NR. 5 | OKTOBER/NOVEMBER 2018 | CHF 7.90 | EURO 9.50 | WWW.PLUS.CH

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

50plus DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

SPANIEN OLÉ

Auf Entdeckungsreise im Land von Kolumbus

BÄRENLAND AROSA

WIE EIN MUTZ SEINE NEUE HEIMAT FAND

RÜCKENSCHMERZEN

SITZEN IM AUTO WILL GELERNT SEIN

TRÜFFEL IST NICHT TRÜFFEL

LEHRREICHES ZU EINER GEHEIMNISVOLLEN KNOLLE

Handeln statt jammern

Ein Plädoyer für ein erfülltes Leben

NR. 5 | OKTOBER/NOVEMBER 2018

9 771660 483007 10

Migräne – Sturm im Kopf … und im Bauch

Kopfweh, Übelkeit, Erbrechen. Dorothée Schupp leidet seit der Pubertät an extrem starker Migräne. Über 15 Anfälle im Monat erleidet die Pflegefachfrau – bis hin zur Bewusstlosigkeit. Doch nun gibt es Hoffnung: Ein neues Medikament konnte die Attacken reduzieren.

VON CHRISTIAN FRANZOSO, REDAKTOR GESUNDHEITHEUTE

Sie erkannte die Menschen um sich herum nicht mehr. Sie hörte Stimmen, wusste aber nicht, wer sprach. Ein Krankenwagen war da, aber sie konnte nicht erkennen, wer im Gewusel gerade was machte. «Ich hatte keine Ahnung, was mit mir los war», erinnert sich Dorothée Schupp an den ersten, starken Migräneanfall, der sie während der Pubertät überfiel. Er dauerte ganze drei Tage. «Der tiefe Schmerz hinter den Augen war unerträglich.» Die 14-Jährige musste sich mehrere Male übergeben, bis sie bewusstlos wurde – und bis die Notfallärzte sie mit Blaulicht ins Spital fahren mussten.

Migräneursachen sind nicht restlos geklärt

Seither gehören Migräneanfälle zu Dorothée Schupps Leben wie das Amen in der Kirche. Oder wie die Piroggen zu Polen. Denn die 48-Jährige wuchs im Süden des osteuropäischen Landes auf, nahe der ukrainischen Grenze, «wo die medizinische Versorgung gleich null ist». Computer-Tomographie? «Gabs bei uns in der Region nicht.» Mittlerweile hat sie sich an ihr Leiden gewöhnt. «Ich nehme es positiv und mache das Beste daraus», sagt Schupp, die mit einem Schweizer verheiratet ist und im Aargau lebt, und lacht dabei herzlich. «So kann ich besser damit umgehen.»

Wieso Dorothée Schupp an Migräne leidet, ist bis heute unklar. Überhaupt ist nicht restlos geklärt, wieso eine Migräne entsteht. «Wir wissen, dass sie durch viele verschiedene Faktoren bedingt ist und dass es eine genetische Veranlagung gibt», sagt Neurologe Andreas Gantenbein, bei dem Schupp seit mehreren Jahren in Behandlung ist. Migräne kann also vererbt werden.

FOTOS: ZVG, UNSPLASH

Seit der Pubertät leidet Dorothée Schupp unter Migräne: Mit bis zu 17 Attacken pro Monat. Trotzdem musste die Pflegefachfrau bisher ihre Arbeit nur einmal abbrechen.

Auch Dorothée Schupps Mutter leidet seit Jahren an starkem Kopfweh, das aber bei Weitem nicht so intensiv wie ihr eigenes sei, sagt die gebürtige Polin.

Kein psychisches Problem

Lange ging die Wissenschaft davon aus, Migräne sei ein psychisches Problem. Bis man herausfand, dass es zwar ein Hirnproblem ist, es sich aber um eine neurologische Funktionsstörung in der zentralen Schmerzverarbeitung im Hirn handelt. 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung leiden regelmässig an Migräne. Der Schmerz kann pochen, stechen, pulsieren, drücken, mit oder ohne Übelkeit und Erbrechen auftreten und periodisch wiederkehren. Bei einer Attacke leiden viele Betroffene zudem an Licht- oder Geräusch-Überempfindlichkeit und an Sehstörungen. «Migräne ist ein komplexes Krankheitsbild», so Andreas Gantenbein. Im Erwachsenenalter tritt sie hormonbedingt bei Frauen etwa dreimal so häufig auf wie bei Männern. «Vor der Pubertät und nach der Menopause ist die Anzahl Migräniker zwischen den Geschlechtern ausgeglichen.»

Bis zu 17 Attacken pro Monat

Dorothée Schupp hatte schon als Kind sehr oft starkes Kopfweh. Nach der Pubertät setzten die Migräneattacken ein – bis zu 17 Mal im Monat. Es kam auch schon vor, dass sie eine Woche am Stück dauerten. Weder die erste Computer-Tomographie in der Schweiz noch die Röntgenbilder der Halswirbel bringen Aufschluss. Und weder Migränemedikamente für die Akutbehandlung noch Betablocker oder Antiepileptika, die prophylaktisch gegen Migräne wirken, lösen das Problem. Physiotherapie? Dito. Schupp versucht es zudem mit Akupunktur. Vergeblich. «Man fühlt sich machtlos.»

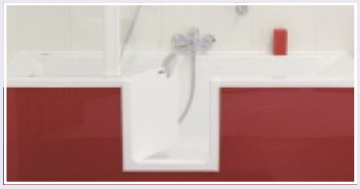
Die schlimmsten Anfälle, es sind rund die Hälfte, entstehen bei Schupp während der Nacht. Sie erwacht dann mit sehr starkem Kopfweh. Unter diesen Umständen ist es schwieriger, die bereits bestehenden Schmerzen medikamentös zu behandeln. Ist sie hingegen wach, geht es einfacher. «Entscheidend ist eine möglichst frühe Einnahme der Triptane, der Wirkstoffe für die Akutbehandlung der Migräne. Am besten sofort, wenn erste Anzeichen einer Attacke auftreten», sagt Andreas Gantenbein.

Die Schmerzen entstehen bei Dorothée Schupp immer in der hinteren Seite des Kopfs und im Nacken und strahlen nach vorne hinter die Augen aus. Dem geht ein

Anzeige

Magic Bad
BADEWANNENTÜREN VARIODOOR
Einbau in jede bestehende Badewanne möglich

- 3 verschiedene Modelle / 5 Jahre Garantie
- Top Qualität und modernes Design
- **Lieferung und Montage ganze Schweiz**
- Antirutschbeschichtungen B.-Wanne/Dusche/Plättli
- Kostenlose Beratung mit Offerte vor Ort
- **Preis inkl. Montage ab CHF 2950.– exkl. MwSt.**



Magicbad Schenker GmbH Luzern
Tel. 079 642 86 72, www.magicbad-schenker.ch

Kribbeln in den Händen und Armen voraus. Während der Menstruation sind die Schmerzen noch intensiver. Um sie zu lindern, hat Schupp ihre eigene Methode entwickelt: Nach der Einnahme von Migräne- und entzündungshemmenden Medikamenten setzt sie sich mit einem Coldpack auf dem Nacken auf ihr Sofa und legt den Kopf seitwärts auf die Lehne oder lehnt ihn an die Wand. Manchmal verharrt sie bis zu drei Stunden in dieser Stellung. Ist sie nicht erfolgreich, wiederholt sie das ganze Prozedere.

«Nach besonders starken Anfällen bin ich körperlich so ausgelaugt wie nach einer starken Grippe.»

Oder Dorothée Schupp geht spazieren. Langsame Bewegungen haben bei ihr nämlich zur Folge, dass sich der Schmerz verteilt und abschwächt. «Nach besonders starken Anfällen bin ich körperlich so ausgelaugt wie nach einer starken Grippe. Danach kann ich nicht einmal mehr die Wäsche machen.» Ihr Bluthochdruck ist in diesen Situationen schon mehrmals auf lebensgefährliche 220 angestiegen. Und die Schmerzen sind zuweilen so stark, dass sie bewusstlos wird und regelmässig im Notfall landet. Einmal spritzten ihr die ratlosen Ärzte sogar mehrmals Morphium in den Hinterkopf, was auch nur vorübergehend half.

Laut Andreas Gantenbein kann aus einer Migräne auch ein Migräneschlaganfall entstehen. Dies sei jedoch sehr selten der Fall. Und die Migräniker, die an einer Migräne mit Aura (siehe Box gegenüberliegende Seite) leiden, haben ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass einige Migräniker vermehrt Narben im Hirn aufweisen, sogenannte mikrovaskuläre Veränderungen. «Grundsätzlich ist Migräne aber eine gutartige Erkrankung», sagt Gantenbein. «Die Lebenserwartung von Migränepatienten ist gleich hoch wie die der Normalbevölkerung.»

Die IV kommt für Schupp nicht in Frage

Dorothée Schupps Kampf gegen das Kopfweh zieht sich wie ein roter Faden durch ihr Leben. Ein ehemaliger Hausarzt will der Pflegefachfrau wegen der Intensität ihrer Migräne gar die IV verschreiben, doch sie weigert sich: «Auf keinen Fall», sagt Schupp resolut. «Das kam für mich nicht in Frage.» Trotz der Anfälle und stationären Spitalaufenthalten musste sie bis anhin nur einmal in ihrer Arbeit eine Spätschicht gezwungenermassen abbrechen, weil sie während des Erbrechens bewusstlos wurde und zwecks medizinischer Überwachung die Nacht im Spital verbringen musste. Sonst habe sie keinen einzigen Tag auf der Arbeit gefehlt: «Meine Aufnahmefähigkeit ist

Kopfschmerzen

Die internationale Kopfschmerzgesellschaft (International Headache Society, IHS) hat über 250 Arten von Kopfschmerzen klassifiziert. Migräne ist nach dem Spannungskopfschmerz die zweithäufigste Kopfschmerzvariante.
Kopfschmerzen werden in primäre und sekundäre Schmerzen unterteilt. Bei primären Schmerzen ist das Kopfweh selber Ursache. Bei sekundären ist es nur das Symptom.
Primär: Migräne, Clusterkopfschmerz oder Spannungskopfschmerz.
Sekundär: Kopfschmerzen nach einem Trauma, bei Blutungen oder bei Tumoren innerhalb des Schädels.

Migräne

Eine Million Menschen (jeder Achte) in der Schweiz leidet an Migräne. Zwischen Pubertät und Menopause leiden dreimal mehr Frauen als Männer an Migräne. Ursächlich sind auch die weiblichen Hormone.
Migräne dauert in der Regel Stunden bis wenige Tage und zeichnet sich durch starke bis sehr starke Kopfschmerzen aus, die periodisch wiederkehren, und durch eine Reizüberempfindlichkeit (Lärm, Licht, Geruch). Sie tritt in vier unterschiedlichen Phasen auf, begleitet von verschiedenen Symptomen.
Die häufigste Form ist die Migräne ohne Aura.
Ursachen: Eine Migräne kann vielfältige und vielschichtige Trigger (Auslöser) haben. In vielen Fällen entsteht sie als Folge von Schlüsselreizen oder aufgrund hormoneller Begünstigungen. Die Wissenschaft geht davon aus, dass auch eine Störung des Serotonin-Gleichgewichts die Ursache von Migräne ist.
Ein ungesunder Lebensstil mit zu wenig Schlaf und zu viel Stress und Alkohol können ebenso Migräne auslösen. Die Faktoren sind individuell sehr unterschiedlich.
Genetische Faktoren: In einigen Familien tritt Migräne sehr häufig auf. Bei gewissen Familien, die an Migräne mit Aura leiden, wurden Genveränderungen nachgewiesen.

Die vier Phasen der Migräne

Vorbotenphase
Ein Migräneanfall kündigt sich meistens schon ein bis zwei Tage vor der Kopfschmerzphase an. Vorboten können Euphorie, Stimmungsschwankungen, Appetitlosigkeit, Kälteempfindungen, Verstopfung, Durchfall oder Heisshunger sein. Die Symptome während dieser Phase fallen sehr unterschiedlich aus. Zumeist stehen sie in keinem unmittelbaren Zusammenhang mit den später auftretenden Kopfschmerzen.
Dr. Andreas Gantenbein: «Ein Betroffener isst während dieser Zeit viel Schoggi und meint, sie habe die Migräne ausgelöst. Dabei befand er sich schon in der Vorbotenphase, die die Migräne ankündigt. Schoggi ist definitiv kein Trigger für Migräne.»

Auraphase
Bei etwa 15 Prozent der Patienten geht die Migräne mit einer Aura einher. Hierbei handelt es sich um neurologische Beschwerden wie Sehstörungen mit Zickzacklinien oder Flimmern, die das Sehvermögen beeinträchtigen. Zudem können Wahrnehmungsveränderungen, Kribbeln in den Armen und Beinen und im Gesicht und eine Störung des Geruchsempfindens auftreten. Oftmals sind die Betroffenen gereizt und müde. Weitere Symptome sind Gleichgewichts- und Sprachstörungen.

Kopfschmerzphase
Der Schmerz intensiviert sich meist langsam im Verlauf einiger Stunden und tritt bei fast drei Vierteln der Migräniker einseitig im Bereich von Stirn, Schläfen und Augen auf. Meistens ist er pulsierend, er kann aber auch pochend, stechend oder drückend sein, und er nimmt bei körperlicher Betätigung an Intensität zu. Die Kopfschmerzen des Migräneanfalls werden oft von zusätzlichen Symptomen wie Appetitlosigkeit, Erbrechen und Übelkeit begleitet. Diese Schmerzphase dauert zwischen wenigen Stunden und in Extremfällen bis zu drei Tagen. Viele Patienten erleben häufig erst diese Phase als Migräne.

Rückbildungsphase
Der Körper und insbesondere das Gehirn brauchen in dieser Phase, die über 24 Stunden dauern kann, Ruhe. Der Betroffene fühlt sich erschöpft und angespannt, bis das Kopfweh und die Begleitsymptome vollständig abgeklungen sind.

zwar verlangsamt, und ich muss mich sehr konzentrieren, aber ich kann arbeiten.» Wenn Dorothée Schupp ihren Patienten Medikamente abgibt, werden diese zur Sicherheit von ihren Arbeitskollegen kontrolliert. Auf der Station sind alle Mitarbeiter über Schupps Leiden informiert.

Auch private Termine werden nicht abgesagt oder verschoben. «Zu 99 Prozent habe ich immer alles durchgezogen», so Dorothée Schupp, die weder lärm- noch lichtempfindlich ist und die auch keine Wahrnehmungsstörungen hat, wie dies bei anderen Migränikern oft der Fall ist. Aber manchmal könne sie nur hoffen, dass die Migräne sie nicht an einem Tag mit einem wichtigen Ereignis übermanne – wie beispielsweise an der eigenen Hochzeit. «Das war zum Glück nicht so», sagt die zweifache Mutter und lacht laut

Anzeige

Migräne ab 50 Jahren – schnell zum Arzt

Interview mit Dr. Andreas Gantenbein, Chefarzt Neurologie RehaClinic Bad Zurzach und Präsident der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft

Dr. Andreas Gantenbein, Chefarzt Neurologie RehaClinic Bad Zurzach.

Wie weiss ich, ob ich eine Migräne habe?

Ein starkes, immer wiederkehrendes Kopfweh, das mit Übelkeit und zudem Reizüberempfindlichkeit auftritt, ist in den meisten Fällen eine Migräne.

Und Erbrechen?

Das muss nicht sein. Ein Migräniker kann auch nur Übelkeit empfinden. Wiederum gibt es Patienten, die licht- und lärmempfindlich sind, denen aber nicht übel ist und die auch nicht erbrechen müssen. Migräne hat 1000 Gesichter. Häufigkeit, Stärke und Auftreten sind bei jedem Betroffenen anders. Jeder hat seine eigene Migräne, oft kann man sie nicht vergleichen. Die wesentlichen Merkmale einer Migräne sind: Kopfweh und Reizüberempfindlichkeit.

Muss der Schmerz einseitig sein?

Das ist ein Missverständnis. Hemikrania aus dem Altgriechischen bedeutet zwar «Kopfschmerz auf der einen Seite», aber Migräne kann genauso gut beidseitig auftreten.

Können Wetterverhältnisse wie Föhn oder Gewitter eine Migräne auslösen?

Wissenschaftlich ist das nicht belegt. Viele Patienten geben jedoch Wetterverhältnisse als Migräneauslöser an. Es ist schwierig, dies zu beweisen.

Wie sieht es bei anderen Triggern aus?

Bei Alkohol ist es bewiesen. Sehr viele Patienten, die wir behandeln, verzichten deshalb darauf, weil schon die kleinste Menge eine Migräne auslösen kann.

In welchem Lebensalter entwickelt sich eine Migräne?

Migräniker leiden schon häufig ab Kindheit daran. Eine Migränevariante, die bei Kindern oft vorkommt, ist das zyklische Erbrechen oder die Bauchmigräne, die im Bauch stattfindet und noch nicht im Kopf. Wenn Betroffene die Beschwerden schon sehr lange haben, fällt es ihnen gar nicht auf, dass sie bei Kopfweh zum Beispiel weniger laut Musik hören oder vielleicht einmal eine Sonnenbrille aufsetzen. Wir müssen unsere Patienten richtiggehend mit Fragen löchern.

Kann man im Alter plötzlich Migräne bekommen?

Wenn jemand ab 50 erstmals starke Kopfschmerzen entwickelt, muss man das untersuchen. Es könnte sich um einen sekundären Kopfschmerz handeln. Die Ursache muss nicht immer gefährlich sein – kann aber. Eine Hirnblutung, ein Tumor, eine Thrombose, Hirndruckveränderung oder Gefässentzündung können zum Beispiel auch halbseitige Kopfschmerzen auslösen.

Was kann man machen, wenn man nicht sicher ist, ob man an Migräne leidet?

Die Diagnose ist nicht schwierig, aber Migräne bleibt eine Ausschlussdiagnose. Sie kann also nicht direkt durch zielgerichtete Untersuchungen gestellt werden, sondern sie ergibt sich indirekt durch den Ausschluss anderer Erkrankungen. Am besten geht man zum Hausarzt, der einen dann bei Bedarf an einen Neurologen überweisen kann. Diese Untersuchungen sind von den Krankenkassen anerkannt.

Tipps von Neurologe Andreas Gantenbein

- Regelmässigkeit ist wichtig. Wir empfehlen unseren Patienten, regelmässig zu essen und eine regelmässige Bettzeit einzuhalten, dreimal eine halbe Stunde in der Woche Ausdauersport zu treiben und regelmässige Pausen zu machen.
- Frauen: Auf östrogenhaltige Verhütungspillen verzichten. Man geht davon aus, dass ein Östrogenabfall Migräne auslöst (insbesondere bei Patientinnen, die an Migräne mit Aura leiden).
- Vielen Migränikern hilft Akupunktur oder die Anwendung von Entspannungstechniken.
- Verschiedene Kliniken in der Schweiz bieten stationäre oder ambulante Kopfschmerz-/Migräneprogramme an.

und herzlich. Ihre Tochter, 19, und ihr Sohn, 16, unterstützen sie nach Kräften, wenn sie migränebedingt ausser Gefecht ist. Die Kinder kennen es nicht anders. Die beiden Schwangerschaften verliefen dabei komplett unterschiedlich. Als Schupp mit ihrer Tochter schwanger war, setzten während dieser Zeit die Migräneanfälle aus. Bei ihrem Sohn hingegen waren sie sogar schlimmer. Dafür muss sich Dorothée Schupp, nachdem ihr Sohn auf die Welt gekommen ist und seit sie mit einer Spirale verhütet, nicht mehr übergeben.

Ob Bub oder Mädchen, für Neurologe Andreas Gantenbein spielt das Geschlecht des Kindes während der Schwangerschaft keine Rolle. «Oft ist es so, dass während der stabilen Phase, also während des zweiten und dritten Drittels der Schwangerschaft, viele Migränikerinnen beschwerdefrei sind.» 25 Prozent der betroffenen Frauen hingegen empfinden keine Veränderung der Attackenhäufigkeit.

Ein neues Medikament verschafft Hoffnung

Durch Andreas Gantenbein nimmt Dorothée Schupp seit über einem Jahr an einer Medikamentenstudie teil. Seither erhält sie einmal monatlich eine Spritze des neuen Migränemedikaments Erenumab. Dessen Wirkstoff ist ein Antikörper, der ein körpereigenes Eiweiss (Calcitonin Gene-Related Peptide oder CGRP) blockiert, das bei Migräne eine zentrale Rolle spielt und Schmerzen auslöst. Das Medikament ist seit diesem Sommer in der Schweiz zugelassen und wurde als erstes prophylaktisches Migränemedikament entwickelt, das sowohl bei chronischer als auch episodischer Migräne die Schmerzattacken bei Patienten senken – und sogar verhindern soll. «Es ist teuer. Die Kosten belaufen sich erwartungsgemäss auf 500 bis 700 Franken pro Spritze», so Gantenbein. Wie es die Krankenkassen vergüten werden, ist zum Zeitpunkt dieses Interviews noch nicht geklärt.

Zu Beginn scheint auch dieses Medikament bei Dorothée Schupp nicht zu wirken. Doch sie will die Teilnahme an der Studie trotzdem durchziehen – für die Forschung und den guten Zweck. «Vielleicht helfen die Ergebnisse jemand anderem», sagt sie. Doch je länger die Behandlung andauert, desto besser wirkt das Medikament. Statt der 17 Migräneanfälle pro Monat erleidet Schupp jetzt nur noch sieben bis acht. Von den ganz starken Anfällen hat sie in letzter Zeit gar keine gehabt.

Anzeige

Dorothée Schupp denkt, dass sie mit Erenumab ihre Migräneanfälle ganz gut in Schach halten kann, sie glaubt aber nicht, dass das Medikament sie ganz davon befreien wird. «Da ich ein hartnäckiger Fall bin, werde ich wohl für immer mit Migräne leben müssen. Sie gehört einfach zu mir», sagt sie fast schon versöhnlich. Ganz aufgegeben hat Schupp die Hoffnung trotzdem nicht. Sie hofft, dass die Migräne nach der Menopause von alleine aufhört. «Wenn ich sie zumindest nur einmal pro Woche hätte, wäre das super», sagt Dorothée Schupp und lacht dabei wieder herzlich.

www.headache.ch, Webseite der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft. Unter anderem mit Tipps zu den einzelnen Therapien. Betroffene können sich gezielt über ein bestimmtes Thema informieren.

Medikamentöse Behandlungen

Akut
Für die akute Symptombekämpfung gegen Migräne mit oder ohne Aura eignen sich Triptane. Diese Wirkstoffe beeinflussen den Spiegel des Gehirnbotenstoffs Serotonin. Triptane können auch mit Antibrechmitteln und klassischen, entzündungshemmenden Schmerzmitteln kombiniert werden. Wichtig: Entscheidend ist eine möglichst frühe Einnahme, sobald die ersten Anzeichen einer Attacke auftreten.
Achtung Übergebrauch: Werden die Medikamente an zehn Tagen und mehr pro Monat eingenommen, droht die Gefahr, die Migräne damit zu verschlimmern. Entscheidend ist dabei die Anzahl Tage, nicht die Dosierung. Ein Übergebrauch von Triptanen kann beispielsweise entstehen, wenn ein Migräniker damit auch Spannungskopfweh statt Migräne behandelt.
Vorsicht: Gewisse Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt können Kontraindikationen für Triptane sein.

Prophylaktisch
Eine vorbeugende Therapie kann mit Wirkstoffen durchgeführt werden, die zwar nicht migränespezifisch, aber trotzdem gegen Migräne wirksam sind: Betablocker, Angiotensin-II-Rezeptorantagonisten, Antidepressiva, Coenzym Q10, Magnesium.
Der Wirkstoff Erenumab (Medikament Aimovig) gehört zu einer neuen Generation von Migränemedikamenten, die spezifisch als Propyhlaxe gegen Migräne entwickelt wurden. Der Wirkstoff hat praktisch keine Nebenwirkungen, wirkt aber nicht bei allen Patienten. Die Vergütung durch die Krankenkassen ist noch nicht geregelt.

Botox
Die Wirksamkeit von Botulinumtoxin wurde in Studien belegt. In der der Schweiz ist Botox für Migränebehandlungen jedoch nicht zugelassen.

Ihre Dr. Jeanne Fürst

Die wöchentliche Gesundheitssendung

Das Neueste aus der Welt der Medizin. Hintergrundwissen und erfolgsversprechende neue Therapien. Die Themen der kommenden Woche:

6.10.2018 Impfen im Alter - sinnlos? Antworten auf diese Diskussion
13.10.2018 Palliative Care - Sanfter Abschied vom Leben
20.10.2018 Schwerhörigkeit - Pepe Lienhard und wie Musiker damit umgehen
27.10.2018 Zwangsstörungen - Wenn das Leben dadurch zur Hölle wird
3.11,2018 Leistenbruch - Ist eine Operation zwingend notwendig?
10.11.2018 Darmkrebs - neue Diagnose und Therapiemöglichkeiten

Jeden Samstag, um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen

SRF 1

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Mehr Informationen unter
www.gesundheit-heute.ch