

# GESUNDHEIT

## Hormone & Diabetes

### SCHILDDRÜSE

Sanfte Alternativen  
zur OP bei Knoten  
und Unterfunktion

### DIABETES- MANAGEMENT

Neuer Schutz für Nerven,  
Gefäße und die Seele  
**Plus:** Freier leben mit  
Insulin aus Hightech-  
Systemen

FOCUS **GESUNDHEIT** Hormone & Diabetes

Sex, Psyche, Körper

# HORMONE

Wer von Booster und  
Ersatztherapie profitiert

FOCUS **EMPFEHLUNG**

**TOP-EXPERTEN IN IHRER NÄHE** FÜR SCHILDDRÜSE, BLUTHOCHDRUCK, DIABETES  
HORMONSTÖRUNGEN, MÄNNERGESUNDHEIT U.V.M. **PLUS:** TOP-KLINIKEN UND TOP-REHA



Chefredakteur Jochen Niehaus

## Boten in Balance

**Wie wir lieben und leben**, bestimmen Hormone. Die Botenstoffe im Blut machen Mut oder müde. Fast jede Körperfunktion folgt ihrem Auf und Ab; komplexe Regelkreise halten ihre Balance im Takt der Tage und Jahre. Hormonstörungen verursachen oft diffuse Beschwerden, die schwer zu deuten sind. Ab Seite 42 beschreiben wir die Über- und Unterfunktion der Schilddrüse sowie Neuerungen der Therapie. Ab Seite 30 erfahren Sie,

wie die Nebenniere mit Adrenalin und Cortisol den Stresspegel steuert.

**Testosteron** als Medizin zu nutzen ist verlockend: Das Männerhormon verspricht mehr Muskeln, Antrieb und Potenz. Wer wirklich von einer Gabe profitiert, lesen Sie ab Seite 48.

**Östrogen** als Pflaster oder Gel erleichtert Frauen die Jahre um die Menopause. Gleichzeitig steigt mit der Einnahme aber das Risiko von Brustkrebs. Ab Seite 34 diskutieren wir Nutzen und Gefahren der Hormonersatztherapie im Expertengespräch. Wie die Geschlechtshormone Körper und Psyche beeinflussen, zeigt die Infografik auf den Seiten 14 und 15.

**Diabetes auf Autopilot.** Neueste Technik, eine Kombination aus Zuckersensor und Insulinpumpe, befreit Menschen mit Diabetes vom ständigen Messen und Spritzen. Ab Seite 68 lesen Sie, was die Closed-Loop-Systeme leisten und wer sie bekommt.



Schlank gekocht hat sich Petra Herms aus Berlin (S. 58), hier fotografiert von Valerie Schmidt

Herzlichst Ihr

# Ciclopoli

gegen Nagelpilz

## Starker Auftritt gegen Nagelpilz



**NEU**  
auch mit **extra-breitem Griff**

## Die Nr. 1 gegen Nagelpilz\*

Wasserlöslicher Lack

Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt

Einfach anzuwenden

Wirkt stark und unsichtbar

[ciclopoli.de](http://ciclopoli.de)

**Ciclopoli® gegen Nagelpilz**

**Wirkstoff:** 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren.  
**Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Oktober 2021. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

\* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2021

almirall



# INHALT

FOCUS-GESUNDHEIT 05/22 HORMONE & DIABETES



# 16

Suche nach dem Ich  
Teenager „Jan“ wagt  
eine Transition vom  
Mädchen zum Mann

# 24

Endlich ausgeruht  
Kognitive Verhaltenstherapie  
erleichtert den Schlaf mindestens  
so gut wie Medikamente

# 58

Ride it!  
Wie Hansgünter  
Bischoff aus seinem  
Diabetes eine  
Nebensache macht



# 89

Die FOCUS-Listen  
Empfehlenswerte  
Ärzte und Kliniken  
aus dem Bereich  
Hormone und Diabe-  
tes sowie Diabetes-  
Rehakliniken

>> Sie finden die Top-Ärzte auch unter  
[focus-arztsuche.de](http://focus-arztsuche.de)

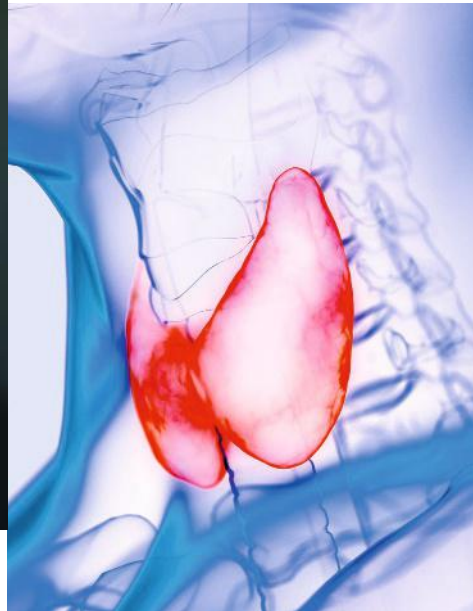
## Magazin

- 10 Rausch des Wohlbefindens**  
Wie **Oxytocin, Serotonin**  
und **Endorphine** unsere Laune  
beeinflussen
- 14 Boten der Lust**  
So entstehen Östrogen und Tes-  
tosteron, prägen unseren Körper  
und bestimmen unsere Sexualität.  
Die große **Infografik**
- 16 Vom Mädchen zum Mann**  
Der 17-jährige „Jan“ wagt den Mara-  
thon zur **neuen geschlechtlichen**  
**Identität**. Eine Mutprobe für ihn,  
seine Familie – und seine Ärzte

## Hormone

- 24 Schlaf gut!**  
Die besten Strategien, um  
auch **ohne Medikamente erholt**  
**aufzuwachen**
- 30 Die Stressmanager**  
Fehlfunktionen der **Nebennieren**  
werden oft erst spät erkannt. Dabei  
sind die winzigen Hormondrüsen  
lebenswichtige Triebwerke
- 34 Tanz der Hormone**  
Wie sich die **Wechseljahre** auf den  
Körper auswirken und was lästige  
Beschwerden lindert
- 40 Gut geschützt**  
Mit oder ohne Hormone: Finden Sie  
heraus, welches **Verhütungsmittel**  
optimal zu Ihnen passt
- 42 Schilddrüse aus dem Takt**  
Paradigmenwechsel: **Behutsame**  
**OP-Alternativen** bringen das  
Schmetterlingsorgan wieder ins Lot

Cover: Foto: Michael Leis für FOCUS-Gesundheit; Illustration: Science Photo



# 42

**Sensibler Schmetterling**  
Warum Ärzte heute bei Schilddrüsenerkrankungen seltener zu Hormonersatz oder OP raten

**48 Der Männer-Macher**  
Symptome, Therapie und effektive natürliche Booster bei **Testosteronmangel**

**52 Alarm aus der Mitte**  
Schonende minimalinvasive Behandlungswege bei einer **Entzündung der Bauchspeicheldrüse**

## Diabetes

**58 Zutaten fürs Seelenwohl**  
**Diabetes und Psyche** sind eng verknüpft. So justieren Sie die Schrauben für eine mentale Balance

**64 Abnehmen beginnt im Kopf**  
Wie neue **Medikamente** das Sättigungsgefühl verstärken und dabei helfen, Gewicht zu verlieren

**68 Messen und spritzen fast ganz von selbst**  
Neue, **automatisierte Hightech** erleichtert die Diabetestherapie

**72 Dem Zucker voraus**  
So schützen Sie Herz, Nieren, Zähne, Nerven, Füße und Augen vor **Folgeerkrankungen** des Diabetes

## Gesund bleiben

**80 Prävention**  
Das können Sie für ein **fittes Gehirn**, lang anhaltende **Sehkraft** und stärkere **Füße** tun. Sanfte Helfer: coole Tipps für **heiße Tage**

## Ärzte- und Kliniklisten

**Empfehlungskriterien** So entstehen die Listen von FOCUS-Gesundheit:

- 90 Top-Mediziner
- 108 Top-Kliniken
- 108 Top-Rehakliniken

### Top-Ärzte

- 92 Adipositas-Chirurgie
- 93 Andrologie
- 94 Beingefäße/PAVK
- 95 Bluthochdruck
- 96 Diabetische Augenerkrankungen
- 97 Diabetische Polyneuropathie
- 99 Diabetologie
- 101 Endokrine Chirurgie
- 102 Endokrinologie & Fettstoffwechsel
- 103 Kinderendokrinologie/-diabetologie
- 104 Sexualstörungen bei Diabetes

### Top-Kliniken

- 110 Adipositas-Chirurgie
- 113 Diabetes
- 116 Diabetische Fußkrankheiten
- 118 Schilddrüsenchirurgie

### Top-Rehakliniken

- 120 Diabetes

## Rubriken

- 3 Editorial des Chefredakteurs
- 6 Kurzmeldungen
- 122 Vorschau und Impressum



# Rausch des Wohlbefindens

Ob beim Schmusen, Sonnenbaden oder Sport: In bestimmten Momenten beflügeln Hormone unsere Stimmung. Was die Forschung heute über die Glücksmacher weiß – und wie wir sie wachkitzeln



### Berührung

Hautverformung und Wärmereize aktivieren bei Mama und Baby Rezeptoren, die Signale ans Gehirn schicken



### Reaktion

Der Hypothalamus im Zwischenhirn bildet Oxytocin, die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) setzt den Botenstoff bei Bedarf frei



### Wirkung

Oxytocin löst bei der Geburt Wehen aus und sorgt anschließend für die Rückbildung der Gebärmutter. Zudem fördert das Hormon den Milchfluss und stärkt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind



## OXYTOCIN: Das Kuschelhormon erleichtert den Start ins Leben und mindert Stress und Ängste

Es ist von Beginn an dabei. Bei Verliebten rauscht das Hormon Oxytocin durch den Körper, beim Sex steigert es die Lust und sorgt für ein Gefühl von Verbundenheit mit dem Partner oder der Partnerin. Auch in der Schwangerschaft und bei der Geburt ist Oxytocin ein ständiger Begleiter: Es leitet die Wehen ein (auf natürliche Weise, kann aber auch als Medikament verabreicht werden) und fördert die Milchproduktion. Nicht zuletzt stärkt es die Mutter-Kind-Bindung und entspannt. „Oxytocin wird durch Hautkontakt ausgeschüttet“, erklärt Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Forschungslabors am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung der Universität Leipzig. „Durch Verformung der Haut und Wärmereize werden Rezeptoren erregt, die ein Signal ans Gehirn schicken. Im Hypothalamus wird das Oxytocin gebildet und von der Hypophyse ausgeschüttet.“ Zum Aufbau der emotionalen Bindung zwischen Eltern und Kind und um die Entwicklung des Babys zu fördern, setzen viele Kliniken inzwischen das sogenannte Känguruhing ein. Für mindestens eine Stunde am Tag werde sie nackt auf die nackte Brust von Mutter oder Vater gebunden. Laut einer WHO-Studie erhöht Känguruhing, das direkt nach der Geburt startet und nicht erst, wenn das Baby stabil ist, die Überlebenschancen. „Doch auch wir Erwachsenen sind Kontaktwesene und brauchen hin und wieder eine Umarmung. Die einen mehr, die anderen weniger“, sagt Grunwald, der auch Autor des Buchs „Homo Hapticus“ ist. Voraussetzung für den positiven Effekt sei, dass man sich vertraut ist und sich mag.



# Vom Mädchen zum Mann

Transidente Kinder und Jugendliche bekommen Hormone, um ihren Weg in eine neue geschlechtliche Identität zu gehen. Es ist eine schwere Entscheidung – auch für die Ärzte







#### **Momente der Ruhe**

Jan\* auf dem Balkon seines Elternhauses. In ruhigen Minuten führt er in seinem Handy Tagebuch über seine Transition und wie es ihm damit geht

Foto: Oulliver Theis für FOCUS-Gesundheit

**A**cht Schritte ungefähr. Acht Schritte von der eigenen Schulbank bis vor zum Lehrerpult. Acht Schritte in das neue Ich. Noch nie im Leben, sagt Jan\*, sei er so nervös gewesen wie auf diesem Weg an die Tafel, um vor seiner Klasse zu sprechen. In der schwitzigen Hand einen Zettel mit einem selbst verfassten Poetry-Slam-Text. „Leute sind anders, nicht immer gleich“, setzt er an. Und erzählt dann in rhythmischen Beats von sich, den alle mit einem Mädchennamen anreden. Denn als Mädchen wurde er geboren. Nur: Ein Mädchen will er nicht sein. Schon lange nicht mehr. Ab heute, presst er als letzten Satz hervor, bevor er aus der Klasse stürmt, wolle er als Junge leben und Jan genannt werden.

Jan sitzt auf der Couch im Wohnzimmer seines Elternhauses. Ein 17-Jähriger mit tiefer Stimme, einem vertrauensvollen Lächeln und etwas Bartwuchs um den geschwungenen Mund. Drei Jahre ist sein Outing vor der Klasse nun her. Es war der Beginn einer langen Reise – voller Hoffnung und mancher Glücksmomente, voller Schmerzen und Opfer. Einer Reise, die ohne Hormongaben nie diesen Verlauf hätte nehmen können.

#### **Mit der Periode begann das Drama**

Jan kam 2004 als eine von zwei Zwillingsschwestern zur Welt. Seine Eltern gaben ihm einen schönen Mädchennamen. Zwei ältere Zwillingbrüder gab es da schon. Klar spielten Jan und seine Zwillingsschwester Lena\* auch mit Puppen. Er hatte eine eigene Babypuppe und einen Puppenwagen dazu. Aber Autos waren ihm lieber, Fußballspielen mit anderen Jungs auch. Er hasste es, wenn ihm die Mutter seines Freundes Zöpfe flechten wollte. Kleider mochte er nicht tragen. In der zweiten Klasse ließ er sich die Haare kurz schneiden. Schon jetzt sah Jan immer eher aus wie ein Junge.

Mit Einsetzen der Menstruation spitzte sich die Lage zu, 13 war er da. „Das war wirklich ein Drama“, sagt Jan. „Ich bin kaum mehr zur Schule gegangen, weil ich die Periode so hasste.“ Zu Hause verbarrikadierte er sich in seinem Zimmer, tage-, manchmal wochenlang. Um die wachsenden Brüste zu kaschieren, trug er weite, dunkel-farbige T-Shirts und eignete sich eine gekrümmte Körperhaltung an. „Da war klar, dass wir etwas unternehmen müssen“, erzählt seine Mutter Vera Fink\*, die ihren Sohn seither intensiv begleitet. Gemeinsam mit ihrem Kind suchte sie die psychologische Beratungsstelle für Transgenderkinder der Uniklinik Hamburg auf. ▶

\*Name von der Redaktion geändert



# Dem Zucker voraus

Hohe Glukosewerte schädigen fast alle Organe. Doch das Risiko für Folgeerkrankungen lässt sich deutlich reduzieren. So schützen Sie rechtzeitig Gefäße, Herz und Nerven

Foto: Getty Images



Von FOCUS-Gesundheit recherchierte Top-Ärzte für Bein-gefäße/PAVK finden Sie auf S. 94 und für Bluthochdruck ab S. 95.

## Herz und Gefäße

**Warum es Sinn macht** Das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten ist bei Menschen mit Diabetes zwei- bis vierfach erhöht, bei Frauen sogar bis sechsfach. An einer Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) erkrankten Diabetiker doppelt so oft wie Stoffwechselgesunde. Häufig bleiben schadhafte Veränderungen im Körper lange unbemerkt.

**Das passiert im Körper** Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte und zu viel Zucker im Körperkreislauf ziehen die Gefäße in Mitleidenschaft. Es bilden sich Ablagerungen aus Kalk und Cholesterin an den Wänden (Atherosklerose). Sind die Herzkranzgefäße betroffen, nimmt die Leistung des Pumporgans ab und mündet auf Dauer in einer chronischen Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz). Reißt die geschlauchte Gefäßwand ein, können Blutgerinnsel entstehen und Gefäße verstopfen (Herzinfarkt). Wandert ein Gerinnsel mit dem Blut bis ins Gehirn, droht ein Schlaganfall. Eine verengte Bein-kranzarterie führt zu starken Schmerzen beim Gehen.

**Das beugt vor** Gut eingestellte Blutzucker- und Cholesterinwerte sowie ein

normaler Blutdruck schützen vor Folgeschäden. Ergänzend zur medikamentösen Therapie sollten sich Menschen mit Diabetes ausreichend bewegen, bewusst ernähren, Übergewicht sowie Stress reduzieren und möglichst auf Zigaretten oder Alkohol verzichten (siehe auch Textelemente links). Zudem müssen Patienten Herz und Gefäße regelmäßig ärztlich begutachten lassen. Patienten mit Typ-2-Diabetes sollten alle ein bis zwei Jahre zum Check-up gehen. Bei einem Typ-1-Diabetes misst der Arzt innerhalb eines Jahres nach Diagnose die Blutfettwerte und kontrolliert ab dem elften Lebensjahr oder fünf Jahre nach Erkrankungsbeginn stetig den Blutdruck.

**Neues Forscher führen die schädliche Wirkung von rotem Fleisch auf das Herz-Kreislauf-System auf Fettmoleküle (Ceramide) zurück, die beim Verzehr entstehen. Sie diskutieren, künftig den Spiegel der Fettmoleküle im Blut zu bestimmen und bei zu hohen Werten die Ernährung anzupassen.**