

**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autorinnen**



# GESUNDHEITS QUICKIES

5 MINUTEN AM TAG HAT JEDER -

ALLES WICHTIGE ZU VORSORGE, ERNÄHRUNG,

LEBENSSTIL UND ACHTSAMKEIT

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung & Lektorat: Eva-Maria Hege

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Marta Olesniewicz

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8459-7

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Cover: Simon Koy, Ela Strickert

Illustrationen: Ela Strickert; U-Archiv/Klaus Arras; GU-Archiv/Kay Blaschke; GU-Archiv/Grossmann.Schürle; GU-Archiv/Julia Hoersch; GU-Archiv/Juni Fotografen; GU-Archiv/Coco Lang; GU-Archiv/Katrin Winner

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8459 01\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



## **VORWORT**

„Wann soll ich denn das noch machen!“ ist oftmals die leicht empörte Antwort, wenn uns jemand fragt, wieso wir denn gegen all den Alltagsstress nicht mehr Sport machen, einen Meditationskurs besuchen oder Ähnliches. Die Reaktion: verständnisvolles, zustimmendes Nicken. Mit dem „Ich-habe-doch-keine-Zeit“-Statement liefert man ein gutes Argument dafür, dass Zeit ein knapp bemessenes Gut ist. Und kann so bequem in seinem Trott bleiben. Aber stimmt es denn wirklich? Haben wir wirklich soo wenig Zeit für die

sogenannte „Me-time“? Oder mal provokant gesagt: Laut einer aktuellen Studie ist die beliebteste Freizeitbeschäftigung der Deutschen Fernsehen, gefolgt von Radio hören oder im Internet surfen. Aus dem „DKV-Report 2021“ geht hervor, dass wir immer träger werden und dadurch Stress immer schlechter bewältigen können. Wir beide kennen das Gefühl, keine Zeit zu haben, nur zu gut. Die Wahrheit ist aber: Wir haben sie! Und deshalb auch dieses Buch! Sich Zeit für sich selbst aus dem Alltag rauszuboxen, ist das Beste, was wir für unsere Gesundheit tun können. Der Tag hat 24 Stunden. Davon schlafen wir acht (Idealfall), arbeiten acht (meistens) – stolze acht Stunden sind also theoretisch noch übrig für To-dos wie Einkaufen und Kinderbetreuung oder eben Maßnahmen für unsere Gesundheit: Sport treiben (mit 30 Minuten täglich können wir unser Leben verlängern), ein gesundes Essen zubereiten (Hände weg von Fertiggerichten – wieso, lesen Sie auf >) oder eine kurze Atemübung (wie wichtig richtiges Atmen ist, erfahren Sie auf >).

Mit unserem Buch wollen wir Ihnen einen kompakten Einblick in die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse geben und wie Sie sie für sich nutzen können. Denn seien wir ehrlich: Fünf Minuten, die Zirka-Lesezeit für unsere jeweiligen Gesundheitsquickies, haben wir immer am Tag. Und eben noch ein paar Minuten mehr, um Gesundheit und Wohlbefinden maßgeblich zu stärken, ein Leben lang.

Herzlichst

Ihre Prof. Dr. med. Marion Kiechle  
und Julie Gorkow



## **VORSORGE**

**FÜR EIN LANGES, GESUNDES LEBEN KÖNNEN  
WIR VIEL SELBST TUN: WAS GENAU?  
SCHNELL UMBLÄTTERN UND LOSLESEN!**

DAS SOLLTEN SIE SICH WERT SEIN:

## WANN DER GANG ZUM ARZT AUCH OHNE BESCHWERDEN SINNVOLL IST



**Was, ich soll zum Arzt, obwohl ich kerngesund bin? Klingt ein bisschen absurd, ist aber durchaus sinnvoll. Gemeint ist die sogenannte Prävention, worunter zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten zusammengefasst werden, die dazu dienen, Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko einer Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern.**

### **KREBSVORSORGE UND CO.**

Eine der ältesten gesetzlich verankerten Präventionsmaßnahmen ist die Mutterschaftsvorsorge. Wer von Ihnen, liebe Leserinnen, schwanger war und ein Kind bekommen hat, wird den Mutterpass kennen, in den alle wichtigen Parameter wie beispielsweise die Blutgruppe und durchgemachte Infektionskrankheiten und weitere Untersuchungsergebnisse eingetragen werden, um Schäden von Mutter und Kind abzuwenden. Aber auch außerhalb

einer Schwangerschaft gibt es sinnvolle Früherkennungsmaßnahmen. Ein umfassendes Angebot gibt es für die häufigsten Krebserkrankungen. Hier gilt: Je früher erkannt, desto besser sind die Heilungschancen und desto schonender sind die Behandlungsmethoden. Bei manchen Krebserkrankungen lässt sich dadurch auch die Häufigkeit des Auftretens senken, weil Vorstufen bereits erkannt und eliminiert werden können, sodass die eigentliche Krebserkrankung vermieden werden kann.

Als Positivbeispiele sind Darmkrebs und Gebärmutterhalskrebs zu nennen. Aufgrund der Früherkennungsangebote sind die Inzidenzen beider Krebsarten deutlich zurückgegangen. So gab es 1970 in Deutschland noch etwa 30.000 Zervixkarzinome (Gebärmutterhalskrebs) – derzeit sind es rund 4.000 Fälle pro Jahr. Auch bei Darmkrebs konnte eine aktuelle europaweite Studie zeigen, dass in den Ländern mit einem Darmspiegelungsangebot zur Krebsfrüherkennung die Darmkrebs-Neuerkrankungen abfallen.

In Sachen Krebs kann man selbst auch viel zur Prävention beitragen: Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums haben berechnet, dass mindestens 37 Prozent aller Krebsfälle in Deutschland auf die Lebensweise zurückzuführen sind. Ohne Rauchen, Alkohol, Übergewicht, ungesunde Ernährung und Infektionen wären knapp 200.000 Neuerkrankungen pro Jahr vermeidbar. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher als wichtigste Krebspräventionsmaßnahmen, nicht zu rauchen, da weltweit 25 Prozent aller Krebstodesfälle auf dieses Konto gehen, regelmäßig Früherkennungsuntersuchungen wahrzunehmen und die Impfungen gegen Hepatitis B und HPV, um Leberkrebs und Zervixkarzinome zu verhindern.

**IMPFEN RETTET LEBEN**

Die Coronapandemie hat uns erneut vor Augen geführt, wie wichtig Impfungen zur Infektionsprävention sind. 1979 gelang es, die Pocken durch ein intensives, weltweites Impfprogramm auszurotten. Allein im 20. Jahrhundert hatte das Virus noch 300 Millionen Menschen das Leben gekostet. Und auch bei der Kinderlähmung (Polio) konnte bei 90 Prozent der Weltbevölkerung das Virus eliminiert werden. Impfungen sind in Deutschland freiwillig – bis auf Masern. Übrigens: Alle von der STIKO empfohlenen Impfungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Impfungen für Menschen mit einem erhöhten beruflichen Infektionsrisiko werden vom Arbeitgeber bezahlt. Spätestens alle zehn Jahre sollte man seinen Impfschutz überprüfen lassen. Dies kann beispielsweise beim vorsorglichen Check-up ab 35 Jahren beim Hausarzt durchgeführt werden. Alle drei Jahre ist zu empfehlen, Herz, Nieren und den Stoffwechsel gründlich untersuchen zu lassen (siehe Kasten). Auch sollten Sie Ihre Zahngesundheit durch jährliche Besuche beim Zahnarzt im Blick behalten. Ein kleiner Anreiz für alle, die den Gang zum Zahnarzt scheuen: Krankenkassen belohnen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen durch Nachweis in einem Bonusheft mit erhöhten Zuschüssen für Zahnersatz wie Kronen, Brücken und Prothesen.

### **CHECK-UP 35**

**Ihr Auto bringen Sie regelmäßig zum TÜV. Und was ist mit Ihnen? Das Angebot der Krankenkassen, dass gesetzlich Versicherte alle drei Jahre zum allgemeinen Gesundheitscheck beim Hausarzt gehen können, sollten Sie unbedingt wahrnehmen. Der Check dient der Früherkennung von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder**

**Diabetes. Folgende Untersuchungen führt der Arzt dabei durch:**

- **klinische Untersuchung (Ganzkörperstatus)**
- **Abhören von Herz und Lunge**
- **Abtasten des Bauchraumes**
- **Beurteilung des Bewegungsapparates, der Haut und der Sinnesorgane**
- **Check des Impfschutzes**
- **Blut- und Urinuntersuchungen**

PROTECT YOURSELF:

## WIE KANN ICH MICH VOR INFEKTIONEN SCHÜTZEN?



**Täglich begegnen wir vielen Erregern, wie Bakterien und Viren. Jedoch werden wir davon nicht zwangsläufig krank. Es kommt darauf an, wie fit unser Immunsystem ist. Eine Rolle spielt dabei auch, ob es sich um Erreger mit Krankheitspotenzial handelt, ob die Keime harmlos für uns sind oder sogar nützlich.**

### **NICHT ALLE KEIME SIND BÖSE**

Im Laufe der Evolution hat der Mensch mit vielen Mikroben Kontakt gehabt, schließlich waren sie bereits mehrere Milliarden Jahre vor dem Menschen auf unserem Planeten. Einige sind in unserem Körper verblieben, leben mit uns in Symbiose und helfen uns beispielsweise, virulente Keime abzuwehren oder bei der Verdauung. Wussten Sie, dass insgesamt etwa zwei Kilogramm unseres Körpergewichts aus Bakterien bestehen, die auf und in uns leben? Die meisten davon befinden sich als Mikrobiom in unserem (Dick-)Darm – er ist das größte Immunorgan des Menschen.

## **AHA - EFFEKTIVE SCHUTZFORMEL**

Krankheitserreger werden in erster Linie von Mensch zu Mensch übertragen, zum Beispiel über die Hände oder gemeinsam benutzte Gegenstände. Besondere „Keimschleudern“ sind daher geschlossene, ungelüftete Räume mit vielen Menschen, die miteinander lachen, laut sprechen oder singen. Ein gutes Beispiel hierfür ist das berühmte Münchner Oktoberfest, das viele Besucher mit dem Souvenir der „Wiesngrippe“ abschließen. Durch die Coronapandemie haben sich viele einfache Hygienemaßnahmen in der breiten Bevölkerung manifestiert, die im Alltag dazu beitragen, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen. Dass die AHA-Regeln (Abstand - Händedesinfektion - Alltagsmaske) sehr effektiv sind, zeigt das Beispiel der Infektionskrankheit Influenza. Im Coronajahr 2020 erlebte Deutschland die schwächste Grippewelle aller Zeiten: „Zum ersten Mal ist die Grippewelle ausgeblieben“, titelte das Deutsche Ärzteblatt im April 2021.

Wir haben auch gelernt, wie wir richtig niesen und husten, um die Ausbreitung der Erreger einzudämmen, und dass regelmäßiges Lüften hilft, die Keime aus der Luft zu vertreiben. Nach Kontakt mit schniefenden und hustenden Mitmenschen kann Gurgeln mit Mundwässern aus Alkohol und ätherischen Ölen (Mint) und die Anwendung von Nasensprays mit Carragelose helfen. Eine argentinische Studie konnte zeigen, dass hierdurch die Infektionsrate mit dem Coronavirus um 80 Prozent gesenkt werden konnte. Carragelose wird aus Rotalgen gewonnen und legt sich wie ein Schutzfilm über die Nasenschleimhaut, sodass Viren hier nur erschwert eindringen können.

## **ERNÄHRUNG UND IMPFEN – BOLLWERK GEGEN INFEKTIONEN**

Für eine gut funktionierende Infektabwehr braucht unser Körper bestimmte Vitamine und Spurenelemente, wie Vitamin C, Zink und Selen. Im Normalfall reicht es, sich ausgewogen zu ernähren, um gut mit den immunstärkenden Mikronährstoffen versorgt zu sein. Wichtig ist es zudem, die guten Darmbakterien zu „pflegen“. Diese lieben vor allem Ballaststoffe. Setzen Sie daher täglich frisches Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte auf Ihren Speiseplan.

Um wirklich schwere Infektionen zu vermeiden, hilft jedoch nur eines: Impfen! Ab etwa 60 Jahren ist das Immunsystem altersbedingt geschwächer, sodass Infektionen mitunter einen schwereren Verlauf haben können. Neben den Standardimpfungen (Masern, Mumps, Röteln, Tetanus und Co.) sollte man sich dann auch gegen Grippe (Influenza), Pneumokokken, Herpes Zoster und neuerdings auch gegen Covid-19 immunisieren lassen.

### **DARMBAKTERIEN PUSHEN DIE ABWEHR**

**Ein gesundes Mikrobiom ist für eine effektive Infektabwehr extrem nützlich: Eine tierexperimentelle Untersuchung konnte zeigen, dass bestimmte Darmbakterien aus den Pflanzenfarbstoffen, die in Petersilie, Blaubeeren, schwarzem Tee, Zitrusfrüchten und auch in Rotwein enthalten sind, Interferon-1 herstellen können – ein immunstimulierendes Protein, das die Tiere vor einer Grippeinfektion schützt. Ob dies beim Menschen ebenfalls so ist, muss noch in weiteren Untersuchungen bewiesen werden. Jedenfalls ist Interferon auch im menschlichen Körper ein wichtiges Protein zur Keimbekämpfung.**

LEBENSRETTENDES SCREENING:

## WARUM SIE DIE EINLADUNG ZUR MAMMOGRAFIE ANNEHMEN SOLLTEN



**In Deutschland werden Frauen zwischen 50 und 69 Jahren schriftlich alle zwei Jahre zur Mammografie eingeladen. Ziel ist es, Brustkrebs frühzeitig zu entdecken, um die Heilungschancen zu verbessern und die Todesfälle zu senken. Eine aktuelle Studie zeigt jedoch, dass nur rund 50 Prozent dieser Einladung folgen.**

### **BRUSTKREBS FRÜHZEITIG ERKENNEN**

Brustkrebs ist mit knapp 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr mit großem Abstand die häufigste Krebserkrankung beim weiblichen Geschlecht. Im Alter zwischen 50 und 70 Jahren ist Brustkrebs besonders häufig und jede zehnte Frau wird mit dieser Diagnose konfrontiert. Die Mammografie ist eine Röntgenuntersuchung der Brust, die sehr gut für die Früherkennung von Brustkrebs geeignet ist. Es kann der Krebs entdeckt werden, wenn noch keine klinischen Zeichen der Erkrankung spürbar sind, wie zum Beispiel ein fühlbarer

Knoten oder Blut, das aus der Brustwarze austritt. Eine aktuell im Deutschen Ärzteblatt veröffentlichte Auswertung zeigt, dass sich seit Einführung des Mammografie-Screeningprogramms die brustkrebspezifische Mortalität um bis zu knapp 30 Prozent reduziert hat. Im Klartext: Die Mammografie rettet Leben!

Konkret werden von 1.000 Frauen, die regelmäßig zum Screening gehen, drei bis sechs Frauen vor einem Brustkrebstod bewahrt. Und nicht nur das. Man konnte in der Auswertung auch sehen, dass die Anzahl der fortgeschrittenen Tumore drastisch abgenommen hatte und damit auch weniger aggressive Therapien, wie zum Beispiel eine Chemotherapie, oder eine Brustamputation angewendet werden mussten. Dies bedeutet umgekehrt, wenn Frauen am Screening teilnehmen, haben sie viel größere Chancen, dass eine brusterhaltende Operation erfolgen kann.

## **WIE LÄUFT DIE UNTERSUCHUNG AB?**

Nach der Terminvereinbarung besteht die Möglichkeit, mit den Screeningärzten vorab Fragen zu klären. Bei der Untersuchung selbst wird die Brust zwischen zwei Plexiglasplatten, die bis zu den Rippen reichen, kurz zusammengedrückt. Grund hierfür ist, dass so die gesamte Brust dargestellt werden kann und auch die Strahlendosis möglichst gering bleibt. Viele Frauen empfinden diese Vorgehensweise als unangenehm bis schmerzhaft. Aber um mit einem Mythos aufzuräumen: Dieser Druck löst keinen Brustkrebs aus und ist medizinisch bedenkenlos. Auch geht dabei das Brustgewebe nicht kaputt!

Ergibt sich eine Auffälligkeit auf den Röntgenbildern, folgt eine weitere Abklärungsdiagnostik mit Mammografie-Zusatzaufnahme, Ultraschall- oder Kernspinuntersuchung der Brust. Reicht das immer noch nicht für einen finalen Befund, wird eine Biopsie (Entnahme einer Gewebeprobe)

am auffälligen Bereich empfohlen. Bei etwa 50 Prozent aller Frauen, bei denen diese erfolgt, lautet die Diagnose Brustkrebs.

## **NUTZEN VOR SCHADEN**

In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass bei der Mammografie eine Auffälligkeit festgestellt wird, die sich im Nachhinein als gutartig erweist. Dies bedeutet für die betroffenen Frauen oft helle Aufregung und schlaflose Nächte, bis das Ergebnis dann endgültig vorliegt. In Zahlen bedeutet das: Von 1.000 Frauen, die eine Mammografie durchführen lassen, erhalten 970 Frauen ein unauffälliges und 30 Frauen ein auffälliges Ergebnis. Von diesen 30 Frauen wird bei etwa einem Drittel eine Biopsie durchgeführt. Sechs davon erhalten die Diagnose Brustkrebs, fünf Frauen wurden unnötigerweise beunruhigt und kurzfristig zur Patientin gemacht.

Die bei der Mammografie verwendeten Röntgenstrahlen können das Erbgut verändern und dadurch Krebs verursachen. Allerdings ist dies eine Frage der Dosis – und die im Screening verwendeten Strahlendosen sind sehr gering und entsprechen etwa einem Zehntel der natürlichen kosmischen Strahlung, der wir durchschnittlich im Jahr ausgesetzt sind.

In der Abwägung zwischen Nutzen und Schaden dieser Untersuchung ist sich die große Mehrzahl der Medizinexperten daher einig: Der Nutzen ist um ein Vielfaches höher als der mögliche Schaden, weshalb die Mammografie auch von den Krankenkassen bezahlt wird.

**Sie gehen bereits regelmäßig zur Vorsorge bzw. Mammografie? Sehr gut! Nichtsdestotrotz sollten Sie auch zwischen den Untersuchungen auf Warnzeichen achten. Dazu zählen das Erfühlen eines Knotens, Austritt von Blut aus der Brustwarze, eine eingezogene Brustwarze oder wenn eine**

**Orangenhaut oder gar ein Geschwür auf der Brust sichtbar ist. Dann heißt es, so schnell wie möglich Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin aufzusuchen.**

DIESE SPRITZE IST SPITZE:

## **IMPFUNG GEGEN KREBS GEHT NICHT? GEHT SCHON!**



**Ein kleiner Pils, der Leben retten kann: Die sogenannte HPV-Impfung wird seit 2007 empfohlen und von den Krankenkassen bezahlt. Nur leider wird sie noch viel zu selten in Anspruch genommen: In Deutschland sind nur etwas mehr als 40 Prozent der Mädchen geimpft. Im Süden Deutschlands sind es gerade mal etwa 30 Prozent.**

### **GEFÄHRLICHES VIRUS: HUMANES PAPILLOMVIRUS (HPV)**

Es gibt Krankheitserreger, insbesondere Viren, die durch eine andauernde, meist unbemerkte Infektion Krebs verursachen können. Hierzu zählt das Humane Papillomvirus – kurz HPV –, das bei Frauen und Männern verschiedene Krankheiten der Haut und der Schleimhaut verursachen kann. Übertragen wird das Virus durch direkten engen Hautkontakt – in erster Linie also beim Sex. Es zählt zu den häufigsten beim Geschlechtsverkehr übertragenen Viren und fast alle sexuell aktiven Frauen und Männer haben mindestens einmal im Leben Kontakt mit HPV. Bei den meisten Menschen verläuft die Infektion völlig unbemerkt und heilt innerhalb von sechs bis 24 Monaten aus.

### **EIN VIRUS, VIELE VARIANTEN**

Gelingt es dem Immunsystem jedoch nicht, die Viren abzuwehren, können sie über Jahre in den Zellen verbleiben und je nach Virustyp zu Veränderungen an den Genitalorganen und der Analregion führen.

Niedrigrisikotypen wie HPV Typ 6 und 11 können die ungefährlichen, aber unschönen und unangenehmen Feigwarzen verursachen. Achtung, auch beim Oralsex können diese Viren übertragen werden und Papillome im Mund hervorrufen. Durch die Finger können die Viren auch auf die Bindehaut der Augen gelangen und auch dort Warzenwucherungen verursachen. Hochrisikovirustypen wie HPV Typ 16 und 18 können Krebsvorstufen (Dysplasien) hervorrufen, die, wenn sie nicht behandelt werden, zu einem Tumor führen können. Erfreulicherweise kommt es nur bei etwa zehn Prozent der betroffenen Frauen zu einer dauerhaften Infektion, wobei sich bei etwa ein bis drei Prozent über einen Zeitraum von zehn Jahren ein Gebärmutterhalskrebs entwickelt.

Ein wirksames Medikament zur Behandlung einer HPV-Infektion gibt es bislang nicht. Zur Behandlung von Warzen kommen Cremes und Tinkturen zum Einsatz, Papillome oder Dysplasien werden chirurgisch oder mit Laser entfernt.

## **EIN PIKS MIT HOHER WIRKUNG**

Das alles bleibt einem erspart, wenn man gegen HPV geimpft ist. Der größte Schutzeffekt tritt ein, wenn vor dem ersten Geschlechtsverkehr geimpft wird. Daher wird die HPV-Impfung für alle Mädchen und Jungs im Alter von 9 bis 14 Jahren empfohlen. Australien ist hier leuchtendes Beispiel: Dort führte die Impfpflicht in Schulen zu einem massiven Rückgang der Krebsvorstufen. Damit ist klar, dass dieser Krebs tatsächlich ausgerottet werden könnte – das Ziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Deutschland ist allerdings weit davon entfernt. Jährlich erkranken zirka 7.700 Menschen hierzulande an HPV-bedingtem Krebs, am

häufigsten ist Gebärmutterhalskrebs. Auch für Frauen, die bereits eine Krebsvorstufe (Dysplasie) erlitten haben, ist eine Impfung sehr sinnvoll, denn sie reduziert nach der chirurgischen Entfernung das Wiederauftreten. Ganz aktuelle Studien liefern sogar erste Hinweise, dass eine HPV-Impfung auch im fortgeschrittenen Stadium einer Zervixkarzinomerkrankung den Verlauf günstig beeinflussen kann. Kondome bieten übrigens nur zu etwa 50 Prozent Schutz vor einer Infektion.

### **WICHTIG: EINE STARKE IMMUNABWEHR**

**Ein geschwächtes Immunsystem, wie es zum Beispiel bei Raucherinnen der Fall sein kann, ist ein Risikofaktor für eine dauerhafte HPV-Infektion. Krebsauslösende Stoffe und Nikotin können sich nämlich in der Gebärmutterschleimhaut ablagern und somit deren Schutzfunktion und die lokale Immunabwehr schwächen. Wer sich mit HPV infiziert hat, sollte daher unbedingt das Rauchen aufhören, um dem Körper die Chance auf Ausheilung der Infektion zu geben. Eine aktuelle Untersuchung aus Italien zeigt, dass auch eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, positiv auf das Ausheilen einer HPV-Infektion wirkt. So waren Studienteilnehmerinnen, die ausreichend Antioxidantien wie Zink, Vitamin C und Vitamin E zu sich nahmen, eher in der Lage, das Virus erfolgreich zu bekämpfen.**

WENIGER IST OFT MEHR:

## WIE VIEL REINIGUNG UND PFLEGE BRAUCHT UNSERE HAUT WIRKLICH?



**Hollywoodstars sind mal wieder die Trendsetter: Schauspieler wie Mila Kunis oder Jake Gyllenhaal äußern sich neuerdings öffentlich, wie sie es mit der Körperhygiene halten. Und die ist überraschend reduziert. Der Trend nennt sich „Cleansing Reduction“ - und wird von Dermatologen schon seit Langem empfohlen.**

### **CLEANSING REDUCTION - WAS STECKT DAHINTER?**

Anstatt täglich zu duschen oder zu baden, waschen sich Celebrities lieber „bestimmte Körperstellen“, so heißt es. Ist denn Wasser wirklich so schädlich für die Haut? Die Antwort lautet: Die Dosis macht's. Und die Dosierungsempfehlungen von Hautärzten für Wasser und Duschgel lautet „in Maßen“. Die Haut ist unser größtes Organ und die wichtigste Schutzbarriere zur Außenwelt und sollte nicht durcheinandergebracht werden. So bieten beispielsweise

Trockenheit und kleine Risse schädlichen Keimen eine Angriffsfläche. Die Schutzbarriere ist intakt, wenn unser Hautmikrobiom in Balance ist, also die Billionen von nützlichen Bakterien dort gut leben können, unsere Haut also vor schädlichen Umwelteinflüssen bestens geschützt ist.

## **KATZENWÄSCHE TUT DER HAUT GUT**

Zwar werden beim Duschen und Baden auch die guten Bakterien weggespült, diese vermehren sich aber schnell wieder – wenn man ein paar Grundregeln beachtet. Das tägliche Duschen am Morgen oder Abend muss man sich nicht gleich komplett abgewöhnen – ein kurzes, nicht zu heißes (!) Abbrausen verkräftet eine gesunde Haut ohne Probleme. Allerdings liegen hier die Promis auch nicht ganz falsch: Wer sich täglich gründlich mit einem Waschlappen wäscht (der Intimbereich sollte täglich gewaschen werden, ob mit Waschlappen oder unter der Dusche), der muss aus hygienischem Aspekt nicht zwingend duschen. Wenn Sie ein Waschgel verwenden, dann nur ein mildes und davon so wenig wie möglich. Duftige Duschgele brauchen eigentlich nur die Bereiche, wo zum Beispiel Schweiß produziert wird (wie die Achselhöhlen) oder die wirklich schmutzig sind (wie Fußsohlen im Sommer). Auch, wenn es herrlich entspannt: Ein Schaumbad sollte nicht zu oft genommen werden, es minimiert die schützenden Barrierefette auf dem gesamten Körper, die Tenside lösen Lipide, die ein wichtiger Bestandteil der Haut sind. Und nach der Reinigung die Haut nicht mit einem Handtuch fest abrubbeln, besser dieses nur auf die nasse Haut drücken.

## **DUSCHGEL & CO. – DIE RICHTIGE WAHL**

Welches Waschgel mild und damit hautfreundlich ist? Dafür schauen Sie auf den angegebenen pH-Wert auf der Verpackung der Produkte und achten auf einen niedrigen

pH-Wert. Der normale pH-Wert der Haut liegt zwischen 4,7 und 5,5 und ist damit in einem leicht sauren Bereich. In diesem Bereich sollte auch der pH-Wert eines Duschgels liegen – die meisten liegen allerdings im Bereich 8 bis 10. Wer nach dem Duschen oder Baden den Körper mit einer Körperlotion oder Öl eincremt, kann der Haut so die verlorene Feuchtigkeit zurückgeben. Achten Sie zudem auf möglichst natürliche Pflegeprodukte, also ohne Silikone und Mikroplastik.

**Feinstaub schwächt die Hautbarriere und fördert Entzündungsprozesse der Haut. Reinigen Sie daher abends immer Ihr Gesicht. Dabei gilt: Weniger ist mehr. Nicht zu viele verschiedene Produkte verwenden, da die Haut durch die unterschiedlichen Wirkstoffe nach einiger Zeit Irritationen aufweisen kann, es im schlimmsten Fall zu einer Perioralen Dermatitis (einem bläschenartigen Ausschlag vor allem um Mund und Augen) kommen kann.**

## ***DIE 5 GOLDENEN HAUT TIPPS:***

- 1.** Weniger als fünf Minuten und mit maximal 39 Grad warmem Wasser duschen.
- 2.** Auf niedrigen pH-Wert bei Duschgel, Badeschaum und Co., aber auch hautfreundliche Inhaltsstoffe achten.
- 3.** Die Handhygiene spielt eine wichtige Rolle, auch in Zukunft. Reichhaltige Handcremes oder Handmasken helfen, dem Feuchtigkeitsverlust der oft gereinigten Haut entgegenzuwirken.
- 4.** Bei Hautirritationen und -krankheiten wie Akne oder Rosazea nicht selbst an der Haut herumdoktern, sondern einen Dermatologen ranlassen.
- 5.** Für die Gesichtspflege nicht zu viele unterschiedliche Produkte verwenden und nicht zu oft Cremes und Co.

wechseln.

FÜR EINE GESUNDE HAUT VON INNEN:



## QUINOA-PORRIDGE MIT BEEREN

HORMONBOOSTER

FÜR 2 PERSONEN 30 MIN. ZUBEREITUNG

PRO PORTION: CA. 350 KCAL | 11 G EW | 21 G F | 28 G KH

**60 g Quinoa | 300 ml ungesüßter Mandeldrink | Salz |  
1 Msp. Zimtpulver | 15 g Kürbiskerne | 25  
g Haselnuskerne | 25 g Mandelblättchen | 150 g**

**gemischte Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren; frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut) | 2 TL flüssiger Honig (nach Belieben)**

- 1.** Die Quinoa in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit dem Mandeldrink, 1 Prise Salz und dem Zimtpulver in einen Topf geben und offen bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Quinoa zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 10 Min. nachquellen lassen
- 2.** Inzwischen die Kürbiskerne und die Haselnuskerne grob hacken, mit den Mandelblättchen in eine Pfanne geben und ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung abkühlen lassen.
- 3.** Die Beeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Den Quinoa-Porridge in zwei Schalen anrichten. Die Nussmischung und die Beeren darauf verteilen. Den Brei nach Belieben mit jeweils 1 TL Honig beträufeln und servieren.



# BUCHWEIZENPFANNKUCHEN MIT GEMÜSE

GLUTENFREI

FÜR 2 PERSONEN

25 MIN. ZUBEREITUNG

PRO PORTION: CA. 360 KCAL | 15 G EW | 19 G F | 33 G KH

**125 ml Milch (1,5 % Fett) | 1 Ei (M) | 50 g Buchweizenmehl | Salz | 1 Zucchini (ca. 200 g) |**