



Tipp

Eine ist keine? Stimmt nicht! Schon eine einzige Zigarette täglich erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so eine Studie aus England.

ME/CFS: Dauerhafte Erschöpfung

Patienten, die unter ME/CFS leiden, kämpfen immer noch darum, dass ihre Krankheit ernst genommen wird. Ein **NEUER DOKUMENTARFILM** zeigt jetzt, wie die neuroimmunologische Störung das Leben beeinträchtigt.

TEXT LISA MERZ

Zähne putzen, sich anziehen oder kochen – für Menschen, die unter Myalgischer Enzephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome (ME/CFS) leiden, werden die kleinsten Verrichtungen zur qualvollen Höchstleistung. Im schlimmsten Fall fehlt die Energie, um zu essen.

«**Patienten mit ME/CFS** werden oft nicht ernst genommen», sagt Protazy Rejmer. Der Arzt leidet selber seit 20 Jahren unter dieser Erkrankung. Da ihm kein Spezialist wirklich helfen konnte, wurde er selbst zu einem. «Oft werden die Symptome wie extreme körperliche Schwäche und Schmerzen als psychische Probleme eingestuft», sagt er.

Typisch ist, dass sich die Symptome nach anstrengenden Tätigkeiten verstärken.

«Das kann so weit gehen, dass ich nur noch im Bett liegen kann», erklärt Rejmer.

Weltweit leiden etwa 17 Millionen Menschen an ME/CFS. Offizielle Zahlen für die Schweiz gibts keine. «Es sind zwischen 17 000 und 32 000 Betroffene», sagt Rejmer. Zum Vergleich: An multipler Sklerose leiden in der Schweiz etwa 10 000 Personen. Trotzdem bleibt ME/CFS vorwiegend im Schatten – ein Grund dafür ist die noch ungeklärte Hauptursache.

Die Krankheit beginnt häufig mit einem Infekt und führt zu gravierenden Einschränkungen im Alltag. Eine dänische Studie von 2015 zeigte, dass die Lebensqualität von ME/CFS-Betroffenen oft niedriger ist als die von Multiple-Sklerose-, Schlaganfall- oder Lungenkrebspatienten. Jeder vierte Betroffene kann das Haus überhaupt

nicht mehr verlassen. Eine Standard-Therapie gibt es noch nicht – die Patienten müssen individuell herausfinden, wie sie die Symptome lindern können.

Der kürzlich erschienene US-Dokumentarfilm «Unrest» zeigt, wie ein Paar mit der Diagnose umgeht. Am 22. Mai wird der Film im Kino Kosmos in Zürich gezeigt. Danach findet eine Podiumsdiskussion statt, bei der auch Protazy Rejmer teilnimmt.



Med. pract. Protazy Rejmer
Arzt und ME/CFS-Betroffener.
www.mecfs.ch

Regulierende Immunzellen

Basel Eine noch wenig erforschte Gruppe von Immunzellen spielt in der Regulation von Darmbakterien eine wichtige Rolle. Die Zellen befinden sich, abhängig vom Zustand des Stoffwechsels, in unterschiedlichen Stadien von Wachsamkeit.

www.unibas.ch

Stammt Lepra aus Europa?

Zürich Im Mittelalter waren in Europa mehrere Lepra-Bakterienstämme verbreitet und nicht wie bisher angenommen nur zwei. Das fanden Wissenschaftler der Uni Zürich heraus. Zudem gelang es ihnen, das bisher älteste Lepra-Genom zu rekonstruieren.

www.uzh.ch

Kostenlose Check-ups

Luzern Vom 24. bis 26. Mai steht Luzern im Zeichen der Gesundheitsprävention. Am 10. «Treffpunkt. Gesundheit» können Besucher im Rathaus, auf dem Kornmarkt und dem Bahnhofplatz gratis Tests durchführen lassen und sich Infos besorgen.

www.treffpunkt-gesundheit.ch



Wieder fit
Zwei Wochen nach der OP gehts wieder auf eine Wanderung – ohne Atembeschwerden.

DER FALL

Neue Hilfe bei Herzschwäche

Bei der **NATÜRLICH KARDIALEN RESYNCHRONISATIONSTHERAPIE** handelt es sich um einen innovativen und kaum bekannten Eingriff bei Herzinsuffizienz. Dabei berichtet ein Leser, wie erstaunlich die Veränderung schon nach ein paar Stunden war: «Plötzlich war das andauernde Beklemmungsgefühl verschwunden!»

TEXT DR. SAMUEL STUTZ

Vor vierzehn Jahren unternahm ich mit Freunden eine ziemlich anspruchsvolle Bergwanderung und war sehr stolz, dass ich das mit 62 Jahren als ältester Teilnehmer problemlos schaffte. Einige Wochen später spürte ich jedoch Atembeschwerden, die schon bei kleineren Anstrengungen stärker wurden. Der Hausarzt verschrieb mir Medikamente zur Verbesserung der Lungenaktivität, aber die Wirkung blieb aus. Schlussendlich wurde ich ins Inselspital Bern eingewiesen. Dort stellte man eine hochgradige Herzinsuffizienz fest. Ich kehrte heim mit einem Rezept für drei verschiedene Medikamente. Langsam erholte sich mein Herz, und ich konnte nach etwa einem Jahr wieder einstündige Wanderungen unternehmen. Allerdings blieb eine leichte Atemnot und wurde zu meinem ständigen Begleiter.

Im Herbst 2017 suchte mich trotz Impfung eine schwere Grippe heim. Drei Wochen lang hatte ich starken Husten. Und das Schlimmste: Das Herz wurde wieder viel schwächer. Selbst Treppensteigen und

kleinere Wanderungen waren eine Qual. Ich war immer müde, abgeschlagen und brauchte viel Schlaf.

Es folgten eine Koronarangiografie und weitere Abklärungen. An und für sich war ich bei den behandelnden Ärzten in guten Händen, aber trotzdem ziemlich ratlos. Soll ich einfach mit den Medikamenten weiterfahren, soll ich einen Herzschrittmacher einbauen lassen, und was wird dieser bewirken? Ich bin kein einfacher Patient, sondern hinterfrage alles. So wandte ich mich an Dr. Stutz, den ich von früher kenne. Er riet mir unbedingt zu einer Zweitmeinung und vermittelte mir einen Termin bei Dr. David Ramsay in Cham, einem hervorragenden Kardiologen, nicht nur fachlich, sondern auch menschlich.

Die Art, wie er mich untersuchte und wie er mir alles erklärte, überzeugte mich total. Dr. Ramsay stellte nicht nur die Medikamente um und gab mir eine neue Wirkstoffkombination gegen meine Herzinsuffizienz, sondern riet mir dringend zu einem Schrittmacher, welcher die linke und die

rechte Herzkammer miteinander synchronisiert und das Herz so viel ökonomischer schlagen lässt.

Am 22. März erhielt ich dann ambulant einen solchen Herzschrittmacher. Die Wirkung war schlicht grandios. Schon wenige Stunden später spürte ich, dass sich etwas Grundlegendes verändert hat. Das über Jahre andauernde Beklemmungsgefühl in der Herzgegend war auf einen Schlag komplett verschwunden. Nur zwei Tage nach

Ein Fall für Stutz
Schicksale, die unter die Haut gehen, ausgewählt von Dr. Stutz.

der Operation unternahm ich eine erste halbstündige Wanderung in ziemlich forschem Tempo. Ich wollte wissen, wie sich das anfühlt. Jegliche Beschwerden waren weg! Seither steige ich Treppen, trage wieder grössere Lasten – ohne die geringsten Beschwerden. Wenn ich nach einer einstündigen Wanderung mit Höhenunterschieden heimkehre, habe ich zwar etwas müde Beine, aber nicht die geringsten Atembeschwerden. Auch die Müdigkeit ist verschwunden, und sogar mein Schlaf hat sich normalisiert.

Positiv zu erwähnen ist noch, dass ich heute nur noch zwei Medikamente nehmen muss. Auf das Diuretikum (ein wasserreibendes Mittel) kann ich dank der neuen Wirkstoffkombination weitgehend verzichten, das auch deshalb, weil ich auf eine salzarme Ernährung achte. Allerdings liebe ich hie und da ein Fondue, ein Raclette oder eine Pizza napolitana. Dann braucht es ein bis zwei Tabletten – und der Wasserhaushalt ist wieder in Ordnung. Bedingung ist allerdings eine regelmässige Gewichtskontrolle.

Dank der modernen Medizin, kompetenten Ärztinnen und Ärzten und einer gewissen Selbstdisziplin lässt es sich heute auch mit Herzinsuffizienz sehr gut leben. Wichtig ist, dass man sich informiert und dass man etwas unternimmt, wenn man Beschwerden hat und im Alltag eingeschränkt ist. Ein heute glücklicher, vollständig beschwerdefreier 76-jähriger Rentner.»

Mehr Infos zum Thema
www.doktorstutz.ch
www.swissheart.ch
www.schwachesherz.ch

DAS SAGT DR. STUTZ

«Bestehen Sie auf einer Abklärung!»

Herzschwäche ist die führende Todesursache in einer älter werdenden Gesellschaft. Es ist eine chronische Erkrankung, die nach einem Herzinfarkt, aber auch durch Mangel durchblutung, erhöhten Blutdruck sowie Schäden an Muskeln und Herzklappen entstehen kann. Viele Betroffene realisieren gar nicht, dass sie an Herzschwäche leiden, oder tun die Beschwerden als Alterserscheinung ab. Dabei sollte man die Symptome ernst nehmen: sich anstrengen und atmen wird mühsamer, die Leistungsfähigkeit nimmt ab, man ist oft müde, muss den Oberkörper im Bett hochlagern, um das Atmen zu erleichtern, die Fussknöchel schwellen an, und das Gewicht steigt.

Wenn man nichts unternimmt, hat eine Herzinsuffizienz eine schlechtere Prognose als manche Krebserkrankung. Deshalb sollte man nicht einfach tatenlos zusehen, wie die Kräfte schwinden und der Alltag mühsamer und mühsamer wird. Es gibt heute moderne Medikamente, Schrittmacher und andere Techniken, um Herzschwäche wirksam zu behandeln.

Unser Patient hat besonders von einer Behandlung profitiert, die sich kardiale Resynchronisationstherapie (CRT) nennt. Es handelt sich gemäss der Schweizerischen Herzstiftung um eine neuere Therapieform für Patienten,

die unter Herzschwäche leiden. Sie beruht auf der gleichzeitigen Stimulation der linken und der rechten Herzkammer. Durch die Resynchronisation können die Herzkammern wieder koordiniert arbeiten. Damit sind oft eindruckliche Verbesserungen möglich. Viele Menschen, die zuvor keine Treppe mehr ohne Atemnot hochgehen konnten, machen nachher wie unser Patient sogar wieder ausgedehnte Spaziergänge.

Das Gerät wird in der Regel unter örtlicher Betäubung mit einem kleinen Schnitt unter der Haut eingesetzt, meistens unterhalb des Schlüsselbeins. Das Vorgehen ist vergleichbar mit der Implantation eines Herzschrittmachers. Ein wesentlicher Unterschied besteht aber darin, dass die Elektroden des Resynchronisationsgerätes nicht nur im rechten Vorhof und Ventrikel platziert werden, sondern auch im linken Ventrikel. Da viele Patienten zudem vom plötzlichen Herztod bedroht sind, gibt es Geräte, welche die kardiale Resynchronisation mit einem Defibrillator kombinieren. Wichtig ist, dass Patienten mit einer schlecht behandelten Herzinsuffizienz nicht einfach ihrem Schicksal überlassen werden, sondern zur Beurteilung einem ausgewiesenen Kardiologen zugewiesen werden. Bestehen Sie als Patient auf einer entsprechenden Abklärung.

Foto Getty Images

Hitzewallungen?
Ich bleibe cool...

1 Tablette pro Tag

Eine Antwort der Natur:
Menosan® Salvia

- Lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle
- Aus frischem Salbei

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

A.Vogel

Eine Geburt ist für Mutter und Kind stets mit einem gewissen Risiko verbunden. Fehlt die medizinische Versorgung, droht im schlimmsten Fall sogar der Tod. Die Zahlen zeigen: In Entwicklungsländern stirbt noch immer eine von hundert Frauen bei der Geburt, mit ihr oft das Baby. Ein Grund dafür ist, dass es zu wenig Hebammen gibt. «Wir wissen, dass wir die meisten dieser Neugeborenen durch erschwingliche und gute Lösungen retten können», sagt Unicef-Direktorin Henrietta Fore in einem aktuellen Bericht des Kinderhilfswerks.

Das Schweizer Kosmetikunternehmen Farfalla setzt genau da an und finanziert Hebammen eine professionelle Ausbildung. Das Geld dafür stammt aus dem Verkauf seiner Produkte. «Zurzeit absolviert eine Hebamme in Äthiopien die Ausbildung», sagt Malvin Richard.



SICHER GEBÄREN

Hilfe für Hebammen

Das Schweizer Kosmetikunternehmen FARFALLA unterstützt Frauen in Entwicklungsländern – ein Herzensprojekt der neuen Geschäftsführung.

Es ist sein erstes soziales Projekt bei Farfalla, diesen Frühling übernahm er die Geschäftsführung. «Als Vater einer zweijährigen Tochter habe ich selbst erlebt, wie dramatisch eine Geburt

verlaufen kann – auch in der Schweiz», sagt Malvin Richard. Zusammen mit seiner Frau Muriel hat er deshalb die Farfalla-Hebammenhilfe zum Herzensprojekt erklärt. «Es geht uns

darum, die Mutter-Kind-Sterblichkeit bei der Geburt zu reduzieren.» Dafür haben sich Malvin Richard und seine Frau ein Experten-Netzwerk aufgebaut, das ihnen hilft, die richtigen Projekte zu erkennen. «Wichtig ist zudem, dass die ausgebildeten Hebammen im Land bleiben und ihre Arbeit vor Ort ausüben können. Eine erste Stelle mit fairer Entlohnung konnten wir bereits sicherstellen», sagt er.

Auch Frauen in Europa sollen künftig vermehrt von Farfallas Hebammen-Engagement profitieren. Deshalb unterstützt das Unternehmen ein Hebammenmobil, das von zwei Schweizerinnen ins Leben gerufen wurde. Sie besuchen und betreuen Schwangere, die in serbischen Flüchtlingslagern leben.

Mehr Infos
www.farfalla.ch
www.greenlamp.ch
www.mambrella.ch

Foto: HO

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler



**Damit
meine Energie
stimmt.**



**Kalium phosphoricum
Nr. 5 plus**

- ✓ Zum Auflösen und Trinken
- ✓ Geschmacksneutral
- ✓ Praktisch zum Mitnehmen
- ✓ Geeignet für die ganze Familie

www.omida.ch
 Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
 Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Lassen Sie sich in Ihrer
**Apotheke
 oder Drogerie**
 beraten.