STIEFS SPRECHSTUNDE

Leser fragen – Experten antworten

PROF. CHRISTIAN STIEF

Liebe Leserinnen und Leser,

als Chefarzt im Münchner Klinikum Großhadern erlebe ich täglich, wie wichtig medizinische Aufklärung ist. Doch im hektischen Alltag von Klinik und Praxis bleiben manchmal Fragen offen. Und: Geht es um ein „Tabuthema", trauen sich Patienten häufig gar nicht erst nachzufragen. Meine Kollegen und ich wollen Ihnen daher Antworten geben. Haben Sie auch eine Frage zu einem medizinischen Thema? Dann schicken Sie uns diese zu! Bitte fassen Sie Ihr Anliegen kurz zusammen und geben möglichst Ihr Alter an. Schicken Sie uns keine Krankenakten. Die Antworten werden auf dieser Seite anonymisiert veröffentlicht – aber nicht persönlich zugeschickt.

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie an uns!
Per Mail: gesundheit@merkur.de
Per Post: Münchner Merkur, Redaktion Gesundheit, Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München

Leserin (76): *Ich leide an der sogenannten Schaufensterkrankheit. Muss ich mich gleich operieren lassen oder kann ich selbst etwas tun, damit es besser wird?*

Spazierengehen gegen Gefäßverengungen

Die Schaufensterkrankheit sorgt bei Betroffenen für Schmerzen in den Beinen, welche nach kurzen Pausen – etwa vor einem Schaufenster – nachlassen. Dahinter steckt eine Durchblutungsstörung. Risikofaktoren wie Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und einen erhöhten Cholesterinspiegel im Blut kann und sollte man so weit wie möglich meiden. Die Verengung der Gefäße ist nämlich oft nicht nur ein Problem der Beine: Sie gilt als Warnzeichen für eine fortgeschrittene Gefäßerkrankung im ganzen Körper, inklusive Herz und Hirn. Neben blutverdünnenden Medikamenten und dem Verringern von Risikofaktoren stellt die aktuelle Behandlungsleitlinie ein strukturiertes Gehtraining in den Mittelpunkt. Ideal ist ein betreutes Gefäßsportprogramm, bei dem man mehrmals pro Woche 45 Minuten lang gezielt unter Anleitung trainiert. Falls sich trotz Training keine ausreichende Besserung einstellt, kann eine Gefäßoperation oder Katheterbehandlung erwogen werden. Doch selbst dann bleibt Bewegung unverzichtbar – denn nur in Kombination mit Gehtraining zeigen Eingriffe langfristig Wirkung.

Lilly Reik
Gefäßmedizinerin
Klinik für Innere Medizin (Med. 4)
LMU Klinikum

DIE ZAHL DER WOCHE

450 000

Menschen in Deutschland erhalten jedes Jahr die Diagnose Demenz, aktuell sind 1,8 Millionen Menschen erkrankt. Weltweit steigt die Zahl der Menschen mit Demenz: Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt es auf der Welt mehr als 55 Millionen Menschen mit Demenz. Mit rund 60 bis 70 Prozent aller Fälle ist die Alzheimer-Krankheit die häufigste Demenzform. Frauen leisten rund 70 Prozent der Pflege von Demenzkranken.

Leser (66): *Rotes Fleisch steigert angeblich die Krebsgefahr, nicht aber Fleisch von Geflügel und Fisch. Kann das stimmen?*

Krebsrisiko durch Ernährung senken

Alle Fleischprodukte, die industriell stark verarbeitet werden wie Wurst, Speck, Schinken oder Fleischkonserven gelten neben Alkohol und Zigaretten als Karzinogene der Gruppe 1. Der Grund dafür sind die vielen krebserregenden chemischen Verbindungen, insbesondere Konservierungsstoffe wie Nitritpökelsalze. Rotes Fleisch wie Rind-, Schweine-, Ziegen- oder Lammfleisch gilt als Gruppe-II-Karzinogen. Mehrere Studien zeigen, dass nur der Konsum von rotem (Säugetier-)Fleisch, nicht aber der Verzehr von Fisch oder hellem Fleisch wie Hähnchen mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung steht. Fischkonsum scheint das Krebsrisiko sogar zu senken. Fisch ist reich an Omega-3 Fettsäuren und Vitamin D , das sind zwei Mikronährstoffe, die laut unzähligen Studien das Krebsrisiko reduzieren, da sie Entzündungen hemmen und das Immunsystem stärken.

Dr. Hanna Heikenwälder
Molekularbiologin und Krebsexpertin
Universität Tübingen

Alzheimer durch Einsamkeit

Experte warnt: Demenz-Risiko steigt um bis zu 60 Prozent

Gefährliche Isolation: Wer keine Sozialkontakte hat, hat ein höheres Demenz-Risiko. MAURITIUS

München – Einsamkeit macht auf Dauer krank. Das belegen Studien: So haben Menschen, die viel ungewollt allein sind, ein bis zu doppelt so hohes Alzheimer-Risiko. Davor warnt die „Alzheimer Forschung Initiative" in einer neuen Broschüre. Auch Prof. Timo Grimmer, Leiter des Zentrums für Kognitive Störungen an der TU München, bestätigt die Gefahr: „Sowohl das subjektive Gefühl der Einsamkeit als auch tatsächlich fehlende Sozialkontakte erhöhen das Demenz-Risiko um bis zu 60 Prozent."

Was die Einsamkeit im Gehirn anrichtet: Laut Grimmer wirken mehrere Faktoren zusammen. „Die Mechanismen, die dafür verantwortlich scheinen, beinhalten bei sozial gut integrierten Personen eine Verbesserung der kognitiven Reserve – also der Fähigkeit des Gehirns, trotz krankhafter Veränderungen länger leistungsfähig zu bleiben – sowie die

Prof. Timo Grimmer
Alzheimer-Spezialist

Übernahme von gesunden Verhaltensweisen der Bekannten oder Freunde. Außerdem verringert sich bei ihnen das Stresslevel und damit von Entzündungsaktivität", erklärt der Experte. Dass diese Zusammenhänge real sind, lässt sich heute sogar sichtbar machen: „Tatsächlich lässt sich im MRT bei Menschen mit wenig Sozialkontakten ein geringeres Gehirnvolumen feststellen."

Woher die Einsamkeit kommt: Oft sind es Veränderungen im Leben, die sich auch auf das soziale Umfeld auswirken. Diese können sich vorher ankündigen, wie der Auszug der Kinder oder der Eintritt in die Rente. Manchmal sind es aber auch unerwartete Ereignisse, die das Leben von heute auf morgen auf den Kopf stellen, wie plötzliche Erkrankungen, Trennungen, Umzüge oder der Tod nahestehender Menschen. Der Aufbau neuer Kontakte und Beziehungen ist oft nicht leicht. Für viele erfordert es Mut, vor allem für schüchterne und unsichere Menschen. Dabei kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, dass es anderen vielleicht ganz ähnlich geht. Ein guter Startpunkt ist, sich zu überlegen, worin die Gründe für die Einsamkeit liegen: Ist der Partner oder die Partnerin verstorben oder fehlt eher die Gemeinschaft, weil sich der Freundeskreis ausdünnt oder der tägliche Kontakt zu den Kollegen nicht mehr besteht? Oft kommen auch mehrere Faktoren zusammen. Wenn man weiß, was fehlt, fällt es leichter, sich Aktivitäten zu suchen, die den Alltag lebendiger machen.

Wodurch sich die Einsamkeit verstärkt: Oft gehen Einsamkeit, Depressionen und Bewegungsmangel Hand in Hand. Und doch ist das Gefühl, allein zu sein, mehr als nur ein Nebeneffekt anderer Probleme. „Der Faktor Einsamkeit ist ein eigenständiger Risikofaktor", betont Grimmer. Besonders bitter: Menschen mit beginnender Alzheimer-Erkrankung empfinden Einsamkeit genauso intensiv wie Gesunde. Gleichzeitig wird es für sie oft schwieriger, Kontakte zu halten – etwa durch nachlassende Energie oder Unsicherheit im Alltag. „Der mit der beginnenden Demenz einhergehende Verlust von Schwung oder räumliche Orientierungsprobleme können die Einsamkeit weiter verstärken."

Was man gegen Einsamkeit tun kann: Die Wahrnehmung von Sozialkontakten ist entsprechend ein schützender Faktor vor dem Entwickeln einer Demenz. Deshalb sollten Betroffene aktiv etwas gegen ihren sozialen Rückzug tun – hier ein paar Tipps der Alzheimer Forschung Initiative:

Alte Kontakte auffrischen: Vielleicht braucht es einen kleinen Ruck – aber warum sich nicht mal wieder bei früheren Bekannten, Freunden oder Arbeitskollegen melden? Ob ein Anruf, eine E-Mail oder eine Facebook-Nachricht – es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, alte Kontakte wieder zu reaktivieren.

Nachbarschaftliche Kontakte pflegen: Eine Unterhaltung über den Gartenzaun oder mal beim Nachbarn klingeln, wenn einem das Salz ausgegangen ist – auch ein guter nachbarschaftlicher Kontakt kann bei Einsamkeit helfen.

Ein Ehrenamt übernehmen: Es gibt viele Möglichkeiten, sich für die Gemeinschaft einzusetzen – und dabei in Kontakt zu kommen. Ein ehrenamtliches Engagement ist oft erfüllend.

Ein neues Hobby suchen: Auch bei Freizeit- und Sportaktivitäten kann man neue Menschen kennenlernen. Als Anlaufstellen können beispielsweise Volkshochschulen und Sportvereine dienen.

Digitale Möglichkeiten nutzen: Es gibt viele Online-Börsen oder Internetangebote, in denen man Menschen für gemeinsame Aktivitäten finden kann. Auch über Soziale Medien wie Facebook kann man neue Kontakte knüpfen oder mit Menschen in Kontakt kommen, die ähnliche Interessen haben. **SUSANNE HÖPPNER**

So bestellen Sie die Broschüre

Einsamkeit ist einer von insgesamt zwölf Alzheimer-Risikofaktoren, die in der Broschüre „Alzheimer vorbeugen – Gesund leben, gesund altern" näher beschrieben werden. Interessenten können die Broschüre kostenlos bestellen. Die Adresse: Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0; Webseite: www.alzheimer-forschung.de/demenz/vorbeugen/

E-Zigaretten machen schneller abhängig

Studie von LMU-Wissenschaftlern zeigt: Einweg-Vapes besonders gefährlich

München – Erdbeere-Kiwi, Cola-Eis oder Blaubeer-Minz: Was klingt wie eine neue Gummibärchen-Edition, ist in Wahrheit ein gefährlicher Trend – und er hat einen festen Platz in der Welt von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Rede ist von Einweg-E-Zigaretten, sogenannten Disposables. Bunt verpackt, süß im Geschmack und überall erhältlich – viele glauben, dass sie harmloser sind als herkömmliche Zigaretten. Doch das Gegenteil ist der Fall: Einweg-Vapes machen offenbar noch schneller abhängig als klassische Glimmstängel. Das zeigt eine aktuelle Studie des LMU Klinikums in Zusammenarbeit mit dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR).

In einer Laborstudie mit jungen Erwachsenen im Alter von 19 bis 28 Jahren wurde die Wirkung verschiedener Produkte miteinander verglichen: Einweg-Vapes der Marke Elfbar, die wiederbefüllbare Pod-E-Zigarette myBlu und klassische Marlboro-Zigaretten. Das Ergebnis ist schockierend: Die getesteten Disposables erreichten nahezu die gleichen Nikotinwerte im Blut wie die normale Zigarette – bei gleichzeitig deutlich schnellerem Wirkungseintritt. Besonders hoch war der Anstieg des Nikotinspiegels bereits in der ersten Minute nach dem ersten Zug. Die maximale Konzentration war nach nur fünf bis sechs Minuten erreicht – schneller als bei der normalen Zigarette, bei der es acht Minuten dauert.

„Dass die neuen Einweg-E-Zigaretten eine so schnelle und hohe Nikotinabgabe bieten, überrascht nicht nur, es beunruhigt uns sehr", sagt Studienleiter Dr. Tobias Rüther vom LMU Klinikum. „Gerade junge Erwachsene laufen Gefahr, durch die hohe, schnelle Nikotinabgabe dieser Produkte in eine dauerhafte Abhängigkeit zu geraten." Besonders erschreckend: Die Probanden bewerteten die Einwegprodukte als befriedigender als klassische Zigaretten – und gaben an, nach dem Konsum Lust auf mehr zu haben. Die Variante mit Erdbeere-Kiwi-Aroma schnitt dabei am besten ab. Für die Studienautorinnen Dr. Andrea Rabenstein, Christin Falarowski und Anna Rahofer vom LMU Klinikum ist klar: „In unserer klinischen Arbeit in der Tabakambulanz sehen wir zunehmend junge Erwachsene, die von diesen neuen Produkten stark abhängig sind und vorher nicht geraucht haben. Viele berichten dabei, sie hätten über Influencer auf Social-Media-Kanälen von diesen neuen Produkten erfahren." Die Münchner Wissenschaftler fordern nun eine strengere Regulierung. **SUSANNE HÖPPNER**

Bunte Vapes: E-Zigaretten in einem Geschäft. FOTO: DPA