gesund&fit durch die Woche



Patrick Schuster war diese Woche im Dauereinsatz. Für ihn ging es vor dem ersten Sonnenbad zum neuen digitalen Hautcheck MoleMax bei Dermatologin Dr. Sabine Schwarz. Siehe Story S. 24.



Traumbody-Yoga mit dem Snowboard-Star

Olympiasiegerin Julia Dujmovits hat auf Maui ihre Leidenschaft für Yoga entdeckt und ist mittlerweile ausgebildete Lehrerin. Ihr Yoga zeigte sie uns in der schönen St. Martins Therme. Ab S. 44.

WIR TESTEN FÜR SIE.

Diese Woche die TCG-Diät. Online-Kollegin Patricia Konarzewski nahm mit der Hormon-Kur (zum Selberspritzen!) sechs Kilo in drei Wochen ab. Ihr Bericht in unserer Rubrik gesund&fit testet auf S. 66.



EDITORIAL

Sex: Was Sie schon immer wissen wollten



6 Seiten Sex am 6. 6. Es war immer die erste Seite, die ich in der "Bravo" aufblätterte: die "Dr. Sommer"-Rubrik, mit teils absurden, teils belustigenden, immer spannenden Fragen, deren Antworten ich sofort verschlungen habe.

Die Neugier und Faszination rund um die Themen Liebe, Sex und Zärtlichkeit ist zwei Dekaden nach meinem letzten "Bravo"-Konsum ungebrochen. Die Fragen sind jedoch andere. Kollege Patrick Schuster (ab jetzt nur noch Dr. Schuster genannt) hat eine Woche lang in der Redaktion nachgefragt was uns – vor allem Frauen hier – am Herzen liegt, was uns bewegt, was wir schon immer wissen wollten (weil vermutlich nicht in der "Bravo" gelesen, weil vermutlich Taschengeld gestrichen). Die Antworten hat Dr. Schuster mit Experten aus den Bereichen Urologie und Psychologie ausgearbeitet. Von (fast) Erwachsenen für Erwachsene – ich hoffe, Sie haben so viel Freude beim Lesen, wie wir beim Erarbeiten.

Was wir Ihnen im aktuellen GESUND & FIT noch bieten? Sie erfahren:

- Wir haben die Star-Diäten dem großen Check unterzogen und verraten Ihnen, welches Erfolgskonzept am besten zu Ihnen passt. Ab Seite 14.
- Wie gesund&fit Ihre Gelenke wirklich sind. Machen Sie den Test und eruieren Sie Ihr Arthrose-Risiko. Ab Seite 18.
- Wie Sie in 15 Minuten zum Veganer werden. Wir haben die köstlichsten pflanzlichen Blitz-Gerichte allesamt sehr gesund auf einen Blick ab Seite 52.

EINE GESUNDE WOCHE wünscht Ihnen

CHEFREDAKTEURIN
Nina Fischer
n.fischer@oe24.at

n.fischer@oe24.at follow me on Instagram: nina madonna

Alle Storys der Woche unter gesund24.at



MUTTERMAL-CHECK: NEUE METHODE ZUR KREBSFRÜHERKENNUNG



VORSORGE

Check-up. gesund&fit-Redakteur Patrick Schuster hat Dr. Sabine Schwarz im Hautzentrum Wien besucht und sich einem Muttermalscan mittels Mole-Max unterzogen. Wie die Untersuchung abläuft? Den ausführlichen Bericht lesen Sie hier! **REDAKTIONSTEST** Etwa 1.000 Österreicher erkranken jährlich an einem Melanom. Die neue Untersuchungsmethode MoleMax erleichtert durch ein digitales Screening der Muttermale die Frühdiagnose von Hautkrebs – gesund&fit war vor Ort und hat getestet.

er schwarze Hautkrebs - das Melanom - ist der bösartigste Tumor im menschlichen Körper. Unter 100.000 Österreichern werden pro Jahr zwölf bis 15 Neuerkrankungen diagnostiziert - Inzidenz stetig steigend. In ganz wenigen Fällen entwickelt sich ein Melanom spontan (de novo) an einer neuen Stelle. In den meisten Fällen jedoch resultiert es aus bereits vorhandenen Muttermalen (präexistenten Nävi). Hier kommt die regelmäßige Vorsorge beim Dermatologen ins Spiel. Ein-bis zweimal jährlich (am besten vor und nach dem Sommer) - je nachdem, welchem Hauttyp man angehört - sollte ei-

ne Hautuntersuchung beim Spezialisten erfolgen. Bei der regulären Untersuchung werden Muttermale mittels Mikroskop in zehnfacher Vergrößerung genau begutachtet. Ist ein Muttermal auffällig, wird es schriftlich vom Arzt dokumentiert. Eine neue, digitale Untersuchungsmethode durch das Auflichtmikroskop MoleMax ermöglicht nun jedoch nicht nur die Untersuchung der Muttermale, sondern auch zusätzlich eine Verlaufskontrolle. Das bedeutet: Die Hautkontrolle ist nicht mehr nur eine Momentaufnahme durch den Arzt. Das MoleMax-System erstellt ein HD-Bild des Muttermals (in 30-facher Vergrößerung) und speichert es ab. So →

MOLEMAX-EXPERTEN: UNIV.-PROF. DR. MICHAEL BINDER: Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten Univ.-Klinik für Dermatologie Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien Tel.: 01/40400 77020 www.meduniwien.ac.at/dermatologie

DR. MANON DER-PETROSSIAN:

Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten Wagramer Straße 152, 1220 Wien Tel.: 01/203 67 25 www.hautarzt-in-wien.at

DR. MANFRED FIEBIGER

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten Linzer Gasse 4, 5020 Salzburg Tel.: 0662876960 www.fiebiger.at

DR. PATRICIA GILL-FIGWER

Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten Lainzer Straße 139, 1130 Wien Tel.: 01/8045503 www.hautaerztin.at

DR. ADRIANA NEUBAUER

Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten Schwarzottstraße 2a/2, 2620 Neunkirchen Tel.: 02635 62878 www.drneubauer.eu

DR. SABINE SCHWARZ

Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten Niederhofstraße 39, 1120 Wien Tel.: 01/817 49 93 - 0 www.hautzentrum-wien.at

DR. RUDOLF WOLF

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten Mozartstraße 3, 4020 Linz Tel.: 0732 782200 www.dr-wolf.at

DR. PRIM. DR. JOSEF SZIMAK

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten Saarplatz 11, 1190 Wien Tel.: 01/368 75 82 www.medcare.at

SPITÄLER

In einigen Ambulanzen wird die MoleMax-Untersuchung (auf Kasse) angeboten. Es kann jedoch zu längeren Wartezeiten auf einen Termin kommen.





beobachtet werden. können Auffälligkeiten von Kontrolle zu Kontrolle im zeitlichen Verlauf beobach-

Muttermale können in

MoleMax genauestens

ihrer Entwicklung mittels

Die Vorteile

tet werden.

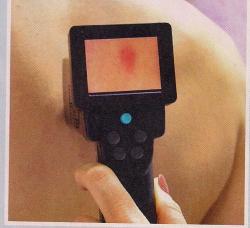
Dr. Sabine Schwarz, Leiterin des Hautzentrums Wien, und ihre Kolleginnen wenden die revolutionäre Untersuchungsmethode bereits erfolgreich an. "Gerade Patienten mit vielen oder einzelnen auffälligen Muttermalen, genetischer Hautkrebsdisposition und Menschen des Hauttyps I oder II, die somit ein erhöhtes Hautkrebsrisiko haben, legen wir die Untersuchung mittels MoleMax nahe. Denn die Muttermale", so die Dermatologin, "können so nicht nur vergrößert und in hoher Auflösung betrachtet, sondern es kann auch das einzelne Melanomrisiko - anhand gespeicherter Referenzwerte - errechnet werden. Auch der Histologiebefund bereits entfernter Muttermale wird digital vermerkt."

Die Untersuchung

Mit dem MoleMax-Scanner wird jedes Muttermal einzeln gescannt und so digital im System abgespeichert. "Die Erstellung dieser sogenannten "Landkarte" des Körpers dauert in etwa zehn Minuten und ist völlig schmerzfrei", so Dr. Schwarz. Anschließend erfolgt die Kontrolle am Bildschirm - die aktuellen Scanaufnah-



schirm und kann es sofort kontrollieren. Zudem werden die auflichtmikroskopischen Bilder digital gespeichert. Es wird sozusagen eine digitale Landkarte des Patienten erstellt und für zukünftige Kontrolluntersuchungen archiviert.



2. KONTROLLE UND VERGLEICH

Veränderungen erkennen.

Dr. Sabine Schwarz vergleicht den aktuellen Scan eines Muttermals mit jenem, der bei einem früheren Kontrollbesuch von Patrick aufgenommen wurde - keine Auffälligkeiten. Zur Veranschaulichung haben wir links ein großes Muttermal mit verdichtetem Pigmentnetz abgebildet. Im nächsten Schritt wird ein Muttermal wie dieses sofort nach der Kontrolle operativ entfernt.



Krebsvorsorge mittels digitalem Auflichtmikroskop

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN

HAUTKREBS

Der Begriff. "Hautkrebs" ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Krebserkrankungen der Haut: das Plattenepithelkarzinom, das Basaliom (weißer Hautkrebs) und das Melanom (schwarzer Hautkrebs), die bösartigste Tumorerkrankung im menschlichen Körper. Regelmäßige, jahrelange Sonnenbestrahlung kann sowohl schwarzen als auch weißen Hautkrebs verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist daher der wichtigste Teil der Krebsvorsorge. Ebenso ist eine regelmäßige Muttermaluntersuchung essenziell.

VORSORGE

Beim Dermatologen. Die Hauttypen I (keltischer Typ, extrem sonnenempfindlich, sehr helle, blasse Haut) und II (germanisch, sonnenempfindlich, helle Haut) sowie Menschen die genetisch vorbelastet sind, sollten zweimal pro Jahr zum Screening gehen. Alle weiteren Hauttypen (III und IV) mindestens einmal pro Jahr. Der idealste Zeitpunkt: nach dem Sommer.

DAS MOLEMAX-SYSTEM

Neues Vorsorgesystem. Ergänzend zur regulären Muttermalkontrolle beim Hautarzt durch ein Mikroskop wird von einigen österreichischen Ärzten (s. Liste S. 25) die "Verlaufskontrolle" durch das in Österreich entwickelte MoleMax-System angeboten. MoleMax erstellt HD-Bilder aller Muttermale in 30-facher Auflösung (eine digitale Landkarte des Körpers) und speichert sie. So können Muttermale in ihrer Entwicklung genau beobachtet werden. Das System errechnet zudem das Melanomrisiko. Auch Histologiebefunde werden erfasst. Die Daten stehen dem Patienten zur Verfügung und können bei einem Arztwechsel auf einem USB-Stick abgespeichert werden.

KOSTEN

Privat. 140 Euro bei der Erstuntersuchung, 90 Euro bei den Folgeuntersuchungen. In einigen Spitälern wird die Untersuchung in Ambulanzen angeboten (auf Kasse). Es kann jedoch zu längeren Wartezeiten für einen Untersuchungstermin kommen.

men werden mit Archivaufnahmen verglichen.

Die Therapie

"Zeigt nun ein Muttermal Auffälligkeiten in Bezug auf Größe, Abgrenzung, Dimension, Farbe und Absonderung, wird es gleich anschließend an den Check-up entfernt", so die Expertin. Um krankhafte Veränderungen frühzeitig zu erkennen, empfehlen Dermatologen einen regelmäßigen Selbst-Check – die genauen Alarmzeichen dazu finden Sie im Folder der österreichischen Krebshilfe unter www.krebshilfe.

SOLLTE EIN HAUT-CHECK ERFOLGEN. BEI DEN net. "Denn je früher ein auffälliges HAUTTYPEN I & II Muttermal entfernt wird, desto SOGAR ZWEIMAL besser", so Dr. Sabine Schwarz. "Zudem nimmt die sofortige Entfernung dem Patienten die seelische Last der Ungewissheit." Der zehnminütige Eingriff verläuft unter lokaler Betäubung und ist somit völlig schmerzfrei. "Besonderen Wert lege ich auf ein ästhetisches Ergebnis."Nach rund 12 Tagen wird im Zuge der Nahtentfernung das Ergebnis der Gewebsuntersuchung nachbesprochen. Wechselt ein Patient Arzt - z. B. aufgrund eines Umzugs - wird die Landkarte des Körpers in digitaler Form mitgegeben und begleitet einen Patienten so zum nächsten Spezialisten - ein Leben lang."

PATRICK SCHUSTER



HELIOCARE SCHÜTZT HELLE KÖPFE

Umfassender Schutz von Innen und Aussen

Innovativer Sonnenschutz mit Anti-Aging-Wirkung für ein vitales Hautbild – Tag Für Tag.