

ST. JOSEF

GESUNDHEITZENTRUM

ST. JOSEF
VITA
SANA
Genetische Diagnostik



MERAN



BOZEN

Ausgabe Nr. 2

GESUNDHEITSMAGAZIN

„GSUND BLEIBEN“

THEMEN:

Genetische Diagnostik | Prostatakrebs | Grauer Star | Schwindel
Krampfadern | Microneedling | Adipositas | Brustkrebsfrüherkennung

Liebe Leserinnen und Leser,

mit Freude präsentieren wir Ihnen die zweite Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins. Auch diesmal beschreiben wir für Sie aktuelle medizinische Themen, die verständlich, praxisnah und aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet werden.

Im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran – Bozen** steht der Mensch im Mittelpunkt. Fachärzt*innen und Therapeut*innen verschiedener Fachrichtungen arbeiten eng zusammen, um eine ganzheitliche, individuell auf Sie abgestimmte Betreuung zu gewährleisten.

Titelthema dieser Ausgabe ist ein zukunftsweisendes Spezialgebiet: die genetische Diagnostik. Durch die Analyse des Erbguts lassen sich – gerade bei Menschen mit einem angeborenen genetischen Risiko – Erkrankungen frühzeitig erkennen und behandeln oder durch gezielte Präventionsmaßnahmen vermeiden, noch bevor sie entstehen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieses Verfahrens ist die Pharmakogenetik, bei der die Wirksamkeit und Verträglichkeit der allermeisten Medikamente untersucht wird.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und aufschlussreiche Lektüre – und vor allem: Bleiben Sie gesund!



Sepp Haller, Direktor des Deutschen Ordens und
Prof. Dr. Alfred Königsrainer, Sanitätsdirektor ST. JOSEF Gesundheitszentrum

GENETISCHE DIAGNOSTIK

Wie das Wissen über unser Erbgut unsere Vorsorge revolutioniert

Die Medizin steht an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter: personalisierte Prävention durch genetische Diagnostik. Was einst noch als Zukunftsvision galt, ist heute Realität und bietet uns die Chance, Gesundheit völlig neu zu denken.

Durch die Analyse unserer DNA lassen sich individuelle genetische Risiken für eine Vielzahl von Krankheiten frühzeitig erkennen – oft lange bevor erste Symptome auftreten. Mit diesem Wissen können gezielte Maßnahmen zur Vorbeugung getroffen werden: angepasst an die persönliche Veranlagung, den Lebensstil und das familiäre Risiko. Die genetische Diagnostik eröffnet damit einen Weg zu einer vorausschauenden und maßgeschneiderten Gesundheitsvorsorge.

Was genau untersucht die genetische Diagnostik?

Im Zentrum steht die Analyse des menschlichen Erbguts – der DNA. Dabei wird nach genetischen Varianten gesucht, die mit einem erhöhten Risiko für bestimmte Erkrankungen in Verbindung stehen. Diese können sowohl monogenetisch bedingt sein, also durch Veränderungen in einem einzelnen Gen ausgelöst werden, als auch multifaktoriell: Hier spielt das

komplexe Zusammenspiel zwischen Genen und Umweltfaktoren eine Rolle. Gerade Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder bestimmte Krebsarten sind häufig das Resultat eines solchen genetisch geprägten Risiko-Lebensstil-Mix. Doch entscheidend ist: Ein genetisches Risiko ist kein unausweichliches Urteil. Vielmehr kann gezieltes Wissen den Weg für individuelle Präventionsstrategien ebnen.

So läuft eine genetische Vorsorgeuntersuchung ab

Genetische Vorsorgediagnostik beginnt stets mit einem ausführlichen ärztlichen Beratungsgespräch, bei dem auch die persönliche und familiäre Krankengeschichte berücksichtigt wird. Im Anschluss erfolgt eine genetische Beratung mit Blutentnahme. Die Analyseergebnisse werden dann in einem detaillierten Befundbericht zusammengefasst, der individuelle genetische Risiken sowie mögliche Krankheitsveranlagungen aufzeigt. In einem weiteren Arztgespräch werden die Befunde verständlich erklärt und besprochen. Auf dieser Basis entsteht ein maßgeschneiderter Präventionsplan mit konkreten Empfehlungen zur Risikominimierung – sei es durch Anpassung des Lebensstils, regelmäßige Kontrolluntersuchungen oder zusätzliche präventive Maßnahmen. Ziel ist es, potenzielle Risiken frühzeitig anzugehen, um die eigene Gesundheit langfristig zu schützen.

Pharmakogenetik:

Wie Gene die Medikamentenwirkung beeinflussen

Ein weiterer zentraler Baustein moderner genetischer Diagnostik ist die Pharmakogenetik – also die Frage: Wie wirken Medikamente in meinem Körper? Denn nicht jeder Mensch reagiert gleich auf ein Medikament. Die Ursache liegt oft in genetischen Unterschieden, die beeinflussen, wie gut ein Wirkstoff aufgenommen, verarbeitet oder abgebaut wird. Diese Unterschiede können ausschlaggebend dafür sein, ob ein Medikament überhaupt wirkt oder womöglich sogar Schaden anrichtet.

Medikamente werden im Körper vor allem in der Leber durch Enzyme verstoffwechselt. Bei einer geringeren oder fehlenden Aktivität eines spezifischen Enzyms kann der Abbau des Wirkstoffs verlangsamt sein und die Standarddosierung zu einem erhöhten Medikamentenspiegel führen – mit dem Risiko starker Nebenwirkungen oder sogar toxischer Reaktionen. Umgekehrt kann eine stark erhöhte Enzymaktivität durch einen zu schnellen Abbau des Wirkstoffs dazu führen, dass das Medikament den Körper verlässt, bevor es seine Wirkung entfalten kann – der therapeutische Effekt bleibt aus. Besonders betroffen sind Medikamente wie Schmerzmittel, Antidepressiva, Neuroleptika, Chemotherapeutika,



Betablocker oder auch Statine. Durch eine pharmakogenetische Analyse lässt sich im Vorfeld feststellen, wie der individuelle Stoffwechsel auf bestimmte Wirkstoffe reagiert.

Wie funktioniert die pharmakogenetische Analyse?

Die pharmakogenetische Analyse identifiziert genetische Varianten, die die Aktivität von Enzymen beeinflussen, welche für den Abbau und die Wirkung von Medikamenten im Körper verantwortlich sind. Anhand dieses genetischen Profils können Ärzt*innen die Medikamentendosis individuell anpassen oder gegebenenfalls auf ein besser verträgliches Präparat ausweichen. Dadurch wird das Risiko für schwerwiegende Nebenwirkungen deutlich gesenkt und gleichzeitig die Chance auf einen Therapieerfolg erhöht. In Zukunft sollte also gelten: Kein Medikament ohne vorherige Prüfung der genetischen Verträglichkeit.

„Pharmakogenetik betrifft uns alle – früher oder später. Sie eröffnet die Chance auf wirksamere, verträglichere und individuell angepasste Therapien. Damit das gelingt, ist von Patienten, Ärzten und Apothekern Teamarbeit gefragt.“

Dr. Dr. Saskia Biskup

Internationale Expertin für genetische Diagnostik und zielgerichtete Onkologie am Genetischen Institut CeGaT Tübingen



PROSTATAKREBS

Warum Früherkennung so wichtig ist

Das Prostatakarzinom, umgangssprachlich als Prostatakrebs bezeichnet, ist eine bösartige Wucherung in der Vorsteherdrüse (Prostata), einem kleinen, zwiebel förmigen Organ unterhalb der Harnblase beim Mann. Es handelt sich dabei um die häufigste Krebserkrankung des männlichen Geschlechts, deren Inzidenz insbesondere mit zunehmendem Alter deutlich ansteigt.

Die genauen Ursachen für die Entstehung eines Prostatakarzinoms sind bislang nicht vollständig geklärt. Fachleute gehen jedoch von einem Zusammenspiel mehrerer Risikofaktoren aus:

- **Das Alter:** Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Erkrankungsrisiko deutlich.
- **Die Genetik:** Eine familiäre Vorbelastung kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen.
- **Der Lebensstil:** Eine fettreiche Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht gelten als begünstigende Faktoren.

Besonders tückisch: Im Frühstadium verursacht der Prostatatumor meist keine Symptome. Erst in einem fortgeschrittenen Stadium können Beschwerden wie häufiger Harndrang, ein abgeschwächter Harnstrahl, Schmerzen beim Wasserlassen, Blut im Urin oder Sperma sowie Rücken- oder Knochenschmerzen auftreten.



Die Diagnose erfolgt durch die Kombination mehrerer Untersuchungen. Je nach Stadium des Tumors, dem allgemeinen Gesundheitszustand und dem Alter des Patienten wird ein individueller Therapieplan erstellt. Nicht alle Patienten mit Prostatatumor benötigen eine belastende Therapie – bei langsam wachsenden, nicht aggressiven Tumoren ist oft eine aktive Überwachung ausreichend. Aggressivere Tumoren erfordern unterschiedliche, individuell angepasste Therapieansätze. Die beste Chance auf Heilung bietet die Früherkennung.

Daher wird Männern empfohlen, ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig zur urologischen Vorsorgeuntersuchung zu gehen – bei familiärer Vorbelastung sogar schon ab dem 40. Lebensjahr. Denn je früher ein Tumor entdeckt wird, desto höher sind die Heilungschancen – und desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass eine schonende Therapie möglich ist.

„Prostatakrebs betrifft viele Männer – entscheidend ist, dass er früh erkannt und individuell behandelt wird. Mir ist es wichtig, Patienten mit Erfahrung, Klarheit und persönlicher Begleitung zur Seite zu stehen.“

Dr. med. univ. Michael Aigner

Dr. med. univ. Michael Aigner, ehemaliger Primar der Urologie in Brixen, verstärkt seit August 2025 das Team des **ST. JOSEF Gesundheitszentrums Meran – Bozen** mit seiner langjährigen Erfahrung, insbesondere in der Behandlung komplexer Diagnosen wie dem Prostatakarzinom.

Die Fachärzte für Urologie und Andrologie im ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran – Bozen:



Dr. med. univ.
Michael Aigner



Dr. med. univ.
Egmond Jenny



Dr. med. univ.
Michael Plangger

TRÜBE SICHT?

So hilft die moderne Augenmedizin bei Grauem Star

Der Graue Star, medizinisch Katarakt, zählt zu den häufigsten Augenerkrankungen, vor allem im Alter. Typisch ist eine zunehmende Eintrübung der Augenlinse, die das Sehen verschwommen, kontrastarm und blendempfindlich macht. Unbehandelt kann der Graue Star zur Erblindung führen – dank moderner Operationstechniken ist er in Industrieländern jedoch sehr gut behandelbar. Die Standardtherapie besteht in einem chirurgischen Eingriff, bei dem die getrübte natürliche Linse entfernt und



durch eine klare Kunstlinse ersetzt wird. Zwei Verfahren haben sich hierbei bewährt: die Phakoemulsifikation mit Ultraschall, bei dem die Linse durch Schallwellen zerkleinert und abgesaugt wird, und der Femtosekundenlaser, der bei bestimmten anatomischen Voraussetzungen eine noch präzisere Behandlung erlaubt. Je nach gewähltem Linsentyp – etwa bei sogenannten Premiumlinsen – kann sogar ein brillenfreies Sehen in allen Entfernungen erreicht werden.

Bei etwa 30 % der Patient*innen tritt Monate oder Jahre nach der Operation ein sogenannter Nachstar auf. Dabei handelt es sich nicht um ein Wiederauftreten des Grauen Stars, sondern um eine Eintrübung der hinteren Linsenkapsel, die bei der OP im Auge verbleibt. Die Symptome ähneln dem ursprünglichen Grauen Star: verschwommenes Sehen und verstärkte Blendempfindlichkeit. Die gute Nachricht: Mit dem YAG-Laser lässt sich der Nachstar schnell und schmerzfrei behandeln. Der Eingriff dauert nur wenige Minuten, erfolgt ohne Spritzenbetäubung, und die

Sehschärfe verbessert sich in der Regel bereits am nächsten Tag. Nur in seltenen Fällen tritt ein Nachstar erneut auf – auch dann ist eine Wiederholung des Eingriffs problemlos möglich.

„Viele Betroffene schieben eine Abklärung lange hinaus. Dabei gilt: Je früher die Diagnose, desto einfacher und sicherer ist die Behandlung.“

Dr. med. univ. Dagmar Pedri

„Dank moderner Premiumlinsen können wir heute in vielen Fällen nicht nur die Sehschärfe verbessern, sondern auch die Brillenabhängigkeit deutlich reduzieren.“

Dr. med. Sigrid Freissinger



Im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran** profitieren Patient*innen von modernsten Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Die erfahrenen Fachärztinnen für Augenheilkunde **Dr. med. univ. Dagmar Pedri** und **Dr. med. Sigrid Freissinger** begleiten Betroffene kompetent und individuell – von der präzisen Diagnostik über die passende Operationsmethode bis hin zur Nachsorge.

AUS DEM GLEICHGEWICHT

Schwindel erkennen und verstehen

Schwindel und Gleichgewichtsstörungen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der ärztlichen Praxis. Besonders im Alter steigt die Zahl der Betroffenen deutlich: Nur etwa 2 % der jungen Erwachsenen leiden darunter – bei den über 65-Jährigen sind es bereits mehr als 30 %.

Doch Schwindel ist nicht gleich Schwindel. Hinter dem Gefühl des Drehens oder Taumelns steckt kein einzelnes Krankheitsbild, sondern eine Störung im komplexen Gleichgewichtssystem unseres Körpers. Dieses System stützt sich auf das Zusammenspiel von Augen (visuelles System), Innenohr (vestibuläres System), Muskeln und Gelenken (propriozeptives System) sowie dem Kleinhirn als Schaltzentrale der Koordination. Gerät eines oder mehrere dieser Systeme ins Wanken, kann das zu Schwindel führen. Aus neurologischer Sicht kommen dafür verschiedene Auslöser infrage – von Erkrankungen des Gehirns oder des Gleichgewichtsnervs über Durchblutungsstörungen bis hin zu psychosomatischen Einflüssen. Auch systemische Faktoren wie niedriger Blutdruck oder Stoffwechselstörungen können eine Rolle spielen.

„Schwindel kann harmlos sein, aber auch ein Warnsignal für schwerwiegendere Erkrankungen. Neu aufgetretene, häufige oder anhaltende Schwindelanfälle sollten deshalb unbedingt fachärztlich abgeklärt werden.“

Dr. med. univ. Hannes Tischler

Schwindel aus HNO-Sicht: Wenn das Innenohr aus dem Takt gerät
Dreh- oder Lagerungsschwindel, der bei bestimmten Kopfbewegungen auftritt, fällt meist in die Zuständigkeit der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde – insbesondere wenn er mit Begleitsymptomen wie Ohrgeräuschen, Druckgefühl oder einer Hörminderung einhergeht. Die Ursache liegt dabei oft im Gleichgewichtsorgan des Innenohrs, das durch verschiedene Auslöser aus dem Takt geraten kann. Zu den häufigsten zählen

mechanische Reizungen – etwa durch angesammeltes Ohrenschmalz (Ohrenpropf) oder Schleim, der sich nach einer Erkältung oder durch Druckschwankungen beim Tauchen oder Fliegen hinter dem Trommelfell staut. Auch Entzündungen des Gleichgewichtsnervs (Neuritis vestibularis), meist durch Viren oder Bakterien verursacht, können das sensible System stören und Schwindel hervorrufen. Eine weitere typische Ursache ist der benigne paroxysmale Lagerungsschwindel (BPLS), bei dem sich winzige Kristalle im Innenohr lösen und Reize fehlleiten. Nur in seltenen Fällen steckt ein Akustikusneurinom dahinter – ein gutartiger Tumor, der auf den Hör- und Gleichgewichtsnerv drückt.

„Gerade bei lagerungsabhängigem Schwindel oder begleitenden Ohrsymptomen liegt die Ursache oft im Innenohr. Eine gezielte HNO-Diagnostik bringt hier meist schnell Klarheit.“

Dr. Umberto Zanarotti



Dr. med. univ. Hannes Tischler ist Facharzt für Neurologie im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran – Bozen**. Sein Schwerpunkt liegt in der differenzialdiagnostischen Abklärung und Therapie von Schwindelsyndromen, Kopfschmerzformen, Bewegungsstörungen sowie neurodegenerativen Erkrankungen.



Dr. Umberto Zanarotti ist Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran** und verfügt über umfassende Expertise in der Diagnostik und Behandlung von HNO-Erkrankungen bei Kindern und Erwachsenen, mit Schwerpunkten in Audiometrie, Impedanzmessung und operativer HNO-Therapie.

KRAMPFADERN

Altbekannt, neu behandelt

Jeder fünfte Mensch in Industrienationen ist von Krampfadern (Varizen) betroffen.

Zu den Hauptursachen zählen eine genetisch bedingte Bindegewebschwäche, hormonelle Einflüsse – insbesondere bei Frauen – sowie stehende oder sitzende Berufe, die mit einem gestörten Rückfluss in den oberflächlichen Beinvenen einhergehen.

Die Folge: Venenklappen werden undicht, was zu geschwellenen Knöcheln, Schweregefühl in den Beinen, Juckreiz und den typischen Krampfadern führt. Neben den erwähnten Symptomen und dem häufig als störend empfundenen äußeren Erscheinungsbild können Varizen auch ernsthafte chronische Beschwerden und Komplikationen verursachen. Bleibt eine adäquate Behandlung aus, drohen fortschreitende Hautveränderungen bis hin zum sogenannten „offenen Bein“ (Ulcus cruris).

Die moderne Diagnostik basiert auf der Duplexsonographie, einem speziellen Ultraschallverfahren für Blutgefäße. Damit können undichte Venenklappen erkannt und der Blutfluss exakt gemessen werden.

Die Therapie besteht in einer operativen Ausschaltung der erkrankten Venenabschnitte. Offene Operationen mit langen Klinikaufenthalten, ausgedehnten Schnitten, Blutergüssen und dem wochenlangen Tragen von Stützstrümpfen gehören glücklicherweise der Vergangenheit an. Heute ermöglichen moderne, minimalinvasive Verfahren wie die Radiofrequenzablation, Klebung oder Schaumsklerosierung eine schonende, schmerzarme und kosmetisch überzeugende Entfernung von Krampfadern.

Bei der Radiofrequenzablation wird ein Hochfrequenzkatheter in die erkrankte Vene eingeführt und über kontrollierte Energieabgabe unter Ultraschallkontrolle ein Verschluss der betroffenen Vene erreicht. In den folgenden Monaten wandelt sich die verschlossene Vene in Bindegewebe um und wird vom Körper abgebaut.

Ähnlich funktioniert die Ausschaltung mittels Klebung. Hier allerdings kommt statt Hitze ein spezieller biologischer Sekundenkleber zum Einsatz, der die Vene sicher verschließt.

„Sowohl bei der Radiofrequenzablation als auch bei der Klebung ist das kosmetische Ergebnis sehr gut. Es bleiben meist nur minimale oder gar keine Narben zurück. Unsere Patient*innen sind nach der Behandlung in der Regel bereits nach ein bis drei Tagen wieder vollständig belastbar.“

Dr. med. univ. Johannes Wagner



Dr. med. univ. Johannes Wagner ist Facharzt für Phlebologie und Proktologie im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran**. Sein klinischer Schwerpunkt liegt in der modernen Diagnostik und minimalinvasiven Behandlung von Krampfadern, Hernien sowie Hämorrhoidalleiden.



AUF NATÜRLICHEM WEG ZU SCHÖNER HAUT

Microneedling mit oder ohne Eigenbluttherapie (PRP)

Microneedling ist eine einfache, sichere und minimalinvasive Methode zur Verfeinerung des Hautbildes. Ursprünglich zur Hautverjüngung entwickelt, hat sich die Behandlung heute bei einer Vielzahl von Hautproblemen bewährt. Besonders wirkungsvoll ist die Kombination mit der Eigenbluttherapie PRP (Platelet-Rich Plasma), die den Straffungseffekt verstärkt und die Hautregeneration noch tiefergehend unterstützt.

Microneedling regt den natürlichen Heilungsprozess der Haut an. Durch winzige Nadelstiche in der obersten Hautschicht entstehen mikroskopisch kleine Kanäle in der Haut, die die Produktion von Kollagen und Elastin stimulieren und zu einer festeren, insgesamt frischeren Haut führen. Microneedling eignet sich besonders zur Hautregeneration im Gesicht und ist eine bewährte Methode zur Behandlung von Akne und Narben. Dabei ist die Kombination von Microneedling mit Eigenbluttherapie (PRP) besonders effektiv. Das während der Behandlung aufgetra-

gene Eigenblut gelangt durch die Nadelstiche in die Haut und aktiviert regenerative Prozesse. Dadurch wird die Hautstraffung noch intensiver, und die Hautregeneration, insbesondere bei erschlafftem Gewebe oder tiefen Falten, beschleunigt.

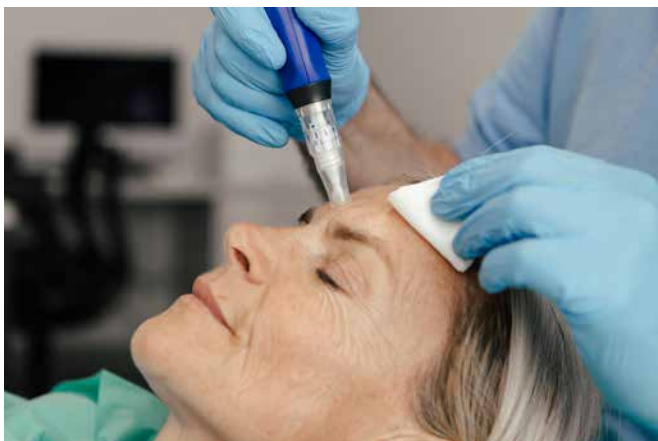
Die Behandlung ist unkompliziert und findet ambulant statt: Im ersten Beratungsgespräch wird ein individueller Therapieplan erstellt. Etwa eine Stunde vor der Anwendung wird eine Betäubungssalbe aufgetragen, um den Ablauf so angenehm wie möglich zu gestalten. Das eigentliche Microneedling dauert rund 15-20 Minuten – mit PRP verlängert sich die Sitzung um etwa 10 Minuten. Bereits unmittelbar danach ist eine erste Verbesserung des Hautbildes sichtbar. Leichte Rötungen, vergleichbar mit einem leichten Sonnenbrand, klingen in der Regel innerhalb eines Tages ab. Auf körperliche Anstrengung und Sonnenbäder sollte am Behandlungstag verzichtet werden. Kühlkissen helfen bei eventuellen Schwellungen.

„Gerade die Kombination aus Microneedling und PRP-Therapie stimuliert die Hautzellen auf natürliche Weise und fördert die Produktion von Kollagen und Elastin – genau die Bausteine, die für eine straffe, gesunde Haut verantwortlich sind.“

Prof. Dr. Alexander Gardetto



Prof. Dr. Alexander Gardetto, Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, bringt seine Expertise im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran** nicht nur in der ästhetischen Medizin und Handchirurgie ein, sondern auch in humanitären Missionen weltweit. So operierte er zuletzt in der Ukraine Kriegssoldaten nach Amputationsverletzungen mit der von ihm entwickelten TSR-Technik und initiierte vor Ort wichtige medizinische Hilfsprojekte.



ADIPOSITAS

Eine interdisziplinäre Herausforderung

Von Adipositas spricht man, wenn der Body-Mass-Index (BMI) – das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße – 30 oder mehr beträgt. Weltweit zählt sie zu den häufigsten chronischen Erkrankungen und gilt als bedeutender Risikofaktor für zahlreiche Folgeleiden wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein erhöhtes Krebsrisiko, Atemprobleme, Gelenksbeschwerden und nicht zuletzt psychische Belastungen. Beide Geschlechter sind gleichermaßen betroffen, allerdings können sich bei Frauen hormonelle Veränderungen im Lebensverlauf stark auf das Gewicht und die Gesundheit auswirken. Ein interdisziplinärer Ansatz, der die Sichtweisen von Gynäkologie, Ernährungstherapie und Innerer Medizin vereint, ist entscheidend, um die vielschichtigen Folgen von Adipositas zu verstehen und gezielt zu behandeln.

Aus gynäkologischer Sicht: Der Einfluss der Hormone

Starkes Übergewicht wirkt sich auf den weiblichen Körper je nach Lebensphase ganz unterschiedlich aus. Hormonelle Umstellungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre beeinflussen Gewicht, Zyklus und Krankheitsrisiken maßgeblich.

Bereits vor den Wechseljahren kann Adipositas die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Zyklusstörungen, ein fehlender Eisprung oder das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) treten häufiger auf. In der Schwangerschaft steigt zudem das Risiko für Komplikationen wie Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck oder Frühgeburten deutlich.



„Adipositas wirkt sich in jeder Lebensphase unterschiedlich aus. Vor der Menopause stehen Zyklus, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft im Vordergrund, danach rücken Herz-Kreislauferkrankungen, Krebsrisiken und Beschwerden des Bewegungsapparates in den Fokus.“

Dr. Ester Scola und Dr. med. univ. Judith Wörnhart

Nach der Menopause kommt es durch den sinkenden Östrogenspiegel zu einer Verlagerung des Körperfetts in den Bauchraum. Dieses sogenannte viszerale Fett ist besonders gefährlich, da es Entzündungsprozesse im Körper fördert und das Risiko für Herzinfarkt, Diabetes oder bestimmte Krebsarten wie Brust- und Gebärmutterkrebs erhöht.

Aus ernährungstherapeutischer Sicht: Achtsamkeit statt Diät

Die Ernährungstherapie bei Adipositas verfolgt das Ziel einer nachhaltigen Gewichtsabnahme. Entscheidend ist dabei nicht eine Radikaldiät oder ein strenges Verbotssystem – denn solche Ansätze führen selten zum langfristigen Erfolg –, sondern ein bewusster Umgang mit dem eigenen Essverhalten.



„Der Fokus liegt nicht allein auf der Waage, sondern auf der Körperzusammensetzung: Ziel ist der Abbau von Fett bei Erhalt der Muskelmasse.“

Brigitte Vinatzer

Im Mittelpunkt steht die Frage: Esse ich, weil ich wirklich Hunger habe, oder weil Emotionen und äußere Reize mich zum Essen verleiten? Durch achtsames Essen lernen Betroffene, ihr Sättigungsgefühl wahrzunehmen, Mahlzeiten mit allen Sinnen zu genießen und Automatismen wie das unbewusste Naschen zu durchbrechen.

Ein zentrales Werkzeug ist das optimale Teller-Prinzip: Die Hälfte des Tellers besteht aus Gemüse, ergänzt durch sättigende Proteinquellen, komplexe Kohlenhydrate und hochwertige Fette. Schritt für Schritt werden solche Prinzipien in den Alltag integriert, unterstützt durch Tipps zu Einkauf, Mahlzeitenplanung und Zubereitung.

Aus internistischer Sicht: Moderne Medikamente als Unterstützung

Trotz gesunder Ernährung und Bewegung nehmen manche Patient*innen nur schwer oder gar nicht ab. In solchen Fällen können moderne Medikamente wie GLP-1-Agonisten – die sogenannte Abnehmspritze – eine wirksame Unterstützung sein. Ursprünglich zur Behandlung von Diabetes entwickelt, helfen sie heute auch bei Adipositas, indem sie das Sättigungsgefühl steigern, die Appetitregulation verbessern und den Blutzucker senken.



„Mit GLP-1-Agonisten sehen wir Gewichtsverluste von bis zu 25 % – vorausgesetzt, sie werden ärztlich begleitet und sind Teil eines ganzheitlichen Therapiekonzepts.“

Dr. med. univ. Hannes Stoll

GLP-1-Agonisten sind meist gut verträglich; anfängliche Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden klingen in der Regel nach kurzer Gewöhnungszeit ab. Diese Medikamente zeigen zudem vielversprechende positive Effekte auf die Lebergesundheit, was sie auch bei gleichzeitiger Fettleber interessant macht. Vor der Verschreibung ist jedoch eine umfassende internistische Untersuchung nötig. In schweren Fällen kommen auch chirurgische Verfahren infrage – allerdings mit höheren Risiken, die sorgfältig abgewogen werden müssen.

Fettleber – das stille Organ leidet mit

Die Fettleber, medizinisch als Steatosis hepatis bezeichnet, betrifft inzwischen rund ein Viertel der Bevölkerung – Tendenz steigend. Besonders bei Übergewicht lagert sich vermehrt Fett in den Leberzellen ein. Das Tückische: Die Erkrankung verläuft oft über lange Zeit symptomlos. Erst im weiteren Verlauf können Beschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, ein Druckgefühl im rechten Oberbauch oder Appetitlosigkeit auftreten. Unbehandelt kann sich aus der Fettleber eine Leberentzündung (MASH) entwickeln, die schließlich in eine Fibrose oder sogar Zirrhose übergehen kann.

„Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung ist die beste Art der Vorbeugung. Bei Verdacht auf eine Fettleber sollte diesem nachgegangen werden und eine fachärztliche Abklärung durchgeführt werden.“

Dr. med. univ. Thomas Buratti

Entscheidend ist auch hier die Gewichtsreduktion. Schon ein moderater Gewichtsverlust kann die Leber signifikant entlasten. Unterstützend wirken regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Alkoholverzicht sowie bestimmte Medikamente, die gleichzeitig gegen Adipositas und Leberverfettung wirken.



Dr. Ester Scola ist Fachärztin für Gynäkologie im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran**. Sie begleitet Frauen kompetent durch alle Lebensphasen, mit besonderem Schwerpunkt auf Beratung und Behandlung in den Wechseljahren.



Dr. med. univ. Judith Wörnhart ist Fachärztin für Gynäkologie mit langjähriger klinischer Erfahrung am Krankenhaus Meran. Im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran** bietet sie individuelle gynäkologische Betreuung vom Mädchen bis in die Menopause.



Dr. med. univ. Hannes Stoll ist Facharzt für Innere Medizin mit Spezialisierung in Nephrologie. Seine Schwerpunkte im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran – Bozen** sind die kardiovaskuläre Vorsorge sowie internistische Facharztuntersuchungen mit Fokus auf Bluthochdruck und Nierenerkrankungen.



Dr. med. univ. Thomas Buratti ist Facharzt für Innere Medizin mit Spezialisierung in Gastroenterologie / Hepatologie sowie gastrointestinaler Endoskopie. Im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran** bietet er neben der Endoskopie des Verdauungstraktes umfassende internistische Abklärungen insbesondere bei Erkrankungen von Magen und Darm sowie der Leber.



Brigitte Vinatzer, B.Sc., Ernährungstherapeutin mit langjähriger Erfahrung am Krankenhaus Meran, erstellt im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran** maßgeschneiderte nachhaltige Ernährungskonzepte zur Behandlung und Prävention von Übergewicht sowie Adipositas.



Dr. Ivonne Daurù ist Ernährungsberaterin am **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Bozen**. Sie betreut Erwachsene, Kinder und Sportler mit individuell abgestimmten Ernährungskonzepten und legt dabei besonderen Wert auf das Zusammenspiel von Ernährung, Gesundheit und Psyche.

PERSONALISIERTE BRUSTKREBSFRÜHERKENNUNG

Ein neuer Weg zu besserer Prävention

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. In Italien sind jährlich über 50.000 Neuerkrankungen zu verzeichnen, in Südtirol rund 400. Etwa 80 Patientinnen sterben hierzulande jedes Jahr daran. Auffällig: Zunehmend trifft die Diagnose auch jüngere Frauen.

Die Formen, in denen Brustkrebs auftritt, sind vielfältig: Verhärtungen und Knoten in der Brust oder Achselhöhle, Veränderungen der Haut oder Brustwarze, blutige, wässrige Sekretion aus der Brustwarze, sichtbare Asymmetrien: all das kann ein Hinweis sein. Zu den bekannten Risikofaktoren zählen hormonelle Therapien, Übergewicht, Bewegungsmangel, übermäßiger Konsum von Tabak und Alkohol, Umwelteinflüsse. Auch genetische Veranlagungen spielen eine wichtige Rolle: Etwa 5 bis 10 % der Fälle gehen auf vererbte Mutationen in den sogenannten **BRCA**-Genen – maßgeblich **BRCA 1** und **BRCA 2** – zurück. Die erfreuliche Erkenntnis: Wird Brustkrebs früh erkannt, stehen die Heilungschancen sehr gut. Dank moderner Diagnostik, besserer Früherkennung und fortschrittlicher Therapien liegt die 5-Jahres-Überlebensrate heute bei rund 90 %.

Bislang basiert die Brustkrebsvorsorge vor allem auf einem standardisierten Mammografie-Screening – unabhängig von individuellen Risikofaktoren. Doch die Früherkennung der Zukunft geht neue Wege: Sie orientiert sich am persönlichen Risiko jeder einzelnen Frau – unter Einbeziehung genetischer Veranlagungen, des Lebensstils und der Brustdichte. Im Zentrum steht dabei die frühzeitige Ermittlung des individuellen Risikoprofils. Gentests können Hinweise auf eine genetisch bedingte Risikoerhöhung geben, insbesondere wenn eine familiäre Vorbelastung besteht. Ein weiterer Risikofaktor ist die Brustdichte: Ist das Brustgewebe sehr dicht, bringt das gleich zwei Herausforderungen mit sich. Zum einen steigt das Erkrankungsrisiko, zum anderen wird die Aussagekraft der Mammografie deutlich eingeschränkt.

Die personalisierte Brustkrebsfrüherkennung ermöglicht es, auf Basis des individuellen Risikos gezieltere Entscheidungen im Hinblick auf Vorsorgemaßnahmen, Veränderungen des Lebensstils oder ein angepasstes Screening-Intervall zu treffen. Dadurch können mehr Tumore in einem frühen Stadium erkannt werden – was im Ernstfall Leben retten kann. Gleichzeitig trägt der individualisierte Ansatz dazu bei, Überdiagnosen und unnötige Therapien zu vermeiden. Auch Mammografie-Ter-

mine lassen sich effizienter und bedarfsgerechter planen. In besonders ausgeprägten Risikosituationen können darüber hinaus prophylaktische medizinische oder chirurgische Maßnahmen in Betracht gezogen werden.

Dr. med. Herbert Heidegger M.Sc., langjähriger Primar der Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Meran sowie Gründer und Senior Brustoperateur des Brustgesundheitszentrums Meran – Brixen, begleitet Patientinnen heute im **ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran – Bozen** mit Erfahrung, Expertise und einem klaren Fokus auf moderne, personalisierte Brustkrebsprävention.

„Nicht jede Frau hat dasselbe Risiko an Brustkrebs zu erkranken, deshalb darf auch die Vorsorge nicht für alle gleich sein. Die personalisierte Früherkennung ermöglicht eine gezieltere, effektivere Prävention.“

Dr. med. Herbert Heidegger M.Sc.



VORSORGEN UND GESUND BLEIBEN

Ein Team aus 35 erfahrenen Fachärzt*innen und Therapeut*innen kümmert sich gemeinsam um Ihre Gesundheit



**Prof. Dr. med. univ.
Alfred Königsrainer**
Allgemeine und
Viszeralchirurgie
Meran – Bozen



**Dr. med. univ.
Christian Thuile**
Allgemeinmedizin,
Naturheilkunde und
Komplementärmedizin
Meran – Bozen



**Dr. med. univ.
Marion Kröll**
Allgemeinmedizin,
Naturheilkunde und
Komplementärmedizin
Bozen



**Dr. med. univ.
Franz Ploner**
Anästhesie und
Schmerztherapie
Meran



**Dr.
Ivano Donato**
Anästhesie und
Intensivmedizin
Meran



**Dr. med. univ.
Dagmar Pedri**
Augenheilkunde
Meran



**Dr. med.
Sigrd Freissinger**
Augenheilkunde
Meran



**Dr.
Maria Francesca
Mellina Bares**
Dermatologie und
Venerologie
Meran



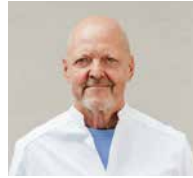
**Dr. med. univ.
Oskar Steger**
Dermatologie und
Venerologie
Meran



Brigitte Vinatzer B.Sc.
Ernährung
Meran



**Dr.
Ivonne Dauri**
Ernährung
Bozen



**Dr.
Michele Comberlato**
Gastroenterologie und
Endoskopie
des Verdauungstrakts
Meran – Bozen



**Dr. med.
Herbert Heidegger M.Sc.**
Gynäkologie und
Geburtshilfe
Meran – Bozen



**Dr.
Ester Scola**
Gynäkologie und
Geburtshilfe
Meran



**Dr. med. univ.
Judith Wörnhart**
Gynäkologie und
Geburtshilfe
Meran



**Dr. med. univ.
Stephanie Lerede Gatti**
Gynäkologie und
Geburtshilfe
Bozen



**Dr.
Umberto Zanarotti**
Hals-Nasen-
Ohrenheilkunde
Meran



**Dr. med. univ.
Hannes Stoll**
Innere Medizin und
Additivfach Nephrologie
Meran – Bozen



**Dr. med. univ.
Thomas Buratti**
Innere Medizin und
Gastroenterologie
Meran



**Dr.
Ulrike Heide Neumayer**
Innere Medizin, Kardiologie
und Gastroenterologie
Meran



**Dr. med.
Maximilian Broger**
Neurochirurgie
Meran



**Dr. med. univ.
Hannes Tischler**
Neurologie
Meran – Bozen



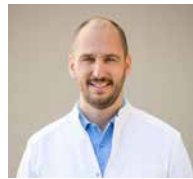
**Prof. Dr. med. univ.
Leopold Saltuari**
Neurologie,
Physikalische Medizin
und Rehabilitation
Bozen



**Dr. med. Prof. a.c.
Andrea Bonetti**
Onkologie und
Endokrinologie
Meran – Bozen



**Dr. med. univ.
Manfred
Brandstätter**
Orthopädie und
Traumatologie
Bozen



**Dr. med. univ.
Julian Lair**
Orthopädie und
Traumatologie
Meran



**Prof. Dr.
Alexander Gardetto**
Plastische Chirurgie,
Handchirurgie und
Ästhetische Medizin
Meran



Simon Egger
Physiotherapie und
Osteopathie
Bozen



**Dott.ssa
Martina Soraccrepa**
Physiotherapie
Bozen



**Dott.ssa
Vera Vieider**
Podologie
Meran



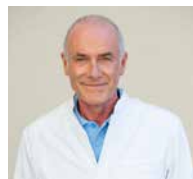
**Dr. med. univ.
Johannes Wagner**
Proktologie und
Phlebologie
Meran



**Dr.
Heike Torggler**
Psychologie
Meran – Bozen



**Dr. med. univ.
Michael Aigner**
Urologie und Andrologie
Meran – Bozen



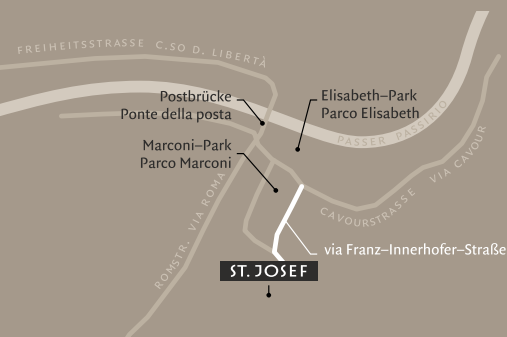
**Dr. med. univ.
Egmond Jenny**
Urologie und Andrologie
Meran



**Dr. med. univ.
Michael Plangger**
Urologie und Andrologie
Meran

MERAN

Franz-Innerhofer Str. 2/4 | T 0473 864 333



ST. JOSEF GESUNDHEITZENTRUM

Sanitätsdirektor
Prof. Dr. med. univ.
Alfred Königsrainer

health@stjosef.it
www.stjosef.it

BOZEN

Brenner Str. 2D | T 0471 1555 000

