

**ANN-KATHRIN  
KRAMER, 52**

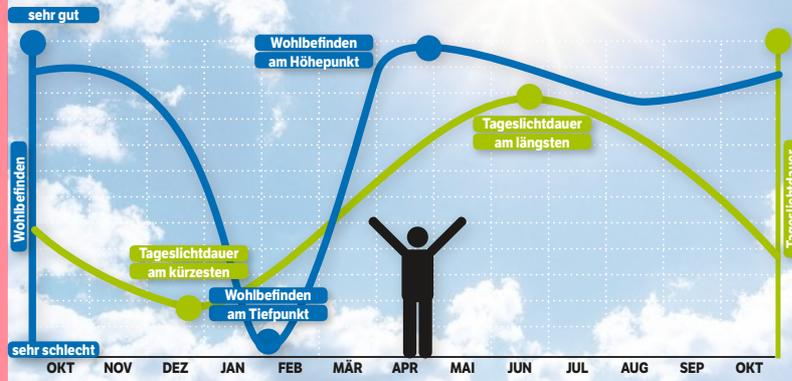
Frische Luft belebt Körper, Seele und Geist. Die Schauspielerin genießt das herbstliche Klima, statt Trübsal zu blasen



Bye-bye,  
**HERBSTBLUES!**  
So bleiben Sie diesen  
Winter gut gelaunt

## EINFLUSS DES TAGESLICHTS AUF DAS WOHLBEFINDEN

Ein Mangel an Tageslicht ist die Hauptursache für die saisonale Depression (SAD). Im November geht es mit unserer Stimmung steil bergab, Ende Januar sind wir am Tiefpunkt. Am wohlsten fühlen wir uns Ende April/Anfang Mai. Es gibt also tatsächlich ein Frühlingshoch!



**DIE TAGE** sind kürzer, die Strahlen der Sonne gedimmt. Der November kann aufs Gemüt schlagen – das ist mittlerweile auch wissenschaftlich bewiesen. Trotzdem ist man den Stimmungstiefs nicht hilflos ausgeliefert

Die Sonne ist ein Muntermacher. Fehlt sie, fühlen wir uns schlapp. Sängerin **Natalie Imbruglia** bekam sogar Depressionen, als sie vom sonnenverwöhnten Australien ins regnerische England zog, die amerikanische „Star Wars“-Autorin **Barbara Hambly** brauchte Jahre, um dahinterzukommen, was hinter ihrer wiederkehrenden Schwermut steckte, und auch wir fühlen uns in der lichtarmen Jahreszeit öfter melancholisch. Befindlichkeitsstörungen und „saisonal abhängige Depressionen“ (SAD) in der dunklen Jahreszeit sind weit verbreitet. Schätzungen zufolge sind rund 30 Prozent der Deutschen betroffen – aller-

dings geht man davon aus, dass der leichtere „Herbst- oder Winterblues“ mit etwa 25 Prozent deutlich häufiger vorkommt als die ernstere SAD mit etwa fünf Prozent. Klassische Symptome sind neben Niedergeschlagenheit vor allem Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Heißhunger. Die Beschwerden beginnen üblicherweise im November, erreichen im Januar und Februar ihren Höhepunkt und klingen im März ab. Gehören Sie zu den Menschen, die sich gern bis Frühlingsbeginn unter der Bettdecke verkriechen würden? **BUNTE-Experten** verraten wirkungsvolle Strategien, um die gute Laune zurückzuerobern.

### JEDER 4. LEIDET IN DEUTSCHLAND UNTER SAISONALER DEPRESSION

### Warum kann uns der Winter so traurig stimmen?

Alles Leben auf der Erde ist abhängig von der Sonne: Ihr Licht ermöglicht uns grundlegende Orientierung, synthetisiert mithilfe der Haut lebenswichtiges Vitamin D und taktet über bestimmte Fotorezeptoren in der Augennetzhaut unseren Biorhythmus. Auch die menschliche Psyche wird vom Tageslicht beeinflusst: „Viel Sonne sorgt für eine verstärkte Bildung des für die Stimmungsregulation verantwortlichen Botenstoffes Serotonin“, sagt **Dr. Thorsten Bracher**, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein in Rheinland-Pfalz. Im Dunkeln produziert die Zirbeldrüse im Gehirn hauptsächlich Melatonin: Es gilt als Schlüsselhormon der inneren Uhr und steigert das Schlafbedürfnis. In der dunklen Jahreszeit kann uns das zum Verhängnis werden: „Zu viel Melatonin hat einen ungünstigen Effekt auf die Stimmung“, erklärt Bracher. Studien zeigen: Je weiter ein Land vom Äquator entfernt liegt, desto stärker sind Winterdepressionen verbreitet. Während die SAD in Südeuropa weitgehend unbekannt ist, sind in Skandinavien rund zwölf Prozent der Bevölkerung betroffen. Doch auch psychologische Komponenten spielen bei der Entstehung einer jahreszeitlich bedingten Niedergeschlagenheit eine Rolle: „Herbst und Winter werden oft mit negativen Attributen wie Verlust und Abschied ▶

FOTOS: STEFFENHILAMPPOOL, FOTOLIA; ILLUSTRATION: ULRICH PITTLER

# Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!\*

- ▶ Hemmt Juckreiz
- ▶ Lindert Brennen
- ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-/After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

\* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

H2/01/08/17/04





## Stark gegen Nagelpilz



### Ciclopoli der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- +** **Starke Wirkung** gegen alle gängigen Pilzerreger
- +** **Einfache Anwendung** ohne Feilen, ohne Nagellackentferner
- +** **Unsichtbar & effektiv** zieht schnell und tief in den Nagel ein, beschleunigt das Nagelwachstum

[www.nagelpilz-weg.de](http://www.nagelpilz-weg.de)

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

**Ciclopoli® gegen Nagelpilz**  
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek; info@almirall.de. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

## BUNTE GESUNDHEIT

**ALESSANDRA AMBROSIO,**  
37, Model

Die Brasilianerin macht es richtig und genießt mit ihren Kindern beim Rollerbladen noch die letzten Sonnenstrahlen. Schlechte Stimmung kommt dabei nicht auf



**ROSIE O'DONNELL,**

56, Schauspielerin und Moderatorin

Wegen ihrer ausgeprägten SAD ging sie zur sogenannten Inversionstherapie und „habe jeden Tag mit dem Kopf nach unten hängen müssen“

## Wir leiden unter zu viel MELATONIN

► *in Verbindung gebracht*“, so der Experte.

### Was ist der Unterschied zur „echten“ Depression?

„Der Winterblues beschreibt eine gedrückte Stimmung ohne wirklichen Krankheitswert. Bei einer SAD ist das Zusammenspiel zwischen Melatonin und Serotonin gestört“, definiert Dr. Oliver Schwarz, Chefarzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Klinik im Alpenpark im bayerischen Bad Wiessee. Damit zählt die SAD zu den wiederkehrenden de-

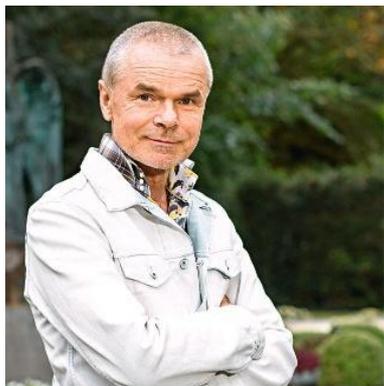
pressiven Erkrankungen, hat aber auf einer dreistufigen Skala den niedrigsten beziehungsweise maximal einen mittleren Schweregrad. „Während bei einer reinen Depression in der Regel Medikamente erforderlich sind, bewältigen die meisten SAD-Patienten ihren Alltag ohne chemische Antidepressiva“, betont Experte Schwarz. Die modernen „Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer“ könnten bei einer SAD zudem wenig ausrichten. „Im Gegensatz zur kli-

nischen Depression beruht die SAD ja nicht auf Serotoninmangel, sondern auf Melatoninüberschuss.“ Symptomatisch ähneln sich SAD und reine Depression tatsächlich stark – die Bandbreite ist individuell und reicht von Antriebslosigkeit bis zu Suizidgedanken. Einziger Unterschied: Während depressive Menschen in der Regel wenig Appetit haben, leiden SAD-Erkrankte oft unter Heißhungerattacken. Für eine klare Abgrenzung ist jedoch vor allem der jahreszeitliche Faktor

### DER BESTE MUNTERMACHER: TAGESLICHT

Sonniger Strand am Mittag	100 000 Lux
Sonniger Sommertag ab	50 000 Lux
Lichttherapie	10 000 Lux
Kurz nach Sonnenaufgang	10 000 Lux
Bewölkter Wintertag	3500 Lux
Fensterblick im Frühling	2000 Lux
Helles Büro	1000 Lux

Als Licht bezeichnen wir die für unsere Augen sichtbaren elektromagnetischen Wellen. Über den Sehnerv werden sie ins Gehirn übertragen. Die Intensität des Lichts wird als Helligkeit wahrgenommen. Gemessen wird die Lichtstärke in Lux oder Lumen



**JÜRGEN DOMIAN,**  
60, Radiomoderator  
Beendete seinen  
Nacht-Talk u. a.  
deshalb, weil er  
einen „normalen  
Tagesablauf“ wollte:  
„Das ist schon  
deprimierend, wenn  
man monatelang  
kaum Tageslicht  
sieht“



**NATALIE IMBRUGLIA,**  
43, Sängerin  
Die Australierin er-  
krankte an SAD, als  
sie 1994 von Sydney  
nach London  
zog. 2008, nach  
der Scheidung  
von Silverchair-  
Frontmann Daniel  
Johns, durchlebte  
sie ebenfalls eine  
depressive Phase



entscheidend: „Die SAD tritt in unseren Breiten nur zwischen November und Februar auf, die reine Depression ganzjährig“, sagt Dr. Schwarz.

### Warum ist die dunkle Jahreszeit nicht für jeden unangenehm?

Evolutionstheoretisch sind Herbstdepressionen eine Art Vorbereitung auf den Winterschlaf: Wir futtern uns ein Fettpolster an, verkriechen uns in unserer „Höhle“ und fahren alle körperlichen Aktivitäten herunter. „Bis zur Erfindung des elektrischen Lichts musste sich der Mensch dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus anpassen – heute sind wir 365 Tage im Jahr rund um die Uhr aktiv“, sagt Gesundheitsberaterin **Ulrike Deutsch**, die in dem von ihr geleiteten Praxiszentrum Unisana in Köln regelmäßig Vorträge zum Thema „Winterblues“ hält. Nicht jeder Mensch komme mit dieser Herausforderung klar. Für eine 2014 veröffentlichte Studie bestimmten dänische Wissenschaftler die Konzentration der sogenannten Serotonintransporter (SERT) im Blut von Menschen mit und ohne SAD. SERT sind Proteine der Zellmembran, die den Transport von Serotonin in unsere Körperzellen ermöglichen. Bei SAD-Patienten waren die entsprechenden Werte im Winter um fünf Prozent höher als im Sommer, bei gesun-

den Probanden gab es keine jahreszeitlichen Schwankungen. „Das Ergebnis bekräftigt einmal mehr die Vermutung, dass es für die SAD, genau wie für die reine Depression, eine genetische Disposition gibt“, erklärt Dr. Bracher.

### Wie beuge ich Lichtmangel vor?

Tageslicht ist immer noch die beste Medizin. Selbst ein bewölkter Winterhimmel versorgt uns noch mit satten 3500 Lux – deshalb lautet der einfachste und kostengünstigste Tipp: raus an die frische Luft, so oft es geht! „Insbesondere die Kombination aus körperlicher Betätigung und Tageslicht wirkt antidepressiv: Sport stimuliert die Bildung von Serotonin, Endorphinen und anderen Glückshormonen, Licht baut Melatonin ab“, sagt Ulrike Deutsch. Wer von früh bis spät im Büro sitzt, sollte in der Mittagspause draußen spazieren gehen. Auch künstlich erzeugtes (UV-freies) Tageslicht hilft gegen winterliche Gemütsschwankungen: Spezielle Therapielampen gibt es in allen Preisklassen, Formen und Stärken. 10000 Lux gelten als optimal. „Die Behandlung besteht darin, sich morgens für 20 bis 30 Minuten vom Licht bestrahlen zu lassen, um das in der Nacht produzierte Melatonin abzubauen. Ob man dabei frühstückt, Zeitung liest oder die Augen schließt, ist ganz egal“, so Dr. Schwarz. ▶

MÖGLICHER-  
WEISE IST  
AUCH EINE  
GENETISCHE  
DISPOSITION  
DIE URSACHE

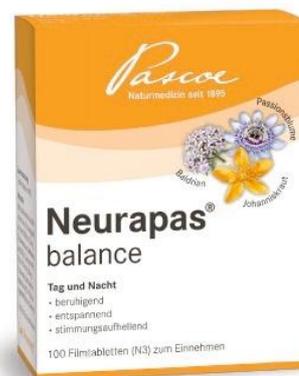
FOTOS: MEGA, RUDOLFWICHERT/LAIF, PICTURE PRESS, GETTY IMAGES



# Neurapas®

## Sommer für Ihre Seele

- Johanniskraut hellt die Stimmung auf
- Passionsblume wirkt entspannend
- Baldrian hilft bei Einschlafstörungen



Neurapas® balance · Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

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

# NERVÖSE UNRUHE UND SCHLAF- STÖRUNGEN?

Befreien Sie sich!  
**CALMVALERA**



## Calmvalera

- Beruhigt
- Entspannt
- Fördert den Schlaf

natürlich homöopathisch

**Calmvalera Tabletten** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG  
In der Weiherwiese 1 · 55569 Nussbaum · info@hevert.de  
Besuchen Sie uns unter [www.calmvalera.de](http://www.calmvalera.de)



## BUNTE GESUNDHEIT



**MILEY CYRUS, 25**  
Schauspielerin und Sängerin  
Während der Dreharbeiten zur Serie „Hannah Montana“ verbrachte sie bis zu zwölf Stunden am Tag im Studio, weshalb ihre Mutter ihr eine Tageslichtlampe besorgte

**BEN FOLDS,**  
52, Sänger

Der US-Songwriter widmet der melancholischen Jahreszeit sogar einen wunderbar traurigen Song: „Stumblin’ Home Winter Blues“



**LADY GAGA,**  
32, Künstlerin

„Niemand soll sich dafür schämen“ – mit ihrer Charity-Organisation „Born This Way“ setzt sich Lady Gaga für depressive Teenager ein

## In der Diskussion: VITAMIN-D-Mangel

► Studien hätten gezeigt, dass die Therapie vor sechs Uhr morgens am effektivsten sei: „Um diese Zeit sind sogar Lichtstärken im unteren vierstelligen Lux-Bereich wirksam.“ Ebenfalls hilfreich: Spezialleuchtmittel für handelsübliche Lampen, die das Tageslicht simulieren und zum Beispiel in Skandinavien bereits flächendeckend in öffentlichen Gebäuden eingesetzt werden.

### Was sollte man bei der Ernährung unbedingt beachten?

Wer unter Stress und Stimmungsschwankungen leidet, greift intuitiv zu süßen beziehungsweise kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln: Sie sorgen im Körper für eine verstärkte Insulinausschüttung, was die Aufnahme der Aminosäure Tryptophan aus der Nahrung und den Übertritt von Tryptophan über die Blut-Hirn-Schranke ins zentrale Nervensystem fördert. Da Tryptophan eine Vorstufe von Serotonin ist, steigt die Laune. Allerdings nur kurzfristig. **Julia Ross**, US-Psychotherapeutin und Autorin des Ratgebers „The Mood Cure“, beobachtete in den 80er-Jahren, dass emotionale Esser, auf deren Speiseplan vorrangig Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und Fastfood standen, schlecht auf die Behandlung psychischer Krankheiten

ansprachen. Ein Team von Ernährungswissenschaftlern verordnete den Klinikpatienten daraufhin unterschiedliche Diäten: Wer dreimal täglich reichlich Eiweiß und frisches Gemüse aß, fühlte sich nach einigen Wochen physisch und psychisch signifikant besser. „Eine ausgewogene, zuckerarme und nährstoffreiche Ernährung hat langfristig positiven Einfluss auf unser Befinden“, bestätigt Thorsten Bracher. Hilfreich bei depressiven Erkrankungen seien

tryptophanhaltige Lebensmittel wie Makrele, Eier und Nüsse. Vitamin B (u. a. in Milch, Fleisch und Eiern) und Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Fisch und Leinöl) könnten sich ebenfalls positiv auf das Nervensystem auswirken.

Diskutiert wird auch der Einfluss des „Sonnenhormons“ Vitamin D: „Das ein Vitamin-D-Defizit Depressionen begünstigt, ist zwar bislang nicht eindeutig belegt – der Großteil unserer Patienten weist aber tatsächlich einen Mangel auf“, so Bracher.

### Was hilft gegen winterliche Antriebslosigkeit?

Viele Betroffene schwören auf pflanzliche Stimmungsaufheller wie hoch dosierten Johanniskrautextrakt, dessen Wirkung in klinischen Studien nachgewiesen wurde. Auch ein kleines Verwöhnprogramm ►

## WAS DER SEELE GUTTUT: PFLANZLICHE STIMMUNGS-AUFHELLER & NÄHRSTOFFE

► **Johanniskraut** reguliert die Botenstoffe für Schlaf, Antrieb und Stimmung im Gehirn: Hochkonzentrierte Präparate (600–900 mg, z.B. „Neuroplant aktiv“) wirken neuen Studien zufolge wie chemische Serotonin-Wiederaufnahmehemmer. Wer keine Tabletten schlucken will, greift zu Tees (z.B. „Bad Heilbrunner“ oder „Kneipp Johanniskraut Tee“). Die Einnahme mit dem Hausarzt klären: Das Kraut intensiviert Abbaumechanismen in der Leber und kann die Wirkung anderer Medikamente (z.B. Blutdruckpräparate) mindern.

► **Kombinationspräparate** (z.B. „Neurapas balance“ mit Johanniskrautextrakt, Baldrian und Passionsblume) lindern ebenfalls depressive Verstimmungen, Anspannung, Schlafstörungen und Erschöpfung. Auch die Kombination von Baldrian und Melisse soll Ängste lösen (z.B. „Euvegal“).



► **Lavendel** wirkt beruhigend, schlaffördernd und stimmungsaufhellend. Zur Einnahme stehen Kapseln, Tabletten (z.B. „Doppelherz Lavendel Extrakt + Öl“) und Tees (z.B. „Dr. Kottas“) zur Verfügung. Hochwertiges Lavendelöl kann direkt auf die Haut aufgetragen werden.

► **Rosenwurz-Extrakt** hilft gegen bereits länger andauernden Stress, Müdigkeit und Schwächegefühle (z.B. in „rhodioLoges“).

► **Naturreine ätherische Öle** z.B. in der Duftlampe heben die Stimmung: Orange und Grapefruit lindern Ängste, Zitrone und Rosmarin wirken konzentrationsfördernd, Rose, Ingwer und Vanille antidepressiv.

► **Gesund essen** Eine abwechslungs- und vitaminreiche Ernährung sorgt für Vitalität auf allen Ebenen. Ein Nährstoffmangel kann nach Absprache mit dem Hausarzt durch Nahrungsergän-

zungsmittel kompensiert werden. Besonders wichtig sind die Vitamine des B-Komplexes (z.B. „Vitamin B-Loges komplett“), Omega-3-Fettsäuren (z.B. „Möller's Omega 3“), Eisen (z.B. „Salus“), Selen (z.B. „Cefasel nutri“), Zink (z.B. „taxofit“) und Magnesium (z.B. „Diasporal“). Auch Kombinationspräparate können sinnvoll sein (z.B. „Orthomol vital“).

► **Vitamin D** (Cholecalciferol) ist eigentlich kein Vitamin, sondern ein Hormon, das unsere Haut mithilfe von UV-B-Strahlen bildet. Da es nur wenige Wochen gespeichert werden kann, rutschen viele im Winter ins Defizit. Den Vitamin-D-Spiegel kann der Hausarzt bestimmen. Ist er zu niedrig, sind Cholecalciferol-Präparate (z.B. „Vitamin D Verla purKaps“ oder „Eunova DuoProtect“ in Kombination mit Vitamin K2) sinnvoll.

► **Kakao** ist ein echtes „mood food“, weil es Tryptophan enthält sowie die stimulierenden Bestandteile Theobromin, Dopamin, Epicatechin, Theophyllin.

# Schnell wieder

# LUFT

bei Husten, Schnupfen, Druckkopfschmerz.



Befreit die Atemwege  
spürbar ab der ersten Kapsel.

GeloMyrtol® forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pohl-Boskamp (11)

## SCHNELLE WUNDHEILUNG



„Rutsche getestet,  
Schramme geholt.  
Kein Problem!“



Gut, wenn du  
MediGel®  
zu Hause hast.

- ✓ Verkürzt die Heilungsdauer.
- ✓ Reduziert die Infektionsgefahr.
- ✓ Vermindert das Narbenrisiko.
- ✓ Ohne Spannungsschmerz.

APOTHEKEN  
UMFRAGE  
**96%**  
Empfehlung\*

\*Empfehlungsbereitschaft, PTA Experten-Jury,  
Die PTA in der Apotheke, 9/2014

FÜR ALLE WUNDEN IM ALLTAG.

## BUNTE GESUNDHEIT



**GISELE BÜNDCHEN,**  
38, Model

Tankt während der Meditation wärmende Sonne. Gerade im Herbst, wenn sie weniger intensiv scheint, ist sie eine gesunde Gute-Laune-Quelle

**CATHERINE ZETA-JONES,**  
49, Schauspielerin

Der Hollywood-Star will psychische Krankheiten enttabuisieren und bekennt sich zu seiner bipolaren Störung. Dagegen hilft u. a. eine Lichttherapie

## Oft bleibt die SAD unerkannt

► vertreibt trübe Gedanken: „Gehen Sie zur Massage, meditieren Sie, hören Sie Musik, tanzen Sie durch die Wohnung, stellen Sie Blumen auf, kleiden Sie sich farbenfroh“, zählt Ulrike Deutsch hilfreiche Strategien auf. Saunabesuche, Kräuterbäder und -tees sorgen für Wärme und Entspannung, eine Aromatherapie, zum Beispiel mit ätherischem Zitrus- oder Vanilleöl, belebt und hebt die Laune. In der Adventszeit kommen mit Gewürzen wie Zimt, Anis und Kardamom weitere duftende Seelenstreichler zum Einsatz. Bei Kerzenschein mit der Familie zusammensitzen, ein Festessen zubereiten, anderen eine Freude machen: „Weihnachtstraditionen wirken

wunderbar gegen den Winterblues“, findet die Expertin.

### Wann sollte man einen Arzt um Rat fragen?

Winterblues und SAD sind in der Regel gut in Eigenregie behandelbar – doch sobald die Symptome längere Zeit anhalten, die Lebensführung deutlich beeinträchtigt ist oder gar Suizidgedanken hinzukommen, sollte man sich professionelle Hilfe suchen. „Weil viele Menschen eine gewisse Niedergeschlagenheit im Winter normal finden, wird eine SAD von den Betroffenen oft nicht erkannt“, warnt Dr. Bracher. Erster Ansprechpartner in seelischen Notlagen ist der Hausarzt.

ANNIKA MENSCHEN

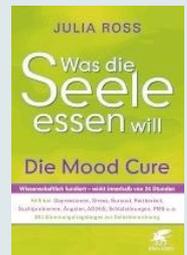
### ZUM WEITERLESEN



Einkuscheln, Gin köcheln, Vögel füttern. Die schönsten Anregungen für kalte Tage. Kösel, 18 €



Kleiner Leitfaden, wie man lernen kann, gut drauf zu sein und zu bleiben. Piper, 15 €



So kann man Stimmungen durch Ernährung ausgleichen. Klett-Cotta, 14,95 €

FOTOS: IMAGO, FACE TO FACE



Tom Hanks leidet an Diabetes Typ 2. Erste Warnsignale wie erhöhte Zuckerverwerte habe er zu lange ignoriert, sagt er heute

REPORT BUNTE

## DIABETES UND SEHSCHWÄCHE Hoher Zucker: eine **GEFAHR** für die Augen

Erhöhte Blutzuckerwerte werden oft unterschätzt. **Prof. Dr. Hans-Peter Hammes**, Experte der Deutschen Diabetes-Hilfe (diabetesDE) und Sektionsleiter Endokrinologie und Diabetologie an der Universitätsmedizin Mannheim, weiß: **Diabetiker haben ein gesteigertes Risiko für Augenerkrankungen.** Denn: „Sind Blutzucker und Blutdruck längerfristig erhöht, können die kleinsten Blutgefäße der Netzhaut Schaden nehmen. Der Organismus versucht dann, sie zu ersetzen. Im schlimmsten Fall blutet es in den Glaskörper; man spricht von einer proliferativen diabetischen Retinopathie.“ Fatal ist, dass die Patienten davon im Anfangsstadium nichts mitbekommen. Später sehen sie z. B. herabrieselnde schwarze Flecken, die man als „Rußregen“ bezeichnet. Abhängig vom Stadium gibt es heute

medikamentöse oder chirurgische Behandlungsmöglichkeiten, die die Erkrankung zum Stillstand bringen können. Besser noch aber ist die Vorsorge: **Besonders Patienten mit einem Typ-2-Diabetes sollten einen Augenarzttermin vereinbaren** und zusammen mit dem Hausarzt die Werte im Blick behalten. So sollte der HbA1c-Wert (Langzeitzuckerwert) bei etwa sieben, der Blutdruck höchstens bei 140 zu 80 liegen. Diabetiker ohne Retinopathie gehen am besten einmal jährlich zur augenärztlichen Kontrolle. Falls das HbA1c dauerhaft gut ist, kann die Kontrolle auch alle zwei Jahre stattfinden. **Auch der graue Star wird bei Diabetikern im Schnitt früher diagnostiziert.** Es ist allerdings unklar, ob hier unter Umständen auch die höhere Untersuchungsichte eine Rolle spielt. A. M.

**45 JAHRE** – unterhalb dieser Altersgrenze liegt in Deutschland immerhin jede zehnte Brustkrebspatientin. Warum trifft es so viele junge Frauen? Experten vermuten, dass veränderte Gene sie erblich vorbelasten. Zwei bekannte Hochrisikogene kennen wir: BRCA1 und BRCA2 – diese sind aber nur für ein Viertel der Fälle verantwortlich. Hamburger Forscher suchen nun nach weiteren Genen. Mehr Infos für Betroffene: konsortium-familiaerer-brustkrebs.de



Comedian und Schauspielerin Jenny McCarthy leidet des Öfteren unter lästigen Reizdarmbeschwerden

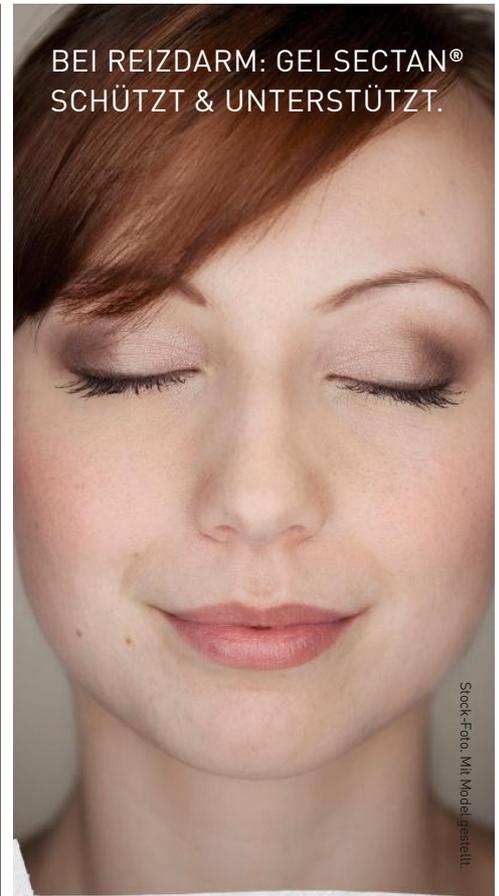
### AUFRUHR IM BAUCH

## Hilfe bei **VÖLLEGEFÜHL** und Blähungen

■ Studien zufolge leiden ca. 70 Prozent der Deutschen unter Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und unregelmäßigem Stuhl. Bei **chronischem Stress, zu wenig Bewegung** und unausgewogener Ernährung rebelliert der Darm. Bewusst leben hilft: Fast Food, Schlafmangel, Rauchen und Alkohol reduzieren! Stressmindernde Verfahren wie Yoga im Alltag einbauen! Auch nützliche Bakterien aus Joghurt oder Sauerkraut tun gut.

BUNTE 46 | 2018 95

BEI REIZDARM: GELSECTAN®  
SCHÜTZT & UNTERSTÜTZT.



Stock-Foto: Mit Model gestellt.

„Ich muss nicht mehr an jedem Ort ans stille Örtchen denken.“



**Gelsectan® wirkt zweifach bei Patienten mit Reizdarmsyndrom:**

- ◆ **Schützt die angegriffene Darmwand durch einen Schutzfilm<sup>1,2</sup>**
- ◆ **Unterstützt den Aufbau wichtiger Bakterienstämme für eine gesunde Darmflora<sup>2,3</sup>**

1 L. Gnessi, V. Bacarea, M. Marusteri, et al., BMC Gastroenterology (2015) 15:153  
2 E. Rey, B. Falcón, N. Piqué, FNM. Amsterdam, 2018  
3 H. Eutamene, F. Placide, V. Tondereau, et al., Digestive Disease Week, Washington DC, 2018

Gelsectan® ist ein Medizinprodukt der Klasse IIa, CE 0476. NOVENTURE, S.L. Calle Consejo de Ciento, 333, 08007 Barcelona, Spanien. Vertreiber Deutschland: Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland. Bitte lesen Sie aufmerksam die Gebrauchsanweisung. Stand: Rev.04: 02.05.2017-1

