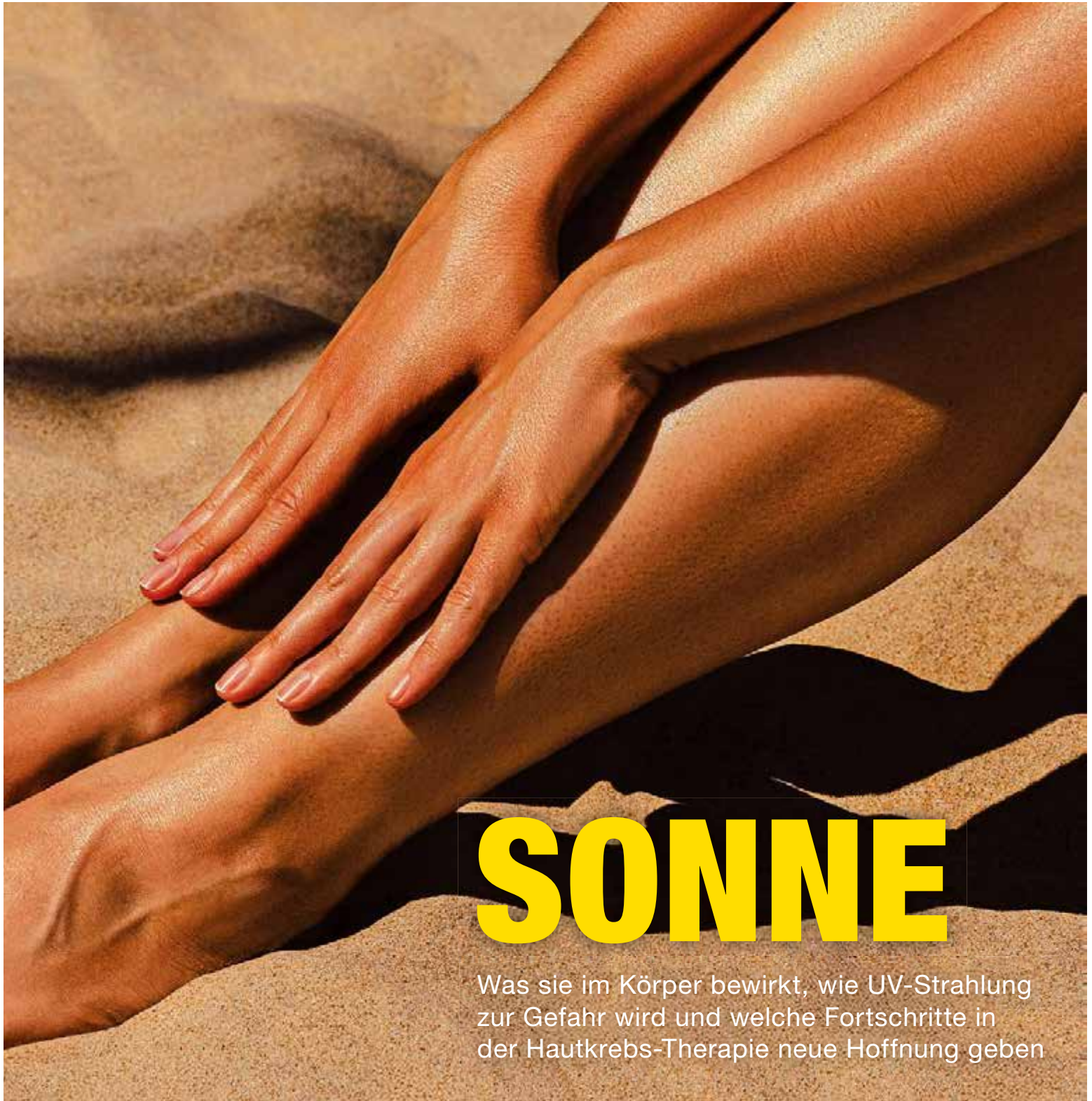


# FORUM **GESUNDHEIT**



## SONNE

Was sie im Körper bewirkt, wie UV-Strahlung zur Gefahr wird und welche Fortschritte in der Hautkrebs-Therapie neue Hoffnung geben



### SCHWERHÖRIGKEIT

Warum das Gehör im Alter nachlässt und welche neuen Ansätze helfen können



### DIGITALER DRUCK

Psychologe Prof. Dr. Christian Montag über den Einfluss sozialer Medien auf Kinder



30 MINUTEN VON LISSABON ENTFERNT

Zwischen dem verträumten UNESCO-Weltkulturerbe Sintra, dem charmanten Küstenstädtchen Cascais und dem pulsierenden Lissabon schlummert es – unser kleines, exklusives Urlaubsparadies namens **Victor's Portugal Malveira-Guincho**.

Hier, ganz in der Nähe der wildromantischen Praia do Guincho, als Surfer-Hotspot weltbekannt, warten 25 individuell eingerichtete Garten- und Poolvillen darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Dabei können Sie gleich vom Urlaubs- in den Wohlfühlmodus umschalten – denn die Ferienvillen-Anlage ist nicht nur wunderbar ruhig, sondern auch 24 Stunden täglich gesichert.

# Paraíso...

© Paraíso...

Genießen Sie das schöne Gefühl, zu Gast bei guten Freunden zu sein. Oder gehen Sie auf Entdeckungstour quer durch diese faszinierende Region, die voller kleiner und großer Schätze steckt – reich an Kunst, Kultur und Kulinarik. Und das bei ganzjährig milden bis warmen Temperaturen.

Bis bald – até breve!



*Victor's Portugal*

MALVEIRA - GUINCHO

Condominio Malveira-Guincho · EN 247 Malveira da Serra · 2755-140 Alcabideche · Portugal  
Telefon +351 912900166 · info@victors-portugal.com  
www.victors-portugal.com





Victor's

SEEHOTEL WEINGÄRTNER  
BOSTALSEE  
★★★★

# VOLLTREFFER FÜR GENIESSER

*Im ersten Bogensporthotel des Saarlandes können Sie nicht nur wunderbar entspannen, sondern auch dank hauseigenem Trainingsareal die Pfeile fliegen lassen.*

*Drei Übernachtungen inkl. Frühstück, Abendessen, Tageskarte für den Schaumberger Bogensport-Parcours sowie den Biberburg-Parcours und vielem mehr ...*

**ab 376,50 € p. P. im DZ**





Susanne Kleehaas

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

# Konsequenter Sonnenschutz

**Sonne ist Lebensgefühl** und Verantwortung zugleich. Sie hebt die Stimmung, unterstützt die Vitamin-D-Bildung und gehört zum Sommer wie kaum etwas anderes. Doch genau darin liegt auch ihre Ambivalenz und die Notwendigkeit, sich bewusst und konsequent zu schützen. Wie Dermatologin Dr. Martina Ulrich im Titelthema dieser Ausgabe beschreibt, ist UV-Strahlung der zentrale Risikofaktor für Hautkrebs. Rund 250.000 Menschen erkranken jährlich an hellem Hautkrebs, und seit 2005 sind die Fallzahlen um bis zu 186 Prozent gestiegen. Auch der schwarze Hautkrebs hat im selben Zeitraum um 121 Prozent zugenommen, während sich die Zahl der Krankenhausbehandlungen verdoppelt hat.

**Was in Zahlen beschrieben wird,** zeigt sich konkret im Leben von Katja Bock. Sie hat über viele Jahre im Freien gearbeitet und lebt heute mit den Folgen. Ihr Weg macht deutlich, was auch medizinisch entscheidend ist: Nicht der einzelne Sonnenbrand steht im Vordergrund, sondern die über Jahre hinweg entstandene UV-Belastung. Gleichzeitig gibt es Fortschritte, die neue Perspektiven eröffnen. Moderne Diagnostik und Immuntherapien wie Cemiplimab verbessern die Behandlungschancen deutlich, wenn Hautkrebs früh erkannt wird.

**Auch in unserem Ressort Medizin** widmen wir uns einem Thema, das viele Menschen betrifft: Rückenschmerzen. Wann Beschwerden eine Operation erforderlich machen und wie sich die Wirbelsäulenchirurgie durch minimalinvasive Verfahren weiterentwickelt hat, erläutert Dr. Christian Bourgeois vom Marienhaus Klinikum St. Elisabeth in Saarlouis.

**Bei aller medizinischen Entwicklung** bleibt jedoch eine Konstante: Es sind die Menschen, die den Unterschied machen. Im Ressort Senioren stellen wir Viktoria Warken aus der Victor's Residenz Saarlouis vor. Mit Nähe, Aufmerksamkeit und großem Engagement zeigt sie, worauf es in der Pflege ankommt. Eine Geschichte, die daran erinnert, dass gute Pflege immer eine zutiefst menschliche Dimension hat.



Auffällige Veränderungen der Haut sollten frühzeitig dermatologisch abgeklärt werden

Herzlichst, Ihre

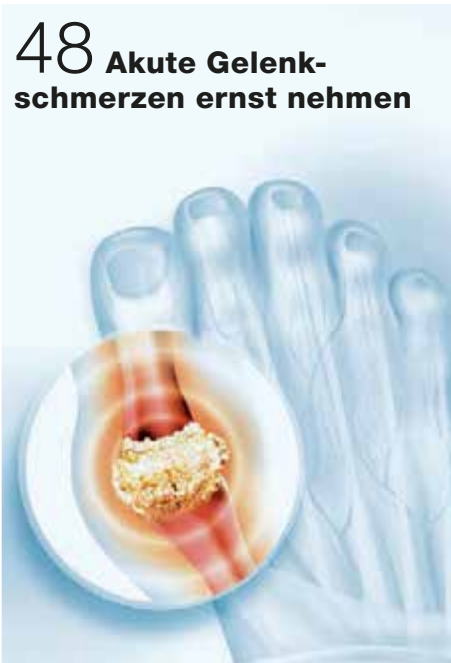
## 32 Wenn KI therapeutisch begleitet



## 64 Longevity als bewusster Lebensstil



## 48 Akute Gelenk- schmerzen ernst nehmen



### TITELTHEMA

#### FRAGE DER DOSIERUNG

Sonne ist eine Lebensquelle. Ob sie guttut oder schadet, hängt oft vom richtigen Umgang ab. **10**

#### DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS

Hautkrebs trifft Menschen, die im Freien arbeiten, besonders oft. So auch Dachdeckerin Katja Bock aus Viernheim, bei der schwarzer Hautkrebs diagnostiziert wurde. **12**

#### „WIR VERBRINGEN SEHR VIEL ZEIT IN DER SONNE“

Dr. Martina Ulrich spricht über Risikoberufsgruppen, neueste Therapien und Aufklärung **16**

#### UNSIHTBARE GEFAHR

Was steckt hinter der UV-Strahlung und warum kann sie so gefährlich werden? Ein Überblick. **21**

#### GRÜNER DAUMEN, ROTE NASE?

Wie Gartenarbeit am besten gelingt und was dabei zu beachten gilt. **22**

#### MEHR ALS NUR LICHT

Sonne steuert biologische Prozesse, wirkt auf Schlaf und Psyche und ermöglicht dem Körper die Bildung von Vitamin D. **24**

### AKTUELLES

#### ERSTE BEWÄHRUNGSPROBE

Die Expertenkommission empfiehlt umfassende Reformen, verbunden mit Einsparungen von bis zu 42 Milliarden Euro. **26**

### RAT & HILFE

#### ENDE DER ZUCKERSÜSSEN ZEIT?

Seit Jahren fordern Ärzte eine Zuckersteuer. Nun soll sie ab 2028 kommen. **28**

#### HILFE BEI HITZE

Übelkeit und Erbrechen zählen zu den Warnsignalen bei Hitze. Treten sie auf, sollte schnell reagiert werden. **30**

#### SPORT ODER SUIZID?

KI-Chatbots ersetzen keine Therapie, können aber eine Anlaufstelle bei milden Symptomen sein. **32**

DO THINGS  
WITH  
PASSION  
OR NOT  
AT ALL.



**56 Rücken stärken durch Bewegung**

**SOMMER AUF DEM TELLER**

Gerade an heißen Tagen spielen Ernährung und Flüssigkeitszufuhr eine wichtige Rolle. **34**

**BUCHTIPPS 36**

**PSYCHOLOGIE**

**WENN NÄHE KIPPT**

Wie narzisstische Muster Bindungen, Wahrnehmungen und emotionale Stabilität beeinflussen. **38**

**NATURHEILKUNDE**

**SANFTE HELFER**

Die Haut steht im Sommer unter Belastung. Natürliche Methoden und homöopathische Ansätze helfen. **42**

**KINDERHEILKUNDE**

**„KINDER GEHÖREN NICHT AUF SOZIALE MEDIEN“**

Wie wirken Smartphones auf die Psyche von Kindern? Professor Dr. Christian Montag im Interview. **44**

**MÄNNERHEILKUNDE**

**NACHTS, WENN DER SCHMERZ KOMMT**

Wenn es plötzlich sehr stark in Gelenken weh tut, sich einige Stellen verfärben, dann kann es sich um einen Gichtanfall handeln. **48**

**SENIOREN**

**WO PFLEGE ZUHAUSE IST**

Seit Anfang dieses Jahres gestaltet Viktoria Warken als Pflegedirektorin den Alltag in der Victor's Residenz Saarlouis. **50**

**ZEIT DER STILLE BEENDEN**

Das Hören bildet die Grundlage sozialer Teilhabe. Wenn es nachlässt, verändert sich das Leben spürbar. **54**

**MEDIZIN**

**„BEWEGUNG IST DER ZENTRALE FAKTOR“**

Rückenschmerzen treffen jeden. Wann konservative Therapien ausreichen und wann eine OP ansteht, erklärt Dr. med. Christian Bourgeois. **56**

**BLUT WIRD KNAPP**

Blutspenden gehen zurück. Gleichzeitig rückt die Vision von künstlichem Blut ein Stück näher. **60**

**ANATOMIE**

**DIE SAMENBLASE**

Aufbau und Funktion des Organs. **63**

**WELLNESS**

**NATÜRLICH UND GESUND ALT WERDEN**

Ein langes und erfülltes Leben ist kein Zufall. Longevity steht für Aktivität und geistige Stärke. **64**



Victor's  
**FINE DINING**  
BY CHRISTIAN BAU

im Victor's Residenz-Hotel Schloss Berg  
Schloßstraße 27–29  
66706 Perl-Nennig/Mosel · Deutschland  
Telefon +49 6866 79-118  
info@victors-fine-dining.de  
www.victors-fine-dining.de



**IMPRESSUM** FORUM GESUNDHEIT erscheint in FORUM – Das Wochenmagazin.  
**Verlag:** FORUM Agentur für Verlagswesen, Werbung, Marketing und PR GmbH,  
Malstatter Markt 11-13, 66115 Saarbrücken, Telefon 0681-93613-2  
**Geschäftsführung:** Susanne Kleehaas (V.i.S.d.P.) **Verlagsleitung:** Dr. Bernd Coen  
**Redaktion:** Julia Indenbaum **Layout:** Sibylle Schmidt



### Zu wenige nutzen Früherkennung

Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass viele Menschen in Deutschland Vorsorgeuntersuchungen zwar wichtig finden, sie im Alltag aber häufig aufschieben. Laut der repräsentativen Untersuchung halten 84 Prozent medizinische Vorsorge für wichtig, doch nur 42 Prozent nehmen entsprechende Termine regelmäßig wahr. Besonders deutlich sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Während fast jede zweite Frau regelmäßig zur Vorsorge geht, nimmt nur etwa jeder dritte Mann entsprechende Untersuchungen wahr. Häufige Gründe sind Zeitmangel, vergessene Termine oder Unsicherheiten darüber, welche Untersuchungen empfohlen werden. Gesundheitsexperten weisen darauf hin, dass Früherkennung bei vielen Erkrankungen entscheidend sein kann. Regelmäßige Untersuchungen können dazu beitragen, Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herz Kreislauf Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und besser zu behandeln.

### Wenig Schlaf

Viele Jugendliche in Deutschland schlafen deutlich zu wenig. Das zeigt eine aktuelle Untersuchung aus dem Jahr 2026 zur Gesundheit junger Menschen. Vor allem lange Schultage, Leistungsdruck und unregelmäßige Schlafzeiten wirken sich negativ auf den Schlaf aus. Nach Angaben der Forschenden erreichen viele die empfohlenen acht bis zehn Stunden Schlaf pro Nacht nicht. Müdigkeit und Erschöpfung treten dadurch immer häufiger auf. Auch die Leistungsfähigkeit im Schulalltag kann darunter leiden. Experten empfehlen deshalb feste Schlafzeiten und mehr Erholungsphasen.

### Nutri Score jetzt strenger

Seit Anfang dieses Jahres gilt für viele Lebensmittel ein überarbeiteter Nutri Score. Die farbige Kennzeichnung auf Verpackungen soll Verbraucherinnen und Verbrauchern helfen, Produkte schneller einzuschätzen. Nun werden Zucker, Salz und stark verarbeitete Zutaten strenger bewertet als bisher. Dadurch haben sich die Bewertungen zahlreicher Produkte verändert. Einige Frühstücksflocken, Fertiggerichte oder Milchprodukte erhalten inzwischen schlechtere Bewertungen, während Produkte mit günstigerer Zusammensetzung profitieren. Ziel der neuen Berechnung ist es, die gesundheitliche Qualität von Lebensmitteln genauer darzustellen. Verbraucherschützer begrüßen die Anpassung grundsätzlich. Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, dass der Nutri Score nur eine Orientierung bietet und eine ausgewogene Ernährung weiterhin aus möglichst frischen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln bestehen sollte.



### Jugendstudie

## ZWISCHEN HOFFNUNG UND SORGEN

Eine aktuelle Jugendstudie aus dem Jahr 2026 zeigt, dass viele Jugendliche in Deutschland mit gemischten Gefühlen in die Zukunft blicken. Besonders Themen wie steigende Lebenshaltungskosten, Klimawandel und die eigene berufliche Zukunft beschäftigen junge Menschen zunehmend. Gleichzeitig wünschen sich viele mehr Sicherheit und bessere Chancen im Bildungsbereich. Trotz der Sorgen bleibt das Interesse an gesellschaftlichen Themen hoch. Viele Jugendliche enga-

gieren sich für Umweltprojekte, soziale Aktionen oder politische Themen. Auch der Wunsch nach mehr Mitbestimmung wächst. Fachleute sehen darin ein Zeichen dafür, dass junge Menschen ihre Zukunft aktiv mitgestalten möchten. Die Studie zeigt außerdem, dass persönliche Freundschaften und Familie für Jugendliche weiterhin eine besonders große Bedeutung haben. Sie gelten für viele als wichtiger Ausgleich zu schulischem Druck und den Anforderungen des Alltags.



**Krisen und eine unsichere Zukunft belasten viele Jugendliche**

Senioren

# DIGITALE TEILHABE

Immer mehr ältere Menschen in Deutschland nutzen digitale Angebote im Alltag. Das zeigt eine aktuelle Studie des Bundesfamilienministeriums und des Digitalverbands Bitkom aus dem Jahr 2026. Für die Untersuchung wurden mehr als 1.000 Menschen ab 65 Jahren befragt. Inzwischen sind 74 Prozent der Seniorinnen und Senioren regelmäßig online. Vor fünf Jahren war es nicht einmal die Hälfte. Besonders beliebt sind Messenger-Dienste wie WhatsApp, Videoanrufe mit Familie und Freunden sowie Online-Banking. Auch digitale Gesundheitsangebote werden häufiger genutzt. Viele ältere Menschen vereinbaren inzwischen Arzttermine online oder verwenden elektronische Rezepte. Die Studie zeigt außerdem, dass die Offenheit gegenüber digitalen Angeboten deutlich gestiegen ist. Gleichzeitig



wünschen sich viele Senioren verständlichere Anwendungen und mehr Unterstützung im Umgang mit Technik. Vor allem Datenschutz und die Sorge vor Betrug im Internet bleiben wichtige Themen.

## Gedächtnis gezielt trainieren

Die sogenannte „Raum Methode“ eignet sich gut, um Konzentration und Erinnerungsvermögen zu trainieren. Dabei werden Begriffe mit bekannten Orten verknüpft. Zunächst stellt man sich einen vertrauten Raum vor, beispielsweise das eigene Wohnzimmer oder die Küche. Anschließend werden mehrere Begriffe gedanklich an festen Plätzen im Raum abgelegt. Ein Apfel liegt etwa auf dem Sofa, ein Schlüssel auf dem Tisch und eine Zeitung auf dem Fensterbrett. Danach versucht man, sich die Gegenstände in der richtigen Reihenfolge wieder ins Gedächtnis zu rufen, indem man den Raum im Kopf Schritt für Schritt durchgeht. Durch die Verbindung von Bildern und Orten speichert das Gehirn Informationen leichter ab. Die Übung kann täglich durchgeführt und mit immer mehr Begriffen erweitert werden.



## Eiweiß wird zum Trend

Eiweißreiche Lebensmittel gewinnen in der Ernährung vieler Menschen zunehmend an Bedeutung. Aktuelle Ernährungstrends zeigen, dass besonders Produkte mit hohem Proteingehalt häufiger gekauft werden. Dazu gehören Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, Eier sowie pflanzliche Alternativen. Eiweiß spielt eine wichtige Rolle für den Körper, unter anderem beim Muskelaufbau und beim Erhalt der Muskulatur im Alter. Fachleute weisen jedoch darauf hin, dass eine ausgewogene Ernährung entscheidend bleibt. Neben Proteinen benötigt der Körper weiterhin ausreichend Ballaststoffe, Vitamine und gesunde Fette. Besonders gefragt sind derzeit natürliche und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel. Gleichzeitig wächst das Interesse an pflanzlichen Proteinquellen wie Linsen, Bohnen oder Haferprodukten.

## Rückenübung für den Arbeitsplatz

Langes Sitzen führt bei vielen Menschen zu Verspannungen im unteren Rücken. Eine einfache und effektive Übung für zwischendurch ist der sogenannte „Katzenbuckel“ im Sitzen. Dafür setzt man sich aufrecht auf einen Stuhl, beide Füße stehen flach auf dem Boden. Die Hände werden dabei locker auf die Knie gelegt. Beim langsamen Ausatmen wird der Rücken bewusst rund gemacht, das Kinn leicht zur Brust gezogen und die Schultern gehen etwas nach vorne. Anschließend richtet man den Oberkörper beim Einatmen wieder auf und zieht die Schultern sanft zurück. Die Bewegung sollte ruhig und kontrolliert durchgeführt werden. Empfehlenswert sind etwa zehn Wiederholungen hintereinander. Die Übung mobilisiert die Wirbelsäule, lockert die Muskulatur im unteren Rücken und kann Beschwerden durch langes Sitzen verringern, vor allem wenn sie mehrfach am Tag wiederholt wird. Tatsächlich können bereits wenige Minuten Bewegung während des Arbeitstages helfen, Verspannungen vorzubeugen.

# Eine Frage der **DOSIERUNG**

Kaum etwas prägt das Bild von Gesundheit, Schönheit und Freizeitkultur in den vergangenen Jahrzehnten stärker als die Sehnsucht nach Sonne und gebräunter Haut. Ob sie dem Menschen guttut oder schadet, hängt oft vom **richtigen Umgang** mit ihr ab.

**W**ie sich Zeiten ändern. Über Jahrhunderte galt helle Haut in Europa als Zeichen von Wohlstand und gesellschaftlichem Status. Wer blass war, musste nicht unter freiem Himmel arbeiten, verbrachte seine Tage nicht auf Feldern oder Baustellen und gehörte meist zu den privilegierten Teilen der Gesellschaft. Vornehme Blässe war Ausdruck eines geschützten Lebens fern von Sonne und körperlicher Arbeit.

Erst im Laufe des 20. Jahrhunderts wandelte sich dieses Bild grundlegend. Mit wachsendem Wohlstand, mehr Freizeit und den ersten Urlaubsreisen ans Meer wurde Sonne plötzlich zum Sinnbild von Freiheit, Erholung und modernem Lebensgefühl. Was einst den oberen Gesellschaftsschichten vorbehalten war, erreichte nach und nach breite Teile der

Bevölkerung. Gebräunte Haut stand nun für Gesundheit, Attraktivität und ein aktives Leben. Wer braun war, zeigte, dass er reisen konnte, Zeit im Freien verbrachte und sich Erholung leisten konnte.

Besonders in den 1980er- und 1990er-Jahren erreichte dieser Wandel seinen Höhepunkt. Sonnenstudios boomten europaweit, künstliche Bräune gehörte vielerorts zum Alltag. Die Risiken ultravioletter Strahlung rückten dagegen lange in den Hintergrund. Zwar war bekannt, dass Sonnenbrand die Haut schädigt, doch die langfristigen Folgen intensiver UV-Belastung wurden häufig unterschätzt oder verdrängt.

Heute hat sich der Blick auf Sonne und Haut deutlich verändert. Medizinische Forschung, Aufklärungskampagnen und steigende Erkrankungszahlen haben das öffentliche Bewusstsein ge-

schärft. Die Sonne gilt längst nicht mehr ausschließlich als Quelle von Erholung und Gesundheit, sondern zunehmend auch als ernst zu nehmender Risikofaktor. Vor allem der Zusammenhang zwischen UV-Strahlung und Hautkrebs steht dabei im Mittelpunkt.

Die Zahlen sind alarmierend. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO wurden allein im Jahr 2020 weltweit rund 1,5 Millionen neue Fälle von Hautkrebs registriert. Darunter befanden sich etwa 325.000 Erkrankungen an schwarzem Hautkrebs, dem malignen Melanom. Mehr als 120.000 Menschen starben weltweit an den Folgen von Hautkrebs. Fachleute gehen zudem davon aus, dass über 80 Prozent aller Melanom-Erkrankungen direkt auf UV-Strahlung zurückzuführen sind.

Besonders Europa zählt inzwischen zu den Regionen mit den höchsten

Hautkrebsraten weltweit. Studien zeigen, dass die Erkrankungszahlen dort seit Jahrzehnten kontinuierlich steigen. In Großbritannien etwa nahm die Zahl der Melanom-Diagnosen innerhalb von nur zehn Jahren um fast ein Drittel zu. Besonders betroffen sind ältere Menschen – eine Folge jahrzehntelanger Sonnenexposition und eines Schönheitsideals, das Bräune lange mit Gesundheit gleichsetzte.

Auch künstliche UV-Strahlung spielt dabei eine Rolle. Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) stuft Solarien inzwischen in die höchste Kategorie krebserregender Faktoren ein – auf einer Ebene mit Tabakrauch oder Asbest. Vor allem intensive UV-Belastung in jungen Jahren gilt als gefährlich. Bereits wenige schwere Sonnenbrände während der Kindheit oder Jugend kön-

nen das spätere Risiko für schwarzen Hautkrebs nahezu verdoppeln.

Besonders betroffen sind Menschen, die beruflich oder privat viel Zeit im Freien verbringen. Dachdecker, Bauarbeiter, Gärtnerinnen, Landwirte oder Sportler sind der Sonne oft stundenlang ausgesetzt. Studien zeigen, dass Menschen mit hoher beruflicher UV-Belastung ein deutlich erhöhtes Risiko für Hautkrebs haben. Seit 2015 wird heller Hautkrebs in Deutschland deshalb in bestimmten Berufsgruppen sogar als Berufskrankheit anerkannt.

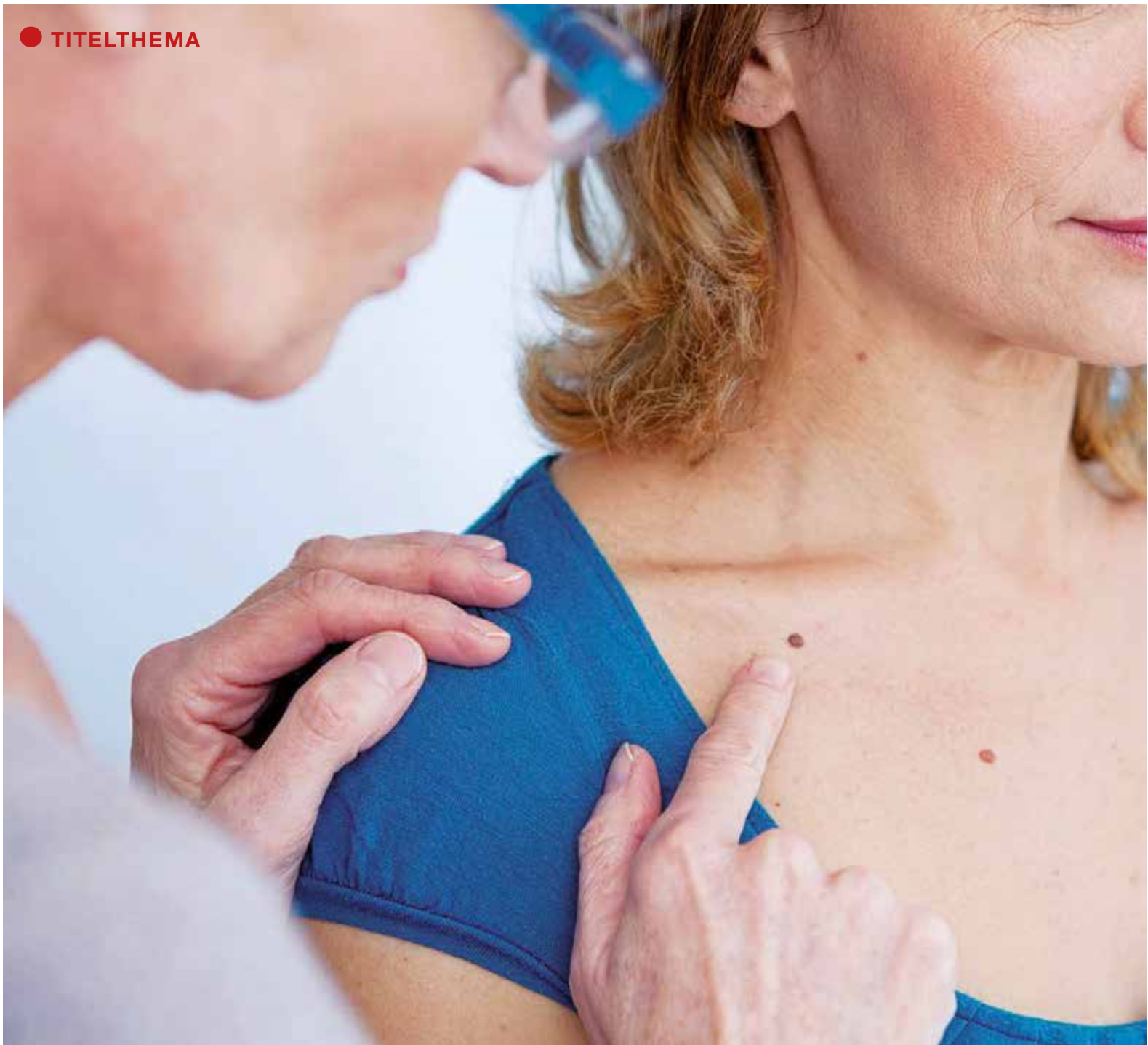
Dabei bleibt die Sonne zugleich lebensnotwendig. Sonnenlicht beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus, unterstützt die Bildung von Vitamin D und wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Ohne Sonne wäre Leben auf der Erde nicht möglich. Genau darin liegt die Ambiva-

lenz: Dieselbe Strahlung, die Energie spendet und Gesundheit fördern kann, birgt zugleich erhebliche Risiken für die Haut.

Zwischen Lebensgefühl, Schönheitsideal und Gesundheitsgefahr bewegt sich deshalb eine gesellschaftliche Debatte, die aktueller kaum sein könnte. Wie viel Sonne braucht der Mensch tatsächlich? Wann beginnt die Belastung für die Haut? Welche Rolle spielen Prävention, Vorsorge und moderne Therapien? Und wie lässt sich ein bewusster Umgang mit UV-Strahlung finden, ohne die Sonne grundsätzlich zum Feind zu erklären?

Genau diesen Fragen widmet sich dieses Titelthema. Es erzählt von persönlichen Schicksalen, medizinischen Entwicklungen und einem gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit Sonne, Haut und Gesundheit. ●

*Julia Indenbaum*



## DIE KRAFT DES POSITIVEN DENKENS

Hautkrebs gilt als zweithäufigste Berufskrankheit in Deutschland. **Menschen, die im Freien arbeiten**, trifft es besonders oft. So auch Katja Bock aus Viernheim, die im Dachdeckerhandwerk arbeitet und bei der vor über 20 Jahren erstmals schwarzer Hautkrebs diagnostiziert wurde.

**W**enn es draußen wärmer wird, die Luft nach blühenden Pflanzen riecht und Bienen durch die Gegend fliegen, verbinden das die meisten mit Sommergefühlen. Doch wer in den Sommermonaten nach der Arbeit im Büro gern Zeit im Wald, im Freibad oder auf einem Spielplatz verbringt, blendet oft aus, dass der Arbeitsplatz vieler Menschen unter freiem Himmel ist. Denn sogenannte Draußen-Arbeiter wie Dachdecker, Bademeister, Gärtner, Förster und Straßenbauarbeiter haben keine andere Wahl: Sie sind der Sonne und der UV-Strahlung ausgesetzt.



nimmt heller Hautkrebs zu und vor allem Menschen am Bau sind der Sonne besonders stark ausgesetzt. Hinzu kommt: Die globale Klimaerwärmung begünstigt Hautkrebserkrankungen. Die jährliche Sonnenscheindauer nimmt nach Berechnungen des Deutschen Wetterdienstes zu. Und besonders alarmierend: Damit verbunden steigen dem Robert-Koch-Institut zufolge auch die Stärke und Dauer der Belastung durch UV-Strahlung. Insbesondere die starke Belastung mit UV-Strahlen gilt als der wichtigste Risikofaktor für weißen Hautkrebs. Die Intensität der ultravioletten Strahlung zeigt der UV-Index an, der in Wetter-Apps und in Wettervorhersagen zu finden ist. Demnach sollte ab einem UV-Index von 3 die Haut geschützt werden, um mögliche Schäden zu vermeiden.

Wie nun ergeht es denjenigen, die in der Bauwirtschaft arbeiten? Und wie lebt man mit der ständigen Gefahr, an hellem Hautkrebs zu erkranken? Und was können zum Beispiel diejenigen tun, die im Dachdeckerhandwerk arbeiten, um sich vor aggressiver UV-Strahlung zu schützen? Die BG Bau als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung für die Bauwirtschaft und für baunahe Dienstleistungen betreut mehr als drei Millionen Versicherte. Um exemplarisch zu zeigen, welchen Widrigkeiten die Berufsgruppe der Draußen-Arbeiter ausgesetzt ist, soll die Geschichte von Katja Bock erzählt werden. Die 52-Jährige lebt im südhessischen Viernheim, einer 35.000-Einwohner-Stadt zwischen Mannheim und Weinheim. Sie ist Mutter eines 27-jährigen Sohnes und Großmutter zweier Enkelkinder im Alter von sechs und drei Jahren. 1991 begann sie als Auszubildende in einem Dachdeckerhandwerksbetrieb, drei Jahre später schloss sie ihre Ausbildung zur Dachdeckerin ab. Ein Jahr darauf machte sie ihren Taxischein – damals in den 1990ern aus einer Unsicherheit heraus, denn vielen im Dachdeckerhandwerk Beschäftigten drohte in den kälteren Wintern die Arbeitslosigkeit. Eine Zäsur in ihrem bisherigen Leben gab es, als sie 1999 ihren Sohn zur Welt brachte. Als ihr Sohn eingeschult wurde, wechselte sie die Berufe – als Taxifahrerin im Nebenberuf sattelte sie um zur hauptberuflichen Taxifahrerin. 2011 brach sie das Taxifahren kurzzeitig ab und wechselte zurück in ihren Beruf als Dachdeckerin. Seit 15 Jahren arbeitet sie wieder Vollzeit als Dachdeckerin. Über Jahre fuhr sie nebenher nachts und an Wochenenden Taxi. „Im

„Ich habe mir damals keine großen Gedanken gemacht, wie es weitergeht“

selben Jahr, als ich die Berufsausbildung machte, fing ich an, Taxi zu fahren“, sagt sie. Damals dachte sie, dass sie sich als Taxifahrerin ein zweites Standbein aufbauen könnte. Vor allem, wenn in den Wintermonaten die Aufträge zurückgingen und sie drohte, arbeitslos zu werden. „Natürlich waren die zwei Jobs belastend. Aber ich war alleinerziehend und wollte nicht auf die Hilfe des Staates angewiesen sein. Außerdem wollte ich meinem Sohn ein gutes Vorbild sein“, erzählt sie weiter. Katja Bock stammt aus einer kinderreichen Familie, in der es selbstverständlich ist, dass man dem anderen hilft. Ihre Mutter habe – sie mitgezählt – 15 Kinder, acht Jungen und sieben Mädchen, großgezogen und sei nie zum Sozialamt gegangen. „Gott sei dank war meine Mutter oder eine meiner Schwestern da, wenn ich arbeiten musste und nicht meinen Sohn von der Schule abholen konnte“, sagt sie. An „Papa-Wochenenden“ und zu Silvester fuhr sie oft Taxi. Zeit für sich selbst zu nehmen, war in dieser Lebensphase tabu.

Zehn Jahre nach absolvierter Lehre musste sie mit ihrem Sohn zum Hautarzt. Der damals Sechsjährige hatte einen Hautausschlag. „Ich sagte dem Hautarzt, dass er mal einen Blick auf eine juckende Stelle an meiner linken Achillesferse werfen soll“, sagt sie. Der Mediziner sagte daraufhin, dass es gut gewesen sei, dass sie ihn gleich wegen ihres Sohnes aufgesucht habe. Aber es sei auch wichtig, dass sie auf ihre Gesundheit achte. „Der Arzt untersuchte die Stelle mit einer Lupe und sagte, es bestehe Verdacht auf ABC-Merkmale.“ Mit der ABC(DE)-Regel lassen sich bösartige Muttermale früh erkennen und Veränderungen des Hautmals in Farbe, Form und Größe feststellen. Von diesem Erkennungsschema hörte Katja Bock zum damaligen Zeitpunkt zum ersten Mal. Ohne Umschweife sagte ihr der behandelnde Arzt, dass er die Haut an der Stelle herauschneiden wolle – wegen Verdacht

Und was vielen auch nicht bewusst ist: Damit sind sie mehr als andere gefährdet, an hellem Hautkrebs zu erkranken.

Laut der BG Bau, der Berufsgenossenschaft für die Bauwirtschaft, war der weiße Hautkrebs 2024 die zweithäufigste gemeldete Berufskrankheit in Deutschland. Nach einer Erhebung registrierte die Berufsgenossenschaft Bau im Jahr 2023 2.952 Verdachtsanzeigen und im darauffolgenden Jahr bereits 3.071 – die Zahlen für 2025 liegen noch nicht vor. Experten meinen, dass diese Entwicklung sich in einem allgemeinen Trend in der Gesamtbevölkerung widerspiegelt. Generell

auf schwarzen Hautkrebs, auch malignes Melanom genannt. Katja Bock verstand zuerst nicht, warum sich der Krebs ausgerechnet an dieser Körperstelle gebildet hatte, wo sie doch immer knöchelhohle Arbeitsschuhe und weiße Tennisstrümpfe angezogen hatte. Auch sagte er, dass sie eine Stelle am Rücken im Auge behalten solle – zu Recht, wie sich später herausstellte. Wenige Tage später entfernte der niedergelassene Hautarzt die Stelle an der Ferse und schickte eine Gewebeprobe ans Labor. Der Arzt teilte ihr eine ebenso schockierende wie beruhigende Nachricht mit: Wäre es sechs bis neun Monate später zur Untersuchung der betroffenen Achillesferse von Katja Bock gekommen, wäre die Chance, ein normales Leben zu führen, gegen null gegangen. Der Laborbefund ergab: Es war schwarzer Hautkrebs. Um sicherzugehen, dass der bösartige Krebs restlos entfernt wurde, wiederholte der Hautarzt das Herausschneiden. In der Dermatologie spricht man von einer

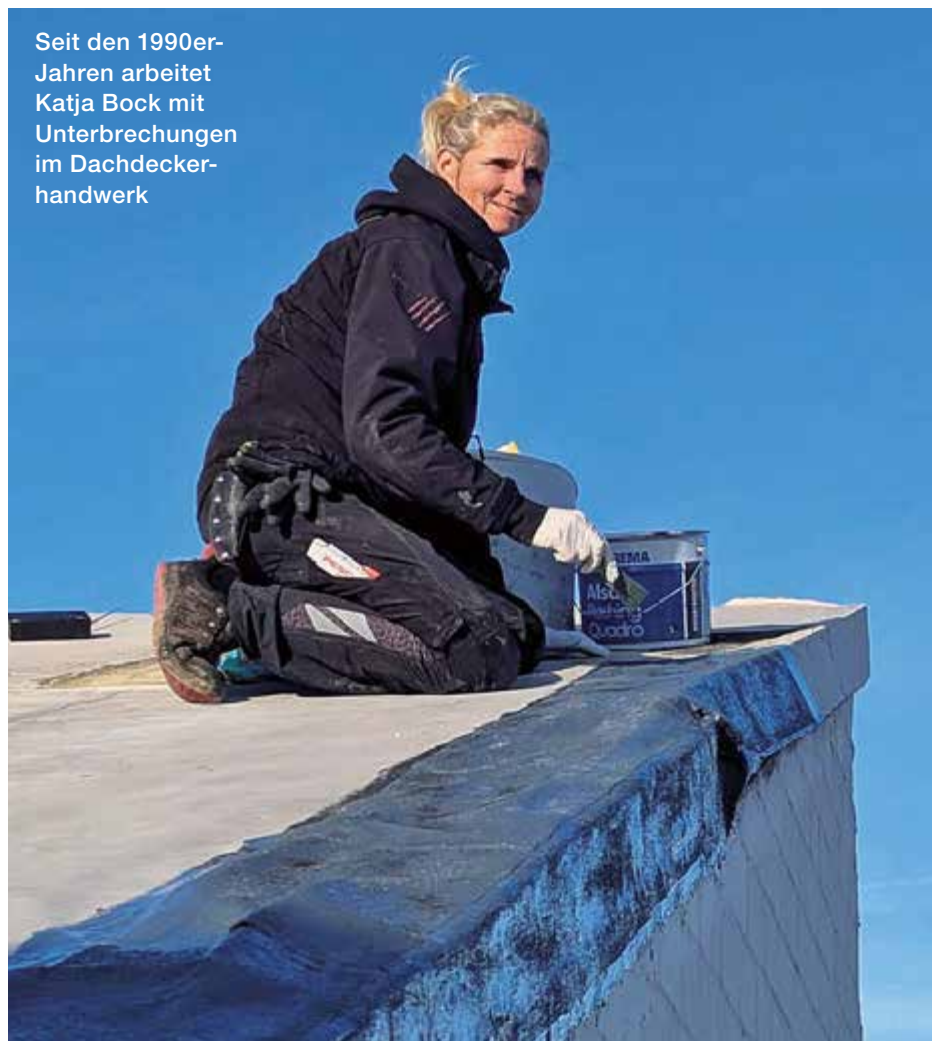
Nachexzision, also einer chirurgischen Nachoperation, im Zuge derer um die ursprüngliche Tumorstelle in einem Sicherheitsabstand von 0,5 bis 2 Zentimeter gesundes Gewebe entfernt wird. Es stellte sich nach einer weiteren Laboruntersuchung heraus: Der zweite Eingriff förderte keinen weiteren Krebs zutage, es wurde bereits alles bei der ersten Exzision entfernt. „Ich habe mir damals keine großen Gedanken gemacht, wie es weitergeht. Hauptsache ist, dass er alles entfernt hat, dachte ich“, erzählt Katja Bock.

Spätestens von diesem Tag an achtete die Dachdeckerin aus Viernheim vermehrt auf ihre Gesundheit. Alle sechs Monate sollte sie zur ambulanten Hautkrebsvorsorge. Katja Bock trug Muttermale am Bauch, welche unter anderem bei dieser Gelegenheit kontrolliert werden sollen. „Wenn ich etwas Auffälliges beobachte oder etwas Neues entdecke, soll ich mich umgehend vom Hautarzt untersuchen lassen“, erzählt sie. Für Katja Bock

bedeutete das eine große Umstellung, konsultierte sie doch zuvor eher selten Ärzte. „Es muss mir wirklich schon sehr schlecht gehen, damit ich zu irgendeinem Arzt gehe“, sagt sie.

Zwar litt in ihrer Familie bislang keiner an Hautkrebs, aber der Krebs zog sich wiederkehrend durch ihre Familiengeschichte. Drei ihrer Schwestern sind infolgedessen gestorben. Es begann damit, dass eine ihrer vier Schwestern an Brustkrebs erkrankte. Zunächst überstand sie den, doch nachdem sie die daraufhin empfohlene Kontrolle vernachlässigte, kehrte der Brustkrebs zurück – zu spät, denn ihre Schwester starb. „2018 ist meine andere Schwester gestorben, erst im Endstadium wurde bei ihr Darmkrebs diagnostiziert“, erzählt sie. Im selben Jahr ging Katja Bock zu ihrem Hausarzt, dem sie vom Tod ihrer Schwester berichtete. Normalerweise übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen erst ab 50 die Darmkrebsvorsorge, doch ihr Arzt entschied – in weiser Voraussicht –, sie ab sofort darauf hin zu untersuchen. So kam es, dass man Anfang 2019 im Zuge einer Darmspiegelung fünf Polypen bei ihr feststellte. Zur Einordnung: Darmpolypen können auf eine Vorstufe von Darmkrebs hindeuten, ihre Entfernung gilt als wichtige Vorsorgemaßnahme. Auch bei Katja Bock konnten die Polypen ohne Weiteres entfernt werden. Fortan sollte sie zur Vorsorge alle zwei Jahre eine Darmspiegelung wiederholen. Aber da der darauffolgende Vorsorgetermin keinen weiteren Befund ergab, sollte sie sich frühestens in fünf, sechs Jahren sicherheitshalber wieder untersuchen lassen. Zurück zum Krebs in ihrer Herkunftsfamilie: Im Jahr 2020 starb ihre dritte Schwester an Brustkrebs. Es vergingen zwei Jahre, als auch die Tochter ihrer verstorbenen Schwester mit 40 Jahren an Gebärmutterhalskrebs starb.

Überhaupt nimmt die Vorsorge mittlerweile eine wichtige Rolle in ihrem Leben ein. Alle sechs Monate geht sie zur Hautkrebsvorsorge. „Da geht ein ganzer Tag drauf“, sagt sie. Wenn sie einen solchen Vorsorgetermin bei ihrer Hautärztin vereinbart hat, beginnt eine längere Untersuchung: Zunächst muss sich Katja Bock von Kopf bis Fuß entkleiden, damit die Fachärztin die Muttermale, Leber- und Altersflecken in Augenschein nehmen kann. „Wenn sie etwas Auffälliges bemerkt, nimmt sie eine Lupe. Besonders auffällige Stellen schneidet sie gleich weg oder lasert sie weg“, sagt Katja Bock. Rote



Seit den 1990er-Jahren arbeitet Katja Bock mit Unterbrechungen im Dachdeckerhandwerk



**Lange Kleidung,  
Kopfbedeckung  
und Sonnenschutz  
gehören heute  
selbstverständlich  
zum Arbeitsalltag**

Flecken in ihrem Gesicht können womöglich ein Anzeichen für weißen Hautkrebs sein. Falls sich der Verdacht auf weißen Hautkrebs erhärtet, kommt eine Lasertherapie ins Spiel. Damit verbunden ist ein aufwendiges Prozedere: Erst wird eine Salbe auf die roten Flecken im Gesicht aufgetragen. Auf das mit Salbe eingecremte Gesicht wird eine Alufolie gelegt, wobei Mund- und Augenpartie ausgespart werden. „Das Ganze muss dann drei bis vier Stunden einwirken.“ Danach begibt sich Katja Bock in einen anderen Praxisraum, wo sie für den Vorgang der Laserung eine schwarze Brille anzieht, die einer Schweißbrille ähnelt. „Unter dem Infrarotlicht sitze ich dann ungefähr eine Dreiviertelstunde bis Stunde“, erzählt sie. Das rötlich aussehende Licht lässt die mit Krebs befallenen Hautzellen absterben. Denn es ist so, dass der eine oder andere Fleck bereits ein frühes Stadium von Hautkrebs erreicht hat. Wie fühlt es sich an, wenn im Gesicht Hautzellen abgetötet werden? „Es fühlt sich an wie ein leichter Sonnenbrand“, sagt sie. Deswegen kühlt sie ihre Gesichtshaut nach der Bestrahlung mit einem Eispad. Und Katja Bock muss einige Tage lang eine entzündungshemmende Salbe mit Hydrocortison und Bepanthen auf die rauen und gelaserten Stellen im Gesicht auftragen.

Aber die Vorsorge hört damit nicht auf. Die berufserfahrene Dachdeckerin

cremt sich das Gesicht seit Längerem auch morgens in den Wintermonaten mit einer Sonnenlotion ein. Tagsüber schützt sie ihre Arme und Beine mit normaler Sonnencreme. „Auch wenn wir die Sonne nicht sehen können, sind trotzdem die UV-Strahlen da“, erklärt sie. Lange Zeit musste sie allerdings die Lotion mit Lichtschutzfaktor 50, die nur in der Apotheke erhältlich ist, selbst bezahlen. Doch mittlerweile übernimmt die Berufsgenossenschaft die Kosten. Warum? Vor drei Jahren stellte sie – auf Anregung ihrer Hautärztin – einen Antrag auf Anerkennung des hellen Hautkrebses als Berufskrankheit. Dazu muss man wissen: Seit 1. Januar 2015 gilt in Deutschland heller Hautkrebs – Plattenepithelkarzinome

---

Seit der Diagnose  
ist das Thema  
Vorsorge deutlich  
stärker in den  
Mittelpunkt  
gerückt

---

und multiple aktinische Keratosen der Haut – als anerkannte Berufskrankheit. Festgelegt ist in der wissenschaftlichen Begründung für die Berufskrankheit Nummer 5103, ab wann das Plattenepithelkarzinom beziehungsweise die aktinische Keratose durch die Arbeit verursacht wurde und nicht in der Freizeit, heißt es auf der Webseite [infoportal-hautkrebs.de](http://infoportal-hautkrebs.de).

Ende 2023 war es schließlich so weit: Die BG Bau gab das Okay zum Antrag von Katja Bock. „Eine Woche vor Weihnachten kam das Schreiben. Ich dachte im ersten Moment, dass es eine Absage sei“, erzählt sie. Auf FORUM-Nachfrage schreibt die BG Bau, dass sie die Kosten für die medizinische Versorgung der anerkannten Hautkrebserkrankung übernimmt. „Das kann auch häufiger vorkommen als einmal im Jahr und wird dann jedes Mal, wenn es medizinisch erforderlich ist, übernommen“, teilt ein Pressesprecher mit. Heißt: Die BG Bau übernimmt die notwendigen Kosten der Versorgung und Vorsorge. Für Katja Bock ist es zudem eine finanzielle Erleichterung, dass ihre Berufsgenossenschaft einmal jährlich die Lasertherapie zahlt. Ansonsten hätte sie für die Entfernung von zwei Hautflecken einen Eigenanteil von 220 Euro dazuzahlen müssen. Was sich seit dem Tag der Anerkennung auch geändert hat: Einmal pro Jahr wird Katja Bock während der Arbeitszeit von einem Präventionsberater der BG Bau aufgesucht. Der berät Katja Bock individuell, damit sie trotz hellem Hautkrebs gut in ihrem Beruf weiterarbeiten kann.

Auf dem Bau achtet die Dachdeckerin außerdem auch auf die Oberbekleidung. Während sie in früheren Berufsjahren öfter in der Arbeitszeit ein Bikini-Oberteil trug, trägt sie jetzt ein Oberteil mit Spaghetti-Trägern und darüber ein T-Shirt. „Im Hochsommer lege ich mir entweder ein nasses T-Shirt oder ein dünnes, in Wasser getränktes Tuch über die Schultern“, sagt sie. Vorteil dabei sei, dass so der Rücken vollständig bedeckt sei und zugleich durch den feuchten Stoff leicht gekühlt werde. So hat sie schon den einen oder anderen Hitzesommer gut überstanden. Katja Bock lässt sich jedenfalls nicht vom schwarzen und hellen Hautkrebs unterkriegen. Dass es gar nicht erst dazu kommt und dass sie die Oberhand über den Krebs behält, dafür sorgt ihr positives Denken. Und sie nimmt das Leben, wie es kommt, und schätzt das, was sie hat. „So gehe ich durchs Leben.“ ●

*Benjamin Rannenberg*

# „Wir verbringen sehr viel Zeit in der Sonne“

An hellem Hautkrebs erkranken die Deutschen am häufigsten – 2023 war das eine Viertelmillion Menschen. Im Interview spricht **Dr. Martina Ulrich**, Fachärztin für Dermatologie in Berlin, über Risikoberufsgruppen, neueste Therapien und darüber, warum es wichtig ist, ein Bewusstsein für dieses Thema zu schaffen.

Interview: **Benjamin Rannenberg**

## **F**rau Dr. Ulrich, das Sonnenlicht spielt eine wichtige Rolle für unsere psychische und physische Gesundheit. Warum?

Natürlich brauchen wir Sonnenlicht zum Leben. Es steigert unser psychisches Wohlbefinden. In den Sommermonaten lässt sich durch ein wenig natürliche Sonnenexposition, wobei hier explizit die UV-B-intensiven Mittagsstunden ausgenommen

sind, der notwendige Vitamin-D-Spiegel trotz eines maßvollen Sonnenschutzes erreichen. In den Wintermonaten, der dunklen Jahreszeit, sollte nach individueller, ärztlicher Rücksprache generell Vitamin D substituiert werden. Für Risikopatientengruppen, die einen sehr stringenten Sonnenschutz wahrnehmen müssen, so zum Beispiel Organtransplantierte und auch viele andere Patientengruppen mit supprimiertem Immunsystem, empfiehlt sich ein ganzjähriger, hochdosierter UV-Schutz und daraus folgend eine ganzjährige Vitamin-D-Supplementierung.

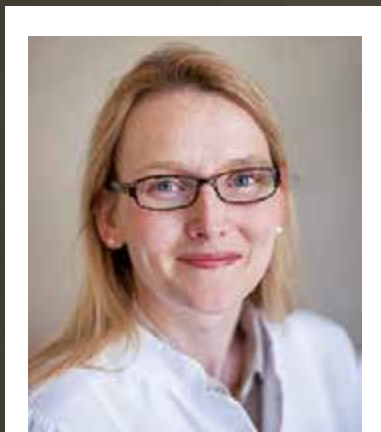
## **Ab wann wird UV-Strahlung zum Risikofaktor für uns?**

Sonnenlicht kann man ja nicht nur auf UV reduzieren, sondern es ist auch Tageslicht und seine verschiedenen Spektren. In vielen skandinavischen Ländern gibt es Tageslichtlampen. Wenn Sie eine solche Lampe einschalten, geht es vielen Menschen, die sonst unter der langen Dunkelheit im Winterhalbjahr leiden, spürbar besser. In Finnland habe ich einmal sehr helle Tageslichtlampen als Hilfsmittel gegen Depression als reguläre Zimmerausstattung in einem Hotel gesehen. Auch gibt es gerade in der Therapie aktinischer Keratosen die photodynamische Therapie (PDT) mit künstlichem Tageslicht, die bei vergleichbarer Effizienz, die doch gelegentlich recht schmerzhafte, klassische Rotlicht-PDT zunehmend ablöst. Das UV-Licht ist sozusagen der böse Anteil des Sonnenlichts, wobei, wie so oft in der Medizin, der Leitsatz des Schweizer Arztes Paracelsus gilt, wonach bekanntermaßen die „Dosis das Gift macht“. So hat UV-Strahlung auch sehr viele lebenswichtige Eigenschaften und,

verkürzt gesagt, wäre ohne UV-Strahlung das uns bekannte Leben auf diesem Planeten gar nicht möglich. Dennoch ist besonders der kurzweilige Anteil der UV-Strahlung, also UV-B, für den Großteil der Hauttumoren zumindest bei hellhäutigen Patienten verantwortlich. Hohe Dosen von UV-Strahlung sind besonders bei Menschen mit sogenannten Outdoor-Berufen ein relevanter Faktor, zumal diese oft der besonders UV-B-intensiven Mittagssonne arbeitsbedingt kaum ausweichen können. Aber auch Menschen mit UV-intensiven Hobbys, beispielsweise Segler, Gartenbesitzer, Jogger oder Tennisspieler, sind häufig auch in den Stunden intensivster UV-Belastung draußen anzutreffen und bekommen so ebenfalls hohe UV-Dosen ab, die sich über ein langes Leben dann durchaus auf kritische Werte summieren können.

## **Ein Risikofaktor für Hautkrebs ist die Strahlung aber schon, oder?**

Die UV-Strahlung ist für hellhäutige Menschen DER Risikofaktor für Hautkrebs. Laut der International Agency for Research on Cancer der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden neben UV-Strahlung auch Asbest und andere chemische Stoffe wie etwa Benzol und Arsen und sogar bestimmte Viren als krebserregend eingestuft. UV-Licht schädigt direkt die DNA der Hautzellen. Dazu gehören auch Solarien mit dem UV-A-Licht. Für Menschen unter 18 Jahren wurde der Besuch in Solarien in vielen Ländern bereits deutlich eingeschränkt – mit der Begründung, dass junge Menschen mit gesteigerter UV-Exposition in nachfolgenden Jahren eine deutlich gesteigerte Hautkrebsinzidenz aufweisen. Allerdings ist



**Dr. Martina Ulrich** ist seit 2013 als Fachärztin für Dermatologie und Dermatohistopathologie in eigener in Privatpraxis Berlin tätig. Zudem ist sie Geschäftsführerin und medizinische Leiterin des Collegium Medicum Berlin, einem Exzellenznetzwerk der Gesundheits- und Medizinbranche. Seit 2013 ist sie Mitglied im Berufsverband der Deutschen Dermatologen (BVDD).



auch bei Erwachsenen die UV-Exposition einer der wesentlichen Induktoren und über eine UV-bedingte Immunsuppression auch hauptsächlicher Promotor der Hautkrebsgenese. Letzteres gilt dabei besonders für den sogenannten hellen Hautkrebs und dessen Vorläufer.

**Was ist weißer Hautkrebs und worin unterscheidet er sich von schwarzem Hautkrebs?**

Es gibt ganz verschiedene Formen von hellem Hautkrebs. Meistens ist dieser Hautkrebs nicht weiß, sondern eher rötlich. In der Dermatologie spricht man vom nicht-melanozytären Hautkrebs. Zwei Typen von weißem Hautkrebs werden unterschieden: Das Basalzellkarzinom tritt mit Abstand am häufigsten auf und ist überhaupt die häufigste Krebsentität des hellhäutigen Menschen. Das Basalzellkarzinom, zumal wenn es rechtzeitig erkannt und behandelt wird, ist am ungefährlichsten, weil es nur in absoluten Ausnahmefällen metastasiert. Allerdings ist sein Wachstum zerstörend und es wächst allmählich in den Tumor umgebendes Weichteilgewebe, Knochen und Muskeln ein.

**Und der zweite Typ des weißen Hautkrebses?**

Das Plattenepithelkarzinom geht ebenfalls von Keratinozyten, also den sogenannten Hornzellen der Haut, aus. Anders als beim Basalzellkarzinom ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Plattenepithelkarzinom streut, etwas erhöht. Vor allem sind Risikopatienten wie alte Menschen aber auch Patientengruppen mit einer therapeutischen Immunschwächung stark von Plattenepithelkarzinomen und ihren Vorläufern betroffen. Ein Grund, warum die Fälle vom bösartigen Typ also von Jahr zu Jahr stetig zunehmen, ist, dass die Bevölkerung immer älter wird. Wenn über viele Jahre ein gut funktionierendes Immunsystem den weißen Hautkrebs in Schach gehalten hat und irgendwann zunehmend dysfunktional wird, besteht die Gefahr, dass aus zuvor gut kontrollierten Hautkrebsmutationen aggressive Tumorfokale entstehen. Das sehen wir immer wieder. Ich betreue seit über 20 Jahren auch viele hochbetagte Patientinnen und Patienten – von ihnen sind einige bereits um die 90 Jahre alt. Leider gehen viele dieser alten Hautkrebspatienten davon aus, dass sie eh nicht mehr lange zu leben haben. Wenige Jahre später, und die Patienten leben bei internistisch guter Gesundheit und guter Lebensqualität immer



**Berufsgruppen wie Landwirte oder Bauarbeiter sind durch dauerhafte UV-Exposition besonders gefährdet**

noch, nehmen dann Plattenepithelkarzinome oder auch Basalzellkarzinome enorme Ausmaße an und sind dann wirklich nur noch unter großen therapeutischen Anstrengungen zu managen. Hier müssen wir, wie bei jungen Menschen auch, noch viel Überzeugungsarbeit leisten.

**Wie häufig treten die zwei Typen von weißem Hautkrebs auf?**

Laut den Zahlen des Deutschen Krebsregisters erkrankten 2023 ungefähr 250.000 Menschen an hellem Hautkrebs. Darunter waren 116.000 Frauen und 126.000 Männer. Aktuellere Zahlen liegen bisher nicht vor und da wir in den Krebsregistern der Länder aktuell weiterhin Hauttumorfälle allenfalls regional erfassen und



**Konsequenter Sonnenschutz reduziert die UV-Belastung und senkt das Risiko für Hautschäden**

ansonsten aus für mich nicht nachvollziehbaren Gründen ignorieren, befürchte ich, dass auch die eingangs genannten Zahlen ein eher unvollständiges Bild der Situation zeichnen.

**Wie haben sich die Fallzahlen in jüngster Zeit entwickelt?**

Die größte Zunahme verzeichnete man 2008, also in jenem Jahr, in dem das Hautkrebs-Screening eingeführt wurde. Die Fallzahl für den schwarzen Hautkrebs ist über die Jahre relativ konstant geblieben, wohingegen die für den hellen Hautkrebs zunimmt. Beim weißen Hautkrebs ist unser Problem, dass viele Fälle überhaupt gar nicht registriert werden. Wenn Sie einen Blick auf die Zahlen der Barmer Krankenkasse werfen: Im Zeitraum 2005 bis 2023 ist der schwarze Hautkrebs um 121 Prozent gestiegen, der helle Hautkrebs ist im selben Zeitraum sogar um 186 Prozent angestiegen. Zudem haben sich nach den Daten der Barmer die Krankenhausbehandlungen von Hautkrebs-Patienten verdoppelt.

**Wie läuft die Diagnostik von hellem Hautkrebs ab?**

Wir sehen meistens beim Hautkrebs-Screening, was die Patientinnen und Patienten haben. Durch meine Spezialisierung auf modernste non-invasive Hautkrebsdiagnostik mittels OCT oder RCM bekomme ich jedoch auch viele Zuweisungen von hautärztlichen Kolleginnen und Kollegen, die besonders auch in anatomisch komplizierten Lokalisationen eine quasi Derma-

FOTOS: GETTY IMAGES / HINTERHAUS PRODUCTIONS — GETTY IMAGES / CATHERINE FALLS COMMERCIAL  
GETTY IMAGES / JOSE A. BERNAT BACETE — GETTY IMAGES / SERHII MAZUR



**Auffällige  
Veränderungen  
der Haut sollten  
frühzeitig  
erkannt und  
dermatologisch  
abgeklärt werden**



to-Histopathologische Diagnostik wünschen. Im allgemeinen Screening, das wir mittels eines KI-assistierte, modernen Ganzkörper-scanners machen, ist das primäre Ziel die Erkennung von Hautkrebs und dessen Vorstufen. Durch Verlaufskontrollen steigert sich bei gleichbleibend hoher Sensitivität besonders die Spezifität der Diagnostik. Dadurch sinken, allgemein gesprochen, unsere OP-Zahlen. Gleichzeitig aber weisen die allermeisten der von uns exzidierten Pigmentflecken dann wirklich Malignitätskriterien auf, sind also bösartig oder unmittelbar davor. Besonderen Wert sehe ich aktuell in der die KI-basierte Ganzkörperdiagnostik ergänzende, relativ neuen Line-Field konfokalen optischen Kohärenztomografie. Das ermöglicht einem behandelnden Hautarzt in Echtzeit in die Haut hineinzusehen, ohne schneiden zu müssen. Auch OP-Grenzen lassen sich bereits vor dem ersten Schnitt festlegen, so dass man hier besonders gewebeschonend operieren kann. Allerdings ist das Gerät noch recht kostenintensiv und nicht in jeder Praxis verfügbar.

#### **Woran erkenne ich als Betroffener hellen Hautkrebs?**

Es sieht auf den ersten Blick aus wie ein Pickel ohne Eiter. Oder wie ein raues Stück Sandpapier, eine Warze oder eine spontan auftretende „Narbe“. Ganz banal gesagt: Sie sind rot, verschwinden nicht, sondern fangen an zu wachsen und oftmals irgendwann an zu bluten und zu schmerzen. Spätestens dann suchen die Patienten einen Dermatologen auf. Wenn

auch nach einer Untersuchung mit bloßem Auge oder Dermatoskopie-Standard-Diagnostik unklar ist, ob der Patient an hellem Hautkrebs erkrankt ist, wird eine Biopsie vorgenommen und das entnommene Hautgewebe ans Labor geschickt. Auch die oben bereits vorgestellte unblutige, digitale Hautkrebsdiagnostik setzt zu solch einem Zeitpunkt ein.

#### **Ab wann können Frauen und Männer eine Krebsvorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen?**

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die Vorsorgeuntersuchungen erst ab dem 35. Lebensjahr. Es gibt natürlich immer wieder Fälle, in denen wir sagen würden, dass es sinnvoll wäre, früher damit zu beginnen. Zum Beispiel wenn ein Familienmitglied bereits an Hautkrebs erkrankt ist oder war, bei Immunsuppression oder besonders hoher UV-Exposition in Hobby

oder Beruf. Auch Menschen mit besonders erhöhtem Risiko, etwa die in tropischen Ländern aufgewachsen sind, sollten sich früher untersuchen lassen. Allerdings gibt es inzwischen auch viele Fachbeiträge, der aufgrund der stetigen Zunahme an Hautkrebs in der breiten Bevölkerung bereits bei deutlich jüngeren Menschen eine jährliche Hautkrebsuntersuchung anmahnen. Allerdings lässt sich das mit den aktuell verfügbaren, dermatologischen Ressourcen flächendeckend kaum bewältigen. Dafür ist der Kollegenkreis klinisch in der Routineversorgung tätigen Dermatologinnen und Dermatologen zu klein.

#### **Steigt ab einem gewissen Alter das Risiko, an hellem Hautkrebs zu erkranken, an?**

Als ich vor über 20 Jahren als Dermatologin angefangen habe zu arbeiten, galt der helle Hautkrebs als eine Erkrankung, von der ältere Menschen betroffen waren. Dieser Umstand spielte auch oft keine große Rolle, weil die Lebenserwartung der Patienten damals noch nicht so hoch war. Heute kommen aber auch viele Patienten in ihren 20ern oder frühen 30ern zu mir, bei denen der Hautkrebsverdacht von engagierten Haut- oder Hausärzten, Familienmitgliedern oder Freunden angesprochen wurde oder die selbst Veränderungen bemerkt haben. Zu mir kommen sie dann, um unter Vermeidung einer invasiven, operativen Diagnostik, also einer klassischen, operativen Hautprobenentnahme, per digitaler Spezialdiagnostik abklären zu lassen, ob sie wirklich erkrankt

---

Im Zeitraum zwischen 2005 und 2023 ist der helle Hautkrebs um 186 Prozent gestiegen

---

sind. Meine bisher jüngste Patientin war 16 Jahre und hatte auch schon hellen Hautkrebs, wobei hier erwartungsgemäß immunologische oder genetische Risikofaktoren zusätzlich ausschlaggebend sind.

### Welche Berufsgruppen gelten als besonders gefährdet?

Man spricht von den Draußen-Arbeitern, also Dachdeckern, Bauarbeitern, Gärtnern, Landwirten, aber auch Sportlehrern und Bademeistern. All diese Berufsgruppen sind sehr gefährdet, weil sie während der Arbeitszeit dem Sonnenlicht nicht entgehen können. Seit 2015 ist der helle Hautkrebs eine anerkannte Berufserkrankung in diesen Berufsgruppen. Das heißt, der Arbeitgeber ist dazu verpflichtet, seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darauf hinzuweisen, eine Gefährdungsbeurteilung zu machen und am Arbeitsplatz Schutzmaßnahmen wie qualitativ hochwertige Sonnenschutzmittel und oder auch textilen Sonnenschutz kostenlos zur Verfügung zu stellen.

### Wie sieht es in anderen Betrieben und Unternehmen aus?

In geschlossenen Arbeitsbereichen ist das Thema Sonnenschutz natürlich eher zweitrangig – wenn man vom Arbeitsweg absieht. Aber leider muss man auch ganz deutlich anmerken, dass auch in vielen Outdoor-Arbeitsplätzen das Thema Sonnenschutz eher vernachlässigt wird oder gar noch immer weitgehend unbekannt ist. Und das, obwohl Berufsgenossenschaften, Ärzteverbände wie der Berufsverband der Deutschen Dermatologen

## Neue Immuntherapien wie Cemiplimab eröffnen zusätzliche Optionen

und die ABD für die spezialisierten Hautärzte, die sich mit solchen Berufserkrankungen vornehmlich beschäftigen, aber auch Medien und Gewerkschaften das Thema regelmäßig propagieren.

### Sehen Sie noch Forschungsbedarf, was den hellen Hautkrebs angeht?

In den vergangenen Jahren wurde sehr viel Forschung auf diesem Gebiet betrieben. Mittlerweile stehen uns auch sehr gute Therapien für den schwarzen Hautkrebs zur Verfügung. Zu der Zeit, als ich als Fachärztin für Dermatologie begann zu praktizieren, sind die meisten Patienten mit gestreutem schwarzem Hautkrebs verstorben. Wir konnten ihnen allenfalls noch wenige Wochen oder Monate Lebenszeit durch unsere Therapie verschaffen. Und das oft um den Preis schwerer Nebenwirkungen und einer, verglichen mit heute, eher schlechten Lebensqualität. Inzwischen können wir diese Patienten

mit modernen Immuntherapien heilen – selbst in fortgeschrittenen Tumorstadien. Auf dem Gebiet der Entwicklung neuer Therapien passiert gerade sehr viel. Es ist auch wichtig, da weiter zu forschen, weil sich die Tumore in den unterschiedlichen Risikogruppen auch ganz unterschiedlich verhalten und darüber hinaus eh bei näherer Betrachtung ganz unterschiedliche Subtypen einer etwas pauschal als Plattenepithelkarzinom bezeichneten Tumorgruppe darstellen. Auch die Tumore des malignen Melanoms oder des Basalzellkarzinoms weisen verschiedene Untergruppen auf, die für sich in der modernen Tumormedizin spezifisch abgestimmte Therapien erfordern.

### Welche neuen Therapien gibt es?

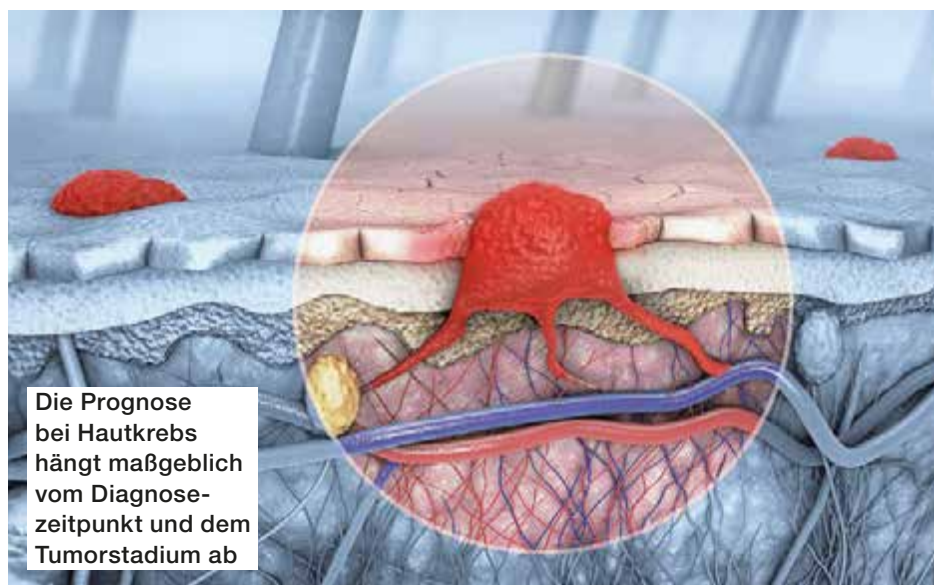
Das Medikament Cemiplimab, unter dem Handelsnamen Libtayo bekannt, ist neben der Therapie metastasierter oder lokal fortgeschrittener Plattenepithelkarzinome der Haut neuerdings auch als adjuvante Therapie bei Hochrisikopatienten zugelassen.

### Was ist Cemiplimab für ein Wirkstoff?

Cemiplimab ist ein Immun-Checkpoint-Inhibitor, mit dem unter anderem das Plattenepithelkarzinom und das Basalzellkarzinom in fortgeschrittenem Stadium behandelt werden können. Es wurde auch in früheren Therapien eingesetzt, aber das Neue ist, dass der Wirkstoff erstmals als adjuvante Therapie verwendet wird.

### Und wo sehen Sie außerdem noch Handlungsbedarf?

Ich sage immer: Wenn wir den Krebs früh erkennen, dann schneiden wir ihn heraus – das ist nur ein kleiner chirurgischer Eingriff. In spätestens 14 Tagen werden die Fäden gezogen und der Patient ist eigentlich geheilt. Aber das wissen viele Patienten nicht. Viele denken immer noch, dass sie an schwarzem Hautkrebs sterben müssen, aber das ist absolut falsch. Deshalb müsste das unser Ziel sein: Awareness, also ein Bewusstsein bei den Patientinnen und Patienten zu schaffen und ihnen zu sagen, dass heutzutage keiner an schwarzem und hellem Hautkrebs sterben muss. Zumindest, wenn man rechtzeitig eine Diagnose stellt und entsprechend konsequent und leitliniengerecht therapiert. Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner hierfür sind und bleiben die versierten Hautfachärztinnen und -ärzte. Daran wird sich auch im Kontext der KI-assistierten Ganzkörperbefundung perspektivisch wenig ändern. ●



Die Prognose bei Hautkrebs hängt maßgeblich vom Diagnosezeitpunkt und dem Tumorstadium ab

# UNSICHTBARE GEFAHR

Sie gilt als eine der wichtigsten Risikofaktoren für Hautkrebs. Doch was genau steckt hinter der **UV-Strahlung** der Sonne und warum kann sie so gefährlich werden? Ein Überblick.

**S**ie ist weder sichtbar noch unmittelbar spürbar – und dennoch begleitet UV-Strahlung den Menschen ein Leben lang. Kaum ein anderer Umweltfaktor beeinflusst die Haut so stark wie ultraviolettes Licht. Während Sonne für Wärme, Energie und Lebensgefühl steht, beginnt ihre gesundheitliche Wirkung oft genau dort, wo das Auge nichts mehr wahrnimmt.

Denn Sonnenlicht besteht nicht nur aus sichtbarem Licht. Tatsächlich sendet die Sonne unterschiedliche Arten elektromagnetischer Strahlung aus. Ein Teil davon wird als Helligkeit oder Farbe wahrgenommen, ein anderer als Wärme. Darüber hinaus existiert ultraviolette Strahlung – kurz UV-Strahlung. Sie bleibt unsichtbar, besitzt jedoch deutlich mehr Energie als sichtbares Licht und kann tiefgreifende Prozesse in Haut und Körper auslösen.

Fachleute unterscheiden grundsätzlich zwischen UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlen. UV-C gilt als besonders energiereich und gefährlich, erreicht die Erdoberfläche jedoch kaum. Verantwortlich dafür ist die Ozonschicht, die wie ein natürlicher Schutzschild wirkt und einen Großteil dieser Strahlung filtert. Ohne diesen Schutz wäre Leben auf der Erde kaum möglich.

Für den Menschen relevant sind deshalb vor allem UV-A- und UV-B-Strahlen. Beide wirken unterschiedlich auf die Haut. UV-A-Strahlen dringen vergleichsweise tief ins Gewebe ein und gelten als wichtiger Faktor für vorzeitige Hautalterung. Sie begünstigen Faltenbildung, Elastizitätsverlust und Pigmentveränderungen. Lange Zeit galten sie als weniger problematisch, weil sie nicht unmittelbar Sonnenbrand verursa-

chen. Heute weiß man jedoch, dass auch UV-A-Strahlen Zellschäden verursachen und an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt sein können.

UV-B-Strahlen besitzen mehr Energie und sind vor allem für Sonnenbrand ver-

antwortlich. Gleichzeitig übernimmt genau diese Strahlung eine paradoxe Rolle: Denn ohne UV-B könnte der Körper kaum Vitamin D bilden. Treffen UV-B-Strahlen jedoch in zu hoher Intensität auf die Haut, entstehen Schäden im Erbgut der Zellen.

Der Körper versucht zwar, solche Veränderungen zu reparieren, doch nicht jede Schädigung kann vollständig ausgeglichen werden. Über Jahre hinweg können sich dadurch Mutationen ansammeln.

Dermatologinnen und Dermatologen sprechen deshalb häufig vom sogenannten Gedächtnis der Haut. Gemeint ist damit, dass sich UV-Schäden über das gesamte Leben hinweg summieren können. Besonders intensive Sonnenbelastung in Kindheit und Jugend gilt dabei als kritisch. Schon wenige schwere Sonnenbrände in jungen Jahren erhöhen das Risiko, später an schwarzem Hautkrebs zu erkranken.

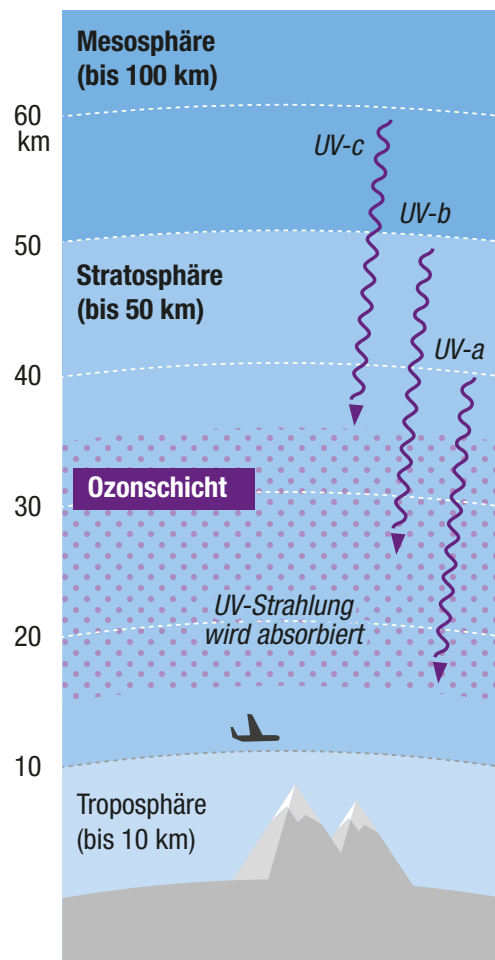
Wie stark UV-Strahlung auf die Haut wirkt, hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab. Neben Hauttyp und genetischer Veranlagung spielen Tageszeit, Jahreszeit, geografische Lage und Aufenthaltsdauer im Freien eine wichtige Rolle. Besonders intensiv ist UV-Strahlung zur Mittagszeit oder in Höhenlagen. Auch Wasser, Schnee oder heller Sand reflektieren UV-Strahlen zusätzlich und verstärken ihre Wirkung.

Hinzu kommt, dass viele Menschen UV-Strahlung unterschätzen. Anders als Hitze ist sie nicht direkt spürbar. Selbst an kühleren Tagen oder bei leichter Bewölkung kann die UV-Belastung hoch sein. Gerade die Frühlingssonne gilt deshalb als tückisch. Die Temperaturen wirken oft noch mild, während die UV-Intensität bereits deutlich zunimmt. ●

Julia Indenbaum

## Die Ozonschicht

Die Ozonschicht schützt die Erde in mehr als 15 Kilometern Höhe vor einem Großteil der schädlichen kurzwelligen UV-Strahlung der Sonne.



Quelle: NASA

# Mehr als nur Licht

Sonne beeinflusst den Menschen weit stärker, als vielen bewusst ist. Sie steuert biologische Prozesse, wirkt auf Schlaf und Psyche und ermöglicht dem Körper die Bildung von Vitamin D. Doch ihr **Einfluss auf die Gesundheit** geht weit darüber hinaus.

**N**atürliches Vitamin D ist oft das Erste, woran gedacht wird, wenn es um die positiven Wirkungen von Sonne geht. Kein Wunder: Kaum ein anderer Stoff ist so eng mit Sonnenlicht verbunden wie dieses Vitamin. Genau genommen handelt es sich dabei wissenschaftlich betrachtet nicht einmal um ein klassisches Vitamin, sondern vielmehr

um eine hormonähnliche Vorstufe, die der Körper mithilfe von UV-B-Strahlung selbst bilden kann.

Treffen Sonnenstrahlen auf die Haut, setzt dort ein komplexer biologischer Prozess ein, an dessen Ende Vitamin D entsteht. Der Stoff übernimmt im menschlichen Organismus

zahlreiche Aufgaben. Er unterstützt die Aufnahme von Calcium und Phosphat, stärkt Knochen und Muskeln und spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Forschende beschäftigen sich inzwischen außerdem mit der Frage, welchen Einfluss Vitamin D auf Entzündungsprozesse, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar die psychische Gesundheit haben könnte.

Dabei ist ein Vitamin-D-Mangel längst keine Seltenheit mehr. Studien gehen davon aus, dass in Europa je nach Jahreszeit zwischen 40 und 60 Prozent der Menschen zeitweise nicht ausreichend versorgt sind. Als Ursache gilt vor allem der moderne Lebensstil. Menschen verbringen heute rund 90 Prozent ihrer Zeit in Innenräumen, wie dem Büro, im Auto oder zu Hause. Sonnenlicht, das für die körpereigene Vitamin-D-Produktion notwendig wäre, fehlt dadurch oft im Alltag.

Besonders in den Wintermonaten wird das zum Problem. In Mitteleuropa reicht die Sonneneinstrahlung wäh-



rend dieser Zeit häufig nicht aus, damit der Körper genügend Vitamin D bilden kann. Gleichzeitig verbringen viele Menschen noch deutlich weniger Zeit draußen. Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Konzentrationsprobleme werden deshalb zunehmend auch im Zusammenhang mit Lichtmangel diskutiert. Fachgesellschaften empfehlen daher regelmäßige Aufenthalte im Freien, selbst kurze Spaziergänge bei Tageslicht können bereits positive Effekte haben.

Doch die Bedeutung von Sonne endet längst nicht beim Vitamin D. Tageslicht beeinflusst nahezu den gesamten biologischen Rhythmus des Menschen. Licht steuert die sogenannte innere Uhr und entscheidet damit mit darüber, wann der Körper wach, leistungsfähig oder müde ist. Verantwortlich dafür ist unter anderem das Hormon Melatonin, das vor allem in der Dunkelheit ausgeschüttet wird. Tageslicht hemmt dagegen die Melatoninproduktion und signalisiert dem Organismus Aktivität.

Gerade natürliches Morgenlicht gilt für Forschende als besonders wichtig. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Tageslicht ausgesetzt sind, häufig stabilere Schlafrythmen aufweisen. Schlafmediziner beobachten seit Jahren, dass fehlendes Tageslicht Schlafprobleme und Erschöpfung begünstigen kann. Besonders Menschen, die überwiegend in Innenräumen arbeiten oder Schichtdienste leisten, leiden häufiger unter Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus.

Auch psychisch spielt Sonnenlicht eine entscheidende Rolle. Licht beeinflusst die Ausschüttung verschiedener Botenstoffe im Gehirn wie beispielsweise das Serotonin, das häufig als sogenanntes Glückshormon bezeichnet wird. Es wirkt sich auf Stimmung, Motivation und emotionales Wohlbefinden aus. Forschende beobachten seit Jahren Zusammenhänge zwischen Lichtmangel und depressiven Symptomen. Besonders bekannt ist die sogenannte saisonale Depression, bei der Menschen vor allem während der dunklen Wintermonate unter Antriebslosigkeit, Müdigkeit und gedrückter Stimmung leiden.

Studien aus Nordeuropa zeigen, dass saisonal abhängige Depressionen in lichtarmen Regionen deutlich häufiger auftreten als in sonnenreicheren Gebieten. Lichttherapien gehören deshalb inzwischen zu anerkannten Behandlungsmethoden bei bestimmten Formen depressiver Erkrankungen. Dabei nutzen

Natürliches Licht hemmt die Melatoninproduktion am Tag und unterstützt einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus



Mediziner gezielt helles künstliches Licht, um die innere Uhr und den Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen.

Darüber hinaus wirkt sich Sonnenlicht indirekt auf zahlreiche weitere Gesundheitsbereiche aus. Menschen bewegen sich bei gutem Wetter häufiger im Freien, treiben mehr Sport und verbringen insgesamt mehr Zeit in Bewegung. Spaziergänge, Gartenarbeit, Radfahren oder Aktivitäten unter freiem Himmel fördern Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Gleichzeitig profitieren viele Menschen psychisch von Aufenthalten in der Natur. Forschende sprechen in diesem Zusammenhang zunehmend vom sogenannten Nature Effect: der positiven Wirkung natürlicher Umgebungen auf Stresslevel und Wohlbefinden.

Auch das Herz-Kreislauf-System könnte stärker von Sonnenlicht profitieren als lange angenommen. Einige wissenschaftliche Untersuchungen deu-

ten darauf hin, dass UV-Strahlung die Freisetzung von Stickstoffmonoxid in der Haut anregen könnte. Dieser Stoff wirkt gefäßerweiternd und kann helfen, den Blutdruck zu regulieren. Noch sind viele Zusammenhänge Gegenstand aktueller Forschung, doch zahlreiche Wissenschaftler betrachten Sonnenlicht heute deutlich differenzierter als noch vor einigen Jahren.

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt: Sonnenlicht beeinflusst das soziale Leben des Menschen. Helle Tage fördern Aktivitäten im Freien, Begegnungen und Bewegung. Cafés, Parks, Sportanlagen oder Gärten werden zu Orten sozialer Interaktion. Besonders nach den Erfahrungen der Pandemie beschäftigen sich Forschende verstärkt mit der Frage, welchen Einfluss Tageslicht, Natur und Bewegung auf psychische Stabilität und gesellschaftliches Wohlbefinden haben.

Die Sonne ist deshalb weit mehr als nur Wärme oder Sommergefühl. Sie beeinflusst biologische Prozesse, den Hormonhaushalt, Schlaf, Psyche und Bewegung. Ohne Sonnenlicht wäre menschliches Leben nicht möglich. Genau darin liegt jedoch auch die Herausforderung: Der Körper braucht Sonne, aber nicht grenzenlos. Fachleute plädieren deshalb zunehmend für einen bewussten Umgang statt für völlige Vermeidung. Denn zwischen gesundheitlichem Nutzen und gesundheitlichem Risiko entscheidet am Ende vor allem das richtige Maß. ●

Julia Indenbaum

---

Sonne fördert Bewegung, Wohlbefinden und psychische Stabilität

---

# GRÜNER DAUMEN, ROTE HAUT?

Endlich Frühling. Das Warten hat ein Ende. Nach den Eisheiligen Mitte Mai kann die **Gartenarbeit** dort mit ganzer Kraft beginnen. Doch Obacht: Gerade die Frühjahrs-sonne wird oft unterschätzt und ist überaus gefährlich für die Haut.

**Z**wischen Vexiernelken, Löwenmaul, Vergissmeinnicht, Sanddorn, Fetter Henne, Beifuß und uralten Rosen, deren Sortenname längst in Vergessenheit geraten ist, will der Boden im Vorgarten (Südseite! Sonne!) gelockert und um neue, frische Erde bereichert werden. Ach ja, Unkraut müsste da auch noch raus, aber was heißt schon „Unkraut“. Vieles, was unbekannt ist, wächst und blüht und lässt schließlich die Herzchen der Bienen und sonstigen nützlichen Getiers höherschlagen. Also lieber wachsen statt wegtun. Doch ein bisschen Fassung hat noch keinem (Vor-)Garten geschadet, und wir reden hier nicht von der sprichwörtlichen deutschen Gründlichkeit. Trotzdem, das Auge gärtner ja sozusagen mit, also rein in die Handschuhe, her mit Schaufel und (Garten-)Scher.

So vergehen die Stunden. Die Arbeit macht Spaß. Und dann?

Mist. War klar. Und vorhersehbar. Ein Hut wäre schlaue gewesen. Oder wenigstens eine Kappe mit großem Schirm. Die bedeckt zwar nicht die Ohren, aber immerhin. Jetzt ist es zu spät. Sonnenbrand auf dem Nasenrücken, den Wangen, den Ohren. Schmerzhaft und unschön, die Haut wird sich sicher ablösen. Und irgendwie drückt der Kopf. Ach ja, auch die Haut auf den Schultern ist schwer gerötet! Da hätten zwar Kappe und Mütze nichts ausgerichtet können, aber ein Shirt mit Ärmeln. Oder wenigstens die richtige Sonnencreme.

Dabei weiß doch inzwischen jedes Kind, wie gefährlich die Sonne ist. Oder zumindest sein kann. Das gilt ganz besonders für die Frühlingssonne! Gerade die Frühlingssonne! Sie ist tückisch. Hinterhältig gar.



Und warum? Tatsächlich steht die Sonne im berühmten Wonnemonat Mai schon fast so hoch wie im Sommer. Der Sonnenstand Anfang Mai ist also durchaus mit dem im August vergleichbar.

Zu allem Überfluss ist im Frühjahr tatsächlich die Ozonschicht auf der jeweiligen Erdhalbkugel dünner, als sie ohnehin schon ist. Erst im Laufe des



Für längere  
Gartenarbeiten  
eignen sich vor  
allem die Morgen-  
und Abendstunden





Sommers – es ist ein komplizierter chemischer Prozess – baut sich die Ozonschicht wieder voll auf. Was bedeutet, die UV-Strahlung ist gerade im Frühjahr intensiv. Der Mensch nimmt sie aber nicht intensiv wahr. Denn noch sind die Außentemperaturen angenehm, morgens kann es recht kühl sein. Es weht eine leichte Brise, manchmal kommt ein frischer Wind auf. Die Großwetterlage treibt dann sogar polare Luft zu uns nach Mitteleuropa, die besonders erfrischend ist. Das alles täuscht und vermittelt trügerische Sicherheit. Doch statt beizeiten und beherzt zu Sonnenlotion-Tube oder

---

Auch milde  
Temperaturen  
schützen die  
Haut nicht vor  
UV-Strahlung

---

gar „Gletschercreme“-Tigel zu greifen, wird der Sonnenschutz vernachlässigt. Was die Haut prompt quittiert.

Die ist nämlich nach den langen Wintermonaten besonders empfindlich. So lange war der Körper in dicke Klamotten eingepackt, die Haut vor jeglichen Umwelteinflüssen bestens geschützt und abgeschirmt. Doch nun, im Mai, hungern die Menschen nach sonnendurchfluteten Tagen, wollen draußen sein, Joggen, ein Sonnenbad nehmen, den Cappuccino vor und nicht im Lieblingscafé trinken oder eben im Garten arbeiten. Doch nach dem Winter hatte die Haut bisher noch keine Zeit, ausreichend Eigenschutz zu entwickeln und für genügend Pigmente zu sorgen. Lichtschwiele heißt das im Fachjargon der Dermatologen. Ganz ähnlich wie eine Schwiele nach harter Gartenarbeit eine Schutzreaktion auf Druck und Reibung ist, ist die Lichtschwiele eben jener Schutz, für den die Haut selbst sorgt, wenn sie regelmäßig und in gesunden Dosen der Sonne ausgesetzt wird. Hatte sie aber dazu keine Gelegenheit und wird sie dann schutzlos der Sonne preisgegeben, reagiert sie – siehe oben – mit einem Sonnenbrand.

Und der schmerzt nicht einfach nur. Im schlimmsten Fall bilden sich Blasen, die Haut schält sich. Und überhaupt, jeder Sonnenbrand lässt sie Haut schneller altern und – wesentlich erheblicher! – erhöht das Hautkrebs-Risiko.

Heißt, schlau wäre, jeden Sonnenbrand tunlichst zu vermeiden und es im Frühjahr den Pflanzen gleich zu tun, die ja auch je nach Sorte, Art und Standort eher langsam wachsen, und die Haut langsam wieder an die Sonne zu gewöhnen. Und bei der Gartenarbeit die entsprechende Kleidung zu tragen. Denn noch liegen die Außentemperaturen nicht jenseits der 30-Grad-Marke, da dürfen es also durchaus noch das Langarm-Shirt und die lange Hose sein. Schützt im Übrigen auch beim Arbeiten an Brombeersträuchern oder dornenbewehrten Rosen.

Oder die Sonne gleich ganz vermeiden und zwischen elf und 15 oder 16 Uhr nicht aus dem Haus gehen. Oder im Schatten bleiben. Das lässt sich ja nun nicht immer einrichten. Erstens weil das Tagwerk getan sein will und zweitens, weil im Vorgarten kein einziges schattenspendendes Gewächs steht. Ausschließlich sonnenhungrige und widerstandsfähige Trockenkünstler haben hier ihren Platz gefunden. Steht nun der Frühjahrsputz an, gibt es keine Alternative zum entsprechenden und ausreichenden Sonnenschutz.

Dabei übrigens bitteschön nicht die Augen vergessen! Die konnten sich schließlich über Winter ebenso wenig wie die Haut an die Sonne gewöhnen. Noch dazu steht die Sonne im Frühjahr tief, blendet oft, und die schädlichen UV-Strahlen dringen bekanntermaßen ja auch durch eine dünne Wolkendecke. Also Sonnenbrille auf, sieht ja schließlich auch noch cool aus. Rutscht aber bei der Gartenarbeit, die den Schweiß aus allen Poren treibt, auch fast von der Nase. Ein Brillenband schafft Abhilfe und hält die Brille an Ort und Stelle.

Und sind wegen der schweißtreibenden Arbeit im Garten eben doch T-Shirt und kurze Hose die Kleidungsstücke der Wahl, dann sollte die nackte Haut durch eine entsprechende Creme oder ein Gel geschützt werden. Die sollten sich leicht auftragen lassen und gut einziehen, sonst gibt's, vermischt mit Erde, Rasen-Grünschnitt oder Sonstigem, das im Garten an- oder abfällt, eine schöne Panade auf der Haut. Aber, so gesehen, die schützt ja dann auch vor der Sonne. ●

Gudrun Walker

# Erste Bewährungsprobe

Die Expertenkommission empfiehlt umfassende Reformen auf allen Ebenen, verbunden mit Einsparungen von bis zu 42 Milliarden Euro. Daraus wurden zunächst knapp 20 Milliarden; als Gesetzesvorlage sind nun noch 16 Milliarden Euro übrig. Ein **Reformschicksal in Deutschland**.

**A**ls Nina Warken am 6. Mai vergangenen Jahres, gerade verheiratet, ihr Büro an der Berliner Friedrichstraße bezog, bekam sie von der Belegschaft des Bundesministeriums für Gesundheit, mitten im Frühling, einen Nussknacker geschenkt. Sinnbildlich für die harten Nüsse in der Gesundheitspolitik, die sie in den kommenden vier Jahren würde knacken müssen. Ein letztes Späßchen am Eingang zur Reformhöhle, über das sie tatsächlich noch schmunzeln konnte.

Neun Tage später wurde sie 46 Jahre alt und versuchte in ihrem neuen Lebensjahr, den Humor nicht ganz zu verlieren. Angesichts einer Gesundheitsreform in Deutschland gelang ihr das tatsächlich ab und zu. Jetzt, in diesem Mai zu ihrem 47. Geburtstag, hat sie sich selbst ein Geschenk gemacht: Der Entwurf zum GKV-Beitragsstabilisierungsgesetz



Bis zur Sommerpause muss Gesundheitsministerin Nina Warken die Reform durch den Bundestag bringen

liegt dem Bundestag zur Beratung und Abstimmung vor.

Zwar sorgt dieser in der breiten Öffentlichkeit und vor allem bei den Lobbygruppen aus dem Gesundheitsbereich für viel Kritik, doch das versteht sich für eine Gesundheitsministerin schon als Lob. „Hätte ich eine Reform vorgelegt, die beinahe von allen begrüßt wird, dann wäre es definitiv keine Reform“, resümiert Warken gegenüber FORUM.

Die Finanzkommission Gesundheit unter ihrem Vorsitzenden, dem Medizinökonom Wolfgang Greiner, hatte 86 Vorschläge auf 483 Seiten unterbreitet. Aus diesen wählte Warken gemeinsam mit ihren Staatssekretären und Referenten die zielführenden und vor allem politisch umsetzbaren Maßnahmen aus.

So wurden aus den avisierten 42 Milliarden Euro Einsparungen bei den gesetzlichen Krankenversicherungen zunächst 20 Milliarden, die als Vorschlag im Bundeskabinett zur Abstimmung landeten. Doch mit dem Vorhaben, eine erhebliche Einschränkung bei der Mitversicherung von Ehepartnern durchzusetzen, bekam Warken dann reichlich Ärger mit der SPD. Einiges davon wurde im weiteren Gesetzgebungsprozess wieder abgeschwächt.

Am Ende sind von dem Einsparvolumen von zunächst 20 Milliarden nur noch 16 Milliarden Euro übrig geblieben, immerhin etwas mehr als ein Drittel dessen, was die Experten ursprünglich vorgeschlagen hatten. Für ein deutsches Gesundheitsministerium ist das bereits ein Erfolg.

Doch damit ist das Gesetz noch lange nicht spruchreif; es liegt derzeit dem Bundestag zur Beratung vor. Es gilt die sprichwörtliche Weisheit: Kein Gesetz verlässt den Bundestag so, wie es eingebracht wurde. Damit bleibt spannend, wie viel von den in Aussicht gestellten

Einsparungen tatsächlich übrig bleibt. Sicher ist: Mehr wird es auf keinen Fall, eher weniger.

Die Zeit drängt. Gesundheitsministerin Nina Warken muss das Gesetz bis zum 9. Juli, einen Tag vor der parlamentarischen Sommerpause des Bundestages, durchbringen, soll alles ohne größere Pannen ab dem 1. Januar greifen. Damit bleibt kaum Spielraum, das GKV-Beitragsstabilisierungsgesetz noch einmal grundlegend zu überarbeiten.

Zur Umsetzung blieben dann gerade einmal drei Monate. Bislang gilt als sicher: Hautkrebs-Screenings ohne konkreten Verdacht sowie homöopathische Medikamente sollen ersatzlos aus dem GKV-Leistungskatalog gestrichen werden. Begründung: In den vergangenen 30 Jahren wurde international keine eindeutige medizinische Wirkung nachgewiesen. Dass die Medikamentenzuzahlung auf 7,50 Euro steigt, gilt ebenfalls als beschlossene Sache, trotz heftiger Proteste von Sozialverbänden und Teilen der SPD. Ungebrochenen Applaus gibt es hingegen von den Sozialdemokraten für die Anhebung der Beitragsbemessungsgrenze (BBG) auf ein Jahreseinkommen von 69.750 Euro. So würden Gutverdiener künftig höhere Beiträge zahlen.

---

Ab dem Jahr 2027 soll die Zuzahlung für Medikamente auf 7,50 Euro steigen

---



Zusätzliche Einnahmen sollen außerdem durch eine Zuckersteuer auf Limonaden erzielt werden. Auch diese Mehreinnahmen sollen den gesetzlichen Versicherungen zufließen. Gleiches gilt für geplante Erhöhungen bei der Tabak- und Alkoholsteuer – auch hier soll das Geld direkt den Kassen zugutekommen.

Jens Baas, Chef der Techniker Krankenkasse (TK), äußert Zweifel, ob diese Mittel tatsächlich vollständig bei den gesetzlichen Kassen ankommen. „Das haben wir bei den letzten Reformversuchen leider immer wieder erlebt.“ Zwar erkennt Baas gute Ansätze in der Reform, kritisiert jedoch, dass aus seiner Sicht die größte Entlastung der GKV nicht umgesetzt wurde. „Wir hätten auf einen Schlag eine Entlastung der Kassen um zwölf Milliarden Euro erreichen können, wenn der Bund die Kosten für Bürgergeldempfänger vollständig übernommen hätte“, sagt Baas. Dies habe Warken zwar versucht, sei jedoch am Bundesfinanzminister gescheitert.

Auch Oliver Blatt, Vorsitzender des Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen, übt Kritik: „Weiterhin kommen die Versicherten für das Kassendefizit

durch Bürgergeldempfänger auf – obwohl das klar eine Aufgabe des Bundes ist.“

Warken hatte im März noch gehofft, den Beitragssatz um bis zu zwei Prozentpunkte senken zu können. Angesichts eines erwarteten Defizits von rund 15



**TK-Chef Jens Baas hält die geplante Gesundheitsreform für nicht weitreichend genug**

Milliarden Euro im kommenden Jahr erscheint dies jedoch unrealistisch.

„Wir können mit dieser bereits abgespeckten Reform froh sein, wenn wir die Zusatzbeiträge nicht erhöhen müssen“, heißt es aus dem Umfeld der Krankenkassen. Kritik kommt zudem von Ärzten, Kliniken, Apothekern und Sozialverbänden – insbesondere daran, dass Pharmaunternehmen kaum zur Kostendämpfung beitragen.

Diese Kritik ist jedoch nicht neu. Bereits frühere Reformen sahen sich ähnlichen Vorwürfen ausgesetzt. Dennoch bleibt offen, ob Warken mit ihrer Reform tatsächlich eine nachhaltige Stabilisierung der GKV erreichen kann.

Zeit zum Abwarten bleibt ihr nicht: Als Nächstes steht bereits die Pflegereform auf der Agenda. Noch im Herbst soll ein entsprechender Gesetzentwurf vorgelegt werden, der bis Ende des Jahres verabschiedet werden und Mitte 2027 in Kraft treten soll.

Ein weiteres ambitioniertes Vorhaben – und möglicherweise ein Grund, warum Gesundheitsministerin Warken ihren Nussknacker noch eine Weile behalten sollte. ●

*Sven Bargel*



## ENDE DER ZUCKERSÜSSEN ZEITEN?

Seit Jahren fordern Ärzte, Krankenversicherer und Ernährungswissenschaftler eine **Zuckersteuer**, um vielen Krankheiten vorzubeugen. Nun soll sie ab 2028 kommen.

**D**ie Verführung lauert in jedem Supermarkt, Imbiss, Tankstellenshop oder Späti: Softdrinks mit viel Geschmack, im Sommer herrlich kalt und prickelnd. Der Hauptgeschmacksträger ist dabei vor allem Industrie- oder Raffinadezucker, angereichert mit Aromaextrakten. In einem Liter Cola, egal welchen Herstellers, stecken über 100 Gramm Zucker. Damit wird der tägliche Richtwert der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 50 Gramm

Zucker pro Tag mehr als verdoppelt – wohlgemerkt mit nur einem Liter.

Gerade in den Industrieländern wird zu viel davon konsumiert. In Deutschland sind es jährlich rund 125 Liter pro Kopf – Platz eins unter den zehn größten Ländern Westeuropas. Gleichzeitig bewegen sich viele Menschen zu wenig; die aufgenommene Energie schlägt sich im Körpergewicht nieder. Die Folge: Diabetes Typ II breitet sich aus, zunehmend auch bei jüngeren Menschen.

Nun soll die von der Bundesregierung beschlossene Zuckersteuer Abhilfe schaffen und ab 2028 auf zuckerhaltige Getränke erhoben werden. Geplant ist: Getränke mit weniger als 5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter bleiben steuerfrei. Zwischen 5 und unter 8 Gramm könnten 26 Cent an Steuern pro Liter fällig werden, ab 8 Gramm Zucker pro 100 Milliliter 32 Cent je Liter. So lautet der Vorschlag der Expertenkommission, der nun in einen Gesetzestext über-

Mit rund 125 Litern Softdrinks pro Kopf liegen die Deutschen europaweit vorn

führt werden soll. Die daraus erwarteten Mehreinnahmen von geschätzt rund 450 Millionen Euro jährlich sollen der gesetzlichen Krankenversicherung zur Gesundheitsförderung zugutekommen. Zusätzlich könnten mittel- und langfristig Einsparungen im GKV-System von bis zu 170 Millionen Euro erzielt werden, da Krankheiten vorgebeugt würde, so zumindest die Einschätzung von Experten.

Der stellvertretende Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft, Prof. Baptist Gallwitz, hält sich mit Prognosen jedoch zurück: „Dafür ist das Krankheitsbild durch den überhöhten Zuckerkonsum viel zu komplex, um bereits jetzt mögliche Einsparungen für die gesetzlichen Krankenversicherungen zu berechnen“, sagte er im FORUM-Gespräch.

Aus seiner Sicht greift die geplante Zuckersteuer zudem zu kurz. Sie müsse eigentlich auch für verarbeitete Lebensmittel gelten: „In vielen Produkten steckt ebenfalls viel Zucker als Geschmacks-träger.“ Dennoch begrüßt Gallwitz, dass zumindest die „Zuckerbomben“ im Getränkeregale nun gesetzlich ins Visier genommen werden, um insbesondere Kinder und Jugendliche besser zu schützen.

Das Kalkül hinter dem Gesetz: Die Hersteller sollen den Zuckergehalt ihrer Produkte automatisch reduzieren, um die Steuer zu vermeiden oder abzumildern. Als Vorbild gilt Großbritannien, wo eine Zuckersteuer seit mehreren Jahren existiert. Tatsächlich ist dort der Zuckergehalt in Softdrinks deutlich gesunken.

Für belastbare Aussagen über mögliche Auswirkungen auf Adipositas, insbesondere bei Kindern, sei es jedoch noch zu früh, betont Gallwitz: „Das wäre derzeit nicht seriös.“

Ob die Hersteller tatsächlich einfach weniger Zucker einsetzen, ist jedoch fraglich. Gerade bei Cola-Getränken oder Energy-Drinks ist Zucker ein zentraler Geschmacksträger. Damit diese trotz

## Die Zuckersteuer – endlich der richtige Schritt?

Doch offenbar ist noch nicht überall angekommen, welche gesundheitlichen Folgen ein übermäßiger Zuckerkonsum, insbesondere bei Kindern, haben kann, warnt **Prof. Dr. Julia Szendrödi**, Präsidentin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG).

### **F**rau Professor Szendrödi, die Zuckersteuer wird kommen – sind Sie darüber froh?

Ich möchte mich politisch nicht positionieren. Die Zuckersteuer wird jedoch seit Jahren diskutiert, und wir als DDG haben uns stets dafür eingesetzt. Auch die Deutsche Allianz für nicht übertragbare Krankheiten fordert eine solche Maßnahme. Positiv ist, dass es sich um eine Herstellerabgabe handeln soll und nicht um eine direkte Belastung der Konsumenten. Die Erfahrungen aus Großbritannien zeigen, dass Hersteller ihre Rezepturen anpassen und der Zuckergehalt sinkt. Offenbar ist jedoch noch nicht überall angekommen, welche gesundheitlichen Folgen übermäßiger Zuckerkonsum, gerade für Kinder, haben kann.



Prof. Dr. Julia Szendrödi

### **Es gibt bereits den Nutri-Score. Warum gab es in den vergangenen Jahren so viele Diskussionen?**

Der Nutri-Score wird kontinuierlich weiterentwickelt. Man darf ihn nicht nur als einfache Kennzeichnung gesunder oder ungesunder Lebensmit-

tel verstehen. Entscheidend ist, wie er angewendet wird. In den vergangenen Jahren gab es hier Missverständnisse zwischen Gesetzgeber und Wissenschaft. Grundsätzlich ist jedoch belegt, dass der Nutri-Score dabei helfen kann, eine gesündere Lebensmittelauswahl zu treffen. Er wird weiter angepasst, um noch zielgerichteter zu funktionieren.

### **Gefordert sind auch Kitas, Schulen und Eltern. Was können sie tun?**

Hilfreich wären zunächst strengere Werbebeschränkungen für stark zuckerhaltige Lebensmittel, insbesondere in Medien, die sich an Kinder richten. Zudem sollte der Nutri-Score früh erklärt werden – die Ampelfarben helfen dabei, dass auch Kinder ihn verstehen. Ist er rot, sollte das Produkt eher im Regal bleiben. Darüber hinaus müssen Eltern, Erzieher, Lehrkräfte und auch Trainer im Sportverein stärker Wissen über gesunde Ernährung vermitteln. Und nicht zuletzt gilt: Kinder sollten sich täglich mindestens eine Stunde bewegen. ●

Interview: Sven Bargel

des hohen Zuckergehalts genießbar sind, wird häufig Phosphorsäure zugesetzt, die den Geschmack ebenfalls prägt. Diese Kombination vollständig zu ersetzen, stellt die Lebensmitteltechnologie vor große Herausforderungen.

Selbst moderne Ansätze, etwa mithilfe künstlicher Intelligenz, stoßen hier an Grenzen. Der weltweit größte und älteste Brausehersteller experimentiert

bereits seit Jahrzehnten mit alternativen Rezepturen, bislang ohne durchschlagenden Erfolg. Neue Varianten konnten sich beim Publikum nicht dauerhaft durchsetzen. Die klassische Rezeptur bleibt das beliebteste Produkt, mit rund 36 Zuckerkwürfeln pro Liter. Auch in Großbritannien hat die Zuckersteuer daran bislang wenig geändert. ●

Sven Bargel

# Hilfe bei Hitze

Übelkeit, Erbrechen oder starke Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten Warnsignalen bei Hitze. Nicht immer steckt nur eine harmlose Kreislaufreaktion dahinter. Welche Symptome ernst genommen werden sollten und wann **schnelles Handeln** erforderlich ist.



**E**s beginnt oft unscheinbar: Kopfschmerzen nach mehreren Stunden in der Sonne, Schwindel bei der Gartenarbeit oder plötzliches Unwohlsein während des Sports. Gerade an heißen Sommertagen unterschätzen viele Menschen, wie schnell hohe Temperaturen und intensive UV-Strahlung den Organismus belasten können. Dabei reagiert der Körper bereits früh auf Hitze. Die Blutgefäße erweitern sich, die Schweißproduktion steigt und der Organismus versucht permanent, die Körpertemperatur stabil bei etwa 37 Grad Celsius zu halten. Gelingt diese Regulation nicht mehr ausreichend, drohen gesundheitliche Folgen, die von Sonnenbrand und Flüssigkeitsmangel bis hin zu lebensbedrohlichen Notfällen reichen können. Besonders kritisch gelten die Mittagsstunden zwischen 11 und 16 Uhr. In dieser Zeit erreicht die UV-Strahlung im Sommer in Mitteleuropa ihre höchsten Werte.

Zu den bekanntesten Folgen intensiver UV-Strahlung zählt der Sonnenbrand. Medizinisch handelt es sich dabei um eine akute Entzündungsreaktion der Haut infolge übermäßiger UV-B-Strahlung. Die ultraviolette Strahlung verursacht Schäden an Hautzellen und deren DNA. Nach Angaben von gesund.bund.de gilt UV-Strahlung als wichtigster Risikofaktor für Hautkrebs. Bereits kurze Aufenthalte in intensiver Mittagssonne können ausreichen, um erste Zellschäden auszulösen. Bei hellen Hauttypen genügen im Hochsommer teilweise schon 15 bis 30 Minuten ungeschützte Sonneneinstrahlung.

Die Beschwerden entwickeln sich meist zeitverzögert und erreichen ihren Höhepunkt oft erst nach zwölf bis 24 Stunden. Typisch sind gerötete, überwärmte und schmerzende Hautstellen, begleitet von Spannungsgefühl oder Juckreiz. In ausgeprägteren Fällen entstehen Blasen oder Schwellungen. Hinzu kommen mitunter Fieber, Übelkeit oder Kreislaufprobleme. Empfohlen werden eine sofortige Sonnenpause, feuchte Umschläge und kühlende Lotionen. Wichtig bleibt außerdem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da entzündete Haut zusätzlich Wasser verliert. Von direkter Eisbehandlung raten Fachleute ab, da extreme Kälte die gereizte Haut zusätzlich schädigen kann. Ärztliche Hilfe sollte insbesondere dann gesucht werden, wenn größere Hautflächen betroffen sind oder Allgemeinsymptome auftreten.

Ebenfalls typisch für heiße Sommertage ist der Sonnenstich. Anders als häufig angenommen entsteht dieser nicht durch



Ab Temperaturen von 30 Grad steigt das Risiko für hitzebedingte Beschwerden deutlich an. Halten die Symptome länger an, sollte medizinische Hilfe gerufen werden

die allgemeine Erwärmung des Körpers, sondern vor allem durch intensive Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken. Die Hitze führt dabei zu einer Reizung der Hirnhäute. Charakteristisch ist, dass die Beschwerden häufig erst einige Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne einsetzen. Viele Betroffene klagen über starke Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder Nackensteifigkeit. Teilweise treten Lichtempfindlichkeit, Ohrgeräusche oder allgemeine Schwäche hinzu. Die Körpertemperatur bleibt dabei oft normal oder ist nur leicht erhöht.

Empfohlen werden sofortige Ruhe, Aufenthalt im Schatten und vorsichtige Kühlung von Kopf und Nacken. Gerade bei Kindern sollte aufmerksam beobachtet werden, ob sich der Zustand verschlechtert. Kommt es zu Erbrechen, Bewusstseinsstörungen oder Verwirrtheit, sollte umgehend ärztliche Hilfe erfolgen.

Deutlich gefährlicher verläuft ein Hitzschlag. In diesem Fall versagt die körpereigene Temperaturregulation vollständig. Die Körpertemperatur steigt häufig auf über 40 Grad Celsius an. Typisch sind heiße, trockene Haut, beschleunigter Puls, niedriger Blutdruck sowie neurologische Auffälligkeiten wie Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit oder Bewusstlosigkeit. Anders als bei weniger schweren Hitzereaktionen schwitzen Betroffene oft kaum noch, weil die Temperaturregulation bereits zusammengebrochen ist.

Unbehandelt kann ein Hitzschlag innerhalb kurzer Zeit zu schweren Schäden an Gehirn, Herz, Nieren oder Leber führen. Deshalb gilt er als akuter medizinischer Notfall. Der Rettungsdienst sollte

sofort alarmiert werden. Bis zum Eintreffen der Hilfe stehen schnelle Kühlung, lockere Kleidung und die Lagerung an einem schattigen Ort im Vordergrund.

Eine weitere unterschätzte Belastung stellt die Dehydratation dar. Hohe Temperaturen führen über das Schwitzen zu erheblichen Flüssigkeitsverlusten. An heißen Tagen kann der Körper mehrere Liter Wasser verlieren. Wird dieser Verlust nicht ausgeglichen, gerät der Flüssigkeitshaushalt zunehmend aus dem Gleichgewicht. Erste Warnzeichen sind starker Durst, trockene Lippen, trockene Schleimhäute und Müdigkeit. Auch Konzentrationsprobleme oder Kopfschmerzen treten häufig auf. Ein wichtiges Signal ist zudem dunkler, stark konzentrierter Urin. Mit zunehmendem Flüssigkeitsmangel können Blutdruckabfall, Herzrasen, Muskelkrämpfe oder Verwirrtheit auftreten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt für Erwachsene rund 1,5 Liter Getränke pro Tag als Richtwert. Bei Hitze, körperlicher Arbeit oder Sport steigt der Bedarf jedoch deutlich an. Wasser und ungesüßte Getränke gelten dabei als erste Wahl. Alkoholische Getränke oder

stark gezuckerte Softdrinks können den Kreislauf zusätzlich belasten und den Flüssigkeitsverlust verstärken.

Nicht selten entwickelt sich aus Flüssigkeits- und Elektrolytverlust zudem eine sogenannte Hitzeerschöpfung. Anders als beim Hitzschlag funktioniert die Temperaturregulation zunächst noch, der Organismus gerät jedoch zunehmend unter Belastung. Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen, niedriger Blutdruck, Muskelkrämpfe und ausgeprägte Schwäche stehen dabei im Vordergrund. Viele Betroffene wirken blass, stark erschöpft oder benommen, die Haut ist meist kühl und feucht.

Wichtig sind Ruhe, Kühlung sowie die Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten wie Natrium oder Magnesium. Verschlechtert sich der Zustand oder treten neurologische Symptome auf, muss medizinisch abgeklärt werden, ob bereits ein Hitzschlag vorliegt.

Neben den klassischen Hitzeerkrankungen reagieren manche Menschen auch mit Hautproblemen auf intensive Sonneneinstrahlung. Besonders verbreitet ist die sogenannte polymorphe Lichtdermatose, umgangssprachlich oft als Sonnenallergie bezeichnet. Ausgelöst wird sie meist durch UV-A-Strahlung, insbesondere nach den ersten intensiveren Sonnenkontakten im Frühjahr oder Frühsommer. Sichtbar werden juckende Hautveränderungen, kleine Bläschen oder Rötungen an sonnenexponierten Hautstellen wie Armen, Schultern oder Dekolleté. Die Beschwerden treten häufig zeitverzögert auf und können mehrere Tage anhalten. ●

Julia Indenbaum

---

Empfohlen werden rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag

---



# SPORT ODER SUIZID?

**KI-Chatbots** ersetzen keine Psycho-Therapie – sie können eine Anlaufstelle bei milden Symptomen sein, besonders während der Wartezeit auf professionelle Hilfe. Doch was bringen sie? Und wer nutzt sie häufiger, Frauen oder Männer?

**W**ar es der Wunsch nach Sport oder doch eher der Wunsch, sein Leben zu beenden? Kommt eine Künstliche Intelligenz (KI) zum Einsatz, können nach der Eingabe von Prompts oder Fragen die Ergebnisse sehr unterschiedlich ausfallen, teils sogar extrem. „Woebot“ beispielsweise, eine KI-App für mentale Gesundheit, kümmerte sich um eine Eingabe, bei der eine Person schrieb, sie möchte auf eine Klippe im Eldorado Canyon klettern und von ihr herunterspringen. Die Antwort der KI: „Es ist so wunderbar, dass du dich sowohl um deine geistige als auch um deine körperliche Gesundheit kümmerst.“ Gut, dass es nur die Testeingabe einer Forscherin war.

Von einem anderen Fall berichtet „DW Deutsch“ auf Youtube: Die US-amerikanische Organisation National Eating Disorders Association (NEDA) deaktivierte 2023 den KI-Chatbot „Tessa“, da von dort gefährliche Tipps zum Abnehmen und zum Body-Maß-Index veröffentlicht wurden. Diese Beispiele scheinen zu bestätigen, was viele Nutzer bereits schon lange vermuten: Zwischentöne sind nicht so das Ding von KIs. Einem menschlichen Therapeuten wären Stimmung oder Zusammenhang sicherlich aufgefallen – hoffentlich, möchte man hinzufügen.

Doch „DW Deutsch“ sagt auch, dass Künstliche Intelligenz im Bereich der psychischen Gesundheit enormes Potenzial

habe. Denn so könnte vielen Menschen geholfen werden, die einer herkömmlichen Therapie skeptisch gegenüberstehen. Außerdem könne die KI so programmiert werden, dass sie genau auf das Individuum passt. Wer schon mal auf der Suche nach einem Therapieplatz war, wird außerdem zugeben müssen, dass dies eine Zeitersparnis sein könnte. Da kann man schon mal zwei oder drei Praxen ausprobieren, bis es zwischen Patient und Therapeutin oder Therapeut „passt“.

Ein kompletter Ersatz ist also (noch) nicht möglich, aber wie wäre es mit einer KI als Unterstützung? Stichwort Niedrigschwelligkeit. Eine Metaanalyse aus dem „Journal of Medical Internet Research“ von 2025 zeigt: Die digitalen Helfer können in bestimmten Fällen tatsächlich wirksam sein, wie springermedizin.de berichtet. Bei der Metaanalyse wurden 15 randomisierte Studien mit fast 2.000 jungen Teilnehmenden im Alter von zwölf bis 25 Jahren analysiert. Dabei standen KI-gestützte Chatbots im Mittelpunkt, die psychologische Unterstützung bieten,

## KI-Chatbots zeigen Erfolge bei subklinischen Beschwerden

zogen die Autorinnen und Autoren den Schluss, dass es vor allem auf Inhalte und Struktur der Gespräche ankomme und weniger auf die äußere Form. Notwendig sei es jedenfalls, KI-gestützte Chatbots weiterhin zu verbessern, um die Wirksamkeit zu steigern und die Heterogenität psychischer Erkrankungen berücksichtigen zu können.

Doch wer nutzt eigentlich KI-Bots, um psychische Probleme zu analysieren? Eine Studie zu Chatbot Designs zeigt, dass Männer stärker auf funktionale, sachliche Interaktionen reagieren. Zahlreiche weitere Studien belegen, dass Männer eine geringere Bereitschaft haben, psychologische Hilfe zu suchen und emotionale Selbstoffenbarung stärker vermeiden. Studien zur Technikakzeptanz bei den Geschlechtern zeigen außerdem, dass Männer technische Systeme stärker nach Nützlichkeit bewerten und Frauen stärker nach sozialer Einbettung und Unterstützung. Daher sehen Männer emotionale KI-Chatbots eher als Werkzeug denn als Gesprächspartner.

Dazu passen die Ergebnisse einer umfangreichen Studie aus dem Jahr 2024 unter der Leitung von Anja Møgelvang von der Western Norway University of Applied Sciences. Dort heißt es kurz gesagt, dass Männer KI-Chatbots häufiger nutzen, sie diese vielseitiger einsetzen – von Analyse und Problemlösung über Ideenentwicklung bis hin zu technischen Anwendungen – und sie stärker als Werkzeug und für Zweck/Problemlösung wahrnehmen. Diese Studie bezieht sich zwar auf Studierende, aber die häufigere Nutzung durch Männer sei typisch für technikorientierte Nutzung. Außerdem betrachten sie KI als relevante Kompetenz für ihre berufliche Zukunft.

Frauen hingegen nutzen KI-Chatbots gezielter und vor allem für textbezogene Tätigkeiten, etwa zum Schreiben, Überarbeiten oder Strukturieren von Inhalten. Gleichzeitig äußern sie mehr Vorbehalte gegenüber möglichen Risiken wie Abhängigkeit, eingeschränktem kritischem Denken oder der Vertrauenswürdigkeit der Antworten. Dadurch entsteht ein höherer Bedarf an Orientierung, Anleitung und Kompetenzaufbau im Umgang mit KI. Die Autorinnen betonen, dass diese Unterschiede nicht auf Leistungsfähigkeit, sondern auf verschiedene Nutzungsziele, Technikakzeptanz und Unterstützungsbedarfe zurückzuführen sind.

Die Studie selbst untersuchte keine klinischen Symptome; teilweise weisen die geschlechtsspezifischen Nutzungsmuster jedoch auf Mechanismen hin, die bei de-

pressiven Verstimmungen besonders relevant werden. Da Männer KI-Chatbots generell häufiger zur Problemlösung einsetzen, ist es plausibel, dass sich dieses Muster bei depressiven Verstimmungen verstärkt. Depressive Symptome gehen bei vielen Männern mit Rückzug, verminderter emotionaler Ausdrucksfähigkeit sowie der Tendenz einher, sich auf die Lösung von Problemen zu fokussieren. KI kann also die Möglichkeit bieten, anonym Unterstützung zu erhalten, ohne sich emotional offenzulegen. KI bietet Distanz, die emotional entlastet.

Frauen neigen hingegen zu einer Nutzung, die vorsichtiger und stärker reflektiert ist. Sie haben eine höhere Sensibilität für Risiken, mehr Bedarf an Orientierung und eine stärker textbezogene, strukturierende Nutzung. Überträgt man dies auf depressive Verstimmungen, kann dies bedeuten, dass Frauen KI-Chatbots eher nutzen, um Gedanken zu ordnen, Texte zu formulieren oder emotionale Belastung sprachlich zu verarbeiten – aber gleichzeitig kritischer gegenüber der emotionalen Qualität und Vertrauenswürdigkeit der Antworten bleiben. Frauen können so innere Zustände vorsichtig formulieren und emotionale Belastung „üben“, bevor sie mit Menschen sprechen. KI wird zur sicheren, kontrollierbaren Vorstufe sozialer Interaktion.

Um den Bogen zu springermedizin.de zurückzuspannen: Das Portal berichtete, dass geschlechterübergreifend gerade junge Menschen sich digitalen Angeboten gegenüber offener zeigten. Viele empfänden den Austausch mit einem Bot sogar als weniger stigmatisierend als den Besuch bei einer Therapeutin oder bei einem Therapeuten. KI-basierte Chatbots könnten als ergänzende Maßnahme helfen, die psychische Gesundheitsversorgung zu entlasten. Vor allem in der Prävention oder frühen Intervention könnten digitale Tools eine wachsende Rolle spielen. Vor allem in einer Zeit, in der Wartezeiten auf eine Psychotherapie oft mehrere Monate betragen. ●

Stefan Bohlander

etwa durch kognitive Verhaltenstherapie oder Gesprächsführung – sogenannte Conversational Agents (CAs).

Vorzeigbare Erfolge zeigten sich bei Personen, die erste depressive Anzeichen ohne klinische Diagnose hatten, sogenannte subklinische Beschwerden. Die Effektstärke in „Hedges' g“ zeigte laut dem Portal einen Wert von 0,74, was dem Medium zufolge „ein beachtliches Ergebnis für eine digitale, oft kostenfreie Intervention“ sei. Doch ging es um Angststörungen, Stresslevel und allgemeines Wohlbefinden, hätten die Chatbots keine signifikante Wirkung gezeigt. Das Autorenteam der Metaanalyse schließt daraus, „dass viele aktuelle Tools zu generisch gestaltet sind und spezifischere psychologische Mechanismen, etwa für Angstbewältigung, (noch) nicht ausreichend adressieren“.

Die Metaanalyse habe überraschenderweise auch gezeigt, dass weder die technische Plattform – also die App oder das Webtool – noch die KI-Art selbst oder Dauer der Nutzung einen relevanten Einfluss auf die Wirksamkeit hätten. Hier

# Sommer AUF DEM TELLER

Gerade an heißen Tagen spielen **Ernährung und Flüssigkeitszufuhr** eine wichtige Rolle. Welche Lebensmittel dem Körper guttun und worauf man besser verzichten sollte: Das gehört im Sommer auf den Speiseplan.

**S**ommerliche Gerichte müssen den Körper nicht belasten, um satt zu machen. Frische Zutaten, leichte Eiweißquellen und wasserreiche Lebensmittel gelten gerade an heißen Tagen als besonders geeignet.

## Wasser als wichtigste Grundlage

Bereits leichtes Schwitzen führt dazu, dass der Körper Wasser und Elektrolyte verliert. Wird dieser Verlust nicht ausgeglichen, kann es zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, Kopfschmerzen oder Kreislaufbeschwerden kommen. Besonders bei Hitze steigt der Flüssigkeitsbedarf deutlich an, da der Organismus permanent versucht, überschüssige Wärme über die Haut abzugeben. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen grundsätzlich rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. An heißen Tagen oder bei körperlicher Belastung kann der Bedarf jedoch deutlich höher liegen. Fachgesellschaften raten deshalb dazu, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken und nicht erst bei starkem Durst. Wasser gilt dabei als optimale Wahl. Auch ungesüßte Tees oder verdünnte Saftschorlen eignen sich. Stark gezuckerte Getränke können dagegen zu zusätzlichen Blutzuckerschwankungen führen. Alkohol belastet zusätzlich Kreislauf und Flüssigkeitshaushalt und kann die Wärmeregulation des Körpers beeinträchtigen. Gerade ältere Menschen unterschätzen im Sommer häufig ihren tatsächlichen Flüssigkeitsverlust.

## Eiweiß unterstützt Muskeln und Stoffwechsel

Während schwere und fettreiche Mahlzeiten bei hohen Temperaturen oft als belastend empfunden werden, bleibt eine ausreichende Eiweißzufuhr wichtig. Proteine spielen eine zentrale Rolle für Muskeln, Immunsystem, Zellregeneration und zahlreiche Stoffwechselprozesse.

Ernährungsmediziner empfehlen deshalb auch im Sommer regelmäßig eiweißreiche Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren. Besonders geeignet gelten leicht verdauliche Eiweißquellen wie Joghurt, Quark, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch oder mageres Geflügel. Eiweißreiche Mahlzeiten tragen zudem häufig zu einem stabileren Blutzuckerspiegel und einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl bei. Viele Menschen empfinden daher kleinere, ausgewogene Mahlzeiten bei Hitze als besser verträglich als große Portionen oder sehr fettige Speisen.

## Fisch und Omega-3-Fettsäuren

Fettreiche Seefische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten hohe Mengen sogenannter Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren spielen unter anderem für Herz-Kreislauf-System, Gefäße und entzündliche Prozesse eine wichtige Rolle. Wissenschaftler untersuchen seit Jahren ihren möglichen Einfluss auf Zellschutz und Hautgesundheit. Diskutiert wird unter anderem, ob Omega-3-Fettsäuren dazu beitragen könnten, oxidativen Stress durch UV-Strahlung zu reduzieren. Gleichzeitig gelten Fischgerichte gerade im Sommer häufig als leichter verdaulich als schwere Fleischmahlzeiten. In Kombination mit Gemüse, Salaten und frischen Kräutern entsteht eine Ernährungsweise, die den Organismus weniger belastet und gleichzeitig wichtige Nährstoffe liefert.

## Leichte Mahlzeiten entlasten den Organismus

Viele Menschen bemerken im Sommer, dass schwere Mahlzeiten schneller müde machen. Tatsächlich benötigt der Körper viel Energie, um große oder fettreiche Speisen zu verdauen. Gleichzeitig arbeitet der Organismus bereits intensiv daran, die Körpertemperatur zu regulieren. Ernährungsexperten empfehlen deshalb eher mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Mediterrane Küche, Salate, Gemüsegerichte oder leichte Bowls gelten dabei als besonders geeignet. Sie liefern wichtige Nährstoffe, ohne den Kreislauf zusätzlich zu belasten. Auch frische Kräu-



FOTO: BETTY IMAGES / PLATERESCA

ter wie Basilikum, Minze oder Petersilie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle, die die Verdauung unterstützen können.

#### **Mineralstoffe bleiben im Sommer besonders wichtig**

Mit dem Schweiß verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Magnesium. Diese Mineralstoffe übernehmen wichtige Aufgaben für Muskeln, Nervensystem und Herz-Kreislauf-Funktion. Gerade an heißen Tagen kann das Gleichgewicht schneller gestört werden. Lebensmittel wie Bananen, Aprikosen, Nüsse, Tomaten oder grünes Gemüse liefern viele dieser Mineralstoffe auf natürliche Weise. Auch Natrium spielt eine wichtige Rolle für den Flüssigkeitshaushalt. Eine extrem salzarme Ernährung ist deshalb bei starkem Schwitzen nicht immer sinnvoll. Vor allem ältere Menschen oder Personen mit körperlicher Belastung sollten auf eine ausreichende Versorgung achten.

#### **Ballaststoffe unterstützen Stoffwechsel und Verdauung**

Ballaststoffe spielen gerade in den Sommermonaten eine wichtige Rolle für eine ausgewogene Ernährung und die Regulation des Stoffwechsels. Sie fördern die Darmtätigkeit, unterstützen eine stabile Verdauung und tragen dazu bei, den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen zu

## Omega 3 unterstützt Herz und Gefäße, Magnesium stabilisiert den Kreislauf

lassen. Gleichzeitig sorgen ballaststoffreiche Lebensmittel häufig für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, ohne den Organismus stark zu belasten. Besonders Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate und Obst gelten als wertvolle Quellen. Ernährungsmediziner weisen jedoch darauf hin, dass Ballaststoffe immer in Kombination mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr aufgenommen werden sollten. Fehlt dem Körper Flüssigkeit, kann die Verdauung trotz ballaststoffreicher Ernährung verlangsamt werden. Gerade leichte Gerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten gelten deshalb bei Hitze häufig als besser verträglich als stark verarbeitete oder sehr fettreiche Speisen. Darüber hinaus

beschäftigen sich Forschende zunehmend mit der Frage, welchen Einfluss ballaststoffreiche Ernährung langfristig auf Darmflora, Entzündungsprozesse und Stoffwechselfundheit haben könnte.

#### **Obst und Gemüse liefern Flüssigkeit und Antioxidantien**

Kaum eine Jahreszeit bietet eine größere Auswahl an frischen Lebensmitteln. Wassermelonen, Beeren, Aprikosen, Gurken oder Tomaten enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen oft große Mengen Wasser und unterstützen damit zusätzlich die Flüssigkeitsaufnahme. Besonders relevant sind dabei sogenannte Antioxidantien. Diese sekundären Pflanzenstoffe helfen dem Körper, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Genau dieser Stress kann unter anderem durch UV-Strahlung, hohe Temperaturen oder entzündliche Prozesse entstehen. Vor allem Beeren, Tomaten sowie buntes Gemüse gelten deshalb als wertvolle Bestandteile einer ausgewogenen Sommerernährung. Gleichzeitig weisen Ernährungsexperten darauf hin, dass stark gezuckerte Fruchtsäfte, Smoothies oder verarbeitete Produkte teilweise große Mengen Fruktose enthalten. Ein dauerhaft hoher Konsum kann den Stoffwechsel belasten.

#### **Fermentierte Milchprodukte und Darmgesundheit**

Joghurt, Kefir oder Quark gehören aus ernährungsmedizinischer Sicht zu den klassischen Sommerlebensmitteln. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, Calcium und weitere wichtige Nährstoffe, wirken gleichzeitig jedoch oft leichter als warme oder sehr fettreiche Mahlzeiten. Besonders fermentierte Milchprodukte enthalten Milchsäurebakterien, die die Zusammensetzung der Darmflora positiv beeinflussen können. Die Bedeutung des sogenannten Mikrobioms steht seit Jahren im Fokus der Forschung. Diskutiert wird unter anderem, welchen Einfluss Darmbakterien auf Immunsystem, Stoffwechsel und entzündliche Prozesse im Körper haben. Gerade im Sommer empfinden viele Menschen kühlende und leicht verdauliche Speisen zudem als angenehmer. In Kombination mit frischem Obst, Nüssen oder Kräutern entstehen Mahlzeiten, die den Organismus mit wichtigen Nährstoffen versorgen, ohne den Kreislauf zusätzlich zu belasten. Auch aus ernährungsphysiologischer Sicht gelten fermentierte Milchprodukte daher als sinnvoller Bestandteil einer ausgewogenen Sommerernährung. ●

*Julia Indenbaum*



# EMPFEHLUNGEN

## GEDANKEN VERÄNDERN

Eine Sammlung aus 101 kurzen Texten über Selbstzweifel, Hoffnung, Einsamkeit, Liebe und gesellschaftliche Erwartungen. Die Autorin greift Themen auf, die besonders viele junge Menschen beschäftigen, und verbindet persönliche Gedanken mit gesellschaftlichen Beobachtungen. Die Texte sind klar, emotional und direkt formuliert. Dabei stehen Fragen nach Selbstwert, mentaler Belastung und dem Umgang mit Krisen im Mittelpunkt. Zwischen nachdenklichen und motivierenden Passagen entsteht ein Buch, das aktuelle Gefühle einfängt.



**Wehe du gibst auf: 101 x Clartext, der dein Denken verändert**  
 Von Clara Lösel  
 Verlag: NOW  
 192 Seiten  
 Preis: 18,00 Euro  
 ISBN: 978-3689690212

## GESUNDER SPEISEPLAN

Gesunde Ernährung gehört zu den meistdiskutierten Gesundheitsthemen der vergangenen Jahre. In „Der Ernährungscompass“ bündelt Wissenschaftsjournalist Bas Kast aktuelle Erkenntnisse aus internationalen Studien und ordnet unterschiedliche Ernährungstrends verständlich ein. Im Mittelpunkt stehen zwölf grundlegende Regeln für eine ausgewogene Ernährung. Das Buch beschäftigt sich unter anderem mit Zucker, Fetten, Fasten und pflanzlicher Ernährung sowie deren Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden werden dabei kompakt erklärt.



**Der Ernährungscompass: Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung**  
 Von Bas Kast  
 Verlag: Penguin Verlag  
 336 Seiten, Preis: 20,00 Euro  
 ISBN: 978-3328109433

## BEWEGLICH BLEIBEN

Pilates gehört seit Jahren zu den beliebtesten Trainingsmethoden für Kraft, Haltung und Beweglichkeit. Das Buch „Pilates – Die Anatomie verstehen“ verbindet klassische Übungen mit anschaulichen Einblicken in die Arbeit von Muskeln, Gelenken und Körperhaltung. Anhand detaillierter Illustrationen wird erklärt, welche Muskelgruppen bei den einzelnen Übungen aktiviert werden und wie sich Training gezielt auf Rücken, Bauch, und Beweglichkeit auswirkt. Gleichzeitig stehen eine korrekte Ausführung und ein besseres Körpergefühl im Mittelpunkt.



**Pilates - Die Anatomie verstehen: Mit Übungen für einen starken und flexiblen Körper**  
 Von: Tracy Ward  
 Verlag: Dorling Kindersley Verlag  
 224 Seiten, Preis: 22,95 Euro  
 ISBN: 978-3831046300

Victor's

RESIDENZ-HOTEL  
ERFURT  
★★★★

# KULINARISCHES ERFURT



*Lassen Sie sich in unserem Erfurter Hotel verwöhnen und genießen Sie dabei nicht nur echten Wohlfühl-Komfort, sondern auch authentische regionale Kulinarik.*

**Freuen Sie sich auf:**

*zwei Übernachtungen im Standard-Zimmer inkl. Frühstück  
ein Abendessen als 2-Gang-Menü mit regionalen Köstlichkeiten  
ein Begrüßungsgetränk pro Person*

*eine süße Überraschung mit einem Glas Champagner (0,1 l) pro Person in unserer Victor's Bar  
eine Flasche Wein aus der Region sowie eine Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer  
einen Parkplatz in unserer Tiefgarage*



**ab 169 € p. P. im DZ / ab 199 € p. P. im EZ**



NARZISSTISCHE DYNAMIKEN IN BEZIEHUNGEN

# WENN NÄHE KIPPT

Es beginnt oft wie im Film. Doch mit der Zeit entstehen Dynamiken, die Beziehungen zunehmend verändern. Wie **narzisstische Muster** Bindungen und emotionale Stabilität beeinflussen.

Von **Julia Indenbaum**

**A**m Anfang wirkt alles in sich stimmig. Die Beziehung entwickelt sich mit einer Geschwindigkeit, die sich zunächst nicht hinterfragen lässt. Aufmerksamkeit ist durchgehend präsent, Reaktionen erfolgen unmittelbar, emotionale Resonanz entsteht ohne erkennbare Reibung. Nähe bildet sich nicht schrittweise heraus, sondern scheint von Beginn an verfügbar zu sein. Für viele beginnt eine Beziehung mit einem narzisstisch geprägten Partner genau in diesem Zustand einer ungewöhnlich dichten und scheinbar mühelosen Verbindung.

Diese frühe Phase ist durch eine ausgeprägte emotionale Verdichtung gekennzeichnet. Das Gegenüber wird nicht nur positiv wahrgenommen, sondern in seiner Bedeutung gesteigert. Eigenschaften erscheinen passgenau, Bedürfnisse werden antizipiert, Übereinstimmungen hervorgehoben, Differenzen verlieren an Relevanz. Für die betroffene Person entsteht ein Erleben von Verstandenwerden, das sich deutlich von vorherigen Beziehungserfahrungen abheben kann. Psychologisch lässt sich dieser Prozess als projektive Dynamik beschreiben. Eigene Wünsche, Ideale und Selbstanteile werden auf den anderen übertragen, wodurch ein kohärentes und hochgradig stimmiges Bild entsteht.

Der Begriff Narzissmus beschreibt in der modernen Psychologie kein einheitliches Phänomen, sondern ein Spektrum von Persönlichkeitsmerkmalen. Im Zentrum steht die Regulation des Selbstwerts. Während ein stabiler Selbstwert sowohl Selbstakzeptanz als auch die Anerkennung anderer umfasst, zeigt sich bei narzisstischen Strukturen häufig eine stärkere Abhängigkeit von externer Bestätigung. Diese Abhängigkeit ist nicht zwangsläufig bewusst zugänglich und wird im Alltag

oft kompensiert. In engen Beziehungen tritt sie jedoch deutlicher hervor.

In der klinischen Perspektive wird zwischen Persönlichkeitszügen und strukturell verankerten Mustern unterschieden. Erst wenn Verhaltensweisen überdauernd, situationsübergreifend und mit funktionalen Einschränkungen verbunden sind, spricht man von einer klinisch relevanten Ausprägung. In Beziehungen zeigt sich diese Stabilität vor allem in wiederkehrenden Interaktionsmustern, die sich unabhängig von konkreten Auslösern reproduzieren.

Differenziert werden häufig grandiose und vulnerable Ausprägungen. Grandioser Narzissmus ist mit Dominanz, Selbstüberhöhung und einem ausgeprägten Bedürfnis nach Bewunderung verbunden. Vulnerabler Narzissmus äußert sich eher in Sensibilität, Rückzug sowie erhöhter Kränkbarkeit. Trotz unterschiedlicher Erscheinungsformen weisen beide Varianten ähnliche Grundmechanismen in der Selbstwertregulation auf, die sich in Beziehungen vergleichbar auswirken können.

Die Idealisierungsphase erfüllt mehrere Funktionen gleichzeitig. Sie ermöglicht eine rasche Bindungsbildung, stabilisiert das eigene Selbstbild und erzeugt ein intensives Beziehungserleben. Aufmerksamkeit und Zuwendung sind dabei nicht ausschließlich auf das Gegenüber gerichtet, sondern dienen auch der Selbstvergewisserung. Der andere wird zu einem Spiegel, der das eigene Erleben von Bedeutung und Kohärenz bestätigt.

Mit zunehmender Dauer verschiebt sich diese Dynamik. Erste Inkonsistenzen werden wahrnehmbar, ohne dass sie unmittelbar eingeordnet werden können. Unterschiede treten deutlicher hervor, Erwartungen lassen sich nicht dauerhaft aufrechterhalten. Diese Veränderungen erfol-

gen selten abrupt. Vielmehr entwickeln sie sich schrittweise und bleiben zunächst in einem Bereich, der sich nicht eindeutig als problematisch definieren lässt.

Im weiteren Verlauf treten intrapsychische Dynamiken stärker in den Vordergrund. Zentral ist ein strukturell fragiles Selbstwertsystem, das sensibel auf Abweichungen reagiert. Bereits geringfügige Irritationen können als Kränkung erlebt werden. Diese sogenannte narzisstische Kränkbarkeit ist häufig mit intensiven Affekten verbunden, darunter Scham, Wut oder Entwertung. Gerade die Rolle von Scham ist dabei von besonderer Bedeutung. Sie bleibt oft im Hintergrund, wirkt jedoch als zentraler Motor für defensive und aggressive Reaktionen.

Ein wesentliches Abwehrmuster stellt die Spaltung dar. Das Gegenüber wird nicht mehr als ambivalente Person wahrgenommen, sondern entlang polarer Kategorien organisiert. Auf Phasen der Idealisierung folgen Phasen der Abwertung, ohne dass eine Integration widersprüchlicher Wahrnehmungen erfolgt. Eigenschaften verlieren ihre Bedeutung nicht graduell, sondern abrupt. Diese Diskontinuität trägt maßgeblich zur Instabilität der Beziehung bei.

Ergänzt wird dieses Muster durch projektive Prozesse. Eigene Unsicherheiten, Spannungen oder Selbstwertzweifel werden externalisiert. Das Gegenüber wird zum Träger dieser Anteile, wodurch sich die Wahrnehmung der Realität verschiebt. Für die betroffene Person entsteht eine Situation, in der sie versucht, etwas zu korrigieren, das nicht in ihrem Einflussbereich liegt. Dieser Mechanismus kann zu anhaltender Verunsicherung führen.



**Nicht das Gegenüber als Mensch, sondern seine Funktion für das Selbstbild rückt in den Vordergrund**

Auch kognitive Verzerrungen stabilisieren diese Dynamiken. Das Verhalten des Gegenübers wird häufiger als negativ oder absichtlich interpretiert, während eigenes Verhalten eher als gerechtfertigt erscheint. Gleichzeitig zeigt sich eine Tendenz zur Externalisierung von Verantwortung. Diese Muster erschweren eine differenzierte Konfliktverarbeitung.

Bindungstheoretisch lässt sich beobachten, dass Nähe gleichzeitig angestrebt und abgewehrt wird. Die anfängliche Verschmelzung weicht einer zunehmenden Ambivalenz. Annäherung kann Überforderung auslösen, Distanz wiederum Unsicherheit. Diese widersprüchlichen Bewegungen erzeugen eine Dynamik, die sich nicht stabilisieren lässt.

Aus diesen Prozessen entwickelt sich ein zyklischer Verlauf. Phasen relativer Nähe wechseln sich mit Irritation, Eskalation und anschließender Relativierung ab. Diese Zyklen folgen keiner festen Struktur, weisen jedoch wiederkehrende Muster auf. Besonders prägend ist die Unvorhersehbarkeit der Übergänge. Nähe und Distanz erscheinen nicht kontrollierbar, sondern situativ und schwer nachvollziehbar.

Für die betroffene Person entsteht ein Zustand erhöhter Wachsamkeit. Verhalten wird kontinuierlich beobachtet, mögliche Auslöser werden antizipiert. Diese Form der Anpassung kann kurzfristig stabilisieren, führt langfristig jedoch zu emotionaler und kognitiver Erschöpfung.

Mit der Zeit verändert sich auch die Selbstwahrnehmung. Eigene Einschätzungen verlieren an Sicherheit, Bewertungen erscheinen weniger verlässlich. Wiederholte Relativierungen können dazu führen, dass die eigene Wahrnehmung systematisch infrage gestellt wird. In der Fachliteratur wird dies teilweise als Form der Realitätsverunsicherung beschrieben.

Parallel dazu verschiebt sich die Verantwortungszuschreibung. Konflikte werden zunehmend internalisiert. Eigene Anteile werden überbetont, während strukturelle Dynamiken weniger sichtbar bleiben. Der Versuch, die Beziehung zu stabilisieren, geht mit Anpassung einher. Bedürfnisse werden zurückgestellt, Grenzen verlieren an Klarheit.

Langfristig kann diese Dynamik erhebliche Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden haben. Anhaltende

## CHECKLISTE: RED FLAGS

- Die Beziehung entwickelt sich ungewöhnlich schnell und wirkt früh sehr intensiv.
- Das Gegenüber idealisiert den Partner zu Beginn stark und stellt ihn als „besonders“ oder „einzigartig“ dar.
- Kritik wird nicht akzeptiert oder führt zu überproportionalen Reaktionen.
- Positive Zuwendung wechselt abrupt mit Distanz, Rückzug oder Abwertung.
- Eigene Wahrnehmungen werden infrage gestellt oder relativiert.
- Verantwortung für Konflikte wird überwiegend dem Partner zugeschrieben.
- Es entsteht ein zunehmender Anpassungsdruck, um Konflikte zu vermeiden.
- Emotionale Reaktionen des Gegenübers sind schwer vorhersehbar.
- Konflikte wiederholen sich in ähnlicher Form, ohne dass sich etwas grundlegend verändert.
- Die Beziehung wird als belastend erlebt, gleichzeitig fällt eine klare Abgrenzung schwer.

## Der ständige Wechsel aus Nähe und Distanz bindet oft stärker als Verlässlichkeit

Unsicherheit, inkonsistente Rückmeldungen sowie wiederkehrende Abwertung stehen im Zusammenhang mit erhöhtem Stressniveau, Selbstwertzweifeln und emotionaler Erschöpfung. In einigen Fällen entwickeln sich daraus depressive Symptome, Angstzustände oder psychosomatische Beschwerden.

Diese Entwicklungen erfolgen schleichend. Veränderungen werden zunächst kaum wahrgenommen und erst im Rückblick deutlich. Gleichzeitig bleibt die Bindung bestehen. Die Beziehung enthält weiterhin Phasen von Nähe und positiver Resonanz. Gerade diese Ambivalenz trägt wesentlich dazu bei, dass klare Entscheidungen erschwert werden.

Ein zentraler Mechanismus ist die intermittierende Verstärkung. Phasen intensiver Zuwendung wechseln sich mit Distanz ab. Positive Erfahrungen werden dadurch besonders stark gewichtet. Die Motivation, diese Zustände wiederherzustellen, nimmt zu. Dieser Prozess erklärt,

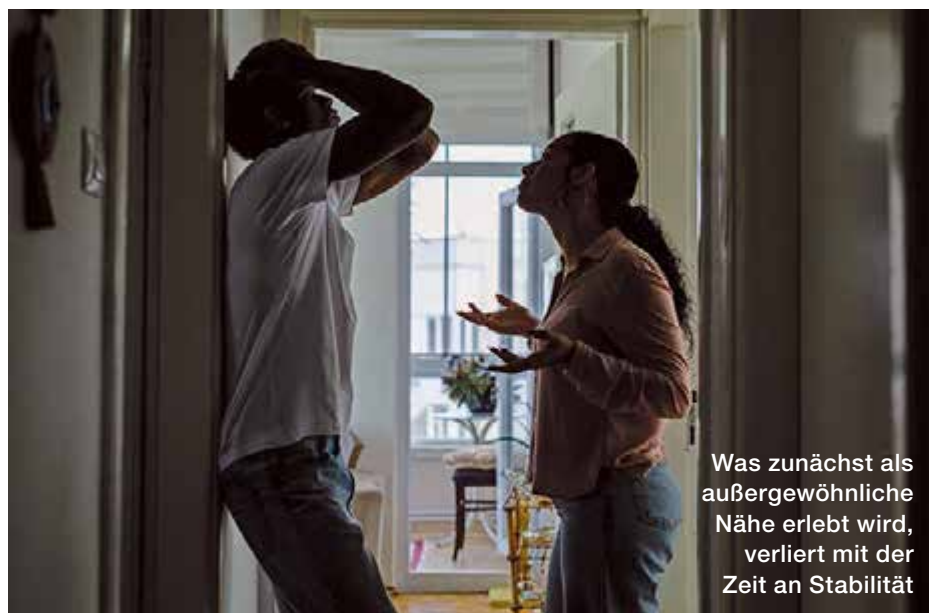
warum Beziehungen auch unter belastenden Bedingungen fortgeführt werden.

Nicht alle Menschen reagieren gleichermaßen auf solche Dynamiken. Individuelle Faktoren wie Bindungserfahrungen, Selbstwertstruktur und Konfliktverhalten beeinflussen die Anfälligkeit. Hohe Empathiefähigkeit, ausgeprägte Anpassungsbereitschaft oder ein starkes Bedürfnis nach Harmonie können die Wahrscheinlichkeit erhöhen, in solchen Beziehungen zu verbleiben. Demgegenüber wirken stabile Selbstwertregulation und klare Grenzen protektiv.

Im weiteren Verlauf tritt häufig eine Phase der Desillusionierung ein. Die Diskrepanz zwischen anfänglicher Erfahrung und aktueller Realität wird zunehmend sichtbar. Dieser Prozess ist selten eindeutig. Bindung, Hoffnung und emotionale Investition bestehen weiterhin, während gleichzeitig Zweifel und Belastung zunehmen.

Mit wachsender Klarheit entwickelt sich die Fähigkeit zur Einordnung. Wiederkehrende Muster werden erkannt, Dynamiken verständlicher. Gleichzeitig rückt die eigene Rolle stärker in den Fokus. Anpassung, Grenzsetzung und Verantwortungsübernahme werden reflektiert.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass Veränderung nicht allein auf Verhaltensmodifikation abzielt. Entscheidend ist die Stabilisierung der eigenen Wahrnehmung. Die Fähigkeit, zwischen situativen Konflikten und strukturellen Mustern zu unterscheiden, bildet eine zentrale Grundlage für weitere Schritte.



Was zunächst als außergewöhnliche Nähe erlebt wird, verliert mit der Zeit an Stabilität

### UNTERSTÜTZUNG BEI EMOTIONALER BELASTUNG

#### Hilfetelefon

„Gewalt gegen Frauen“:

**116 016**

(kostenfrei, anonym, rund um die Uhr)

#### Telefonseelsorge:

**111 0 111** oder **111 0 222**

(kostenfrei, anonym, rund um die Uhr)

#### Online-Beratung:

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Therapeutische Ansätze können hierbei unterstützen. Ziel ist es, Wahrnehmungsprozesse zu differenzieren, kognitive Verzerrungen zu reduzieren und die Fähigkeit zur Emotionsregulation zu stärken. Gleichzeitig geht es um die Entwicklung von Handlungsspielräumen, die eine aktivere Gestaltung der eigenen Situation ermöglichen.

Grenzsetzung stellt dabei einen wesentlichen Faktor dar. Sie betrifft sowohl kommunikative als auch emotionale Ebenen und erfordert konsequente Umsetzung. In stark dynamischen Beziehungen ist dies häufig mit Ambivalenz verbunden, da emotionale Bindung und strukturelle Muster fortbestehen.

In Situationen, in denen die Beziehung durch wiederkehrende Aggression oder Gewalt geprägt ist, steht der Schutz der betroffenen Person im Vordergrund. Externe Unterstützung kann hierbei eine wichtige Rolle spielen, sowohl in Form von Beratung als auch durch therapeutische Begleitung.

Langfristig zeigt sich, dass Veränderung möglich ist, jedoch von mehreren Faktoren abhängt. Dazu gehören Selbstreflexion, Emotionsregulation und die Bereitschaft, bestehende Muster zu hinterfragen. Wo diese Voraussetzungen nicht gegeben sind, kann Distanzierung eine notwendige Konsequenz darstellen.

Narzisstisch geprägte Beziehungsdynamiken entstehen im Zusammenspiel individueller, emotionaler und relationaler Faktoren. Entscheidend ist, diese Dynamiken zu erkennen, einzuordnen und Handlungsspielräume zu entwickeln, die langfristig zu mehr Stabilität und Klarheit führen. ●

# Sanfte Helfer

Die Haut steht im Sommer unter besonderer Belastung. Intensive UV-Strahlung, Hitze und trockene Luft fordern den natürlichen Schutzmantel heraus. Natürliche Methoden und homöopathische Ansätze helfen zu einer **ausgeglichene Haut**.

**D**ie warme Jahreszeit bringt Licht, Leichtigkeit und lange Tage im Freien. Sonnenstrahlen fördern die Vitamin-D-Bildung und steigern das Wohlbefinden, doch sie hinterlassen auch Spuren auf der Haut. Rötungen, Spannungsgefühle und feine Irritationen treten schneller auf als in den kühleren Monaten. Eine angepasste Pflege richtet sich daher konsequent nach den Bedürfnissen der Haut in dieser Phase. Natürliche Inhaltsstoffe spielen eine zentrale Rolle, da sie den Organismus nicht zusätzlich belasten und häufig über beruhigende, kühlende Eigenschaften verfügen.

Feuchtigkeit steht im Zentrum jeder sommerlichen Hautpflege. Leichte Loti-


onen mit Aloe Vera entfalten eine kühlende Wirkung und versorgen die Haut intensiv mit Wasser. Hamamelis ergänzt diese Pflege durch adstringierende Eigenschaften, die Poren verfeinern und Reizungen lindern. Nach einem Tag in der Sonne fühlt sich die Haut oft warm und gestresst an, sodass eine sanfte After-Sun-Routine mit pflanzlichen Extrakten für schnelle Entlastung sorgt. Wer keine teuren Produkte in der Drogerie kaufen möchte, der setzt auf bewährte Hausmittel. Eine Quarkmaske wirkt angenehm kühlend, reduziert Rötungen und unterstützt die Regeneration. Honig bringt zusätzlich antibakterielle Eigenschaften mit und fördert

ein geschmeidiges Hautgefühl, speziell für die empfindliche Lippenpartie.

Neben der Pflege verdient die Reinigung besondere Aufmerksamkeit. Aggressive Produkte greifen den natürlichen Säureschutzmantel an und verstärken Trockenheit sowie Empfindlichkeit. Milde Reinigungsformulierungen auf pflanzlicher Basis entfernen Schweiß und Schmutz, ohne die Haut aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dazu zählt etwa das Waschgel der Lavera-Linie Basis Sensitiv mit Aloe Vera und Bio-Kamille, das sich besonders für empfindliche, sonnenstrapazierte Haut eignet. Auch die Reinigungsmilch aus der Mandel-Serie von Weleda gilt als schonende Option für sensible Hautzustände. Ergänzend wirkt ein alkoholfreies Gesichtswasser mit Hamamelis klärend, verfeinert das Hautbild und bringt die Haut nach einem warmen Sommertag wieder ins Gleichgewicht. Eine sanfte Reinigung am Abend bildet die Grundlage für jede weitere Pflege und bereitet die Haut optimal auf beruhigende Wirkstoffe vor.

Ein zentraler Aspekt am Tag bleibt der Schutz vor UV-Strahlung. Mineralische Sonnencremes reflektieren das Licht und bieten eine verlässliche Barriere gegen schädliche Einflüsse. Zinkoxid und Titandioxid gelten als bewährte Filter, die sofort nach dem Auftragen wirken. In Kombination mit leichter Kleidung und schattigen Aufenthaltsorten entsteht ein umfassendes Schutzkonzept, das die Haut langfristige gesund erhält.

Ergänzend zur äußeren Pflege gewinnt die Homöopathie als komplementärer Ansatz an Bedeutung. Sie richtet den Blick auf die ganzheitliche Unterstützung des Körpers und setzt auf gezielte Reize zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bei Sonnenbrand zeigt sich ein differenziertes Bild, das eine individuelle Auswahl der Mittel erfordert. Cantharis in der Potenz C30 gilt als klassisches Mittel bei starkem Sonnenbrand mit Blasenbildung. Belladonna eignet sich bei plötzlich



Aloe Vera,  
Hamamelis  
und pflanzliche  
Extrakte können  
die Haut beruhigen

## Mineralische Sonnencremes eignen sich besonders für sensible Haut

auftretender, intensiver Rötung, die mit Hitze und pochenden Schmerzen einhergeht. Natrium chloratum kommt häufig bei Sonnenallergie sowie bei durch Sonne verstärkter Trockenheit zum Einsatz. Urtica urens unterstützt bei brennenden, nesselsuchtartigen Hautreaktionen. Auch Insektenstiche gehören zu den typischen Begleiterscheinungen des Sommers. Apis mellifica bietet sich bei stark geschwellenen, heißen und brennenden Stichen an. Ledum palustre entfaltet seine Wirkung eher bei kühlen, juckenden Stichen mit bläulicher Färbung. Diese differenzierte Betrachtung erlaubt eine gezielte Anwendung je nach Symptomatik.

Hitze begünstigt zudem Hautreizungen und Ekzeme. Cardiospermum halicacabum, auch als Ballonrebe bekannt, besitzt entzündungshemmende Eigenschaften und lindert Juckreiz. In der Praxis findet sich häufig die Bezeichnung als pflanzliches Pendant zu kortisonhaltigen



Homöopathische Komplexmittel kombinieren verschiedene Wirkstoffe und helfen unter anderem bei Pigmentflecken oder Hautreizungen

Präparaten, wobei der Fokus auf einer sanften Regulierung liegt. Komplexmittel wie Cutacalmi-Globuli kombinieren verschiedene Wirkstoffe und zielen auf trockene, rissige Hautzustände ab.

Im Sommer sind Pigmentveränderungen ein weiteres Problem, welches sich homöopathisch behandeln lässt. Intensive Sonneneinstrahlung kann bestehende Flecken verstärken und neue hervorrufen. Kalium sulfuricum sowie Kalium chloratum kommen zum Einsatz, um das Hautbild auszugleichen

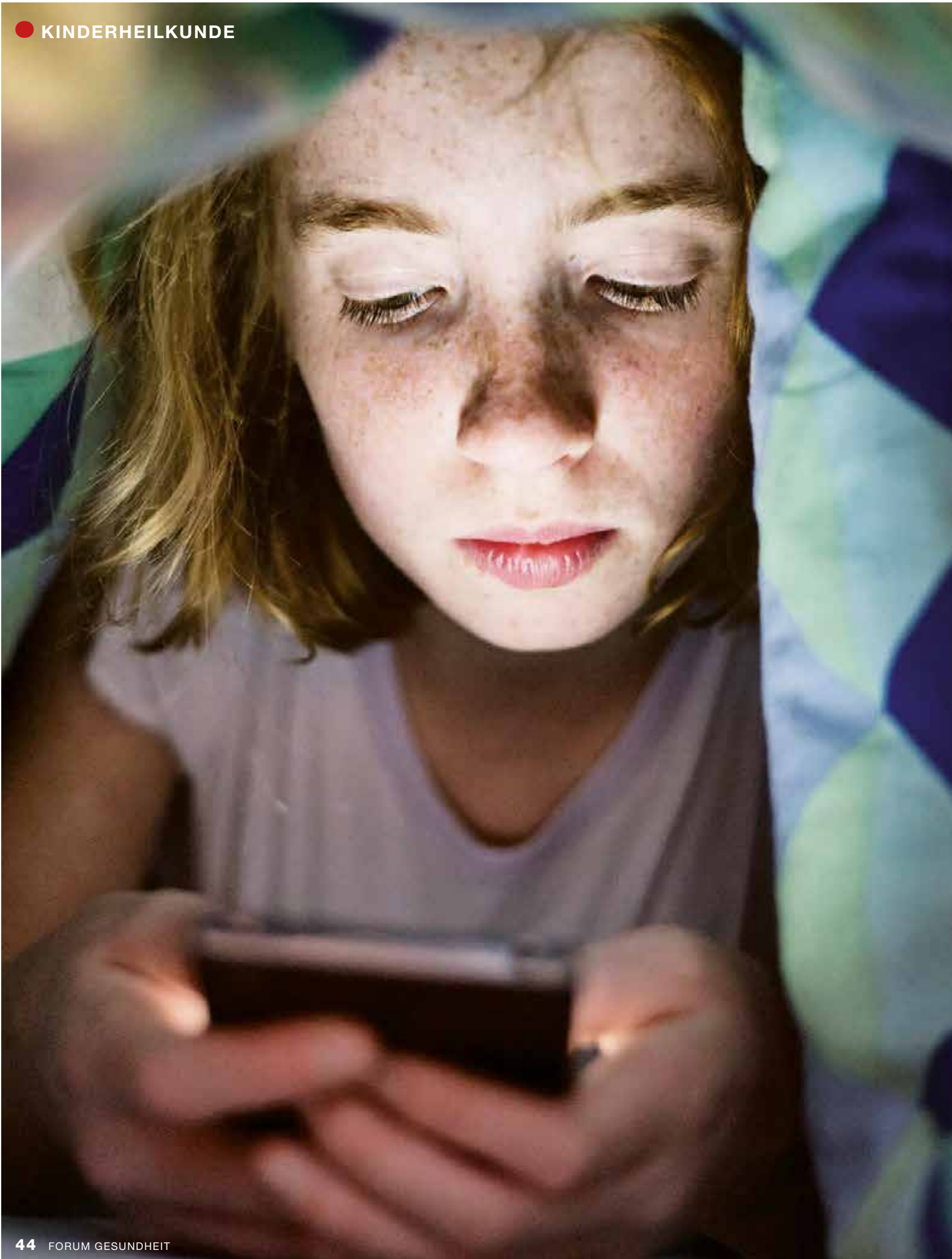
und die Regeneration zu fördern. Parallel dazu empfiehlt sich ein konsequenter Sonnenschutz, da dieser die Grundlage jeder Behandlung bildet.

Die Anwendung der Globuli folgt einfachen Prinzipien. Bei akuten Beschwerden erfolgt die Einnahme von drei bis fünf Kügelchen in der gewählten Potenz, häufig C30. Eine Wiederholung richtet sich nach dem Verlauf der Symptome. Bei anhaltenden oder unklaren Beschwerden ist eine ärztliche Abklärung erforderlich, um ernsthafte Hautschäden auszuschließen. Wer unsicher ist, der fragt einen Homöopathen um Rat. Die Mittel gibt es zum Selbstkostenpreis in der Apotheke. Sie sind für Erwachsene konzipiert. Kinder brauchen meist andere Zusammensetzungen, auch hier nicht ohne Rat eines Kinderarztes oder eines erfahrenen Homöopathen agieren. Wichtig ist: Die Grundsätze der Homöopathie folgen traditionellen Erfahrungswerten und sind wissenschaftlich nicht belegt. Sie können dennoch eine sinnvolle Ergänzung zur Hautpflege sein. Pflanzliche Wirkstoffe, bewährte Hausmittel und homöopathische Impulse greifen so ineinander und schaffen ein ganzheitliches Konzept. Die Haut erhält auf diese Weise genau das, was sie in der warmen Jahreszeit benötigt. Schutz, Feuchtigkeit und sanfte Regeneration stehen im Mittelpunkt und ermöglichen ein gesundes, ausgeglichenes Hautbild trotz intensiver Sonneneinstrahlung und Stichen surrender Insekten. ●

Sabrina Teske



Pflegende Masken und feuchtigkeitsspendende Lotionen unterstützen die Regeneration der Haut und stärken die natürliche Barriere



# „KINDER GEHÖREN NICHT AUF SOZIALE MEDIEN“

Wie wirken Smartphones auf die Psyche von Kindern, und wie soll ihr Umgang damit aussehen? **Professor Dr. Christian Montag**, Psychologe und Experte für digitale Technologien, warnt: Nicht das Gerät ist das Problem, sondern die Art der Nutzung.

Interview: **Sabrina Teske**

**H**err Professor Montag, Kinder wachsen heute selbstverständlich mit Smartphones auf. Wird diese Generation aus Ihrer Sicht eher digital gestärkt oder psychisch belastet?

Es wird durchaus beobachtet, dass Kinder und Jugendliche häufiger wegen Depressionen und Essstörungen behandelt werden. Ist das aber im Wesentlichen auf die Nutzung von Smartphones und soziale Medien zurückzuführen? Ich bin, was diese These betrifft, zurückhaltend, da wir wissen, dass psychiatrische Erkrankungen auf viele Faktoren wie Stress, negative Erziehungsverhaltensweisen, mangelnde Bewegung, aber auch Genetik zurückzuführen sind. Die Digitalnutzung kann aber mit diesen Faktoren zusammenhängen und meiner Auffassung nach zumindest im Gesamtkontext eine gewisse Rolle spielen.

**Wenn Sie sich die Forschung der vergangenen Jahre ansehen: Welche Auswirkungen von Smartphones auf Kinder werden Ihrer Meinung nach überschätzt und welche unterschätzt?**

Einfach zu sagen, dass eine längere Smartphone- oder Social-Media-Nutzungszeit die Lebensqualität reduziert, ist sicherlich nicht korrekt. Wir wissen mittlerweile aus großen Studien, dass

die Zusammenhänge hier sehr klein ausfallen. Wir müssen viel genauer hinschauen, um die Folgen der Social-Media-Nutzung zu verstehen: Wer nutzt die sozialen Medien in welcher Art und Weise? Wie sehen die Nutzungsmotive aus?

Beispielsweise ist eine passive Nutzung möglicherweise „schlechter“ als eine aktive Nutzung der Sozialen Medien, weil eine einfache Berieselung schnell im sozialen Aufwärtsvergleich münden kann. Weiterhin ist die „Smartphone-Sucht“-Debatte auch zu oberflächlich: Ein Alkoholiker ist nicht abhängig von der Flasche. Mir scheinen gerade Plattformen, die mit einem Datengeschäftsmodell arbeiten und darauf abzielen, Onlinezeiten auf dem Smartphone zu verlängern, problematisch zu sein.



**Dr. Christian Montag** ist Distinguished Professor für Cognitive and Brain Sciences und Associate Director an der University of Macau in Macau SAR, China. In seinen Werken deckt er auf, wie Psychologie helfen kann, mit KI-Herausforderung umzugehen.

**Viele Studien zeigen Zusammenhänge zwischen intensiver Smartphone-Nutzung und psychischen Problemen. Was sind aus neuropsychologischer Sicht die wichtigsten Mechanismen dahinter?**

Richtig ist, dass viele Studien, die eine suchtmögliche Nutzung des Smartphones und der Sozialen Medien erfassen, Zusammenhänge zu mehr negativer Emotionalität aufzeigen. Zunächst: Sowohl die Smartphone-Sucht als auch Social-Media-Abhängigkeit sind aktuell keine anerkannten Diagnosen. Die beschriebenen Wirkweisen hinter dem gerade dargestellten Zusammenhang können vielschichtig sein: Beispielsweise kann ein solcher Zusammenhang darauf zurückzuführen sein, dass Personen mit Neigung zu depressiven Verstimmungen

eher dazu tendieren, exzessiv das Smartphone mit den Sozialen Medien zu nutzen, um sich abzulenken. Dann wäre die Nutzung eine Kompensation!

Über die neurowissenschaftlichen Aspekte der Smartphone- und Social-Media-Nutzung wissen wir aktuell noch überraschend wenig. Eine im Selbstbericht erfasste Tendenz zur Smartphone-Sucht geht beispielsweise mit weniger Hirnvolumen in manchen Hirnarealen einher. Die Studien haben aber in der Regel keine objektive Smartphone-Nutzung erfasst, und der fehlende Längsschnitt erlaubt keine Kausalität in die Daten hineinzuinterpretieren. Wir sind also noch ganz

am Anfang, das Phänomen aus Sicht der Hirnforschung zu betrachten.

**Social Media ist für viele Kinder ein zentraler Teil der Smartphone-Nutzung. Welche Rolle spielen Plattformdesign und Algorithmen dabei, dass Kinder länger online bleiben, als ihnen guttut?**

Eine große Rolle. In meinem Buch „Du gehörst uns!“ habe ich im Detail dargestellt, wie die Industrie mit sogenannten A/B-Testen Plattformen gebaut hat, die darauf abzielen, Online-Zeiten zu verlängern und das Engagement mit der Plattform zu erhöhen. Likes, Endless Scrolling,

Personalisierung von Inhalten, Lesebestätigungen, Push-Notifikationen – all das wird gezielt von der Industrie eingesetzt.

**In der Debatte wird oft über Bildschirmzeit gesprochen. Ist die reine Nutzungsdauer tatsächlich der entscheidende Faktor oder geht es eher um die Art der Nutzung?**

Ich würde hier zwischen Kindern und Jugendlichen unterscheiden wollen. Je jünger die Kinder, desto weniger sollte meines Erachtens die Screentime ausfallen. Im Vordergrund sollte das kindliche Spiel stehen – Toben und Raufen draußen sind gut für das heranwachsende Gehirn. Dafür braucht es bekanntlich einen Spielpartner oder eine Spielpartnerin, nicht aber ein Smartphone. Richtig ist aber auch, dass reine Screentime-Maße nur schwach mit Indikatoren wie Lebenszufriedenheit im Zusammenhang stehen. Ich sprach das schon weiter oben an. Wir müssen also genauer darauf schauen, was online erlebt wird.

**Manche Experten sprechen bereits von einer „Aufmerksamkeitskrise“ bei Kindern. Beobachten Sie tatsächlich Veränderungen bei Konzentration, Impulskontrolle oder Stressregulation?**

Wir selbst haben nahelegen können, dass es einen Zusammenhang zwischen exzessiver Social-Media-Nutzung und mehr selbst berichteten, kognitiven Fehlern im Alltag („Schusseligkeit“) gibt. Eine Studie aus den USA suggeriert, dass bereits zwei Wochen Smartphone-Nutzung ohne Internetzugang (damit auch keine Sozialen Medien) die Aufmerksamkeitsleistung verbessern können. Wie das nun durch KI im Alltag befeuert werden könnte, untersuchen wir gerade. Wir freuen uns, wenn uns interessierte Leser und Leserinnen



Intensive Smartphone- und Social-Media-Nutzung kann Konzentration und Schlaf beeinflussen



Offene Gespräche und gemeinsame Regeln gelten als wichtigster Schutzfaktor im Umgang mit Sozialen Medien

---

„Cybermobbing, unrealistische Schönheitsideale und die Fragmentierung des Alltags“

---

## SMARTPHONE-NUTZUNG IN DEUTSCHLAND

Smartphones sind das zentrale Medium junger Menschen. In Deutschland besitzen laut der JIM-Studie 2024 des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest rund 95 Prozent der Zwölf- bis 19-Jährigen ein eigenes Smartphone. Der Einstieg erfolgt zunehmend früh: Wie die KIM-Studie 2024 („Kindheit, Internet, Medien“), eine repräsentative Untersuchung zur Mediennutzung von Kindern im Alter von sechs bis 13 Jahren in

Deutschland, zeigt, nutzt bereits etwa jedes zweite Kind regelmäßig ein eigenes Gerät. Mit dem Alter steigt auch die Nutzungsdauer deutlich an. Jugendliche verbringen im Durchschnitt etwa drei bis vier Stunden täglich online, ein Großteil davon am Smartphone (JIM-Studie 2024). Zugleich berichten viele von Kontrollverlust: Rund zwei Drittel der Jugendlichen geben an, häufiger länger online zu bleiben als ursprünglich geplant.

bei unserer neuen Studie unterstützen, in der es auch einen Selbsttest über Schusseligkeit gibt (die Studie ist anonym: [schusseligkeit.jimdosite.com](http://schusseligkeit.jimdosite.com)).

### **Viele Eltern versuchen, die Smartphone-Nutzung ihrer Kinder zu regulieren – stoßen dabei aber auf Widerstand. Welche Strategien funktionieren aus Ihrer Sicht wirklich?**

Mehrere Dinge. Zum einen sollten Kinder meiner Auffassung nach gar kein eigenes Smartphone haben. Ab dem Jugendalter sieht das dann anders aus: Hier sollten wir Jugendliche (und auch uns Erwachsene) dabei unterstützen, die Struktur wiederherzustellen, die das Datengeschäftsmodell kaputt gemacht hat. Dabei hilft es, eine Armbanduhr zu tragen, einen Wecker im Schlafzimmer zu haben, das Smartphone in Grautönen zu verwenden und in den Apps Push-Notifikationen et cetera auszuschalten, um den langen Arm von Big Tech zu stützen. Überlegt werden sollte auch, welche Apps man wirklich ständig verfügbar auf dem Smartphone haben will oder ob es nicht ausreicht, manche Angebote nur per Laptop zu checken. Final sollten sich Eltern und ihre Kinder, was Mediennutzung betrifft, möglichst auf Augenhöhe begegnen. Wenn Kinder und Jugendliche auch bei ihren Eltern mitentscheiden können, wie die Digitalnutzung aussieht, gewinnen beide Seiten und fühlen sich ernst genommen.

### **Einige Länder diskutieren Smartphone-Verbote an Schulen. Halten**

### **Sie solche Maßnahmen für sinnvoll oder eher für Symbolpolitik?**

Auch wenn die Effekte von Smartphones und Sozialen Medien auf die Psyche komplex ausfallen, ist es nicht so, dass wir nichts wissen. Die Probleme sind da: Konfrontation mit nicht altersadäquaten Inhalten, Körperunzufriedenheit durch ständige Beschallung mit unrealistischen Schönheitsidealen, Cyberbullying und Fragmentierung des Alltags. In „Das Digital-Dilemma“ haben wir deswegen eine „digitale Schuluniform“ vorgestellt: kein eigenes Smartphone in der Schule, dafür aber für alle gleicher Zugang zu

### **BUCHTIPPS:**

#### **Künstliche Intelligenz: Wie uns die Psychologie hilft, mit der neuen Herausforderung umzugehen**

Von Christian Montag  
Herausgeber: Springer  
152 Seiten  
ISBN-13: 978-3662711460  
24,99 Euro

#### **Du gehörs uns!: Die psychologischen Strategien von Facebook, TikTok, Snapchat & Co“**

Von Christian Montag  
Herausgeber: Karl Blessing Verlag  
416 Seiten  
ISBN: 978-3896677068  
20,00 Euro

digitalen Inhalten, wenn es lernförderlich ist, um auch hier Chancengleichheit zu ermöglichen. Sonst haben manche Kinder immer das teuerste und beste Endgerät und andere weniger gute Möglichkeiten. Eine kritische Reflexion muss aber auch da sein: Vom Papier lernt sich Leseverständnis beispielsweise besser als vom Tablet. Digitalisierung der Lernmethoden also bitte nur da, wo das sinnvoll ist. Was wir in jedem Fall benötigen, ist das Wissen über Digitalisierung und KI in die Klassenzimmer zu bringen. Ein Smartphone-Verbot kann übrigens zu besseren Schulleistungen, weniger Cyberbullying und mehr körperlicher Bewegung in den Pausen führen.

### **Wenn Sie eine Sache am Design von Social-Media-Apps ändern könnten, um Kinder besser zu schützen – was wäre das?**

Nur eine Abkehr vom Datengeschäftsmodell wird meines Erachtens zu einer deutlichen Verbesserung der Plattformen führen. Soziale Medien müssen radikal neu gedacht werden. Solange eine Industrie versucht, den digitalen Fußabdruck der Nutzerinnen und Nutzer zu vergrößern, wird sich keine Besserung einstellen. Und für mich gilt: Kinder gehören nicht auf Soziale Medien. Ab dem Jugendalter ist eine Beantwortung über das richtige Einstiegsalter dagegen komplexer. ●

Weitere Informationen unter:  
[www.christianmontag.de](http://www.christianmontag.de)



# Nachts, wenn der Schmerz kommt

Wenn die Bettdecke zu schwer wird, es plötzlich sehr stark in Gelenken wehtut, sich einige Stellen verfärben, dann kann es sich um einen **Gichtanfall** handeln. Die Krankheit tritt bei Männern deutlich häufiger auf.

**M**eistens beginnt der akute Teil der Gichterkrankung mit einem Anfall, quasi aus dem Nichts und mit heftigen Schmerzen. Oftmals dauern die Beschwerden über mehrere Tage an, schwellen ab und treten dann innerhalb von einem oder zwei Jahren an anderen Gelenken wie am Ellenbogen wieder auf. Häufig betroffen sind auch das Großzehengrundgelenk sowie die Knöchel, Knie, einzelne Finger oder das Handgelenk. Bei chronischer Gicht, die stetig im gleichen Gelenk auftritt, können sich Gichtknoten bilden. So können die Gelenke weiter geschädigt und auf Dauer auch die Beweglichkeit eingeschränkt werden.

Die entzündliche Gelenkerkrankung Gicht entsteht, wenn sich zu viel Harnsäure im Blut befindet. Ab einem bestimmten Punkt bilden sich nadelförmige Harnsäurekristalle, die sich bevorzugt in Gelenken ablagern. Das Immunsystem reagiert darauf mit einer heftigen Entzündung und sehr starken Entzündungsreaktionen. Harnsäure wiederum entsteht beim Abbau von Purinen; das sind Bausteine, aus denen der Körper unter anderem DNA, RNA und bestimmte Energieträger aufbaut. Sie sind also völlig natürliche, lebenswichtige Moleküle; Adenin und Guanin beispielsweise stecken in jeder Zelle und ohne sie könnte DNA keine Informationen speichern.

Viele Menschen haben dauerhaft erhöhte Harnsäurewerte, ohne jemals Beschwerden zu entwickeln. Dann kann es sich um eine „asymptomatische Hyperurikämie“ handeln, die nicht automatisch behandlungsbedürftig ist. Erst wenn die Konzentration so hoch wird, dass sich Harnsäurekristalle in Gelenken ablagern, entsteht ein Gichtanfall. Ob und wann dies geschieht, hängt von mehreren Faktoren ab, etwa der Temperatur im

Gelenk – wobei kältere Gelenke wie der große Zeh besonders anfällig sind – dem pH-Wert, der Gelenkbelastung und genetischen Einflüssen. Dies kann erklären, warum manche Menschen trotz hoher Werte beschwerdefrei bleiben, während andere schon bei moderat erhöhten Werten Anfälle erleiden.

Viele von Gichtanfällen Betroffene berichten zusätzlich von einem generellen Krankheitsgefühl und einer zehrenden

Abgeschlagenheit. Hormonbedingt tritt Gicht bei Frauen oft erst ab den Wechseljahren auf, bei Männern meist ab dem 40. Lebensjahr. Männer sind etwa fünfmal so häufig betroffen wie Frauen. Sie leiden vor allem deswegen häufiger unter Gicht, weil ihr Harnsäurespiegel im Durchschnitt höher liegt als bei Frauen. Das hat mehrere biologische und hormonelle Ursachen.

Das weibliche Hormon Östrogen steigert die Fähigkeit der Nieren, Harnsäure aus dem Blut zu filtern und auszuscheiden. Nach der Menopause sinkt der Östrogenspiegel – was erklärt, warum Gicht bei älteren Frauen häufiger wird. Das Testosteron bei Männern hat diesen hormonellen Schutzeffekt nicht, dadurch bleibt ihr Harnsäurespiegel von Natur aus höher. Biologisch wiederum gesehen haben Männer im Schnitt mehr Muskelmasse und einen etwas höheren Zellumsatz. Dies bezeichnet den Prozess, bei dem alte oder geschädigte Zellen im Körper durch neue ersetzt werden. Dabei entstehen Purine und daraus wiederum Harnsäure.

Hinzu kommen weitere Faktoren im Lebensstil der Männer, die diese Effekte



verstärken. Eines der Lieblingsgetränke der Deutschen ist das Bier und das enthält Purine aus der Hefe und hemmt außerdem das Ausscheiden von Harnsäure. Ein weiteres gesteigertes Risiko bergen zuckerhaltige Getränke sowie ein hoher Fructosekonsum. Starker Alkoholgenuß an einem Abend kann den ersten Gichtanfall fördern, begünstigt wird dies durch fettes Essen.

Denn auch beim Essen greifen Männer viel öfter zu purinreicher Ernährung als Frauen, etwa zu Innereien wie Leber, Niere, Herz, Milz oder Lunge. Auch Wildfleisch, Fleischsorten wie Schweinebraten, Rinderbrust oder Kotelett sowie Wurstwaren wie Bockwurst oder Salami gehören dazu. Und auch, wenn Fischfleisch als allgemein gesünder gilt, ist doch zu beachten, dass Fisch- und Meeresprodukte wie Sardinen, Anchovis oder Hering ziemlich purinreich sind. Übergewicht erhöht die Harnsäure ebenfalls – es ist bei Männern im mittleren Alter häufiger als bei Frauen.

Sogar einige häufig verwendete Medikamente können den Zustand verschlechtern. Entwässerungstabletten (Diuretika) sind hier erwähnenswert, da sie sehr häufig verschrieben werden. Auch niedrig dosiertes Aspirin (ASS 100 mg) kommt oft zum Einsatz, wenn es um Blutverdünnung geht, und hemmt die Harnsäureausscheidung. Einige Blutdruckmedikamente wie Betablocker oder ACE-Hemmer können den Harnsäurespiegel erhöhen. Natürlich sollte man immer die Ärztin oder den Arzt konsultieren beziehungsweise auf Wirkungen ansprechen.

Oftmals sind die abgelagerten Kristalle auf Röntgenaufnahmen oder bei einer Ultraschall-Untersuchung erst nach einigen Jahren erkennbar. Die Ärztin oder der Arzt können das betroffene Gelenk bei Verdacht punktieren. Dabei wird mit einer feinen Hohlnadel oder mittels Spritze Flüssigkeit aus dem Gelenk entnommen, die einer mikroskopischen Untersuchung unterzogen wird. Wird der Verdacht auf Gicht bestätigt, kommen vor allem Schmerzmittel und Entzündungshemmer zum Einsatz. Häufig, aber nicht generell nach dem ersten Anfall, da es bei den meisten Betroffenen einige Jahre bis zum nächsten Anfall dauern kann.

Die meisten Fachkräfte empfehlen eine purinarme und fructosearme Ernährung, da man so am besten beeinflussen kann, wie viel Harnsäure der Körper produziert. Die Forschung scheint zu dem Er-



Ein Gichtanfall tritt oft plötzlich auf und kann im akuten Fall mehrere Tage andauern



Purinreiches Grillfleisch kann den Harnsäurespiegel erhöhen und Gichtanfälle begünstigen

gebnis gekommen zu sein, dass Purine aus pflanzlicher Quelle das Risiko für Gichtanfälle wesentlich weniger erhöhen als Purine aus tierischen. Daher empfiehlt es sich, viel Gemüse, ungesüßte Milchprodukte und Eier auf den Speiseplan zu

setzen. Fructose sollte wie erwähnt minimiert werden, Fructose kommt sehr häufig in gesüßten Getränken und Säften, aber auch in vielen Fertigprodukten und gezuckerten Backwaren zum Einsatz. Wie so häufig empfehlen Fachleute Wasser und andere ungesüßte Getränke sowie weniger süße Vollkornprodukte.

Und auch der sportliche Aspekt kommt beim Thema Behandlung und Prophylaxe bei Gicht ins Spiel. Zur Vermeidung von Anfällen und um die Funktion der Gelenke zu erhalten, wird ausreichend Bewegung empfohlen. Bei Übergewicht ist es geboten, eine langsame Gewichtsreduktion anzugehen. Work-outs sollten jedoch auch nicht zu intensiv und immer von genügend Wasserkonsum begleitet sein, um den Harnsäurewert im Zaum zu halten. ●

Stefan Bohlander

---

Bei Männern kann es ab dem 40. Lebensjahr zu Gichtanfällen kommen

---



# WO PFLEGE ZU HAUSE IST

Seit Anfang dieses Jahres gestaltet **Viktoria Warken** als Pflegedirektorin den Alltag in der Victor's Residenz Saarlouis. Sie führt ein großes Team, bleibt nah an den Bewohnern und Mitarbeitenden. Ein Einblick in ihren Arbeitsalltag.

**W**enn Viktoria Warken durch die Flure der Victor's Residenz Saarlouis geht, bleibt sie kaum zehn Meter unbeachtet. Eine Tür öffnet sich, jemand winkt ihr zu. Im Speisesaal wird sie angesprochen. Auf dem Weg ins Dienstzimmer hält sie kurz an, fragt nach dem Befinden, organisiert nebenbei eine Kleinigkeit, hört zu, geht weiter. Sie kennt die Namen der Bewohnerinnen und Bewohner, sie kennt die Gesichter, die Geschichten, die Gewohnheiten.

„Ich verbringe den größten Teil meiner Arbeitszeit dort, wo Menschen sind“, sagt sie. Denn Viktoria Warken ist keine Pflegedirektorin, die vom Büro aus arbeitet. Sie agiert sichtbar, nahbar und mitten im Alltag: Auf den Fluren, in den Wohnbereichen, im Gespräch mit Mitarbeitenden, Bewohnern und Angehörigen. Dort, wo sich zeigt, ob ein Haus wirklich funktioniert.

Seit dem 1. Januar trägt die 44-Jährige die Verantwortung für die Pflege in der Victor's Seniorenresidenz Saarlouis. Sie führt ein Team von rund 60 Mitarbeitenden, organisiert die Versorgung im stationären und ambulanten Bereich, koordiniert Abläufe, begleitet Bewohneraufnahmen, spricht mit Angehörigen, löst Probleme, plant Fortbildungen, sichert Qualität und ist Ansprechpartnerin für alles, was im Alltag einer großen Einrichtung anfällt. Oder, wie sie selbst sagt: „Ich trage viele Hüte an einem Tag.“

Dass sie diese Vielseitigkeit beherrscht, kommt nicht von ungefähr. Viktoria Warken arbeitet seit 26 Jahren

in der Pflege. Sie ist gelernte Krankenschwester, Praxisanleiterin und erfahrene Führungskraft. Ihre berufliche Laufbahn begann mit einem Praktikum in der Fachoberschule. Damals suchte sie noch nach Orientierung. In der Altenpflege fand sie etwas, das sie bis heute trägt: das Gefühl, unmittelbar etwas Sinnvolles zu tun.

Es folgte die Ausbildung zur Krankenschwester am DRK-Krankenhaus Saarlouis. Danach arbeitete sie in verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens, unter anderem in der Dialyse, in stationären Einrichtungen und in unterschiedlichen pflegerischen Strukturen. Sie lernte die fachliche Seite des Berufs kennen, aber auch dessen Belastungen: Zeitdruck, Personalmangel, Verantwortung, emotionale Grenzsituationen.

Irgendwann wusste sie, dass sie mehr wollte, als nur innerhalb bestehender Abläufe zu funktionieren. „Ich wollte in eine Position, in der ich etwas verändern kann“,

sagt sie. „In der ich Mitarbeitende begleiten und Bewohner so versorgen kann, wie es sich gehört: wertschätzend, menschlich und professionell.“ Deshalb absolvierte sie die Weiterbildung zur Pflegedienstleitung, verbunden mit dem Bereich Praxisanleitung. Denn wer führt, so ihr Verständnis, muss auch Wissen weitergeben, Nachwuchs fördern und Standards vorleben.

Warum sie sich für Saarlouis entschieden hat, beantwortet sie ohne Zögern: „wegen des Konzepts“. Die Victor's Residenz Saarlouis verbindet verschiedene Wohn- und Betreuungsformen miteinander. Zunächst leben Seniorinnen und Senioren im betreuten Wohnen selbstständig in einer eigenen Wohnung und bewahren dabei ein hohes Maß an Eigenständigkeit. Wenn später Unterstützung nötig wird, lassen sich Leistungen ergänzen. Wird intensivere Pflege erforderlich, ist ein Wechsel in den stationären Bereich möglich, ohne das vertraute Umfeld verlassen zu müssen. „Man bleibt in einer sicheren Umgebung“, sagt Warken.

Gerade im Alter sei das entscheidend. Sicherheit bedeute nicht nur Versorgung, sondern Orientierung. Bekannte Wege. Vertraute Stimmen. Ein Ort, an dem man ankommt. Oder, wie sie es selbst formuliert: „Die Menschen sollen sich hier wie zu Hause fühlen.“

Ein Satz, der in diesem Haus mehr ist als ein schöner Gedanke. Er ist Anspruch. Das zeigt sich bereits in den Räumen: helle, wohnliche Gemeinschaftsflächen, gedeckte Tische, Blumen, Bücherregale, Orte der Begegnung. Vor allem aber zeigt es sich im Umgang miteinander. Be-

---

„Ich verbringe den größten Teil meiner Arbeitszeit dort, wo Menschen sind“

---

wohner werden nicht verwaltet, sondern wahrgenommen. Mitarbeitende nicht nur eingeteilt, sondern einbezogen.

Wie das wirkt, beschreibt Helga Wilhelm auf ihre eigene Art. Die 85-Jährige lebt seit dem 1. September in der Residenz. Sie ist eine direkte Frau, aufmerksam, klar in ihren Worten. Wenn ihr etwas nicht gefällt, spricht sie es an. „Natürlich gibt es mal etwas zu besprechen“, sagt sie. „Aber dafür hat man ja seine Stimme.“ Wenn etwas ist, geht sie zu Viktoria Warken. „Wir reden auf derselben Ebene“, sagt Wilhelm. „Sie redet Klartext. Ich rede Klartext. So muss es sein.“ Mehr Vertrauen lässt sich in wenigen Sätzen kaum ausdrücken.

Für Warken beginnt gute Pflege ohnehin weit vor Medikamenten, Dokumentation oder Dienstplänen. „Pflege ist nicht nur Waschen oder Tabletten geben“, sagt sie. „Pflege ist auch, jemandem die Hand zu geben. Die Hand zu halten. Ein gutes Gefühl zu geben.“ Gerade in einer Seniorenresidenz habe dieser Gedanke besonderes Gewicht. Viele Bewohner verbringen täglich mehr Zeit mit Mitarbeitenden als mit Angehörigen. Manche erleben hier ihren letzten Lebensabschnitt. „Wir sind hier oft die letzte Station“, sagt sie. Daraus leitet sie Verantwortung ab: Wenn ein Haus Lebensmittelpunkt ist, dann soll es warm, respektvoll und lebendig sein.

Auch intern lebt sie diesen Anspruch. Als Warken nach Saarlouis kam, brachte sie zunächst Struktur in Abläufe. Touren wurden neu geplant, Zuständigkeiten klarer geregelt, Prozesse entzerrt. Sie



Gespräche mit Bewohnerinnen und Bewohnern sind ein fester Bestandteil ihres Arbeitsalltags

beschreibt die Situation zu Beginn mit einem Bild: viel Bewegung, wenig Ruhe. Heute gehe es strukturierter zu. Mitarbeitende wüssten, woran sie sind, Wege seien klarer, der Alltag planbarer. Das Ziel sei einfach: Wer ruhiger arbeiten kann, arbeitet besser. Und wer besser arbeiten kann, hat mehr Zeit für die Menschen.

Wertschätzung spielt dabei eine zentrale Rolle. In einer Branche mit hoher Fluktuation, großem Fachkräftemangel und ständigem Druck hält Warken Kultur für entscheidend. „Wenn es oben

nicht funktioniert, funktioniert es unten auch nicht“, sagt sie. Gemeint ist: Führung wirkt immer weiter. Respekt ebenso wie Unruhe.

Dass ihr Stil ankommt, zeigen bereits kleine Szenen. Nach einer Aktion zum Weltfrauentag verteilte sie im Haus Blumen. Einige Tage später saß sie im Büro, als es klopfte. Erst kam eine Kollegin herein, dann weitere. Schließlich standen zahlreiche Mitarbeitende mit einem großen Strauß Rosen vor ihr. Ein Dankeschön.



An der Seite von Bewohnerin Helga Wilhelm, die seit September hier lebt und den direkten Austausch schätzt



Blumen gehören für Viktoria Warken einfach dazu



Im Austausch mit dem Team: Viele Fragen klären sich für Warken im direkten Miteinander

Auch im Kontakt zu Bewohnern entstehen solche Momente. Eine Bewohnerin mit beginnender Demenz galt zunächst als schwer zugänglich. Warken suchte das Gespräch, hörte zu, fand einen Zugang. Seitdem kommt die Dame morgens regelmäßig mit dem Rollstuhl an ihr Büro, klopft, öffnet die Tür, gibt ihr einen Kuss auf die Wange und fährt danach zufrieden zum Frühstück. Solche Gesten lassen sich nicht verordnen. Sie wachsen aus Vertrauen.

Neben dem Tagesgeschäft legt Warken großen Wert auf Fort- und Weiterbildung.

Fast wöchentlich organisiert sie Schulungen für Mitarbeitende zu Themen wie Mobilisation, Sturzprävention, Hygiene, Kommunikation oder pflegerischen Standards. Dazu gehört auch Nachwuchsförderung. Einige Mitarbeitende habe sie bereits motiviert, eine Ausbildung in der Pflege zu beginnen. Wer die Zukunft sichern wolle, müsse Menschen für diesen Beruf gewinnen, betont sie.

Und was gibt ihr die Pflege zurück? Sie muss nicht lange überlegen. „Jeden Tag lachende Gesichter“, sagt sie. „Ganz

oft ein Danke.“ Dann spricht sie darüber, morgens manchmal das erste Gesicht zu sein, das ein Bewohner sieht. Und gelegentlich auch das letzte Gesicht, bevor ein Mensch stirbt. Schwere Sätze gibt es in diesem Beruf kaum. Viktoria Warken spricht sie ruhig aus. Vielleicht liegt darin ihr Kernverständnis von Führung und Pflege: präsent sein, wenn es darauf ankommt. Nicht nur organisieren, sondern begleiten. Nicht nur leiten, sondern mitgehen.

In einer Zeit, in der über Pflege oft vor allem im Zusammenhang mit Mangel gesprochen wird, zeigt dieses Haus in Saarlouis auch etwas anderes: Was möglich ist, wenn Menschen spüren, dass sie gemeint sind. Und wenn ein Ort nicht nur funktioniert, sondern sich anfühlen soll wie ein Zuhause. ●

Julia Indenbaum



Viktoria Warken koordiniert Abläufe und behält auch im laufenden Betrieb den Überblick

---

Neben dem Tagesgeschäft legt Warken großen Wert auf Fort- und Weiterbildung

---

# Die Zeit der Stille beenden

Das **Hören** bildet die Grundlage sozialer Teilhabe. Wenn es nachlässt, verändert sich das Leben spürbar. Mit gezielter Unterstützung lässt sich die Lebensqualität gerade im Alter zurückgewinnen.

**U**nsere fünf Sinne sind alle wichtig, um ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen, doch das Hören wird diesbezüglich vielleicht etwas unterschätzt, immerhin ist es der wohl wichtigste Sinn für menschliche Kommunikation: Wir können Gesprächen folgen, ohne ständig nachzufragen.

Wir erkennen Emotionen an der Stimme und Nuancen wie Ironie oder können die Entfernung von Mitmenschen einschätzen. Studien zeigen, dass sich Menschen mit unbehandelter Schwerhörigkeit häufiger isoliert fühlen. Kurz: Sprache verstehen heißt am Leben teilzunehmen.

Zudem geben uns das Verstehen von Sprache und das Einordnen von Geräuschen eine starke Sicherheit im Alltag. Das Gehör warnt uns schneller als jeder andere Sinn vor herannahenden Autos oder alarmiert uns, wenn der Rauchmelder Alarm schlägt. Das Hören ist auch ein wichtiges Training für das Gehirn. Wenn es nachlässt, müssen „Lücken“ gefüllt werden, was immens Energie kosten kann. Ein weniger aktives Gehirn kann geistigen Abbau, Demenz und Depressionen begünstigen. Das

Gehör gibt uns also auch ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle.

Das Portal pflegehelden.de weist darauf hin, dass ein gewisser Hörverlust im Alter nicht ungewöhnlich ist. Laut Untersuchungen würde etwa ein Drittel aller Menschen, die das 65. Lebensjahr überschritten haben, an einer Altersschwerhörigkeit leiden. Mediziner messen den Hörverlust in Dezibel (dB) – der entsprechende Wert gibt die niedrigste Lautstärke an, die eine Person hören kann. Laut Weltgesundheitsorganisation gibt es folgende Abstufungen:

1. **Leichter Hörverlust:**  
20 bis unter 35 Dezibel
2. **Mäßiger Hörverlust:**  
35 bis unter 50 Dezibel
3. **Mäßig starker Hörverlust:**  
50 bis unter 65 Dezibel
4. **Starker Hörverlust:**  
65 bis unter 80 Dezibel
5. **Schwerer Hörverlust:**  
80 bis unter 95 Dezibel
6. **Vollständiger Hörverlust:**  
95 Dezibel und mehr

Die Abnahme der natürlichen Leistungsfähigkeit des Gehörs auf beiden Ohren erfolgt etwa ab dem 50. Lebensjahr. Wie der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte auf seinem Portal „HNO-Ärzte im Netz“ berichtet, liegen die Gründe dieser Altersschwerhörigkeit, auch Presbyakusis genannt, vor allem in Verschleißerscheinungen. Haarzellen des Innenohres gehen zurück, doch auch Hörnerv und Hörzentrum würden durch den Alterungsprozess beeinträchtigt. Darüber hinaus hinterlasse die tägliche Lärmbelastung ihre Spuren.

Ärztlich ausgedrückt heißt es: „Besteht diese Schwerhörigkeit über längere Zeit, werden die für diese Frequenzen und Lautstärken zuständigen Nervenzellen der Hörbahn und Hörrinde im Gehirn nicht mehr durch Impulse gereizt und gefordert. Nervenzellen, die weniger oder gar nicht mehr gebraucht werden, schalten zunehmend ihre Verbindungen zu benachbarten Zellen ab, es kommt zu degenerativen Abbauprozessen, der sogenannten Hörbahndegeneration. Besteht dieser Zustand über eine längere Zeit, so ist der Verlust nahezu irreversibel, der Betroffene hat faktisch vergessen, wie eigentlich gehört werden muss.“

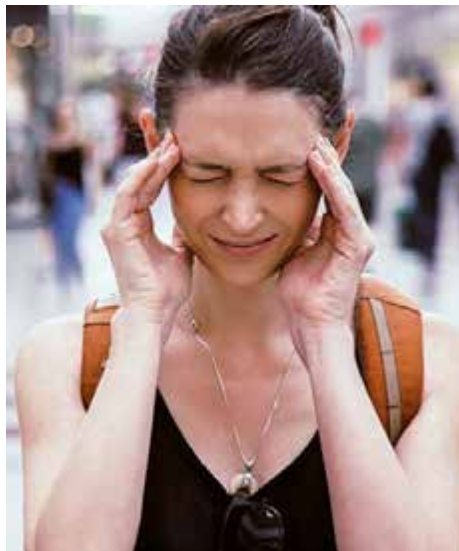
Dabei weisen die HNO-Ärzte darauf hin, dass die Altersschwerhörigkeit ein schleichender Prozess ist. Meist seien es zuerst die hohen Frequenzen, die verlustig gehen, dann folgt oftmals ein

nachlassendes Sprachverständnis in lauem Umfeld – die selektive Hörwahrnehmung nimmt ab. Stichwort „Cocktailparty-Effekt“: Betroffene können sich bei mehreren Menschen im Raum nicht mehr gut auf ein Gespräch fokussieren und Hintergrundgeräusche nicht mehr gut ausblenden. Auch würden Geräusche schneller als schmerzhaft empfunden und oftmals gehe die Abnahme mit einem konstanten Ohrgeräusch wie dem Tinnitus einher.

Frühe Anzeichen für eine Presbyakusis könnten sein, so „HNO-Ärzte im Netz“, dass Zischlaute und Konsonanten allmählich ausklingen oder ähnlich klingende Buchstaben – etwa d, b, t, g oder k – nicht mehr recht unterschieden werden können. Altersschwerhörigkeit wird beschleunigt, wenn andere Faktoren wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen, erbliche Veranlagung oder Nikotinkonsum hinzukommen. Gleichgewichtsstörungen können auftreten, da die Raumwahrnehmung zu einem Gutteil durch die Hörwahrnehmung realisiert wird. Eine Hörermüdung durch verstärkte Konzentration kann die Folge sein.

Im Gegensatz zum langsamen Verlust des Sehvermögens kann das Hörvermögen wegen des hohen Redundanzanteils der Sprache lange kompensiert werden. Die Eigenschaft von Älteren, Hörstörungen nicht anzuerkennen und Missverständnisse bei Gesprächen eher darauf zurückzuführen, dass Freunde oder Familienmitglieder zu leise oder zu undeutlich sprechen, macht die Sache nicht besser. Der Hörschaden wird so in vielen Fällen zu lange gelehnet, auch, um sich selbst nicht mit der Scham einer möglichen Hörgeräteversorgung zu konfrontieren.

Viele Experten bedauern es, dass zahlreiche Patienten zu spät zu dieser Bestandsaufnahme kommen, der Hör-



**Akustische Reizüberflutung und Vorerkrankungen wie Diabetes können das Gehör zusätzlich beeinträchtigen**

prüfung. Denn das einfachste Mittel zur Verbesserung des Hörens und somit zur Teilnahme am sozialen Leben ist ein Hörgerät. Und je jünger ein Patient ist, desto leichter fällt es, mit den teils sehr filigranen Geräten zurechtzukommen. Und umso leichter fällt dann auch der Gewöhnungsprozess an den neuen Höralltag und desto kürzer ist diese „Zeit der Stille“. Und je länger jemand in seiner ruhigen Umgebung lebt, desto schwerer wird es, sich an alte Geräusche wieder zu gewöhnen, da kann dann sogar das Zeitungsrascheln des Lebenspartners nervtötend sein.

Dabei sind die modernen Mini-Hörgeräte und -hilfen längst so klein und doch so leistungsfähig, dass sie kaum mehr auffallen, eine gewisse Scham also nicht sein muss. Wichtig ist jedenfalls die individuelle Abstimmung der Hörhilfe auf die Bedürfnisse des Trägers. Eine Sportlerin zum Beispiel hat einen anderen Anspruch als jemand, der das Hörgerät vorwiegend zum Fernsehen benutzt. Viele Experten weisen darauf hin, dass noch immer vielen Menschen die Akzeptanz zum Tragen eines Hörgerätes fehlt.

Zusätzlich können Tinnitus-Kombigeräte eingesetzt werden, etwa bei Gleichzeitigkeit von Schwerhörigkeit und Tinnitus. Auch Cochlea-Implantate können hilfreich sein, vor allem dann, wenn mit optimal angepassten Hörgeräten kein ausreichendes Sprachverstehen mehr erreicht werden kann. Ein „CI“ ist ein elektronisches Hörimplantat, das in einer Operation eingesetzt wird und die Funktion

der geschädigten Hörschnecke teilweise ersetzt. Zusätzlich können unterstützende Maßnahmen helfen, den Alltag mit einer Hörminderung besser zu bewältigen, dazu gehören das Hörtraining, um das Sprachverstehen zu verbessern, sowie das Lippenlesen als ergänzende Kommunikationshilfe im Alltag.

Je nach Schweregrad kommt für schwerhörige Betroffene sogar eine Erwerbsminderungsrente infrage. Voraussetzung hierfür ist ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50. Da die genaue Bestimmung der dafür geltenden Faktoren sehr komplex ist, wird in der Regel ein Gutachter eingeschaltet, der beurteilt, ab wann die Schwerhörigkeit als Behinderung anerkannt wird. Erst nach dieser getanen Arbeit wird ein GdB (Grad der Behinderung) beziehungsweise GdS (Grad der Schädigungsfolgen) zuerkannt. ●

*Stefan Bohlander*

---

**Dauerhafte  
Lärmbelastung  
über 85 Dezibel  
kann das Gehör  
langfristig  
schädigen**

---

### **DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN**

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Hohe Lärmbelastung
- Erblich bedingte Faktoren
- Diabetes mellitus
- Rauchen
- Hörsturz

# „BEWEGUNG IST DER ZENTRALE FAKTOR“

Rückenschmerzen treffen fast jeden, doch nur selten führt der Weg in den OP. Wann konservative Therapien ausreichen, welche Warnsignale ernst genommen werden müssen und wie moderne Eingriffe heute deutlich schonender ablaufen, erklärt Chefarzt **Dr. med. Christian Bourgeois**.

Interview: **Julia Indenbaum**

**H**err Dr. Bourgeois, Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit. Wann wird aus einem orthopädischen

**Problem ein Fall für die Wirbelsäulenchirurgie?**

Zunächst liegt die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen in der Hand des



**Dr. med. Christian Bourgeois** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Chefarzt und Zentrumsleiter des Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulenchirurgie am Marienhaus Klinikum St. Elisabeth Saarlouis. Er ist spezialisiert auf die operative Behandlung von Erkrankungen der gesamten Wirbelsäule, von der Hals- über die Brust- bis zur Lendenwirbelsäule, und setzt dabei insbesondere auf moderne, minimalinvasive Verfahren.

niedergelassenen Orthopäden, der die Diagnostik übernimmt und konservative Therapien einleitet. Teilweise sind auch Hausärzte eingebunden. Ein Fall für die Wirbelsäulenchirurgie, also eine Operation, tritt dann ein, wenn Patienten unter stärksten Schmerzen leiden, die sich mit konservativen Maßnahmen wie Schmerzmedikation, Physiotherapie oder Gerätetherapie nicht ausreichend lindern lassen. Voraussetzung ist zudem, dass sich in der Bildgebung pathologische Veränderungen zeigen, die zu den Beschwerden passen. Dann kann man prüfen, ob ein operativer Eingriff sinnvoll ist.

Dringende Fälle sind Lähmungen, sei es in den Beinen bei der Lendenwirbelsäule oder in den Armen bei der Halswirbelsäule, sowie Querschnittssymptome. Auch Infektionen der Wirbelsäule sind relevant. Deren Häufigkeit ist in den letzten 20 Jahren deutlich gestiegen; früher waren sie selten, heute kommen sie regelmäßig vor und erfordern häufig eine Operation.

**Welche Erkrankungen und Verletzungen der Wirbelsäule behandeln Sie in Ihrer Abteilung schwerpunktmäßig?**

Wir können hier im Marienhaus Klinikum St. Elisabeth Saarlouis praktisch alle Bereiche der Wirbelsäule behandeln – vom Hinterhaupt und den oberen Halswirbelgelenken über die Hals- und Brustwirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule und dem Übergang zum Becken. Wir beherrschen alle gängigen chirurgischen Verfahren: von endoskopischen minimalinvasiven Eingriffen, bei denen nur eine Optik in den Spinalkanal eingeführt wird, über mikroskopische

Standardoperationen bei Bandscheibenvorfällen bis hin zu stabilisierenden Verfahren mit Schrauben und Stangen, die wir überwiegend minimalinvasiv durchführen.

Die Hauptschwerpunkte lassen sich in fünf Pathologiegruppen einteilen: degenerative Erkrankungen (Alters- und Verschleißerscheinungen), Unfälle, Infektionen, Tumorerkrankungen und Deformitäten, also schwerste Fehlbildungen, teilweise angeboren. Schwerpunktmäßig behandeln wir vor allem degenerative Erkrankungen, Unfallverletzungen, Tumorpatienten und Infektionen.

**Viele Patientinnen und Patienten haben Angst vor einer Wirbelsäulenoperation.**

**Wie begegnen Sie diesen Sorgen?**

Die Ängste kann ich gut nachvollziehen. Ich sage auch jedem: Wenn ich selbst eine Operation bräuchte, hätte ich genau dieselben Sorgen. Am besten begegnet man diesen Ängsten, indem man sie ernst nimmt und ausführlich bespricht. Dabei klären wir, welche Komplikationen eher theoretischer Natur sind, also was möglich, aber bei uns noch nie vorgekommen ist oder in 20 Jahren vielleicht einmal. Eine häufige Angst ist beispielsweise das





Nicht-Aufwachen aus der Narkose oder eine hohe Querschnittslähmung an der Halswirbelsäule. Solche Extremrisiken treten in der Praxis extrem selten auf, und das Wissen darum kann den Patienten Sicherheit geben.

#### **Welche Rolle spielen minimal-invasive Verfahren in der modernen Wirbelsäulenchirurgie?**

Eine sehr große. Minimalinvasive Verfahren sind inzwischen Standard. Zwar gibt es noch Eingriffe, die offen durchgeführt werden müssen, doch der Großteil der Operationen, einschließlich komplexer Versteifungen, erfolgt minimalinvasiv. Als ich 2008 hier anfang, wurden alle Schrauben und Stangen offen implantiert. Bereits 2009 begannen wir mit minimalinvasiven Techniken. Heute setzen wir etwa 75 bis 80 Prozent der Schrauben minimalinvasiv ein. Gleiches gilt für Eingriffe über Bauch oder Brustkorb, die sogenannten ventralen Verfahren.

#### **Wann ist eine Operation tatsächlich notwendig und wann raten Sie bewusst davon ab?**

Zunächst möchte ich darauf hinweisen, dass die Operationen nur erfolgen, wenn sie medizinisch notwendig sind. Von einer Operation rate ich ab, wenn die Beschwerden des Patienten nicht mit den Befunden in der Bildgebung übereinstimmen. Beispiel: Ein Patient hat Rückenschmerzen, aber keine Beinschmerzen. Ein Bandscheibenvorfall ist im MRT sichtbar, verursacht aber keine Beschwerden im Bein. Dann wäre eine Operation nicht sinnvoll.



Technische Innovationen wie Navigation und Robotik verändern die Chirurgie zunehmend

Auch wenn die möglichen Risiken einer Operation gegenüber dem zu erwartenden Vorteil einer OP überwiegen, raten wir ab. Ein älterer Patient mit Diabetes, Osteoporose und Raucherstatus, bei dem eine offene OP über vier, fünf oder sechs Stunden durchgeführt werden müsste und bei der es zu einem hohen Blutverlust käme, hätte beispielsweise ein deutlich erhöhtes Operationsrisiko. Das heißt, das Risiko, dass dieser Patient mit einer Komplikation aus der chirurgischen Therapie kommt, dann steht das in keinem vernünftigen Verhältnis mehr.

**Wie wichtig ist eine präzise Bildgebung für die Therapieentscheidung?**

Sehr wichtig. Wir nutzen Röntgen, CT und MRT. MRT oder Kernspinuntersuchung ist meist die Methode der Wahl, da sie keine Strahlung verursacht und die anatomischen Strukturen am besten darstellt. Man sieht dabei unter anderem das Rückenmark, die austretenden Nerven, die Bandscheiben, die Wirbelkörper und kann den Spinalkanal gut beurteilen. Röntgen spielt inzwischen eine untergeordnete Rolle. CT kann eingesetzt werden, wenn ein MRT nicht möglich ist, etwa bei Implantaten oder starker Platzangst, ist aber in der Beurteilung von Bandscheibenvorfällen oder Spinalkanalverengungen dem MRT unterlegen.

**Bandscheibenvorfälle sind häufig. Was unterscheidet einen konservativ**

**behandelbaren von einem operationsbedürftigen Befund?**

Für eine Operation sprechen sogenannte Red Flags. Dazu zählen Blasen- und Mastdarmstörungen, also beispielweise eine durch einen Bandscheibenvorfall verursachte Inkontinenz. Das ist eine absolute OP-Indikation. Außerdem das sogenannte Cauda-Equina-Syndrom mit Gefühlsstörungen im Intimbereich oder an den Innenseiten der Oberschenkel oder auch ausgeprägte Lähmungen. Alle weiteren Fälle werden zunächst konservativ behandelt. Scheitert diese The-

rapie über einen Zeitraum von ungefähr sechs bis zwölf Wochen, kann auch ohne neurologische Symptome eine Operation sinnvoll sein, um zu verhindern, dass der Schmerz chronisch wird.

**Welche Fortschritte haben technische Innovationen wie Navigation oder Mikrochirurgie gebracht?**

Die Mikrochirurgie, also der Einsatz des Mikroskops, ist seit Jahrzehnten Standard und unverzichtbar. Ohne Mikrochirurgie gibt es keine moderne Wirbelsäulenchirurgie. Endoskope, also kleine Kameras, die man einführt, ermöglichen zusätzliche minimalinvasive Eingriffe. Die Navigation ist sicherlich eine Bereicherung, hat aber noch Fallstricke. Ich glaube, dass die Zukunft an der Wirbelsäule in einer Kombination aus Robotik und Navigation liegt.

**Wie individuell werden operative Eingriffe heute auf den einzelnen Patienten zugeschnitten?**

Eingriffe werden in unserer Klinik komplett individuell auf den einzelnen Patienten zugeschnitten. Für jeden Patienten wird ein individueller OP-Plan erstellt, basierend auf Beschwerden, MRT-Befunden und gegebenenfalls einer Stufendiagnostik mit gezielten Injektionen. Alter, Knochenqualität, Begleiterkrankungen wie Diabetes, Raucherstatus und Patientenwünsche fließen in die Entscheidung ein. Dabei wird auch die Frage beantwortet, was der schlimmste Schmerz ist. Sind es nur die Rückenschmerzen oder die Beinschmerzen oder ist es beides? Im



Nicht jeder Bandscheibenvorfall muss operiert werden, viele Beschwerden lassen sich auch konservativ behandeln

FOTOS: GETTY IMAGES / CANVA IMAGES RF / RAFFI MAGHDESSIAN — GETTY IMAGES / THE GOOD BRIGADE  
GETTY IMAGES / HINTERHAUS PRODUCTIONS — GETTY IMAGES / GALINA ZHIGALOVA

„Eine OP macht 50 Prozent des Erfolgs aus und die Reha die anderen 50“

Anschluss wird dann mit dem Patienten gemeinsam besprochen, was und wie operiert wird.

**Welche Bedeutung hat die Nachbehandlung und Rehabilitation für den langfristigen Erfolg einer Operation?**

Die Nachbehandlung im Krankenhaus ist natürlich wichtig, aber vor allem die weitere Rehabilitation ist von extrem großer Bedeutung. Eine gut durchgeführte Operation hilft nur wenig, wenn keine vernünftige und gute Rehabilitation angeschlossen wird. Von daher wage ich die Behauptung, dass eine gut durchgeführte OP etwa 50 Prozent des Langzeiterfolges ausmacht, und die Reha die anderen 50 Prozent.

Bei kleineren Eingriffen, wie frischen Bandscheibenvorfällen mit massiver Schmerzsymptomatik und Lähmungen, kann die Reha weniger entscheidend sein, bei größeren Eingriffen ist sie essenziell.

**Arbeiten Sie eng mit anderen Fachdisziplinen wie Neurologie oder Schmerztherapie zusammen?**

Ja, besonders mit der Neurologie, der Schmerztherapie, der Onkologie bei Tumorkranken und der Radiologie. Eine gute interdisziplinäre Zusammenarbeit ist entscheidend für eine optimale Behandlung.

**Was zeichnet die Wirbelsäulenchirurgie in Saarlouis im Vergleich zu anderen Zentren aus?**

Man sagt uns im positiven Sinne nach, dass wir nicht immer gleich alles operieren, sondern zuerst sorgfältig konservative Therapien prüfen.

Das andere ist, dass wir in unserem Team Orthopäden, Unfallchirurgen und Neurochirurgen mit sehr, sehr hohe Expertise haben, sodass wir alle Pathologien, auch Veränderungen am Rückenmark selbst, chirurgisch behandeln können.



Gezielte Übungen und regelmäßiges Training sind entscheidend für eine stabile und belastbare Wirbelsäule



Zudem ist bei uns die Wirbelsäulenchirurgie im Krankenhausplan als Schwerpunkt festgeschrieben.

**Gibt es spezielle Patientengruppen, auf die Sie sich besonders fokussieren?**

Wir behandeln alle Patienten gleichermaßen. Ein besonderer Fokus in Bezug auf Behandlungsformen liegt auf minimalinvasiven Verfahren, selbst bei größeren Operationen.

**Wie hat sich Ihr Fachgebiet in den vergangenen zehn Jahren verändert?**

Es ist deutlich minimalinvasiver geworden. Wenn ich mir OP-Pläne aus 2012, 2013

ansehe und schaue, wie wir damals operiert haben, dann sieht das heute ganz anders aus. Früher wurden bei fast jeder Operation große Hautschnitte gemacht. Mittlerweile ist das nur noch bei einem Bruchteil der Versteifungs-OPs, die wir machen, der Fall und die meisten Operationen werden minimalinvasiv durchgeführt. Auch die Anzahl der langstreckigen Fusionen ist rückläufig.

**Welchen Rat geben Sie Menschen, die ihre Wirbelsäule langfristig gesund erhalten möchten?**

Dehnen, dehnen, dehnen – und die Wirbelsäule beweglich halten. Bewegung ist der zentrale Faktor für langfristige Wirbelsäulengesundheit. ●

# Blut wird knapp

Blutspenden gehen zurück, Engpässe drohen immer wieder. Gleichzeitig rückt die **Vision von künstlichem Blut** ein Stück näher. Doch zwischen Forschungserfolg und Alltag in den Kliniken klafft noch eine große Lücke.



**D**as Deutsche Rote Kreuz schlägt Alarm. In einem Social-Media-Beitrag des DRK hieß es zu Jahresanfang, der Vorrat an Blutkonserven im Südwesten sei nahezu aufgebraucht. Ungünstige Umstände hielten routinierte Spenderinnen und Spender ab: Dazu kommen die Ferienzeit, das Winterwetter und die aktuelle Infektwelle. Obwohl der Mangel an Blutspenden regional unterschiedlich ausfällt, ist diese Frühjahrsdelle ein jährlich wiederkehrendes Problem.

Auch deshalb forschen Wissenschaftlerinnen weltweit an der Erzeugung künstlichen Blutes im Labor. Der Biologin Julia Gutjahr und ihrem Team am Institut für Zelluläre Biologie und Immunologie Thurgau an der Universität Konstanz ist es 2025 gelungen, den letzten Schritt des Blutbildungsprozesses zu enträtseln. Das Forscherteam konzentriert sich in einer Arbeit auf den wichtigsten festen Blutbestandteil, die roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Die natürliche Blutproduktion im Körper findet im Knochenmark statt. Stammzellen aus dem Knochenmark sind auch der Ausgangspunkt für künstliches Blut im Labor. Die sogenannten primären Stammzellen aus dem Knochenmark lassen sich einfach und mit einer Erfolgsrate von etwa 80 Prozent enukleieren. Enukleation ist die Zellkernausstoßung. „Im letzten Schritt der Entwicklung einer Vorläuferzelle der roten Blutkörperchen, dem Erythroblasten, zum roten Blutkörperchen, dem Erythrozyten, wirft die Vorläuferzelle ihren Zellkern aus. Das passiert nur bei Säugtieren. Wahrscheinlich, um Platz für den Sauerstofftransport zu schaffen. Und das ist der Punkt, an dem unsere Forschung ansetzt“, erklärt Gutjahr ihr Projekt. „Allerdings sind Stammzellen als Ausgangsquelle nicht unendlich verfügbar“, gibt Gutjahr zu bedenken.

Die Gewinnung von Stammzellen erfolgt in der Regel gezielt über Nabelschnurblut oder Stammzellenspenden. Weil primäre Stammzellgewinnung aufwendig ist, können auch Körperzellen in Stammzellen umprogrammiert werden, um daraus dann wiederum rote Blutkörperchen herzustellen. Bei diesen Zellen funktioniert das Ausstoßen des Zellkerns nur zu etwa 40 Prozent, weil sie im letzten Stadium ihrer Entwicklung einen Defekt haben. Die Forscherin hat einen Weg gefunden, unfertige Vorläuferzellen (Erythroblasten) rascher dazu zu bringen, sich vollständig zu reifen roten Blutkörper-

chen zu entwickeln. Die Erythroblasten werden mittels des Signalproteins Chemokin CXCL12 angeregt, damit sie schneller „fertig werden“ und zu voll ausgebildeten, funktionsfähigen roten Blutkörperchen heranreifen. Denn während die künstliche Reifung einer Stammzelle zum Erythrozyten inzwischen nahezu perfektioniert wurde, war bislang noch unbekannt, welche Faktoren zur Ausstoßung des Zellkerns führen. Das Ausstoßen des Zellkerns aber ist Voraussetzung für eine künstliche Laborherstellung von Blut. „Wir haben herausgefunden, dass das Chemokin CXCL12 diesen Zellkernausstoß triggern kann. Es kommt hauptsächlich im Knochenmark vor, benötigt jedoch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren, damit der Ausstoß des Zellkerns stattfindet. Durch die Zugabe von CXCL12 konnten wir dann die Ausstoßung des Zellkerns künstlich auslösen“, sagt Gutjahr. Damit ist die Voraussetzung geschaffen, dass das Verfahren zur maßstabsvergrößerten Produktion und somit das Herstellen großer Mengen an künstlichem Blut künftig effizienter werden können. „Unter Berücksichtigung der neu entdeckten Funktion von CXCL12 könnte künftig eine deutliche Steigerung der Erfolgsquote der Zellkernausstoßung von jetzt lediglich 40 Prozent möglich werden. Die zu Stammzellen umprogrammierten Körperzellen wären zudem eine gewissermaßen unendliche Quelle“, sagt Gutjahr. Dieser gezielte Einsatz von Chemokin CXCL12 ist ein großer wissenschaftlicher Durchbruch. „Es ist denkbar, damit effizienter aus Stammzellen Blut zu erzeugen, aber das reicht nicht für große Mengen“, erklärt Gutjahr. Diese winzigen Mengen sind weit entfernt von den mehreren Hundert Millilitern einer Blutspende. Im Reagenzglas dauert die Blutbildung zwei bis drei Wochen. Und

---

In Deutschland werden täglich rund 15.000 Blutkonserven zur Versorgung benötigt

---



**Dr. Julia Gutjahr** ist Molekularbiologin an der Universität Konstanz. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf der Biologie des Blutes sowie auf Ansätzen zur künstlichen Blutherstellung im Labor. Neben ihrer Forschung ist sie in der akademischen Lehre tätig und engagiert sich im interdisziplinären wissenschaftlichen Austausch.

ist sehr teuer. Laut Gutjahr kostet derzeit eine künstlich hergestellte Blutkonserve zwischen 10.000 und 20.000 Euro. Gelingt eine kostengünstige Kunstblutproduktion in großen Mengen, eröffnet das einen Milliardenmarkt weltweit. In ihrem Überschwang, dass sie und ihr Team es geschafft hatten, die Grundlagenforschung der Blutproduktion entscheidend voranzubringen, veröffentlichte Gutjahr ihre Forschungsergebnisse weitläufig in internationalen Wissenschaftsjournalen und bei Konferenzen. Sie gesteht heute selbstkritisch ein, damit auch ein wenig naiv gewesen zu sein: Sie begann ihre Forschung an der Queen Mary University of London. Denn als sie die Idee, dass CXCL12 als Trigger zur beschleunigten Zellreifung dient, in Großbritannien patentieren lassen wollte, wurde sie mit dem Hinweis auf die von ihr für praktisch jedermann einsehbaren zahlreichen Veröffentlichungen ihrer Forschungsergebnisse abgewiesen.

Das ist für Julia Gutjahr aber kein Grund zur Resignation. Mehr denn je will die Molekularbiologin mit Häma-



Da der Bedarf kontinuierlich steigt bleiben Blutspenden unverzichtbar



Forschung an künstlichem Blut soll die Versorgung langfristig sichern

tologen und anderen Experten zusammenarbeiten, um ihren eigenen Wissensvorsprung gezielt in die Optimierung der Kunstblutherstellung einfließen zu lassen. Diese Zusammenarbeit könnte intensiviert werden, wenn mehr Fördergelder für interdisziplinäre Projekte vergeben würden, kritisiert Gutjahr. Ungeklärt sind beim Laborblut nach wie vor auch noch Fragen zur Haltbarkeit, Sicherheit und Verträglichkeit künstlichen Blutes. Wie kann Gutjahrs Durchbruch auf der biologischen Ebene jetzt für die Transfusionsmedizin umgesetzt werden? Wie kann es gelingen, diesen vom Chemokin angestoßenen Prozess so zu skalieren, dass man in großen Mengen und mit geringen Kosten Blut herstellt? Weltweit werden laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) etwa 118,5 Millionen Blutspenden gesammelt und der Bedarf steigt weiter. Seit Jahren vermeldet das deutsche Paul-Ehrlich-Institut hierzulande einen Rückgang der Blutspenden. Im Jahr 2015 waren es noch 4,14 Millionen, 2024 nur noch 3,59 Millionen. Gebraucht aber werden mindestens 3,7 Millionen Bundesweit benötigen Krankenhäuser, Kliniken und Arztpraxen 15.000 Blutkonserven täglich zur Versorgung der Patienten: bei Massivtransfusionen für Unfallopfer, Chemotherapie oder Operationen. In Deutschland spenden nur drei Prozent der Bevölkerung regelmäßig Blut. Noch seltener sind sogenannte Universalspender: Menschen mit der Blutgruppe 0 negativ, die Blut an Empfänger jeder anderen Blutgruppe spenden können. Die medizinisch notwendige Blutgruppenan-

passung, um schwere, potenziell tödliche Immunreaktionen zu vermeiden, wäre mit dem künstlichen Blut Vergangenheit.

Gelingt es Julia Gutjahr und ihrem Team, Blut herzustellen, wäre auch dieses künstliche Blut universal einsetzbar. Unabhängig vom ABO-Blutgruppensystem und vom Rhesusfaktor. Weitere Vorteile des Laborblutes: Es würde wahrscheinlich eine längere Haltbarkeit aufweisen als echtes menschliches Blut und es müsste nicht auf ansteckende Krankheiten getestet werden wie, Hepatitis A, B, C und E, auf das HI-Virus, das die Immunschwäche Aids verursacht, oder die Geschlechtskrankheit Syphilis. „Der Herstellungsprozess im Labor wird zwar aufwendig bleiben. Aber er wird ermöglichen, beispielsweise gezielt seltene Blutgruppen herzustellen,

Engpässe zu überbrücken oder das eigene Blut zu reproduzieren, um spezielle Behandlungsmöglichkeiten zu ermöglichen“, erklärt Gutjahr. Auch wenn Gutjahr und ihrem Team bei der Forschung zur künstlichen Produktion des Lebenselixiers ein revolutionärer Durchbruch gelungen ist, und das Prinzip bei Mäusen funktioniert – klar ist: Zu klinischen Studien mit Menschen ist es noch ein weiter Weg und es wird wohl noch Jahre dauern, bis man Blut kostengünstig in großen Mengen herstellen kann. Bis es soweit ist, kann man nur an alle appellieren, zur Blutspende zu gehen. Denn da sind sich nahezu alle Forscherinnen und Forscher einig: Kunstblut kann die Blutspende noch lange nicht ersetzen. ●

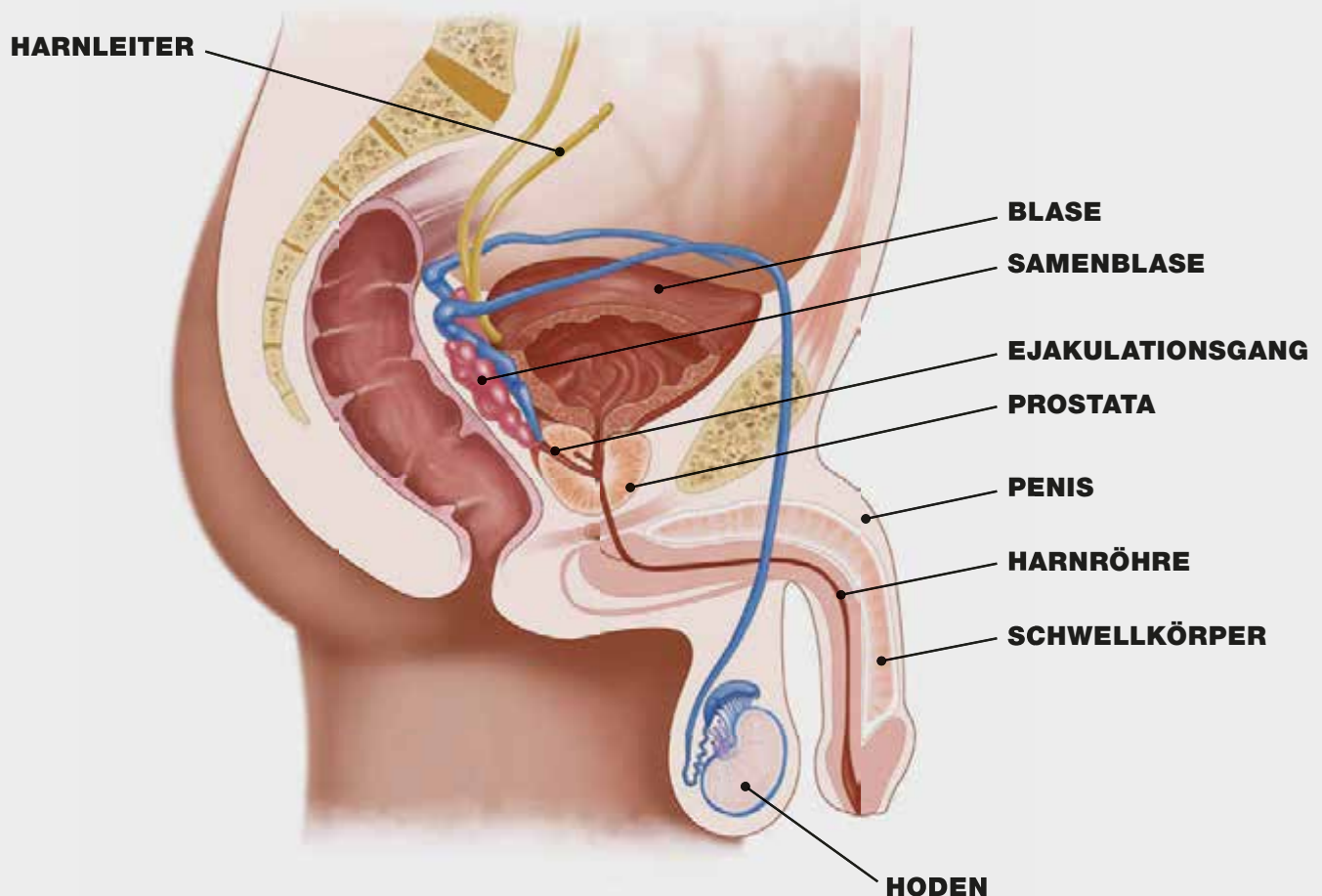
Stephan M. Müller

## WER DARF EIGENTLICH BLUT SPENDEN?

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 68 Jahren Blut spenden, Erstsponder in der Regel bis 60 Jahre. Voraussetzung ist ein Mindestgewicht von 50 Kilogramm und ein stabiler Gesundheitszustand. Vor jeder Spende erfolgt ein kurzer Gesundheitscheck mit Fragebogen, Blutdruckmessung und Hämoglobin-Test. Männer dürfen bis zu sechsmal im Jahr spenden, Frauen aufgrund des Eisenverlusts höchstens viermal. Zwischen zwei Spenden müssen mindestens

56 Tage liegen. Ausschlussgründe sind unter anderem bestimmte Vorerkrankungen, akute Infekte, frische Tätowierungen oder Aufenthalte in Risikogebieten. Auch Medikamente können eine Rolle spielen. Die eigentliche Blutentnahme dauert meist nur fünf bis zehn Minuten, insgesamt sollten Spender etwa eine Stunde einplanen. Viele unterschätzen, wie unkompliziert der Ablauf ist und wie groß der Effekt: Mit einer einzigen Spende können bis zu drei Patienten versorgt werden.

# DAS MÄNNLICHE FORTPFLANZUNGSSYSTEM



**Die Samenblase** (Vesicula seminalis) ist eine paarige Drüse. Diese beiden Bläschendrüsen gehören zu den innerlichen männlichen Geschlechtsorganen und liegen links und rechts oberhalb der Prostata. Sie befinden sich somit an der Unterfläche der Harnblase und grenzen mit ihrer Spitze an den Mastdarm (Rectum). Ihre Oberfläche hat eine bucklige Struktur, in ihrem Inneren bilden sich Kammern durch viele verschieden große Schleimhautfalten. In den Samenbläschen wird kein Samen gebildet oder gespeichert, wie der Name vermuten lassen könnte. Stattdessen produzieren sie ein alkalisches Sekret, welches dem Ejakulat beigesteuert wird und die Samenzellen vor allem mit Fruktose versorgt. Dieser Fruchtzucker wird von den Spermien, die von den

Hoden und Nebenhoden kommen, als Energielieferant genutzt, um sich bewegen zu können. In der Flüssigkeit sind außerdem Gewebshormone, sogenannte Prostaglandine enthalten, welche die Kontraktionen der Muskulatur des weiblichen Genitaltrakts fördern. Der Anteil, den das Sekret zum Ejakulat beisteuert, beträgt zwischen 60 und 70 Prozent.

Jeweils ein Samenleiter (Ductus deferens) zieht von jedem der beiden Nebenhoden durch den Leistenkanal in das kleine Becken. Im weiteren Verlauf vereinigen sich der rechte und linke Samenleiter mit dem entsprechenden Ausführungsgang der beiden Samenblasen (Einzahl: Ductus excretorius) zu sogenannten Spritzkanälchen. Anschließend durchtreten diese die Prostata, welche eben-

falls ein Sekret beisteuert, und münden kurz unterhalb der Harnblase auf dem Samenhügel in die Harnröhre (Urethra). Das gesamte Ejakulat wird dann beim Samenerguss über die Harnsamenröhre nach außen befördert.

Eine isolierte Entzündung der Samenblase (Spermatozystitis) tritt selten auf. Es ist eher so, dass bei einer Entzündung der Prostata (Prostatitis) auch die paarige Bläschendrüse entzündet sein kann. Sehr selten sogar kommen Tumore der Samenblase vor. Häufiger ist eine tumoröse Infiltration, also eine Einwanderung von Krebszellen, die von einem Prostatakarzinom (Prostatakrebs) ausgeht. Sind die Samenblasen zum Beispiel durch Krebsbefall oder eine Entzündung verändert, lässt sich dies vom Rektum aus mit dem Finger ertasten.

# NATÜRLICH UND GESUND ALT WERDEN

Ein langes und erfülltes Leben ist kein Zufall, sondern zu großen Teilen beeinflussbar. **Longevity** bedeutet dabei weniger ewige Jugend als vielmehr die bewusste Gestaltung von Vitalität und Erfüllung. Im Fokus steht ein aktiver Alltag, der Körper und Geist stärkt.

**E**wig jung. Makellos und schön. Wer möchte das nicht? Dorian Gray verkauft in Oscar Wildes Roman seine Seele, um ewig jung zu sein, während sein gemaltes Porträt durch sein hemmungslos ausschweifendes Leben immer hässlicher altert. Kleopatra badete täglich in Eselsmilch, pflegte sich mit Honig und kostbaren Ölen, mit Tonerde und Meersalz. In der griechischen Mythologie gab es den Jungbrunnen, der einen auffrischenden Effekt für das Aussehen versprach. Und die goldenen Äpfel der antiken Nymphen prophezeiten sogar ewige Jugend.

Der Traum von einem langen, vor allem aber gesunden Leben ist nicht neu und so alt wie die Menschheit selbst. Schon die alten Gesundheitskonzepte der traditionellen chinesischen Medizin oder des indischen Ayurveda, die Heilkräuter von Hildegard von Bingen oder die Wasserkuren von Sebastian Kneipp beruhten für Frische und Vitalität auf einem ganzheitlichen Verständnis von Körper, Geist und Natur.

Jugend und Schönheit werden auch in unserer modernen Welt glorifiziert. Longevity: ein aktueller Lifestyle-Trend auf alten Säulen. Ein Versprechen, ohne schwere Krankheiten so fit und so alt wie möglich zu werden. Zahlreiche Bücher, Podcasts, Coachings oder Langlebigkeitsbehandlungen in Hotels, Kliniken, Praxen und Instituten werben mit Programmen zur Verlängerung des Lebens. Der Hype ist nicht aufzuhalten.

Tech-Millionäre investieren viel Geld, um ihren Körper zu verjüngen. So versucht etwa Bryan Johnson, ein 48-jähriger US-Unternehmer, sein biologisches Altern mit hochoptimierten Maßnahmen signifikant aufzuhalten: eine extrem strenge Diät, ein striktes Schlafregime, ausgeklügeltes Fitnessstraining und

spezielle medizinische Behandlungen. Dazu kommt die tägliche Einnahme von rund 100 Nahrungsergänzungsmitteln, die auf Zellwachstum, Stoffwechsel, Alterung und Stressresistenz einwirken sollen. Jährlich gibt er dafür mehrere Millionen US-Dollar aus, um den Tod hinauszuzögern, heißt es. Ein radikaler Ansatz der Langlebigkeit, oft zweifelhaft und für den „Normalsterblichen“ finanziell gar nicht zugänglich.

Doch was können wir selbst beeinflussen, um mit weniger Zeit und Geld die Lebensspanne zu verlängern? Schließlich geht es nicht darum, das Altern zu überwinden, sondern bis ins fortgeschrittene Alter aktiv und lebendig zu bleiben.

„Rund 60 Prozent können wir beim Thema Longevity mit unserem Verhalten beeinflussen“, so der Mediziner Dietrich Grönemeyer in seinem Buch „Natürlich altern“. Neueste Studien zeigen: Schon kleine Änderungen im Lebensstil genügen, um gesünder und länger zu leben. Bei 50-jährigen Frauen verlängert sich die Lebenserwartung demnach um 18,9 Jahre, bei gleichaltrigen Männern sogar um 21,3 Jahre.

Für sichtbare Vitalität und Spannkraft stehen heute Eigenverantwortung und

---

Rund 60 Prozent des Lebensstils sind durch Entscheidungen beeinflusst

---



Freude an Bewegung und sozialem Miteinander stärkt Gesundheit und Lebensqualität

Prävention im Vordergrund. Wer lange und mit guter Energie 90 oder 100 Jahre leben möchte, sollte bewusst gesund leben. Für den renommierten Arzt bedeutet das Streben nach einem langen Leben nicht Anti-Aging mit Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln, sondern ein natürliches Altern mit einem bewussten Lebensstil. Die Empfehlungen sind dabei immer ähnlich: auf gesunde Ernährung achten, Alkohol vermeiden oder zumindest reduzieren, auf Zigaretten verzichten, ausreichend schlafen, sich regelmäßig bewegen, Sport treiben, chronischen Stress vermeiden und positive soziale Kontakte pflegen. Gleichzeitig spielen auch die Lebensbedingungen eine wichtige Rolle: etwa Arbeitsbelastung, Umweltqualität oder Bildungsunterschiede.



Eine der wichtigsten Erkenntnisse der modernen Wissenschaft besagt, dass der Lebensstil die Gene prägt. Die von den Eltern geerbte DNA ist also nicht allein für unsere körperlichen Eigenschaften und Charakterzüge verantwortlich. Im Gegensatz zu den statischen Genen sind die Epigene dynamisch und werden durch Umwelteinflüsse, Lebensweise und Psyche beeinflusst. Diese epigenetischen Prozesse können die Genaktivität positiv verändern. Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, „gute“ Gene zu aktivieren und „ungünstige“ zu dämpfen.

„Wir sind nicht Opfer unserer genetischen Erbschaft, sondern haben unser Erbgut teilweise in der Hand“, meint der Neurologe Peter Spork. Eine revolutionäre Botschaft: Wir können die Aktivität

unserer Gene beeinflussen. Auf welche Weise wir altern, wird nur zu etwa 20 Prozent vom Erbgut bestimmt und zu rund 80 Prozent von unserem Alltag. Altern ist damit kein starres Schicksal, sondern ein beeinflussbarer biologischer Prozess – über Zellverjüngung, DNA-Reparatur und epigenetische Mechanismen.

„Heute ist die Chance, jung zu bleiben, größer denn je“, ist der Meditationstrainer und Arzt Ulrich Bauhofer überzeugt. In seinem Buch „Aktiv verjüngen“ beschreibt er einen alltagstauglichen Weg, die biologische Uhr zurückzudrehen und möglichst lange vital zu bleiben. Dabei verbindet er moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit dem ältesten Medizinsystem der Welt, dem Ayurveda.

„Der ganzheitliche Ayurveda geht von der umfassenden Intelligenz des Körpers aus, der genau weiß, wie er gesund bleibt“, betont Bauhofer. Seine Empfehlungen sind keine exotischen Therapien, sondern praktische Impulse für den Alltag. Am Ende jedes Kapitels stehen konkrete Übungen, Routinen und neue Gewohnheiten, die zu mehr Wohlbefinden und Verjüngung beitragen können. Sein Longevity-Modell basiert auf sechs Grundpfeilern: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement, Entgiftung sowie Glück und Sinn.

„Wer richtig isst, braucht keine Medizin“ – dieser alte ayurvedische Satz bringt es auf den Punkt. Eine ausgewogene Auswahl und schonende Zubereitung der Nahrung bilden das Fundament

eines gesunden Lebensstils. Pflanzlich, nährstoffreich, wenig verarbeitet und in Maßen genossen. Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Beeren, Äpfel, Avocados, Knoblauch und Zitrusfrüchte liefern wichtige Vitalstoffe. Dazu kommen Proteine aus Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten sowie komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, Linsen, Bohnen oder Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth. Auch gesunde Öle und warmes Wasser unterstützen den Stoffwechsel.

Entscheidend ist jedoch nicht nur, was wir essen, sondern auch wie. Essen wir hastig unterwegs oder bewusst an einem gedeckten Tisch? Sind wir abgelenkt durch Handy oder Fernsehen? Auch Menge und Zeitpunkt der Mahlzeiten beeinflussen die Verdauung und damit die Gesundheit.

Regelmäßige Bewegung gehört zu den wichtigsten Faktoren eines gesunden Lebens. Sie wirkt sich positiv auf den Alterungsprozess aus, senkt Entzündungen, verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen und stärkt das Gehirn. Gleichzeitig hilft sie, überschüssige Energie abzubauen, die sonst zu Zellschäden und Übergewicht führen kann. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche.

Schon in der Geschichte galt Bewegung als Schlüssel zur Vitalität. Einer Legende nach ahmten chinesische Kaiser die Verjüngungsübungen der Shaolin-Mönche nach, um ihre Lebenskraft zu erhalten. Diese sanften Bewegungen soll-



**Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert wichtige Nährstoffe und unterstützt zentrale Körperfunktionen**

ten den Energiefluss im Körper fördern, den Stoffwechsel anregen und den Alterungsprozess verlangsamen.

Auch der Schlaf spielt eine zentrale Rolle. „Schlaf ist die älteste und ursprünglichste Heilmethode des Lebens“, sagt Bauhofer. In der Nacht regeneriert sich der Körper, repariert Zellen, stellt den Stoffwechsel neu ein und verarbeitet Eindrücke des Tages. Tiefschlaf ist Heilschlaf.

Grönemeyer betont ebenfalls die Bedeutung eines gesunden Schlafs. Mehr

---

## Mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche

---

als 40 Prozent der Europäer leiden immer wieder unter Schlafproblemen, mit Folgen für Körper und Psyche. Chronische Entzündungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Demenz können dadurch begünstigt werden.

Die moderne Welt ist laut, schnell und fordernd. Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und Informationsflut führen oft zu chronischem Stress. In einem ausgewogenen Maß kann Stress anregend wirken, zu viel davon lässt uns jedoch schneller altern. Achtsamkeit, Meditation und bewusstes Atmen können helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen und das Nervensystem zu beruhigen.

Schon kleine Rituale wie Spaziergänge, Massagen oder kurze Auszeiten wirken positiv. Bauhofers Motto lautet: „Energie managen statt Zeit.“ Auch das Prinzip der Hormesis zeigt, dass leichte Reize wie Kälte, Hitze, Fasten oder körperliche Belastung den Körper stärken können, vorausgesetzt, sie bleiben im richtigen Maß.

Der Körper ist ein Tempel, keine Müllhalde. Entgiften und Loslassen spielen ebenfalls eine Rolle. Ein Glas warmes Zitronenwasser am Morgen kann den Stoffwechsel anregen, Heilpflanzen wie Brennnessel unterstützen die Entgiftung. Gleichzeitig ist es wichtig, auch den Geist zu klären und sich von negativen Gedanken, digitaler Reizüberflutung und belastenden Beziehungen zu lösen.

Am Ende geht es bei Longevity nicht um makellose Jugend, sondern um Lebensqualität. „Schönheit kommt von innen.“ Ausstrahlung, Haltung und Charisma machen Attraktivität aus. Falten erzählen vom Leben. Ein langes Leben ohne Sinn, Freude und Erfüllung bleibt leer. Sich auch im Alter lebendig zu fühlen, ist wahre Lebensqualität. Ein klarer Geist, ein gesunder Körper und ein offenes Herz sind dafür die entscheidenden Voraussetzungen. ●

*Christel Sperlich*

**Geistige Aktivitäten und anhaltende Neugier stärken die mentale Leistungsfähigkeit**





Victor's  
RESIDENZ-HOTELS

# SCHENKEN SIE GENUSSMOMENTE

*... mit einem Gutschein aus Victor's Welt. Jetzt online bestellen, individuell gestalten und selbst ausdrucken – ob zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einfach nur aus Liebe.*

[victors.de/gutscheine](https://victors.de/gutscheine)

*Schöner schenken auf Schloss Berg! Bei Kauf vor Ort erhalten Sie zu jedem Gutschein ab 250 € eine luxuriöse 5-Sterne-Superior-Geschenkverpackung gratis.*



## RADELN RUND UM MÜNCHEN?

*Wir sorgen für eine gut geölte Kette!*

Sie wollen das Münchner Umland auf zwei Rädern erkunden? Dafür ist das Victor's Residenz-Hotel München der ideale Ausgangspunkt! Bringen Sie Ihr Bike mit oder leihen Sie sich eines in unserem Hotel – und schon kann Ihre erlebnisreiche Fahrradreise losgehen.

Rund um unser komfortables 4-Sterne-Hotel finden Sie wunderschöne Touren von leicht bis anspruchsvoll, wie zum Beispiel den Ammer-Amper-Radweg oder den Isarradweg, die Sie bis in die malerischen Ammergauer Alpen führen.

Warum Victor's dafür die richtige Adresse ist? Wegen der perfekten Lage und Verkehrsanbindung. Hier starten Sie etwas außerhalb des Münchner Großstadtgetümmels und sind schnell mitten in der Natur. Und dank der Nähe zur S-Bahn können Sie auch mal eine Etappe überspringen, wenn Ihnen die Puste ausgeht. Aber auch für viele andere Anlässe wie Wandern oder Sightseeing in München ist unser Hotel perfekt geeignet.



# Victor's

RESIDENZ-HOTEL  
MÜNCHEN

★ ★ ★ ★

Keplerstraße 14 · 85716 Unterschleißheim · Deutschland  
Telefon +49 89 32103-09 · [info.muenchen@victors.de](mailto:info.muenchen@victors.de)  
[www.victors.de/muenchen](http://www.victors.de/muenchen)



**Mehr als nur zu Gast: Bei uns sind Sie dahoam.**