

Am 01.08. ist Welt-Lungenkrebs-Tag

Dieser Tag macht jedes Jahr aufs Neue auf die Bedeutung von Prävention, Früherkennung und moderner Behandlung von Lungenkrebs aufmerksam. Der Lungenkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen. Das Rauchen ist und bleibt der wichtigste vermeidbare Risikofaktor. Auch Passivrauchen sowie die Belastung durch bestimmte Schadstoffe in der Umwelt können das Erkrankungsrisiko erhöhen. Da Lungenkrebs im frühen Stadium häufig wenig Beschwerden verursacht, ist Vorsorge besonders wichtig. Die Behandlungsmöglichkeiten haben sich in den letzten Jahren weiterentwickelt – es stehen nun auch zielgerichtete und Immuntherapien zur Verfügung, die individuell abgestimmt werden können. Aufklärung und eine frühzeitige Diagnose können dazu beitragen, die Heilungschancen und Lebensqualität Betroffener zu verbessern. (jas)

Herzschwäche im

Schwaches Herz, müder Körper: Herzinsuffizienz erkennen und die Pumpkraft stärken.

Unser Herzmuskel ist einer der wenigen Muskeln im Körper, der nie wirklich zur Ruhe kommt. Bis zu sechs Liter Blut pumpt er pro Minute durch den Körper. Doch was kann man tun, wenn die Pumpkraft nachlässt? Kurzatmigkeit schon bei geringer körperlicher Anstrengung, geschwollene Knöchel, Engegefühl in der Brust beim Liegen – all das sind Anzeichen für eine beginnende Herzschwäche (medizinisch „Herzinsuffizienz“). Das Herz pumpt das Blut dann mit zu wenig Druck in den Kreislauf. Das führt unter anderem zur Einlagerung von Flüssigkeit in Lunge und Beinen, wodurch

die eingangs erwähnten Beschwerden auftreten. Festgestellt wird Herzschwäche in der Regel vom Kardiologen mittels Ultraschall-Untersuchung.



„Der positive Effekt von Coenzym Q10 bei Herzschwäche ist wissenschaftlich belegt.“

Foto: Engelbrecht

GÜNTER STEURER

Schnell handeln

Liegt die Diagnose vor, gilt es schnell zu handeln, um schwerwiegende Gesundheitsrisiken zu reduzieren und den Betroffenen die Lebensqualität zu erhalten. Hierzu zählen Lebensstilmaßnahmen (gesunde Ernährung, Bewegung, Stressmanagement) sowie je nach Schwere der Herzinsuffizienz eine medikamentöse (Kombinations-)Therapie. Bei der Ernährung sollte man unter

anderem darauf achten, täglich nicht mehr als die empfohlene Menge an Flüssigkeit (etwa 1,5 Liter) und Kochsalz (etwa fünf Gramm – ein Teelöffel) zu sich zu nehmen, dafür aber auf eine ausreichende Kaliumzufuhr zu achten.

Empfehlung: Coenzym Q10

„Abgesehen von den entsprechenden Medikamenten und einer Optimierung des Lebensstils ist die ergänzende Einnahme von Coenzym Q10 zu empfehlen“, betont Günter Steurer, Internist in Wien. „Coenzym Q10 ist für den gesamten Energiestoffwechsel wichtig und ist an der Energieversorgung der Muskeln – und somit auch des Herzens – wesentlich beteiligt. Studien haben gezeigt, dass der Spiegel von Coenzym Q10 bei Herzinsuffizienz verringert ist, und dass die Einnahme von Coenzym-Q10-Präparaten

Trotz Chemotherapie die Darmgesundheit erhalten

Eine Chemotherapie kann den Körper auf vielfältige Weise belasten – besonders häufig betroffen ist der Verdauungstrakt. Beschwerden wie Übelkeit, Durchfall, Verstopfung oder Appetitlosigkeit können die Lebensqualität erheblich einschränken und den Therapiealltag erschweren. Die Gesundheit des Verdauungstrakts spielt zudem eine zentrale Rolle für die ausreichende Versorgung des Körpers mit Nährstoffen, die für Stoffwechselprozesse und die Deckung des individuellen Energiebedarfs benötigt werden.

Den Darm schützen

Deshalb erklärt Veronika Matzi, Ärztliche Direktorin an der Klinik Oberwart und Fachärztin für Chirurgie, in einem Interview auf meinmed.at, welche Maßnahmen die Darmgesundheit während einer Chemotherapie fördern könnten. Sie spricht



Der Darm ist zentral für die Immunabwehr. Foto: Sewcream/Smarterpix.com

unter anderem über die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, einer ausgewogenen Ernährung und einer individuellen Betreuung vor und während der Behandlung. Darüber hinaus geht sie auf den möglichen Einsatz ausgewählter Nahrungsergänzungsmittel und komplementärer Maßnahmen ein. Sie stellt klar: „Es gibt keine guten und schlechten Bakterien, sondern das Gleichgewicht muss passen.“ (LaS)



Jetzt MeinMed Newsletter abonnieren und mehr erfahren

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

Freuen Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheits-expert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter www.meinmed.at/newsletter



Hier kostenlos anmelden



MeinMed.at

Alter



Wenn das Herz im Alter Unterstützung benötigt, können Coenzym-Q10-Präparate helfen.

Foto: Gettyimages

deutliche positive Auswirkungen hat.“

Positiver Effekt belegt

Eine Studie zeigt, dass die Herzleistung im Vergleich zur Placebogruppe deutlich verbessert werden konnte.¹ Wichtig hierfür ist eine ausreichende Dosierung sowie optimale Bioverfügbarkeit des Präparates. Steuerer: „Coenzym Q10 ist fettlöslich.

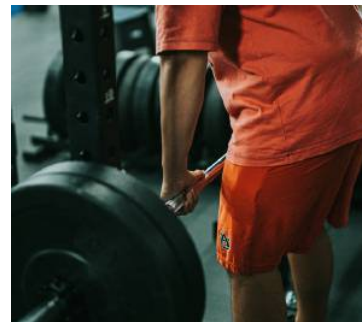
Die Bioverfügbarkeit kann durch die Einnahme mit einer fettreichen Mahlzeit verbessert werden. Günstig sind auch Präparate, denen Coenzym Q10 bereits von Haus aus in Öl gelöst wurde (etwa Weichkapseln). Der Mediziner empfiehlt die Einnahme von 100 Milligramm Coenzym Q10 pro Tag.

Referenz:

¹ Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641–9

Kreatin: Nicht nur für Sportler interessant

Kreatin ist vor allem als Nahrungsergänzungsmittel für Sportler bekannt. Tatsächlich erfüllt der körpereigene Stoff aber eine wichtige Funktion im Energiestoffwechsel der Muskulatur. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse kontinuierlich ab, was sich auf Mobilität, Stoffwechsel und Lebensqualität auswirken kann.



Muskelkraft ist wichtiger Faktor für gesundes Altern.

Foto: unsplash

Muskelkraft erhalten

Eine tägliche Einnahme von drei Gramm Kreatin in Kombination mit regelmäßigem Krafttraining kann die Muskelkraft und Muskelmasse verbessern. Besonders Menschen ab 55 Jahren könnten davon profitieren, da sowohl die körpereigene Kreatinproduktion als auch die Muskelmasse im Alter zurückgehen. Eine gut erhaltene Muskulatur ist ein wichtiger Schutzfaktor für die Gesundheit: Sie verbessert

den Zuckerstoffwechsel, unterstützt die Blutzuckerregulation und kann dazu beitragen, das Risiko, Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln, zu senken.

Entscheidend ist allerdings, dass Kreatin kein Ersatz für Bewegung ist. Nur in Kombination mit regelmäßigem Krafttraining macht auch eine langfristige Einnahme wirklich Sinn. (red)

-20% JUBILÄUMSRABATT

In deiner Apotheke und auf nicapur.com

Aktion gültig auf das gesamte Sortiment von 01.08.-15.08.2026 in teilnehmenden Apotheken und unter nicapur.com mit dem Code: **HAPPY20**. Nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand 07/26

15 JAHRE

Für die Herz-gesundheit

Qualität aus Österreich.

Nahrungsergänzungsmittel

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle – besonders hoch konzentriert kommt es in Herz und Muskeln vor. Bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch immer weniger davon. In diesen Fällen stellt **Dr. Böhm® Coenzym Q10** die ideale Ergänzung dar:

- ✓ Hochdosiert – nur 1x täglich
- ✓ Für die Herzgesundheit (Vitamin B1)
- ✓ Optimale Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst