

# GESUNDHEITSVORSORGE

## Mehr Sachlichkeit statt Emotion

Die Impfexpertin Univ.-Prof. Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt spricht im Interview über Impflücken, Schieflagen in der Diskussionskultur und die Gedächtnisleistung des Immunsystems.

**Immunsystem auf Abstand**  
Schulärztin Frau Dr. Kummer-Frosch gibt hilfreiche Tipps, um gesund zu bleiben

**Ein gutes Bauchgefühl**  
Über Verdauungsbeschwerden, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und Darmkrebs

**Psychisches Wohlbefinden**  
Mit der inneren Stimme im Flow sein

  
**drinkbetter**  
immune+

[www.drinkbetter.at](http://www.drinkbetter.at)

### Stärke deine Immunabwehr dauerhaft

- ✓ Mit Kurkuma- und Grüntee-Extrakten für mehr Immun-Power
- ✓ Bekämpft oxidativen Stress und beugt damit Entzündungen vor
- ✓ Zuckerfrei, vegan und ohne Konservierungsstoffe
- ✓ Dein Cell-Body-Guard für 30 Tage (Tagesdosis 1ml)

Mit Vitamin A:  
Unterstützt die  
Funktion des  
Immunsystems!



IN DIESER AUSGABE



FOTO: STEFAN FLUOK/JUNSPASH

07

**Katzen, Pollen, Erdnüsse: Was bei Allergien hilft**  
Univ.-Doz. Dr. Felix Wantke erklärt welche Therapien langfristig helfen.



FOTO: GETTY IMAGES

10

**Vorstufen zu weißem Hautkrebs**  
Der Dermatologe Univ.-Prof. Dr. Johann Bauer klärt im Interview über aktinische Keratosen auf.



FOTO: MOISES ALEX/JUNSPASH

15

**Sport zur Gesundheitsförderung**  
So bleiben Leistungssportler gesund!

VORWORT



# Gesundheit dank optimaler Balance

Der Arzt für Allgemeinmedizin, MR Dr. Christoph Dachs aus Hallein, über den Weg zur Gesundheit und warum es so wichtig ist, im Leben eine Balance zu finden.



FOTO: ZIG

**Dr. Christoph Dachs**  
Präsident ÖGAM  
- Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin

**Gesundheit ist das höchste Gut. Aber gibt es die vollständige Gesundheit eigentlich, Herr Dr. Dachs?**

Bis vor kurzem galt noch der Gesundheitsbegriff der WHO. Der besagte, dass Gesundheit jegliches Fehlen von körperlichem, seelischem und sozialem Missempfinden ist. Damit machen wir aber alle Leute krank. Jeder hat ein Wehwechen, ein psychisches Problem oder eine soziale Notlage. Mittlerweile wissen wir, dass Gesundheit ein Wohlfühlen in einer gewissen Gesamtheit ist. Es kann sich auch ein Schwerkranker, der in einer Balance ist, in einem guten gesundheitlichen Zustand fühlen.

**Was halten Sie als Mediziner vom Trend, die eigene Ernährung und den eigenen Körper ständig optimieren zu wollen?**

Meiner Ansicht nach kommt das einer Sucht gleich, ständig irgendetwas am eigenen Körper finden zu müssen, das noch optimiert oder verbessert werden kann. Der Arzt Max Bircher-Benner hat schon vor über 100 Jahren den Begriff der Ordnungstherapie geprägt, der besagt, dass alles in einer gewissen Balance sein muss. Wenn ich ständig auf der Suche nach körperlichen und psychischen Befindlichkeitsstörungen bin, kann ich nie zu einer Balance in meinem Leben kommen.

**Wie kann eine solche Balance erreicht werden?**

Die Suche danach ist ein Prozess, den wir Menschen einfach durchmachen müssen. Es spielen nicht nur die genetischen und epigenetischen Aspekte eine Rolle, sondern auch das soziale Gefüge, krisenhafte Situationen und ein vernünftiger Umgang mit dem eigenen Körper, Stichwort: Lebensstil. Ich muss einen Lebensstil wählen, der für mich selbst verträglich ist und bei dem ich mich um meine körperlichen und seelischen Belange kümmern kann. Wenn das aber zum zentralen Thema wird, geht es wieder nach hinten los.

**Wann ist Sport gesundheitsfördernd und wann wird er zur Belastung des Körpers?**

Sport in moderater Menge, etwa eine Stunde täglich, kann mehr zu unserer Gesundheit beitragen als jede andere Lebens-

“

**Ich muss einen Lebensstil wählen, der für mich selbst verträglich ist und bei dem ich mich um meine körperlichen und seelischen Belange kümmern kann.**

Text  
Lukas Wieringer

stilmäßnahme. Sport wirkt sich auf unser Herz-Kreislaufsystem, auf unseren Stoffwechsel, aber auch auf die Psyche positiv aus. Wenn der Kortisolspiegel im Körper angehoben wird und wieder abfallen kann, ist das gesund. Eine ständige psychische oder körperliche Belastung hält ihn hoch und wenn er ständig erhöht ist, dann macht das krank. Wir sehen etwa eine vermehrte Infektanfälligkeit bei Profisportlern im Übertraining, weil bei ihnen die Balance nicht mehr stimmt.

**Inwiefern hängt die eigene Gesundheit eigentlich von den Genen ab?**

Bei Krebserkrankungen oder frühen Herzinfarkten etwa wissen wir, dass Kinder oder Enkel von Betroffenen selbst betroffen sein können. Und auch die Epigenetik spielt bei unserer Gesundheit eine große Rolle. Epigenetisch können auch chronische Stresssituationen an Nachkommen weitergegeben werden.

**Was kann ich tun, um möglichst lange gesund zu bleiben?**

Neben moderatem Sport und einer ausgewogenen Ernährung ist es wichtig, regelmäßig zu hinterfragen, ob das, was ich tue, für mich in Ordnung ist. Wo stehe ich im Leben, wo möchte ich hin und was bin ich bereit, dafür zu geben? Wer das hinterfragt, macht vieles richtig. Im Leben darf es Stress und auch Krisen geben. Aber man sollte versuchen, gestärkt daraus hervorzugehen. Und wenn dann auch noch die Körperlichkeit passt, können wir gesund und zufrieden alt werden. ■

Project Manager: **Sandra Riedl, Jaqueline Wilk, BA**  
Business Developer: **Florian Rohm, BA** Editorial Manager:  
**Maria Steinwender, MA** Layout: **Vratislav Pecka**  
Managing Director: **Bob Roemké**

Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH**, Bösendorferstraße 4/23,  
1010 Wien, ATU 64759844- FN 322799 FFG Wien  
Impressum: <http://mediaplanet.com/at/impressum>  
Distribution: **Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H.**  
Druck: **Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG**  
Kontakt bei Mediaplanet: Tel: **+43123634380**  
E-Mail: [hello-austria@mediaplanet.com](mailto:hello-austria@mediaplanet.com) ET: **31.03.2021**

Blieben Sie in Kontakt:

[@MediaplanetWorld](https://www.facebook.com/MediaplanetWorld) [@austriamediaplanet](https://www.instagram.com/austriamediaplanet)

UNSERE PARTNER



**COPD-Austria:**  
Hilfe beim Umgang mit der Diagnose COPD  
Hilfe zur Selbsthilfe  
Zum Wohl der Atemwegserkrankten  
[www.copd-austria.at](http://www.copd-austria.at)



**Female Founders**  
Female Founders ist die am schnellsten wachsende Community für weibliche „Entrepreneurial Minds“ in Europa. Wir als Female Founders sind der festen Überzeugung, dass - in einer Welt die vor mehr Herausforderungen steht als je zuvor - die heutige Gesellschaft und Wirtschaft gezwungen sind sich zu verändern, und das Entrepreneurship und Frauen, den Weg in eine vielversprechende Zukunft ebnen werden.  
[www.female-founders.org](http://www.female-founders.org)

**FRAUENGESUNDHEITZENTRUM**

*beraten, begleiten, bewegen*  
**Frauengesundheitszentrum**  
Das Grazer Frauengesundheitszentrum unterstützt Frauen\* und Mädchen\* durch Beratungen, Psychotherapie, Workshops und Vorträge, Fortbildungen und mehr.





FOTO: VAMED | REHAKLINIK ENNS

# VAMED-Reha: Besser leben nach einer Corona-Erkrankung

Text  
Philipp Jauernik

Die Corona-Pandemie ist seit einem Jahr in aller Munde. Zu allgegenwärtig ist die Bedrohung durch ein Virus, das weltweit Gesundheitssysteme herausfordert und das auch bei uns schon viele Menschen schwer getroffen hat.

In Österreich waren, so berichtet das Gesundheitsministerium, bereits über eine halbe Million Menschen mit COVID-19 infiziert. Von einem schweren Verlauf spricht man, wenn ein Patient ins Spital musste, um dort gesundepflegt zu werden. Bei sogenannten kritischen Fällen ist eine Betreuung auf der Intensivstation notwendig.

## **Vielfältige Beschwerden – Spät- und Langzeitfolgen vorbeugen**

Die allermeisten Betroffenen haben die Erkrankung zum Glück überlebt, ein Großteil davon sogar ohne schlimmere Symptome oder länger anhaltende Schäden. Doch nicht alle hatten dieses Glück. Gerade Patienten, die einen mittleren bis schweren Verlauf der Krankheit erdulden mussten, klagen bisweilen noch Wochen oder Monate später darüber, dass ihr Körper noch immer nicht wieder funktioniert wie zuvor.

In der öffentlichen Debatte werden oft Begriffe wie „Long COVID“ oder „Post-COVID-Syndrom“ genannt. Beide Begriffe adressieren im Wesentlichen den Umstand, dass die Beendigung der Infektion als solche nicht bedeutet, dass ein Patient wieder voll genesen ist.

Die Wissenschaft ist über viele Fragen noch uneins. Nach und nach zeichnen Studien die Eckpunkte aber immer deutlicher ab. So sagt etwa Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht, der wissenschaftliche Leiter der Pneumologie in der Rehaklinik Enns und

Vorstand der Klinik für Lungenheilkunde am Kepler Universitätsklinikum: „Wir sprechen noch nicht offiziell von einem Post-COVID-Syndrom, da die Symptome dafür mindestens sechs Monate lang anhalten müssen. Aber es bestehen mittlerweile ausreichend Hinweise für dessen Existenz. Daher sind alle Anstrengungen gerechtfertigt, die eine vollständige funktionelle Wiederherstellung und eine Rückkehr in ein Leben nach COVID-19 ermöglichen.“ Klar ist also: Wer an COVID-19 erkrankt war, braucht auch nach der akut-medizinischen Betreuung Hilfe. Ein individualisiertes, ganzheitliches Therapiekonzept am letzten Stand der Medizin beugt Spät- und Langzeitfolgen vor.

## **Hilfe nach COVID-19: Maßgeschneiderte Reha, multidisziplinärer Ansatz**

Dass Patienten, die auf der Intensivstation waren, eine Rehabilitation benötigen, scheint klar zu sein. Wie sieht es jedoch mit Patientinnen und Patienten aus, die einen milden oder moderaten Verlauf hatten? Braucht jeder, der einen schweren Krankheitsverlauf hatte, eine Reha? Ein großer Teil der erkrankten Personen ist bald nach der Erkrankung wieder nahezu beschwerdefrei. Viele Betroffene klagen jedoch noch nach Wochen über schwere Beeinträchtigungen – von starker Kurzatmigkeit und Ermüdungserscheinungen bis hin zu neurokognitiven Störungen.

OA. Univ. Lekt. Dr. Ralf Harun Zwick, ärztlicher Leiter der ambulanten internistischen Rehabilitation der Therme Wien Med: „Diese Patienten sollten alle multiprofessionell abgeklärt und nach Entlassung auch kontrolliert werden. Hier spielen der Pneumologe, der Kardiologe, der Internist und auch der Neurologe eine zentrale Rolle. Übersehen wird häufig ein Gewichtsverlust, der meist einen Verlust an Muskelmasse bedeutet“.

Nach überstandener Erkrankung ist eine Rehabilitation unbedingt zu prüfen. Wer nach einer COVID-19-Infektion gesundheitlich beeinträchtigt ist, sollte unbedingt einen Lungenspezialisten aufsuchen. Post-COVID-19-Patienten haben Anspruch auf drei Wochen Reha im stationären Aufenthalt oder eine ambulante Rehabilitation. Dort werden in Absprache zwischen Patient, behandelnden Ärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Psychologen und Ernährungswissenschaftlern Therapiepläne entwickelt, mit der die Gesundheit so gut wie möglich wiederhergestellt werden soll.

Die hohe medizinische Kompetenz und das breite multidisziplinäre Spektrum haben es der VAMED, Österreichs führendem privaten Reha-Anbieter, ermöglicht, umgehend und zielgerichtet Therapiemöglichkeiten an mehreren Standorten anzubieten.

Nur als Beispiel sei hier die Rehaklinik Enns, eine Gesundheitseinrichtung der VAMED und der OÖG, genannt, die neben der Therme Wien Med und dem Ambulanten Rehasentrum Eisenstadt eine der VAMED-Einrichtungen ist, die eine Post-COVID-19-Reha anbietet. Die Rehaklinik Enns ist bereits seit vielen Jahren auf die Rehabilitation von pneumologischen und neurologischen Patienten spezialisiert. In enger Zusammenarbeit mit dem Kepler Universitätsklinikum Linz erfolgt hier der Wechsel in die Reha oft direkt im Anschluss an die Akutversorgung und ermöglicht den Patienten dadurch, so rasch wie möglich in ihr gewohntes Leben zurückzukehren.

COVID-19 belastet sehr oft auch die menschliche Psyche – ob aufgrund einer Virus-Erkrankung, oder generell durch die für alle sehr herausfordernde Zeit der Lockdowns. Auch darauf hat die VAMED unverzüglich reagiert und baut ihr Angebot in diesem Bereich aus. So wird es beispielsweise in der VAMED-Reha-Klinik in Montafon ab Mai 2021 den neuen Kompetenzbereich „Psychische Gesundheit“ geben. ■



## **VAMED: health. care. vitality.**

Das Leistungsangebot der VAMED dreht sich ausschließlich um die Gesundheit.

**health. care. vitality.** steht dabei für alle Bereiche rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen, für die sich die VAMED weltweit engagiert – von der Prävention über die Akutversorgung bis hin zur Rehabilitation und Pflege. Im Bereich der Rehabilitationsleistungen ist die VAMED – mit rund 60 Einrichtungen – ein führender privater Anbieter in Europa.

Als internationaler Gesundheitsdienstleister, der in 95 Ländern der Welt tätig ist, bietet das Unternehmen ein umfangreiches Leistungsportfolio: von der Projektentwicklung, -planung, schlüsselfertigen Errichtung, Ausstattung bis hin zur Gesamtbetriebsführung von Gesundheitseinrichtungen. Mit ihren High-End-Dienstleistungen unterstützt die VAMED Gesundheitseinrichtungen im technischen, kaufmännischen und infrastrukturellen Bereich.

[www.vamed.com](http://www.vamed.com)

# Immunsystem auf Abstand – Tipps für eine starke Abwehr

Was das Leben auf Abstand mit unserer Immunabwehr machen kann und wie wir unser Immunsystem stärken können, erklärt Dr. med. Ulrike Kummer-Frosch, Vorstandsmitglied der GSÖ (Gesellschaft der SchulärztInnen Österreichs), Schulärztin und Sportärztin.

Text Doreen Brumme

## Was tut das Immunsystem für uns?

Das Immunsystem ist ein sehr komplexes, körpereigenes Abwehrsystem, das uns vor Erregern schützt: Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten. Dringen diese Keime in unseren Körper ein, versucht es diese schnell zu erkennen und zu bekämpfen. Diese zielgerichtete Abwehrreaktion ist das Ergebnis einer komplexen Zusammenarbeit mehrerer Organe und Systeme, darunter Haut, Schleimhäute, lymphatisches Gewebe, Milz und Darm. Unser Immunsystem kommuniziert direkt mit unserem Zentralnervensystem und unserer Psyche und reagiert so auf jeglichen Stress – sei es aufgrund eines Keims oder einer psychischen oder auch körperlichen Belastungssituation.

Wie Stress auf unseren Körper einwirkt, ist abhängig von der Zeitdauer und davon, wie belastend das Individuum diesen empfindet.

## Was macht das pandemiebedingte Leben auf Abstand mit dem Immunsystem?

Das Immunsystem wird und bleibt stark, wenn Körper und Seele sich gesund entwickeln können. Wer sich ausgewogen ernährt, ordentlich bewegt, ausreichend gut schläft und körperlichen wie seelischen Stress auf einem gut verträglichen Level hält, tut viel für seine Gesundheit und stärkt somit seine Immunabwehr. Das Abstandhalten stresst viele Menschen körperlich und psychisch.

## Wie äußert sich das bei den SchülerInnen, die Sie betreuen?

Bei den rund 1.500 Schülerinnen und Schülern zwischen 10 und 18 Jahren, die ich als Schul- und Sportärztin betreue, zeigen sich nach einem Jahr Pandemiemaßnahmen immer mehr andauernde Stresssymptome.

Verständlich, denn Homeschooling mit Online-Unterricht, oft von 8 bis 15 Uhr und dann anschließend häufig noch Hausaufgaben, ist sehr belastend und anstrengend für viele Kinder. Sie bewegen sich noch weniger: Neben dem Schul- und Vereinssport fehlen

ihnen auch Schulwege und Pausengänge. Viele ernähren sich unregelmäßiger und einseitiger, die einen zu kalorienreich, die anderen zu kalorienarm. Den meisten Kindern fehlen die regelmäßigen Begegnungen mit ihren Freunden und der Austausch mit ihrer Gruppe. Gerade für Kinder und Jugendliche hat das einen hohen Stellenwert und ist wichtig für die Ausbildung der „sozialen Kompetenz“. Hinzu kommt das ständige Zusammensein aller Familienmitglieder in der Wohngemeinschaft. Sind die Eltern um Gesundheit, Job und Geld besorgt, belastet das natürlich das ganze Familienleben und überträgt sich auch auf die Kinder. Viele Kinder schlafen unruhiger und schlechter, wodurch ihr Biorhythmus aus dem Gleichgewicht geraten kann.

## Was können wir zur Immunstärkung tun?

Ein geregelter, gut strukturierter Tag ist besonders wichtig für den Lockdown-Alltag. Home-Schüler sollen raus aus dem Bett, sich normale Bekleidung anziehen, nicht im Pyjama bleiben, um leichter vom Chill-Modus in den Lernmodus zu kommen. Dann kann man auch in den Lernpausen schneller kurz ins Freie gehen. Geregelte, ausgewogene Mahlzeiten am Esstisch sind besser als ungesundes Essen zwischendurch vor dem Bildschirm. Der Lockdown ist für viele Schüler eine echte Belastungszeit, in der sie eher zu ihrem „Seelenfutter“ greifen, sei es zur Belohnung oder aus Frust. Oft ist das Soulfood zucker- und fettreich. Stattdessen empfehle ich Studentenfutter, Obst und Gemüsesnacks auszuprobieren. Ausreichend trinken, am besten Wasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte/Tees, hält die Schleimhäute feucht und gesund und kurbelt den Kreislauf an. Ausreichend Bewegung im Freien und eine ausgeglichene Psyche sind meist die besten Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf. Abends wäre es günstig, eine Stunde vor dem Zubettgehen, Smartphones, Fernseher und Tablets auszuschalten. ■



FOTO: FOTO SCHNEIDER  
**Dr. med. Ulrike Kummer-Frosch**  
Vorstandsmitglied GSÖ, Schulärztin und Sportärztin



## Der tägliche Kick für ein starkes Immunsystem

Eine ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem – doch was heißt ausgewogen? Und welche Lebensmittel haben das Zeug zum echten Immunbooster? Auch das weiß Dr. med. Ulrike Kummer-Frosch.

Text Doreen Brumme

Speisen und Getränke sind dann ausgewogen, wenn sie uns einen abwechslungsreichen, bunten Mix an Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett bieten. Regionale und saisonale Lebensmittel garantieren unserem Körper Frische und ein Maximum an nährenden Inhalten.

Wer seinem Immunsystem in Pandemiezeiten einen Extra-Kick verpassen möchte, greift zwischendurch zu Kraft spendenden Superfoods, wie zum Beispiel Gojibeeren, Sanddorn, Chiasamen, Leinsamen, Quinoa, Hirse, Hafer, Avocado und Walnüsse. Sanddorn etwa enthält bis zu zehnmal mehr Vitamin C als Zitronen. Gojibeeren punkten unter anderem mit Calcium, Magnesium, Zink, Selen und Eisen. Dazu sollte man reichlich und regelmäßig Wasser, einen Spritzer aus zuckerarmen Obstsäften oder eine Tasse Kräutertee trinken.

Nicht zu vergessen: Ohne Sonne auf der Haut bildet der Körper oft weniger (essenzielles) Vitamin D als nötig. Es wird für viele Prozesse gebraucht, darunter auch die Immunabwehr. Wer pandemiebedingt viel drinnen sitzt, sollte deshalb auf seinen Vitamin-D-Haushalt achten und diesen gegebenenfalls gezielt ausgleichen. In rohen Steinpilzen und Champignons, in Hering und Lachs, Eigelb und Schmelzkäse beispielsweise steckt das Sonnenvitamin. ■

präsentieren

**HELDENHAFTER ABWEHRKRÄFTE**

# GOJISAN®

## IMMUN PROTECT

dient zur täglichen Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Überzeugen Sie sich von der **einzigartigen Multi-Immunformel mit Gojibeeren, Sanddorn und 10 Vitaminen.**

- ✓ wohltuender Orangengeschmack
- ✓ ideal für die tägliche, dauerhafte Einnahme
- ✓ ohne Alkohol, Gluten, Laktose oder Farbstoffe
- ✓ bereits für Kinder ab 4 Jahren geeignet

**Ein Produkt für die ganze Familie!**

**NEU!**

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

**Kwizda Pharma**

Die Vitamine A, B6, C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Gojibeeren- und Sanddornextrakt aus Nicht-EU-Ländern.

10 VITAMINE | 1x TÄGLICH | AB 4 JAHREN | HERGESTELLT IN ÖSTERREICH

Gojibeeren & Sanddorn-Extrakt aus Nicht-EU-Ländern.



**Univ. Prof. Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt**  
 Professur für  
 Vakzinologie, Leitung  
 des Zentrums für  
 Pathophysiologie,  
 Infektiologie und  
 Immunologie; sowie  
 des Instituts für  
 Spezifische Prophylaxe  
 und Tropenmedizin  
 der Medizinischen  
 Universität Wien



FOTO: MEDUNI-WIEN

# Impfungen: Mehr Sachlichkeit statt Emotion

Die Impfexperte Univ.-Prof. Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt spricht im Interview über Impflücken, Schief lagen in der Diskussionskultur und die Gedächtnisleistung des Immunsystems.

**Text**  
 Magdalena  
 Reiter-Reitbauer

**Impfen ist aufgrund der COVID-19-Pandemie ein omnipräsentes Thema. Es gibt abseits von Corona aber natürlich auch noch viele andere Impfungen. Sind diese ins Hintertreffen geraten?**

Das ist ein wichtiger Punkt, denn wir mussten im Laufe des letzten Jahres mehrmals daran erinnern, dass einerseits die Routineimpfungen im Kindesalter, aber auch im Erwachsenenalter weitergeführt werden müssen. Denn es besteht die Gefahr, dass Impflücken entstehen, die wir jetzt aufgrund der Kontaktbeschränkungen vielleicht nicht so sehen, die sich aber nach Lockerungen und bei Reisetätigkeiten rasch zeigen würden. Daher ist es wichtig, zusätzlich zur COVID-Impfung immer wieder auf den Österreichischen Impfplan hinzuweisen.

**Können Sie der Aussage, dass Impfungen Opfer ihres eigenen Erfolges geworden sind, etwas abgewinnen?**

Das ist richtig, denn durch die kontinuierlichen Impfprogramme sind Erkrankungen durch die Zurückdrängung nicht mehr „sichtbar“. Gleichzeitig hat sich die Risikoeinschätzung aber völlig verdreht und das Thema Impfnebenwirkungen wird überproportional häufig im Vergleich zur Gefährlichkeit der Erkrankungen dargestellt. Durch COVID ist diese Schief lage ein

bisschen geradegerückt worden, weil die Bedrohung einer Infektionskrankheit nun deutlich erkennbar ist.

**Welchen Einfluss haben Durchimpfungsraten und Herdenimmunität für die Gesellschaft?**

Es ist wichtig zu erklären, wie Impfen in einer Bevölkerung funktioniert. Einerseits geht es um den Individualschutz und andererseits um die Gesellschaft, also ob ich als Geimpfter gleichzeitig auch andere Menschen vor einer Erkrankung schützen kann. Dieser solidarische Aspekt ist sehr wichtig, weil es immer einen gewissen Prozentsatz in der Bevölkerung geben wird, der aus verschiedenen Gründen nicht geimpft werden kann und daher durch die Herdenimmunität geschützt werden muss.

**Je nachdem in welchem Land man lebt oder wohin man weltweit reist, unterscheiden sich die Impfeempfehlungen. Wie sieht das in Österreich aus?**

Man muss ganz grundsätzlich zwischen Impfungen unterscheiden, die eine lebenslange Immunität hervorrufen und jenen, die regelmäßig aufgefrischt werden müssen. Der Österreichische Impfplan umfasst etwa im kostenfreien Kinderimpfprogramm in den ersten beiden Lebensjahren Imp-

fungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Keuchhusten, Hämophilus influenzae und Hepatitis B, aber auch Immunisierungen gegen Masern, Mumps oder Röteln, die eine besonders hohe Infektiosität haben. Der zweite Schwerpunkt sind Kinder im Schulalter, damit das, was im Kleinkindalter begonnen wurde, weitergetragen wird. Es gibt außerdem die wichtige Aktion der HPV-Impfung, die vor einer schwerwiegenden Krebserkrankung schützt. Damit die Gedächtnisleistung des Immunsystems bis ins hohe Alter gegeben ist, ist es wichtig, Impfungen im Erwachsenenalter aufzufrischen (i. d. R. alle zehn bzw. ab 60 Jahren alle fünf Jahre). Impfungen, die man nicht schon als Kind erhalten hat, sollten wirklich nachgeholt werden.

**Was erhoffen Sie sich rund um das Thema Impfung für die nächsten Jahre in Österreich?**

Impfen wird generell sehr emotional diskutiert. Mein großes Anliegen ist es daher, dass wir dem Thema die gleiche sachliche, medizinische Diskussionskultur geben, wie wenn wir über Herztransplantationen oder Krebstherapien sprechen. Ich bedaure jegliche unsachliche Diskussion, denn Impfungen sind nachweislich eine der wichtigsten Maßnahmen, um Erkrankungen erfolgreich zu verhindern. ■



Mehr Informationen  
 finden Sie auf:  
[www.meduniwien.ac.at](http://www.meduniwien.ac.at)

# Katzen, Pollen, Erdnüsse: Was bei Allergien hilft

Wie entstehen Allergien, welche Therapieoptionen stehen zur Verfügung und warum können nicht behandelte Allergien gefährlich werden? Im Interview gibt der Allergie-Experte Univ.-Doz. Dr. Felix Wantke Antworten auf all diese Fragen.

Text Magdalena Reiter-Reitbauer

Die Nase läuft, die Augen tränen und die Haut juckt. Allergien machen sich auf verschiedenartige Weise bei betroffenen Menschen bemerkbar. Ob Niesen, Husten oder Hautausschläge, Allergien lösen verschiedene Beschwerden aus, wenn das Immunsystem auf Stoffe reagiert, die vom Körper als fremd erkannt werden. Denn das Wort Allergie bedeutet übersetzt aus dem Altgriechischen nichts anderes als „Fremdreaktion“. Wenn nun der Körper krankhaft auf bestimmte körperfremde Stoffe, also Allergene, reagiert, zeigen sich bei Betroffenen Überempfindlichkeitsreaktionen. Obwohl Allergene wie Tierhaare, Pollen oder Hausstaubmilben für den Körper an und für sich harmlos sind und keine Gefahr darstellen, produziert das Immunsystem bei AllergikerInnen Antikörper, die die entsprechenden allergischen Reaktionen hervorrufen. Zu den bekanntesten Allergietypen zählen, neben den vor allem jetzt im Frühling für betroffene AllergikerInnen ein Thema werdenden Pollenallergien, auch Tierhaarallergien, Hausstaubmilbenallergien sowie Insektenstichallergien. Aber auch

Kontakt- und Lebensmittelallergien können bei betroffenen Menschen leichte bis sehr schwere allergische Reaktionen hervorrufen. Wer wissen will, ob man selbst an einer Allergie leidet, sollte daher auf Allergien spezialisierte FachärztInnen aufsuchen. Einer davon ist Univ.-Doz. Dr. Felix Wantke, er leitet das Floridsdorfer Allergiezentrum und ist Facharzt für Pneumologie. Im Interview gibt der Allergie-Experte genaue Auskunft darüber, wie Allergien überhaupt entstehen können, welche Risikofaktoren es dafür gibt und warum es so wichtig ist, auch kurzweilige allergische Reaktionen ernst zu nehmen.

**Herr Dr. Wantke, es gibt die verschiedensten Allergietypen bei Menschen. Aber wie entstehen Allergien denn eigentlich?**

Die Frage nach der Entstehung von Allergien ist de facto eine gute Frage, die bislang noch nicht gänzlich geklärt werden konnte. Denn es gibt eine ganze Reihe an Gründen, warum Menschen allergisch werden können. Zunächst gibt es klassische, genetische Gründe: Sind etwa die Eltern AllergikerInnen, dann wird

das Kind zu einem höheren Prozentsatz ebenso AllergikerIn werden. Neben diesen genetischen gibt es auch epigenetische Einflüsse, wie etwa die Umwelt, die dazu führen können, dass Menschen allergisch werden. Derzeit ist circa ein Viertel unserer Bevölkerung allergisch, wobei man hier grundsätzlich zwischen einer allergischen Sensibilisierung (positiver Allergietest ohne Krankheitssymptome) und einer echten Allergie (positiver Allergietest mit Krankheitssymptomen) unterscheiden muss. Der Prozentsatz von Menschen, die eine allergische Sensibilisierung haben, liegt bei über 25 %.

**Es wird immer wieder davon gesprochen, dass die Allergien in den letzten Jahrzehnten in der Bevölkerung zugenommen haben. Sehen Sie da Zunahmen oder Veränderungen der Zahlen?**

Ja, es stimmt, dass das Thema, ob Allergien zunehmen oder nicht, sehr breit diskutiert wird. Die Frage ist allerdings, inwieweit die Zahlen auch deswegen zunehmen, weil sehr viele Menschen Allergietestungen durchführen lassen. Was wir auf jeden



Erfahren Sie mehr über Allergien unter:



[www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org)



[www.lungenunion.at](http://www.lungenunion.at)

**Allergie?**  
Nutzen vom Bauernhof-Effekt

**immunoBON®**

Lutschtablette zum Diätmanagement bei allergischer Rhinitis

zum Beispiel bei

- Pollenallergie
- Milbenallergie
- Tierhaarallergie

Erhältlich in der Apotheke!

**Bencard Allergie**  
Wir denken weiter.

Für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahre, laktosearm und glutenfrei. Weitere Informationen entnehmen Sie der Packungsbeilage.

Bencard Allergie GmbH · Stiftgasse 18/5-6 · 1070 Wien · [www.bencard.com](http://www.bencard.com)

**ATEMWEGSALLERGIEN**

Der starke Partner an Ihrer Seite wenn es darum geht, langfristig entspannt durchzuatmen.

Sprechen Sie bei allergischen Beschwerden mit Ihrem Arzt.

**hal allergy**

[www.hal-allergy.at](http://www.hal-allergy.at)



FOTO: GETTY IMAGES



FOTO: ZVG  
**Univ. Doz. Dr. Felix Wantke**  
 Leiter des  
 Floridsdorfer  
 Allergiezentrum

► Fall wissen, ist, dass wir deutlich mehr testen und daher auch mehr Menschen mit Allergien finden.

**Vielfach wird ja auch diskutiert, ob das Landleben im Vergleich zum Stadtleben in Bezug auf die Entstehung von Allergien einen Einfluss hat. Gibt es denn einen Unterschied, ob Menschen in der Stadt oder auf dem Land aufwachsen?**

Es gibt dazu Untersuchungen und die daraus generierte Hygienehypothese, die besagt, dass Kinder, die auf dem Bauernhof aufwachsen und nicht pasteurisierte Milch trinken, weniger häufig Allergien entwickeln. Die Keimbelastung scheint hier in der Kombination einen gewissen Effekt zu haben. Dazu müssen die Kinder aber schon sehr früh in dieser Umgebung leben, denn dieser Effekt greift nur im ersten Lebensjahr. Es mag außerdem sein, dass die Landbevölkerung ganz grundsätzlich weniger häufig Allergien entwickelt – aus den verschiedensten Gründen. Der Punkt ist: Je mehr Kontakt wir zu Keimen etc. haben, desto mehr Immuntoleranzen können wir aufbauen. Daher ist es ganz grundsätzlich wichtig, dass Kinder nicht klinisch rein aufwachsen, sondern eben auch in Kontakt mit Schmutz oder Erde kommen, um gewisse Immuntoleranzen zu entwickeln.

**Gibt es noch darüber hinausgehende Risikofaktoren, die für die Entstehung**

**von Allergien – im negativen Sinne – förderlich sein können?**

Auch das ist eine gute Frage! Wir wissen auf jeden Fall, dass das Rauchen – insbesondere auch schon vor und natürlich während der Schwangerschaft – ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung von Allergien ist.

**Ob Lebensmittel-, Pollen- oder Tierhaarallergien: Wieso ist es wichtig, auch nur saisonale oder kurzweilige allergische Reaktionen ernst zu nehmen?**

In der Behandlung von Allergien geht es immer um die Lebensqualität. Auch wenn man nur zwei oder drei Wochen im Jahr einen allergischen Schnupfen oder andere Begleiterscheinungen hat, kann das unangenehm sein. Warum soll ein Mensch leiden, wenn man die Allergie auch behandeln kann?

**Was kann denn passieren, wenn man Allergien nicht behandelt? Welche Auswirkungen könnte das auf den menschlichen Körper haben?**

Bei inhalativen Allergenen kann es passieren, dass man nicht nur einen Schnupfen, sondern auch Asthma entwickelt. Das ist insbesondere bei Katzen- oder Hausstauballergie ein Thema. Diese Entwicklung ist auch für Pollenallergien beschrieben, kommt aber weniger häufig vor als im Zusammenhang mit ganzjährigen Allergenen. Wenn Menschen an schweren Insektengiftallergien leiden, kann es durchaus heikel werden und

sogar zu lebensbedrohlichen Situationen kommen. Dass Menschen an einer Bienen- oder Wespenallergie sterben ist zwar extrem selten, aber möglich. Ähnliches gilt für Lebensmittelallergien, wie etwa der Erdnussallergie, die auch zu lebensbedrohlichen Situationen führen können.

**Welche Therapien können AllergikerInnen nun gezielt anwenden, um ihre allergischen Reaktionen in den Griff zu bekommen oder zumindest Beschwerden zu lindern?**

Wenn Sie etwa gegen Hausstaubmilben allergisch sind und an Asthma leiden, werden Sie mit antiallergischen und antiasthmatischen Medikamenten behandelt werden. Wenn Sie an einer schweren Insektengiftallergie leiden, werden Sie ein Notfallmedikament erhalten. Nach schweren Insektenstichreaktionen erhalten die PatientInnen über fünf Jahre lang eine desensibilisierende Therapie. Durch diese spezifische Immuntherapie werden im Körper Immuntoleranzen erzeugt und so schwere Reaktionen vermieden. Im Zuge von Lebensmitteltherapien ist eine Therapie leider nicht immer ganz so einfach. Der wichtigste Schritt bei schweren Nahrungsmittelallergien ist das strikte Meiden des Nahrungsmittels (= konsequente Allergenkenntnis). Zusammengefasst gibt es also verschiedene, auch langfristige, Therapieoptionen, die man am besten mit FachärztInnen bespricht. ■

Sponsored by ALK



## Tablette statt Spritze gegen Allergien

AllergikerInnen können durch spezifische Immuntherapien desensibilisiert werden. Statt Spritzenkur gibt es diese Therapiemöglichkeit nun auch in Tablettenform.

Text Magdalena  
 Reiter-Reitbauer

**G**erade wenn im Frühjahr die Pollen wieder beginnen zu fliegen, leiden betroffene Menschen unter ihren Allergien und klagen über Beschwerden wie allergischen Schnupfen, Niesattacken, gerötete Augen oder Halskratzen. Aus einer scheinbar harmlosen Pollenallergie kann sich über die Jahre aber auch ein allergisches Asthma entwickeln, das saisonal oder chronisch Husten und sogar Atemnot hervorrufen kann. Daher ist es wichtig, dass allergiegeplagte Menschen mit FachärztInnen über entsprechende Therapiemöglichkeiten sprechen.

**Beschwerden lindern – Ursachen bekämpfen**

Reichen nun symptomlindernde Medikamente nicht mehr aus, gibt es die Möglichkeit einer allergen-spezifischen Immuntherapie. Die Behandlungsmethode, die auch

unter den Begriffen Hyposensibilisierung oder Allergie-Impfung bekannt ist, wird auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen. Der Kern der spezifischen Immuntherapie besteht darin, dass diese bewährte Form der Behandlung nicht nur Beschwerden lindert, sondern zusätzlich auch die Ursache der Allergien bekämpft, um so gleichzeitig auch die Entstehung von weiteren Allergien oder auch Asthma zu verhindern.

**Nachhaltige Gewöhnung an Allergie-Auslöser**

Wie funktioniert nun die spezifische Immuntherapie? Betroffenen PatientInnen wird mehrmals wiederholt und in langsam gesteigerter Dosis das jeweilige Allergen verabreicht. Das führt dazu, dass sich der Körper und im speziellen das Immunsystem nach und nach an das entsprechende Allergen gewöhnt. Dazu wird dieses in regelmäßigen Abständen von vier bis sechs

Wochen von FachärztInnen unter die Haut injiziert. Diese nachhaltige Gewöhnung an den Allergie-Auslöser lässt die allergischen Reaktionen weniger stark ausfallen und im besten Fall sogar ganz verschwinden.

**Praktisch zu einer besseren Lebensqualität**

Lange Zeit konnte die allergen-spezifische Immuntherapie betroffenen PatientInnen nur als Spritzenkur verabreicht werden. Mittlerweile ist diese Therapieform auch als Schmelztablette verfügbar, die einmal täglich eingenommen wird und sich innerhalb von wenigen Sekunden auflöst. Diese moderne und praktische Therapie steht als Behandlungsmöglichkeit unter anderem für Gräser-, Birken- und Ragweedpollen, aber auch für Hausstaubmilben, zur Verfügung. AllergikerInnen können also gezielt und aktiv etwas gegen ihre Beschwerden tun und sich so langfristig selbst eine bessere Lebensqualität ermöglichen. ■

# Rechtzeitig agieren, damit der Körper sich zu helfen weiß!



FOTO: GETTY IMAGES

Lena Spitzbarth ist seit ihrer Kindheit starke Allergikerin. Sie reagiert allergisch auf alle Gräser. Sobald im Frühjahr der Schnee schmilzt und es draußen blüht, beginnt ihr Leidensweg erneut.

Text Redaktion

## Wie wirkt sich die Pollenallergie aus?

Ich wohne am Land wortwörtlich zwischen einzelnen Feldern. Im Frühjahr kann ich durch meine Allergie relativ wenig im Freien machen, zusätzlich machen die Antiallergika auch müde. Es ist schade, wenn man in so einer schönen Jahreszeit überlegen muss, was für Konsequenzen es hat, wenn man einfach nach draußen geht und was man vorher beachten muss. Gerade was den Sport im Freien betrifft, kann das unangenehm werden. In der Stadt ist das natürlich anders, aber wenn Hochsaison ist und alles blüht, merkt man das auch dort.

## Welche Beschwerden kommen in der „Hochsaison“ zum Vorschein?

Das beginnt mit den klassischen Sachen wie Schnupfen, brennende Augen, die Nase läuft, die Augen tränen... Man fühlt sich niedergeschlagen, wie bei einer Erkältung. Da ich sehr stark allergisch reagiere, kann es auch sein, dass ich mich fühle, als würde der Hals zuschwellen und ich bekomme keine Luft. Das Gefühl, nicht mehr richtig atmen zu können, wiegt am schwersten.

## Seit wann leidest du daran? Wird es mit der Zeit schlechter?

Ich leide seit meinem 6. Lebensjahr, seit dem Beginn der Schulzeit, daran. Es liegt bei uns in der Familie: Meine Mama ist stark allergisch, viele andere leiden auch darunter. Es war ein schleichender Beginn, dann wurde es rasch schlechter. Ich habe auch zeitgleich eine Allergie gegen Katzen entwickelt und musste mit dem Reiten aufhören, weil im Stall die Konzentration an Allergenen zu hoch war. Seit meinem 20. Lebensjahr fühlt es sich so an, als würde es sich bessern. Das ist natürlich rein subjektiv – es verändert sich ja auch die Umwelt, es wird mehr gebaut und es gibt weniger Grünflächen.

## Hast du irgendeinen Tipp, um besser mit der Pollenallergie bzw. mit Symptomen umzugehen?

Das ist jetzt kein konkreter Tipp, aber allgemein spürt man als Allergiker, dass einem die Meeresluft extrem guttut. Wichtig ist auch, rechtzeitig zu agieren. Der Körper sollte sich vorbereiten können und sich zu helfen wissen. ■



# Die Schilddrüse – Ein undankbarer Job

Jeder hat sie, kaum jemand beachtet sie, aber ohne sie ist alles blöd – die Schilddrüse hätte durchaus mehr Beachtung verdient.

Text Lukas Wieringer

Jeder hat eine Schilddrüse, nur ist es den meisten Leuten gar nicht bewusst. Sie macht im Idealfall still und unaufgeregt ihre Arbeit. Aber welche Aufgaben hat die Schilddrüse eigentlich? Und was passiert, wenn sie einmal Probleme macht?

Die Schilddrüse sitzt unterhalb des Kehlkopfs an der Luftröhre und produziert dort Hormone, die für ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels notwendig sind. Neben der Entwicklung des Skeletts und des Nervensystems in der Kindheit steuert die Schilddrüse mit ihren Hormonen Triiodthyronin und Thyroxin den gesamten Glucose- und Fettstoffwechsel im Körper. Beide Hormone erhöhen den Grundumsatz, regeln damit auch die Körpertemperatur und steuern den Gesamtstoffwechsel mit der Herzfrequenz und dem Blutdruck – im Idealfall zumindest.

Doch bei vielen Menschen kommt es zu einer Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse, mit damit verbundenen körperlichen Beschwerden. Die werden aber meist lange nicht erkannt oder zumindest nicht der Schilddrüse zugeordnet. Ein oftmals langer Leidensweg beginnt, doch das müsste nicht sein. Daher ist die regelmäßige Schilddrüsenvorsorgeuntersuchung beim Facharzt so wichtig – auch in Zeiten wie diesen. Bei der Vorsorgeuntersuchung wird der TSH-Wert bestimmt. Ist dieser Wert chronisch erhöht oder zu niedrig, muss mit hormonellen Präparaten gegen-gesteuert werden. Doch so weit muss es gar nicht erst kommen.

Bei einer latenten Über- oder Unterfunktion ist eine medikamentöse Behandlung noch nicht notwendig. In diesem Fall kann auch eine entsprechende Ernährung mit speziell darauf abgestimmten Produkten helfen, die Funktion der Schilddrüse wieder zu normalisieren und das Wohlbefinden deutlich zu steigern. Doch insbesondere die latente Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) bleibt oft unerkannt. Viele Frauen sehen die typischen Symptome jahrelang als normale Beschwerden an und machen sich gar keine Gedanken darüber, ob es sich vielleicht um eine Fehlfunktion der Schilddrüse handeln könnte. Typische Symptome für eine latente Schilddrüsenunterfunktion sind ständige Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, starke Kälteempfindlichkeit, gelegentliche Muskelkrämpfe, immer wieder auftretende Verstopfung, Augenschwellungen oder trockene Haut.

Treten diese Symptome über längere Zeit gehäuft auf, wird es Zeit, zum Arzt zu gehen. Denn bleibt eine latente Hypothyreose unbehandelt, entstehen Langzeiterisiken, die vermieden werden sollten. Eine Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems oder ein Schilddrüsenkarzinom können auftreten und auch eine chronische Hypothyreose kann entstehen. Dann führt an Medikamenten kein Weg mehr vorbei. Da lohnt es sich doch, mit einer regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung samt großem Blutbild gegenzusteuern, bevor man merkt, dass etwas mit der Schilddrüse nicht stimmt. Denn am meisten Freude macht sie, wenn man gar nicht merkt, dass sie da ist. ■

**Qualitätsprodukt aus Österreich**

## Mit Schüßler Salzen die Natur genießen!



**Adler Pharma**  
SCHÜßLER SALZE



**BEI HEUSCHNUPFEN UND AKUTEN ALLERGIE-SYMPTOMEN**

**adler-pharma.at**

Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.



**THYROSITOL®**  
Spezielle Kombination aus Myo-Inositol und Selen

**Kwizda Pharma**

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei subklinischer Hypothyreose

# Wenn die Freundin den richtigen Riecher hat

Mona S., 43 Jahre alt, Mutter von zwei Kindern und im mittleren Management eines großen Unternehmens tätig, über ihre unerklärlichen Beschwerden und warum man sich damit nicht einfach abfinden muss.



FOTO: GETTY IMAGES

Text  
Lukas Wieringer

## Frau S., Sie hatten über längere Zeit unerklärliche Beschwerden. Wie hat sich das dargestellt?

Ich habe eine Familie mit zwei halbwüchsigen Kindern und bin berufstätig, sprich ich hab einfach viel zu tun. Da bleibt wenig Zeit für eigene Schwächen oder Unzulänglichkeiten. Geschlafen habe ich immer schon eher schlecht, aber ich dachte mir, das liegt vielleicht am manchmal sehr fordernden Job oder an den Kindern. Jetzt sind die Kinder größer, im Job läuft's gut, aber trotzdem ist es nicht besser geworden. Auch war ich ständig, über Jahre hinweg, verkühlt. Zumindest habe ich das geglaubt. Ich war das ganze Jahr über mal mehr mal weniger verschleimt und die Nase war zu. Dazu kam die ständig rinnende Nase, die mir bei Besprechungen oft wirklich sehr peinlich war. Bei Allergietests ist nichts rausgekommen und auch mein Allgemeinmediziner war ratlos. Ich sollte mein Immunsystem stärken und mehr Bewegung an der frischen Luft machen, war die Empfehlung. Als dann aber auch sukzessive mein Geruchs- und Geschmackssinn immer mehr verschwand,

wurde es nicht nur noch unangenehmer, sondern richtig problematisch.

## Inwiefern?

Beim Kochen rieche ich das Essen nicht, das beeinträchtigt besonders beim Abschmecken stark. Einmal wurde es sogar gefährlich: Ich habe einen Pudding für die Kinder gemacht und mittendrin kommt mir ein geschäftlicher Anruf dazwischen. Leider habe ich daraufhin den Pudding am Herd vergessen. Erst als die Küche komplett verraucht war, habe ich gemerkt, dass da was nicht passt. Ich habe es wirklich einfach nicht mehr gerochen. Erschreckend. Das habe ich einer Freundin erzählt und die hat gemeint, ich soll mir doch mal Zeit für einen Besuch beim HNO-Arzt nehmen. Ich könnte unter Nasenpolypen leiden. Das habe ich erstmal nicht geglaubt, denn ich dachte, dass mich so etwas nicht betreffen würde.

## Was hat der Arzt gesagt?

Der HNO-Arzt hat wirklich Nasenpolypen festgestellt. Ich habe die Standardtherapie bekommen, nämlich Nasenspray. Das hat

nur leider nicht längerfristig geholfen. Der nächste Schritt sind dann Kortison-Tabletten gewesen. Damit war ich aber wegen des erheblichen Risikos von Nebenwirkungen nicht sehr glücklich. Probiert haben wir es dann doch und es hat während der Behandlung kurzzeitig geholfen. Sobald ich damit aufgehört habe, sind die Symptome aber wiedergekommen. Der nächste Schritt war eine drohende Operation. Aber das wollte ich nicht, ich hatte Angst vor der OP und den damit verbundenen Risiken. Auch hat mir mein Arzt gesagt, dass die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass die Nasenpolypen wieder zurückkommen.

## Was haben Sie stattdessen gemacht?

Mein HNO-Arzt hat mich auf eine neue Behandlungsmöglichkeit hingewiesen – einmal pro Monat bekomme ich zwei Spritzen und jetzt kann ich sie mir auch schon selber geben. Nach kurzer Zeit haben sich meine Symptome verbessert. Jetzt, ein halbes Jahr später, bin ich immer noch sehr zufrieden und froh, nicht operiert worden zu sein. ■

Sponsored by **Novartis**

## Neuer Therapieansatz bei Nasenpolypen

Der Facharzt für Hals-, Nasen und Ohrenheilkunde, OA Dr. Stefan Edlinger, über neue Therapieansätze bei Nasenpolypen und warum Biologika neue Perspektiven eröffnen.

Text  
Lukas Wieringer

## Herr Dr. Edlinger, wie sah die bisherige Therapie bei Nasenpolypen aus?

Wenn wir Nasenpolypen meinen, sprechen wir über gutartige Gewebewucherungen der Nasenschleimhaut. Der Entstehungsmechanismus von Nasenpolypen ist immer noch nicht eindeutig geklärt. Bisherige Therapieansätze beschränkten sich auf den Einsatz von cortisonhaltigen Nasensprays, systemischen Glukokortikoiden, antiallergischen Medikamenten bzw. Nasenpflege mit Nasenspülungen und -sprays. Hat das alles nichts gebracht, kann eine OP erforderlich sein. Bei diesen Operationen werden die Polypen entfernt und Engstellen in der Nase erweitert. Auch nach erfolgter OP sind rezidive keine Seltenheit.

## Und da kommt der neue Therapieansatz ins Spiel?

Genau. Seit 2020 kommen sogenannte Bio-

logika zum Einsatz. Wir wissen auch, dass bei Betroffenen erhöhte Werte des Immunglobulin E (IgE) zu finden sind. Diese erhöhten IgE-Werte führen zu Entzündungsreaktionen im Körper.

## Wie kann diese Entzündung in den Griff bekommen werden?

Bei einer solchen Entzündungsreaktion kommt es zum Ablauf spezifischer Kaskaden, die bestimmte Entzündungsmediatoren freisetzen. Bremse ich nun diese Mediatoren oder reduziere ich das frei zirkulierende IgE, kommt es zu einer Blockierung der Leitung. Das bremst die Entzündung in der Nase ganz gezielt, es kommt zu einem Rückgang der Symptome und auch zu einem Rückgang der Nasenpolypen. In den letzten Jahren konnten bereits reichlich Erfahrungswerte zu Wirk- und Nebenwirkungsprofil in der Anwendung zum Beispiel bei Asthma bronchiale und auch der atopischen Dermatitis

mit den nun zugelassenen Wirkstoffen gesammelt werden.

## Wie sieht es mit Begleiterkrankungen aus?

Betroffene sind im Alltag deutlich eingeschränkt. Die Nase rinnt, sie bekommen schlecht Luft und schlafen schlecht. Viele Patienten leiden an einer belastenden Beeinträchtigung des Geschmacks- und Geruchssinns. Begleitend sind oft Asthma und Allergien zu finden. Mit Biologika lassen sich diese Nebenerkrankungen häufig gut mitbehandeln.

## Was raten Sie Betroffenen?

Wichtig ist, bei Symptomen einen HNO-Arzt aufzusuchen. Eine klinische Untersuchung, Bestimmung bestimmter Blutwerte und eine Bildgebung z.B. ein CT sind zu empfehlen. Damit kann die Ausprägung der Erkrankung bestimmt und die optimale Therapie gefunden werden. ■



**OA Dr. Stefan Edlinger**  
Facharzt für Hals-, Nasen und Ohrenheilkunde

FOTO: ZVG



# Vorstufen zu weißem Hautkrebs erkennen

Sie zeigen sich als Schuppen, die nicht von alleine verschwinden. Der Dermatologe Univ.-Prof. Dr. Johann Bauer klärt im Interview über aktinische Keratosen auf.

Text  
Magdalena  
Reiter-Reitbauer

**i**  
Verein Spot the Dot:  
Wir schaffen Bewusst-  
sein für Hautkrebs  
Mehr info:  
[www.spotthedot.org](http://www.spotthedot.org)



**i**  
Erfahren Sie mehr über  
Hautgesundheit auf:  
[www.oegdv.at](http://www.oegdv.at)



## Was versteht man unter aktinischen Keratosen?

Aktinische Keratosen sind im Wesentlichen eine Vorstufe zu weißem Hautkrebs. Wir müssen hier zwischen weißem und schwarzem Hautkrebs unterscheiden, denn der schwarze Hautkrebs entsteht aus Muttermalen bzw. Melanozyten. Die Grundlage dafür sind pigmentbildende Zellen in der Haut, also das, was letztendlich dunkel oder schwarz wird. Im Gegensatz dazu entsteht der weiße Hautkrebs aus Oberhautzellen.

## Wie erkennt man aktinische Keratosen? Was können erste Anzeichen sein?

Die Vorstufen zeigen sich nur sehr diskret. Auf Basis wissenschaftlicher Forschungen wissen wir, dass die Haut im Gesicht ab etwa dem 30. Lebensjahr von Mutationen im Genom übersät ist, die sich aber nicht zeigen. Die Haut ist im Großen und Ganzen in der Lage, diese Mutationen im Griff zu halten, sodass nichts Bösartiges daraus entsteht. Gelegentlich schwenkt dies aber um und es entstehen Vorstufen des weißen Hautkrebses. Zumeist treten aktinische Keratosen an sonnenexponierten Stellen auf, typischerweise an Stirn, Wangen, Schultern, Handrücken oder im Dekolleté-Bereich. Oftmals bemerken PatientInnen diese gar nicht. Wenn nun Schuppen trotz lokaler Behandlung nicht mehr verschwinden, könnte es sich um aktinische Keratosen handeln.

Viele stören diese Schuppen im ersten Moment nicht und sie gehen ewig nicht zum Arzt. Das kann dann kritisch werden, wenn die aktinischen Keratosen tiefer gehen. Prinzipiell sind aktinische Keratosen aber gut behandelbar.

## Wenn Sie von „tief“ sprechen: Kann man sich das so vorstellen, dass aktinische Keratosen von der Haut aus in den Körper hineinwachsen?

Genau. Wir haben verschiedene Hautschichten: Ober-, Leder- sowie Unterhaut. Wenn nun diese Verbindungsschichten durchbrochen werden, besonders jene zwischen Ober- und Lederhaut, kann es gefährlich werden. Normalerweise sind aktinische Keratosen nur in der Oberhaut lokalisiert und ungefährlich. Selbst wenn sie beginnen durchzubrechen, als so genanntes Plattenepithelkarzinom, sind sie nicht so gefährlich wie der schwarze Hautkrebs, denn der weiße Hautkrebs lässt selten Metastasen entstehen.

## Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die Haut hat im Normalfall eine sehr gute Regenerationskapazität. Bei aktinischen Keratosen sind die destrukturierenden, also die zerstörenden therapeutischen Maßnahmen vorherrschend. Das heißt, in der Therapie zerstört man jenes Areal, in dem die aktinische Keratose auftritt. Dort

entsteht dann zwar eine Wunde, aber diese heilt nach einer gewissen Zeit, nachdem die bösartigen Zellen zerstört wurden. Die klassische Maßnahme ist die Kryotherapie, auch Kältetherapie genannt. Dabei wird die betroffene Stelle vereist, indem flüssiger Stickstoff bei  $-176^{\circ}$  Celsius auf die Haut aufgetragen wird. Ist aber ein ganzes Hautareal betroffen, braucht es eine Flächentherapie mit Salben. Es gibt auch immunmodulierende Therapien, die das Immunsystem der Haut aktivieren. Auch hier kommt es zu einer starken Rötung und Wunden, die nach einer gewissen Zeit abheilen.

## Was kann man tun, um aktinische Keratosen erst gar nicht entstehen zu lassen?

Der Klassiker ist die primäre Prävention, also die vorbeugende Verhinderung, dass die auslösende Substanz, das Licht, nicht auf die Haut auftritt. Der Lichtschutz ist also ein entscheidender Faktor in der Vorbeugung. Abhängig vom Hauttyp ist es also wichtig, über Cremes Lichtschutz mit einer entsprechenden Höhe auf die Haut aufzutragen – vor allem im Frühjahr, Sommer und Herbst. Außerdem ist es im Rahmen der sekundären Prävention wichtig, gerade wenn man bereits Probleme mit aktinischen Keratosen hatte, sich regelmäßig von HautärztInnen untersuchen zu lassen, damit Veränderungen rechtzeitig erkannt werden. ■



**Dr. Johann Bauer**  
Präsident der ÖGDV  
- Österreichische  
Gesellschaft für  
Dermatologie und  
Venerologie

Mit freundlicher Unterstützung  
der **Almirall GmbH**

**almirall**  
feel the science

# Hilfe, mein Kind hat Neurodermitis! Und jetzt?

Angesichts plötzlicher Hautprobleme beim Kind und der Diagnose Neurodermitis sind die Sorgen der Eltern groß. Im Interview erklärt Karin Hafner, ehemalige Neurodermitis-Patientin und Gründerin des Portals [hautinfo.at](http://hautinfo.at), wie man lernt, besser mit der chronischen Hauterkrankung zu leben.

Text  
Doreen Brumme

## Karin Hafner, was tun, wenn die zarte Kinderhaut Probleme macht?

Auf jeden Fall sollten die Eltern die Haut ihres Kindes beobachten. Neurodermitis zeigt sich schon bei Säuglingen als überschießende Reaktion des Immunsystems mit rötlichen, sehr trockenen, schuppigen und/oder nässenden Hautstellen im Gesicht, am Kopf und in Arm- und Beinbeugen. Die betroffene Haut juckt so sehr, dass das Kind schlecht schläft und sich oft blutig kratzt. Das Kratzen verletzt die Haut und Bakterien können die dadurch durchlässigere Hautbarriere und damit einen wichtigen Teil unserer körpereigenen Immunabwehr leicht überwinden. Entzündungen wird so Vorschub geleistet.

## Wenn Liebe allein nicht ausreicht

Neurodermitis tritt schubweise auf. Ein Kind, das einen akuten Schub erlebt, braucht schnelle Hilfe von einem Facharzt (Akuttherapie) – besondere Zuneigung und Hausmittel helfen jetzt alleine nicht mehr. Zwar ist Neurodermitis nicht heilbar, aber es gibt sehr gut wirkende Medikamente, die die Beschwerden sofort lindern und den Schub bremsen. Dazu gehört Cortison, die noch immer verbreitete Angst davor ist nicht mehr begründet. Im Gegenteil: Je rascher die

Behandlung startet, desto milder und kürzer verläuft ein Schub erfahrungsgemäß.

## Diagnose Neurodermitis – was heißt das für das betroffene Kind und seine Eltern?

Steht die Diagnose Neurodermitis fest, sollten sich Eltern gründlich mit der nicht ansteckenden Krankheit auseinandersetzen. Nur wer ihr Wesen kennt, kann lernen, gut damit umzugehen. Eltern sollten wissen, dass die Hauterkrankung von einem komplexen Mix genetischer, immunologischer und Umweltfaktoren ausgelöst wird. Die Schübe können viele Auslöser haben, darunter Textilien, Nahrungsmittel, Hitze, Kälte, Pollen, Tierhaare oder Stress. Auch wenn man diese Trigger so gut wie möglich meidet, können neue Schübe auftreten.

## Welche Erste-Hilfe-Tipps haben Sie für Eltern, deren Kind plötzlich einen Schub erlebt?

- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben, Ihr Stress überträgt sich auf das Kind!
- Kühlen Sie die betroffene Haut, Kälte lindert Juckreiz!
- Ein Bad entspannt die Haut und das Kind.
- Cremes Sie keine stark ölhaltige Pflege auf die juckende Haut, sondern Produkte mit einem hohen Wasseranteil.

## Was raten Sie für schubfreie Zeiten?

Auch dann braucht die Haut besondere Zuwendung. Achten Sie auf die regelmäßige Basispflege: Zwei Mal täglich sollte die Haut mit fettreicher Hautpflege eingecremt werden. Dadurch wird der natürliche Schutzfilm der Haut aufgebaut, so dass sie Feuchtigkeit besser hält.

Nach Abklingen eines Schubes empfehlen Hautärzte eine „proaktive Behandlung“: Die betroffenen Hautstellen werden weiter zwei Mal die Woche mit Cortison eingecremt, ein neuer Schub kann damit hinausgezögert werden.

Erzielen die klassischen Therapien keinen oder nicht den gewünschten Erfolg, kann mit dem Dermatologen eine systemische Langzeitbehandlung mit monoklonalen Antikörpern – die derzeit stärkste Waffe gegen mittelschwere und schwere Neurodermitis – erwogen werden. Diese wirken im Immunsystem gezielt gegen den Defekt, der die überschießende Immunreaktion auslöst.

Stärken Sie das Kind unbedingt von Anfang an darin, selbstbewusst mit seiner Hautkrankheit und den Reaktionen der Mitmenschen darauf umzugehen. Machen sie ihm klar, dass es „mehr ist, als seine von Neurodermitis geprägte Haut“. ■

FOTO: HAUTINFO.AT



Karin Hafner  
Gründerin von  
[hautinfo.at](http://hautinfo.at)

[hautinfo.at](http://hautinfo.at)

SANOFI

Sponsored by Sanofi

# Neurodermitis behandeln – das sind Ihre Möglichkeiten!

Im Interview stellt Univ. Prof. Dr. med. Norbert Reider, Oberarzt an der Hautklinik der Uni-Klinik Innsbruck, aktuelle Therapien bei Neurodermitis vor.

Text  
Doreen Brumme

## Was ist typisch für eine Neurodermitis?

Die Neurodermitis ist mit ihren typischen Symptomen – rötliche, entzündete, raue, trockene, schuppige und vor allem stark juckende Hautstellen in Kniekehlen, Armbeugen und Gesicht – gut diagnostizierbar. Die bislang noch nicht heilbare Hautkrankheit tritt schon recht früh auf, auch bei Säuglingen, wobei sich das eben beschriebene typische Verteilungsmuster oft erst ab dem dritten Lebensjahr einstellt. Neben der sichtbar erkrankten Haut ist für die Neurodermitis typisch, dass Betroffene zu Inhalationsallergien wie Heuschnupfen, Tierhaar- und Hausstaubmilbenallergien neigen.

## Was hilft bei Neurodermitis?

Man unterteilt Behandlungen in lokale, systemische und begleitende:

**Lokaltherapien** umfassen fettende, speziell für neurodermitische Haut entwickelte Hautpflegemittel mit künstlichen Ceramiden, die den körpereigenen Fetten in der Hornschicht der Haut nachempfunden und wichtiger Teil der schützenden Hautbarriere sind. Die akuten Schübe bekämpft kurzfristig Cortison nach wie vor sehr gut. Langfristig ist der Einsatz cortisonfrei-

er Präparate sinnvoll, insbesondere mit Calcineurin-Inhibitoren. Diese sind gut verträglich und sollten auch nach Abheilung proaktiv zwei Mal die Woche aufgetragen werden, sodass sie Entzündungen schon im Keim ersticken. Auch eine kontrollierte Bestrahlung der Haut mit UVB-Strahlen zeigt gute Wirkung bei Neurodermitis.

Bei der **systemischen Behandlung** von Neurodermitis gibt es revolutionäre Entwicklungen:

Sogenannte Biologika, bei denen eines bereits für Kinder ab sechs Jahren zugelassen ist. Diese wirken erstaunlich schnell, vor allem gegen den oft mit der Hauterkrankung einhergehenden Juckreiz. Damit lässt sich der Teufelskreis durchbrechen, in dem viele Betroffene stecken: Ihre Haut juckt, sie kratzen sich, verletzen die Haut dabei, die sich entzündet und erneut juckt ... Neu sind sogenannte JAK-Inhibitoren für Erwachsene, die als Tabletten verabreicht werden. Hier müssen Arzt und Patient stets gemeinsam abwägen, welche Behandlung gut zum Patienten und seinem Lebensalltag passt: Während manche Biologika unter die Haut gespritzt werden müssen, sind bei der Behandlung mit JAK-

Inhibitoren Laborkontrollen notwendig.

**Begleitend** sollten Kitzelreize zum Beispiel durch Kleidung aus Wolle vermieden werden. Glatte Gewebe aus Baumwolle oder Seide sind ratsam. Auch starkes Schwitzen sollte möglichst vermieden werden. Daneben kann sich eine Behandlung der assoziierten Inhalations- und – vor allem bei Kindern – Nahrungsmittelallergien auch positiv auf die Haut auswirken.

## Was raten Sie Betroffenen, die vor der Wahl einer Behandlung stehen?

Auch wenn die Neurodermitis sich mit typischen Symptomen zeigt, ist sie doch eine individuelle Erkrankung. Deshalb muss die Behandlung ganzheitlich erfolgen und an die Persönlichkeit sowie die Lebensumstände der Patienten angepasst werden. Betroffene sollten mit ihrem Arzt für die Wahl der Behandlung beobachten, was ihre Neurodermitis negativ beeinflusst (Auslöser) und prüfen, welche dieser Faktoren sie möglichst ausschließen können. Zudem sollten sie nach umfassender Kenntnis der Möglichkeiten überlegen, welche Behandlung sie dauerhaft gut in ihren Alltag integrieren können. ■

FOTO: ZVG



Univ. Prof. Dr. med.  
Norbert Reider  
Oberarzt an der  
Hautklinik der Uni-  
Klinik Innsbruck



Alles wissenwerte  
über Neurodermitis  
erfahren Sie hier:  
[www.leben-mit-neurodermitis.at](http://www.leben-mit-neurodermitis.at)



## Kontrolltermine auch während der Pandemie einhalten

Evelyn Groß, Präsidentin der ÖMCCV, über die Hindernisse, die sich aus der aktuellen Krise für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ergeben haben.

Text Redaktion

### Welche Hindernisse bringt die aktuelle Krise für Betroffene mit sich?

Ein Leben mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa bringt etliche Einschränkungen mit sich. Unter anderem fällt es oft schwer, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Gerade in den jetzigen Zeiten der sozialen Isolierung trifft es CED-Betroffene umso mehr. Unsicherheit besteht auch darin, inwiefern Arztbesuche wahrgenommen werden können bzw. sollen. Viele wissen um die Möglichkeit der eMedikation nicht Bescheid. Gute Vertrautheit mit dem Internet bzw. Anrufe bei Ärzten und Ambulanzen schaffen erst Klarheit über die Möglichkeit, den Arzt aufzusuchen, Kontrolltermine einzuhalten oder Rezepte zu erhalten. Die Frage um die Zuordnung zur Hochrisikogruppe kann leider auch nicht immer eindeutig geklärt werden bzw. wird individuell entschieden.

### Wie kann man weiterhin mit anderen Patienten/mit Ärzten den Kontakt aufrecht erhalten?

Die ÖMCCV als österreichische Patientenorganisation für Morbus Crohn und Colitis ulcerosa steht in den einzelnen Zweigstellen telefonisch für Fragen von Betroffenen zur Verfügung. Fachvorträge können derzeit nur als Online-Informationsveranstaltungen angeboten werden und schließen somit in dieser Form Personen aus, die keinen Zugang zum Internet haben bzw. auch nicht vertraut damit sind.

Über den CED-Kompass, einen Service der ÖMCCV, besteht die Möglichkeit, Fragen telefonisch oder per Email an ausgebildete CED Nurses und ebenso in der medizinischen Sprechstunde an Prof. Dr. Harald Vogelsang zu stellen. Die behandelnden Ärzte und Ambulanzen betreffend ist es wichtig, telefonisch Auskunft zu erhalten, wie und in welcher Form Kontrolltermine wahrgenommen werden können. Denn diese sollen keinesfalls entfallen – hier muss es eine Möglichkeit geben, sie umzusetzen. Viele Betroffene fühlen sich alleingelassen.

### Worauf sollte man achten, damit es einem zuhause gut geht, wenn Ausgangsbeschränkungen und Co. herrschen?

CED-Betroffene fühlen sich in der jetzigen Situation alleingelassen und in die Isolierung gedrängt. Viele befinden sich in Homeoffice, Kurzarbeit oder sind nach wie vor arbeitslos. Wichtig ist, dass man sich nicht gehen lässt, sondern aktiv Kontakt zur Umgebung sucht. Bei kurzen Spaziergängen im Freien und genügend Abstand lässt das derzeitige Wetter erste wichtige soziale Kontakte zu. Oftmals genügt es schon, andere Personen zu sehen, ohne mit ihnen zu sprechen. Das Gefühl alleine zu sein kann so gemindert werden.

Zuhause ist es wichtig, an einer täglichen Routine festzuhalten. Die Jogginghose soll nicht Tag für Tag das wichtigste Kleidungsstück sein. Was spricht dagegen, sich ein wenig herzurichten, schön anzuziehen?

Gibt es eventuell alte Bekannte, bei denen man sich schon lange nicht mehr gemeldet hat? Was spricht dagegen, sich wieder mal telefonisch zu melden?

Gute Bücher können den langen Tag verkürzen und bei der ÖMCCV können Informationsbroschüren zu CED angefordert werden – der gut informierte Patient ist besser imstande, seine CED zu managen. ■



**Evelyn Groß**  
Präsidentin der ÖMCCV



**Kontakt:**  
Österreichische  
Morbus Crohn/  
Colitis Ulcerosa  
Vereinigung  
01 333 06 33  
office@oemccv.at  
[www.oemccv.at](http://www.oemccv.at)

Sponsored by **Takeda**



## CED: Regelmäßigkeit für Therapieerfolg wichtig

Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sollen auch während der COVID-19-Pandemie weiterhin ihre Medikamente einnehmen, empfiehlt Priv.-Doz. Dr. Sieglinde Reinisch.

Text Magdalena  
Reiter-Reitbauer

### Welche Punkte sind für den Therapieerfolg bzw. für die Therapieziele in der Behandlung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) von Bedeutung?

Wichtig sind einerseits regelmäßige ärztliche Kontrollen, die auch pandemiebedingt telemedizinisch durchgeführt werden können, sowie Labor- und Stuhluntersuchungen zur Evaluierung des Therapieerfolgs. Andererseits ist die regelmäßige Medikamenteneinnahme von großer Bedeutung. Wir wissen leider, dass 40–60 % der PatientInnen die empfohlene Therapie aus unterschiedlichen Gründen nicht immer einnehmen. Eine nicht-regelmäßige Einnahme der Medikamente ist jedoch mit einem erhöhten Risiko für Erkrankungsschübe, häufigeren stationären Aufenthalten und somit auch mit einer Verschlechterung der Lebensqualität verbunden.

### CED sind davon gekennzeichnet, dass sich Erkrankungsschübe mit

### beschwerdefreien Phasen abwechseln. Wohin können und sollen sich Betroffene im Schub wenden?

Natürlich immer an die betreuenden CED-SpezialistInnen, denn diese kennen die gesamte Krankengeschichte der PatientInnen und wissen, welche Medikamente bereits genommen wurden und welche geholfen haben und können so Therapien adaptieren und verbessern.

### Die Corona-Pandemie dauert nun ja mittlerweile über ein Jahr an. Welche Rückmeldungen haben Sie von CED-Betroffenen erhalten?

Menschen mit CED passen ihren Alltag an ihre Erkrankung an. Viele PatientInnen haben berichtet, dass die Einschränkungen in Zusammenhang mit der Corona-Pandemie dementsprechend gar nicht so ein großer Einschnitt waren. Natürlich hatten viele PatientInnen am Anfang Angst, weil sie nicht genau wussten, welchen Ein-

fluss ihre Medikamente auf eine mögliche COVID-19-Infektion haben könnten. Daher wurde mit österreichischer Beteiligung ein großes internationales Register (SECURE-IBD) aufgebaut und so konnten wir innerhalb kürzester Zeit Erfahrungen sammeln und aufbauend darauf Aufklärungsarbeit leisten.

### Das bedeutet, dass CED-PatientInnen ihre Therapien auch weiter anwenden können und sollen?

Genau, es ist wichtig, dass PatientInnen keine bestehenden Therapien absetzen, wenn sie gut darauf angesprochen haben, denn sonst besteht die Gefahr eines akuten Erkrankungsschubes. Darüber hinaus sind alle in Österreich zugelassenen Impfstoffe gegen COVID-19 Totimpfstoffe und können daher CED-PatientInnen – mit oder ohne immunsuppressiver Therapie – verabreicht werden. Wir empfehlen daher unseren PatientInnen sich impfen zu lassen. ■



**Priv.-Doz. Dr. Sieglinde Reinisch**  
AKH Wien, Innere  
Medizin III, Abteilung  
für Gastroenterologie  
und Hepatologie

# Ein erfülltes Leben trotz Darmkrebs

Diagnose Darmkrebs. Vielen zieht es da den Boden unter den Füßen weg. Wie kann man weitermachen? Wem kann man sich anvertrauen? Wie stehen die Heilungschancen?

Text  
Redaktion

## Bei welchen Anzeichen für Darmkrebs sollten die Alarmglocken läuten?

„Darmkrebs“ wird oftmals erst sehr spät erkannt, da er lange Zeit keine Beschwerden macht. Wenn diese jedoch eintreten, ist die Erkrankung meist schon weit fortgeschritten.

Aufmerksam werden sollte man bei ungewolltem Gewichtsverlust, Blut im Stuhl, anhaltender Müdigkeit oder „Unwohlsein“ sowie einer plötzlich veränderten Verdauung.

Auch wenn man keine Beschwerden hat, sollte ab dem 50. Lebensjahr die kostenlose Vorsorgekoloskopie in Anspruch genommen werden. Gibt es familiäre Vorerkrankungen, empfiehlt es sich, deutlich früher zu einer Darmuntersuchung zu gehen.

## Wie gestaltet sich der Ablauf zur Diagnosestellung?

Mittels einer Darmspiegelung (= Koloskopie), die heute nahezu schmerzfrei abläuft, ist eine Erkrankung des Darmes sehr gut zu erkennen. Diese Untersuchung kann man ambulant bei niedergelassenen Chirurgen, Gastroenterologen oder Internisten machen lassen. Eine Auflistung qualifizierter Ärzte und Einrichtungen findet sich auf der Webseite der ÖGGH unter: [www.vorsorgekoloskopie.at](http://www.vorsorgekoloskopie.at)

Jeder Koloskopie geht ein Arzt-Informationsgespräch voraus, das über die Vorbereitung und den Ablauf der Untersuchung

aufklärt. Die Vorbereitung auf die Untersuchung, die bedingt, dass der Darm mit Hilfe eines Abführmittels gründlich gereinigt wird, ist aufgrund der modernen Präparate um vieles einfacher geworden.

Die Untersuchung selbst ist – dank Dämmer Schlaf – völlig schmerzfrei und dauert etwa 25 Minuten. Danach sollte man nicht selbst mit dem Auto nach Hause fahren, da man durch die Sedierung noch etwas müde und beeinträchtigt sein kann.

## Wie verändert die Diagnose das Leben? Welche Sorgen sind damit verbunden und wie kann man dem entgegenwirken?

Die Diagnose „Darmkrebs“ verändert das Leben völlig – sie zieht einem förmlich den Boden unter den Füßen weg!

Zunächst begibt man sich auf die Suche nach dem besten und erfahrensten Arzt, holt eventuell eine Zweitmeinung ein – und muss dann erfahren, dass der Alltag ab nun von Arztterminen, Untersuchungen und Therapien geprägt ist. Dazu kommt die Angst vor einer möglichen Operation, den folgenden Therapien und deren Ausgang – begleitet von den Sorgen um die Zukunft.

Werde ich die Erkrankung überleben? Kann ich meinen Beruf weiter ausüben, werde ich eventuell finanzielle Verluste haben? Wie geht meine Familie, gehen meine Freun-

de damit um? All diese Fragen drängen sich auf und beschäftigen den Erkrankten.

## Wie gelingt es den Betroffenen, trotz Diagnose ein erfülltes Leben zu führen?

Die Krankheit „annehmen“ – so schwer dies auch fällt – erleichtert das Leben und den Umgang damit. Darüber sprechen, seine Sorgen und Ängste ausdrücken, kann sehr hilfreich sein. Die eigene Lebenssituation zu überdenken, Freundschaften zu hinterfragen, sich von unnötigem Ballast zu befreien und zu versuchen, auch in schwierigen Situationen Lebensfreude zu finden – all das wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus.

Patienten und Angehörigen stehen heute zahlreiche Unterstützungs-Angebote zur Verfügung. Diese auch anzunehmen und sich so über die eigene Erkrankung gut zu informieren, kann wesentlich zu einem guten Krankheitsverlauf beitragen.

Der Austausch mit „Gleichgesinnten“, den Selbsthilfegruppen ermöglichen, hilft dabei zu erkennen, dass man kein Einzelschicksal hat und man von den Erfahrungen der anderen profitieren kann.

Eine schwere Erkrankung kann aber auch dabei „helfen“, lang gehegte Wünsche oder Pläne zu verwirklichen und schöne Momente zu genießen. Das bringt neue Lebensfreude und die Chance, trotz Erkrankung ein erfülltes Leben zu führen. ■



Helga Thurnher  
Präsidentin  
der Selbsthilfe  
Darmkrebs



**Kontakt:**  
Helga Thurnher  
0676/9340746  
[info@selbsthilfe-darmkrebs.at](mailto:info@selbsthilfe-darmkrebs.at)

[www.selbsthilfe-darmkrebs.at](http://www.selbsthilfe-darmkrebs.at)



Sponsored by Donau Versicherung



# Krebs: Jetzt braucht es Sicherheit.

Eine Krebsdiagnose kann einen schweren finanziellen Schlag für eine Familie bedeuten. Hier vorzusorgen ist jedenfalls anzuraten.

Text  
Philipp Jauernik

Zuallererst der Schock: Ich habe Krebs. Eine Diagnose, die schwer zu akzeptieren ist, die Angst macht, Fragen aufwirft und Unsicherheit hervorruft. Die Medizin erkennt heute Krebserkrankungen immer früher und kann auch immer mehr tun, aber für Betroffene stellt die Diagnose einen schweren Schlag dar.

Über 40.000 Menschen erkranken in Österreich Jahr für Jahr an Krebs. Gut die Hälfte davon haben entweder Brust-, Prostata-, Darm- oder Lungenkrebs. Insgesamt leben in Österreich derzeit rund 400.000 Menschen mit der Diagnose. Neben der psychischen Belastung ist die medizinische Seite zu beachten – und letztlich auch die finanzielle. Im Ernstfall kann die Behandlung zur Berufsunfähigkeit führen, oftmals zur Gänze. Aber auch eine teilweise Einschränkung führt zu Einkommenseinbußen. Und: Die Therapien können Monate oder gar Jahre dauern.

Dazu kommen zusätzliche Kosten im Behandlungsverlauf. Oft müssen Lebenspartner eine berufliche Auszeit nehmen, was wiederum Einkommensverluste mit sich bringt. Außerdem braucht es oft Unterstützung bei der Pflege, im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung. Dazu kommen Kosten für komplementäre Methoden zur besseren Verträglichkeit

der Chemo- und Strahlentherapien. Eine Krebsdiagnose kann so sehr schnell zu einer schweren finanziellen Belastung für eine Familie werden.

Moderne Krebsversicherungen sind hierbei eine immer häufiger gewählte Variante, sich im Vorfeld abzusichern. Die Zahlung einer monatlichen Prämie berechtigt im Ernstfall zur Auszahlung der vereinbarten Versicherungssumme. Je nach Modell sind dies in der Regel 25.000, 50.000 oder 100.000 Euro – eine für Betroffene oft sehr wichtige finanzielle Unterstützung. Im Falle einer Diagnose einer bedingungsgemäßen Krebserkrankung leistet etwa die DONAU Versicherung AG Vienna Insurance Group die vereinbarte Versicherungssumme. So müssen sich Patienten in dieser komplexen Lage nicht um ihre finanzielle Situation sorgen und können sich komplett auf ihre Genesung konzentrieren.

Wer sich auf die Suche nach einer guten Krebsversicherung macht, sollte auf einige wichtige Parameter achten:

Wo sitzt der Anbieter? Gerade bei im Internet beworbenen Versicherungslösungen ausländischer Versicherer können im Ernstfall Untersuchungen im Land des Anbieters nötig werden – eine unnötige Zusatzbelastung, nicht nur in Zeiten der globalen Covid-Pandemie.

Deckt die Versicherung eine Zweitmeinung ab? Eine Harvard-Studie (Quelle:

MediGuide – weltweite Statistik) belegt, dass durch eine Zweitmeinung der Behandlungsplan in mehr als 80 Prozent der Fälle verbessert werden konnte – ein entscheidender Vorteil, den die DONAU Krebsversicherung exklusiv bietet. In Kooperation mit MediGuide erhalten Patienten so die Möglichkeit, ihre Diagnose und den Behandlungsplan von weltweit führenden Krankenhäusern überprüfen zu lassen. Dazu arbeitet MediGuide mit über 90 Krankenhäusern zusammen.

Sind Kinder kostengünstig oder kostenlos mitversicherbar? Bei der DONAU Versicherung sind Kinder bis 18 Jahren kostenlos mitversichert. ■



Eine private Krebsversicherung sichert die medizinische und finanzielle Versorgung ab. „Die Vorsorge für den Fall einer Krebserkrankung muss umfassend sein. Ein bewusster Lebensstil gehört da genauso dazu wie die finanzielle Vorsorge“, rät Reinhard Gojer, Vorstandsdirektor der DONAU Versicherung.

Die DONAU Krebsversicherung kann in wenigen Minuten unter [www.donauversicherung.at/krebsversicherung](http://www.donauversicherung.at/krebsversicherung) online beantragt werden. Die Serviceline (050 330 330 oder [donau@donauversicherung.at](mailto:donau@donauversicherung.at)) oder ein/e DONAU-BeraterIn helfen Ihnen bei Fragen gerne weiter.



Reinhard Gojer  
Vorstandsdirektor  
DONAU  
Versicherung

# Bauchsignale ernst nehmen!



FOTO: EKH/HASPL, RICHTER

**Prim. Dr. Christian Emich**  
Facharzt für  
Innere Medizin,  
Gastroenterologe

## Ab wann sind Bauchschmerzen ein Alarmsignal? Auf welche Krankheiten können sie hinweisen?

**S**chmerzen, ein Hauptmotiv für den Arztbesuch, sind Warnsignal einer Erkrankung. Akute Schmerzzustände sind dabei vom chronischen Schmerzbild zu unterscheiden. Bauchschmerzen, diffus oder an einer Stelle lokalisiert, machen wachsam. Übelkeit, Erbrechen, Stuhlverhalten und Fieber lassen die Alarmglocken läuten!

Bauchschmerz kann durch verschiedene erkrankte Organe ausgelöst werden, z. B. Magen, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Leber, Milz, Bauchfell, Dünn- und Dickdarm, Bruch der Bauchwand, Blinddarm-entzündung sowie gynäkologische und urologische Erkrankungen kommen in Frage.

Aber auch Krankheiten außerhalb des Bauchraumes können zu Schmerzen mit

Ausstrahlung in den Bauchraum führen (z. B. Herzinfarkt, Gefäßaneurysmen, neurologische Erkrankungen, Lungenerkrankungen, Wirbelsäulenveränderungen).

Daher sind eine sehr genaue Anamnese und bildgebende Verfahren (Sonographie, CT, MRT) neben endoskopischen Eingriffen notwendig, um das klinische Bild des so einfach klingenden Wortes „Bauchschmerz“ ohne Zeitverlust abzuklären.

## „Der Tod sitzt im Darm“ – wie kümmert man sich am besten um seine Darmgesundheit? Wie oft sollte man zur Vorsorgeuntersuchung und ab wann ist diese sinnvoll?

**V**orab einige statistische Daten: Bösartige Tumorerkrankungen stellen nach den Herz-Kreislauferkrankungen die zweithäufigste Todesursache in Österreich dar.

Die Neuerkrankungen und Sterblichkeit sind in den letzten Jahrzehnten zwar gesunken; dennoch sterben rund 3000 Menschen pro Jahr an Darmkrebs. 9 (!) von 10 Krebserkrankungen wären durch eine rechtzeitige Vorsorgeuntersuchung und Entfernung bestehender Polypen zu verhindern.

Neben einem gesunden Lebensstil mit

ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und Tabakverzicht werden regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen empfohlen.

„Hör auf Dein Bauchgefühl“: Unbedingt ärztlich abklären sollte man anhaltende Bauchschmerzen, Stuhlveränderungen oder Blutauflagerungen im Stuhl, da dies auch auf eine bösartige Darmerkrankung hinweisen kann.

Die sicherste Methode zur genauen Beurteilung der oben beschriebenen Beschwerden stellt die Spiegelung des Dickdarms (Koloskopie) dar. Sie wird heute üblicherweise in Sedierung und somit schmerzfrei für

den Patienten durchgeführt.

Moderne Stuhltests, die ab dem 50. Lebensjahr im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung erfolgen, sind keine 100-prozentige Alternative, da sie kleinere, versteckte Polypen oder nicht blutende Adenome nicht erkennen. Daher ist ab dem 50. Lebensjahr eine Vorsorge-Darmspiegelung im 7–10-jährigen Abstand ausdrücklich zu empfehlen.

Bei Darmkrebsfällen in der Familie sollte die Vorsorge-Koloskopie zehn Jahre vor dem damaligen Erkrankungsalter des Verwandten, spätestens aber mit 40 Jahren, gemacht werden.



FOTO: EKH/HASPL, RICHTER

**Prim. Dr. Johannes Karl Stopfer**  
Facharzt für  
Allgemein und  
Viszeralchirurgie,  
Schwerpunkt  
minimalinvasive  
Kolonrektalchirurgie

## „Das vergeht schon wieder“... ab wann sollte man sich bei wiederkehrendem Reflux Sorgen machen? Was ist die bestmögliche Behandlung?

**T**reten Refluxsymptome wie Sodbrennen, Druck hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen, Schluckprobleme, Heiserkeit und Husten einzeln oder kombiniert und mit zunehmender Häufigkeit auf, sollte man einen Gastroenterologen oder Viszeralchirurgen aufsuchen. Denn chronische Entzündungen der Speiseröhre durch den zurückfließenden, sauren und teils galligen Speisebrei können zu Vernarbungen und Engstellen, selten auch zum Speiseröhrenkrebs führen.

Die Diagnose stellen wir mit der Magenspiegelung (Gastroskopie) in einem kurzen Dämmer Schlaf (Sedierung). Funktionelle Untersuchungen wie Manometrie (Druckmessung) und 24-Stunden-Säuremessung können die Refluxerkrankung bestätigen und andere seltene Ursachen von Schluckproblemen ausschließen (z. B. Achalasie).

Die therapeutischen Empfehlungen beinhalten zunächst eine Änderung von Ernährungsgewohnheiten und eine medikamentöse Therapie mit Magensäurehemmern. Erreicht man damit keine

ausreichende Beschwerdefreiheit, ist bei Vorhandensein eines Zwerchfellbruchs ein operativer Eingriff zu erwägen.

Liegt kein Zwerchfellbruch vor, können neue endoskopische Verfahren oder ein minimal-invasiv implantiertes Magnetband um den Mageneingang Besserung bringen.

Die langfristig beste „Refluxkontrolle“ bringt die operative Korrektur des Zwerchfellbruchs (Funduplicatio), die heute an spezialisierten Abteilungen fast immer in Schlüssellochtechnik abläuft.



FOTO: EKH/HASPL, RICHTER

**Prim. Univ.-Prof. Dr. Georg Bischof**  
Facharzt für All-  
gemeinchirurgie,  
Viszeralchirurgie und  
Gefäßchirurgie

## SPEZIALAMBULANZEN im Evangelischen Krankenhaus

„Wir setzen auf kurze  
Wartezeiten und fachliche  
Betreuung. Und das  
alles unter einem Dach!“



**SPEZIALAMBULANZEN**  
im Evangelischen Krankenhaus  
Schopenhauerstraße 14 | 1180 Wien  
Tel.: +43/1/404 22 - 2802 bzw. 2820  
[www.ekhwien.at/ambulanz](http://www.ekhwien.at/ambulanz)





# Fünf Fragen an ÖTV-Sportkoordinatorin und „Billie Jean King Cup“-Kapitänin Mag. Marion Maruska

**Bewegung ist wichtig für die Erhaltung der Gesundheit. Sie kann aber auch die Prävention und Behandlung verschiedenster Erkrankungen unterstützen. Wie kann man hier Maßnahmen setzen?**

Gerade Kinder und Jugendliche sollten von klein auf an Bewegung gewöhnt werden. Ein taugliches Mittel dafür ist die tägliche Turnstunde in der Schule. Aber auch die Eltern sind gefordert, gerade jene, deren Kinder lieber vor dem Computer sitzen, als sich draußen mit Freunden zu treffen. Den Kindern sollte die Möglichkeit geboten werden, möglichst viele Sportarten auszuprobieren. Tennis sollte da unbedingt dabei sein, denn es ist eine abwechslungsreiche Sportart, die man sein ganzes Leben lang ausüben kann. Was die Behandlung betrifft, wird man sich nach Operationen über Physiotherapie wieder dem ehemals normalen Alltag annähern.

**Inwiefern ist insbesondere Tennis dazu geeignet, den Körper durch Bewegung positiv zu beeinflussen?**

Tennis ist eine Sportart mit enorm vielen Facetten. Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Gefühl und Mentalität sind gefragt. Der Körper wird also auf mehreren Ebenen gleichzeitig gefordert, im Gegensatz zu monotonen Metiers. Deshalb ist es für Tennisspieler relativ einfach, sich auch in anderen Sportarten relativ schnell zurechtzufinden. Ich halte auch viel von

Cardio Tennis, das ist ein Fitness-Training in der Gruppe. Jeder Spieler erhält mittels Tennisdrills unabhängig von seinem persönlichen Können ein hochwirksames Herz-Kreislauf-Training. Leider ist diese Methode in Österreich noch nicht weit verbreitet.

**Wie oft sollte man Sport treiben, um einen sinnvollen Effekt zu haben?**

Idealerweise natürlich täglich – der Körper gewöhnt sich an Bewegung und fordert sie in weiterer Folge auch ein. Freilich ist die tägliche Sportausübung eine Frage der Zeit. Aber die sollte man sich unbedingt nehmen – und wenn es nur eine halbe Stunde ist.

**Welche Sportarten lassen sich besonders gut in den stressigen Alltag einbauen?**

So gut wie jede. Ich zum Beispiel kann beim Laufen und Radfahren am besten abschalten. Und natürlich beim Tennis. Weil ich nach meiner Karriere aufgehört habe, mich über verlorene Punkte zu ärgern und ich es jetzt voll genießen kann, mich auf dem Platz zu bewegen.

**Stichwort Sportnahrung: Was bewirkt sie? Welche Effekte hat sie auf den Körper?**

Es ist wichtig, dem Körper zwischendurch auf dem Platz Energie zuzuführen, um die Leistungsfähigkeit konstant zu halten. Sei es durch Riegel oder isotonische Getränke. Mein Mittel zur legalen Leistungssteigerung ist die Banane. ■



**Mag. Marion Maruska**  
Sportkoordinatorin Österreichischer Tennisverband, ehem. österreichische Tennisspielerin



## Interview mit einem Weltmeister!

Der deutsche Handballtorwart Johannes Bitter äußert sich zum Thema Ernährung als Leistungssportler

**Sehr geehrter Herr Bitter, als Leistungssportler müssen Sie stark auf Ihre Ernährung achten. Wie stehen Sie grundsätzlich zum Thema Nahrungsergänzungsmittel?**

Als Leistungssportler ist es für mich elementar, jeden Tag fit zu sein, mich gut und schnell zu erholen und ein starkes Immunsystem zu haben. Primär achte ich auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung, aber ich unterstütze meinen Körper durchaus auch mit Supplementen.

Dabei achte ich extrem auf hohe Qualität und konsumiere in der Regel nur Produkte mit rein natürlichen Inhaltsstoffen.

**Sind Nahrungsergänzungsmittel für Sie persönlich unverzichtbar?**

Im Hochleistungssport gibt es nur eine kleine Minderheit von Sportlern, die ihren Körper nicht mit speziellen Produkten unterstützen. Ich bin mir sicher, dass hochklassige Nahrungsergänzungsmittel eine große Auswirkung auf die „Gesunderhaltung“ haben. Um die hohen körperlichen Belastungen wegzustecken, sollte man als Basis gerade sein Immunsystem pushen. Dies ist die Grundlage von allem anderen.

**Welche Art der Nahrungsergänzungsmittel nehmen Sie zu sich?**

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, die Zellen fit und sauber zu halten und mit guten Dingen zu versorgen. Dies erreiche ich durch Kurkuma und Alphaliponsäure, die ich täglich zu mir nehme.

Darüber hinaus Sorge ich mit Eiweiß-Shakes für eine gute Rohstoffversorgung der Muskeln und der Immunabwehr.

Viele Grüße, Johannes Bitter ■

**alofe**  
AFRICAN CAPE ALOE

**alcare aloe wellness**  
BITTER ALOE GEL  
problematic skin ointment  
5.3 fl.oz. 75 ml

**alcare aloe wellness**  
ALOE HEAT RUB  
soothes sore muscles, aches and

**Jetzt Online bestellen ALOFE.AT**

**BITTER ALOE GEL**  
antibakterielle und antivirale Wirkung

**ALOE HEAT RUB**  
bei Muskelkater, Verspannungen & Sportverletzungen

ADI-DASSLER-GASSE 4, 9073 KLAGENFURT | ALOFE.AT

## Protein ist nicht gleich Protein!

Dr. med. univ. Alexander Novotny

Ein fittes Immunsystem, schöne Haut, Haare und Nägel sowie kräftige Muckis können Beweggründe sein, gezielt Protein aufnehmen zu wollen.

Tatsächlich ist mehr Protein nicht automatisch gesünder. Was ist Protein überhaupt? Protein = Eiweiß. Es besteht immer aus Aminosäuren, den „Bausteinen des Lebens“. Protein ist ein Sammelbegriff wie Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind z.B. Stärke, Ballaststoffe und Zucker. Hier gibt es vom Gesundheitsaspekt riesige Unterschiede. Bei den Proteinen sind diese Unterschiede noch bedeutend größer. Wenn Protein draufsteht, ist das längst kein Synonym für gesund.

<b>optimales Protein</b>	▲▲●●■	Bausteine für den Körper
<b>normales Protein</b>	▲▲▲●●■	Baustein Abfall

Entscheidend ist die biochemische Zusammensetzung der Aminosäuren. Sie bestimmt den **Chemical Score** als Maß für die biologische Wertigkeit. Je höher der Chemical Score eines Proteins ist, desto besser unterstützt das Protein auch den Trainingserfolg beim Sport.

Teste die Vorteile von **amino** und **veganeo**, den Proteinen mit dem höchsten Chemical Score der Welt!

- Verbesserte Regeneration
- Mehr Leistung im Training
- Weniger Kalorien

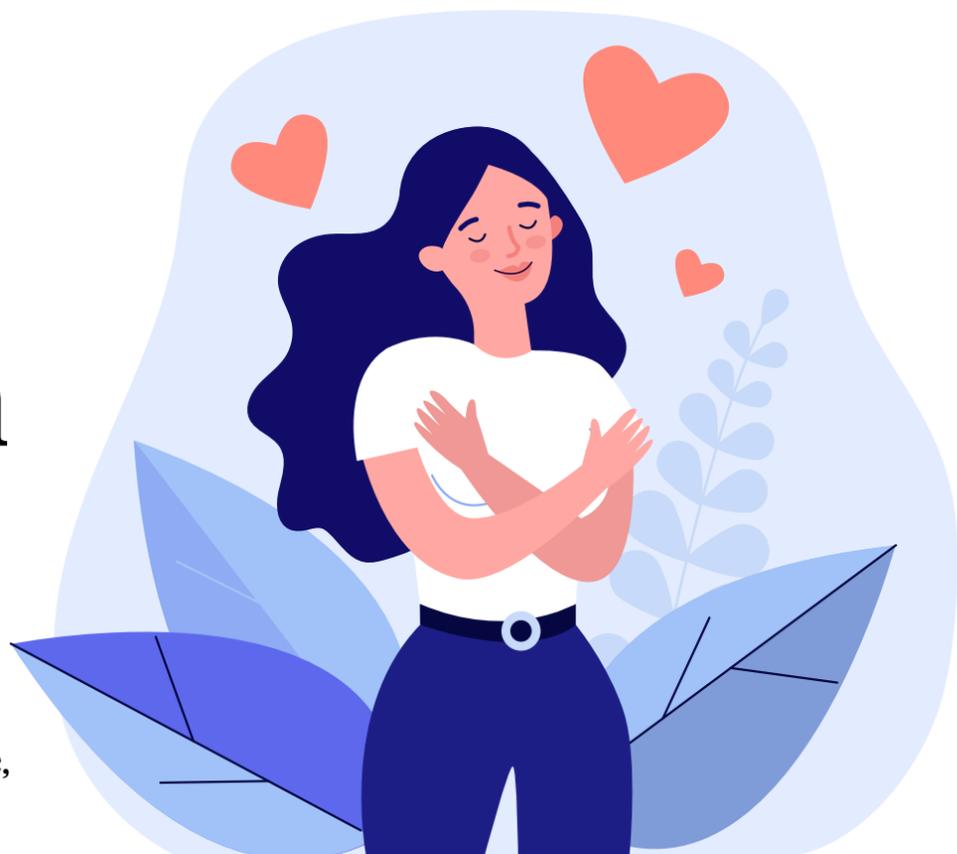
**-40%** auf Ihre erste Bestellung\*  
mit dem Code EXCELLENCE

**ANOVONA**  
[www.anovona.at](http://www.anovona.at)

\*Code nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und gültig bis zum 31.05.2021

# Mit der inneren Stimme im Flow sein

Die innere Stimme ist ständiger Begleiter. Dr. Peter Stippl, Präsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie, spricht darüber, wie wir sie aktiv für uns nutzen können.



Text  
Magdalena  
Reiter-Reitbauer

## Was ist denn die innere Stimme überhaupt?

Der Begriff „innere Stimme“ ist ja bereits eine Metapher für Gedanken. Der Mensch denkt dialogisch, das heißt, wenn wir denken, denken wir in Form eines Gesprächs mit uns selbst. Die innere Stimme hinterfragt kritisch, verwirft Gedanken oder baut sie weiter aus. Das ist unser innerer Dialog.

## Wir hören unsere innere Stimme ständig. Doch wie können wir sie bewusst wahrnehmen?

Wir können die innere Stimme fördern, indem wir reflektieren. Fassen wir einen Gedanken, können wir kurz innehalten und uns etwa fragen: Will ich das wirklich? Bei Kindern ist der Impuls gleichzeitig der Auslöser für Handlungen, weil sie noch kein dialogisches System kennen. Es ist Teil der menschlichen Entwicklung, dass wir diese Instanzen in uns selbst entwickeln.

## Welche Rolle spielt die innere Stimme für unsere psychische Gesundheit?

Je konfliktfreier wir mit unserem inneren Selbst und mit unseren eigentlichen Intentionen leben, desto stärker sind wir und desto leistungsfähiger ist auch unser Immunsystem. Wenn wir in einer extremen Grundspannung oder im Konflikt mit unseren eigenen Werten leben, rauben wir uns Energie.

## Das bedeutet, dass unsere innere Stimme sich nicht nur auf unsere

## psychische, sondern auch auf unsere physische Gesundheit auswirkt?

Psychische und physische Gesundheit sind nach einem modernen medizinischen Menschenbild nicht trennbar. Der Körper wirkt immer auf die Seele und die Seele wirkt immer auf den Körper und auf seine Funktionen. So wirkt das psychische Phänomen Angst sich ganz klar auf den Körper aus. Gleiches gilt aber auch für die Entspannung. Je stimmiger wir also mit unseren Lebenszielen und Lebensabsichten leben, desto besser ist unsere körperliche und geistige Lebenskapazität. Die höchste Form dieses Lebensmelodie-Spielens ist der so genannte „Flow“. Dieser Begriff kommt ursprünglich aus dem Spitzensport und bedeutet, dass man absolut stimmig mit dem ist, was man tut.

## Wie schaffen wir es, im Flow zu sein?

Das ist gar nicht so schwierig, wie man vielleicht glauben würde. Jeder Mensch hat bestimmt bereits erlebt, dass im Rahmen einer Tätigkeit Zeit, Raum oder Schmerz vollkommen abhandengekommen sind. Die Zeit ist wie im Flug vergangen und man hat sich selbst nicht mit lästigen Gedanken gequält. Es ist nicht dem Zufall überlassen, in so einem emotionalen Zustand zu sein, sondern man kann es selber herbeiführen oder im Rahmen einer Psychotherapie daran arbeiten.

## Brauchen wir immer erst eine Krise, damit wir Psychotherapie in Anspruch nehmen?

Nein. Wir fahren ja auch nicht nur mit unserem Auto in die Werkstatt, wenn es kaputt ist, sondern auch wenn wir einen Service machen lassen. Es könnte doch ein interessanter Service sein, im Rahmen einer Psychotherapie mit einem lebenserfahrenen Menschen, der neutral, absichtslos und verschwiegen ist, über sein Innenleben zu sprechen. Wo steht man im Leben? Worüber ist man nicht glücklich? Wir leuchten gemeinsam aus, was möglich ist.

## Gerade während der Corona-Pandemie fühlen sich viele Menschen nicht ausgeglichen. Wie findet man wieder zu seiner inneren Balance?

Die Frage ist, worauf wir unsere Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Achtsamkeit richten. Schau ich darauf, was mir fehlt, oder darauf, was möglich ist? Hören wir auf unsere innere Stimme, was uns Freude macht. Erinnern wir uns daran, als wir im Flow waren und nutzen wir unsere innere Stimme positiv für uns als dialogisches System. ■

Besuchen Sie [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)

**ÖBVP**  
Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie



Dr. Peter Stippl  
Präsident des  
Österreichischen  
Bundesverbandes  
für Psychotherapie



Es gibt Tage, an denen weiß man einfach nicht mehr weiter und würde gerne mit jemanden reden. Rufen Sie an, hier hört ein Mensch.

**142**  
TELEFON  
SEELSORGE

**MEDIHEMP®**

## In Balance mit CBD.

In Zeiten höherer Belastung bieten **MEDIHEMP Bio Hanfextrakte** die perfekte Unterstützung für den Körper. Schonend verarbeitetes CBD- oder CBG-reiches Vollextrakt in Bio Hanföl. Für mehr Wohlbefinden und Balance.

100 % biologisch, 100 % nachhaltig.

[www.medi hemp.eu](http://www.medi hemp.eu)



# Corona und psychische Gesundheit: Hilfe für Betroffene

Die Ludwig Boltzmann Gesellschaft entwickelt mit „Reden Sie mit!“ konkrete Maßnahmen für den Kampf gegen die psychischen Folgen von Corona.

Seit über einem Jahr dominiert die COVID-19-Pandemie öffentliches und privates Leben. Trotz der inzwischen entwickelten Impfstoffe, Medikamente und Therapieformen leiden weite Teile der Bevölkerung nach wie vor unter Einschränkungen des Alltags. Diese Belastungen machen sich auch beim mentalen Zustand weiter Teile der Gesellschaft bemerkbar. Die Initiative Reden Sie mit! der Ludwig Boltzmann Gesellschaft befasste sich schon im Frühjahr 2020 mit den Folgen: „Reden Sie mit! Was macht Corona mit unserer psychischen Gesundheit?“ setzte einen breit gefächerten Dialog in Gang, um evidenzbasiertes Wissen zu erzeugen und der Politik fachlich fundierte Entscheidungsgrundlagen zur Verfügung zu stellen.

## Maßnahmenpaket für psychische Gesundheit

In einem mehrstufigen Prozess beteiligten sich über 800 Personen an einem Crowdsourcing, die Ergebnisse bildeten die Grundlage für Co-Creation-Workshops mit ExpertInnen und PraktikerInnen. Das interdisziplinäre Projektteam konnte so konkrete Maßnahmenvorschläge erarbeiten und gleichzeitig Bereiche identifizieren,

in denen dringend weiterer Forschungsbedarf besteht. Die Resultate fokussieren sich vor allem auf drei neuralgische Lebensbereiche: Neben der Existenzsicherung und der gesellschaftlichen und sozialen Lebensgestaltung zeigt sich insbesondere der Schul- und Bildungsbereich als besonders anfällig für psychische Folgen der COVID-19-Pandemie – also SchülerInnen, LehrerInnen, aber auch Eltern und das restliche familiäre Umfeld.

## Peer-Mentoring für SchülerInnen

Konkretes Produkt der Initiative und wichtige Maßnahme zur Unterstützung Jugendlicher ist das Projekt OPEN der Forschungsgruppe D.O.T. (Die offene Tür). Die Forschungsgruppe der Ludwig Boltzmann Gesellschaft entwickelt bereits seit 2018 Maßnahmen zur Stärkung der Beziehungen zwischen Jugendlichen untereinander und fördert damit ihre soziale Integration. Über die neue Online-Plattform OPEN können gefährdete Jugendliche anonym Kontakt zu geschulten Personen aus ihrer Peer-Gruppe aufnehmen und sich über ihre individuelle Situation austauschen. Dieser „Peer-zu-Peer“-Austausch wird dabei durchgängig von Fachpersonen (TherapeutInnen, PsychologInnen, u. w.) supervidiert.

So kann bei schwerwiegenden oder potenziell gefährlichen Inhalten zeitnah professionell interveniert und gegebenenfalls zu therapeutischen Angeboten übergeleitet werden. Dr. Beate Schrank, klinische Psychiaterin, Leiterin der Forschungsgruppe sowie Expertin bei Reden Sie mit!, sieht durch OPEN gleich mehrfachen Nutzen: „OPEN geht gezielt auf das Kommunikationsverhalten von Jugendlichen im digitalen Zeitalter ein. Damit umschiffen wir die Hemmschwellen, die wir bei professionellen Angeboten oft sehen. Jugendliche erhalten so unkompliziert Zugang zu Bewältigungsstrategien und werden durch „Gleichgesinnte“ unterstützt. So normalisieren wir auch den allgemeinen Umgang mit psychosozialen Problemen, wovon die Gesellschaft als Ganzes profitiert.“ ■



Maßnahmenpaket gegen die psychischen Folgen von Corona [corona.lbg.ac.at](http://corona.lbg.ac.at)

Weitere Informationen zu OPEN finden Sie auf [www.open-p2p.at](http://www.open-p2p.at)

Ludwig Boltzmann Gesellschaft [lbg.ac.at](http://lbg.ac.at)



FOTO: BARBARA NIDETZKY  
**Priv.Doz. OA Dr. Beate Schrank, PhD, MSc**  
Leiterin der Forschungsgruppe D.O.T. (Die Offene Tür)

# Gesundheitsvorsorge durch Lebensstiländerung: nachhaltig und effektiv

Das Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention (LBI DHP) entwickelt ein digitales Tool, mit dem gesundheitsfördernde Maßnahmen nachhaltig verankert werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich und weltweit die häufigste Todesursache. Mit körperlicher Bewegung und einem generell gesunden Lebensstil kann man nicht nur vorsorgen, sondern auch bestehende Beschwerden behandeln. Der Umstieg kann aber sehr schwer fallen – und genau hier setzt die Arbeit des interdisziplinären Teams des LBI DHP in Salzburg an: In enger Kooperation mit internationalen Partnern forscht man hier seit der Gründung 2019 an neuen digitalen Möglichkeiten, mit denen Herz-PatientInnen genauso wie die breite Bevölkerung bei gesundheitsfördernden Lebensstiländerungen unterstützt werden können.

## Langfristige Vorsorge durch Steigerung der körperlichen Aktivität

Digitale Tools unterstützen schon jetzt den Umstieg auf gezieltes Training, aber auch das Einbinden von Bewegungsaktivitäten ins tägliche Leben, etwa durch Spaziergänge, Radfahren oder Treppensteigen. Häufig fehlen aber eine ausreichende wissenschaftliche Evidenzbasis, Benutzerfreundlichkeit und auch die Breitentauglichkeit. Das Institut berücksichtigt auch diese Faktoren bei der Entwicklung neuer, einfach zu handhabender Tools: „Mit der COVID-19-Pandemie wurden die Möglichkeiten, die digitale

Technologien auch im Gesundheitswesen bieten, noch eindeutiger. Denn Vereine, Fitness-Center und initial selbst auch Reha-Einrichtungen blieben geschlossen, sodass ein Training kaum möglich war. Das führte dazu, dass Möglichkeiten zur notwendigen körperlichen Bewegung und zum Herztraining stark eingeschränkt wurden“, erläutert Institutsleiter Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA.

## Lösungsvorschläge von und für PatientInnen auch während der Krise

Mit einer klinischen Studie und Open-Innovation-Methoden, also der Einbindung Betroffener, erforschte das Institut unter der Co-Leitung von Dr. Stefan Tino Kulnik und Doz. Dr. Mahdi Sareban die Folgen der pandemiebedingten Einschränkungen auf PatientInnen in der kardiologischen Rehabilitation (CODIS). Mit Unterstützung des Open Innovation in Science Centers der Ludwig Boltzmann Gesellschaft wurde die Leistungsfähigkeit von 27 kardiologischen RehabilitationspatientInnen untersucht, die nicht mehr an ihren Herz-Kreislauf-Trainings teilnehmen konnten. Im Anschluss an die Datenerhebung wurden Co-Design-Aktivitäten mit den PatientInnen durchgeführt, darunter Einzelgespräche, Gruppendiskussionen und das Testen der digitalen Tools.

„Die PatientInnen wurden direkt eingebunden. Ihre körperliche Leistungsfähigkeit

und das kardiale Risiko wurden im Vergleich vor und nach der Ausgangssperre dargestellt, dazu wurde das subjektive Empfinden dieser Zeit durch PatientInnen analysiert. In qualitativen Interviews berichteten die meisten TeilnehmerInnen, dass sie die persönliche Trainingsroutine nicht beibehalten konnten“, so Niebauer.

## Neues digitales Tool für individuelles Training

Als Produkt dieser Studie wird nun ein digitales Tool für Bewegung und körperliche Aktivität (Activity Planning Tool) entwickelt, das HerzpatientInnen beim kontinuierlichen Training professionell unterstützt. PatientInnen und ÄrztInnen können damit gemeinsam einen individuellen Trainingsplan erstellen und den laufenden Fortschritt via App auf dem eigenen Smartphone oder PC dokumentieren. Nach Abschluss der letzten internen Evaluierungen ist demnächst der Einsatz in einer klinischen Pilotstudie geplant. ■



Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention [dhp.lbg.ac.at](http://dhp.lbg.ac.at)

LBG Open Innovation in Science Center [ois.lbg.ac.at](http://ois.lbg.ac.at)



FOTO: D. SOHROFNER  
**Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA**  
Leiter des Ludwig Boltzmann Instituts für digitale Gesundheit und Prävention



FOTO: GETTY IMAGES

# Telemedizin: Turbo durch Corona-Pandemie

Text  
Magdalena  
Reiter-Reitbauer

Im Interview spricht Prof. Dr. Dietmar Bayer über den Stand der Telemedizin in Österreich und warum die Corona-Pandemie diese aus der Jungsteinzeit nun in die Neuzeit geholt hat.

## Was versteht man genau unter Telemedizin?

Telemedizin ist die Erbringung von ärztlichen bzw. medizinischen Leistungen unabhängig von räumlicher und zeitlicher Koinzidenz. Das bedeutet, dass PatientInnen nicht mehr unmittelbar beim Arzt sitzen müssen, sondern räumlich entfernt sein können oder zeitlich versetzt miteinander kommunizieren.

## Hat die Corona-Pandemie die Nutzung von Telemedizin beschleunigt?

Ich würde sagen, es war sogar ein brandbeschleunigendes Ereignis! Die Corona-Pandemie hat Österreich mit einem Turbo aus der telemedizinischen Jungsteinzeit in die Neuzeit katapultiert. Beispiele dafür sind etwa die Videokonferenz zwischen ÄrztInnen und PatientInnen oder die Nutzung der

elektronischen Rezeptverschreibung. Auch telepsychotherapeutische Methoden haben durch die Pandemie einen Schub erhalten. Das heißt aber nicht, dass wir nicht schon vorher Telemedizin betrieben haben, denn wir waren mit der ELGA, der Elektronischen Gesundheitsakte, europaweit Pioniere. Ohne die ELGA könnten wir den elektronischen Impfpass nicht umsetzen.

## Welche Vorteile hat die Telemedizin für PatientInnen und ÄrztInnen?

Der Vorteil liegt für PatientInnen klar auf der Hand, denn sie müssen nicht mehr für alles einen Arztbesuch einplanen und so erspart die Telemedizin PatientInnen Wegzeiten. Es gibt zum Beispiel Tools, um die Blutdruckmessung zu Hause vorzunehmen oder die Pflege und Betreuung zu Hause zu unterstützen. ÄrztInnen können ihre PatientInnen besser timen. Außerdem können ÄrztInnen telemedizinische Konsultationen bei FachkollegInnen durchführen. Es gibt auch die Überlegung, in Zukunft Telemedizin-Zentren einzurichten, um dort Daten zu aggregieren und an ihnen zu forschen.

## Stichwort Ärztemangel am Land: Inwiefern kann die Telemedizin hier entgegenwirken?

Telemedizin kann hier unterstützend sein. Aber wir müssen aufpassen, dass es nicht zu einer Ausdünnung der ärztlichen Expertise kommt. Denn Telemedizin darf nie Arzt ersetzend sein, sondern nur ein Add-on, um Expertise voran zu bringen.

## Werden die Abläufe, die sich nun im Laufe der Pandemie eingespielt haben, bleiben?

„

PatientInnen müssen nicht mehr unmittelbar beim Arzt sitzen, sondern können räumlich und zeitlich versetzt mit diesem kommunizieren.

Vorhandene Abläufe werden bleiben, aber sie werden sicherlich technologisch noch ausgefeilter. Was wir nun brauchen, ist auf jeden Fall eine Absicherung auf der rechtlichen Ebene, da im Bereich Datenschutz und Datensicherheit Vieles noch im Unklaren ist. In der Pandemie hat man in der Not auch ein Auge zugeedrückt. Nun brauchen wir gemeinsam mit den Systempartnern gute Lösungen.

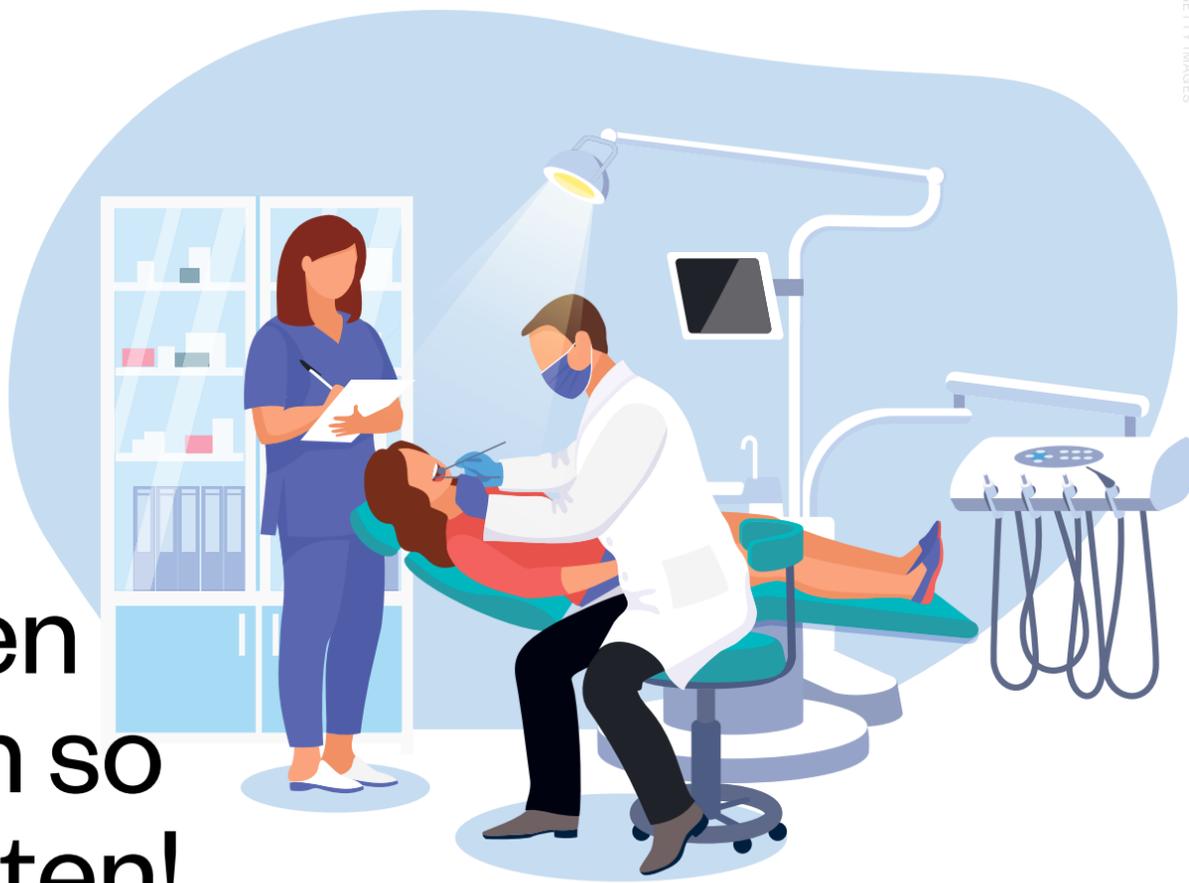
## Lassen Sie uns zum Abschluss noch einmal in die Zukunft blicken: Welche Entwicklungen sehen Sie in Österreich in den nächsten Jahren?

Wir sehen sehr viele Projekte, die jetzt nur geschickt auf die Perlschnur aufgefädelt werden müssen, damit es nicht zu einem Chaos kommt und wir das System nicht überfordern. Wir haben sehr viel in der Pipeline und müssen nun unter Einbeziehung aller PartnerInnen eine Roadmap erstellen, damit die Affinität der UserInnen nicht am Ende verloren geht. ■



Professor Dr. Dietmar Bayer  
Vizepräsident  
Ärztelkammer  
Steiermark,  
Präsident der  
ÖGTeledienst

# All-on-4: Auf 4 Implantaten sitzen die Dritten so fest wie die Zweiten!



Wer heute einen kompletten Zahnersatz braucht, muss weder Zahnlosigkeit noch schlechtsitzende Zahnprothesen fürchten. Bei der Methode All-on-4 werden vollständige Zahnbögen auf vier Implantaten fixiert und verschaffen so ein Lebensgefühl mit den Dritten, das dem Zahnwohlgefühl mit den eigenen Zweiten sehr nahekommt.

Text Doreen Brumme

Jeden Abend ließ meine Großmutter ihr Gebiss in ein Wasserglas fallen, zusammen mit einer Tablette, die das Wasser darin zum Sprudeln brachte. Beide Gebishhälften tanzten für Minuten in dem Sprudelwasser auf und ab, bis sie leblos auf den Boden sanken. Das Zahnglas stand bis zum Morgen auf dem Waschbeckenrand und bot mir beim Zähneputzen einen abstoßenden wie faszinierenden Anblick. Großmutter's zahnloser Gute-Nacht-Gruß brachte mich als damals Zwölfjährige immer zum Lächeln. Sie wirkte ohne ihre Zähne kleiner, verletzlicher und hilfloser – und auf lächerliche Weise auch entwürdig. Mit diesen Bildern im Kopf wuchs ich auf. Alter verband ich auch mit Zahnlosigkeit und Klappergebiss. Noch ist kompletter Zahnersatz für mich kein Thema, doch mir ist die Aussicht darauf nicht geheuer.

## Vorsorge beginnt beim ersten Zahn!

Das ist mit ein Grund dafür, dass ich bei meinen vier Kindern, 16, 14, 11 und 7 Jahre alt, vom ersten Zahn an auf gründliche Zahnpflege achte, im Zuge halbjährlicher Kontrollen beim Zahnarzt auf Professionelle Zahnreinigung (PZR) setze und auch die Kieferorthopäden auf Gebiss und Zähne der Kids schauen lasse. Da ich der Aussicht auf „Omas Gebiss“ deutlich näher bin als mein Nachwuchs, sitze auch ich regelmäßig auf dem Stuhl meines Zahnarztes. Dank der regelmäßigen Vorsorge erfahre ich dort zumindest frühzeitig, was zum Erhalt meiner Zähne und Zahngesundheit nötig ist.

## Die Dritten können so festsitzen wie die Zweiten? Selbstverständlich!

Meine Sorge vor Omas Wackelgebiss hat mir mein Zahnarzt genommen: Er stellte mir die Zahnersatz-Methode All-on-4 vor. Dabei baut er komplett zahnlosen Patienten mindestens die namensgebenden vier und maximal sechs Implantate pro Kiefer ein, auf die er bestenfalls noch am selben Tag vollständige Zahnbögen schraubt. Der Patient kann also nach dem Eingriff, der für Angstpatienten auch unter Narkose stattfinden kann, mit implantatgetragendem Zahnersatz nach Hause gehen. Dessen festen Sitz erzielt der Zahnarzt, indem er die Implantate mit einer individuell berechneten Neigung in die

”

Damit könnte ich später genauso kraftvoll zubeißen wie zuvor mit meinen eigenen Zähnen, so mein Zahnarzt.

Knochen einbringt. Ein begleitender Knochenaufbau ist dafür in der Regel unnötig.

Die Ersatz-Zahnbögen beziehungsweise sogenannten dritten Zähne (kurz: die Dritten) sind entweder aus hochwertiger Keramik gefertigt oder bestehen aus einem höchst belastbaren Composite-Verbundwerkstoff. Damit könnte ich später genauso kraftvoll zubeißen wie zuvor mit meinen eigenen Zähnen, so mein Zahnarzt. Gut zu wissen: Neben dem täglichen Zähneputzen sollte der All-on-4-Zahnersatz auch regelmäßig professionell gereinigt werden – zweimal im Jahr im Mund bei einer PZR und alle zwei Jahre in einem speziellen Ultraschallbad, wofür er vom Zahnarzt kurz herausgeschraubt werden muss.

Ein Zahnersatz All-on-4 würde mir Dinge ersparen, die meine Lebensqualität im Alter schmälern könnten: das Gebiss, das schlimmstenfalls und trotz bester Haftcreme gegen Abend im Mund wackelt und scheuert, das mein Geschmackempfinden, meine Kaukraft und mein Sprechen beeinträchtigt, das nachts für entwürdigende Zahnlosigkeit sorgt und das geputzt werden muss.

All-on-4-Dritte sind somit eine echte Alternative zu meinen Zweiten. Sie machen Schluss mit dem schlechten Image, das Dritten noch oft anhaftet. Ich schaue dem Alter dank dieser Aussicht gelassener entgegen, denn Omas wackliges Gebiss fürchte ich nicht mehr. ■



Doreen Brumme ist Journalistin und bloggt auf [doreenbrumme.de](http://doreenbrumme.de) über das Leben mit ihrer Großfamilie in Hamburg.

## Implantatgetragener Zahnersatz ohne Knochenaufbau

**Implantatgetragener Zahnersatz: Versorgung gänzlich zahnloser Kieferreihen mit einer Brücke auf vier bis sechs Implantaten. In kurzer Zeit schonend, schmerzfrei und sicher zu hochwertigem Zahnersatz, der belastbar und von den natürlichen Zähnen nur schwer zu unterscheiden ist. Mittels des Konzepts All-on-4 bzw. All-on-6 können alle Zähne eines Kiefers dauerhaft und festsitzend (ohne Herausnehmen wie bei einer Prothese) mit einer Brücke auf vier bis sechs Implantaten ersetzt werden.**

Bei diesem besonderen Behandlungskonzept handelt es sich also um eine festsitzende Lösung für den vollständigen Zahnbogen, wobei sowohl die Versorgung des Unter- als auch des Oberkiefers möglich ist. Die innovativen Schritte hinter dem Konzept sind das Einbringen der Implantate in einer speziellen Neigung bzw. in einem genau definierten Winkel und deren exakt berechnete Positionierung. Das Behandlungskonzept ermöglicht eine schonende Versorgung mit Implantaten und festsitzendem Zahnersatz auch ohne Knochenaufbau und im Regelfall ohne nennenswerte Belastung für den Patienten – trotz Ausmaß der Versorgung (gänzlich zahnlose Kieferreihen).

ZAHNÄRZTE AM STADTPARK

Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt Dr. Bruno Valic beraten und informieren Sie sich unter: [www.zahnarzt-stadtpark.at](http://www.zahnarzt-stadtpark.at)  
Salesianergasse 4/3 1030 Wien

# Die Gesundheit weiß man erst zu schätzen, wenn man sie verloren hat. Das soll sich ändern.

Vielen Erkrankungen kann durch richtige Vorsorge entgegengesteuert werden.

Gesundheitsvorsorge heißt die eigene Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Gerade jetzt, da unser Gesundheitssystem an seine Kapazitätsgrenzen stößt: Vermeiden wir das Vermeidbare.

Bleiben wir gesund!



## Diese Ausgabe hat Sie überzeugt?

Melden Sie sich bei Jacqueline Wilk ([jacqueline.wilk@mediaplanet.com](mailto:jacqueline.wilk@mediaplanet.com)) oder Sandra Riedl ([sandra.riedl@mediaplanet.com](mailto:sandra.riedl@mediaplanet.com)) und vereinbaren Sie ein persönliches Gespräch



Lesen Sie mehr unter [www.dergesundheitsratgeber.info](http://www.dergesundheitsratgeber.info)

**MEDIA  
PLANET**