

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Rote Rosen...

Wenn das Gesicht blüht

Ruhe finden

Ausgleich schaffen bei Parkinson



●●● **Gegen Erkältungen**
Meerrettich und Kresse

●●● **Knirschende Gelenke**
Homöopathische Gelenkkur

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Familien-Ski-Urlaub in den Dolomiten

Editorial



Steter Tropfen höhlt den Stein!

Die Krebsvorsorge war schon immer und ist leider auch heute noch Stiefkind der Medizin. Seit Jahren haben wir darauf hingewiesen, dass vor allem das sogenannte „starke“ Geschlecht sich vor den Untersuchungen zu fürchten scheint. Doch dann verkehrte sich der Trend. Immer mehr Männer nahmen an den Vorsorgeuntersuchungen teil, die Ärzte begannen zu hoffen.

Nun aber wandelt sich der Trend erneut. Wieder sind es die Frauen, die mehr oder weniger regelmäßig das Krebs-Vorsorgeangebot annehmen. Dabei kostet die Vorsorge doch außer der Zeit nichts. Denn solange es bei einer reinen Vorsorgeuntersuchung bleibt und keine weitere Diagnosestellung oder Behandlung hinzukommt, ist die Früherkennungsuntersuchung gratis. Und das gilt für Frauen und Männer!

Tun Sie sich also etwas Gutes, nehmen Sie nicht nur den Termin im Fitness-Studio, dem Friseur oder der Fußpflege wichtig! Nehmen Sie das Angebot Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes an, etwas für Ihre Gesundheit zu tun, denn die beginnt schon bei der Vorsorge.

Und wir werden Sie immer wieder daran erinnern, versprochen! Denn eines liegt uns besonders am Herzen: Bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Verlagskontor Bollmann GmbH
Im Stühlinger 5 · 79423 Heitersheim
Telefon: (07634) 551691
Fax: (07634) 551694
E-Mail: info@verlagskontor.info

Redaktion:
Hans-Jürgen Bollmann,
Andreas Bollmann
Chefredakteur:
Hans-Georg Lenfers

Reisen: Egelhofer-media



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 16. Jahrgang. Erscheinungsweise monatlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für Therapieanweisungen, Dosierungsanleitungen und Anwendungsratschläge übernimmt der Verlag ausdrücklich keine Haftung. Die Aussagen von Fremdautoren repräsentieren nicht unbedingt die Meinung des Verlages und der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr.
© LZ-Gesundheitsreport 2016

Inhalt

TOP-THEMA

Parkinson ist mehr als Zittern

Neue Ruhe finden 3

Rote Rosen ...

Wenn das Gesicht erblüht 4

Da bleibt kein Auge trocken!

Moderne Tränenersatzmittel 6

Rückschau mit Herz

So lief Gesünder unter 7 in 2016 7

Natürliche Erkältungshilfe

Das wusste man schon im Mittelalter 8

Frühgeborene schützen!

Besonders Frühchen sind Rota-gefährdet 9

FIT & GESUND

Wenn die Gelenke knirschen

Homöopathie kann sie wieder fit machen 11

Deutscher Lebertag am 20.11.2016

Das Hepatitis-ABC 12

Übrigens...

Aktuelles von Medizin-Kongressen 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Hier fühlen Familien sich wohl

Winterurlaub im Ganischgerhof,
Dolomiten 14

Schnell mal nachschlagen:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Ganischgerhof, Obereggen · Seite 3: © Klaus-Uwe Gerhardt_pixelio.de · Seiten 4, 5: © fotolia/oaurea, Galderma · Seite 6: © Allergan · Seite 7: © Sanofi · Seite 8: © Repha, Fotolia · Seite 9: © GSK
Seite 11: © DHU · Seite 13: © DAK Gesundheit, beppo_1_pixelio.de

M. Parkinson: Neue Ruhe finden

Zusatztherapie: sicher und verträglich

Durch den Untergang bestimmter Nervenzellen kommt es beim Morbus Parkinson zu einem Dopaminmangel. Dadurch erlangen die Botenstoffe Glutamat und Acetylcholin ein relatives Übergewicht: es kommt zu Zittern (Tremor), erhöhter Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

Heute ist man dank der pharmazeutischen Forschung in der Lage, die Krankheitssymptome durch bedarfsgerechte, individuell angepasste Therapien auch nach langjährigem Krankheitsverlauf zu lindern. Zwar haben die Patienten zu Beginn der Krankheit noch genügend dopaminerge Neurone, um Unregelmäßigkeiten im Wirkstoffspiegel auszugleichen. Doch nach einigen Jahren nimmt die Wirkdauer ab und es können motorische und nichtmotorische Komplikationen auftreten. Das Management dieser therapiebedingten Komplikationen ist eine der größten Herausforderungen in der Behandlung von Morbus Parkinson. Ein Parkinson-Medikament zur Zusatztherapie wird diesem bislang ungedeckten medizinischen Bedarf gerecht.

► Botenstoffe ins Gleichgewicht bringen...

Das Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) verfügt über ein neuartiges duales Wirkprinzip, das auf einer Verstärkung der Dopamin-Funktion und einer Verminderung der Glutamat-Überaktivität beruht. Zusätzlich führt es zu einer aktivitätsabhängigen Modulation von Natrium- und Kalziumkanälen. Dadurch wird die bei Morbus Parkinson pathologisch erhöhte Glutamatfreisetzung reguliert. Es ist das erste Parkinson-Medikament, das die

Dysbalance zwischen dem verringerten dopaminergen Tonus und der gesteigerten Glutamatfreisetzung wieder ausgleicht.

In Studien konnte belegt werden, dass Patienten mit einer mittleren bis fortgeschrittenen Parkinson-Krankheit von dem Wirkstoff als Zusatz-Therapie profitieren können. Neben der guten Wirksamkeit erwies sich das Medikament als gut verträglich und sicher. So hatte es auch keinen relevanten Einfluss auf das Erregungssystem des Herzens (QTc-Intervall) und auch keine klinisch relevanten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

► ... Beweglichkeit verbessern

Das einzigartige duale Wirkprinzip ermöglicht erstmals die kombinierte Regulation der bei Morbus Parkinson aus dem Gleichgewicht geratenen Dopamin- und Glutamat-Systeme. Wenn die motorischen Symptome ungenügend kontrolliert sind, lohnt es sich – unabhängig von der Dopamin-Basistherapie – den neuen Wirkstoff zusätzlich einzusetzen. So können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden. ◀

Neue Serviceangebote für Patienten mit Rosacea

Newsletter und App neu bei „Aktiv gegen Rosacea“

Rund 4 Millionen Deutsche leiden an Rosacea, doch viele wissen nicht, dass ihre Symptome wie anhaltende Gesichtsrötungen sowie Papeln und Pusteln Zeichen einer chronischen Hautkrankheit sind. Die Aufklärungskampagne „Aktiv gegen Rosacea“ will dies ändern!

Auf der Website der Kampagne (www.rosacea-info.de) finden Betroffene regelmäßig neue Informationen, die sie dabei unterstützen, den Alltag mit der Erkrankung besser zu meistern und frühzeitig eine passende Therapie zu erhalten. Updates und neue Inhalte können nun auch kompakt und aktuell über den „Rosacea-Newsletter“ bezogen werden. Zudem rundet die neue „Rosacea-Tagebuch“ App das umfassende Serviceangebot von „Aktiv gegen Rosacea“ ab.

Die Rosacea, auch Kupferrose oder Couperose genannt, bleibt oft zu lange Zeit unerkannt – von den rund 4 Millionen Betroffenen in Deutschland wird nur jeder Zehnte behandelt. Die Folge: Betroffene empfinden ihre ständig und sichtbar entzündete Haut als starke seelische Belastung und schämen sich für ihr Aussehen. Doch sie befinden sich in guter und illustrierter Gesellschaft: Zu den bekanntesten Patienten zählen die Schauspielerinnen Cameron Diaz, der ehemalige US-Präsident Bill Clinton und der britische Prinz Harry.

► Den Auslösern „Rot“ zeigen

Kennzeichnende Symptome der Hauterkrankung sind langanhaltende Rötungen auf Stirn, Nase, Wangen und auch Kinn sowie entzündete Pusteln und Papeln. Die Ursachen für Rosacea sind sehr individuell: wichtig ist, dass Patienten ihre persönlichen Auslösefaktoren kennen, um sie vermeiden zu können.

Die Auslöser für einen Krankheitsschub können vielfältig sein: scharfe Speisen, UV-Strahlung, starke Temperaturschwankungen, körperliche Anstrengung, Alkohol und psychischer Stress gehören ebenso dazu wie die Haarbalgmilbe Demodex, ein natürlich vorkommender Hautbesiedler. Er wird aufgrund der erhöhten Dichte auf der Rosacea-Haut als möglicher Triggerfaktor für die Entzündung gesehen. Um die persönlichen Auslösefaktoren zu erkennen, ist meist ein Rosacea-Tagebuch hilfreich.

Über den neuen „Rosacea-Newsletter“ erhalten Abonnenten zuverlässig, kompakt und aktuell Nachrichten von „Aktiv gegen Rosacea“ per E-Mail. Inhalte des Newsletters sind u. a. praktische Tipps zum Umgang mit der Hautkrankheit, saisonale Empfehlungen für den Alltag und tolle Rezepte, geeignet

für empfindliche Rosacea-Haut. Der Rosacea-Newsletter informiert zusätzlich über alle Neuigkeiten auf der Website und dem Kampagnen-Blog. Interessierte können den „Rosacea-Newsletter“ abonnieren, indem sie sich über folgenden Link anmelden: <http://newsletter.rosacea-info.de/eintragen>.

► Zum Hautarzt gehen

Die internationale Umfrage „Face Values: Global Perceptions“ konnte bestätigen, dass Menschen mit Gesichtsrötung nur aufgrund des ersten Eindrucks von vielen als weniger gesund und selbstsicher angesehen werden. Dabei ist es besonders unangenehm für die Betroffenen, dass sich die Rosacea unbehandelt deutlich verschlechtern kann.

Besteht der Verdacht einer Rosacea, sollten Betroffene daher zeitnah einen Hautarzt aufsuchen, damit die Diagnose gesichert und die Behandlung begonnen werden kann. Gegen die Symptome Rötung sowie Papeln und Pusteln bei Rosacea stehen spezielle Arzneimittel, z.B. als Creme, Lotion oder Gel zur äußerlichen Anwendung oder auch zum Einnehmen in Kapselform, zur Verfügung. Rosacea-Patienten sollten ihren Hautarzt regelmäßig konsultieren, um eine erfolgreiche Therapie zu erreichen.

► Durchhalten führt zum Erfolg!

Die Behandlung der Rosacea sollte speziell auf die Hautsymptome abgestimmt sein und vor allem konsequent angewendet werden, da sich eine deutliche Wirkung erst nach Tagen oder Wochen zeigen kann. Deshalb lautet die Devise: Geduldig sein – der Erfolg wird sich mit der richtigen Therapie einstellen.

Spezielle Wirkstoffe können die Entzündungen in der Haut gezielt mildern und überzeugen durch eine

hohe und schnell einsetzende Wirksamkeit in der lokalen Behandlung von entzündlichen Papeln und Pusteln bei Rosacea, verbunden mit einer guten Verträglichkeit.

Ein entscheidender Faktor im Therapieerfolg ist die Befolgung der ärztlichen Anweisung. Es ist von großer Bedeutung, dass Cremes und Gele mit medizinischen Wirkstoffen in der richtigen Menge und Häufigkeit, z.B. ein- oder zweimal am Tag, morgens und/oder abends, aufgetragen und lange genug angewendet werden.

Aber: Vorsicht vor eigenständigen Therapieergänzungen! Bei der medizinischen Behandlung von Rosacea sollten keine Experimente mit zusätzlichen Medikamenten, pflanzlichen Wirkstoffen oder Ölen gemacht werden, ohne diese mit dem Hautarzt oder der Kosmetikerin besprochen zu haben. Diese können den Behandlungserfolg gefährden oder Symptome verschlimmern.



Die Rosacea-Tagebuch App

► „Aktiv gegen Rosacea“ sorgt für mehr Wissen und Austausch unter Betroffenen

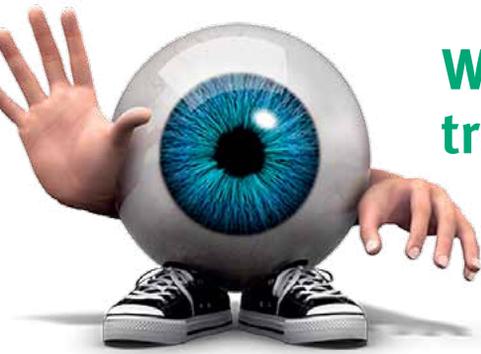
Das übergeordnete Ziel von „Aktiv gegen Rosacea“ ist es, Patienten gut zu informieren, damit sie dank ihres Wissens eine frühzeitige Behandlung erhalten und den Alltag mit der Erkrankung besser meistern können.

Mit dem „Rosacea-Newsletter“ und der interaktiven App „Rosacea-Tagebuch“ werden neue Serviceangebote für Rosacea-Patienten angeboten.

Ab Ende des Jahres ist die neue interaktive App „**Rosacea-Tagebuch**“ im iTunes App Store verfügbar – eine echte Innovation für Rosacea-Patienten in Deutschland. Die App ist ein mobiles Rosacea-Tagebuch: Betroffene können damit einfach und schnell alle persönlichen Daten zu ihrer Rosacea via Smartphone erfassen, z. B. den täglichen Hautzustand, mögliche Auslöser eines Rosacea-Schubs sowie Informationen zur aktuellen medikamentösen Therapie. Damit haben Patienten ihr Rosacea-Tagebuch immer und überall griff- und einsatzbereit dabei und sind stets gut informiert über die täglichen positiven und negativen Einflüsse auf ihre Haut. Durch die lückenlose Erfassung aller wichtigen Rosacea-Daten sind

Betroffene zudem optimal vorbereitet für das nächste Gespräch mit dem behandelnden Hautarzt.

Die neue Rosacea-App bietet neben der Dokumentationsfunktion für Hautzustand, Krankheits-Auslöser und Therapie ein ausführliches Glossar zu medizinischen Fachbegriffen, praktische Tipps für den Alltag mit Rosacea, sowie weiterführende Links für Betroffene. In der Rubrik „Fragen und Antworten“ werden häufige medizinische und alltägliche Fragestellungen beantwortet. Zudem können User mit der App direkt auf den Blog der Kampagne „Aktiv gegen Rosacea“ zugreifen.



Trockenes Auge:

Wenn Augen brennen, stechen, tränen oder sich trocken anfühlen ...

In Deutschland leiden ungefähr 8 Millionen Menschen aller Altersgruppen am Trockenen Auge. Trockene Augen können zahlreiche Ursachen haben: vom Aufenthalt in klimatisierten Räumen, häufige Computerarbeit bis hin zu bestimmten Erkrankungen und Einnahme bestimmter Medikamente.

Der Tränenfilm und seine Aufgaben

Unsere Augen sind „Hochleistungssportler“ und benötigen viel Feuchtigkeit, um funktionieren zu können. Bei jedem Blinzeln wird die Augenoberfläche benetzt. Wenn das Auge jedoch nicht ausreichend Tränenflüssigkeit produziert oder die Tränenflüssigkeit zu schnell verdunstet, können die Augenoberfläche und die empfindlichen Zellen darunter austrocknen. Der Tränenfilm hat viele Funktionen: er dient der Immunabwehr und schützt so vor Infektionen am Auge. Darüber hinaus dient er der Ernährung und der Wundheilung. Auch werden über den Tränenfilm Abbauprodukte und Fremdkörper aus dem Auge entfernt. Ein intakter Tränenfilm sorgt also dafür, dass das Auge gesund bleibt.

Symptome des Trockenen Auges

Zunächst können sich folgende Symptome bemerkbar machen: trockene, tränende (!), brennende oder

stechende Augen, Fremdkörpergefühl, müde Augen, lichtempfindliche Augen bis hin zu Sehstörungen. Unternimmt man nichts gegen das Trockene Auge kann es in der Folge zu einer Steigerung der Schmerzen, zu ständiger Rötung der Augen bis hin zu chronischen Hornhaut- und Bindehautentzündungen, Hornhauttrübung und Sehverschlechterung kommen. Beim Trockenen Augen handelt es sich also nicht um eine Befindlichkeitsstörung, sondern um eine Erkrankung¹, gegen die Sie selbst etwas tun können.

Mit einem modernen Tränenersatzmittel kann man den Teufelskreis des Trockenen Auges durchbrechen, indem man auf die Tränenfilm-Instabilität und die Hyperosmolarität (hohe Konzentration an Salzen im Tränenfilm) Einfluss nimmt. Um der Hyperosmolarität entgegenzuwirken müssen Tränenersatzmittel osmoprotektive Substanzen enthalten (z. B. L-Carnitin, Trimethylamin N-Oxid, Erythritol, Glycerol, Myo-Inositol, Sorbitol, Taurin, Betain, Trehalose)¹. ◀



Trockenes Auge: Optive FUSION™

Optive FUSION™ bietet eine einzigartige Kombination zweier bewährter Substanzen in der Behandlung des Trockenen Auges: Hyaluronsäure (HA)² und Carboxymethylcellulose (CMC). In einer innovativen Matrixbindung³ behalten CMC und HA ihre jeweils eigenen Eigenschaften, so dass man durch diese Synergie von einer besseren klinischen Wirkung profitieren kann als durch CMC allein³. Die neue Kombination wirkt als schützende Barrierschicht auf der Augenoberfläche und kann dabei gleichzeitig Oberflächendefekte reparieren³.

Optive FUSION™ trägt auf drei verschiedenen Wegen zur Symptomlinderung und Regeneration der Augenoberfläche

bei Trockenen Augen bei: Erstens wird HA durch die bei der Kombination entstehende innovative CMC-HA-Matrixbindung länger auf der Augenoberfläche gehalten, die diese befeuchtet und vor schädlichen Umwelteinflüssen schützt⁴. Zweitens wird der Tränenfilm stabilisiert, der bei Trockenen Augen instabil ist. Drittens werden gesunde Epithelzellen dazu angeregt, in die geschädigten Bereiche einzudringen und für die Heilung und Regeneration der Augenoberfläche zu sorgen^{2,4,5,6}. Optive FUSION™ enthält die folgende osmoprotektiven Substanzen Glycerol und Erythritol.

Wenn Trockenes Auge, dann Optive FUSION™!

REFERENZEN: 1: Baudouin C et al, Die Bedeutung der Hyperosmolarität für Pathogenese und Management des Sicca-Syndroms: Ergebnisse der Sitzung der OCEAN-Gruppe, Ocular Surface, Vol 11, No 4, 2013 · 2: Laurent TC, Laurent UBG, Fraser JRE. Functions of hyaluronan. Annals of the Rheumatic Diseases 1995;54:429-32. · 3: Data on file. Allergan, Inc; Protocol 10078X-001. EU/0459/2013. Date of Preparation: July 2013 · 4: Aragona P, Papa V, Micali A, Santocono M, Milazzo G. Long term treatment with sodium hyaluronate-containing artificial tears reduces ocular surface damage in patients with dry eye. Br J Ophthalmol 2002;86(2):181-4. · 5: Simmons PA, Garrett Q, Xu S, Zhao Z, Vehige J, Willcox M. Interaction of carboxymethylcellulose with human corneal cells. Presented at: Annual Meeting of the Association for Research in Vision and Ophthalmology (ARVO); April 30-May 4, 2006; Fort Lauderdale, FL. · 6: Garrett Q, Simmons PA, Xu S, et al. Carboxymethylcellulose binds to human corneal epithelial cells and is a modulator of corneal epithelial wound healing. Invest Ophthalmol Vis Sci 2007;48(4):1559-67.

Mehr Bewusstsein für Diabetes schaffen

„Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“

Zentrales Anliegen der bundesweiten Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“: Die Volkskrankheit Diabetes stärker in das Bewusstsein der Bevölkerung zu rücken. So wissen viele Menschen gar nicht, dass sie ein erhöhtes Diabetes-Risiko haben und viele Betroffene erreichen ihre Blutzucker-Zielwerte nicht.

Immer mehr Menschen in Deutschland leben mit Diabetes – derzeit fast 7,6 Millionen. Die von Sanofi ins Leben gerufene Diabetes-Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“, setzt sich für mehr Wissen über Prävention, Früherkennung und die bestmögliche Behandlung ein. An den Aktionsständen können die Besucher ihr persönliches Diabetes-Risiko prüfen lassen. Die ausgewerteten Risikochecks zeigen: Viele Menschen werden von ihrem Diabetes-Risiko überrascht.

► Ernährung und Bewegung im Fokus

Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung tragen dazu bei, die Blutzuckerwerte im Griff zu behalten. Einer der Botschafter der Aktion 2016 war der dreifache Deutsche Meister im 200m-Sprint Daniel Schnelting. Er hat seit seiner Kindheit Typ-1-Diabetes. Holger Stromberg, Koch der Deutschen Fußball-Nationalelf, machte sich für das Thema „gesunde Ernährung“ stark. Aktionsstart war dieses Jahr im April in Schwerin, es folgten Hamburg und Schweinfurt. Ein besonderes Highlight war die Aktion im September auf dem Münchner Odeonsplatz. An allen



Das erfolgreiche Team von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ (v.l.n.r.: Daniel Schnelting, Holger Stromberg, Andrea Klimke-Hübner)

Standorten ließen zahlreiche Teilnehmer ihr Diabetes-Risiko feststellen und Menschen mit Diabetes ihren Langzeitblutzuckerwert prüfen. Erstmals konnten die Besucher in diesem Jahr die Cholesterinwerte bestimmen lassen.

► Ziel für Menschen mit Diabetes: Langzeitblutzucker unter 7

Der Langzeitblutzuckerwert sollte bei Menschen mit Diabetes

– gemäß dem Motto der Aktion – unter sieben Prozent liegen, um das Risiko für Folgeerkrankungen zu senken. Die Ergebnisse zeigen jedoch: Bei fast der Hälfte der Menschen mit Diabetes lag der gemessene Langzeitblutzuckerwert über 7 Prozent. Ist dies trotz einer Lebensstiländerung mit mehr Bewegung, gesunder Ernährung und Tabletten nicht der Fall, bietet eine Insulintherapie die Chance, den Zielwert zu erreichen. ◀

Gut gerüstet in die Erkältungssaison:

Kapuzinerkresse und Meerrettich wirken mehrfach: gegen Erkältungserreger und entzündungshemmend



Aktuelle Laborstudien der Universität Freiburg belegen, dass Wirkstoffe aus Kapuzinerkresse und Meerrettich mehrere Signalwege bei einer Entzündungsreaktion blockieren können und damit über ein ausgeprägtes entzündungshemmendes Potenzial verfügen. Darüber hinaus bekämpfen die in den Pflanzen enthaltenen Senföle nachweislich eine Vielzahl von Bakterien und Viren. Aufgrund dieser vielfältigen Wirkweise ist mit den Pflanzenstoffen eine umfassende Therapie von Atemwegsinfekten möglich, die außerdem gut verträglich ist.



Akute Atemwegsinfekte gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Menschen in den Industrienationen. Sie werden meist durch Viren ausgelöst, gegen die chemisch-synthetische Antibiotika wirkungslos sind. Diese Medikamente können nur Bakterien bekämpfen und sollten daher auch nur bei bakteriellen Erkrankungen zum Einsatz kommen. Bei unkomplizierten Atemwegsinfekten ist es sinnvoll, antientzündliche Präparate zu verwenden, die zugleich auch gegen Viren wirksam sind. So werden die Erreger und auch die Entzündungsreaktion, welche die Beschwerden auslöst, gleichzeitig bekämpft.

Auf der Suche nach alternativen Behandlungsansätzen lohnt sich ein Blick in die Natur. Laboruntersuchungen von Prof. Stephan Plechka, Gießen, zeigen zum Beispiel, dass Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich die Vermehrung von Rhinoviren, die für viele Erkältungskrankheiten verantwortlich

sind, deutlich hemmen. Die Heilpflanzen wirken außerdem auch entzündungshemmend, wie aktuelle Laborstudien der Universität Freiburg gezeigt haben.

► Erkältung oder echte Grippe? Online-Symptomtest erleichtert Einschätzung

Die Nase läuft, der Hals kratzt, Kopf und Glieder schmerzen? Kaum ist das Schmuddelwetter da, haben uns die Viren wieder fest im Griff. Ein interaktiver Selbsttest auf www.pflanzliche-antibiotika.de erleichtert Betroffenen die Einschätzung, ob es sich bei ihren Beschwerden um eine einfache Erkältung oder die echte Grippe handelt.

Ärzte beantworten auf der Website außerdem Fragen der Ratsuchenden per E-Mail oder am Telefon. **Telefonisch sind sie jeden letzten Mittwoch im Monat von 15 bis 16 Uhr unter der Rufnummer: 06196/7766-188 zu erreichen.** ◀

Winterzeit = Rota-Zeit

Frühchen sind besonders schutzbedürftig

Der Weltfrühchentag am 17. November ist Grund genug, daran zu erinnern, dass Frühchen ein besonders hohes Risiko haben, an Infektionskrankheiten zu erkranken. Gerade in der kalten Jahreszeit haben nicht nur Erkältungskrankheiten, sondern auch Magen-Darm-Infekte Hochsaison. Rotavirus-Infektionen kommen das ganze Jahr über vor, vorwiegend jedoch in den Wintermonaten: die Fallzahlen steigen im Oktober an und erreichen im März ihr saisonales Maximum. Die rechtzeitige Impfung ist der beste und einzige Schutz dagegen.



Die weltweit häufigste Ursache für Durchfallerkrankungen bei Säuglingen und Kleinkindern sind Rotaviren (RV). Frühgeborene haben im Vergleich zu Reifgeborenen ein erhöhtes Risiko, im 1. Lebensjahr an einer RV-Infektion schwer zu erkranken, was zu schweren Durchfällen, Erbrechen und Fieber führen kann, die einen hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverlust zur Folge haben. Gerade bei den ganz Kleinen, deren Immunsystem noch nicht ausgereift ist, kann der Krankheitsverlauf schwerwiegend sein. Bei den ersten Anzeichen einer Dehydrierung (Austrocknung) sollte das erkrankte Kind von einem Arzt oder in schweren Fällen stationär im Krankenhaus behandelt werden, um den Flüssigkeitsverlust durch Infusion einer Elektrolytlösung auszugleichen.

Die Schluckimpfung schützt!

Mit einer Schluckimpfung kann man Kinder vor einer Infektion mit Rotaviren schützen. Im Sommer 2013 wurde die Rotavirus-Schluckimpfung von der Ständigen Impfkommission (STIKO) in die empfohlenen Standardimpfungen für Säuglinge aufgenommen¹, die Kosten übernehmen deshalb die Krankenkassen.

Seither sind die Impfquoten zwar gestiegen und parallel dazu die rotavirusbedingten Krankenhauseinweisungen gesunken, aber noch immer ist die Quote in manchen Bundesländern verbesserungsfähig. Vor allem bei frühkindlichen Aktivitäten wie dem Besuch von Krabbelgruppen oder Babyschwimmen sollten die Kleinsten geschützt sein. Denn eine Infektion durch Rotaviren ist und bleibt ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko, insbesondere für Säuglinge und Kleinkinder im Entdeckungsalter. Im Jahr 2015, mehr als zwei Jahre nach der Impfpfählung durch die STIKO, wurden allein in Deutschland noch über

28.000 Fälle gemeldet, für 2016 bereits über 19.800 Rotavirus-Erkrankungen² – eine Zahl, die durch höhere Impfquoten reduziert werden kann.

Schützen Sie Ihr Kind!

Die STIKO betont ausdrücklich, dass die Rotavirus-Impfung möglichst frühzeitig durchgeführt werden sollte. Sie ist nur in einem kurzen Zeitfenster (6 bis maximal 24 bzw. 32 Lebenswochen) möglich und die 1. Impfung sollte mit 12 Lebenswochen erfolgt sein. Zum Zeitpunkt der Entlassung können daher Frühgeborene, die längere Zeit auf der Frühchenstation bleiben mussten, nicht mehr zeitgerecht geimpft werden. Eine Impfung gleich im Krankenhaus bietet sich deshalb an. Grundsätzlich sollten Frühchen immer entsprechend dem tatsächlichen Alter geimpft werden, nicht entsprechend dem ursprünglich geplanten Geburtstermin. Es zählt deshalb nicht das korrigierte, sondern das tatsächliche Alter.

Je nachdem, ob der 2- oder 3 Dosis-Rotavirus-Impfstoff verabreicht wird, sollte die Impfung bis zur 24. bzw. 32. Lebenswoche abgeschlossen sein. Bei Gabe des Zwei-Dosis-Impfstoffs kann die Impfserie bereits ab der vollendeten 10. Lebenswoche abgeschlossen werden.

Mit freundlicher Unterstützung der Firma GlaxoSmithKline

¹ Epidemiologisches Bulletin Nr. 35, 02. September 2013 (Datenstand: 28.08.2013).

² Epidemiologisches Bulletin Nr. 42, 24. Oktober 2016 (Datenstand: 19.10.2016).

Weitere Infos zum Thema finden Sie unter
www.gesundes-kind.de

MyStar[®]

SANOFI DIABETES

„Das gewisse
Extra
für meine
Blutzuckermessung.“



MyStar[®]
Extra

Blutzuckermessung mit
integriertem HbA_{1c}-Trend*

- ✧ Einfache Symbolbedienung
- ✧ Hohe Messgenauigkeit

* Patentierter Algorithmus zur HbA_{1c}-Berechnung: Ermittlung eines HbA_{1c}-Trends
basiert auf einer bestimmten Anzahl von gemessenen Blutzuckerwerten.

Weitere Informationen unter www.mystar.sanofi.de



SANOFI DIABETES 

AVS 218 13 066cc-038012

Homöopathische Gelenk-Kur

Schluss mit knirschenden Gelenken

Rund fünf Millionen Deutsche leiden an der Volkskrankheit Arthrose, zwei Millionen spüren täglich Schmerzen durch den Gelenkverschleiß, Tendenz steigend. Aber die richtige Ernährung, gezieltes Training und eine homöopathische Gelenk-Kur mit *Rhus toxicodendron* und *Hekla lava e lava* können die Beschwerden lindern.

Eigentlich reduzieren die Gelenkschmiere und der glatte Knorpel die Reibung der Gelenkflächen und dämpfen Stöße bei Bewegungen. Doch zunehmendes Alter, Überbelastung oder Fehlstellungen führen zum fortschreitenden Knorpelabrieb, das Gelenk „verschleißt“. Der Knorpel speichert weniger Wasser, verliert seine Elastizität. Er kann zerfasern und winzige Teilchen im Gelenk ablagern wie Sand im Getriebe – die Gelenkinnenhaut kann sich entzünden. Dann fühlen sich die Gelenke besonders nach dem Aufstehen an wie eingerostet und jede Bewegung schmerzt. Durch den Schmerz wird oft eine Vermeidungshaltung eingenommen und zu der schmerzbedingten körperlichen Sperre kommt dann oft noch eine psychische Sperre hinzu.



1



2

► Aktiv-Kur für Gelenke

Entscheidende Besserungen erzielt man mit einer ganzheitlichen und sanften Gelenk-Kur mit den beiden homöopathischen Mitteln **Rhus toxicodendron** (Giftsumach, Bild 1) und **Hekla lava e lava** (Lava des Hekla-Vulkans, Island, Bild 2). *Rhus toxicodendron* ist ein wichtiges Mittel bei Beschwerden des Bewegungsapparates, verfügt über ein vielfältiges Arzneimittelbild und wird häufig bei schmerzhaften Gelenk- und Muskelbeschwerden eingesetzt.

In der empfohlenen Kur nehmen Sie von Rhus toxicodendron D12 drei Wochen lang morgens und abends jeweils 5 Globuli ein.

Dann folgt im direkten Anschluss ein zweites Mittel: **Hekla lava e lava** aus der Lava des Hekla-Vulkans auf Island, einem der aktivsten Vulkane der Insel. Hekla-Lava wird als besonders fluoridreich beschrieben. Der Ausgangsstoff für das homöopathische Arzneimittel *Hekla lava e lava* enthält mindestens 50 Prozent Siliziumdioxid und mindestens 20 Prozent Eisenoxid. Gerade diese Zusammensetzung macht es in der

homöopathischen Aufbereitung zu einem interessanten Naturheilmittel. *Hekla lava e lava* hat sich aufgrund seiner regulierenden Wirkung auf Knochen bei degenerativen Problemen bewährt, die von Knochen, Bändern und Gelenken ausgehen.

In der Gelenkkur lutschen Sie im zweiten Schritt von Hekla lava e lava D6 dreimal täglich eine Tablette. Wiederholen Sie die Kur, bis eine Besserung der Beschwerden eintritt, wobei zwischen zwei Kuren eine Pause von einer Woche eingehalten werden soll. Treten später erneut Beschwerden auf, kann jederzeit wieder mit der Anwendung begonnen werden. Zusätzlich ist es sinnvoll, die schmerzenden Stellen mit *Rhus-Rheuma-Gel* (alle homöopathischen Arzneien in der Apotheke erhältlich) einzureiben. Mit der Gelenk-Kur lassen sich die Abnutzungen am Gelenkknorpel natürlich nicht beheben, doch die Naturheilmittel bewirken eine Verbesserung der Gelenkfunktion: man wird mobiler, fühlt sich besser.

Die homöopathischen Arzneimittel der DHU gibt es **rezeptfrei in der Apotheke** und können sowohl bei akuten als auch bei chronischen Beschwerden helfen. ◀

Kostenloses Informationsmaterial gibt es von der DHU:
Telefon 0721/40 93-181 oder www.dhu-globuli.de.

Leberwert wertvoll

Warnsymptome ernst nehmen

„Leber/wert/voll“ – unter diesem Motto findet am 20. November 2016 der Deutsche Lebertag statt. Bundesweite Aktionen und Informationsveranstaltungen sollen dazu beitragen, das Bewusstsein für dieses lebenswichtige Organ zu schärfen. Dazu werden zahlreiche regionale Veranstaltungen wie Arzt-Patienten-Seminare oder Lebertest-Aktionen angeboten. Wer seine Leberwerte im Blick behält, erhöht die Chancen darauf, dass mögliche Erkrankungen früh erkannt und behandelt werden können. So lassen sich Folgen wie Leberzirrhose und Leberkrebs vermeiden.

► Das Hepatitis-Alphabet

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die durch verschiedene Viren-Typen wie Hepatitis A bis E ausgelöst werden kann. Hepatitis A und E werden fäkal-oral übertragen und verlaufen nicht chronisch. Bei Schwangeren, älteren Menschen oder bei Vorerkrankungen der Leber kann die Erkrankung aber schwer, teils sogar tödlich verlaufen.

Besonders ernst sind Infektionen mit der parenteral übertragenen Hepatitis B und C: Bei etwa jedem zehnten Infizierten werden sie chronisch und können dann nach Jahren zu Leberversagen infolge einer Zirrhose oder zu Leberkrebs führen.¹ Hepatitis B gehört zu den häufigsten Infektionskrankheiten weltweit. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) war bereits ein knappes Drittel der Weltbevölkerung mit diesem Virus infiziert. In Deutschland leben rund 500.000 Menschen mit einer chronischen Hepatitis B.

► Ansteckungswege kennen...

Um sich auf Reisen mit Hepatitis A zu infizieren, brauchen Urlauber kein riskantes Verhalten an den Tag zu legen: Der Verzehr verunreinigter Nahrungsmittel oder Getränke ist die häufigste Ansteckungsquelle. Schon in einem Eiswürfel im Drink kann der Erreger lauern.

Das Hepatitis B-Virus (HBV) hingegen wird bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder über kleinste Mengen Blut übertragen: Der Besuch im Nagel- oder Tattoostudio oder z. B. beim türkischen Barbier kann schon ein Risiko bedeuten! Das Virus kann auch außerhalb des Körpers eine Zeitlang überleben und zur Ansteckung einer nicht infizierten Person führen. Reisende, die sich mit HBV infiziert haben, könnten die Krankheit nach der Rückkehr in ihr Heimatland weiter verbreiten.

► ... und bei Bedarf impfen

Einen guten Schutz gegen Hepatitis-A- und -B-Viren bietet nur die Impfung. Die Impfung gegen Hepatitis A empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) allen Reisenden in Gegenden mit einem hohen Ansteckungsrisiko. Dazu zählen neben Fernzielen auch Osteuropa sowie Mittelmeerländer. Die Impfung gegen Hepatitis B ist hierzulande seit 1995 generell für alle Säuglinge, Kinder und Jugendliche empfohlen. Für Reisende gilt ebenfalls eine Impfpflicht nach individueller Gefährdungsbeurteilung.² Eine Impfung gegen die Hepatitis C- und E-Viren gibt es bisher nicht.

Mit freundlicher Unterstützung der Firma GlaxoSmithKline

¹ www.fit-for-travel.de/krankheiten-a-z/hepatitis
² RKI, STIKO 2016



Weitere Informationen zum Thema und zur reisemedizinischen Vorsorge finden Sie unter www.fit-for-travel.de.



11. DEUTSCHER ALLERGIEKONGRESS:

Spezifische Immuntherapie noch zu selten genutzt

Berlin – Die Zahl allergischer Erkrankungen steigt dramatisch, dennoch erhalten in Deutschland nur sieben Prozent der Patienten mit allergischer Rhinitis eine spezifische Immuntherapie (SIT). Dabei ist die SIT die einzige kausale Therapie, die einem Progress der Erkrankung entgegenwirkt und so auch das Risiko für die Entstehung eines allergischen Bronchialasthmas signifikant verringern kann.

Allergische Erkrankungen unterscheiden sich von Patient zu Patient, z.B. in der Art der Symptome oder ihrer Schwere. „Wir stellen deswegen eine breite Palette an Präparaten zur subkutanen (SCIT) und sublingualen spezifischen Immuntherapien (SLIT) zur Verfügung“, erklärte Bencard-Geschäftsführer **Bodo Steinert** bei einer Veranstaltung anlässlich des **11. Deutschen Allergiekongresses in Berlin**.

Innovative Adjuvanzien statt Aluminium

So setzt die Firma bei allen SCIT-Depotpräparaten auf das innovative, wirksame Depotadjuvans

mikrokristallines Tyrosin (MCT). MCT kann, im Gegensatz zum alternativ im Markt eingesetzten Aluminiumhydroxid, vollständig vom Körper abgebaut werden.

„Die präseasonale Booster-SIT (Hyposensibilisierung) führte im Vergleich zur alleinigen symptomatischen Therapie in der Kontrollgruppe zu einer signifikant deutlicheren Reduktion sowohl bei den Symptomen als auch bei den notwendigen Medikamenten während der Graspollenhochsaison“, erläuterte **Prof. Dr. Oliver Pfaar**, Mannheim/Wiesbaden.

AUGENHEILKUNDE: 114. DOG-KONGRESS

Pilotprojekt Telemedizin

Berlin – In Deutschland erblindet jedes Jahr 1 von 5.000 Diabetes-Patienten. Dennoch werden 30 bis 50% der Menschen mit Diabetes augenärztlich nicht in den empfohlenen Intervallen untersucht. Telemedizinische Anwendungen könnten dazu beitragen, behandlungsbedürftige Menschen mit Diabetes früher einer augenärztlichen Diagnostik zuzuführen.

Im Rahmen eines von Bayer unterstützten Pilotprojektes wurde in mehreren diabetologischen Schwerpunktpraxen im süddeutschen Raum untersucht, inwiefern sich ein telemedizinischer Ansatz zur möglichen Entdeckung von diabetesbedingten Erkrankungen des Auges eignet.

Augenscreening in Diabetes-Praxen

Professor Dr. Georg Michelson, Erlangen, berichtete, dass im Rahmen des Projektes Geräte für die Fotografie des Augenhintergrundes und die optische Kohärenztomographie (OCT) sowie das Personal für deren Bedienung tageweise in diabetologische Schwerpunktpraxen entsandt wurden, sodass die Patienten qualifiziert ophthalmologisch beurteilt werden konnten. Ein Augenarzt übernahm die telemedizinische Befundung und erstellte die Arztbriefe.

Alarmierende Ergebnisse

Bei 32,9% der im Rahmen dieses Projektes untersuchten Patienten wurden retinale Blutungen entdeckt, bei 17,4% ein behandlungsbedürftiges Diabetisches Makulaödem. Prof. Michelson bezeichnete diese Raten als erstaunlich hoch.

Das Projekt zeigte die prinzipielle Durchführbarkeit mobiler OCT-Untersuchungen mit einhergehender telemedizinischer Befundung auf. Prof. Michelson konstatierte, dass ein solcher Ansatz telemedizinischer Diagnostik das Potenzial hat, die Früherkennung diabetesbedingter Augenerkrankungen entscheidend zu verbessern und betroffene Menschen einer früheren augenärztlichen Untersuchung zuzuführen.



© beppoi - Pixelio

WO DER WINTER ZUM FAMILIEN-ERLEBNIS WIRD

Winterurlaub im Ganischgerhof Familienhotel Obereggen



Skiurlaub in den Dolomiten mal anders erleben? Winter, Sonne, Schnee und Skivergnügen auf höchstem Niveau erleben? Dann ist die Ganischger's Ski Erlebnis Wochenpauschale genau das richtige Angebot für Sie und Ihre Familie.

Dolomiten erwarten. Das Hotel Ganischgerhof **** ist bestens ausgestattet und verfügt über gemütliche und großzügige Familienzimmer. 41 moderne und großzügige Zimmer und Suiten von 28 qm bis 60 qm, eine traumhafte Panorama Wellnesslandschaft von 1.000 qm mit Schwimmbad, Saunas, Dampfbad und Whirlpool. Das bestens ausgebildete SPA-Team im Wellnesshotels Ganischgerhof berät Sie gerne zu Ihrem persönlichen Wellnessprogramm. Wählen Sie aus über 40 Behandlungen, Massagen und Bäder und entspannen Sie sich in angenehmer und erholsamer Atmosphäre.

Genießen Sie eine Woche unlimitierten Pistenspaß im Skigebiet Fiemme-Obereggen für Groß und Klein, kulinarische Highlights den ganzen Tag in allen „Ganis“-Betrieben im Skigebiet und den Ganis 360 Grad Skiurlaubsservice.

► Winter, Sonne, Schnee und viel Genuss

Direkt vom Bett auf die Piste? Mit unserem Private Guest Shuttle sind Sie so gut wie auf der Piste zuhause. In nur 5 Minuten bringen wir Sie persönlich und kostenlos nach Obereggen und zurück. Ohne Wartezeiten und genau dann wann Sie es wollen. So wird Ihr Skiurlaub in den Dolomiten zum besonderen Urlaubserlebnis.

Ihr Urlaubszuhause, das **Skihotel Ganischgerhof Mountain Resort & SPA *******, bietet alle Annehmlichkeiten, welche Sie für Ihren Skiurlaub in den

► Hier stept der Bär!

Auch für die kleinsten in der Familie ist bestens gesorgt. Im Brunoland mit Bär Bruno macht der Skiurlaub in Obereggen noch mehr Spaß und der Tag vergeht hier wie im Flug. Das Brunoland befindet sich auf der Eben-Piste direkt oberhalb unseres Betriebes Platzl Mountain Lounge. Für





die kleinen Skifahrer stehen hier täglich von 10.00 bis 16.00 Uhr stehen zwei Förderbänder (50 Meter und 30 Meter Länge) ein Kinderkarussell, ein Riesendrachen, mehrere Schneewellen, eine Hüpfburg, ein Schneetunnel und eine Tubing-Bahn bereit.

► Das Plus zum Plus

Das Highlight eines Skiurlaubs im Ganischgerhof Familienhotel Obereggen - Dolomiten ist jedoch die **Ganischger's ¾ Pension Plus+ : 1 Hotel – 4 Locations – 1 Preis**. Erleben Sie eine kulinarische Vielfalt, wie Sie es noch nie erlebt haben. Mit diesem außergewöhnlichen Arrangement haben Sie und Ihre ganze Familie nicht nur das volle kulinarische Programm im Hotel, sondern auch in den 3 Restaurantbetrieben direkt im Skigebiet Obereggen inklusive. Sie wählen genau, wann Sie wollen, à la Carte und ohne Limits, und das in allen Betrieben.

Mit dem Winter-Wochenprogramm haben wir auch immer den passenden Tipp für Ihren Urlaubstag parat. Erleben Sie spannende Events, erlebnisreiche Skitouren oder mit unserem Early Morning Skiing ein ganz besonderes Erlebnis bei Ihrem Skiurlaub in den Dolomiten in Obereggen im Ski Center Latemar.

Erleben Sie ein Woche Skivergnügen pur inkl. Skipass mit der „GANIS SKI ERLEBNIS WOCHE“ bereits ab 886 Euro pro Person:

7 Tage Übernachtung inkl. „Ganischger's 3/4 Pension Plus+“ – genießen Sie das Beste aus unseren Küchen, à la Carte, ohne Stress, ohne Limits in all unseren 4 Betrieben (Ganischgerhof, Platzl, Ganischgeralm und Gardoné) von 7:30 bis 23:00 Uhr

- 1 Willkommens-Aperitif am Anreisetag
- 1 Wöchentlich Early Morning Skiing mit Bergfrühstück
- 6 Tage Skipass Fiemme Obereggen inklusive
- Ganischger's Winter Wochenprogramm für den abwechslungsreichsten Winterurlaub der Dolomiten
- Täglich inkl. Ganis Private Guest Shuttle direkt vom „Bett auf die Piste“

All dies macht einen Winterurlaub mit Kindern im **Ganischgerhof Mountain Resort & SPA ******* Familienhotel Obereggen so einzigartig. Gerne beraten wir Sie zu Ihrem Familienurlaub und senden Ihnen unverbindlich ein Angebot.

Weitere Informationen und Buchungen:

Ganischgerhof Mountain Resort & SPA *****, Schwarzenbach 22, I-39050 Deutschnofen,
Tel. +39 0471 61 65 04, office@ganischgerhof.com, www.ganischger.com



MIT LICHT GESTALTEN



Internationale Design Awards



MOONLIGHT INTERNATIONAL GMBH
Lettenbündte 10+12
D-79739 Schwörstadt

Tel. +49 (0) 77 62 / 70 9 - 0
Fax +49 (0) 77 62 / 70 9 - 200

www.moonlight-international.de


Moonlight[®]
INTERNATIONAL
FIRST CLASS LIGHTING

MOONLIGHT SHOWROOM BERLIN
Reinhardtstr. 10
D-10117 Berlin

Tel. +49 (0) 30 / 280 403 81
Fax +49 (0) 30 / 280 407 95

email@moonlight-international.de