



## **Schilddrüse kann Herzrhythmusstörungen verursachen**

**Herzrasen, Schwindel, Luftnot – nur wenige denken bei solchen Beschwerden an die Schilddrüse. Das kleine Organ im Hals produziert Hormone, die Einfluss auf fast alle Funktionen im Körper haben. Ist die Schilddrüse krank, kann das auch den Herzrhythmus durcheinander bringen.**

Die Schilddrüse wiegt nur zwischen 18 und 25 Gramm. Doch das kleine Organ hat es in sich. Es steuert mit seinen Hormonen den gesamten Stoffwechsel und beeinflusst auch, wie schnell oder langsam unser Herz schlägt. „Das Trügerische ist, dass gerade bei Älteren eine leichte Überfunktion der Schilddrüse praktisch symptomlos vorliegt. Aber gerade in dieser Patientengruppe sind die Konsequenzen mit erhöhter Rate an Vorhofflimmern ein Problem“, warnt Dr. Stefan Karger aus Leipzig, der sich als Endokrinologe mit Krankheiten und Funktionsstörungen von Drüsen beschäftigt. „Diese stillen Konsequenzen, die sich im Hintergrund abspielen, sollte man nicht unterschätzen.“

### **Über- und Unterfunktion gehen auf's Herz**

Bei einer Schilddrüsenüberfunktion produziert die Schilddrüse vermehrt Schilddrüsenhormone, die wie Stresshormone aktivierend auf den ganzen Körper wirken, besonders auf das Herz. „Die Patienten entwickeln Herzrasen, hohen Blutdruck, die Pumpfunktion des Herzens nimmt zu. Und das sind alles Faktoren, die begünstigen, dass Herzrhythmusstörungen auftreten können“, bestätigt Kardiologin Dr. Kerstin Bode vom Herzzentrum Leipzig. Auch eine Unterfunktion der Schilddrüse kann den Herzrhythmus stören. In diesem Fall produziert die Schilddrüse zu wenig Hormone. Dadurch laufen viele Körperfunktionen im Schneckentempo. Häufige Symptome hier: Müdigkeit, langsamer Puls und Herzrhythmusstörungen.

### **TSH-Wert gibt Auskunft über Schilddrüsenfunktion**

Doch wie stellt man fest, dass die Schilddrüse nicht richtig arbeitet? Ein einfacher Bluttest gibt darüber Auskunft. Dabei wird der sogenannte TSH-Wert gemessen. Allerdings ist die Messung des TSH-Wertes nicht Teil des standardmäßigen Vorsorge-Check-Ups, der Kassenpatienten alle drei Jahre zusteht. Ein Defizit in der hausärztlichen Versorgung in Deutschland. Ab dem 65. Lebensjahr und wenn bereits Herzrhythmusstörungen bestehen, sollte der Wert aber bestimmt werden. „Bei Älteren sollten auch leicht erniedrigte TSH-Werte als Hinweis auf eine beginnende Schilddrüsenüberfunktion abgeklärt und behandelt werden. Bei jüngeren Patienten, die keine Beschwerden haben, besteht nicht unbedingt der Zwang, das zu therapieren“, erklärt Schilddrüsen-Spezialist Dr. Karger.

### **Knoten verursachen Überfunktion**

Eine häufige Ursache für eine Überfunktion der Schilddrüse ist die Autoimmunerkrankung Morbus Basedow. Aber auch sogenannte „heiße“ Knoten in der Schilddrüse können dazu führen, dass zu viele Hormone ausgeschüttet werden. Prinzipiell gilt es bei jedem Schilddrüsenknoten abzuklären, um welche Art von Knoten es sich genau handelt. Die wichtigste Frage ist, ob es sich um einen bösartigen Knoten, also

Schilddrüsenkrebs, handelt. „Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Knoten bösartig ist, ist sehr gering. Wir haben gute Möglichkeiten, das abzuklären“, nimmt Dr. Karger ein wenig die Sorge. Aber auch gutartige Knoten können ab einer gewissen Größe sehr störend sein und sollten behandelt werden. Je nach Befund wird mit Medikamenten, Radiojodtherapie oder mit einer OP behandelt.

Funktioniert die Schilddrüse wieder normal, normalisiert sich in vielen Fällen auch der Herzrhythmus wieder. Manchmal sind aber dennoch weitere Behandlungen für das Herz nötig. Das kann insbesondere bei Älteren der Fall sein.

#### **Symptome einer Über- und Unterfunktion der Schilddrüse**

Überfunktion: Die Schilddrüse produziert zu viele Hormone. Der Stoffwechsel funktioniert quasi wie im Zeitraffer. Häufige Symptome: Schlaflosigkeit, Unruhe, Schwitzen, erhöhter Blutdruck, Herzrasen, Gewichtsverlust trotz guten Appetits.

Unterfunktion: Die Schilddrüse produziert zu wenig Hormone. Dadurch laufen viele Körperfunktionen im Schneckentempo. Häufige Symptome: Müdigkeit, depressive Verstimmung, Frösteln, trockene Haut, Gewichtszunahme, Herzrhythmusstörungen und Zyklusstörungen bei Frauen.

#### **Der Fall: Vorhofflimmern durch Schilddrüsenprobleme**

Erst Erschöpfung, dann Schwindel und Herzrasen: Bei Hannelore Pastuschka kommen die Symptome aus dem Nichts, als sie ihre Schwester besucht. „Wir wollten einen Stuhl von einem Garten in den anderen schaffen. Und dann merkte ich, dass ich unter Belastung ganz schlecht Luft kriegte. Der Puls war unregelmäßig und schnell“, erzählt sie. Auf Drängen ihrer Familie fährt sie in die nächste Notaufnahme. Im Klinikum stellen die Ärzte fest: Vorhofflimmern. Ihr Herz erhält einen Elektroschock, um es wieder in den richtigen Rhythmus zu bringen.

Doch danach wird es nicht besser: „Ich bin nochmal in dieses Vorhofflimmern geraten und der Internist hat mich dann zur Schilddrüsen-Ambulanz überwiesen, weil die Schilddrüsenwerte nicht in Ordnung waren.“ Diagnose: Schilddrüsenüberfunktion. Die 61-Jährige muss sich anschließend im Herzzentrum in Leipzig vorstellen.

Denn die alleinige Behandlung der Schilddrüse reicht nicht aus. „Bei Älteren hat man das manchmal, dass trotz korrigierter Schilddrüsenfunktion die Rhythmusstörung nicht verschwindet und man zusätzliche Maßnahmen ergreifen muss“, erklärt Kardiologin Dr. Kerstin Bode. Bei Hannelore Pastuschka wird eine sogenannte Herzkatheter-Ablation gemacht. Über die Leiste dringen die Ärzte bis in das Herz der Patientin vor. Dort werden übermäßig aktive Nerven im Vorhof des Herzens verödet, sodass die Störsignale aufhören. Das Herz schlägt wieder im Takt.

Zwei Wochen danach ist Hannelore Pastuschka zur Nachuntersuchung bei Dr. Bode. Mit einem Herzultraschall schaut sich die Spezialistin das Organ an. Eigentlich Routine, aber dann fallen ihr Unregelmäßigkeiten auf. Sofort wird ein EKG geschrieben. Das bestätigt: das Vorhofflimmern ist zurück. „Das sieht man leider immer mal wieder nach so einem Eingriff, dass die Rhythmusstörungen wiederkommen. Vor allem in den ersten drei Monaten.“ Statt Heimfahrt also Aufklärungsgespräch. Hannelore Pastuschka muss in der Klinik bleiben und soll noch eine Elektroschock-Therapie bekommen. Eine Woche später ist sie wieder fit und darf auch wieder arbeiten gehen.

## **Vorsicht Wechselwirkungen!**

**Rund acht Millionen Deutsche müssen regelmäßig mehr als fünf Medikamente einnehmen. Doch Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Wirkstoffen können erhebliche gesundheitliche Folgen haben. Schätzungen zufolge basiert jede zwanzigste Notfalleinweisung in ein Krankenhaus auf ungewollten Medikamentenwirkungen.**

Rosy Klahn sprüht vor Energie. Ihre lange Krankengeschichte merkt man der 74-Jährigen nicht an. Ganze 19 Operationen hat sie hinter sich. Sie hat unter anderem ein künstliches Hüftgelenk, einen Herzschrittmacher und Nierenprobleme. Sechs verordnete Medikamente muss sie regelmäßig einnehmen. Hinzu kommen etliche freiverkäufliche Bedarfsmedikamente gegen Allergien, Magenbeschwerden oder Schmerzen.

### **Kostenfreie Medikationsanalyse**

In der Apotheke lässt Rosy Klahn daher eine Medikationsanalyse machen. Seit vergangenem Jahr bieten Apotheken für alle Patienten, die mehr als fünf Medikamente einnehmen müssen, diese Möglichkeit an. Die pharmazeutische Dienstleistung wird von den Krankenkassen einmal im Jahr bezahlt. Bei Rosy Klahn kommt heraus: ein Schmerzmittel belastet ihre geschädigten Nieren zu stark. Und ein Migränemedikament ist für ihr Alter nicht mehr geeignet. Das steht sogar im Beipackzettel, war aber bisher nicht aufgefallen. „Solche Fälle finden wir auch öfter bei einer Medikationsanalyse“, bestätigt Göran Donner, Vizepräsident der Sächsischen Landesapothekerkammer. Es gibt sogar eine spezielle Liste mit rund 80 Wirkstoffen, die für Menschen ab 65 Jahren ein zu hohes Nebenwirkungsprofil haben. Sie sind in der sogenannten Priscus-Liste zusammengefasst. Wer also schon jahrelang ein bestimmtes Medikament nimmt und über 65 Jahre alt ist, sollte seine Medikamente daraufhin checken lassen.

### **Auch falsche Dosierung fällt auf**

Immer wieder fallen bei der Medikationsanalyse Präparate auf, die den Patienten von unterschiedlichen Ärzten verordnet werden, die sich aber gar nicht vertragen. Das ist beispielsweise bei einigen Blutdrucksenkern und Schmerzmitteln der Fall. Auch falsche Dosierungen fallen bei der Analyse ins Auge: „Eine Patientin hatte im Mediplan ein Schilddrüsenmedikament mit 125 Mikrogramm stehen, nahm aber nur 25 Mikrogramm. Idealerweise würden wir das dann direkt mit dem behandelnden Arzt besprechen“, so Göran Donner. Allerdings ist diese Rückkopplung in der aktuellen Medikationsanalyse nicht vorgesehen, ein Problem, findet der Apotheker.

### **Erfolgreiches Pilotprojekt ARMIN**

Dass diese Rückkopplung zum Arzt oder zur Ärztin wichtig ist, hat ein Modellprojekt in Sachsen und Thüringen gezeigt, das gerade ausgelaufen ist. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne besondere Betreuung konnte die Sterberate bei Patienten, die dauerhaft fünf oder mehr Wirkstoffe einnahmen, durch ein abgestimmtes Vorgehen von Ärzten und Apotheken um 16 Prozent reduziert werden. Das ergab die Evaluierung des Projektes der Arzneimittelinitiative Sachsen-Thüringen (ARMIN). „Dieses Projekt verband beide Berufsgruppen in herausragender Weise. Probleme konnten auf sehr kurzem Weg geklärt werden, zum Wohle der Patienten“, sagt Göran Donner. Er hofft, dass es zukünftig wieder eine solche Lösung gibt.

Für Rosy Klahn hat sich die Medikationsanalyse in der Apotheke gelohnt. Sie verzichtet jetzt auf das Migränemittel und nimmt ein anderes Schmerzmittel, das besser verträglich für ihre Nieren ist: „Ich konnte viele Fragen los werden und fühle mich jetzt sicherer.“

### **Weitere Infos**

Übersicht zu Medikamenten, die nicht mehr für Menschen ab 65 empfohlen werden: [www.priscus2-0.de](http://www.priscus2-0.de)

## **Gesund im Kopf durch die richtige Ernährung**

**Auf einmal ist er weg, der Name der alten Bekannten, oder beim Bezahlen mit der EC-Karte fällt einem die PIN nicht mehr ein. Die schlechte Nachricht: Fast jeder Mensch wird im Alter vergesslich. Die gute Nachricht: Es gibt durchaus Möglichkeiten, gegen das Nachlassen der Gedächtnisleistung anzukämpfen. Wir haben mit Ernährungsexpertin Nicole Lins über wichtige Vitalstoffe, erste Anzeichen für Mangelzustände und die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr gesprochen.**

**Frau Lins, wenn man über Gehirntraining spricht, geht es meist um Konzentration, Bewegung, Koordination und viel soziales Miteinander. Sie ergänzen diese Liste um den Ernährungsaspekt. Warum?**

Das Gehirn ist das komplexeste Organ des Menschen. Es ist 24 Stunden im Einsatz und arbeitet ohne Pause. Daher ist nicht verwunderlich, dass es 20 Prozent des täglichen Energiebedarfs verbraucht, obwohl es nur zwei Prozent der Körpermasse ausmacht. Und damit das Gehirn funktionieren kann, damit Bewegung, Laufen und Konzentration überhaupt funktionieren, ist es notwendig, auf die richtige Ernährung und eine ausreichende Versorgung mit den wichtigen Mikronährstoffen zu achten.

**Welche Nährstoffe sind denn für eine optimale Gehirnleistung besonders wichtig? Worauf sollten ältere Menschen achten?**

Wichtig sind alle B-Vitamine wie B1, B2, B6, B12, denn sie tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress, also vor einer Dysbalance im Körper, bei der es zu viele freie Radikale gibt, die Zellen schädigen können. In Kombination tragen diese Vitamine, vor allem B12, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Auch Magnesium unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems. All diese Nährstoffe sind gerade bei älteren Menschen wichtig, da sie oft einen Mehrbedarf haben – das kann an Medikamenten liegen, aber auch an kleineren Essensportionen. Manche Nährstoffe werden dadurch nicht in ausreichender Menge gebildet.

### **Gibt es Warnsignale, dass das Gehirn abgesehen vom normalen Alterungsprozess nicht optimal funktioniert?**

Unter anderem Müdigkeit, Mattigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, verstärktes Nachlassen der Merkfähigkeit, Stimmungsschwankungen deuten alle auf eine Nährstoffunterversorgung des Körpers und Gehirns hin.

### **Wie lassen sich eventuelle Mangelzustände, beispielsweise von Vitamin B 12, beheben?**

Messen – Wissen – Handeln ist hier mein Leitmotto. Lassen Sie bei einem Verdacht auf einen Mangelzustand immer die Blutwerte kontrollieren und handeln Sie bei Bedarf. Ich empfehle, dass jeder Mensch ab 60 einmal im Jahr seinen Status an B12 vom Hausarzt checken lassen sollte. Wer am unteren Rand des Referenzbereiches liegt oder gute Werte hat, kann mit der richtigen Ernährung den Spiegel aufbauen bzw. halten. Wer dramatisch niedrige Werte hat, der leidet unter Umständen an einer Aufnahmestörung und benötigt Injektionen, bei denen das Vitamin als Depotspritze in den Muskel injiziert wird.

### **Warum sind Omega 3 Fettsäuren so wichtig für das Gehirn?**

Das Gehirn benötigt gesunde Fette, weil es aus Fett besteht. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie beispielsweise Omega-3-Fettsäuren sind erstklassige Kraftstoffe für die Nervenzellen, wirken anti-entzündlich und können den Alterungsprozess verlangsamen.

### **Auch Dehydrierung kann die Gehirnleistung im Alter einschränken. Wieviel sollte ein älterer Mensch trinken?**

Mindestens 1,5 Liter pro Tag. Optimal wird der Trinkbedarf individuell ermittelt, z.B. 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Gewicht von 65 kg x 30 ml ergibt sich ein Trinkbedarf von 1950 ml.

### **Viel trinken: für Bluthochdruck- und Herzschwächepatienten gefährlich oder sogar kontraproduktiv?**

In der Regel können bzw. dürfen Menschen mit Herzschwäche oder Bluthochdruck 1,5-2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, idealerweise gleichmäßig über den Tag verteilt, um das Herz nicht zusätzlich zu belasten. Eine höhere Trinkmenge könnte Wassereinlagerungen begünstigen. In jedem Falle empfiehlt sich ein natriumarmes Wasser. Die individuelle Trinkmenge hängt aber stark vom verordneten Medikament ab und sollte immer mit dem Arzt und der Ernährungsfachkraft festgelegt und besprochen werden. Viele Bluthochdruckmittel fördern die Wasserausscheidung. Aus Angst vor den vermehrten Toilettengängen die Flüssigkeitszufuhr einzuschränken, wäre jedoch nicht gesundheitsförderlich und verringert die Konzentration und fördert Dehydrierung.

### **Wie sieht es mit Patienten mit Nierenschwäche aus? Wie viel müssen oder dürfen sie trinken für eine gute Gehirnleistung?**

Eine pauschale Empfehlung zur Trinkmenge kann auch hier nicht gegeben werden, da sie von Niereninsuffizienzstadium abhängig ist. Oft ist sie wie bei gesunden Menschen mit 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht zu berücksichtigen. Ab Stadium 4 der Niereninsuffizienz ist dann oft eine deutliche Einschränkung der Flüssigkeit notwendig. Dieser Wert sollte unbedingt vom Nephrologen festgelegt werden.

### **Mangelndes Durstgefühl, Inkontinenz oder einfach keine Lust auf so viel Wasser: Wie motiviert man sich zum ständigen Trinken? Gibt es dafür Tipps und Tricks?**

Peppen Sie Ihr Wasser auf, zum Beispiel durch selbstgemachte Aromawasser oder fröhlich-frische Farben. Stellen Sie überall Getränke hin, wo Sie sich regelmäßig aufhalten, zum Beispiel in Küche oder Wohnzimmer, und nehmen Sie sich vor allem jederzeit etwas mit. Auch eine Trinkerinnerung, z.B. in Form einer Trinkuhr, kann helfen, da man jede Stunde eine Erinnerung bekommt. Trinken Sie auch, wenn Sie Appetit auf leckeres Essen haben – das Durstgefühl lässt oft erheblich nach oder wird mit Appetit verwechselt.

### **Brainfood: Nicole Lins' Top-10-Nahrungsmittel für geistige Gesundheit**

Nüsse und Saaten  
Lachs  
Eier  
Linsen  
Haferflocken  
Spinat  
Feldsalat  
Bananen  
Milchprodukte  
Kakao und dunkle Schokolade

### **Gehirntraining: Einfache Übungen für jeden Tag**

Egal, ob beim Einkaufen oder Spazieren: Wählen Sie bewusst immer mal einen anderen Weg. Selbst kleine Abweichungen oder Umwege fordern das Gehirn.  
Bewegen Sie sich, so viel es geht. Das fördert den Erhalt und die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn – speziell im Hippocampus, der für die Gedächtnisleistung verantwortlich ist.  
Machen Sie regelmäßig Kreuzworträtsel oder Sudoku oder spielen Sie Schach. Der sogenannte Denksport tut genau das, was er sagt: Er stärkt das Gehirn, das wie ein Muskel mit seinen Aufgaben wächst.  
Bauen Sie kleine Übungen in den Alltag ein: Buchstabieren Sie beispielsweise ein Wort in Gedanken, so schnell Sie können. Fangen Sie mit einfachen Wörtern an und steigern Sie sich langsam zu komplexeren Begriffen oder Fremdwörtern. Oder versuchen Sie, Sätze zu bilden, in denen jedes Wort mit demselben Buchstaben beginnt. Je schneller Sie dies tun, desto mehr wird Ihre Konzentration gefördert.  
Spielen Sie regelmäßig eine Runde „Stadt, Name, Land“ oder „Ich packe meinen Koffer“ mit Verwandten oder Freunden. Beides trainiert das Gedächtnis im wahrsten Sinne des Wortes spielerisch.

### **Nervennahrung Smoothie Bowl (vegan) - für 1 Portion**

1 Banane  
1 EL Mandelmus  
2 EL Kakao  
30 g Haferflocken  
200 g Sojajoghurt  
100 ml Pflanzenmilch

### **Morgenpower Smoothie Bowl - für 1 Portion**

1 Banane  
1 Kiwi  
1 Hand Feldsalat  
1 EL Mandelmus  
1 EL Haferflocken  
100 g Skyr  
1 EL Saaten oder Nussmischung nach Belieben  
1 TL Algenöl  
ca. 150 naturtrüber Apfelsaft verdünnt (alternativ Wasser)

Für die Smoothie Bowls jeweils alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben. Ungefähr drei Minuten auf höchster Stufe mixen, bis eine sämige, cremige Konsistenz erreicht ist und keine Stücke mehr vorhanden sind. Nach Bedarf kann Flüssigkeit wie Pflanzenmilch oder Wasser dazugegeben werden. Die fertig gemixte Smoothie Bowl wird dann in eine Müslischale gefüllt und nach Herzenslust mit Früchten, Beeren, Nüssen oder Saaten, Knuspermüsli oder einfach Haferflocken dekoriert und direkt serviert.

### **Skyr-Brötchen mit Fischkäse und Räucherlachs - für 4 Portionen**

200 g Frischkäse  
2 Frühlingzwiebeln  
1 EL gemischte Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, Basilikum)  
Salz  
Pfeffer

1 Msp. Kurkumapulver  
2 Tomaten  
1/2 Gurke  
1 Kästchen Kresse  
4 Skyr-Brötchen

200 g Räucherlachs (in Scheiben)

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden; Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken (oder Tiefkühlkräuter verwenden); beides unter den Frischkäse mischen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Tomaten waschen und klein würfeln. Kresse vom Beet schneiden. Gurke in Scheiben schneiden. Die Brötchenhälften mit der Frischkäse-Creme bestreichen, mit Lachs- und Gurkenscheiben belegen und Kresse darüber streuen. Frisch servieren.

#### **Skyr-Brötchen** - für ca. 12 Brötchen

400 g Dinkelmehl Typ 630  
3 gehäufte Teelöffel Backpulver  
200 g Skyr  
etwas Salz  
130 ml Milch

Nüsse / Samen / Saaten nach Lust und Laune zum Bestreuen

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und ca. 12 Brötchen formen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Brötchen auf einem Backblech mit Backpapier mit etwas Milch bepinseln und nach Belieben mit Nüssen, Samen oder Saaten bestreuen. Eine ofenfeste Schale mit Wasser befüllen und unten in den Ofen stellen. Die Brötchen für 15 Minuten backen, bis sie eine leichte Bräune bekommen.

#### **Elektrolyttee für verbesserte Konzentration und gegen Sommerhitze**

600 ml Salbeitee, nur kurz gezogen (gegen Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen)

1 EL Bio-Honig  
1/2 Bio-Zitrone  
1 Kiwi

Magnesiumpulver (bevorzugt Citrat aus Drogerie oder Apotheke)

Tee kochen und abkühlen lassen. Anschließend den Honig im lauwarmen Tee auflösen. Zitrone und Kiwi waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Karaffe geben und für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Trinken das Magnesiumpulver unterrühren und mit Eiswürfeln servieren.

#### **Aromatee „Trinklust“ (belebend)**

250 ml Grüntee  
250 ml Mineralwasser mit viel Magnesium (über 80mg/Liter)  
2 TL Ingwerabrieb  
4 Thymianzweige

Grüntee aufbrühen und maximal 1 Minute ziehen lassen. Die Thymianzweige mit einem Mörser zerstoßen oder mit der Hand zerkleinern. Den Ingwer reiben und mit den Thymianzweigen in eine Karaffe geben. Mit dem Grüntee aufgießen und mit Eiswürfeln servieren.

**„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500**

#### **Gäste im Studio:**

**Dr. Stefan Karger**, Endokrinologe, Leipzig  
**Nicole Lins**, Ernährungsberaterin, Magdeburg  
**Göran Donner**, Apotheker, Dippoldiswalde

#### Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

**Unsere nächste Sendung am 01.06.2023: Restless legs, Verstopfung, Rundrücken**