

Gesundheit & Wellness

Rat und Hilfe rund um Ihr Wohlergehen

Die Forscher haben
Sensationelles geleistet,
um bösartige Tumorzellen
zu bekämpfen

KREBS

9 gute Nachrichten aus der Forschung

Mit immer
neuen
Maßnahmen
rücken die
Wissenschaftler
gegen Krebs vor
– und sie haben
dabei Erfolg!

Noch vor rund 30 Jahren war Krebs oft ein sicheres Todesurteil. Doch die Medizinforscher haben Sensationelles geleistet und viele innovative Methoden entwickelt, um bösartige Tumorzellen zu bekämpfen. Ergebnis heute: Krebs ist in vielen Fällen besiegt – aus folgenden Gründen:

1 Heute gibt es eine **Impfung gegen ein Krebs-Virus**. Der Impfstoff verhindert die Ansteckung mit dem humanen Papillomvirus (HPV), das nach der Infektion Feigwarzen verursacht, und später zu Gebärmutterhalskrebs führen kann. Geimpft werden Mädchen ab zwölf Jahren. Ziel ist, die Erkrankung auf Dauer auszurotten.

2 Mit der Bildung von Tochtergeschwulsten (Metastasen) sank bisher die Chance auf Heilung. Heute werden neue **Radiowellen** eingesetzt, die diese kranken Wanderzellen verkochen. Bei der Radiofrequenz-ablation (RFA) werden die Wellen mit einer Nadel in den Tumor geleitet. Angewendet wird sie vor allem bei schmerzhaften Knochenmetastasen.

3 Ein **Medikament** zur Behandlung von Diabetes treibt Krebszellen in den Selbstmord. Das entdeckte ein Wissenschaftsteam des Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg. Der Vorgang (med. Apoptose) eignet sich besonders zur Behandlung von Gehirntumoren, da gesunde Zellen vollkommen verschont bleiben.

4 Nicht jeder Patient reagiert auf Therapien gleich gut. Deshalb mussten Ärzte meist verschiedene Methoden ausprobieren. Jetzt gibt es einen **Genchip**, der erkennt: Wie aggressiv ist der Tumor, wie schnell wächst er, hat er schon Metastasen gebildet? Außerdem ermittelt er die optimale Therapie.

5 Nierenzellkrebs galt bisher als kaum behandelbar. Die Ärzte konnten den Verlauf oft nur schwer stoppen. Ein Hoffnungsträger ist der **Wirkstoff Sunitinib**. Er blockiert das Wachstum, die Vermehrung und die Versorgung der Krebszellen



durch das Blutgefäßnetz. Die Folge: Der Tumor wird isoliert und förmlich ausgehungert.

6 **Nano-Technik** in der Krebs-therapie ist keine Zukunftsmusik mehr. An der Berliner Charité ist es gelungen, Eisenteilchen, die 1000-mal kleiner als ein Blutkörperchen sind, herzustellen. Diese werden in den Tumor gespritzt. Danach wird der Patient einem Magnetfeld ausgesetzt. Die bösartigen Zellen bekommen dadurch quasi Fieber und sterben ab.

7 Der **Wirkstoff Lapatinib** wird bei der Brustkrebs-Therapie eingesetzt. In Tablettenform erspart er den Patientinnen zeitaufwändige und belastende Infusionen.

8 Entartete Zellen verdampfen lassen? Bei der **Ionenstrahl-Therapie** werden Strahlen nahezu auf Lichtgeschwindigkeit beschleunigt. Sie durchdringen die Haut, ohne sie zu schädigen, treffen auf den Tumor und zerstören ihn. Die Therapie eignet sich für Hirn-, Rücken- und Prostatakrebs.

9 Ein **Schnelltest** aus den USA kann einen bestimmten Eiweißstoff im Urin nachweisen und so die frühe Diagnose und Behandlung von Blasenkrebs möglich machen.

Diagnose Krebs bedeutet heute nicht mehr ein Todesurteil!

Neues aus der Medizin

BLASENSCHWÄCHE

Vorsicht bei bestimmtem Obst und Gemüse

Manche Gemüse- und Obstsorten wie Tomaten, Wassermelonen und Salatgurken sind zwar lecker – wirken aber harntreibend. Das ist besonders für Menschen wichtig zu wissen, die ohnehin an Blasen Schwäche leiden. Sie verstärken mit dem Verzehr dieser Lebensmittel eventuell ihren Harndrang noch.

PFLASTER

Wie oft erneuern?

Bei einer Schnittverletzung am Finger sollte man das Pflaster täglich erneuern, raten Experten. Denn dort tumeln sich besonders viele Bakterien. Am Rücken dagegen könne man es beispielsweise auch zwei bis drei Tage auf der Wunde lassen – solange diese sich nicht entzündet hat und das Pflaster sauber geblieben ist.



HERPES

Salbe und Wattestäbchen

Hautreizungen, Sonnenbrand und Stress sind die häufigsten Ursachen von Herpes. Bekämpfen lässt sich die Virusinfektion am besten mit einer Salbe, die bereits bei den ersten Anzeichen aufgetragen werden sollte. Am besten tun Betroffene dies mit einem Wattestäbchen und nicht mit den Fingern. Einfacher Grund: Das beugt einer Ausbreitung des Virus auf weitere Bereiche des Körpers vor.

WEISSE ZÄHNE
Bloß nicht Schrubben

Von Kaffee oder Tee verfärben sich die Zähne – das sieht unschön aus. Doch mit dem Schrubben der Zähne lässt sich der Belag nicht entfernen – stattdessen könnte der Zahnschmelz zu Schaden kommen. Man muss also etwas sanfter bei der Mundhygiene sein. Wichtig ist, den weichen Belag – den sogenannten Biofilm – zweimal täglich mit der Zahnbürste und einmal täglich mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen zu entfernen.

FINGERKNACKEN
Grund für Arthrose?



Hör auf, mit den Fingern zu knacken – davon kriegt man Arthrose!“ Diese Warnung durfte sich wohl jeder schon anhören, der seine Finger durch Ziehen, Biegen oder Drücken zum Knacken bringt. Aber stimmt das eigentlich? „Es gibt dafür keinen Beweis“, sagt Jacqueline Detert von der Klinik für Rheumatologie und Klinische Immunologie an der Charité-Universitätsmedizin Berlin. „Knackende Finger können ein Begleitsymptom der Arthrose sein“, erklärt sie. „Ausgelöst wird die Arthrose dadurch nicht.“



Ob jung oder alt – Singen verbindet, hält gesund und stärkt das Selbstbewusstsein

SINGEN

Ein guter Ton für die Gesundheit

Ein schönes Liedchen auf den Lippen steigert das Wohlbefinden

Schöne Gesänge erfreuen nicht nur die Zuhörer, sondern auch das eigene Fleisch und Blut. Denn mit jedem Ton holen wir uns Jugendlichkeit zurück. Der Grund ist einfach erklärt: Durch die Kraft der Atmung beim Singen verlängert sich das Einatmen. Das bedeutet, wir nehmen mehr Sauerstoff auf, und so kann er auch bis in die kleinsten Körperzellen gelangen.

Außerdem wird die Zwerchfellatmung aktiviert. Der Muskel in der Brusthöhle kann auf diese Weise seine durchblutungsfördernde Massagewirkung auf die Bauchorgane und das Herz besser ausüben. Durch intensives Luftholen werden auch die Stoffwechselschlacken schneller abtransportiert, der Körper bleibt länger jung.

Junge Stimme

Beim Singen werden die Stimmbänder gestärkt. Die Nebenhöhlen, die klare Töne erwirken, können besser mitschwingen, die Stimme wird weicher und bleibt nachhaltig jung.

Positive Gefühle

In weiteren Studien fanden Forscher der University of California heraus,



Beim Singen wird das Zwerchfell aktiviert - eine Massage für Herz

dass eine Stunde Trällern zudem die Produktion vieler Hormone anregt, z.B. Melatonin. Dieses fördert den Schlaf und reguliert den Blutdruck. Außerdem kommt das Kuschelhormon Oxytocin voll zum Zuge. Es steigert das Bedürfnis nach Harmonie und Liebe, löst Ängste, pusht den Abbau von Stresshormonen und beschleunigt die Wundheilung. Auch Glückshormone, vor allem Dopamin, tanzen im Körper fröhliche Reigen.

Zu guter Letzt:

Singen soll Spaß machen, auf die schiefen Töne kommt es nicht an. Wer den Mut hat, ein Liedchen anzustimmen, stärkt zusätzlich das Selbstbewusstsein. Wer gerne vor sich hin summt, hat seltener Depressionen und ist bei anderen sehr beliebt, so Psychologen.

3 gute Gründe für MAGNESIUM

1 Kraft fürs Herz
Magnesium verbessert die Sauerstoffversorgung der Herzmuskeln. Zudem wirkt es gefäßerweiternd und schützt so vor Bluthochdruck. Auch die Durchblutung wird verbessert, das Risiko für Arteriosklerose dadurch erheblich verringert.

2 Starker Stoffwechsel
Alle Stoffwechsel-Vorgänge benötigen es: So funktioniert die Energiegewinnung aus Fett und Eiweiß nur in Verbindung mit genügend Magnesium. Wichtig ist es auch bei der Zuckerverwertung, da es sich positiv auf den Blutzuckerabbau auswirkt und das Diabetesrisiko senkt.

3 Hält das Hirn fit
Unser Gehirn produziert zwar zehnmal mehr Energie als der übrige Körper, verbraucht aber rund dreißig Prozent der gesamten vorhandenen Energie. Magnesium hilft, die Gehirnleistung zu verbessern: Es erhöht die Anzahl und die Flexibilität der Nervenverbindungen im Gehirn.

Sonnenblumenkerne enthalten das meiste Magnesium unter den Lebensmitteln

ZAHNARZT

Strom statt Spritze

Hat gar nicht weh getan! Eine neue Form der Narkose nimmt Angstpatienten die Furcht vor dem Zahnarzt



Statt mit einem Narkosemittel, werden lokale Stellen im Mund zukünftig mit Strom betäubt



Je lauter jemand schnarcht, desto größer die Müdigkeit am Tage

SCHLAF

Schnarchen macht müde

Lautes „Sägen“ trägt nicht zur Erholung bei

Sie glauben, dass Ihr schnarchender Partner seelenruhig neben Ihnen schlummert, während Sie die Krise kriegen und nicht eine einzige Minute schlafen können? Das ist ein Irrglaube! Ihr Partner quält sich auch mit dem unerwünschten Nacht-Orchester herum. Eine wissenschaftliche Studie der Ben-Gurion-Universität in Beer-Sheva/Israel zeigt, dass auch der Schnarcher selbst unter den Säggeläusen leidet, denn auch bei ihm stehen die Ohren nicht auf Durchzug. Vor allem das Mess-Ergebnis der Lautstärke ist interessant: Je lauter jemand schnarcht, desto größer ist seine Müdigkeit am Tage.

Die Mediziner vermuten, dass der Lärm beim Schnarchen die eigene Schlafqualität stört und der höhere Luftwiderstand beim Atmen auf Dauer anstrengend und sehr ermüdend ist.

DEMENZ

Diagnose mit Riechtest?

Warum man öfter mal an Blumen schnuppern sollte



Demenz geht häufig mit dem Verlust des Geruchssinnes einher

Der süße Duft von Rosen hängt im Blumenladen, aus der Wohnung der Nachbarin duftet es nach frisch gebratenen Rinderrouladen – Ihr Umfeld ist begeistert, doch in Ihrer Nase tut sich nichts? Wenn andere häufig

Gerüche wahrnehmen und Sie nicht, sollten bei Ihnen die Alarmglocken läuten. Denn der Verlust des Geruchssinnes bedeutet ein fünfmal erhöhtes Risiko für Demenz, das zeigt eine US-Studie der Mayo-Klinik in Rochester.

Die Forscher empfehlen vor allem älteren Menschen einen Schnuppertest. Soll heißen: Öfters mal mit geschlossenen Augen an Blumen, Nahrungsmitteln oder Gewürzen zu riechen und die

Düfte anschließend zu erraten. Wer schlecht abschneidet, kann dann sein Demenzrisiko mit medizinischen Maßnahmen wieder senken. Nicht vergessen: Viel trinken, das hält nicht nur den Körper, sondern auch das Köpfchen frisch!

Haben Sie auch so große Angst vor dem Zahnarzt? Vor allem vor der Spritze? Dann gibt es jetzt einen Hoffnungsschimmer! Wissenschaftler der Universität Sao Paulo haben eine innovative Methode entwickelt, lokale Stellen im Mund zu betäuben. Dabei wird das Betäubungsmittel nicht mehr über eine piksende Injektion, sondern mittels schwachem Strom durch die Haut in die betreffende Region geleitet.



Brauchen wir bald keine Angst mehr vor der Narkose haben?

Die Forscher sind selbst davon begeistert, denn die Form der Narkose tut überhaupt nicht weh und wirkt auch noch schnell und langanhaltend. Mehr noch: Durch den leichten Strom gelangt das Betäubungs-

mittel um das Zwölfwache besser in die Mundschleimhaut als per Spritze. Man braucht dementsprechend weniger Narkose-Wirkstoff. Jetzt wird daran getüftelt, wie man das Strom-Verfahren in der Praxis umsetzen kann.

Impressum

MEINE REVUE erscheint alle 8 Wochen im REVUE Verlag GbR St. Lambertiplatz 10 21335 Lüneburg Tel.: 04131 / 7211 429 redaktion@revue-verlag.de
Anschrift der Redaktion: REVUE Verlag Red. Meine Revue Postfach 25 60 21315 Lüneburg
Chefredakteur: Andreas Ahlers (VfSDP)

Gestaltung: Ulf Carstensen
Freie Mitarbeit: Julia Glaser, Katrin Gomer, Katja Wild
Anzeigenberatung: Petra Mielke Ellerneck 9 22045 Hamburg Tel.: 040 / 66 85 30 82 anzeigen@revue-verlag.de
Druck: Roto Smeets Etten bei Parallelweg 5 NL-4878 AH Etten-Leur

Vertrieb: MVZ/Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG Ohmstraße 1 85716 Unterschleißheim Tel.: 089 / 319 06-0 Fax: 089 / 319 06-13 info@mzv.de, www.mzv.de

Alle Rechte beim Verlag
Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen.