Innovative Behandlung bei Herzschwäche

LÜBECK. Neue Hoffnung für Menschen mit Herzschwäche: Die internationale ELEVATE-Studie untersucht, ob ein individuell angepasster Herzschrittmacher Beschwerden lindern und die Lebensqualität der Betroffenen erhöhen kann. Die Klinik für Rhythmologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH), Campus Lübeck, beteiligt sich als eines von 50 Zentren weltweit und erstes in Deutschland an der Studie. „Wir können so unseren Patientinnen und Patienten frühzeitig Zugang zu einem vielversprechenden neuen Therapieansatz eröffnen", sagt Klinikdirektor Prof. Roland Tilz.

Für Menschen mit einer „Herzinsuffizienz bei erhaltener Pumpfunktion" (Heart Failure with Preserved Ejection Fraction, kurz HFpEF) sind viele Alltagstätigkeiten belastend. Die Betroffenen sind schnell erschöpft oder geraten in Atemnot. Ihr Herz pumpt zwar kräftig genug, ist aber zu steif, um sich vor dem nächsten Schlag ausreichend mit Blut zu füllen.

MODERATE, INDIVIDUELL ANGEPASSTE HERZFREQUENZ

Ein individuell programmierter Herzschrittmacher könnte den Herzschlag so unterstützen, dass mehr Blut durch den Körper transportiert wird. Vor Kurzem fand am Campus Lübeck die erste Implantation im Rahmen der ELEVATE-Studie statt. Die Studie wird voraussichtlich 2029 abgeschlossen. Herzschrittmacher wurden bislang nicht zur Behandlung von HFpEF eingesetzt. In der ELEVATE-Studie wird nun jedoch untersucht, ob eine moderate, individuell angepasste Herzfrequenz für bestimmte Herz-Patientinnen und Patienten günstig sein könnte.

HFpEF liegt in jedem zweiten Fall vor, wenn ein Herz nicht so effizient arbeitet, wie es sollte. Trotz großer Fortschritte in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Therapiemöglichkeiten für diese Form der Herzschwäche bisher begrenzt.

Vortrag zu Sturzprävention

LÜBECK. Im Rahmen der Montagsvorträge des „Senior:innen-Treffs" findet am Montag, 21. September, um 10 Uhr ein Vortrag zum Thema „Gut vorbereitet im Alltag" im Heiligen-Geist-Hospital, Eingang Koberg 11, statt. Mit zunehmendem Alter werden Beweglichkeit, Sicherheit und Gesundheit immer wichtiger. Urte Speckenbach vom Fortbildungszentrum der Johanniter-Unfall-Hilfe informiert über Möglichkeiten zur Sturzprävention, den Erhalt der Mobilität und die Bedeutung regelmäßiger Bewegung im Alter. Darüber hinaus erhalten Teilnehmende wichtige Hinweise zur Notfallerkennung, um mögliche Anzeichen eines medizinischen Notfalls besser einzuschätzen und im Notfall schnell und richtig handeln zu können. Der Eintritt ist frei. Gegen einen geringen Unkostenbeitrag können sich Teilnehmende mit einem kleinen Frühstück stärken. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Umfrage: Fast jeder Fünfte verschweigt etwas beim Arzt

KIEL. Fast jeder Fünfte in Deutschland verschweigt beim Arzt Beschwerden aus Scham oder Misstrauen. Frauen tun dies mit 23 Prozent häufiger als Männer mit 13 Prozent, zeigt eine Forsa-Umfrage für die Barmer. „Falsche Scham beeinträchtigt den Behandlungserfolg. Es besteht kein Anlass, bestimmte Beschwerden zu verschweigen.

Das Arzt-Patientenverhältnis ist geschützt, es unterliegt aus gutem Grund der ärztlichen Schweigepflicht", sagt Dr. Anneke Riehl, Landesgeschäftsführerin der Barmer in Schleswig-Holstein.

JUNGE MENSCHEN SCHWEIGEN AM MEISTEN

Jungen Menschen fällt es besonders schwer, beim Arzt offen zu sprechen. 28 Prozent der 18- bis 29-Jährigen verschweigen gesundheitliche Probleme. Mit dem Alter sinkt dieser Anteil: Bei den über 60-Jährigen sind es nur 13 Prozent.

„Jüngere haben weniger Arztkontakte. Mit der Zeit wächst das Vertrauen, was das Ansprechen erleichtert", erklärt Riehl. Unabhängig davon, ob sie selbst davon betroffen waren, gaben 28 Prozent der Befragten an, Beziehungsprobleme nur schwer mit Ärzten besprechen zu können. Bei sexuellen Fragen sind es 25 Prozent.

Jeder Fünfte hat Schwierigkeiten, über häusliche Gewalt oder Missbrauch zu sprechen. „Offenheit bei sensiblen Themen ist entscheidend für gezielte Unterstützung", sagt Dr. Anneke Riehl.

Rotavirenfälle in Lübeck und Ostholstein deutlich gestiegen

LÜBECK/OSTHOLSTEIN. Nach aktuellen Zahlen des Robert Koch-Instituts (RKI) wurden 2025 insgesamt 74 Fälle Rotavirus-Infektionen in Lübeck gemeldet, 2024 waren es 45. Im Kreis Ostholstein waren es 2024 noch 58, 2025 hingegen 137. „Rotaviren sind eine der häufigsten Erreger für schwere Magen-Darm-Erkrankungen bei Kindern. „Aufgrund der steigenden Zahlen raten wir allen Eltern, unbedingt die empfohlenen Impfungen bei Säuglingen vorzunehmen und auf bestimmte Hygieneregeln zu achten", sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Rotaviren verursachen Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen. Besonders für Säuglinge und Kleinkinder kann die Erkrankung durch den Flüssigkeits- und Salzverlust gefährlich werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Säuglinge eine Schluckimpfung, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird. Je nach Impfstoff sind zwei oder drei Dosen im Abstand von mindestens vier Wochen nötig. Rotaviren sind hoch ansteckend und werden meist über Hände, Gegenstände oder verunreinigte Lebensmittel übertragen.

GESUNDHEITS-TIPP

Das Spurenelement Selen: Wirkung, Bedarf und Tipps zur Einnahme

Selen ist ein wichtiges Spurenelement, das den Stoffwechsel, die Schilddrüse, das Immunsystem und unsere Muskeln beeinflusst. Außerdem ist es ein Bestandteil verschiedener Enzyme und Proteine. Ein ausgewogener Selenspiegel ist daher sehr wichtig, da sowohl ein Mangel als auch die Überdosierung zu gesundheitlichen Problemen führen können. Da Selen vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann, muss es über die Ernährung oder als Nahrungsergänzung zugeführt werden. Besonders in pflanzlichen Nahrungsmitteln kann der Selengehalt dabei großen Schwankungen unterliegen

WAS IST SELEN?

Das Spurenelement Selen ist lebensnotwendig für unseren Körper und Bestandteil vieler Enzyme und Proteine. Zudem ist es an verschiedenen Reaktionen im Körper beteiligt, wie etwa

- an der Regulation der Schilddrüsenhormone,
- beim Zellschutz vor freien Radikalen,
- bei bestimmten Funktionen im Immunsystem oder
- als Baustein von Spermien (Fruchtbarkeit des Mannes).

Selen ist grundsätzlich in vielen Nahrungsmitteln enthalten, allerdings nur in geringen Mengen. Ernährt man sich streng vegetarisch oder vegan, sollten bewusst pflanzliche selenreiche Nahrungsmittel in den Speiseplan eingebaut werden, da diese großen Schwankungen unterliegen können.

IN WELCHEN NAHRUNGSMITTELN IST SELEN ENTHALTEN?

Der Selengehalt in Fleisch, Eiern oder Käse ist oft sehr gut, da dem Tierfutter (in Europa) meist zusätzlich Selen beigemischt wird. Obwohl die Böden hierzulande nicht reich an Selen sind, können tierische Lebensmittel aber dadurch profitieren.

Gute Selen-Quellen sind auch:

- Pilze,
- Vollkornprodukte (Hafer, Roggen, Weizen),
- Kohl,
- Linsen,
- Zwiebelgemüse,
- Spargel,
- Nüsse (insbesondere Paranüsse) oder
- Fisch (Thunfisch, Makrele).

Je nach Anbaugebiet kann der Selengehalt stark variieren.

Wichtig: Hochdosiertes Vitamin C kann die Aufnahme von Selen im Körper behindern, während sie durch Vitamin A gefördert wird. Dieses ist beispielsweise in Karotten, Spinat oder in Milchprodukten enthalten.

Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

WELCHE MENGE AN SELEN WIRD EMPFOHLEN?

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist die Zufuhr eines Mikrogramms Selen pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag wünschenswert. Das bedeutet:

- für Frauen wird von einem Wert von etwa 60 Mikrogramm pro Tag ausgegangen,
- bei Männern in etwa von 70 Mikrogramm pro Tag.

Dieser Wert gilt auch für schwangere Frauen, bei Stillenden kann er etwas höher sein.

WAS PASSIERT BEI EINER ZU HOHEN ZUFUHR VON SELEN?

Eine sehr hohe Zufuhr von Selen (mehr als 225 bis 250 Mikrogramm pro Tag) kann zu akuten Vergiftungserscheinungen führen – von Kammerflimmern bis hin zu Herzversagen und im schlimmsten Fall sogar bis zum Tod. Auch eine dauerhafte Überdosierung (Selenose) führt zu Problemen.

Symptome einer Überdosierung sind unter anderem:

- •metallischer Geschmack im Mund,
- knoblauchähnlicher Atemgeruch,
- Gelenkschmerzen,
- Sehstörungen,
- Gedächtnisstörungen,
- Haarausfall,
- brüchiges Haar,
- gestörte Nagelbildung,
- Übelkeit und Erbrechen,
- Muskelschwäche.

Durch die normale Ernährung werden solch kritische Mengen in der Regel nicht erreicht.

Die Gefahr einer Überdosierung besteht eher bei der zusätzlichen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, ohne dass ein diagnostizierter Selenmangel vorliegt.

SELENMANGEL – WER IST GEFÄHRDET?

Ein Selenmangel durch eine zu geringe Zufuhr über die Nahrung ist in Europa eher selten, aber etwa bei sehr einseitiger Ernährung möglich. Gründe für eine Unterversorgung sind hierzulande eher Erkrankungen, bei denen die Aufnahme von Selen gestört ist wie zum Beispiel

- chronisch-entzündliche Darmerkrankungen,
- Mukoviszidose,
- Niereninsuffizienz oder
- chronische Dialyse.

Symptome eines Selenmangels sind beispielsweise:

- Störungen der Muskelfunktion, des Immunsystems oder der Spermienbildung,
- verzögerte Wundheilung,
- Darmträgheit,
- Verstopfung,
- Gelenkschmerzen,
- Reizbarkeit,
- brüchige Nägel
- etc.

Haben Sie Fragen zu Selen? Kommen Sie zu uns in die Pinguin- Apotheken, wir beraten Sie jederzeit gerne.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

VERANSTALTUNG

Anzeige

Volkskrankheit Diabetes:

Lübecker Ärztenetz lädt zum Patienten-Vortrag in die media docks ein

Diabetes mellitus gilt als eine der größten Volkskrankheiten unserer Zeit. Um Betroffenen, Angehörigen und Interessierten fundierte Informationen und praktische Hilfestellungen zu bieten, veranstaltet das Lübecker Ärztenetz am Mittwoch, den 30. September 2026, einen Informationsabend. Die Veranstaltung beginnt um 17:00 Uhr in den media docks (Willy-Brandt-Allee 31a, 23554 Lübeck).

Das Programm des Abends beleuchtet die Erkrankung aus zwei sich ideal ergänzenden Blickwinkeln:

- **Teil 1: Die eigene Wirksamkeit im Fokus**
  Den Auftakt macht Frau Dr. Bianca Lengsfeld, Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologin DDG + ÄKSH aus dem Diabetes-Zentrum in Lübeck, mit ihrem Vortrag *„Verschiedene Diabetestypen – was können Sie selber tun?"*. Sie appelliert dabei gezielt an die Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten. Ihr Ansatz ist dabei motivierend statt überfordernd: Frau Dr. Lengsfeld zeigt praxisnah auf, wie schon durch kleine, im Alltag leicht umsetzbare Verhaltensänderungen große gesundheitliche Erfolge erzielt werden können.
- **Teil 2: Moderne Therapiemöglichkeiten**
  Der zweite Vortrag schließt nahtlos an diese Grundlagen an. Frau Dr. Aja Marxsen, Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologie und Endokrinologie aus der Praxis Diabetes Plus, referiert zum Thema *„Verschiedene Diabetestypen – wie können Medikamente eingesetzt werden?"*. Sie gibt einen verständlichen Überblick über moderne medikamentöse Behandlungsformen und zeigt auf, wie die Medizin den individuellen Therapieweg optimal unterstützen kann.

Diabetologie – das Lübecker Ärztenetz bittet zum Vortragstag. hfr

Raum für Fragen und Austausch

Dem Lübecker Ärztenetz ist der direkte Dialog besonders wichtig. Daher ist der Abend bewusst interaktiv gestaltet: Nach jedem der beiden Vorträge haben die Besucherinnen und Besucher ausgiebig Gelegenheit, persönliche Fragen zu stellen und direkt mit den beiden Expertinnen in den Austausch zu gehen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich umfassend zu informieren und wertvolle Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Die Veranstaltung ist **kostenlos. Eine Voranmeldung ist dringend erforderlich!**
Das Sitzplatzkontingent ist begrenzt. Bitte melden Sie sich verbindlich per E-Mail oder Fax an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
E-Mail: netzbuero@luebecker-aerztenetz.de • Fax: 0451 – 930 988 94

Eckdaten der Veranstaltung:
Datum: 30. September 2026 • **Beginn:** 17:00 Uhr • **Eintritt:** frei
Ort: media docks Lübeck, Willy-Brandt-Allee 31, 23554 Lübeck