

Foto: Adobe Stock/Pormezz

# Zu viele vernachlässigen die Krebsvorsorge

Gesundheitsstudie Nako beleuchtet, warum Teilnahme so gering ist

**BRANDENBURG.** Immer noch nehmen viele Menschen ihnen zustehende Krebsvorsorgeuntersuchungen nicht wahr. Welche Rolle dabei Persönlichkeitsmerkmale spielen, haben jetzt Forschende der Nako-Gesundheitsstudie, einer der größten Kohortenstudien, in die auch Probanden aus Brandenburg maßgeblich eingebunden sind, untersucht. Sie beschreiben unter anderem, dass stärker extrovertierte, eher neurotische und gewissenhafte Menschen mit höherer Wahrscheinlichkeit Krebsvorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Die Ergebnisse können unter anderem dazu beitragen, die Nichtteilnahme an Krebsvorsorgeuntersuchungen aus psychologischer Sicht besser zu verstehen.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist etwa jeder dritte bis zweite Krebsfall vermeidbar. Früherkennungsuntersuchungen für Krebs werden in vielen Ländern von den Krankenkassen übernommen. Trotzdem ist die Teilnahmequote in Deutschland nach wie vor relativ niedrig. „Ziel unserer Studie war es, anhand von Daten aus der Nako-Gesundheitsstudie den Zusam-

menhang zwischen Persönlichkeitsfaktoren und der Inanspruchnahme verschiedener selbstberichteter Krebsvorsorgeuntersuchungen zu untersuchen“, erklärt André Hajek vom beteiligten Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE).

Die Wissenschaftler haben in der aktuellen Studie 132.298 Teilnehmende der bevölkerungsbasierten Kohortenstudie Nako mit einem durchschnittlichen Alter von 53 Jahren befragt, welche Krebsvorsorgeuntersuchungen sie in den vergangenen fünf Jahren wahr genommen haben und welche Persönlichkeitsmerkmale sie sich selber zuordnen.

„Die Ergebnisse unserer Auswertungen zeigen, dass Menschen mit höherer Extraversion, also kontaktfreudige Personen, mit höherer Wahrscheinlichkeit zur Krebsvorsorge gehen. Wir vermuten, dass das stärkere Maß an positiven Emotionen dieser Menschengruppe Ängste reduziert, die möglicherweise mit einer Vorsorgeuntersuchung verbunden sind“, berichtet Hajek. Überraschend sei,

dass Menschen, die sich prinzipiell als neugierig und offen für Erfahrungen beschreiben, weniger Vorsorgeuntersuchungen besucht haben. „Eine spekulative Erklärung ist, dass Personen mit einer hohen Offenheit für Erfahrungen ihr Leben in vollen Zügen genießen möchten – beispielsweise durch Reisen – und daher Vorsorgeuntersuchungen vermeiden, um ihre Lebensplanung kurzfristig nicht zu gefährden“, so Hajek.

Die Studie liefert erste Hinweise, welche Rolle psychologische Aspekte spielen können, wenn es darum geht, ob sich Menschen für oder gegen eine Vorsorgeuntersuchung entscheiden. Die Forschenden empfehlen hierfür weitere vertiefende wissenschaftliche Untersuchungen. Das Wissen kann dazu beitragen, um Angebote der Krebsvorsorge gezielter auch an Menschengruppen mit spezifischen Persönlichkeitsmerkmalen anzupassen, die die Offerten bislang eher meiden. **gd**



# Wenn es um Orientierung in der Pflege geht

Verband der Ersatzkassen betreibt den Pflegelotsen als Webportal

**BRANDENBURG.** Fünf Millionen Menschen in Deutschland gelten als pflegebedürftig – Tendenz steigend. Mit rund 185.000 Pflegebedürftigen nach der letzten offiziellen Erhebung 2021 hat sich die Zahl in Brandenburg innerhalb von zehn Jahren nahezu verdoppelt. Wer selbst professionelle Hilfe im Alltag benötigt oder pflegebedürftige Angehörige bei der Suche nach einem Heim oder ambulanten Pflegedienst unterstützt, steht vor vielen Fragen. Erste Anlaufstelle dafür sind die Pflegekassen der Pflegebedürftigen oder sogenannte Pflegestützpunkte. Orientierung könne aber auch das Webportal pflegelotse.de geben, teilt der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) mit. Der vdek ist Interessenvertretung der Ersatzkassen TK, Barmer, DAK-Gesundheit, KKH, hkk und HEK. Das Portal unterstützt laut vdek mit Informationen bei der Suche nach einem ambulanten Pflegedienst, einer stationären Pflegeeinrichtung, Angeboten zur Unterstützung im Alltag (Einzel- und Gruppenbetreuung, Hilfe im Haushalt, Entlastungsangebote für Pflegenden) oder einem häuslichen Betreuungsdienst.

„Wer einen ambulanten Pflegedienst oder ein Heim für sich oder einen Angehörigen sucht, sollte sich gut informieren. Qualität und Kosten können je nach Einrichtung stark variieren“, so vdek-Sprecherin Michaela Gottfried.

## HEIME UND PFLEGEDIENSTE FINDEN UND VERGLEICHEN

In Deutschland existieren etwa 18.000 ambulante Pflegedienste und 11.600 vollstationäre Pflegeheime. Der Pflegelotse zeigt nach Eingabe der Postleitzahl alle Angebote zum gesuchten Versorgungsbereich in einem bestimmten

Umkreis an. Ganz wichtig ist die Frage der Qualität. Seit 2009 geben verpflichtende Qualitätsberichte Auskunft über zehn Qualitätsdimensionen in vollstationären Pflegeeinrichtungen. Dazu zählt, wie selbstständig Bewohner soziale Kontakte pflegen oder die eigene Körperpflege verrichten und wie häufig negative Ereignisse wie Dekubitus oder schwere Stürze auftreten. Analog dazu werden ambulante Pflegedienste aktuell in sogenannten Transparenzberichten bewertet. Die Berichte vergeben Schulnoten für die Qualität von pflegerischen Leistungen, Dienstleistung

und Organisation und nicht zuletzt für den Eindruck der pflegebedürftigen Menschen selbst von ihrer Betreuung. Auch diese Informationen sind im Pflegelotsen abrufbar, ebenso detaillierte Informationen über Kosten. Die können je nach Pflegeeinrichtung stark variieren. In Pflegeheimen übernehmen die Pflegekassen nur Kosten für Pflege. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung und Investitionskosten müssen von Bewohnern getragen werden. Daher fallen hier zum Teil hohe Eigenanteile an. Damit Betroffene den Überblick behalten, enthält der Pflegelotse Checklisten.

## TIPPS ZUM THEMA SEPSIS ODER HITZESCHUTZ

Jährlich sterben in Deutschland über 85.000 Menschen an Sepsis, umgangssprachlich Blutvergiftung genannt. Pflegebedürftige Menschen sind besonders gefährdet. Auch Hitzewellen machen ihnen überdurchschnittlich zu schaffen: Von den rund 2.700 Menschen, die im Sommer 2023 hitzebedingt verstarben, waren knapp 85 Prozent 75 Jahre oder älter. Bei Pflegebedürftigen kommt hinzu, dass sie häufig nicht selbst auf Hitzetrisiken reagieren können. Es gibt Tipps, wie auch besonders gefährdete Menschen gesund bleiben. **WS**



Foto: Adobe Stock/New Africa

[www.pflegelotse.de](http://www.pflegelotse.de)

## Medizin

## ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Gute Nacht Deutschland! So finden Sie zurück in den Schlaf

## Warum ein spezielles Schlafmittel Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt und was Experten dazu sagen

**Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Mehr als 50 Prozent schlafen hierzulande schlecht ein, fast 70 Prozent leiden an Durchschlafproblemen.**

Ausgerechnet die historische viel diskutierte Heilpflanze Baldrian, der man bereits von der Antike bis zum Mittelalter vielfältige Heilwirkungen zuschrieb, steht nun wieder im Fokus von Millionen Menschen als vielversprechende Hilfe gegen die zermürbenden Schlafprobleme.

### Wiederkehrende Schlafstörungen belasten Millionen Deutsche

Sich stundenlang im Bett hin- und herwälzen und einfach nicht zur Ruhe kommen – jeder zweite Deutsche kennt diese Probleme beim Einschlafen. Doch ein noch größeres Problem ist das Durchschlafen: Fast 70 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Die Auslöser von Schlafstörungen, die Millionen Deutsche jede Nacht quälen, sind vielfältig, allen voran Stress und seelische Belastungen. Andauern-



der Schlafmangel kann auch langfristige negative Folgen nach sich ziehen. So verdichten sich die Hinweise zunehmend, dass chronische Schlafstörungen u. a. zu Erkrankungen wie Diabetes mellitus, einem geschwächten Immunsystem oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können.

Die erste klassische Hilfe, die Betroffene oft wählen, sind chemisch-synthetische Schlaf-

mittel. Doch diejenigen, die zu diesen Präparaten als schnelle Einschlafhilfe greifen, stellen häufig fest: Eine langfristige Lösung kann dies kaum sein. Denn zum einen reduzieren chemisch-synthetische Schlafmittel meist den Tiefschlaf, worunter die Schlafqualität enorm leiden kann. Betroffene kämpfen dann meist mit Müdigkeit am Folgetag. Zum anderen gewöhnt sich unser Körper häufig an viele Präparate,

sodass ihre Wirkung mit der Zeit nachlässt.

### Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken: Baldriparan - Stark für die Nacht

Das deutsche Forscherteam der traditionsreichen Apothekenmarke Baldriparan hatte sich daher umfassend mit der **historisch bemerkenswerten Arzneipflanze Baldrian** und vor allem deren Dosierung beschäftigt: Sie extrahierten einen hoch dosierten Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel und bereiteten ihn in spezieller hoher Dosierung im Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke) auf. So entstand ein gut verträgliches, **pflanzliches Arzneimittel**, welches bei nervös bedingten Schlafstörungen helfen kann. **Dabei beschleunigt Baldriparan nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen – und das ohne Gewöhnungseffekt.** Das Präparat wirkt rein pflanzlich, **verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase** und fördert so das Durchschlafen.<sup>1</sup>



## Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300mg ASS und 300mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**



**SPALT SCHMERZTABLETTEN.** Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! [www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de)  
 • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • \*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
 BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

## Baldriparan®

**Fördert nicht nur das Ein-, sondern auch das Durchschlafen<sup>1</sup>**

- ★ Keine Schläfrigkeit am Folgetag
- ★ Mit hoch dosiertem Baldrian(wurzelextrakt)
- ★ Wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- ★ Macht nicht abhängig

## Baldriparan®

**Stark für die Nacht**  
(PZN 00499175)