

LZ Gesundheitsreport

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Schutz für Senioren

Impfung gegen Gürtelrose

Kopfweg ade!

Mineralmangel richtig auffüllen



Mitmachen und gewinnen!



●●● **Lästig aber harmlos**
So werden Sie Stielwarzen los

●●● **Gar nicht reizend!**
Natürlich gegen Reizmagen

●●● **REISEGEWINNSPIEL**
ROBINSON Club Fleesensee

Editorial

Mehr als Moleküle

In der modernen Medizin werden die „Zulieferer“ der behandelnden Ärzte immer wichtiger: Radiologen bestimmen mit höchstauflösenden bildgebenden Verfahren vom Bandscheibenproblem bis zum Hirntumor den Ort des Übels, Pathologen geben mit Hilfe von mikroskopischen Untersuchungen Vorschläge zur Behandlung von Tumoren, Biochemiker und Mikrobiologen erkennen anhand des Erbgutes, ob ein Ungeborenes gesund sein wird oder eine Mutation aufweist usw. usw.

Der Mensch wird immer durchsichtiger, wird immer mehr in kleinste Bausteine zerlegt, erforscht und dann therapiert. Dafür sollten wir den Forschern dankbar sein, aber immer die Notwendigkeit des eigenen Wissens im Auge behalten. Und nicht vergessen, dass diese Bausteine zusammen immer noch einen ganzen Menschen ausmachen, der individuell und einzigartig ist. Denn dieser Mensch ist einfach mehr als die Summe von Molekülen.

In diesem Sinne:
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



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 19. 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 2019

Inhalt

TOP-THEMA

Schutz für Senioren Impfung gegen Gürtelrose	3
Störende Anhängsel Stielwarzen richtig vereisen	4
Reizthema Trockenes Auge Hilfe für Tag und Nacht	5
Parkinson-gerechte Ernährung Gefüllte Süßkartoffeln	7
Mineralmangel Mit Magnesium gegen Kopfschmerzen und Migräne	9

FIT & GESUND

Ganz und gar nicht reizend! Mit FODMAP-Diäten gegen den Reizdarm	11
„Grüne Produktionen“ Wie Sky Nachhaltigkeit vorlebt	12

EXKLUSIVES REISEGEWINNSPIEL

Auf in den Norden! Der ROBINSON Club Fleesensee erwartet Sie!	14
--	----

Da schau her:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild, Gewinnspiel: © ROBINSON Club Fleesensee · Seite 3: © Fotolia
Auremar · Seite 4: © Hennig · Seite 5: © Allergan · Seite 7: © „My perfect
Dish“ by Food & Foto · Seite 9: © Protina · Seite 11: © Repha · Seiten 12, 13:
© Sky Deutschland

Gürtelrose? – Ohne mich!

Impfung wird Kassenleistung

Die meisten der heutigen Erwachsenen waren in ihrer Kindheit an Windpocken erkrankt. Seit dieser Zeit schlummern bei fast allen die Varizella-Zoster-Viren, die Erreger der Windpocken, unbemerkt im Körper. Mit Hilfe von sogenannten Gedächtniszellen hält ein intaktes Immunsystem die Viren gut in Schach.

In Europa erkrankt etwa jeder Dritte im Laufe seines Lebens an einer Gürtelrose, in Deutschland etwa 300.000 Menschen pro Jahr. Ein nässender Hautausschlag sowie Abgeschlagenheit, Fieber, Juckreiz, brennende, stechende Schmerzen und Berührungsempfindlichkeit sind mögliche Symptome. Oft ist alles nach zwei bis vier Wochen überstanden. Doch Komplikationen sind häufig – vor allem die bei bis zu 30 Prozent der Betroffenen auftretende Post-Zoster-Neuralgie¹, bei der die quälenden Nervenschmerzen monate- oder sogar jahrelang anhalten können. Eine Gürtelrose im Gesicht kann zu schweren Augen- oder Ohrenschäden führen.¹

► Prävention vor allem für Senioren

Da es mit den derzeit verfügbaren Therapien nur bedingt möglich ist, die Symptome der Gürtelrose zu lindern und Komplikationen zu verhindern, kommt der Impf-Prävention eine besondere Bedeutung zu.

Deshalb hat deshalb das Expertengremium am Robert Koch-Institut, die Ständige Impfkommission (STIKO), die Gürtelrose-Impfung explizit für alle Menschen ab 60 Jahren empfohlen.² Für Personen mit einer schweren Grundkrankheit wie Diabetes, rheumatoider Arthritis, Asthma oder einer Immunschwäche gilt die Empfehlung bereits ab 50 Jahren.² Damit unterstreicht die STIKO den hohen Stellenwert vor allem für Senioren, welchen die Gürtelrose und ihre Komplikationen bei den Experten einnimmt.

Seit 2018 steht ein Impfstoff zur Verfügung, der gezielt für ältere Menschen entwickelt wurde und langanhaltend schützen kann. Um den kompletten Impfschutz aufbauen zu können verabreicht der Arzt zwei Dosen im Abstand von zwei bis maximal sechs Monaten in den Muskel. Die Impfung schützt zu rund 90 Prozent vor einer Gürtelrose.

► **AKTUELL: Impfung wird Kassenleistung**

Die **Impfung gegen Herpes Zoster (Gürtelrose)** wird zukünftig für alle Personen ab einem Alter von 60 Jahren sowie für Personen mit einer erhöhten gesundheitlichen Gefährdung oder den oben genannten Grundkrankheiten ab einem Alter von 50 Jahren **Pflichtleistung aller gesetzlichen Krankenkassen**. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat beschlossen, die Schutzimpfungs-Richtlinie (SI-RL) an die entsprechende Impfempfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) anzupassen. Damit werden die Kosten für alle Versicherten erstattet.³

Mit freundlicher Unterstützung von GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG

Quellen:

- 1 Kawai K et al., BMJ Open 2014; Systematic review of incidence and complications of herpes zoster: towards a global perspective. 4:e004833
- 2 Epidemiologisches Bulletin 50/2018 (www.rki.de)
- 3 Gemeinsamer Bundesausschuss Pressemitteilung 04/2019

Lästig, unschön – aber harmlos

Stielwarzen mit Kryotherapie selber entfernen

Sie können überall am Körper auftreten, am häufigsten jedoch am Hals und im Bereich der Achselhöhle: Stielwarzen. Charakteristisch für diese harmlosen Hautwucherungen ist der kleine kurze Stiel, über den sie mit der Hautoberfläche verbunden sind.

Viele Menschen empfinden sie als unangenehm, störend und wenig ästhetisch, und je nach betroffener Körperstelle können Kleidung oder Schmuck an den Stielwarzen reiben und Schmerzen verursachen. Doch aus medizinischer Sicht müssen Stielwarzen nicht entfernt werden. Trotz ihres Namens sind Stielwarzen keine richtigen Warzen, da sie nicht durch eine Infektion mit Humanen Papillom-Viren (HPV) entstehen. Stielwarzen sind daher auch nicht ansteckend.

► So entstehen Stielwarzen

Stielwarzen entstehen durch das übermäßige Wachstum von Hautzellen. Weil bisher nicht bekannt ist, warum diese Zellen vermehrt wachsen, gibt es auch keine wirkungsvollen Strategien zu ihrer Vorbeugung. Fast die Hälfte der Bevölkerung ist von ihnen betroffen, wobei sie bei Männern und Frauen gleichermaßen verbreitet sind. Studien haben gezeigt, dass Stielwarzen vermehrt bei übergewichtigen und älteren Menschen auftreten.

► Daran erkennen Sie Stielwarzen

Stielwarzen sind leicht zu erkennen. Die folgenden Eigenschaften müssen jedoch **alle** zutreffen:

- Hautfarben oder nur ein wenig dunkler
- Weich
- Schmerzfrei bei Berührungen
- Können leicht hin und her bewegt werden
- Ragen auf einem kleinen, schmalen Stiel aus der Haut

► So lassen sich Stielwarzen entfernen

Hautärzte entfernen Stielwarzen als Privatleistung mit einer Schere oder einem Skalpell, meist unter örtlicher Betäubung. Aber auch die Entfernung mit einem Laser



oder mit einem speziellen Elektromesser ist möglich. **Dermatologen** nutzen zur Entfernung oft auch die sogenannte **Kryotherapie** (Vereisungsmethode). Dabei wird die Stielwarze mittels flüssigem Stickstoff oder Dimethylether eingefroren. Experten raten davon ab, die Stielwarze abzubinden oder zu Hause mit der Nagelschere einfach abzuschneiden, weil das zu Infektionen oder unschönen Narben führen kann.

► Selbstbehandlung durch Vereisung

Wortie® spezial ist ein einzigartiges Produkt, mit dem man Stielwarzen auch zu Hause ganz bequem, sicher und besonders schmerzarm entfernen kann! **Wortie® spezial** vereist Stielwarzen einfach und schnell. Häufig genügt schon eine einmalige Anwendung. Durch die Kälte stirbt das Gewebe der Stielwarze ab und neue Haut kann sich bilden. Die Stielwarze löst sich und fällt nach 10 bis 14 Tagen ab. Manchmal ist die Stielwarze nicht nach der ersten Behandlung komplett verschwunden. Dann können weitere Anwendungen folgen.

► Speziell für Stielwarzen entwickelt

Schon seit vielen Jahren können gewöhnliche Warzen und Fußwarzen ganz einfach zu Hause vereist werden. **Wortie® spezial nutzt die bewährte Kryotherapie zur Entfernung störender Stielwarzen.** Für eine besonders einfache Anwendung liegen jeder Packung 12 selbstklebende **Fixierungsringe** bei. Sie stabilisieren die Stielwarze und verhindern ein Wegrutschen. Der **patentierete Präzisionsapplikator aus Metall** leitet die Kälte sehr gut weiter, passt perfekt in die Mitte des Fixierungsringes und schützt so umliegende Hautareale vor versehentlicher Vereisung. ◀

Weitere Informationen unter www.wortie-hennig.de

Am Tag und in der Nacht

Trockenes Auge umfassend behandeln



Es brennt oder juckt und fühlt sich an, als ob ein Sandkorn darin steckt. Etwa 8 Mio. Menschen in Deutschland – Tendenz steigend – leiden unter diesen Symptomen. Sie kennzeichnen das Krankheitsbild „Trockenes Auge“.

Die Symptome können von leicht und vorübergehend bis hin zu dauerhaften Irritationen mit Entzündungen und erhöhter Infektionsgefahr reichen. Das Trockene Auge ist somit nicht nur eine Befindlichkeitsstörung. Es handelt sich dabei um eine Erkrankung, die je nach Ursache und Ausmaß ernste Folgen haben kann. So kann sich auf der Basis eines Trockenen Auges eine chronische Binde- sowie Hornhautentzündung entwickeln, die in seltenen Fällen sogar zum Verlust des Augenlichts führen kann.

Was Tränen leisten

Die Tränenflüssigkeit dient nicht nur der Benetzung der Augenoberfläche, sondern schützt die Augen, indem Fremdkörper heraus gespült werden. Darüber hinaus hilft die Tränenflüssigkeit bei der Keimabwehr und versorgt die Hornhaut

mit Sauerstoff und Nährstoffen. Als Schmierstoff vermindert sie die Reibung zwischen Augenlid und Hornhaut.

Risiko Trockenes Auge

Ein Risikofaktor für das Trockene Auge ist Bildschirmarbeit. Der Grund: Die Lidschlagfrequenz nimmt dabei in der Regel ab, so dass die Tränenflüssigkeit nicht ausreichend auf dem Auge verteilt wird. Auch wird Bildschirmarbeit häufig in trockenen, klimatisierten Räumen durchgeführt – zwei weitere negative Faktoren. Häufiger betroffen sind außerdem Raucher, Kontaktlinsenträger, ältere Menschen, Diabetiker oder Menschen mit einer Schilddrüsenerkrankung. Auch bestimmte Arzneimittel (z. B. Betablocker) können das Risiko erhöhen.

Typische Symptome

- Jucken
- Brennen
- Trockenheitsgefühl
- Übermäßiges Tränen
- Fremdkörpergefühl
- Augenmüdigkeit oder erhöhte Lichtempfindlichkeit

Hilfe für das Trockene Auge

Tränenersatzmittel sollten auf die jeweilige Situation optimal abgestimmt sein. OPTIVE FUSION™ kann bei trockenen und gereizten Augen tagsüber schnell Abhilfe schaffen. Es ist das erste und bislang einzige Tränenersatzmittel, das für die Benetzung des Trockenen Auges Hyaluronsäure (HA) und Carboxymethylcellulose (CMC) kombiniert. Jeder der beiden Wirkstoffe zeichnet sich allein durch seine positiven Eigenschaften beim Trockenen Auge aus – in der Kombination ergänzen sie sich perfekt.

OPTIVE® GEL DROPS eignen sich aufgrund ihrer höheren Viskosität besonders gut für den Einsatz über Nacht. Zusammen mit dem Tränenersatzmittel bieten die Gel-Tropfen einen umfassenden Tag & Nacht-Schutz und gewährleisten eine nachhaltige Behandlung des Trockenen Auges bei mittleren bis starken Beschwerden.

Der RUND-UM-DIE-UHR-SCHUTZ beim Trockenen Auge





Krebspatientinnen wünschen bessere Lebensqualität und
menschliche Wärme

Krebspatienten verstehen und
komplementär unterstützen.

www.iscador.de

ISCADOR  AG

Lösungen für die Integrative Onkologie

Ganz einfach lecker kochen und essen

Marktplatz für Parkinson-gesunde Ernährung

My Perfect Dish

BESSER ERNÄHREN BEI MORBUS PARKINSON

Die Ernährung spielt für Menschen mit der Parkinson-Erkrankung eine sehr wichtige Rolle, denn einige Nährstoffe wie beispielsweise Proteine beeinträchtigen die Wirkung der Medikamente. Und da häufig Schluckbeschwerden auftreten, ist auch die Konsistenz der Lebensmittel von Bedeutung. Damit Parkinson-gesundes Essen trotzdem ein abwechslungsreicher Genuss ist, gibt es Hilfe: Professionelle Informationen, viele nützliche Tipps und tolle Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen, bietet der neue elektronische Marktplatz „My Perfect Dish“.

Morbus Parkinson ist zwar nicht heilbar, lässt sich aber durch Medikamente, z. B. mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®), und Lebensstil günstig beeinflussen. Um Parkinsonerkrankten eine hohe Lebensqualität zu verschaffen, haben sich europaweit renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche zusammenschlossen und mit Unterstützung der Zambon GmbH die Initiative „My Perfect Dish“ initiiert. Als einzige Plattform bietet „My Perfect Dish“ die Möglichkeit, sich über die Parkinson-Erkrankung und die Zusammenhänge mit der Ernährung ausführlich zu informieren. Herzstück darin ist der Rezeptteil mit Fokus auf der Hauptmahlzeit am Mittag.

Genuss als Teil des Gesundheitsmanagements bei Parkinson

Unter www.myperfectdish.de erfährt man in einem Videogespräch mit dem Neurologen und Parkinson-Experten Dr. Durner unter anderem, warum die Reduzierung von Eiweiß in der Mittagsmahlzeit

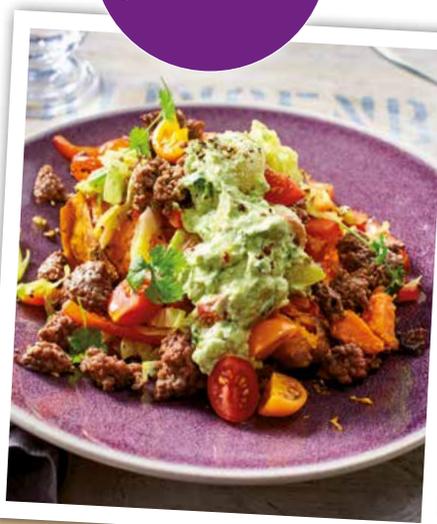
geboten ist. Auch lässt sich der bekannte Hamburger Starkoch Fabio Haebel, der Parkinson-gesunde Mahlzeiten entwickelt hat, bei der Zubereitung über die Schulter schauen. Wer sich angemeldet hat, kann im Rezeptteil stöbern, auf den Einkaufskalkulator zugreifen und bekommt jede Unterstützung bei der Zubereitung von Gerichten, die kulinarischen Genuss versprechen. Bei dem, was auf den Tisch kommt, ahnt niemand, dass dahinter die Motivation steht, Menschen mit Parkinson eine gesunde Ernährung zu erleichtern und ihnen eine lebenswerte Zeit zu verschaffen. ◀

Gefüllte Süßkartoffel mit Spitzkohl-Paprikagemüse, Hack und Guacamole

Zutaten für 4 Personen: 4 große Süßkartoffeln, Salz, 2 Limetten, 10 bunte Kirschtomaten, 2 reife Avocados, 200 g Ziegenfrischkäse, Cayennepfeffer, 2 rote Paprikaschoten (alternativ 1 Glas bereits gehäutete Paprika), 4 EL und 2 TL Olivenöl, 1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g), 1–2 TL Pfeffermischung (z. B. schwarzer Pfeffer, Szechuan Pfeffer, grüner Pfeffer), 500 g Rinderhackfleisch, 1 Bio-Orange, 5 Stiele Koriander (alternativ Petersilie), Backpapier

REZEPT

für Parkinson-gesunde Mahlzeit



Mehr Informationen unter www.myperfectdish.de

Die grüne Kraft gegen Hautentzündungen



Millionenfach bewährt bei

- **Pickeln**
- **eingewachsenen Haaren**
- **Nagelbettentzündungen**
- **Hautabszessen**

ilon® Salbe classic – die pflanzliche, grüne Zugsalbe.
Stark gegen Hautentzündungen, natürlich sanft zur Haut.

ilon® Salbe classic: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z.B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol (E321), Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

www.ilon-salbe-classic.de



Medizin und
Menschlichkeit
Ein Unternehmen
der Redel Stiftung

Kopfwade!

Mit Magnesium und praktischen Maßnahmen gegen Kopfschmerzen und Migräne

Mal ist es ein einseitig stechender Schmerz, mal ein dumpfes Dröhnen oder das Gefühl, als sei der Schädel in einen Schraubkopf gezwängt – Kopfschmerzen treten in den unterschiedlichsten Formen auf. Wer davon geplagt wird, hat meist nur einen Wunsch: dass es aufhört.



Dr. med. Barbara Voll-Peters,
Ärztin und Autorin

► „Gewitter im Kopf“

Man unterscheidet hauptsächlich zwischen Migräne und Spannungskopfschmerzen: Dr. med. Barbara Voll-Peters, Ärztin und Autorin, erklärt: „Migräne ist ein eigenständiges, chronisches Krankheitsbild. Während Spannungskopfschmerzen eher dumpf und drückend sind,

fühlen sich Migräneschmerzen pochend und pulsierend an, wie ein ‚Gewitter im Kopf‘. Sie treten bei mehr als zwei Drittel der Betroffenen nur auf einer Kopfseite auf. Hinzu kommen häufig Übelkeit und Erbrechen, teilweise Sehstörungen.“

► Mineralstoffgehalt im Blut vermindert

Viele Kopfschmerz- und Migränepatienten haben deutlich zu wenig Magnesium im Blut. Dies führt zur Übererregbarkeit von Muskel- und Nervenfasern. Mögliche Folgen sind Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, die Kopfschmerzen auslösen können. Außerdem verengen sich Gefäße im Gehirn, was zu Migräne führen kann. Daher empfiehlt die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft zur Migräneprophylaxe 2x 300 mg Magnesium pro Tag. Studien zeigen, dass eine dreimonatige Einnahme sowohl die Zahl der Attacken als auch die Schmerzintensität verringern kann.

Bewährt hat sich hierfür Magnesiumcitrat, das natürlich im Körper vorkommt und gut verträglich ist. Es ist z. B. im Trinkgranulat Magnesium-Diasporal 300 mg aus der Apotheke enthalten. Unter www.diasporal.de gibt es weitere Magnesiumprodukte.

► Kann man Magnesiummangel auch durch Ernährung entgegenwirken?

„Ja und nein“, sagt Dr. Voll-Peters. „Theoretisch ist eine ausreichende Magnesiumversorgung möglich, wenn man reichlich Hülsenfrüchte, Blattgemüse, Getreideprodukte sowie magnesiumreiches Mineralwasser zu sich nimmt. Praktisch schaffen es aber ein Viertel der Gesamtbevölkerung und sogar jede zweite junge Frau nicht, genügend Magnesium mit der Nahrung aufzunehmen.“

Praktische Tipps bei Kopfschmerzen:

- Spannungskopfwade bessert sich meist durch Bewegung und frische Luft.
- Bei Migräne fühlen sich Betroffene im abgedunkelten, ruhigen Zimmer am wohlsten.
- Ein Brummschädel kommt oft von Verspannungen – Dehnübungen oder ein Wärmekissen tun dann gut.
- Flüssigkeitsmangel verursacht Kopfwade. Trinken Sie zwei Liter pro Tag.
- Stress stresst den Kopf – Yoga oder Autogenes Training und Co. schaffen Ausgleich.
- Regelmäßig essen. Abfallende Zuckerspiegel können Kopfwade auslösen.

Anhaltende Gesichtsrötungen?

Rote Papeln und Pusteln im Gesicht? Es könnte Rosacea sein! In Deutschland leiden rund vier Millionen Menschen an Rosacea. Doch viele wissen nicht, dass sie selbst, Angehörige oder Freunde von der chronischen Hauterkrankung betroffen sind.



Auf www.rosacea-info.de gibt's alles Wissenswerte rund um Rosacea – und wie man damit umgeht.



Videos



Rosacea-Tagebuch
als mobile App



Podcast



Expertentipps und
nützliche Infos



Besuchen Sie **Deutschlands größte Rosacea-Community** bei www.facebook.com/AktivGegenRosacea.
Bleiben Sie informiert: Abonnieren Sie den **Rosacea-Newsletter**: newsletter.rosacea-info.de.

Reizdarm- Beschwerden lindern mit FODMAP-Diät und Myrrhe

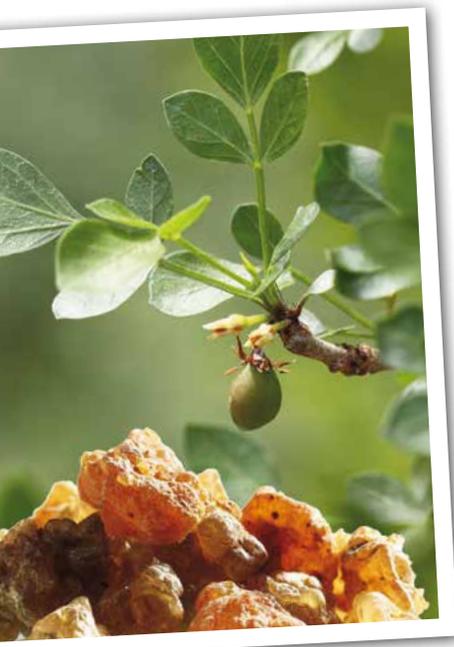


Immer wieder Durchfall, Krämpfe und Blähungen oder auch Verstopfung? Etwa fünf Millionen Menschen leiden in Deutschland an einem Reizdarmsyndrom, das mit Störungen der Darmbarriere und Entzündungen einhergeht und eine lebenslange Behandlung erfordert.

Eine neue Studie hat gezeigt, was viele Reizdarmpatienten bereits aus eigener Erfahrung wissen: Die „**Low-FODMAP-DIÄT**“, bei der schwer verdauliche Kohlenhydrate reduziert werden, verbessert bei Reizdarmpatienten die Lebensqualität. FODMAP steht für „fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols“. Das sind spezielle Kohlenhydrate (z. B. Fruktose oder Laktose) und Zuckeralkohole (u. a. verschiedene Süßstoffe), die bei Reizdarmpatienten zu Blähungen, Darmkrämpfen und Durchfall führen können.

Für den Magen-Darm-Facharzt und Ernährungsspezialisten Prof. Dr. med. Martin Storr, München, entsprechen die neuen Forschungsergebnisse seiner Erfahrung:

„Aus meiner langjährigen praktischen Therapie kann ich bestätigen, dass die FODMAP-Ernährung bei vielen meiner Reizdarmpatienten sehr gut wirkt – aber nicht bei allen, weil das Reizdarmsyndrom sehr individuell ist und es leider noch keine Standardbehandlung gibt, die allen Betroffenen hilft.“



Als Basistherapie zur unterstützenden Behandlung bei Reizdarm, besonders wenn dieser mit Durchfällen, leichten Krämpfen und Blähungen einhergeht, hat sich seit mehr als 50 Jahren ein pflanzliches Myrrhe-Kombinationsarzneimittel aus der Apotheke bewährt. „FODMAP und pflanzliche Arzneimittel mit nachgewiesener Wirksamkeit bilden eine wunderbare Therapiebasis, da sie an verschiedenen Stellen ansetzen und dadurch unterschiedliche Wirkungen ausüben. So können die vielfältigen Beschwerden zahlreicher Patienten spürbar gelindert werden.“

► **Arzneipflanze Myrrhe: entkrampfend und anti-entzündlich**

Neben seiner ärztlichen Tätigkeit leitet Storr auch Untersuchungen zur Behandlung von Magen-Darm-Störungen mit der Arzneipflanze Myrrhe: So konnten sowohl seine Forschungen an der Ludwig-Maximilians-Universität als auch Studien an der Universität Leipzig ihre anti-entzündlichen und entkrampfenden Wirkungen belegen. An der Berliner Charité wurde darüber hinaus die Stabilisierung der gestörten Darmbarriere gezeigt, was ebenfalls dafür spricht, Myrrhe einzusetzen. Denn eine durchlässige Darmwand wird als weitere Ursache von Reizdarm diskutiert.

Die Ergebnisse der Grundlagenforschung im Labor stehen im Einklang mit klinischen Studien an „echten Patienten“. So zeigte eine große Beobachtungsstudie an 131 deutschen Arztpraxen: Bei den Reizdarmpatienten mit Durchfällen konnte die Behandlung mit dem Myrrhe-Arzneimittel die Gesamtbeschwerden deutlich lindern.

„Grüne Filmproduktionen“

Sky lebt Nachhaltigkeit vor

Sky Deutschland gehört zu Europas führendem Unterhaltungskonzern Sky Limited. Am bekanntesten sind die eigenproduzierten Sparten Sport – mit Fußball von der Bundesliga bis zur Champions-League, Formel 1 und andere – sowie Filme und zunehmend eigenproduzierte Serien. Nur den wenigsten aber ist bekannt, dass Sky eben diese verstärkt nach grünen Drehstandards produziert – und mit der Initiative „Sky Ocean Rescue“ auch die anwachsende Plastikvermüllung der Ozeane angeht. Was das bedeutet, erklärte uns Dr. Alexandra Coffey von Sky Deutschland.



Dr. Alexandra Coffey, Director Corporate Responsibility bei Sky Deutschland

Frau Dr. Coffey, Sie sind Director Corporate Responsibility bei Sky Deutschland oder auch Nachhaltigkeitsbeauftragte. Beides sind recht sperrige Wortungetüme. Sind Ihre Aufgaben auch so sperrig?

Das muss ich mit einem entschiedenen „Jein“ beantworten. Ich suche nach den einfachsten und am wirkungsvollsten umzusetzenden Maßnahmen, um gemäß unserer Unternehmensstrategie einerseits den Anfall von Einwegplastik im ganzen Unternehmen und zum anderen CO₂-Emissionen zu reduzieren. Ich sammle diese Maßnahmen, ordne und kategorisiere sie und untersuche dann gemeinsam mit den Fachabteilungen, welche dieser Maßnahmen den größten Einfluss auf unsere Ziele hat. Anschließend setzen wir alle zusammen die Aufgaben um.

Sie haben sich auf die Fahnen geschrieben, das gesamte Einwegplastik bis 2020 aus Ihrem Betrieb zu entfernen. Ist das tatsächlich umsetzbar?

Um dieses Ziel zu erreichen, reduzieren wir Einwegplastik bei Produktverpackungen, bei den Drehs unserer Serien und Shows und in den Bürogebäuden. Die erste Überlegung dahinter war ganz einfach, dass man mit Veränderungen bei sich zuhause anfangen muss. In unseren Büros haben wir im letzten Jahr 3,96 Tonnen Einwegplastik eingespart, das meiste davon in der Kantine und Cafeteria und bei Werbeartikeln. Tetra Paks mit Milch haben wir zum Beispiel durch nachfüllbare 10 Liter Eimer ersetzt, die wir von einer Genossenschaftsmolkerei beziehen. Bei den Produkten, die wir selbst an Kunden verschicken – Receiver, Sky Ticket TV Sticks, Soundboxen – verzichten wir mittlerweile auf Kunststoffverpackungen. Und wir durchleuchten Schritt für Schritt unsere Lieferketten. Denn die zweite Überlegung war, dass wir von den vielen Lieferanten, mit denen wir zusammenarbeiten, viel Verpackung aus Kunststoff zugeschickt

bekommen – die wir gar nicht haben möchten. Also besprechen wir das Thema mit ihnen und suchen nach Lösungen. Vor allem Lieferanten, von denen wir sehr hohe Stückzahlen ordern, haben festgestellt, dass wir zwar oft die Ersten mit dieser Nachfrage waren, aber nicht die Einzigen bleiben werden und sich so für sich selbst ein neuer Markt erschließt.

Mit der Initiative „Sky Ocean Rescue“ bekämpfen Sie als Unternehmen die zunehmende Plastikvermüllung der Ozeane. Was genau haben wir uns darunter vorzustellen?

Sky Ocean Rescue ist unsere gruppenweite Initiative zum Schutz der Meere, welche wir Anfang 2017 ins Leben gerufen haben. Vor allem Kunststoffe belasten diese Ökosysteme sehr. Da wir aber keine Reederei sind, muss unser Beitrag an Land stattfinden, indem wir unseren Konsum an Einwegplastik radikal einschränken und gleichzeitig versuchen, andere ebenfalls zum Verzicht zu bewegen.

Neben Ihrem Engagement mit „Sky Ocean Rescue“ drehen Sie eigenproduzierte Serien und Shows zunehmend nach grünen Produktionsstandards. Dabei orientieren Sie sich an dem sogenannten Grünen Drehpass. Was ist das?

Der Grüne Drehpass von der Filmförderung Hamburg Schleswig-Holstein spricht Empfehlungen aus, wie die Film- und TV-Industrie CO₂-Emissionen deutlich reduzieren kann. Wir haben diese Empfehlungen als Ausgangspunkt genommen und daraus Umweltkriterien entwickelt, die als Vertragsbestandteile in unsere Aufträge an Produktionsfirmen einfließen. Wir unterstützen die Produktionsfirmen bei der Umsetzung des Vertrags, indem wir einen „grünen Berater“ ans Set der Serien und Shows schicken. Dieser unterstützt einerseits beratend, ohne den Kreativen vor Ort ins Handwerk zu pfuschen, er kontrolliert aber auch die Einhaltung der Umweltmaßnahmen und Standards,

dokumentiert sie und schlägt gegebenenfalls zukünftige Verbesserungen vor. Unsere Serien „Der Pass“ sowie „8 Tage“ wurden bereits unter diesen nachhaltigen Kriterien produziert. Im Ergebnis sparen wir so Energie und Papier und reduzieren Abfall und CO₂-Emissionen.

Auch an die dritte Staffel der Koch-Castingshow „MasterChef“ haben Sie bereits grüne Produktionsstandards angelegt. Wie sahen die Ergebnisse aus?

Das war tatsächlich ein Vorzeige-Projekt. Im Vergleich zur herkömmlich produzierten Staffel 2 hatten wir bei der dritten Staffel 30 % weniger CO₂-Ausstoß durch den Einsatz von Elektro-Fahrzeugen, weniger Flüge, dafür mehr Bahnfahrten. 80 % weniger Papier, 85 % weniger benutzte Batterien, 90 % weniger Einwegplastik z.B. durch wiederbefüllbare Flaschen und Wasserspender, 0 % Mikroplastik am Set, regionales Essen, Obst und Gemüse und alle organischen Reste kamen in den Komposter. Noch verwendbare, überzählige Lebensmittel haben wir an die Tafel gespendet. (Weitere Infos unter https://youtu.be/-EpW8U_J_tA)



Letzte Frage, vielleicht etwas indiskret: Leben Sie privat auch nach diesen grünen Standards?

Nun, ich fahre mit der S-Bahn zur Arbeit und habe kein Auto. Auf meinen Heimweg liegen drei Geschäfte, die nachhaltig und umweltfreundlich arbeiten und verpacken. Ich habe also Glück mit der Infrastruktur. Ich muss aber zugeben, dass mein CO₂-Fußabdruck dann in die Höhe schnell, wenn ich zu meiner Familie nach England fliege.

Vielen Dank für Ihre Antworten!



Kryo-Kosmetik gegen Stielwarzen



Stielwarzen eiskalt erwischt!

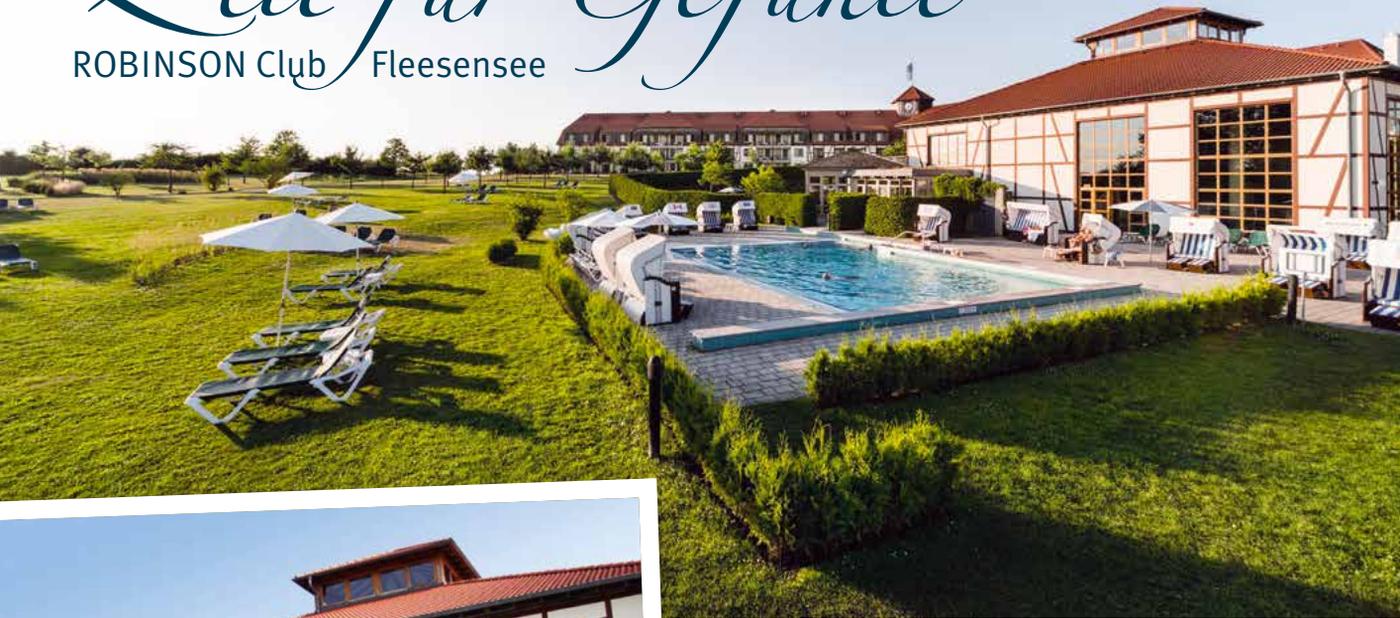
Entfernt Stielwarzen

- ❄ Erste Kryotherapie für Stielwarzen
- ❄ Schmerzarme Behandlung
- ❄ Mit Fixierungsringen zur Stabilisierung der Stielwarze
- ❄ Punktgenaue Vereisung



Zeit für Gefühle

ROBINSON Club Fleesensee



Hoch im Nordosten Deutschlands, am Rande des Müritz Nationalparks Mecklenburg-Vorpommern und inmitten der idyllischen Landschaft der mecklenburgischen Seenplatte, liegt der ROBINSON Club Fleesensee.

„Land Fleesensee“ – so nennt sich die Gesamtanlage, in welcher der ROBINSON Club auf einem 66.000 qm großen Grundstück liegt. Zusätzlich gehört ein Strandbereich am ca. 2,5 km entfernten Fleesensee dazu.

Außerdem bietet der Club einen großen WellFit® Bereich mit finnischer Sauna, Dampfbad, Sanarium, WellFit® Raum und WellFit® Bar.

► Wohlfühlen mit allem Komfort

Die Anlage verfügt über mehr als 200 Zimmer (Doppel- und Familienzimmer), die in zehn Kategorien unterteilt und komfortabel ausgestattet sind. Hier fühlen sich alle wohl, vom Paar bis zur Familie.

Der ROBINSON Club hat zahlreiche Einrichtungen zu bieten: ein Theater, das Genießer-Restaurant „Storchenest“, ein öffentliches Strandrestaurant, ein Atelier, ein Hallenbad mit Außenpool, einen Fitnessraum, eine Saunalandschaft, ein Beautycenter mit Solarium und Massage und viele Annehmlichkeiten mehr.

► Aktivitäten zu Wasser und zu Lande

Das Sport- und Fitnessangebot des Clubs ist besonders vielfältig: Fleesensee bietet ein ideales Wassersportrevier sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Gäste können vom Trendsport „Stand-up Paddling“ und Surfen bis zum Segeln von April bis Oktober bei Vorlage eines anerkannten Segel- bzw. Surfscheins ihren „maritimen Leidenschaften“ frönen.

Für Tennisbegeisterte stellt ROBINSON zwei Hallen und zwei Außentennisplätze bereit. Zahlreiche Sport- und Entertainment-Programme sowie Badminton, Basketball und Fußball runden das Angebot ab.

Für Ausflüge in die malerische und weitläufige Umgebung stehen Fahrräder im Verleih zur Verfügung. Entdeckertouren bieten großen und kleinen Radlern Gelegenheit, auf eigene Faust das Umfeld zu erkunden.

Wer dagegen eher ein PS bevorzugt, dem bietet die sieben Kilometer entfernte Reitanlage Fleesensee eine Reithalle, Springplatz und entgeltliche Kutschfahrten.

► Putten Sie ein!

Die großzügige Golfanlage umfasst drei 18-Loch- und 2x 9-Loch-Golfplätze und eine kreisrunde Driving Range mit 200 Abschlagplätzen, wovon 80 wettergeschützt sind. Für Einsteiger und Interessierte wird Golfunterricht entgeltlich für alle Spielstärken angeboten. Na dann: verbessern Sie Ihr Handicap!



Weitere Infos und Buchungen unter:

ROBINSON Club Fleesensee, Penkower Straße 2, 17213 Göhren-Lebbin
Tel.: 039932 - 80200 · E-Mail: Fleesensee@robinson.com



Gewinn-Quiz!

Nehmen Sie sich Zeit für Gefühle! Gewinnen Sie einen Gutschein für einen Aufenthalt im Hotel ROBINSON Club Fleesensee und freuen Sie sich auf 5 Übernachtungen mit Vollpension made by ROBINSON für 2 Personen im Doppelzimmer in der Sommersaison vom 19.04.–07.11.2020.

Mitmachen ist ganz einfach:

Notieren Sie die Seitenzahlen dieses Heftes, auf denen Sie die folgenden Überschriften finden:

- 1. Mineralstoffgehalt im Blut vermindert
- 2. Selbstbehandlung durch Vereisung
- 3. Prävention für allem für Senioren
- 4. Was Tränen leisten

Lösungssumme

Zählen Sie nun die Zahlen zusammen und schreiben Sie uns die gefundene Lösungssumme unter dem Stichwort „Fleesensee“.

Einsendeschluss ist der **31. Mai 2019**

Unsere Adresse lautet:

LZ-Gesundheitsreport, Im Stühlinger 5, 79423 Heitersheim.

Natürlich können Sie uns auch faxen: **07634-55 1694** oder senden Sie eine E-Mail an info@verlagskontor.info.

Vergessen Sie nicht Ihren Absender! Ihre Daten dienen ausschließlich der Gewinnbenachrichtigung und werden nicht weitergegeben. Unter den richtigen Einsendungen werden die Gewinner innerhalb von 4 Wochen nach Einsendeschluss benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Auszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn muss innerhalb eines Jahres eingelöst werden, An- und Abreise erfolgen auf eigene Kosten.

Und nun viel Glück! Ihre Redaktion

bekannt aus

TV

Ihre Wahl bei kribbelnden Füßen

milgamma® protekt

zur Behandlung von Neuropathien infolge eines Vitamin-B1-Mangels



Nur
1 Tablette
täglich



30 Filmtabletten  zum Einnehmen

milgamma® protekt

Wirkstoff: Benfotiamin 300 mg
Filmtabletten



- Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühle in den Füßen können ein Zeichen für eine Neuropathie sein. Eine mögliche Ursache ist ein Vitamin-B1-Mangel.
- Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-B1-Mangel.
- **milgamma® protekt** mit dem Wirkstoff Benfotiamin gleicht den Vitamin-B1-Mangel aus und kann so die Beschwerden ursächlich lindern.