

# WIE GEHT'S HEUTE



## **Atemlos im Schlaf**

Schlafapnoe rechtzeitig erkennen

## **Fußgesund dank Einlagen**

Funktion, Wirkung, Pflege und mehr

## **Fitte Beine im Alltag**

Venengesund reisen

## **Sorgenfrei schwimmen**

Auch nach einer Mastektomie

sehr eindringlich		kariertes Gewebe			Lehnsarbeit	weichschaliges Vogelei		dichter Nebel in England		Rufname des Komikers Arent	seem.: Schiffer	Stadt im Westen von Ägypten	Fluss in Togo	griech. Göttin des Rechts		Lautstärkemaß	junge Pflanze
								Tanzbar									
nicht hier		löchrig, durchlässig						Druckereiberuf		negative Elektrode					2		
	5				Wohlklang (griech.)		ostruss. Großlandschaft									Konferenz	
Vorname von US-Filmstar Costner		schlafähnlicher Zustand		früherer österr. Adelstitel				belg. Kurort a. Hohen Venn				islam. Rechtswissenschaft		Initialen von Sänger Marshall			4
kleine Skulptur								König von Bayern † 1886			abschließend						
ei-förmig			griech. Vorsilbe: bei, daneben				Frauenkurzname	US-Leichtathlet (Carl)						nepales. Soldat im brit. Dienst			
				Gott (Sanskrit)		madagassischer Halbaffe					Startphase		Landkreis in Japan				
Brot herstellen	Filmlichtempfindlichkeit		engl. Fährhafen					keineswegs (ugs.)		Vermutung							
						akademischer Grad (Abk.)		russischer Zarenname				ältere physikal. Energieeinheit					überwinden
	1		starke Abneigung										abgeleichter Hering		französisch: Straße		
Allerzufluss in Gifhorn		Sage, Kunde					eingezeichnetes Küstenland			verhüllendes Tuch		besitzanzeigendes Fürwort					

Auflösung auf Seite 27.





# 3

## x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

boso medicus X

Stiftung Warentest  
5/2016, 11/2018 und 9/2020

Gesundheit ist Vertrauenssache.  
blutdruckmessen ist boso.

boso.de

	Brauereianlage																
	Abk.: confer			in diese, hinein										Hühnerprodukt			
	Napoleons Exil (Insel)			altröm. Göttin der Feldflur									alter Klavierjazz (Kw.)		französischer Schriftsteller †		
	franz. Departement													Gotteslästerung			
	köstlich			Papaieiname									ostasiatisches Laubholz				
																	skand. Männername
	Männerkurzname											Ort in Costa Rica		Abk.: Donnerstag			
	Sieger (engl.)			„Bett“ in der Kindersprache				neu-indische Sprache						6			
	Brüsseler Statue, Manneken ...							dt. Farbfernsehsystem (Abk.)							Abk.: Neuerscheinung		
												deutsche Pop-sängerin					
	Rundfunk-sprecher																
	1	2	3	4	5	6											



6



Foto: Mikhail Nilov/Pexels

8



Foto: Elisa Riva/Pixabay

16



Foto: Howard Sandler/Fotolia

### Fitte Beine im Alltag

Venengesund reisen

### Sorgenfrei schwimmen

Auch nach einer Mastektomie

### ADHS – Nachteil oder Superkraft?

Interview mit Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz

### Fußgesund dank Einlagen

Funktion, Wirkung, Pflege und mehr

### Gesundheits-Boutique

### Atemlos im Schlaf

Schlafapnoe rechtzeitig erkennen

### Eine Laune der Natur

Prader-Willi-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V.

4

### Die innere Widerstandskraft stärken!

20

### Schwarzer Holunder

Heilpflanze des Jahres

22

### Bon Appétit!

Holunderblüten-Sirup

23

### Fernweh und Fischbrötchen

Deutschlands nördlichsten Hafen erleben

24

### Illegale Abfrage von (Pflege-)Daten

Gesundes Misstrauen ist angebracht

26

### Buch-Tipps, Rätsellösung

27

### Impressum

27

### Rätsel

2, 28



## Liebe Leserin, lieber Leser!

der Sommer steht vor der Tür und damit auch die klassische Reisezeit. Doch stundenlanges Sitzen in Flugzeug, Bahn oder Auto bedeutet Schwerstarbeit für unsere Venen. Die Gefäßchirurgin Dr. Kerstin Schick hat viele Patienten, die vor Reisen Rat zu ihrer Gefäßgesundheit suchen. Ab S. 4 lesen Sie, wie auch Ihre Beine auf langen Reisen fit bleiben.

Aufklärung zu einem anderen wichtigen Thema betreibt Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz. Sie ist Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie und arbeitet nicht nur täglich mit ADHS-Patienten – sie ist selbst von dieser neurologischen Besonderheit betroffen. Im Interview ab S. 8 räumt sie mit den zahlreichen Vorurteilen zu dieser Form der Neurodiversität auf und möchte Betroffenen vor allem Mut zusprechen. Denn sie ist überzeugt: Ein erfülltes Leben ist trotzdem möglich.

Ich wünsche Ihnen einen zauberhaften Sommer!

Herzlichst Ihre

*Carolin Steppat*

Carolin Steppat – Redaktion WIE GEHT'S HEUTE

# Fitte Beine im

## Venengesund reisen

Wer stundenlang in Flugzeug, Bahn oder Auto sitzend verbringen muss, sollte ganz besonders gut darauf achten, gesund am Ziel anzukommen. Die Gefäßchirurgin Dr. Kerstin Schick hat viele Patientinnen und Patienten, die vor Reisen Rat zu ihrer Gefäßgesundheit suchen. Ihre besten Tipps:

### 1. Bewegung

„Wer lange sitzt, muss rosten“, so heißt es in einem Volkslied aus Franken aus dem Jahr 1859. Und es steckt viel Wahres in diesem alten Satz. Zu langes, ununterbrochenes Sitzen ist tatsächlich Gift für unsere Beine. Diese brauchen immer wieder Bewegung, damit die Muskelpumpe aktiviert und der Blutstrom in die richtige Richtung, nämlich zurück zum Herzen, gepumpt wird.

Im Sitzen wird unsere Beckenetape außerdem stark komprimiert und der venöse Abstrom deutlich eingeschränkt. Daher ist es so wichtig, immer wieder einmal aufzustehen, ein paar Schritte zu gehen, sich etwas zu strecken und zu dehnen, soweit dies die Gänge des Flugzeugs und die Mitreisenden zulassen.

### 2. Trinken

Hoch über den Wolken trocknet unser Körper durch die niedrigere Luftfeuchtigkeit in der Kabine deutlich schneller aus, da diese nur bei circa 20 Prozent liegt. Normalerweise beträgt die uns umgebende Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent. Das bedeutet für uns, dass wir auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten müssen.

Empfohlen wird ca. ein halber Liter Flüssigkeit pro Flugstunde. Dabei sollte möglichst auf Alkohol und koffeinhaltige Getränke verzichtet werden, da diese eher ausschwemmende Wirkung haben, unserem Körper Wasser entziehen und unsere Flüssigkeitsbilanz daher nicht verbessern.

### 3. Beingymnastik

Von den Flugvideos kennen wir sie – die häufig belächelten Gymnastikübungen an Bord. Und wie gut und richtig sind diese Übungen, die wir im Sitzen an unserem Platz regelmäßig vornehmen können.

Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, die alle das Ziel haben, die Wadenmuskulatur zu bewegen und damit die Muskelpumpe unseres venösen und auch lymphatischen Abstroms zu aktivieren. Ein Beispiel: Aufrecht an der Sitzvorderkante sitzen und die Füße auf die Zehenspitzen aufstellen. Wechsel auf die Fersen, dann wieder auf die Zehenspitzen. Diesen Wechsel alle halbe Stunde zehn Mal wiederholen. Sie werden schnell merken, wie gut das tut.

### 4. Thromboserisiko

Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit auf der nächsten Flugreise eine Thrombose zu erleiden? Das hängt von sehr vielen Faktoren ab. Dabei gilt es, das individuelle Risiko für den Eintritt einer Thrombose durch gezielte Fragen und ggf. Parameterbestimmungen herauszufinden.

- Hat man selber schon einmal eine Thrombose erlitten?
- Liegt eine bekannte Gerinnungsstörung vor?

### Dr. med. Kerstin Schick

Dr. med. Kerstin Schick ist Gefäßchirurgin und Phlebologin aus Leidenschaft. Die gebürtige Fränkin studierte Medizin an der Universität Erlangen-Nürnberg mit Auslandsaufenthalten, u. a. in Stellenbosch, Oxford und Harvard. Nach ihrer Facharztausbildung an den Münchner Unikliniken und der München Klinik leitet sie seit 2014 in Partnerschaft die Gefäßmedizin München. 2023 erschien ihr Buch „Venusvenen. So werden Frauenbeine gesund, stark und schön“.



ISBN: 978-3431070453  
Verlag: Bastei Lübbe Verlag  
Preis: 18 Euro



# Alltag

Ihr Sanitätshaus  
hält für Sie bereit ■

- ✗ Rundstrickkompression
- ✗ Reisestrümpfe zur Thromboseprophylaxe
- ✗ Hautpflege
- ✗ Beratung

- Besteht aktuell eine Situation besonders hoher Thrombose-  
neigung?
- Sind bereits Familienmitglieder  
an Thrombosen erkrankt?

Wenn man nicht alle Fragen mit einem klaren Nein beantworten kann, ist es ratsam, einen Facharzt für diese Fragestellungen aufzusuchen.

## 5. Kompression

Kompressionsstrümpfe gibt es in lang oder kurz, in verschiedenen Klassen und unterschiedlichsten Farben. Was passiert aber eigentlich mit unseren Beinen, wenn wir Kompressionsstrümpfe tragen?

Einfach ausgedrückt: Der Anpressdruck von außen auf das Bein führt zu einer Drucksteigerung im Gewebe und damit kann weniger Flüssigkeit aus den Gefäßen in das umgebende Gewebe abfließen bzw. sie wird zurückgedrückt. Die Folge davon: Schlankere Beine und Füße.

Auch die sogenannten Stützstrümpfe, die mit weniger Anpressdruck arbeiten, können den geschwollenen Knöcheln auf langen Reisen entgegenwirken.

## 6. Entspannt ankommen

Wenn Sie manch' kleine Maßnahmen befolgen, kommen Sie wahrscheinlich mit gesunden, starken Beinen an Ihrem Ziel an. Es lohnt sich, weil unsere Beine unsere Wertschätzung und Aufmerksamkeit verdient haben. ||



Foto: Our Team/FreePik



# Sorgenfrei schwimmen



## Auch nach einer Mastektomie

**N**ach einer Mastektomie – also der chirurgisch vollständigen oder teilweisen Entfernung von Brustgewebe – ist die Entscheidung, wieder schwimmen zu gehen, für viele Frauen ein bedeutsamer Schritt auf dem Weg der Genesung und der Rückkehr zur Normalität. Diese Operation ist nicht nur körperlich herausfordernd, sondern kann auch das Selbstbild und das Selbstvertrauen beeinflussen. Hiernach kann die Wahl des richtigen Prothesen-

Badeanzugs eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und den Komfort spielen.

### Schwimmen nach einer Mastektomie?

Nach einer derart eingreifenden Operation stellt sich für viele Betroffene irgendwann die Frage, ob und wann sie wieder schwimmen gehen können. Grundsätzlich ist Schwimmen eine empfehlenswerte Aktivität während der Genesungsphase, da es alle größeren Muskelgruppen aktiviert und die gelenkschonende Bewegung im Wasser das Herz-Kreislauf-System stimuliert.

Bevor es jedoch wieder ins Wasser geht, müssen die Wunden vollständig verheilt sein, um Infektionen kein Einfallstor zu bieten. Dafür sollten mindestens vier bis sechs Wochen nach der Operation vergangen sein. Um sicher zu gehen, kann der Arzt noch einmal konsultiert werden, bevor es an die Wahl eines geeigneten Prothesen-Badeanzugs oder -Bikinis geht.

### Prothesen-Badeanzüge

Ein postoperativer Badeanzug oder Prothesen-Badeanzug ist speziell für Frauen konzipiert, die eine Mastektomie hinter sich haben. Dafür verfügen die Spezialanzüge über spezielle Taschen, um Brustprothesen diskret aufzunehmen. Außerdem bieten sie verschiedene Designs, die den unterschiedlichen Bedürfnissen von Frauen

### Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ Brustprothesen, Epithesen
- ✗ Dessous und Bademode mit Prothesentaschen
- ✗ Kompressionsbekleidung
- ✗ Kappen, Mützen und Tücher
- ✗ Pflegeprodukte

Prothesen-Bademode gibt es in vielen verschiedenen Ausführungen.



Foto: Anita Service GmbH



## Was bezahlen die Krankenkassen?

Frauen, deren Körpersymmetrie nach einer Mastektomie mittels Brustprothese samt dazugehörigen Hilfsmitteln korrigiert werden muss, erhalten dafür von den Krankenkassen in der Regel einen Zuschuss. Darunter fällt auch die Erstausrüstung mit einem Spezial-Badeanzug mit Prothesenhalterung, der alle zwei bis drei Jahre erneut beantragt werden kann. Die meisten Krankenkassen übernehmen auch Ersatzleistungen, etwa bei Gewichtsveränderungen (Zu- bzw. Abnahme der verbliebenen Brust).

Bitte beachten: Die tatsächliche Kostenerstattung ist in Deutschland je nach Kasse und Bundesland unterschiedlich geregelt. Die genauen Informationen finden Sie deshalb direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Quelle: Frauenselbsthilfe Krebs e.V.

nach einer Brustoperation gerecht werden können. So gibt es auch Anti-UV-Anzüge, die empfindliche Haut vor Sonneneinstrahlung schützen, sowie Modelle mit höherem Ausschnitt, die Operationsnarben verdecken.

Da die speziellen Prothesen-Badeanzüge für gewöhnlich aus hochwertigen Materialien gefertigt sind, schützen und unterstützen sie die Brustprothese(n) auch während des Schwim-

mens. Dabei sollten jedoch keine herkömmlichen Silikonprothesen im Wasser verwendet werden, sondern spezielle Schwimm-Prothesen, die auf Wasserbedingungen ausgelegt sind.

## Welcher Anzug ist der Richtige?

Jede Frau ist anders, und so unterscheiden sich auch die eigenen Anforderungen an einen perfekten Prothesen-Badeanzug. Entscheidend ist also, ein Modell zu wählen, das den eigenen Bedürfnissen entspricht.

Der perfekte Badeanzug ist zunächst der, in dem man sich wohl und sicher fühlt. Hier stellt sich auch die Frage nach den eigenen Vorlieben und Umständen: Wie viel Geld möchte ich für einen Spezial-Badeanzug ausgeben? Fühle ich mich womöglich in einem Prothesen-Bikini wohler als in einem Einteiler? Welche Modelle sind in Übergröße erhältlich?

Welches Modell auch immer den eigenen Bedürfnissen am ehesten entspricht: Es ist ratsam, die speziellen Badeanzüge bei Fachhändlern oder Marken zu kaufen, die sich auf Dessous und Bademode nach Brustoperationen und Mastektomien spezialisiert haben – nur so kann eine ausreichend hohe Qualität sichergestellt werden. ||

**i** *Erkranken in einer Familie immer wieder nahe Verwandte oder Frauen in besonders jungem Alter an Brust- und Eierstockkrebs, stellt sich für viele die Frage: Ist der Krebs erblich und kann ich als Angehörige auch selbst irgendwann davon betroffen sein? Drei Broschüren des Krebsinformationsdienstes informieren zum Thema familiärer Brust- und Eierstockkrebs. Infos unter: Kurzlink <https://t1p.de/krebs-info>*



Foto: Amoena

**Einige frei erhältliche (Teil)prothesen wurden speziell für sportliche Aktivitäten vor allem im Wasser entwickelt.**

Foto: Mikhail Nilov/Pexels





# ADHS

Foto: Elisa Riva/Pixabay

## Nachteil oder Superkraft?

**Das Krankheitsbild Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist in der Öffentlichkeit nach wie vor zu wenig bekannt. Selbst in Fachkreisen wird die Komplexität, Tragweite und Behandlungsbedürftigkeit dieser Erkrankung häufig nicht im erforderlichen Umfang wahrgenommen. Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz arbeitet als Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie nicht nur täglich mit ADHS-Patienten, sie ist auch selbst Betroffene. Im Interview mit „Wie gehts heute“ räumt sie mit Vorurteilen zu dieser Form der Neurodiversität auf.**

### **Frau Neuy-Lobkowicz, was genau ist ADHS aus neurologischer Sicht?**

Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz: ADHS ist erst einmal neurodivers, also eine besondere Art zu sein. Immerhin haben 3,5 bis 5 Prozent der Menschen in Mitteleuropa ADHS. Damit ist ADHS häufig. Neurodivers bedeutet erst einmal: Anders sein, ein anderes Stärken- und Schwächenprofil zu haben als neurotypische Menschen.

ADHS ist eine Spektrumstörung. Das heißt, dass es einen fließenden Übergang gibt von „normal“ über ADHS ohne wesentliche Einschränkungen, bis hin zu einer schweren seelischen Erkrankung. Heute wissen wir, dass eine hohe Erbllichkeit besteht. Wir finden deshalb meist mehrere von ADHS betroffene Familienmitglieder. Niemand hat also etwas falsch gemacht, sondern man kommt damit zur Welt.

### **Was läuft „anders“ im ADHS-Gehirn?**

Neurobiologisch besteht bei ADHS eine Veränderung im Dopaminstoff-

wechsel. Dopamin ist ein Botenstoff im Gehirn, der Motivation, Konzentration, Selbstkontrolle und Stimmungsstabilität reguliert. Und genau dieses Dopamin wird an wichtigen Stellen im Gehirn zu schnell abgebaut.

ADHS entsteht also nicht durch falsche Erziehung oder weil man nicht ausreichend geliebt wurde. ADHS ist in erster Linie eine neurobiologische Besonderheit, mit der man auf die Welt kommt. Deshalb wird in der Leitlinie empfohlen, bei Erwachsenen immer zunächst medikamentös zu behandeln. Psychotherapie kommt, wenn überhaupt, erst danach. Noch einmal: Niemand ist an ADHS schuld, nicht die Eltern und nicht die Betroffenen. Das ist ganz wichtig.

### **Zu welchen Problemen führt das bei den Betroffenen im Alltag?**

Da man mit ADHS auf die Welt kommt, zeigen sich Symptome schon in der Kindheit. Die Diagnose ADHS setzt voraus, dass sich auch in der Kindheit Kernsymptome der ADHS zeigten.

Das sind Konzentrationsstörungen, erhöhte Ablenkbarkeit und Sprunghaftigkeit.

Bei Jungen zeigt sich häufig diese Getriebenheit und Unruhe, sodass sie ständig in Bewegung sein müssen. Bei Mädchen fehlt oft diese Hyperaktivität. Konzentrationsstörungen, leichte Ablenkbarkeit, Unfähigkeit Ordnung zu halten und überschließende Emotionen stehen im Vordergrund.

Erwachsene ADHS-Betroffene haben meist große Probleme sich zu organisieren, Ordnung zu halten und Arbeiten rechtzeitig anzufangen und zu Ende zu bringen. Oft sind sie sehr vergesslich. Sie verlegen und verlieren Sachen. Sie können schlecht planen. Ihr Zeitgefühl ist ungenau und unzuverlässig. Sie verpassen oft Termine und sind zu spät. Ihre Stimmungsschwankungen sind schnell und oft heftig. Kleine Bemerkungen können ihnen die Laune verderben, wegen Nichtigkeiten können sie in die Luft gehen. Die Stimmung schwankt oft zwischen himmelhochjauchend und zu Tode betrübt.



### **Zu welchen Problemen führt das innerhalb der Familie?**

Für Angehörige ist es oft schwer zu verstehen, warum alles immer so heftig und extrem sein muss. Viele ADHS-Betroffene fühlen sich im Erwachsenenalter immer noch unruhig und getrieben und können nur schwer entspannen. Der Kopf ist nie still. Sie sind ständig getriggert durch Außenreize oder ihre eigenen Gedanken. Manche beschreiben auch einen Gedankennebel, der sie daran hindert, klar zu denken.

Viele ADHS-Betroffene können nur schwer entscheiden, was wichtig und was unwichtig ist. Wenn man das nicht kann, dann fällt es auch schwer, überhaupt Entscheidungen zu treffen. Leider haben ADHS-Betroffene mit all diesen Symptomen deutlich mehr Misserfolge. Sie müssen mehr Niederlagen verkraften. Viele entwickeln kein stabiles Selbstwertgefühl, kommen schon deutlich angeschlagen im Erwachsenenalter an und sind dann voller Selbstzweifel.

### **Welche Begleiterkrankungen sind am häufigsten mit ADHS verbunden?**

ADHS ist ein Risikofaktor für alle weiteren seelischen Erkrankungen. Über 80 Prozent der ADHS-Betroffenen haben mindestens eine weitere seelische Begleiterkrankung, über 50 Prozent sogar zwei und mehr.

Bei mehr als der Hälfte aller erwachsenen ADHS-Betroffenen entwickeln sich im Laufe des Lebens Depressionen oder Angstzustände. Deutlich häufiger sind auch Suchterkrankungen, psychosomatische Erkrankungen oder Erschöpfungssymptome. Aber auch körperliche Erkrankungen sind bei ADHS häufiger: Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, chronische Schmerzkrankungen, Muskelverspannungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen und vieles mehr.

Das Problem ist, dass oft nur die Begleiterkrankungen erfasst und behandelt werden. Depression, Ängste und Suchterkrankungen bei ADHS-Betroffenen kann man wesentlich erfolgreicher behandeln, wenn die ADHS „dahinter“ erkannt und behandelt wird.

### **Bei ADHS kommen schnell Vorurteile auf. Welchen begegnen Sie als Ärztin am häufigsten?**

Ich höre öfter „Das hat doch jeder mal“ oder „Früher gab es das ja auch nicht“. Aber auch als Arzt oder Psychotherapeut kann man nur das erkennen, was man kennt. Kennt der Behandler ADHS nicht, dann behandelt er nur die Begleiterkrankungen, denn die kennt er. Oder er steckt die ADHS-Symptome in eine andere Schublade, wie z. B. Borderline oder bipolar.

Natürlich ist unsere Multitasking- und Multi-Media-Welt auch für ADHS-Betroffene besonders von Nachteil, denn gerade sie sind besonders schnell reizüberflutet und ablenkbar.

### **Welche Vorwürfe müssen sich denn die betroffenen Kinder und Jugendlichen regelmäßig anhören?**

Sie seien egoistisch und schlecht erzogen. Oder sie seien faul. Oder gewalttätig. ADHS-Kinder sind nicht böse. Sie haben nicht vor, andere zu verletzen. Sie haben ein Problem mit ihrer Gefühlssteuerung und den meisten tut es hinterher unendlich leid, wenn ihnen wieder der Gaul durchgegangen ist und sie andere Menschen gekränkt haben.

### **Und mit welchen Vorurteilen sehen sich die Eltern konfrontiert?**

Die Eltern müssen sich das Gleiche anhören: Sie hätten ihre Kinder nicht richtig erzogen und müssten einfach mal konsequent sein und durchgreifen. Viele Eltern sind sehr verzweifelt und suchen die Schuld bei sich. Und noch schlimmer ist es, wenn Therapeuten das auch noch bestärken.

### **„ADHS – das ist doch eine Modediagnose!“ oder „Früher hat es sowas nicht gegeben“ hört man häufig. Stimmt das?**

ADHS ist keine Modediagnose. Bereits 1844 wurde das Buch „Der Struwwelpeter“ geschrieben, eine wirklich gute Beschreibung des ADHS. Der Autor Heinrich Hoffmann war selbst Psychiater und im Übrigen der erste Kinder- und Jugendpsychiater in Deutschland. In der weltweiten internationalen Klassifikation von Erkran-

**Im Kindesalter werden Jungs viermal häufiger mit ADHS diagnostiziert als Mädchen. Bei Erwachsenen ist ADHS bei beiden Geschlechtern etwa gleich häufig. Das bedeutet: Bei 75 Prozent der betroffenen Mädchen wird die Diagnose im Kindesalter nicht gestellt.**



Foto: Freepik





Foto: Steppat

**Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz ist Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie, Mitglied im Vorstand des Bundesverbands ADHS-Deutschland sowie Mitbegründerin des seit 2007 bestehenden ADHS-Zentrums München. Seit 1988 ist sie als niedergelassene Fachärztin in Aschaffenburg tätig, 2007 hat sie zudem eine Privatpraxis in München mit Schwerpunkt ADHS bei Erwachsenen eröffnet. Zum Thema ist sie als Dozentin tätig, außerdem hält sie Vorträge und ist Mitautorin mehrerer Bücher. Sie ist zudem Betroffene und Mutter von fünf Kindern, von denen drei ADHS haben.**

kungen (ICD) gibt es allein drei Ziffern für die Codierung von ADHS im Erwachsenenalter. ADHS wird weltweit nach den gleichen Diagnosekriterien diagnostiziert. Im ICD werden keine Erkrankungen aufgenommen, die nicht wissenschaftlich abgesichert sind.

### **Wie laufen Diagnostik und Therapie sowie Medikation ab?**

ADHS wird anhand der Kernsymptome diagnostiziert, die ich beschrieben habe. Der Therapeut oder Arzt muss eine genaue Lebensgeschichte erfassen und nachweisen, dass ADHS-Symptome auch schon in der Kindheit vorhanden waren. Es gibt keine erworbene ADHS, denn man kommt schon mit ADHS auf die Welt und meist zeigen sich auch schon in der frühen Kindheit ADHS-Symptome.

Tests sind in der ADHS-Diagnostik nur grob orientierend und können ADHS weder beweisen noch ausschließen. Apparative Untersuchungen, mit denen viel Geld gemacht wird, sind nicht notwendig. Ihr Nutzen ist nicht erwiesen.

Die Empfehlung der Leitlinien ist klar: Bei Erwachsenen steht die Medikation immer an erster Stelle. Psychotherapie ist nachweislich deutlich weniger wirksam.

ADHS ist eine neurobiologische Störung. Wir wissen, dass der Botenstoff Dopamin schneller abgebaut wird und damit zu niedrig an seinem Wirkort vorliegt. Dopamin reguliert unter anderem Konzentration, Motivation und Stimmungsstabilität. Diesen Dopaminmangel kann man mit Medikamenten meist gut ausgleichen. Die Stimulantien Methylphenidat und Dexamphetamin spielen hier die größte Rolle.

### **Wie wirken diese Medikamente im Gehirn?**

Sie können sich das so vorstellen, dass diese Medikamente bei ADHS-Betroffenen so wirken wie eine Brille bei Fehlsichtigkeit. ADHS-Betroffene können sich durch die Medikation deutlich besser konzentrieren. Sie schaffen es dann, Aufgaben anzufangen und zu Ende zu bringen. Sie sind auch nicht mehr so schnell emotional ausgelenkt. Ich sage gerne, dass die Medikation einen klareren Kopf und ein dickeres Fell macht.

Ich finde es übrigens auch schade, dass Psychotherapie weniger bewirkt als Medikamente, denn ich bin Ärztin für Psychotherapie. Aber genau das zeigen übereinstimmend aktuelle Forschungsergebnisse und nach denen müssen wir uns richten.

### **Manche Eltern lehnen ADHS-Medikamente ab und setzen ihre Hoffnungen auf Nahrungsergänzungsmittel. Ist das zielführend?**

Nein. Nahrungsergänzungsmittel haben keinen Einfluss auf ADHS. Sicher sollte man sich gesund ernähren: Fast Food und Zucker sind für ADHS-Betroffene noch schlechter als für neurotypische Menschen. Aber die Symptome der ADHS bekommen Sie mit Nahrungsergänzungsmitteln nicht in den Griff.

### **ADHS gilt als Kinder- und Jugendkrankheit, die sich in der Pubertät „verliert“. Ist das korrekt?**

Leider nein. Wir wissen heute, dass über 60 Prozent der Kinder, die von ADHS betroffen sind, noch deutliche Symptome im Erwachsenenalter haben. Natürlich sollte ADHS in der Kindheit diagnostiziert und behandelt werden. Ein unbehandeltes Kind scheitert einfach viel öfter und muss viel mehr Kritik und Ablehnung ertragen.

Wir müssen uns klar machen, dass es Folgen hat, wenn man ADHS nicht behandelt. Kinder können ihr Potenzial oft nicht entfalten und sie machen schlechtere Abschlüsse, als dies ihrer Intelligenz entspricht. Das hat aber eine große Bedeutung für ihr weite-



res Leben, denn Beruf und Ausbildung entscheiden auch über Zufriedenheit, Einkommen, Rente und ihre sozialen Kontakte. Es ist ein großer Schaden für Kinder, wenn sie unter ihren Möglichkeiten bleiben, nur weil sie sich nicht konzentrieren und organisieren können.

### Wie verändern sich denn die Symptome im Erwachsenenalter?

Die Hyperaktivität ist meist nicht mehr so deutlich sichtbar. Erwachsene haben meist gelernt, ihre innere Unruhe zu verbergen. Das heißt aber nicht, dass sie nicht mehr da ist, sondern es kostet Betroffene große Anstrengung, dass niemand merkt, wie unruhig und zappelig sie immer noch sind.

Im Beruf werden die ADHS-Symptome wie chaotische Arbeitsweise, Aufschieberitis, schlechte Planung etc. noch viel deutlicher. So können ADHS-Betroffene oft nicht rechtzeitig Arbeiten anfangen und vollständig zu Ende machen. Sie arbeiten weniger sorgfältig, sind oft unpünktlich. Auch Gefühlsausbrüche, Impulsivität und schnelle Stimmungswechsel können Beziehungen und Partnerschaften sehr belasten.

### ADHS wird vor allem bei Jungs diagnostiziert. In Ihrem Buch stehen jedoch Frauen und Mädchen im Mittelpunkt. Wie kommt das?

ADHS ist deutlich gegendert. Frauen zeigen oft andere Symptome als Männer. Die Forschung zeigt, dass Frauen viel mehr versuchen, ihre ADHS-Symptome zu unterdrücken, um ein sozial angepasstes Verhalten zu zeigen. Das strengt sie sehr an. Sie erleben es häufiger als sehr schamhaft, wenn sie wieder etwas vergessen haben, nicht rechtzeitig fertig geworden sind und sie wieder in ihrem Chaos versinken. Männer neigen eher dazu, ihre Gefühle in die Welt zu schleudern. Sie sind laut, trotzig, provozierend und ungestüm und das fällt mehr auf.

Mädchen mit ADHS sind häufiger schüchtern, unsicher und sie können sich oft nur schlecht behaupten. Sie versuchen durch Rückzug und Anpassung ihre ADHS-Symptome zu verste-

cken und fressen ihre Gefühle eher in sich hinein. Deswegen entwickeln sie mehr und früher Versagensängste. Und sie leiden häufiger und früher an Depressionen, Angststörungen und Erschöpfungszuständen.

### Welche Folgen hat es für Mädchen und Frauen, wenn sie gar nicht oder erst spät diagnostiziert werden?

Im Kindesalter werden viermal häufiger Jungs mit ADHS diagnostiziert als Mädchen. Im Erwachsenenalter ist ADHS bei beiden Geschlechtern etwa gleich häufig. Das bedeutet: Bei 75 Prozent der betroffenen Mädchen wird die Diagnose ADHS im Kindesalter nicht gestellt.

Neue Studien zeigen überdies, dass erwachsene Frauen vier Jahre später als Männer diagnostiziert werden. Das ist ein großer Nachteil für Frauen, denn damit wird ihnen eine wirksame Therapie vorenthalten.

Frauen bekommen viel häufiger Psychotherapie verordnet. Dann wird nach Ursachen ihrer Probleme in der Kindheit gesucht, statt eine sehr wirksame medikamentöse Therapie einzuleiten. Da gehen oft Jahre ins Land, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Viele Frauen mit ADHS bekommen nie die Diagnose und nie eine wirksame Therapie.

### ADHS ist nicht heilbar, und trotzdem können Betroffene „erfolgreich, selbstbewusst und stabil leben“, wie sie es in Ihrem Buch formulieren. Wie gelingt das?

Ich behandle seit über 25 Jahren mit sehr großem Erfolg ADHS in meiner

Praxis. In meinen Vorträgen für Fachärzte werde ich nie müde zu sagen, dass ADHS das dankbarste Krankheitsbild in der Psychiatrie ist, weil es sich unglaublich gut behandeln lässt. Oft braucht es nur die Diagnose und die leitliniengerechte Behandlung mit Medikamenten. Dann ist es so, wie wenn ein Fehlsichtiger endlich eine gute Brille bekommt und dann in seinem Leben viel besser zurecht kommt.

ADHS-Betroffene müssen sich aber auch selbst mit ihrer besonderen Art zu sein, auseinandersetzen und verstehen, was an ihnen anders ist. Beides ist für Betroffene meist „game-and life-changing“. Es ist für sie wichtig zu verstehen, warum sie in ihrem ganzen Leben diese ADHS-typischen Probleme hatten. Es hilft so sehr, sich selbst zu verstehen. Dann ist es auch viel leichter, sich selbst zu akzeptieren und ein gutes Selbstwertgefühl aufzubauen. Das wünsche ich allen ADHS-Betroffenen.

Was ich auch immer wieder empfehle, ist der Besuch von Selbsthilfegruppen. Es ist oft entlastend, andere Menschen kennenzulernen, die wesenverwandt sind.

### Frau Neuy-Lobkowitz, vielen Dank für das spannende Gespräch.

Die Fragen stellte Carolin Steppat.

#### Von der Autorin erschienen:

Astrid Neuy-Lobkowitz: Weibliche AD(H)S. Wie Frauen mit AD(H)S erfolgreich, selbstbewusst und stabil leben können. Kösel Verlag (Penguin Random House Verlagsgruppe), ISBN: 978-3-466-34811-4, 18 Euro.



Foto: Kösel Verlag

# Fußgesund dank Einlagen

## Funktion, Wirkung, Pflege und mehr

**O**rthopädische Einlagen sind maßgeschneiderte Hilfsmittel, die an die Bedürfnisse des Patienten gezielt angepasst werden und weit über das reine Einlegen in den Schuh hinausgehen. Eingesetzt werden sie z. B. bei

- Verformungen an den Zehen wie Hallux valgus, Hallux rigidus, Hammer- oder Krallenzehen,
- Knick-, Senk-, Spreiz-, Hohl-, Platt- oder Klumpfüßen,
- Ermüdungsbrüchen oder auch dem diabetischen Fußsyndrom.

### So funktionieren Einlagen

Die Wirksamkeit orthopädischer Einlagen basiert auf verschiedenen Funktionsprinzipien. Zu den häufigsten verordneten Typen gehören **Kopieeinlagen**, auch stützende Einlagen ge-

nannt. Sie stützen den Fuß an seiner Schwachstelle, was dazu beiträgt, Fehlstellungen zu korrigieren oder auszugleichen. Dies kann sowohl das Querals als auch das Längsgewölbe umfassen. Meistens kommen sie bei Haltungs- und Stellungsfehlern zum Einsatz.

**Bettungseinlagen** betten und entlasten den Fuß, indem der Druck umverteilt wird, was insbesondere bei Deformitäten oder Fußfehlstellungen von Vorteil ist. Darüber hinaus sind sie in der Lage, Stöße und Belastungen zu absorbieren, was die Gelenke und Bänder entlastet und Schmerzen reduzieren kann.

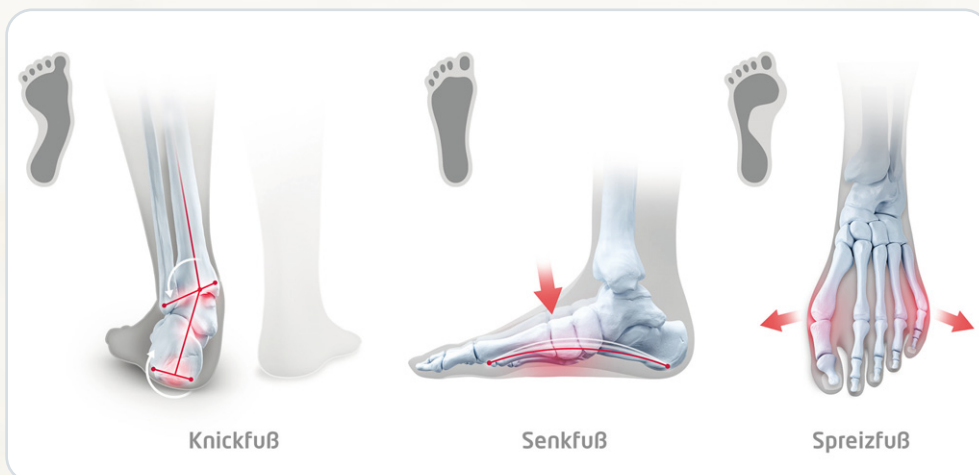
Schließlich gibt es noch **Korrektur-einlagen**. Dieser Typ korrigiert Fußfehlstellungen und verhindert eine weitere Verschlechterung. Sie werden oftmals bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt.

Neben der direkten Wirkung auf die Fußgesundheit haben orthopädische Einlagen auch Einfluss auf andere Körperregionen. Fußfehlstellungen können die Statik des gesamten Körpers beeinträchtigen und zu Haltungproblemen sowie Rücken-, Knie- oder Hüftschmerzen führen. Durch die Korrektur können Einlagen die Körperstatik verbessern und so die Belastung auf andere Bereiche des Körpers verringern.

### Geduld zahlt sich aus

Die Tragedauer und -wirkung von orthopädischen Einlagen können je nach individuellem Beschwerdebild variieren. Es ist wichtig, sich hierbei an die ärztlichen Vorgaben zu halten. Während einige Patienten möglicherweise sofortige Entlastung verspüren, können langfristige positive Veränderungen Wochen bis Monate dauern und erfordern eine regelmäßige Anwendung der Einlagen.

Trotz ihrer Wirksamkeit sind orthopädische Einlagen möglicherweise nicht für jeden Patienten geeignet. Bei anhaltenden Schmerzen trotz Verwendung von Einlagen ist eine ärztliche Abklärung erforderlich. Fachleute im Sanitätshaus können auch bei der Überprüfung der Einlagen, der Auswahl des geeigneten Schuhwerks und der Suche nach alternativen Behandlungsoptionen unterstützen.



Häufige Fußfehlstellungen im Überblick. Foto: Bort GmbH



## Alles andere als Standard

Orthopädische Einlagen unterscheiden sich deutlich von Standard-Einlegesohlen, die in Drogerien oder Discountern erhältlich sind. Letztere bieten möglicherweise etwas mehr Komfort, sind aber nicht für die Therapie von Fußfehlstellungen und Schmerzen geeignet. Orthopädische Einlagen erfordern eine ärztliche Verordnung sowie eine individuelle Anpassung, um ihre volle Wirksamkeit zu entfalten und den spezifischen Bedürfnissen des Patienten gerecht zu werden.

## Versorgung mit Einlagen

Für orthopädische Einlagen ist grundsätzlich ein Rezept erforderlich, das von verschiedenen Ärzten ausgestellt werden kann, darunter Hausärzte oder Orthopäden. Die Kosten werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Mit dem Rezept geht es ins Sanitätshaus zur Anpassung der Einlagen. Es gibt verschiedene Arten von Einlagen, die je nach Indikation und Bedarf ausgewählt werden können. Auf Wunsch gibt es auch hochwertigere Einlagen, wobei jedoch zusätzliche Kosten entstehen können, die in der Regel aus eigener Tasche bezahlt werden müssen (Aufzahlung).

Das Rezept für orthopädische Einlagen muss die Art der Einlage und die ärztliche Diagnose enthalten. Die Einlösung von Rezepten ist online übrigens nicht möglich, da die persönliche Betreuung im Sanitätshaus für die individuelle Anpassung entscheidend ist.

Die Anpassung erfolgt auf Basis von Fußabdrücken oder einer genauen Analyse des Fußes und des Gangbildes. Die Auswahl der Einlagen sowie die Festlegung von Qualitätsstufen und Komfort sind wichtige Entscheidungsfaktoren, bei denen der Rat des Arztes und des Sanitätsfachhändlers hilfreich ist. Die Fertigungsdauer der Einlagen hängt von verschiede-

nen Faktoren ab und kann vom Fachhändler abgeschätzt werden.

## Pflege & Reinigung

Orthopädische Einlagen unterliegen einem natürlichen Verschleiß und sollten daher regelmäßig ausgetauscht werden, um optimale Unterstützung zu gewährleisten. Mit angemessener Pflege können sie jedoch über viele Monate hinweg verwendet werden. Bei Bedarf können Patienten bis zu zwei Rezepte pro Jahr für neue Einlagen erhalten, insbesondere bei Veränderungen des Fußwachstums oder neuen Diagnosen. Manche Sanitätshäuser bieten übrigens einen Erinnerungsservice für neue Einlagen, um sicherzustellen, dass die Versorgung regelmäßig erneuert wird.

Um die Lebensdauer der Einlagen zu verlängern und ihre Funktionalität zu erhalten, sollten sie regelmäßig gereinigt und überprüft werden. Vermeiden Sie jedoch die Reinigung in der Waschmaschine, da dies die Einlagen beschädigen kann. Stattdessen reinigen Sie sie mit einem feuchten Tuch, desinfizierender Seife und lauwarmem Wasser. Zusätzlich ist es wichtig, die Einlagen in geeigneten Schuhen zu tragen, sie regelmäßig zu lüften und richtig trocknen zu lassen.

Der Wechsel zwischen zwei Paar Einlagen kann die Lebensdauer verlängern und den Tragekomfort erhöhen. Bei Fragen zur Pflege oder Nutzung der Einlagen steht Ihnen Ihr Sanitätshaus, das die Einlagen bereitgestellt hat, jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung. ||

## Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ Korrigierende Einlagen
- ✗ Bettende Einlagen
- ✗ Stützende Einlagen
- ✗ Einlagen zur Prävention
- ✗ Komfortschuhe
- ✗ Orthopädische Schuhe



Foto: mimanci/FreePik

# Gesundheits- Boutique

## Modisch bestrumpft

Die Kompressionsstrümpfe Memory und Memory Aloe Vera (Ofa) für Venenleiden sorgen mit den Modefarben Limette, Pfirsich, Kokosnuss und Passionsfrucht für gute Laune. Die rundgestrickten Kompressionsstrümpfe werden in Serie oder nach Maß gefertigt.

Memory ist in den Kompressionsklassen 1 und 2 erhältlich. Das Modell Memory Aloe Vera, das die Haut beim Tragen durch Aloe Vera-Extrakte und Vitamin E mit natürlicher Feuchtigkeit versorgt, ist in der Kompressionsklasse 2 erhältlich.

Die Blüten von Chrysanthemen und Hortensien sowie die Blätter von Ahorn und Farn waren Vorbild für die sechs Trend Colours (Juzo) Wild Red,

Sunny Yellow, Endless Green, Beautiful Blue, Lovely Rose und Powerful Pink.

Die Farben sind sowohl für Rundstrick, wie er bei Venenleiden eingesetzt wird, als auch Flachstrick-Versorgungen für Lip-/Lymphödeme erhältlich, jeweils in den Kompressionsklassen 1 bis 3. Zusätzlich gibt es eine Batik-Variante mit Schwarz oder Weiß für Bein- und Armversorgungen.

## Body oder Rückenorthese? Beides!

Die Spinomed active (medi) ist eine Rückenorthese in Body-Variante, die durch ihr Biofeedback-System bei der aktiven Aufrichtung des Oberkörpers unterstützt. Sie kann bei der Therapie stabiler osteoporotischer Wirbelkörperfraktur der Brust- und/oder der Lendenwirbelsäule zum Einsatz kommen.

Für Damen gibt es Spinomed active in den Farben Champagner und Schwarz, mit und ohne eingearbeitetem Cup sowie Zwickel-Varianten mit Haken/Ösen oder Klettverschluss. Die Herren-Variante in Grau ist mit einem vorderen Zwei-Wege-Reißverschluss ausgestattet.



## Gut geschützt unterwegs

Beim mitwachsenden Kinderautositz Hercules Small (Thomas Hilfen) wurden Seitenaufprallschutz, Beckenführung, Beiführung, Kopfstütze, 5-Punkt-Gurt

und waschbarer Bezug so gestaltet, dass Kinder von 1 bis 1,50 m und bis 50 Kilo auch mit Handicap bequem und gut geschützt auf Reise gehen können.

Für den Seitenaufprallschutz wurde er mit besonderen Protektoren ausgestattet, die Kinder zugleich von Reizen abschirmen. Beide Protektoren können asymmetrisch verstellt werden, wodurch Kinder mit Spasmen und Skoliosen ebenfalls bequem sitzen können. Der Sitz lässt sich in jede Richtung drehen.



## Sicherheit beim Schwimmen

Der Prothesen-Badeanzug Dirban (Anita) ist ein Hingucker mit geschwungenen Linien im Vorderteil, die optisch die Taille verschlanken, und floralem Print. Der Einteiler verfügt über beidseitige Prothesentaschen, verstellbare Träger, formende Schalen sowie ein elastisches Funktionsfutter im Vorderteil. Erhältlich sind die Größen 38 – 56 mit Cup B – D sowie 38 – 48 mit Cup E – F.



## Einmalkatheter für Männer

Herkömmliche Einmalkatheter haben in der Regel nur zwei Öffnungen (sog. Augen), durch die der Harn abfließt. Um die Blase restlos zu entleeren, muss der Katheter durch Drehen oder Herausziehen neu positioniert werden, was nicht nur das Prozedere erschwert, sondern auch das Risiko von kleinsten Verletzungen im unteren Harntrakt erhöht.

Der Einmalkatheter Luja (Coloplast) hat aber, je nach Modell, über 83 bis 167 Mikro-Augen, durch die der Harn abfließen kann, sodass kein Restharn übrigbleibt. Eine 3-fache Beschichtung hilft zudem dabei, die Harnröhre vor kleinsten Verletzungen zu schützen.

## Elektrorollstuhl mit absenkbarer Sitzeinheit

Beim Elektrorollstuhl LEOlevel (Motion-Solutions) lässt sich die Sitzfläche stufenlos bis auf den Boden absenken – und das bei einer Belastung bis 100 kg.

Bei Fahrten im Außengelände sorgt der automatische Sitzausgleich dafür, dass die Nutzer in ihrer bevorzugten Sitzposition verbleiben, auch wenn der Untergrund schräg abfällt oder ansteigt. Für Komfort sorgt das gefederte Fahrwerk, das Stöße und Bodenunebenheiten abfängt. Dank der Reichweite von bis zu 50 km sind auch längere Touren möglich. Bedient wird er über einen Joystick sowie über eine Vieltastensteuerung. Auch Sondersteuerungen sind möglich.



## Mit Elan auf Tour

Der Rollator elan tour (Russka) verbindet Eleganz mit Funktionalität. Weiche, strukturierte Räder federn Stöße von unebenem Untergrund ab. Die extra großen Vorderräder machen ihn leicht manövrierbar. Für den Transport oder zum Verstauen lässt sich der Rollator praktisch zusammenklappen.

Die Stufenhilfen sind beidseitig fest am Rahmen montiert und erleichtern ein Ankippen des Rollators vor flachen Schwellen. Um auch bei Dunkelheit besser gesehen zu werden, ist der Rollator an allen Seiten mit Reflektoren ausgestattet. Die nummerierte Höhenverstellung erleichtert zudem das Wiederfinden der richtigen Griffhöhe.



Foto: Freepik

# Atemlos im Schlaf

## Schlafapnoe rechtzeitig erkennen

**S**chlafapnoe ist eine ernsthafte Erkrankung, die aktuellen Daten zufolge allein in Deutschland etwa 26 Mio. Menschen betrifft. Ihre frühzeitige Diagnose und Behandlung können dazu beitragen, potenzielle Folgeerkrankungen zu verhindern und die Lebensqualität generell zu verbessern. Doch häufig bleibt die Schlafstörung unerkannt.

### Was ist Schlafapnoe?

Schlafapnoe ist eine Schlafstörung, bei der der Atem im Schlaf pro Stunde etwa fünf bis 30 Mal aussetzt. Dadurch bekommt der Körper nicht genügend Sauerstoff, was Herz und Kreislauf belastet. Die Aussetzer werden am häufigsten von blockierten oder sogar kurzzeitig verschlossenen oberen

Atemwegen (obstruktive Schlafapnoe, OSA) verursacht. Risikofaktoren, die die OSA begünstigen, sind etwa zu große Mandeln, ein zu kleiner Kiefer, erschlaffende Muskelgruppen im Rachenraum durch beispielsweise übermäßigen Alkoholkonsum am Abend oder Schlaf- und Beruhigungsmittel. Auch Übergewicht ist ein Risikofaktor, weil hier zusätzliche Fettpolster







Foto: Howard Sandler/Fotolia

Die häufigste Therapielösung für Schlafapnoe ist ein Atemtherapiegerät (CPAP).



Foto: Nyxoah

Ein kleiner Zungenschrittmacher kann für erholsame Nächte sorgen.

an Zunge und Hals die Atemwege verkleinern.

Eine weitere Form der Schlafstörung ist die zentrale Schlafapnoe, bei der die Signalübertragung vom Gehirn an die Atemmuskulatur vorübergehend unterbrochen wird. Hierbei handelt es sich um eine Störung des Nervensystems.

### Symptome und mögliche Folgen

Die Symptome von Schlafapnoe variieren, die bekanntesten sind wohl lautes Schnarchen, plötzliches Erwachen mit Atemnot, ein trockener Mund, morgendliche Kopfschmerzen, übermäßige Tagesmüdigkeit und Konzentrationsprobleme. Bei Männern können häufig auch Erektionsstörungen auftreten.

Dabei gilt: Nicht jede Person, die schnarcht oder tagsüber müde ist, leidet an Schlafapnoe. Halten die

Symptome jedoch an oder treten regelmäßig auf, sollten sie ärztlich abgeklärt werden. Denn unbehandelt kann gerade die obstruktive Schlafapnoe zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgeschäden wie Schlaganfällen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Diabetes oder Depressionen führen.

Besonders erschreckend ist die damit einhergehende erhöhte Sterblichkeitsrate von 13 Prozent in den ersten vier Jahren der Erkrankung, wie eine deutsche Studie von 2020 feststellte.

### Therapielösungen

Es gibt verschiedene Therapieansätze für Menschen mit Schlafapnoe, abhängig von Ursache, Form und Schweregrad der Erkrankung. In leichten Fällen sind Gewichtsabnahme, Alkoholverzicht oder eine Schnarchschiene häufig Teil der Therapie.

### Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ CPAP-/BIPAP-/APAP-Geräte
- ✗ Masken und Zubehör
- ✗ Atemluftbefeuchter
- ✗ Reinigung und Pflege

Die am häufigsten angewendete Lösung bei schwerer OSA ist die Behandlung mit einem sogenannten CPAP-Gerät (Continuous Positive Airway Pressure). Dabei wird der betroffenen Person über das Atemtherapiegerät mittels Luftschlauch und Atemmaske kontinuierlich Luft in Nase und Mund zugeführt. Das Gerät hält damit die oberen Atemwege frei.

Alternativ dazu kann ein Zungenschrittmacher im Bereich der rechten Brust unter die Haut implantiert werden. Das kleine Gerät sendet über zwei ebenfalls unter der Haut liegende Elektroden Impulse an die Zunge, die sich dadurch vorwärts bewegt und den Atemweg im Schlaf befreit.

Bei vergrößerten Rachenmandeln oder Nasenpolypen kann auch eine operative Entfernung die Schlafapnoe therapieren.

Mit der rechtzeitigen Diagnose und der richtigen Therapie sind Langzeitfolgen vermeidbar – und ein energiereiches, normales Leben möglich. ||

### Test zur ersten Selbsteinschätzung

Auf der Webseite „Dein Schlaf – dein Tag“ können Sie einen kurzen, kostenlosen Test zur ersten Selbsteinschätzung beim Thema Schlafapnoe durchführen. Bitte beachten Sie: Er gibt lediglich eine Einordnung, ob Sie zur Risikogruppe zählen und wie weitere Schritte aussehen könnten, ersetzt aber keinen Arztbesuch.



Den Test finden Sie hier:  
<https://www.deinschlaf-deintag.de/schlafapnoe-test>



# Eine Laune der Natur

## Prader-Willi-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V.

Es ist eine Laune der Natur und kann jeden treffen. Durchschnittlich jedes 15.000 Neugeborene kommt mit einem Prader-Willi-Syndrom zur Welt, benannt nach den Schweizer Kinderärzten Andrea Prader, Alexis Labhart und Heinrich Willi, die das Syndrom 1956 erstmals beschrieben haben. Ulrich Priester ist Vater von Tobias, der das Prader-Willi-Syndrom hat, und er ist Mitglied der Prader-Willi-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V. Im Interview mit Kathrin Jackel-Neusser vom Kinder-Netzwerk e.V., erzählt er mehr über das Leben mit dieser komplexen genetischen Erkrankung.

### Herr Priester, Ihr Sohn Tobias hat das Prader-Willi-Syndrom. Was ist das und wie haben Sie das herausgefunden?

Ursache für das Prader-Willi-Syndrom ist ein Defekt auf dem Chromosom 15. Diese Schädigung greift tief in den Muskelaufbau, den Hormonhaushalt und in die geistige Entwicklung ein. Wichtige Symptome sind Muskelschlaffheit und Trinkschwäche im Frühgeborenenalter, später dann ein unbändiges Verlangen nach Essen, eine geistige Retardierung und Verhaltensprobleme insbesondere bei Änderungen in den Strukturen.

Festgestellt wurde das Syndrom bei unserem Kind im Alter von fünf Monaten durch den scharfen Blick einer Oberärztin, untermauert durch eine Blutanalyse.

### Ist das meistens so, dass dies relativ früh herausgefunden wird?

In der heutigen Zeit werden schon Neugeborene diagnostiziert, früher war das für viele Eltern ein langer Irrweg von 10 bis 15 Jahren.

### Was erzählen die Eltern in Ihrer Vereinigung über diese belastende Zeit?

Das war für die meisten ein Gang von Pontius zu Pilatus, verbunden mit

vielen Vorwürfen, die sie sich selbst machten oder ihnen von anderen vorgehalten wurden. Auch gab es außer der Standardfrühförderung keine spezifische Therapie. Auch das war ein Hemmnis.

### Was müsste sich ändern, damit seltene Erkrankungen noch verlässlicher und früher diagnostiziert werden können?

Da das Prader-Willi-Syndrom nur durch einen spezifischen Test und nicht durch normale Chromosomenanalyse herausgefunden werden kann, müssen Ärzte dafür sensibilisiert werden, dass sie bei den entsprechenden Symptomen auch an das Prader-Willi-Syndrom denken.



Ulrich Priester (re.) mit seinem Sohn Tobias, der Reiten, Hanteltraining, Schwimmen, Ergometer-Fahren und Wandern liebt. Foto: Ulrich Priester



Übrigens ist es wichtig zu wissen, dass diese Menschen sehr empfindlich auf Narkosen reagieren und eine Biopsie, die oft der erste Diagnose-schritt ist, verhängnisvoll verlaufen kann. Unser Kinder- und Jugendarzt kannte das Krankheitsbild zwar generell, aber das ist nicht immer gewährleistet. Viele Ärzte erkennen dieses Syndrom noch nicht bei Neugeborenen.

### Wie geht es Ihrem Sohn heute? Hilft die Therapie?

Tobias hat seine Liebe zu Sport und Bewegung entdeckt und hält sich dadurch gesund. Er arbeitet in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung und zählt dort zu den motivierten Mitarbeitern. Er fährt jeden Morgen fröhlich zur Arbeit.

### Was macht er denn für Sport?

Zu seinem Programm zählen Reiten, Hanteltraining, Schwimmen und Ergometer-Fahren, auch wandert er gerne. Gerade beim Schwimmen ist es ihm immer wichtig zu zeigen, dass er mehr leisten kann als ich. Das gelingt ihm auch.

### Gehen Sie oft zusammen mit ihm schwimmen?

Zweimal die Woche, seit ich im Ruhestand bin. Das ist für uns beide ein Höhepunkt in der Woche.

### Sie sind ein sehr aktiver Vater. Wie ist das bei Ihnen im Verein. Sind da sehr viele Väter, die so aktiv sind?

Den meisten Vätern ist bewusst, dass ihr Einsatz und ihr Verhalten zum Wohl und Gedeihen ihrer Kinder beitragen. Sie kümmern sich daher aktiv um ihre Kinder und kommunizieren mit anderen Eltern. Daraus haben sich bei uns im Verein echte Freundschaften entwickelt, die wir nicht missen möchten.

### Das Kindernetzwerk hat sich den Schwerpunkt gesetzt, mehr Männer für die Selbsthilfe begeistern zu wollen. Wie schaffen Sie das?

Wir haben in unserer Region im Südwesten ein regelmäßiges Treffen für Väter, Großväter und Onkel der Kinder mit Prader-Willi-Syndrom ins Leben gerufen, wo wir gemeinsam in unterschiedlichen Städten und Regionen etwas unternehmen und uns, wo es ansteht, auch um Einzelfälle kümmern.

So konnten wir viele Väter gewinnen, die sich in die aktive Vereinsarbeit einbringen, sei es bei der Organisation von Familienwochen oder im Vorstand. Bei uns im Verein ist es mittlerweile eher so, dass wir Frauen für den Vorstand suchen.

### Müssen Männer manchmal unter sich sein? Wie handhaben Sie das bei sich im Verein?

Dass wir als Männer ein Wochenende allein unterwegs sind, hat damit zu tun, dass unsere Frauen uns das vorgemacht haben. Das ist einfach eine nette Ergänzung.

### Was ist aus Ihrer Sicht wichtig für gut funktionierende Partnerschaften bei Eltern mit einem Kind, das eine Erkrankung oder Behinderung hat?

Wichtig ist, dass man die Erkrankung oder Behinderung annimmt und sich nicht selbst oder gegenseitig zerfleischt. Dann darf es in der Strategie und im gemeinsamen Vorgehen nach einer geführten Diskussion keine unterschiedlichen Auffassungen mehr geben, damit das Kind klare Strukturen und Regeln hat. Wichtig ist auch, dass man als Paar Freiräume hat, um Zeit füreinander zu haben.

### Was wünschen Sie sich für eine bessere Unterstützung von Selbsthilfeorganisationen von der Politik?



Ulrich Priester im Gespräch mit Kathrin Jackel-Neusser. Foto: Kathrin Jackel-Neusser

Aus unserer Sicht ist wichtig, dass Themen nicht an den Landesgrenzen scheitern. Speziell beim Thema Wohnen schaut jedes Bundesland nur auf die Landesgrenzen und Kinder die nur zehn Kilometer weiter wohnen, kommen nicht zum Zuge. Dies ist ein Beispiel von vielen.

### Vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Kathrin Jackel-Neusser, Geschäftsführerin des Kindernetzwerk e.V.

**i** Die Prader-Willi-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V. (PWSVD) ist ein Zusammenschluss von Menschen mit PWS und ihren Angehörigen. Der Verein zählt bundesweit mehr als 750 Mitglieder.

Kontakt:  
Prader-Willi-Syndrom Vereinigung  
Deutschland e.V.,  
Strandläuferweg 40, 50829 Köln  
Tel.: 02 21/84 56 18 75  
E-Mail: [info@prader-willi.de](mailto:info@prader-willi.de)  
Homepage: <https://prader-willi.de>

Dr. Ulrich Priester  
E-Mail: [ulrichpriester@prader-willi.de](mailto:ulrichpriester@prader-willi.de)



# Die innere Widerstandskraft stärken!



**D**ie meisten Menschen sind im Laufe ihres Lebens mit schweren Zeiten konfrontiert: Krisen, großer Stress oder Schicksalsschläge stellen uns vor persönliche Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen, hängt oft von unserer Resilienz ab, also der Fähigkeit, uns an Belastungen anzupassen und gestärkt daraus hervorzugehen. Die Psychologin Ursula Nuber hat die sieben Säulen der Resilienz beschrieben.

## Optimismus

Optimismus bezieht sich auf die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen positive Aspekte zu erkennen und Hoffnung auf eine bessere Zukunft zu bewahren. Optimistische Menschen glau-

ben daran, dass sie auch aus negativen Erfahrungen etwas lernen können und dass sich die Dinge letztendlich zum Besseren wenden werden. Sie gehen davon aus, dass sie auch Einfluss auf ihre Lebensumstände haben und diese aktiv gestalten können.

## Verantwortung tragen

Verantwortung zu übernehmen bedeutet, die Verantwortung für das eigene Leben und die eigenen Handlungen zu übernehmen und die Konsequenzen zu tragen. Resiliente Menschen sind sich ihrer Verantwortung bewusst und handeln entsprechend. Sie lassen sich nicht von äußeren Umständen oder anderen Menschen die Verantwortung für ihr Leben abnehmen, sondern nehmen ihr Schicksal selbst in die Hand.



## Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet, die Realität anzunehmen, wie sie ist, auch wenn sie unangenehm oder herausfordernd ist. Resiliente Menschen sind in der Lage, auch schwierige Situationen zu akzeptieren, ohne sich dagegen zu sträuben oder in Selbstmitleid zu versinken. Sie erkennen an, dass Veränderungen und Herausforderungen Teil des Lebens sind und dass es wichtig ist, sich ihnen zu stellen, anstatt ihnen auszuweichen.

## Zukunftsplanung

Zukunftsplanung bezieht sich darauf, langfristige Ziele zu setzen und einen Plan zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Resiliente Menschen haben eine klare Vorstellung von ihrer Zukunft und arbeiten aktiv daran, diese zu gestalten. Sie lassen sich nicht von Rückschlägen entmutigen, sondern

bleiben ihrem Ziel treu und passen ihren Plan gegebenenfalls an veränderte Umstände an.

## Lösungsorientierung

Lösungsorientierung bezieht sich auf die Fähigkeit, sich auf Lösungen und Möglichkeiten zu konzentrieren, anstatt sich ausschließlich auf Probleme und Hindernisse zu fokussieren. Resiliente Menschen suchen aktiv nach Wegen, um mit Herausforderungen umzugehen und diese zu bewältigen. Sie nehmen Probleme nicht als unüberwindbare Hindernisse wahr, sondern als Herausforderungen, die es zu meistern gilt.

## Netzwerkorientierung

Netzwerkorientierung bezieht sich darauf, soziale Unterstützung zu suchen und sich mit anderen Menschen

zu vernetzen, um Unterstützung, Rat und Hilfe zu erhalten. Resiliente Menschen wissen, dass sie nicht alleine sind und dass es wichtig ist, auf ein unterstützendes soziales Netzwerk zurückgreifen zu können, um schwierige Zeiten zu überstehen.

## Opferrolle verlassen

Die Opferrolle zu verlassen bedeutet, sich nicht als passives Opfer von Umständen oder anderen Menschen zu sehen, sondern als handelnde Person, die Einfluss auf ihr Leben und ihre Situation hat. Resiliente Menschen übernehmen Verantwortung für ihr Handeln und ihre Entscheidungen und lassen sich nicht von Selbstmitleid oder dem Gefühl der Ohnmacht überwältigen. ||

Foto: Freepik



**THERA**  
TRAINER

## Ihr Trainingspartner für Bewegung zuhause

- ✓ vom Stuhl oder Rollstuhl aus
- ✓ ermöglicht das Training der Beine und Arme
- ✓ mit und ohne Motorunterstützung
- ✓ fördert die Stoffwechselfvorgänge
- ✓ aktiviert das Herz-Kreislauf-System
- ✓ verbessert die Ausdauer und die Beweglichkeit
- ✓ stärkt die Muskulatur
- ✓ erhöht die Mobilität

**Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.  
Wir unterstützen Sie oder Ihre Angehörigen  
bei allen Fragen und Anliegen.**

T +49 7355-93 14-0 | [info@thera-trainer.com](mailto:info@thera-trainer.com)

[www.thera-trainer.com](http://www.thera-trainer.com)

L I F E I N M O T I O N



# Schwarzer Holunder

## Heilpflanze des Jahres

**D**er Holunder von nebenan – er ist bekannt, fast überall in Reichweite und kann bis zu einhundert Jahre alt werden. Und er ist Heilpflanze des Jahres 2024.

### Vorkommen und Botanik

Holunder umfasst weltweit um die 20 Arten in subtropischem und gemäßigttem Klima. In Deutschland heimisch sind der Zwergholunder (*Sambucus ebulus*), der Rote (*Sambucus racemosa*) und der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*). Für gewöhnlich ist letzterer gemeint, wenn von „Holunder“ die Rede ist, vielleicht weil er so allgegenwärtig scheint. Er wächst oft in Siedlungsnähe und ist auch an Feldrändern, in Hecken und sonnedurchfluteten Waldstücken heimisch. Das schnellwachsende Gehölz erreicht eine Höhe von bis zu zehn Metern.

### Start des Frühlommers

Nach dem phänologischen Kalender zeigt die Blüte des Schwarzen Holunders den Frühlommer an. Die handtellergroßen flachen Scheindolden aus winzigen, cremeweißen Blüten leuchten weit und verströmen einen süßlichen Duft. Wer diesen unverwechselbaren Geruch und das damit verbundene sommerliche Lebensgefühl konservieren möchte, bereitet Sirup oder Gelee aus den Blüten zu (s. Rezept-Tipp).

Im Spätsommer zeigt Holunder dann schwarzglänzende Dolden. Diese gehören zu den Steinfrüchten, werden aber gemeinhin als Beeren bezeichnet. Wer sie direkt roh vom Strauch naschen möchte, sollte sich

vorsichtig an sein individuell verträgliches Maß herantasten, da sich andernfalls Übelkeit, Erbrechen und Durchfall einstellen können. Unbedenklich sind die Beeren, sobald sie etwa eine halbe Stunde gekocht wurden.

### Inhaltsstoffe

„Ein kostenloses Superfood“ ist Holunder laut NHV Theophrastus. Der gemeinnützige Verein kürt seit 2003 die Heilpflanzen des Jahres. Holunderbeeren strotzen regelrecht vor gesundheitsunterstützenden Inhaltsstoffen. Dazu gehören zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Phosphor und Eisen, aber auch sekundäre Pflanzenstoffe wie beispielsweise Amino- und Phenolsäuren sowie Schleim- und Gerbstoffe. Dieses vielgestaltige Zusammenspiel ist die Ursache der antiviralen, antioxidativen und immunstärkenden Eigenschaften des Holunders. Holunderbeeren haben außerdem eine leicht abführende und schmerzlindernde Wirkung.

### Anwendung

Als traditionelles Heilmittel werden die Blüten des Schwarzen Holunders von der Europäischen Arzneimittelagentur anerkannt. Eingesetzt werden sie vor allem als schweißtreibendes Mittel am Beginn von Erkältungskrankheiten. Sie haben ebenfalls einen sekretolytischen Effekt, welcher dafür sorgt, dass die Atemwege gut befeuchtet und der Sekretauwurf verbessert wird. Festsitzender Schleim bei Bronchitis oder Nebenhöhlenentzündungen wird gelockert. Des Weiteren sind Holunderblüten fiebersenkend und harnsteigernd.



#### Buch-Tipp:

**Holunder – Jewel der Hausapotheke.**

**Effektive Hilfe bei Erkältungen, Grippe, Krämpfen, Verdauungsbeschwerden u. v. m., mit gesunden Rezepten und Kosmetik zum Selbermachen. Von Barbara Simonsohn, erschienen im Mankau-Verlag, ISBN-978-3-86374-717-6.**

Ziemlich in Vergessenheit geraten ist das Wissen um die Nutzung von Blättern und Rinde. Selbst die Wurzel wurde erfolgreich angewendet. „Wir nutzen heute im Endeffekt die Teile des Holunders, in denen die Wirkstoffe geringer konzentriert vorliegen,“ meint Konrad Jungnickel, Heilpraktiker mit Lehrauftrag an der Dresdner Heilpraktikerschule. Auslöser sei die Verunsicherung hinsichtlich einiger Substanzen wie dem Sambunigrin. „Selbstverständlich kann eine unsachgemäße Zubereitung oder falsche Dosierung den Heilungsprozess beeinträchtigen. Aber deshalb gleich ganz auf die Arznei zu verzichten, halte ich für übertrieben.“

Wie bei den Früchten komme es auch bei Anwendung der Blätter und Rinde darauf an, sie ausreichend lange zu erhitzen, um das Glykosid zu zersetzen und unschädlich zu machen. ||





# Bon Appétit

## Holunderblüten-Sirup

für Limo, Sekt, Cocktails und Bowle

### Zutaten

20 Holunderblüten-Dolden

750 ml Wasser

1 kg Zucker

4 Pck. Zitronensäure

2 Msp. Einmachhilfe

### Vorbereiten

Blütendolden im kalten Wasser schwenken (nicht unter fließendem Wasser!) und gut auf Küchenpapier abtropfen lassen. Von 20 Blütendolden die Stiele mit einer Schere abschneiden.

### Zubereiten

Wasser mit Zucker 2 Min. sprudelnd kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Zitronensäure und Einmachhilfe einrühren. Holunderblüten in ein verschließbares, hitzebeständiges Gefäß (Inhalt etwa 2 l) geben und mit der Zuckerlösung aufgießen. Diese Zubereitung fünf Tage dunkel und kühl (am besten im Kühlschrank) mit Deckel ziehen lassen.

### Abfüllen

Sieb mit Küchenpapier auslegen und die Flüssigkeit durchgießen. Die aufgefangene Flüssigkeit nochmals aufkochen, vom Herd nehmen, sofort randvoll in vorbereitete Flaschen füllen und mit Schraubdeckeln (Twist-off) verschließen. Flaschen möglichst etwa 5 Min. auf den Deckel stellen. Am besten die Flaschen umgekehrt in eine Leergut-Kiste stellen. ||





Ein beliebtes Ziel für „Sehleute“:  
Der idyllische Lister Hafen aus  
der Vogelperspektive.

# Fernweh und Fischbrötchen

Deutschlands nördlichsten Hafen erleben

**F**ähren und Fischkutter beim Anlegen beobachten, dem Gesang der Möwen zuhören und sich eine frische Brise Nordseeluft um die Nase wehen lassen: Rund um den Lis-

ter Hafen ganz im Norden der Insel Sylt gibt es immer etwas zu erleben. Der skandinavisch angehauchte Hafen ist bei jedem Wetter ein beliebtes Ausflugsziel und bildet gleichzeitig den

Mittelpunkt des Ortes. Für viele beginnt und endet der Inselurlaub auch an dieser Stelle: Die Fähre zur nahegelegenen dänischen Insel Rømø ist eine beliebte Alternative zum Autozug und ermöglicht auch die Mitnahme des eigenen Fahrzeugs.

Maritimes Flair und eine Portion Fernweh kennzeichnen den kleinen Inselhafen: Die Fähre verbindet Deutschlands nördlichsten Ort mit dem nahen Dänemark.

## Schlemmen, shoppen und bummeln

Der Lister Hafen hat eine bewegte militärische und maritime Geschichte vorzuweisen. Heute ist dieser Bereich vor allem als Erlebnispromenade beliebt. Schlemmen, shoppen, bummeln und dazu eine Portion Fernweh spüren: Diese besondere Mischung macht Deutschlands nördlichsten Hafen zu einem beliebten Anlaufpunkt.







Foto: did/Kunverwaltung List auf Sylt/Ulli Müller – Falcon Crest Air

Sehenswürdigkeiten wie die „Alte Tonnenhalle“ mit ihren liebevoll eingerichteten Läden oder die „nördlichste Fischbude“ des Landes sind seit Langem bei den Inselgästen beliebt. Wen es nach einem stärkenden Fischbrötchen hinaus aufs Meer zieht, kann beispielsweise mit einem umgebauten Kutter auf Fangfahrt gehen oder einen Abstecher ins UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer zu den Seehunden unternehmen.

Übrigens: Kinder können regelmäßig bei urigen Piratenfahrten in See stechen. Unter [www.list-sylt.de](http://www.list-sylt.de) finden sich mehr Tipps für einen Lister Hafenummel und für abwechslungsreiche Urlaubstage.

Wer noch weiter in die Naturlandschaft eintauchen möchte, kann

zum Beispiel bei einem Besuch im Erlebniszentrum Naturgewalten Sylt, nur wenige Schritte vom Hafen entfernt, so manches Geheimnis des Wattenmeers lüften. Dank der interaktiven Präsentation kommen auch Kinder auf ihre Kosten. Viel Spaß haben die Jüngsten außerdem auf dem nahen Spielplatz mit einem großen Spielschiff.

Verliebte Paare haben am Lister Hafen ebenfalls ihren festen Anlaufpunkt. Große Metallbuchstaben bilden direkt am Wasser das Wort „Love“. Hier können Sylt-Fans ihre Liebe mit einem Liebesschloss verankern und sich mit einem Kuss-Selfie verewigen. Später können die Paare bei jedem Inselbesuch ihr eigenes Liebesschloss besuchen und von der Hochzeitsbank aus den Blick aufs Meer genießen. ||



Fotos: djd/Kunverwaltung List auf Sylt

Die „Love“-Buchstaben in List auf Sylt sind bei Verliebten ein bekannter Anlaufpunkt.



# Illegale Abfrage von (Pflege-)Daten

## Gesundes Misstrauen ist angebracht – AOK bittet um Mithilfe

**E**ine dreiste Betrugsmasche überzieht derzeit Baden-Württemberg: Im ganzen Land melden sich Pflegebedürftige und Angehörige bei der AOK Baden-Württemberg und berichten von Anrufen und Besuchen unbekannter Personen, die sich als AOK-Mitarbeitende von scheinbar seriösen Gesundheitsorganisationen ausgeben. Die AOK Baden-Württemberg geht im Schnitt von fünf gemeldeten Fällen pro Tag aus.

### Sensible Gesundheitsdaten abgefragt

Im Rahmen dieser Gespräche werden sensible Gesundheitsdaten, wie zum Beispiel Pflegegrade, das Geburtsdatum und die Versichertennummer abgefragt. Zudem

werden die Versicherten dazu gedrängt,

Anträge zu unterzeichnen, oder

die Versichertenkarte wird ab-

fotografiert. Die betroffenen

Versicherten beziehungs-

weise deren Angehörige

sind meist sehr verunsichert,

da die kontaktierten Personen

oftmals hochaltrig

und pflegebedürftig

sind und nicht wissen,

was sie im Einzelnen unterschrieben

oder welche Daten sie

„freiwillig“ weitergegeben

haben.

Absicht der Betrüger ist in

den häufigsten Fäl-

len, dass Anträge für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel, sogenannte „Pflegeboxen“, oder Anträge für Versorgung mit Hausnotrufsystemen unterschrieben und anschließend bei der AOK zur Erstattung eingereicht werden.

Teilweise wird auch von Fällen berichtet, in denen Versicherte im Internet nach Pflegeunterstützung suchten und über Onlineformulare zur Bestellung von sogenannten kostenfreien „Pflegeboxen“ im Namen der gesetzlichen Pflegeversicherung aufgefordert werden.

### AOK bittet um Mithilfe

Die AOK Baden-Württemberg weist mit Nachdruck darauf hin, dass dies keine AOK-Mitarbeitende sind und sie auch keine Angebote von Drittanbietern zur Versorgung von Hausnotrufsystemen oder Pflegeboxen platziert. Deshalb rät die Südwestkasse dazu, niemals am Telefon, an der Haustür oder im Internet Auskünfte zu den persönlichen und finanziellen Verhältnissen, Pflegegraden oder Pflegegeldansprüchen zu geben. Stattdessen sollte das Gespräch sofort beendet und vorher noch die angezeigte Telefonnummer und der Name der Gesprächspartner notiert werden.

Die AOK Baden-Württemberg bittet Betroffene, mögliche Betrugsversuche der Kasse mitzuteilen und auch Anzeige bei der Polizei zu erstatten. Wer unsicher ist, kann sich bei der AOK bestätigen lassen, ob die Anrufenden bei der AOK tätig sind oder sich nur als vermeintliche Mitarbeitende ausgeben. AOK-Versicherte können sich dafür an das nächste Kundencenter oder an die AOK-Direktberatung unter 07 11/76 16 19 23 wenden. Alle Betroffenen werden darum gebeten, die AOK vor Ort über ähnliche Erfahrungen zu informieren.

Unfreiwillig unterschriebene Anträge auf Pflegehilfsmittel können jederzeit zurückgezogen werden, sofern Leistungen nicht benötigt werden. Die Mitarbeitenden der AOK leiten darüber hinaus die Meldung an die Abteilung zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen weiter. In Zusammenarbeit mit den zuständigen Ermittlungsbehörden können gegebenenfalls weitere Maßnahmen veranlasst werden. ||







## Aktiv nach Krebs

Alleine in Deutschland leben rund 4 Mio. Menschen, die eine Krebserkrankung erfolgreich überstanden haben. Doch wie geht das Leben nach dem Ausnahmezustand weiter? Autorin Ulla Lust ist onkologische Fitness- und Mobilitätstrainerin und selbst von Krebs genesen. In ihrem praxisorientierten Motivationsratgeber möchte sie zeigen, wie gezielte und individuelle Anreize und Motivationen dabei helfen können, nach einer Krebserkrankung wieder zu sich zu finden und Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen.

*Ulla Lust: Aktiv nach Krebs. Kosmos-Verlag 2024, ISBN 978-3-96859-077-6, 22 Euro.*



## Den Sorgenkreislauf durchbrechen

In einer Zeit voller Krisen und Katastrophen sind Ängste weit verbreitet. Umfragen zeigen, dass bis zu 20 Prozent aller Kinder eine Angststörung haben – und es werden mehr. Die Angst-Experten Dr. Reid Wilson und Lynn Lyons möchten mit ihrem Ratgeber Familien dabei helfen, angstfördernde Muster zu erkennen und positive Veränderungen herbeizuführen. Anhand von sieben Schritten soll es ängstlichen Kindern und ihren Eltern ermöglichen, neue Denk- und Verhaltensweisen zu lernen, um den Sorgenkreislauf zu durchbrechen.

*Dr. Reid Wilson & Lynn Lyons: Mein ängstliches Kind. Mankau Verlag 2023; ISBN 978-3-86374-697-1, 22 Euro.*

■	I	■	P	F	■	■	F	■	E	■	■	■	■	P	■	■															
A	N	D	E	R	S	W	O	■	D	I	S	K	O	T	H	E	K														
■	T	■	P	O	R	I	G	■	D	■	K	A	T	H	O	D	E														
K	E	V	I	N	■	N	■	S	I	B	I	R	I	E	N	■	I														
■	N	■	T	■	E	D	L	E	■	S	P	A	■	M	■	T	M														
■	S	T	A	T	U	E	T	T	E	■	P	■	F	I	N	A	L														
■	I	R	■	E	P	I	■	Z	■	L	E	W	I	S	■	G	I														
O	V	A	L	■	H	■	L	E	M	U	R	■	K	■	G	U	N														
■	■	N	■	D	O	V	E	R	■	D	■	A	H	N	U	N	G														
B	A	C	K	E	N	■	N	■	I	W	A	N	■	E	R	G	■														
I	S	E	■	W	I	D	E	R	W	I	L	L	E	■	K	■	B														
■	A	■	M	A	E	R	■	K	O	G	■	A	■	I	H	R	E														
																	S	U	D	H	A	U	S								
																			C	F	■	L	■	E	I						
																				H	■	D	E	A	■	E					
																				E	L	B	A	■	R	A	G				
																					E	U	R	E	■	N	E				
																					I	■	E	■	S	E	N				
																					D	E	L	I	K	A	T	■			
																						R	O	N	■	K	■	G			
																							R	■	U	R	D	U			
																							C	H	A	M	P	I	O	N	
																								E	■	P	A	L	■	N	
																								P	I	S	■	L	E	N	A
																									A	N	S	A	G	E	R

**Auflösung**  
**Kreuzworträtsel S. 2**  
Lösungswort: SOMMER

**Impressum**  
Verlag/Anzeigenverwaltung:  
MTD-Verlag GmbH  
Schomburger Straße 11  
88279 Amtzell  
Telefon: 0 75 20/9 58-0  
Telefax: 0 75 20/9 58-99  
E-Mail: info@mtd.de  
Internet: www.mtd.de  
Redaktion: Wolf-Dieter Seitz (verantwortl.),  
Rebecca Ludwig, Carolin Steppat  
Gestaltung: Corinna Koller  
Anzeigen: Horst Bayer (verantwortl.),  
Ursula Saurwein  
Druckerei: C. Maurer GmbH & Co. KG,  
Geislingen/Steige

Alle Rechte, insb. das Recht der Vervielfältigung, Mikrokopie und Übersetzung vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

Die in diesem Heft veröffentlichten Tipps und Ratschläge sind nicht als Ersatz oder Alternative für ärztliche Behandlung oder verschreibungspflichtige Therapien gedacht. Bei gesundheitlichen Beschwerden raten wir Ihnen zu einem Arztbesuch. Für alle in dieser Ausgabe gemachten Angaben werden vom Herausgeber keine Verpflichtungen übernommen – Produkthaftungsausschluss. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder, die sich nicht unbedingt mit der Ansicht des Herausgebers deckt. Produktinformationen basieren auf den Herstellerangaben.



## Fehlerbild

Das linke Bild unterscheidet sich durch sieben Veränderungen von dem Bild daneben. Welche sind es?



## Zahlenfigur

Sehen Sie sich die Grafik genau an. Welche Zahl muss das Fragezeichen ersetzen? 5, 20 oder 37?



## Buchstabensalat

In dem Rätsel sind 18 europäische Hauptstädte versteckt. Sie finden diese, indem Sie die Buchstaben von links oder von rechts, von oben, von unten oder auch diagonal durchsuchen. Die Wörter können sich überschneiden. Nicht alle Buchstaben des Gitters werden verwendet.

A	A	O	R	P	A	X	M	X	M	G	K	E	G	A	R	P
T	M	N	W	Z	X	O	N	L	Y	L	M	R	P	R	L	P
E	S	O	C	B	R	L	E	P	O	V	U	A	S	G	A	S
B	T	E	S	T	K	S	I	D	L	B	T	D	D	W	W	W
A	E	S	H	K	G	O	W	G	M	G	A	P	A	R	I	S
L	R	R	E	L	A	J	L	E	I	T	U	Q	A	X	I	O
H	D	Y	N	P	R	U	X	I	L	O	N	D	O	N	L	D
K	A	J	Y	Y	A	U	I	K	N	I	S	L	E	H	A	V
L	M	L	G	S	L	D	G	L	S	U	Y	W	R	T	Q	G
H	D	U	B	L	I	N	U	S	T	O	C	K	H	O	L	M
D	A	R	G	L	E	B	L	B	I	V	B	E	R	L	I	N
F	E	H	Y	G	Y	T	K	Y	S	Y	N	A	C	D	F	M

- AMSTERDAM,
- ATHEN,
- BELGRAD,
- BERLIN,
- BERN,
- BUDAPEST,
- DUBLIN,
- HELSINKI,
- LONDON,
- LUXEMBURG,
- MADRID,
- MOSKAU,
- OSLO, PARIS,
- PRAG, ROM,
- STOCKHOLM,
- WIEN

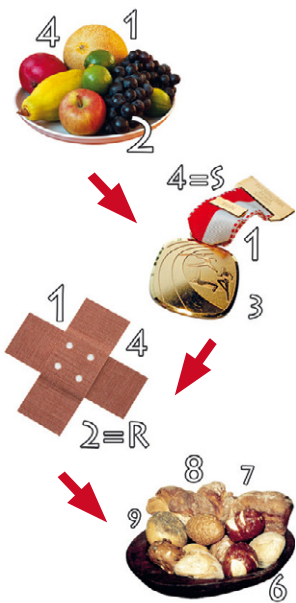
## Ausschnittsrätsel

Welcher Bildausschnitt von A bis D befindet sich nicht identisch in der Abbildung?



## Rebus

Welches Lösungswort verbirgt sich hinter diesem Bilderätsel?



## Sudoku

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

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

## Lösungen

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

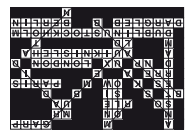
Sudoku:

Broetchen)

(Fruchte, Medaille, Pflaster,

Rebus: FREMDSPRACHEN

Ausschnittsrätsel: D



Buchstabensalat:

die in eckigen durch 7.

Zahlenfigur: 20 - Die Zahlen in runden Figuren sind durch 4 teilbar.



Fehlerbild:

Lösungen