

Ihre Gesundheit

OKTOBER – DEZEMBER 2023 | NR. 68

Wohlbefinden: So gut helfen Schlamm-bäder
Dossier: Alles, was Sie über Diabetes wissen sollten



Wohldosierte Süsse

In den letzten Jahrzehnten haben wir bei unserer Ernährung vor allem Fette vermieden. Inzwischen wissen wir jedoch, dass der Konsum von Zucker wesentlich problematischer ist. Die Hälfte aller Schweizerinnen und Schweizer nimmt zu viel zugesetzten Zucker zu sich (mehr als 50 g täglich). Kein Wunder, finden sich doch Zuckerzusätze mehr oder weniger überall – häufig in grossen Mengen. Hier ist die Rede von isolierten Zuckern, wie sie in gebrauchsfertigen Lebensmitteln wie gezuckerten Getränken, Bonbons, Kuchen, Keksen und verarbeiteten Produkten enthalten sind, aber auch von dem Zucker, den wir selbst hinzufügen, wenn wir etwas konsumieren oder kochen. Im Gegensatz zu den natürlicherweise in Lebensmitteln wie Obst oder Milch vorhandenen Zuckern sind zugesetzte Zucker für unsere Ernährung nicht erforderlich.

Indem Sie Ihren Zuckerkonsum kontrollieren und einschränken, tun Sie sich selbst in vielerlei Hinsicht etwas Gutes. Manche der positiven Effekte stellen sich sofort ein. So werden Sie aufgrund eines tagsüber stabileren Energieniveaus vermutlich seltener unter plötzlichen Schwächeanfällen leiden und weniger Heisshungerattacken verspüren. Ein gewisser Verzicht lohnt sich aber auch langfristig, da das Risiko von Erkrankungen im Mund-/Zahnbereich, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Krankheiten sinkt.

Obwohl das Thema die öffentliche Gesundheit betrifft, unternimmt die Politik keine konkreten Massnahmen, um der Lebensmittelindustrie eine Beschränkung von Zuckerzusätzen in Getränken und Lebensmitteln vorzuschreiben. Einige Kantone und Verbände haben Projekte zur Gesundheitsförderung gestartet. Eines davon ist „MAYbe Less Sugar“. Die Initiative im Waadtland stellt ein Tool zur Verfügung, das die tägliche Menge an zugesetztem Zucker erfasst. Das Programm liefert zahlreiche Informationen, Rezepte, Tipps und Tricks, um übermässigen Verbrauch besser zu erkennen und zu steuern.

Eine zentrale Rolle spielt die Aufklärung über das Thema Zucker, die ab dem frühen Kindesalter innerhalb der Familien, aber auch in Schulen und Unternehmen sowie innerhalb der Gesundheitsberufe stattfinden sollte.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Herbst und viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe von „Ihre Gesundheit“.

Laurent Vianin

Inhalt



IHR APOTHEKER

04

Begleiterkrankungen
und Polymedikation

VORBEUGUNG

06

Tipps gegen winterlichen Trübsinn

08

Der Einfluss des Lichts
auf unsere innere Uhr

WOHLBEFINDEN

10

Erleben Sie am eigenen Leib,
wie gut ein Schlammbad tut!

DOSSIER

14

Diabetes schon vor den ersten
Symptomen erkennen

DOSSIER

16

Typ-2-Diabetes: Vorbeugen
ist besser als heilen

MEDIZIN

18

Morbus Crohn

22

Darmerkrankungen und die paradoxe
Wirkung von Tabak

REZEPTE DER SAISON

24

Topinambur-Pfanne

25

Pochierte Schokobirne
mit Anisaroma

Begleiterkrankungen und Polymedikation

Mit zunehmendem Alter treten immer häufiger Begleiterkrankungen – sogenannte Komorbiditäten – auf, die die Wahl der zu verschreibenden Medikamente und die Prognose hinsichtlich einer Krankheit während der Behandlung erschweren. Die Coronapandemie im Jahr 2020 hat uns dies nachdrücklich vor Augen geführt.



WAS VERSTEHT MAN UNTER KOMORBIDITÄT?

Von Komorbidität spricht man dann, wenn jemand mehrere chronische Krankheiten gleichzeitig hat, von denen jede für sich genommen langfristig behandelt werden muss. Der Begriff überschneidet sich teilweise mit dem der Polypathologie, bei der Patienten an mehreren Krankheitszuständen leiden, die insgesamt zu dauerhafter Pflegebedürftigkeit führen.

Typische Krankheiten im Rahmen einer Komorbidität sind unter anderem Diabetes, bösartige Tumore, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das

HI-Virus, schweres Asthma oder psychiatrische Störungen.

Laut einer neuen Studie leiden 93 % aller über 70-Jährigen an mindestens zwei Krankheiten gleichzeitig, bei 85 % sind es mindestens drei.

WAS SIND DIE RISIKOFAKTOREN?

Mit einer Komorbidität geht immer auch die Verschreibung mehrerer Medikamente zur selben Zeit einher (Polymedikation), deren Wechselwirkungen wiederum zu neuen Problemen führen. Mehr als 10 % aller Personen über 75 Jahren

nehmen zwischen acht und zehn Medikamente pro Tag ein. Auch Jüngere können betroffen sein, insbesondere bei Diabetes, psychiatrischen Erkrankungen oder bösartigen Tumoren.

Da der Organismus aufgrund der Begleiterkrankungen anfälliger ist, stellt Komorbidität zudem ein Zusatzrisiko für Komplikationen bei einer akuten Erkrankung wie COVID-19 oder saisonaler Grippe dar.

KREBS UND KOMORBIDITÄT

Eine bei einer Krebserkrankung verabreichte Chemotherapie erhöht das Risiko von Thrombosen (Blutgerinnseln) im Blutkreislauf, da sich der gesamte Organismus durch den vorhandenen Tumor in einem Infektionszustand befindet. Zu den möglichen Folgen von Thrombosen gehören Venenentzündungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Lungenembolien.

Darüber hinaus beeinträchtigt eine Chemotherapie die Funktion von Nieren und Leber sowie die Pro-

duktion weisser und roter Blutkörperchen, was weitere Komplikationen nach sich zieht.

WELCHER THERAPIEANSATZ IST BEI KOMORBIDITÄT ZU WÄHLEN?

Im ersten Schritt geht es darum, die Behandlungen zu priorisieren und dabei die am stärksten wirksamen Medikamente zu bevorzugen. Dies übernimmt der behandelnde Arzt/die behandelnde Ärztin, denn er/sie kennt die Patientinnen und Patienten am besten und weiss, wie sie auf ihre Therapie ansprechen. Er/sie sorgt auch für

die Koordination aller Beteiligten und holt bei Bedarf den Rat der entsprechenden Spezialistinnen und Spezialisten ein. Hier kommt insbesondere dem Apotheker/der Apothekerin eine wichtige Rolle zu, da er/sie die Wechselwirkungen zwischen den verschriebenen Medikamenten am besten beurteilen kann.

Erforderlich ist ausserdem eine regelmässige medizinische Überwachung, damit die Behandlungen bei Bedarf an den Verlauf der Krankheiten und ihren Hintergrund angepasst werden können. Darüber hinaus ist es die Aufgabe

des behandelnden Arztes/der behandelnden Ärztin, die möglichen psychosozialen Folgen einer vorhandenen Komorbidität wie Depression, Behinderung oder schlechte Lebensqualität im Auge zu behalten.

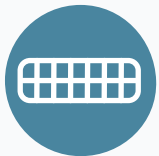
Bei Patientinnen und Patienten mit einer Komorbidität sollte im Falle einer akuten Erkrankung zudem schneller eine Einweisung ins Spital erfolgen, um die Vitalfunktionen (Sauerstoffsättigung, Blutdruck, Blutzucker, Körpertemperatur) genau überwachen und bei Bedarf schnellstmöglich Abhilfe zu schaffen zu können.

Quelle: www.passeportsante.net / Illustration: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



VORBEREITUNG IHRER MEDIKAMENTENBOX

Damit Sie bei der Tabletteneinnahme gut und sicher durch die Woche kommen, bietet Ihnen Ihre Apotheke verschiedene Arten von Medikamentenboxen an. Die Modelle variieren je nach Ihren Bedürfnissen und der Grösse Ihrer Tabletten. Auf Wunsch bestückt Ihr Apotheker gerne die Medikamentenbox für Sie. Ihre Grundversicherung übernimmt die Kosten sowohl für die Medikamentenbox als auch für deren Bestückung.

Weitere Tipps, Leistungen und Service-Angebote sind auf der Website pharmonline.ch verfügbar.



Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



Tipps gegen winterlichen Trübsinn

Wie wichtig Tageslicht für den Körper ist, erkannten Forschende schon in den 1980^{er} Jahren. Studien belegten vor allem, dass sich der Lichtmangel im Winter negativ auf die Stimmung auswirken kann. Licht unterdrückt die Bildung des Schlafhormons Melatonin und fördert den Ausstoss von Serotonin, das gegen Depression wirkt.



Heutzutage leiden etwa 15% der Bevölkerung unter negativer Stimmung im Winter, die sich auf Dauer zu einer saisonalen Depression entwickeln kann.

Wer unter den Symptomen einer Winterdepression leidet, für den wird der Alltag zu einem Problem. Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Selbstisola-

tion, Trägheit, Trübsinn, Melancholie und Langeweile sind die Folge. Die gute Nachricht: Man kann durchaus etwas dagegen unternehmen.

DAS HILFT GEGEN ANFÄLLE VON WINTERBLUES

Machen Sie jeden Morgen einen Spaziergang. Geniessen Sie 15 bis

20 Minuten das Tageslicht und versorgen Sie so Ihren Körper mit Serotonin. In der frischen Luft fängt der Tag gleich besser an!

Die Bewegung macht Sie nicht nur wacher, sondern hält Sie auch gesund. Sie entgiftet den Körper, senkt das Stressniveau und hilft Ihnen dabei, sich wohl in Ihrer Haut

zu fühlen. Empfohlen sind tägliche Bewegung mit leichter oder mittlerer Intensität und ein- bis zweimal pro Woche Sport mit höherer Intensität.

Musik

Auch wenn der Text melancholischer Balladen schön und poetisch sein mag, machen sie den Tag nicht unbedingt fröhlicher. Bei flotter Musik mit tanzbarem Rhythmus gehen Sie gleich glücklicher und motivierter durch den Tag.

Tragen Sie ruhig Farben, die ein bisschen Sommer in Ihren Alltag bringen

Kleidung

Grau und Schwarz verbreiten einfach keine gute Laune. Setzen Sie dem Winterblues daher lieber kräftige Farben entgegen. Auch wenn die Sonne im Winter nicht oft zu sehen ist: Tragen Sie ruhig Farben, die ein bisschen Sommer in Ihren Alltag bringen – und in den der Menschen um Sie herum.

Im Sommer liefert die Sonneneinstrahlung bis zu 90% der emp-



fohlenen Tagesdosis an **Vitamin D**. Im Winter hingegen steigt die Gefahr eines Vitamin-D-Mangels. Gleichen Sie deshalb das fehlende Sonnenlicht mit einer vitaminreichen Ernährung aus. Auch fehlendes Vitamin D kann depressive Symptome hervorrufen. Lachs, Thunfisch, Forelle, Hering, Kuhmilch und Sojagetränke sind hervorragende Vitamin-D-Lieferanten. Falls bei Ihnen ein Vitamin-D-Mangel festgestellt wurde, helfen geeignete Nahrungsergänzungsmittel.

Kombinationen aus pflanzlichen Mitteln wie dem Antidepressivum Johanniskraut und dem Antioxidans

Rosmarin, das zusätzlich das Nervensystem anregt, sorgen für gute Laune und beugen Depressionen vor.

Gute Ergebnisse gegen Winterdepression verspricht auch die **Lichttherapie**, bei der man sich regelmäßig mit dem weissen Licht einer Lampe bescheinen lässt, das dem der Sonne nachempfunden ist. Auf diese Weise sorgt auch künstliches Licht für die Ausschüttung von Serotonin und wirkt so Störungen der inneren Uhr und Stimmungsschwankungen entgegen. Diese Behandlung wird als zuverlässiges medizinisches Heilmittel angesehen und ist wissenschaftlich anerkannt.

Der Einfluss des Lichts auf unsere innere Uhr

Jeder von uns hat seine eigene innere Uhr. Verschiedene Faktoren beeinflussen ihren Rhythmus, vor allem aber das Licht. Wie tickt diese Uhr? Wie wird sie vom Umgebungslicht beeinflusst?



Wie nahezu alle Lebewesen der Erde folgen auch wir Menschen in unserem Leben einem Rhythmus: Bestimmte biologische Vorgänge wiederholen sich regelmässig. Ein Beispiel dafür ist der Wechsel zwischen Schlaf und Wachsein, den man auch als zirkadianen Rhythmus bezeichnet und der sich etwa alle 24 Stunden wiederholt. Der zirkadiane Rhythmus ist genetisch bedingt und wird durch verschiedene Faktoren in unserer

Umgebung synchronisiert, in erster Linie vom Tageslicht.

DER EINFLUSS DES LICHTS AUF UNSEREN ORGANISMUS

Nachdem das Licht direkt auf der Retina des Auges angekommen ist, nimmt es seinen Weg durch das Gehirn bis zum Hypothalamus, wo die innere Uhr sitzt. Sie ist mit vielen anderen Taktgebern in verschiedenen umliegenden Geweben ver-

bunden und koordiniert deren Aktivität. Auf diese Weise nimmt das Licht über den Hypothalamus Einfluss auf unseren Organismus. Je nachdem, ob wir viel, wenig oder gar kein Licht aufnehmen, wirkt sich dies auf verschiedene Vorgänge wie die Synthese von Enzymen und Hormonen, den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Körperkerntemperatur, die Urinproduktion (damit man nachts nicht zur Toilette gehen muss) und vieles mehr aus.

Zudem steuert die Menge an Licht, der wir ausgesetzt sind, die Produktion des Neurotransmitters Serotonin, der für unseren Antrieb verantwortlich ist. Licht sorgt demnach dafür, die mit dem Schlafrythmus zusammenhängenden Vorgänge zu unterbrechen und uns wach zu machen.

WIE WIRKT SICH JETLAG AUF DIE INNERE UHR AUS?

Licht unterstützt den Organismus dabei, sich an die Tageszeit anzupassen. Wenn wir unterwegs sind, ändert sich vor allem bei einer Fernreise meist die Zeitzone, und unser Biorhythmus kommt durcheinander. Der zirkadiane Rhythmus ist gestört, physische und psychische Symptome treten auf, insbesondere Müdigkeit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Verringerung der kognitiven Fähigkeiten und Magen-Darm-Beschwerden.

LICHT UND JAHRESZEITEN

Das Licht hilft unserem Körper auch, sich auf die Jahreszeiten einzustellen. So beeinflusst der Übergang zum Winter unsere innere Uhr, weil die Tage kürzer werden – zu kurz, um unser biologisches

Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Bei manchen von uns kann dies zu Stimmungsschwankungen bis hin zu einer saisonalen Depression führen.

LICHTTHERAPIE ZUR REGELUNG DER INNEREN UHR

Wenn Licht zu unnatürlichen Zeiten vorhanden ist oder fehlt, werden die falschen Hormone zur falschen Zeit ausgeschüttet. Die biologische Uhr gerät sozusagen aus dem Takt. Bei der Lichttherapie arbeitet man mit der Strahlung einer speziellen Lichtquelle, die dem natürlichen Licht ähnlich ist und direkt über die Augen einwirkt. Die Therapie stellt die innere Uhr wieder auf unseren natürlichen Rhythmus ein, so dass aufs Neue die richtigen Hormone zur richtigen Zeit ausgeschüttet werden. Dank dieser kleinen Lichtkur ist dann die innere Uhr endlich wieder im Takt.

Für manche Personen kommt eine solche Lichttherapie allerdings nicht infrage, etwa weil sie gerade eine Behandlung durchführen, die die Haut oder die Augen besonders lichtempfindlich macht, an Augenkrankheiten (Katarakt, Glaukom, altersbedingter Makulade-



generation) oder Krankheiten, die die Netzhaut betreffen (Diabetes, Herpes), leiden oder weil sie psychisch erkrankt sind (Paranoia, Schizophrenie).

Für manche Personen kommt eine Lichttherapie nicht infrage

Sprechen Sie deshalb im Vorfeld einer Lichttherapie mit einer medizinischen Fachkraft: Stellen Sie gemeinsam mit Haus- oder Augenarzt/Haus- oder Augenärztin, Psychiater:in oder Apotheker:in sicher, dass die Behandlung für Sie geeignet ist. Wenn Sie Ihre Lichttherapie zu Hause durchführen wollen, wählen Sie die Lampe sorgfältig aus und entscheiden Sie sich für ein Qualitätsmodell, das die geltenden Normen einhält.

Erleben Sie am eigenen Leib, wie gut ein Schlammbad tut!

Schlamm ist ein wichtiges Element der Natur. Er enthält gesundheitsfördernde Mineralien, kann Giftstoffe des menschlichen Körpers absorbieren und unterstützt daher die Vorbeugung vor verschiedenen Krankheiten. Schlamm ist auch für seine heilende Wirkung bekannt. Zudem kühlt und entspannt er den Körper, weil er über einen langen Zeitraum feucht bleibt.



WARUM SCHLAMM?

In der ayurvedischen Lehre spielt der Schlamm (die Erde) als eines der fünf Elemente des Universums eine wesentliche Rolle für unser Wohlbefinden. Die therapeutische Wirkung des Schlammes basiert unter anderem auf seiner dunklen Farbe, denn diese nimmt die verschiedenen Farben auf und transportiert sie zum

Körper hin. Da sich Form und Farbe des Schlammes ganz einfach über den Wassergehalt ändern lassen, ist die Anwendung ganz unkompliziert. Schlamm eignet sich viel besser zur Kühlung als eine kalte Kompresse (Kaltwassertherapie), weil er die Kälte viel länger konserviert. Noch dazu ist Schlamm leicht erhältlich und eine kostengünstige Behandlungsmethode.

SCHLAMMARTEN

Je nachdem, woher der Schlamm stammt, verfügt er über unterschiedliche Eigenschaften und Zusammensetzungen. In erster Linie hängen die im Schlamm enthaltenen Mineralien von der Art des Gesteins in der jeweiligen Region und dem Bodenaufbau ab. Aber auch die

Flora und Fauna des Herkunfts-orts beeinflussen den Schlamm und seine Wirkung. Informieren Sie sich daher unbedingt vor der Anwendung über die Eigenschaften des Schlammes. Weiter unten folgen zwei Beispiele. Beachten Sie ausserdem, dass Schlamm vor der Verwendung grundsätzlich getrocknet, zermahlen und gesiebt werden muss, um so jede Art von Verunreinigung wie Steine, Gräser etc. zu entfernen.

Schlamm aus dem Toten Meer:

Schon Kleopatra und die Königin von Saba nutzten den schwarzen Schlamm aus dem Toten Meer für ihre Schönheitspflege, aber er findet auch im therapeutischen Bereich Anwendung. Das liegt an den mehr als 20 verschiedenen Arten von Salzen und Mineralien, die er enthält, darunter Magnesium, Calcium, Kaliumbromid, Silikate, Naturteer und organische Elemente. Sie unterstützen die Heilung aller Arten von Hautkrankheiten. Vor allem aber machen die in Schlammmasken enthaltenen Silikate die Haut weich und reinigen sie. Darüber hinaus regt der Schlamm die Blutzirkulation an und sorgt für ein strahlendes Aussehen der Haut.

Moorpackungen: Moorschlamm entsteht im Verlauf von Jahrtausenden aus organischen Pflanzen-

rückständen. Mit der Zeit verbinden sie sich zu einer feinen Paste, die Fulvosäuren, Vitamine, Aminosäuren, pflanzliche Hormone und Huminsäuren in einer Form enthält, die der menschliche Körper leicht aufnehmen kann. Aufgrund seiner chelatbildenden Eigenschaften filtert die oberste Schlammschicht Verunreinigungen und Schadstoffe heraus und erhält so die Reinheit des Schlammes. Moorschlamm wird therapeutisch zur Entgiftung und Heilung sowie für Schönheitsbehandlungen eingesetzt. Er hat darüber hinaus eine entzündungshemmende sowie Anti-Aging-Wirkung. Auch bei Arthritis und Sportverletzungen kommt er zum Einsatz.

SO WENDEN SIE SCHLAMM AN:

Es gibt zwei Arten von Anwendungen mit Schlamm:

– Schlamm-packungen: Dabei werden Kompressen mit Schlamm aufgelegt. Schlamm-packungen optimieren den Hautton und wirken gegen Hautflecken.

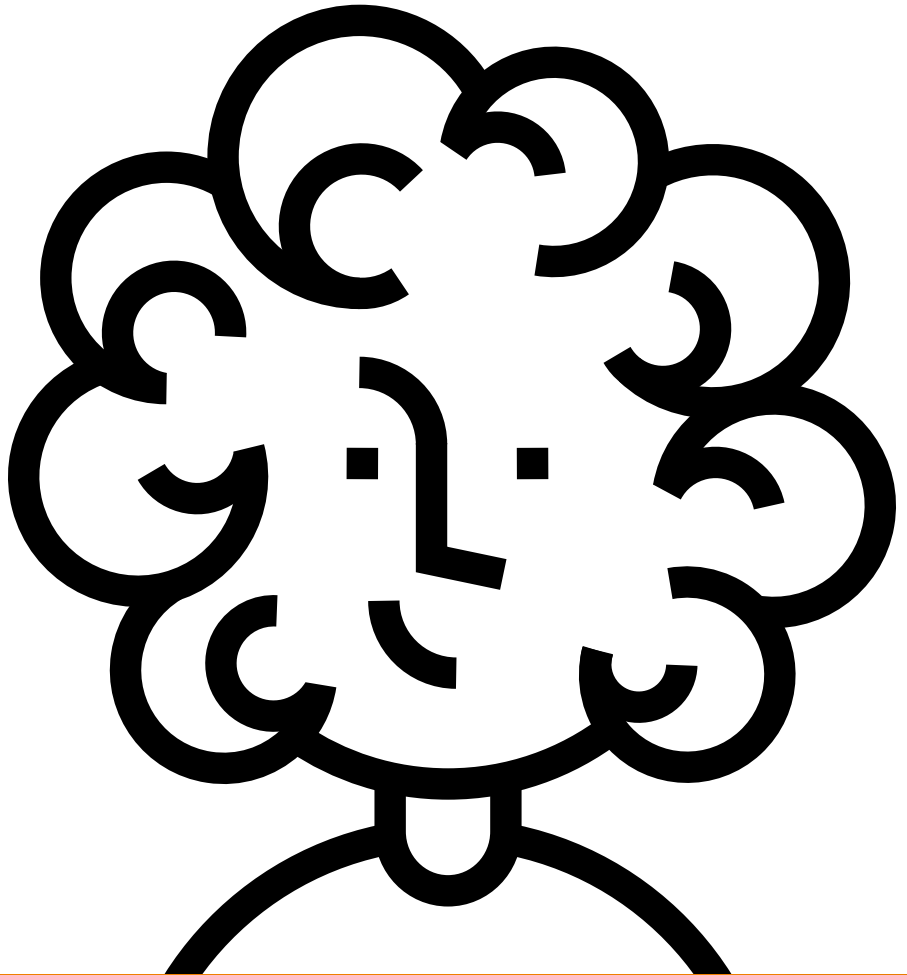
– Schlamm-bäder: Bestimmte Schlammarten, die besonders reich an natürlichen und Mineralsalzen sind, wirken auf den gesamten Körper (mit Ausnahme des Kopfes). Schlamm-bäder sind besonders geeignet gegen Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Nesselsucht und Vitiligo.



Das alles können Schlamm-bäder:

- **Die Muskulatur entspannen und den Blutkreislauf anregen**
- **Den Stoffwechsel in Schwung bringen und die Verdauung fördern**
- **Entzündungen und Schwellungen verringern**
- **Schmerzen lindern**
- **Die Haut pflegen**
- **Schmerzende Gelenke beruhigen**
- **Den Stresslevel senken**

Testen Sie Ihr Wissen zu Generika



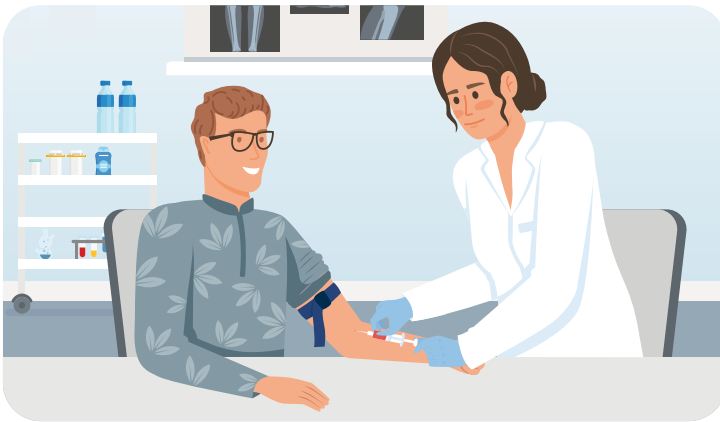
sen

Mitmachen
und Gewinnen
mepha.ch/quiz



Diabetes schon vor den ersten Symptomen erkennen

Genfer Forscher:innen haben ein Molekül entdeckt, mit dem sich Diabetes bereits vor dem Auftreten der ersten Symptome feststellen lässt. Durch eine einfache Blutentnahme, gefolgt von einem kostengünstigen Test, könnte die Krankheit erkannt und behandelt werden, bevor sie irreversibel ist.



Rund 500 000 Menschen in der Schweiz sind von Diabetes betroffen. Aufgrund des allgemeinen Rückgangs körperlicher Aktivität und zunehmend unausgewogener Ernährung leiden immer mehr Menschen unter der Stoffwechselstörung. Wird sie jedoch frühzeitig erkannt, möglichst im Stadium des Prädiabetes, kann ein gesünder Lebensstil dem Fortschreiten hin zu einem entwickelten Diabetes vorbeugen.

Ein Drittel der Patient:innen hat zum Zeitpunkt der Diagnose bereits Herz-Kreislauf-, Nieren- oder neurologische Erkrankungen, die

ihre Lebenserwartung beeinträchtigen.

Wann genau Prädiabetes zu Diabetes wird, lässt sich kaum vorhersagen, insbesondere da es keine nichtinvasiven Methoden gibt, um den Zustand der betroffenen Zellen, die in sehr geringen Mengen in der Bauchspeicheldrüse verstreut vorkommen, zu untersuchen.

Die Forscher:innen haben deshalb eine alternative Strategie gewählt: Sie haben nach einem Molekül gesucht, dessen Blutspiegel mit der funktionellen Masse der Betazellen der Bauchspeicheldrüse

zusammenhängt, um so indirekt die Schädigung des Pankreas im Prädiabetes-Stadium zu erkennen.

MOLEKÜL ALS INDIKATOR

Der erste Schritt bestand darin, bei gesunden, prädiabetischen und diabetischen Mäusen Tausende von Molekülen zu analysieren. Dank leistungsstarker molekularbiologischer Methoden und gestützt auf ein System des maschinellen Lernens (Künstliche Intelligenz) konnte das Team das vielversprechendste Molekül identifizieren: 1,5-Anhydroglucitol, dessen Abnahme im Blut auf einen Mangel an Betazellen hinweist.

Aufgrund dieser Ergebnisse gingen die Forschenden zum nächsten Schritt über, um die Relevanz für den Menschen zu bestimmen. In Zusammenarbeit mit anderen Wissenschaftler:in-nen verglichen sie den 1,5-Anhydroglucitol-Spiegel von Personen mit und ohne Diabetes und konnten bei den Diabetiker:in-nen einen Rückgang des Moleküls feststellen.

MÖGLICHKEIT DER FRÜH-DIAGNOSTIK

Diabetes ist eine komplexe Krankheit, bei der viele Stoffwechselveränderungen parallel wirken. Daher war es unerlässlich, die Relevanz dieses Markers bei Personen zu testen, die einen plötzlichen Verlust ihrer Betazellen erleiden, aber keine Stoffwechselstörung aufweisen.

Bei Forschungen zum 1,5-Anhydroglucitol-Spiegel von Personen, bei

denen die Hälfte der Bauchspeicheldrüse chirurgisch entfernt wurde, konnte nachgewiesen werden, dass 1,5-Anhydroglucitol ein Marker im Blut für die funktionelle Masse der Betazellen der Bauchspeicheldrüse ist.

Diese Entdeckung öffnet neue Wege bei der Vorbeugung von Diabetes, insbesondere bei Risikogruppen. Mit einer einfachen Blutprobe und einem anschliessenden kostengünstigen Test könnte man

bei ihnen feststellen, ob ein potenzielles Diabetesrisiko besteht, und geeignete Massnahmen ergreifen, bevor es zu einem irreversiblen Zustand kommt.

Die Eignung des Moleküls muss nun noch bei verschiedenen Patiententypen und in unterschiedlichen Zeitabständen getestet werden, aber es ist zu erwarten, dass es grosse Fortschritte bei der Überwachung von Risikopersonen ermöglichen wird.

Quelle: www.fondation-diabete.ch / Illustration: Freepik

Contour
Evolving with you

Vertrauen Sie für Ihr Diabetes-Management auf CONTOUR® NEXT

CONTOUR® NEXT – so einzigartig wie seine Funktionen:

-  Sehr hohe Messgenauigkeit
-  Einzigartiges smartLIGHT® Farbsignal
-  Second-Chance® Sampling (Nachfülloption)
-  Kompatibel mit der kostenfreien CONTOUR® DIABETES App

**JETZT
WECHSELN!**



Mehr erfahren unter
www.ascensia-diabetes.ch

Typ-2-Diabetes: Vorbeugen ist besser als heilen

Vom Diabetes Typ 2 sind etwa 500'000 Menschen in der Schweiz betroffen – das entspricht 7% der Bevölkerung. Die Entstehung dieser Art von Diabetes, bei dem der Blutzuckerspiegel zu hoch ist, kann oft verhindert und das Fortschreiten der Krankheit sogar verlangsamt werden, wenn man auf eine gesunde Lebensweise achtet, insbesondere auf eine ausgewogene Ernährung. Dazu gehört vor allem ein bewusster Umgang mit zugesetztem Zucker.



AN DIE FRÜHERKENNUNG DENKEN

Diabetes ist eine schleichende Krankheit. 30% der Betroffenen wissen nicht, dass sie Diabetes haben. Umso wichtiger ist die Früherkennung. Bei manchen Menschen ist es ganz besonders angezeigt, regelmässig den glykierten Hämoglobinwert (HbA1c) – einen der Marker für Diabetes – zu messen,

um das Auftreten der Krankheit zu überwachen und ihren Verlauf zu verfolgen. So sollte zum Beispiel ein übergewichtiger 50-Jähriger, der einen Elternteil mit Diabetes hat, regelmässig seinen Blutzuckerspiegel untersuchen lassen.

FÜR AUSREICHEND BEWEGUNG SORGEN

Wer sich regelmässig bewegt,

hält seinen Blutzuckerspiegel unter Kontrolle. Auch das Risiko von Komplikationen bei Typ-2-Diabetes verringert sich durch körperliche Aktivität. Wenn man ganz neu oder wieder mit einem Sport anfängt, sollte man sich jedoch unbedingt realistische Ziele setzen. Dauer und Intensität der sportlichen Betätigung lassen sich individuell gestalten. Entscheidend ist, dass Sie eine Art der Bewegung finden,

die Ihnen täglich Spass macht, denn die empfohlene Dauer liegt bei 150 Minuten pro Woche, mit maximal zwei Tagen Pause am Stück. Einen Sport im eigenen Tempo auszuüben, kann Ihr Leben sehr bereichern und Ihnen die Gelegenheit geben, noch besser auf Ihren Körper zu hören.

AUF DIE ERNÄHRUNG ACHTEN

Bei Diabetes kommt es ganz besonders darauf an, den Zuckerkonsum – insbesondere durch Getränke – auf ein Minimum zu beschränken. Nachdem eine strikte «Null-Zucker-Politik» kaum umzusetzen ist, weisen Gesundheitsexperten immer wieder darauf hin, dass man vor allem auf zugesetzte Zucker verzichten sollte. Schätzungen zufolge liegt der durchschnittliche Konsum von zugesetztem Zucker bei 110 Gramm pro Tag – und demnach weit über dem Grenzwert von 50 Gramm, der für Erwachsene empfohlen wird. Neben dem Verzicht auf Zucker ist es wichtig, eher



moderate Mengen zu essen, nicht zu naschen oder zu knabbern, viel Gemüse zu essen und den Verzehr von Wurstwaren, Backwaren und frittierten Lebensmitteln einzuschränken. Dasselbe wie bei der körperlichen Betätigung gilt auch in Bezug auf eine ausgewogene Ernährung: Sie funktioniert vor allem dann, wenn sie Freude macht. Wer seine – zumeist von Emotionen gesteuerten – Gelüste kennt, kann besser mit ihnen umgehen.

DIE BEDEUTUNG VON STRESS

Stress und Diabetes hängen eng zusammen. Stress hat grossen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und darüber hinaus auch direkte Auswirkungen auf Bewegung, Ernährung oder Schlaf. Bei zu wenig Schlaf steigt das Risiko für Fettleibigkeit und Diabetes.

INFORMATION IST DAS A UND O

Diabetes galt lange Zeit als unaufhörlich fortschreitend. Heute weiss man jedoch, dass es durchaus möglich ist, die Krankheit zu heilen. Der Gesundheitszustand einer Person mit Prädiabetes oder Diabetes kann sich verbessern und die Krankheit signifikant zurückgedrängt werden. Dies zu wissen, motiviert die Betroffenen enorm, denn auf diese Art und Weise können sie ihre Gesundheit selbst aktiv beeinflussen.. Und eines ist sicher: Auf sich zu achten, lohnt sich in jeder Lebensphase, auch wenn es nicht speziell darum geht, den Ausbruch von Typ-2-Diabetes zu verhindern, seinen Verlauf zu kontrollieren oder das Risiko von Komplikationen zu verringern.

Morbus Crohn

Morbus Crohn ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Verdauungssystems, die abwechselnd in Schüben und Remissionsphasen verläuft. Sie zeigt sich in erster Linie in Form von Bauchschmerzen und Durchfällen, die mehrere Wochen oder gar Monate andauern können.



Abschnitt des Verdauungstrakts (Rektum und Colon).

Morbus Crohn hingegen kann in allen Bereichen des Verdauungstrakts vom Mund bis zum After auftreten (und dazwischen gesunde Bereiche einschliessen).

Manchmal ist eine klare Abgrenzung zwischen den beiden Krankheiten nicht möglich. In diesem Fall spricht man von einer unbestimmten Kolitis.

WAS SIND DIE URSACHEN VON MORBUS CROHN?

Morbus Crohn entsteht durch eine anhaltende Entzündung der Wände und der tieferen Schichten des Verdauungstrakts. An manchen Stellen führt diese zu einer Verdickung der Wände, an anderen zu Rissen und Wunden. Die genauen Ursachen für die Entzündung sind nicht bekannt. Man geht davon aus, dass viele Faktoren von Bedeutung sind, zum Beispiel genetische Veranlagung, Autoimmunerkrankungen und Umwelteinflüsse.

Wird Morbus Crohn nicht behandelt, sind Müdigkeit und Gewichtsverlust bis hin zur Unterernährung die Folge. In manchen Fällen treten auch ausserhalb des Verdauungssystems Symptome auf, beispielsweise an Haut, Gelenken oder Augen.

WIE ERKENNT MAN MORBUS CROHN?

Die mit Morbus Crohn einhergehende Entzündung kann jeden Teil des Verdauungstrakts betref-

fen, vom Mund bis hin zum Anus. Meist jedoch tritt sie am Übergang zwischen Dün- und Dickdarm auf.

Der amerikanische Chirurg Dr. Burril B. Crohn beschrieb die Krankheit erstmals im Jahr 1932. In mancher Hinsicht ähnelt Morbus Crohn der Colitis ulcerosa, einer anderen häufig vorkommenden entzündlichen Darmerkrankung. Mediziner unterscheiden beide anhand verschiedener Kriterien. Die Colitis ulcerosa betrifft nur einen bestimmten

Genetische Veranlagung: Auch wenn Morbus Crohn nicht vollständig genetisch bedingt ist, erhöhen bestimmte Gene das Risiko, daran zu erkranken. In den letzten Jahren haben Forscher:innen verschiedene Anfälligkeitsgene entdeckt, darunter NOD2/CARD15, welches das Risiko für Morbus Crohn um das 4- bis 5-Fache erhöht. Das Gen spielt eine Rolle im Abwehrsystem des Organismus. Gleichzeitig müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, damit Morbus Crohn ausbricht. Wie bei vielen anderen Krankheiten scheint es auch hier so zu sein, dass eine genetische Prädisposition im Zusammenspiel mit Umweltbedingungen und Lebensweise Morbus Crohn auslöst.

Autoimmunerkrankungen: Genau wie die Colitis ulcerosa zeigt auch Morbus Crohn Merkmale einer Autoimmunerkrankung (= Krankheit, bei der das Immunsystem seine eigenen Zellen bekämpft). Forscher:innen gehen davon aus, dass die Entzündung des Verdauungstrakts mit einer übermässigen Immunreaktion des Körpers gegen Viren oder Bakterien im Darm zusammenhängt.

Umweltfaktoren: Morbus Crohn tritt in Industrienationen besonders häufig auf, seit 1950 mit steigender Tendenz. Das lässt darauf schliessen, dass Umweltfaktoren, insbesondere im Zusammenhang mit dem westlichen Lebensstil, grossen Einfluss auf das Vorkommen der Krankheit haben. Ein spezifischer Faktor wurde jedoch noch nicht identifiziert. Es wird an verschiedenen Ansätzen geforscht. So stellt die Einnahme bestimmter Antibiotika, insbesondere von Tetracyclinen, einen potenziellen Risikofaktor dar. Auch Raucher:innen sind für die Krankheit besonders anfällig. Körperliche Bewegung verringert die Gefahr, an Morbus Crohn zu erkranken. Möglich, wenngleich noch nicht abschliessend bewiesen, ist ausserdem, dass eine Ernährung, die zu reich an schlechten Fetten, Fleisch und Zucker ist, das Risiko erhöht.

Die Wissenschaft untersucht vor allem die mögliche Bedeutung einer Infektion mit Viren oder Bakterien (Salmonellen, Campylobacter) für den Ausbruch der

Krankheit. Neben einer bakteriellen Entzündung von aussen kann auch ein Ungleichgewicht der Darmflora – also der stets vorhandenen natürlichen Darmbakterien im Verdauungstrakt – die Entstehung von Morbus Crohn beeinflussen. Bestimmte Faktoren scheinen hingegen vor der Krankheit zu schützen. Dazu gehören eine ballaststoff- und obstreiche Ernährung, der Kontakt mit Katzen oder Nutztieren vor dem ersten Lebensjahr, eine Blinddarmoperation sowie das Auftreten von Gastroenteritis oder Atemwegsinfektionen. Ein Zusammenhang zwischen dem MMR-Impfstoff (Masern-Röteln-Mumps) und Morbus Crohn besteht jedoch nicht.

Psychische Faktoren: Lange Zeit ging man davon aus, dass Stress Schübe von Morbus Crohn auslöst. Aktuelle Studien scheinen diese These jedoch zu widerlegen.

WIE ENTWICKELT SICH MORBUS CROHN?

Bei Morbus Crohn handelt es sich um eine chronische Darmerkrankung,

die ein Leben lang anhält. In den meisten Fällen verläuft sie in Schüben mit dazwischenliegenden Remissionsphasen, die mehrere Monate andauern können. Bei etwa 10 bis 20% der Betroffenen kommt es nach dem ersten Krankheitsschub zu einer dauerhaften Remission. Die Rezidive (oder Schübe) erfolgen meist unvorhersehbar und in unterschiedlicher Intensität.

Manchmal fallen die Symptome so heftig aus (Unfähigkeit zu essen, Blutungen, Durchfälle etc.), dass ein Aufenthalt im Spital notwendig ist.

MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN UND FOLGEN

Morbus Crohn kann verschiedene gesundheitliche Einschränkungen nach sich ziehen, wobei die Schwere der Symptome und Komplikationen sehr unterschiedlich sein kann:

- **Verschluss des Verdauungstraktes:** Chronische Entzündungen können zu einer Verdickung der Darmwände führen, bis hin zu einem teilweisen oder vollständigen Verschluss. Zu den Folgen zählen Blähungen, Verstopfung und schlimmstenfalls sogar das Erbrechen von Fäkalien. Um eine

Perforation des Darms zu vermeiden, ist eine notfallmässige Spitalweisung angezeigt.

- Geschwüre an den Wänden des Verdauungstrakts
- **Wunden rund um den Anus** (Fisteln, tiefe Risse oder chronische Abszesse)
- **Blutungen des Verdauungstraktes:** Sie sind selten, aber zuweilen schwerwiegend.
- Wer im Bereich des Dickdarms von Morbus Crohn betroffen ist, hat ein leicht erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, insbesondere, wenn der Morbus Crohn schon seit einigen Jahren besteht und selbst dann, wenn er behandelt wird. Eine regelmässige Darmkrebsvorsorge wird deshalb dringend empfohlen.

Zu den möglichen Folgen von Morbus Crohn gehören:

- **Unterernährung,** da die Betroffenen während eines Schubes aufgrund ihrer Schmerzen kaum etwas essen. Hinzu kommt, dass die Aufnahme von Nahrungsstoffen durch die beschädigte Darmwand beeinträchtigt ist. Im medizinischen Fachjargon spricht man von Malabsorption.
- **Bei Kindern und Jugendlichen kann Morbus Crohn Wachstum und Pubertät verzögern.**
- **Eisenmangelanämie** aufgrund



von Blutungen im Verdauungstrakt, die schleichend auftreten und mit blossem Auge nicht erkennbar sind.

- Sonstige Erkrankungen wie Arthritis, Hautkrankheiten, Augenentzündungen, Mundgeschwüre, Nieren- oder Gallensteine.
- **Erhöhtes Risiko für Fehlgeburten:** Während eines Schubes steigt bei betroffenen Schwangeren das Risiko einer Fehlgeburt. Auch das Wachstum des Fötus kann beeinträchtigt werden. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Frauen mit Kinderwunsch, die von Morbus Crohn betroffen sind, die Krankheit besonders gut medikamentös behandeln und ihren Frauenarzt informieren.

Halsschmerzen?



2023_07_285



Gut reagiert mit
Mebucaïne N!

2-fach-Wirkung

- ✓ Schmerzlindernd
- ✓ Antiseptisch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Darmerkrankungen und die paradoxe Wirkung von Tabak

Kaum bekannt ist, dass sich das Rauchen auf entzündliche Darmerkrankungen sowohl positiv als auch negativ auswirkt.



EINFLUSS DES RAUCHENS AUF CED

Es gibt mehrere Erklärungsansätze dafür, welche Rolle das Rauchen bei der Entstehung von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa spielt. Zunächst verändert es die Immunkompetenz der Darmschleimhaut und erhöht so das Entzündungsrisiko. Nikotin löst eine verstärkte Produktion des vom Dickdarm produzierten Schleims aus. Die gerinnungsfördernde Wirkung des Tabaks führt auch zu kleinen Thrombosen in bestimmten Gefässen des Darms und beeinträchtigt den Blutfluss. Schliesslich verringert Tabakgenuss die Motilität und Durchlässigkeit des Darms. Die durch das Rauchen hervorgerufenen Veränderungen haben jedoch je nach Krankheitsbild unterschiedliche Folgen: Bei Morbus Crohn sind sie schädlich und verschlimmern die Symptome, bei Colitis ulcerosa sind sie teilweise sogar nützlich.

MORBUS CROHN

Rauchen ist der einzige äussere Faktor, der einen nachgewiesenen und systematisch bestätigten Einfluss auf Morbus Crohn hat. Tatsächlich haben Raucher ein dop-

Von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) sind derzeit in der Schweiz etwa 12'000 Menschen vor allem im Alter zwischen 20 und 40 Jahren betroffen – Männer und Frauen übrigens gleichermassen. Innerhalb des Wechsels von Schüben und Ruhephasen müssen CED sowohl medikamentös als auch chirurgisch behandelt werden und wirken sich daher stark auf die Lebensqualität aus. Doch es gibt sie nicht nur in der Schweiz:

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen sind insbesondere in Industrieländern stark verbreitet, und zwar zunehmend mit steigendem sozio-ökonomischem Niveau. Was genau CED auslöst, ist hingegen schwer zu sagen. Zu den belastenden Faktoren gehören eine genetische Veranlagung, ein schwaches Immunsystem, ein Ungleichgewicht der Darmflora sowie Umwelteinflüsse, darunter das Rauchen.

pelt so hohes Risiko für eine Morbus-Crohn-Erkrankung und einen schweren Verlauf. Auch Krankheitsschübe, Rezidive nach Operationen, Bedarf einer Medikamenteneinnahme und allgemeine Komplikationen (Abszesse, Fisteln) treten bei Rauchern vermehrt auf. Insgesamt betrachtet verschlechtert das Rauchen die Lebensqualität aller an Morbus Crohn erkrankten Personen, insbesondere bei starken Rauchern und jungen Frauen.

Rauchen ist der einzige äussere Faktor, der einen nachgewiesenen und systematisch bestätigten Einfluss auf Morbus Crohn hat

COLITIS ULCEROSA

Paradoxerweise wirkt sich das Rauchen nicht nur negativ aus, sondern bei Colitis ulcerosa teilweise sogar positiv. Raucher sind insgesamt weniger von Colitis ulcerosa betroffen, und wenn doch, kommt es bei ihnen seltener zu Schüben, Krankenhausaufenthalten, Kolektomien (Entfernung des Dickdarms) und anderen Komplikationen als bei Nichtrauchern. Die Schutzwirkung ist allerdings nur vorübergehend: Sie endet, so-

bald der Patient mit dem Rauchen aufhört, und ist in Wirklichkeit nicht sehr stark (etwa auf dem Niveau einer leichten Erstbehandlung).

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN?

Wie kann man also die Patientinnen und Patienten davon überzeugen, trotz der erwähnten Vorteile mit dem Rauchen aufzuhören? Bei Morbus Crohn ist die Antwort ganz einfach: Ein Rauchstopp wirkt sich ausgesprochen positiv aus, ob auf die Zahl der Schübe, das Risiko von Rezidiven nach operativen Eingriffen oder die Notwendigkeit der Einnahme von Medikamenten. Schon nach vier Jahren Entwöhnung ist das Risiko, an Morbus Crohn zu erkranken, dasselbe wie bei einem Nichtraucher.

Viel schwieriger ist die Frage bei Patientinnen und Patienten zu beantworten, die an Colitis ulcerosa leiden, denn sie haben einen gewissen Nutzen von ihrem Tabakkonsum. Ein Rauchstopp kann bei bereits erkrankten Patienten den Verlauf der Krankheit verschlimmern und das Risiko erhöhen, in den ersten Jahren nach dem Entzug eine Colitis ulcerosa zu entwickeln. Deshalb ist es wichtig, daran zu erinnern, dass trotz



dieser momentanen Vorteile für Patientinnen und Patienten mit Colitis ulcerosa die negativen Auswirkungen des Rauchens auf das Herz-Kreislauf-System, die Lunge und das Krebsrisiko weiterhin bestehen. Auch gilt es, die Betroffenen umfassend über die Auswirkungen eines möglichen Entzugs aufzuklären und sie darüber zu informieren, dass die Verschlechterung der Krankheit nicht abrupt, sondern progressiv erfolgt. Ein Nikotinersatz könnte ihnen in Bezug auf ihre Erkrankung Erleichterung verschaffen und diejenigen überzeugen, die zögern, mit dem Rauchen aufzuhören.

Topinambur-Pfanne



Zutaten (4 Personen)

500 g Topinambur
50 g Champignons
glatte Petersilie
30 g Haselnüsse
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Topinambur schälen und in Stücke schneiden. Haselnüsse grob hacken und in einer heissen Pfanne rösten. Beiseitestellen.

Topinambur 5 bis 10 Minuten in Olivenöl anbraten. Champignons und gepresste Knoblauchzehe zugeben und alles etwa 10 Minuten weiter schmoren lassen.

Petersilie mit der Schere kleinschneiden und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit den gerösteten Haselnüssen mischen und bestreuen. Das Gericht eignet sich als Vorspeise oder Beilage.

Pochierte Schokobirne mit Anisaroma



Zutaten (4 Personen)

4 sehr feste Birnen
350 g Zucker je Liter Wasser
150 ml Pastis je Liter Wasser
60 g dunkle Schokolade
(60 %)
250 ml Crème fraîche
3 Eigelb
30 g Zucker
300 ml Milch
1 Vanilleschote
30 g geschälte Mandeln
Fleur de sel

Vanillesauce: Vanilleschote öffnen und auskratzen. Milch mit der Schote und dem Vanillemark erhitzen. In einer Schüssel 30 g Zucker und 3 Eigelb so lange schaumig schlagen, bis die Masse heller wird. Vanillemilch durch ein Sieb geben, um Vanillekörner und Reste der Schote zu entfernen. Anschliessend die lauwarml Milch unter ständigem Rühren mit dem Handmixer zur Eier-Zucker-Masse geben. Die Mischung in einen Topf füllen und bei ganz kleiner Hitze erwärmen. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Crème ist dann fertig, wenn sie an einem Teigschaber hängen bleibt. Kühl stellen.

Pochierte Birnen: In einem grossen Topf den Sud vorbereiten. Das Mischungsverhältnis besteht aus 350 g Zucker und 150 ml Pastis je Liter Wasser. Die Menge muss die 4 Birnen bedecken. Birnen schälen und anschliessend bei kleiner Hitze 10 bis 15 Minuten im Sud schmoren. Mit einer Messerspitze prüfen, ob sie bereits weich sind. Bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Schokoladensauce: Crème fraîche auf kleiner Hitze erwärmen, Schokolade schmelzen, gut mit der Crème fraîche vermengen und eine Prise Fleur de sel hinzufügen. Zum Anrichten zunächst einen Spiegel aus Vanillesauce in einen tiefen Teller geben, die Birne darauflegen, mit geschälten Mandeln bestreuen und zum Schluss mit Schokoladensauce übergossen.

Mir geht's wieder besser.

Mir geht's
SANDOZ



CH230224860_02/2023



ORIGINAL
SCHWEIZER QUALITÄT.
SEIT 1886.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Spiel

Sudoku

5	6	9		1			3	
7	1	2	8		6		5	4
		3			5			1
		8				3		5
3			4		2			9
1		6				4		
9			3			7		
6	3		5		9	2	1	8
	8			4		5	9	3

Lösung

3	9	6	1	5	4	7	8	2
8	1	2	9	7	6	4	3	6
6	4	8	7	3	2	1	5	9
7	4	8	3	5	9	6	2	1
9	6	1	4	8	2	5	7	3
5	2	3	7	6	1	8	9	4
1	8	4	2	9	5	6	7	3
4	3	9	5	6	7	1	8	2
2	5	7	1	8	3	6	9	4

NÄCHSTE AUSGABE
1. JANUAR 2024 | NR. 69