

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Die Natur ruft

Globuli für Outdoor-Aktivitäten

Haut und Haare

Schönheitskur von Innen



●●● **Reiseapotheke**
Natürliche Hilfe für Unterwegs

●●● **Gesünder unter 7**
Wie ist Ihr HbA_{1c}-Wert?

●●● **REISETIPP MADEIRA**
Saccharum – Hedonist Design Resort

Editorial



Es weht ein frischer Wind!

Die bewährten Medikamente zur Krebsbekämpfung, die Biologicals, kommen in die Jahre! Ihre Patentschutzzeiten laufen ab und der Markt steht offen für Nachahmerpräparate, die Biosimilars.

Diese neuen Biotechnologie-Erzeugnisse müssen dem Originalwirkstoff sehr ähnlich sein und dürfen keine bedeutenden medizinischen Unterschiede in Bezug auf Wirkung, Qualität und Sicherheit zum Originalwirkstoff aufweisen. Und wie ihre Vorgänger müssen sie aufwendige Zulassungsverfahren, Prüfungen und Überwachungsmaßnahmen überstehen, bevor sie die Zulassung der EMA (Europäische Arzneimittel Agentur) erhalten.

Für Sie als Patienten bedeutet dies, dass Sie sich auch in Zukunft darauf verlassen können, Medikamente mit dem bestmöglichen Wirkungsniveau zu bekommen. Dass sie deutlich günstiger sind als die Originale, ist ein weiterer positiver Effekt. Dies liegt nicht an einer geringeren Wirksamkeit, sondern daran, dass die Industrie weniger Forschung in die neuen Präparate stecken und deshalb auch weniger dafür wieder hereinwirtschaften muss. Und das nennt man wohl eine Win-Win-Situation, für die Industrie, die Kassen und vor allem für die Patienten. 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

Gesünder unter 7

Lassen Sie Ihr Diabetes-Risiko checken! 3

Outdoor-Aktivitäten

Globuli für alle Fälle 4

Natürliche Reiseapotheke

Gut vorbereitet in den Urlaub 7

Haut und Haare

Schönheit von Innen 8

Denn zum Küssen sind sie da!

Lippenherpes verhüten und behandeln 9

●●● FIT & GESUND

Lifestyle

Lust auf selbstgemachtes Speiseeis? 10

Parkinson-gerechte Ernährung

Tomaten-Tarte Tatin 11

Infektionsgefahr

Masern im Mittelmeerraum 12

Übrigens...

Aus Medizin und Pharmazie 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

Luxuriöser Aufenthalt:

Saccharum – Hedonist Design Resort,
Madeira 14

Nachgelesen:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Saccharum – Hedonist Design Resort · Seite 3:
© Sanofi · Seiten 4, 5: © DHU Karlsruhe · Seite 7: © Repha · Seite 8:
© Hennig Arzneimittel · Seite 9: © Rike/pixelio.de · Seite 10: © Pro-Idee
Seite 11: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 12: © Bernhard_Pixler/
pixelio.de · Seite 13: © juliherbstlaub/pixelio.de

Bevölkerung über die Volkskrankheit Diabetes informieren, Menschen mit Diabetes zuhören

Kein Mensch mit Diabetes ist wie der andere, jeder ist einzigartig. Gemeinsam ist allen der Wunsch nach mehr Verständnis und nach Informationen sowie Schulungen zur Erkrankung. Dies zeigen die Wünsche von Menschen mit Diabetes, die im Rahmen der Diabetes-Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ im letzten Jahr gesammelt wurden.

Die Aktion wurde von Sanofi ins Leben gerufen und informiert im 15. Jahr mit mehr als 20 Partnern über Früherkennung und Vorbeugung der Volkskrankheit und setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit Diabetes ein.

► Diabetes-Risiko erkennen

Viele Menschen wissen nicht, dass sie ein erhöhtes Diabetes-Risiko haben. Am Aktionsstand von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ steht der Diabetes-Risikocheck daher im Mittelpunkt: Es werden Fragen zu Alter und Lebensstil gestellt sowie Blutdruck, Blutzucker und Taillenumfang gemessen. Noch immer werden viele Menschen am Stand von ihren Ergebnissen überrascht: 55 Prozent der Teilnehmer waren im letzten Jahr gefährdet, in den nächsten zehn Jahren an Diabetes zu erkranken. Hier setzt die Aktion an, um das Bewusstsein für die Erkrankung zu schärfen und die Selbstverantwortung von Betroffenen zu stärken. Das Risiko lässt sich oftmals durch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten senken.



Am Aktionsstand von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ werden im Rahmen des Diabetes-Risikochecks Fragen zu Alter und Lebensstil gestellt sowie Blutdruck, Blutzucker und Taillenumfang gemessen.

► Cholesterin- und Langzeitblutzuckerwert im Blick behalten

Menschen mit Diabetes können beim Risikocheck ihren Langzeitblutzuckerwert (HbA_{1c}) bestimmen lassen. Der Wert ist Namensgeber der Aktion und sollte zwischen 6,5

und 7,5 Prozent liegen, um das Risiko für Spätfolgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall zu senken. Wird der Zielwert nicht erreicht, so ist das ein Zeichen dafür, an eine Therapieanpassung zu denken. Menschen mit Diabetes sollten zudem auf das so genannte „böse“ LDL-Cholesterin achten.

Mehr Informationen in Kürze

Am 29. August besucht „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ das Main-Taunus-Zentrum bei Frankfurt ganz in der Nähe des Industriepark Höchst. Mehr Informationen zur Aktion finden Sie auf www.gesuender-unter-7.de.

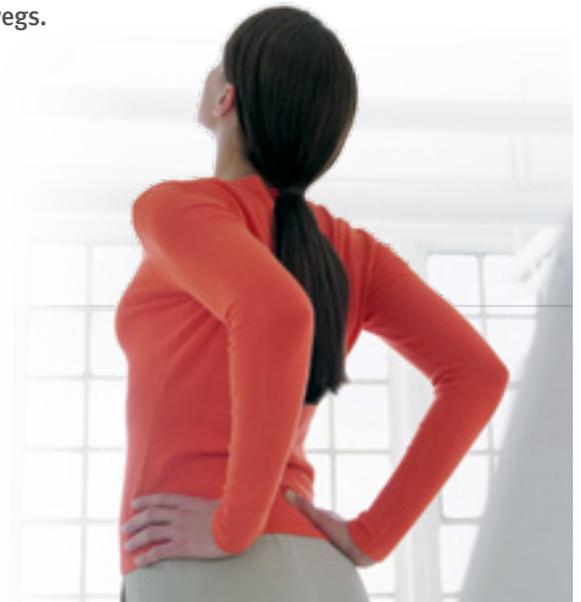
Outdoor-Spaß: Das gehört in jeden Rucksack



Der Frühsommer lockt und egal, ob es zum Wandern, Familienpicknick oder weiter weg in den Urlaub geht: Eine kleine Reise- und Ausflugs-Apotheke sollte man immer dabei haben. Hinein gehören vor allem Pflaster, etwas Verbandsmaterial und ein Schmerzmittel. Auch aus der Homöopathie gibt es einige Klassiker für unterwegs.

► Büroindianer kennen doch Schmerz

Zu viel Ehrgeiz, mangelndes Vortraining und eine einseitige Belastung durch Sitzen im Arbeitsalltag führen bei Hobbysportlern schnell mal über die Schmerzgrenze hinaus. Sollten sich die Schmerzen nach Überanstrengung, Durchnässung oder bei einer Erkältung verstärken, passt **Rhus toxicodendron D6** (z.B. von DHU, Apotheke) besonders gut. Auch für chronische oder akute Rückenschmerzen, Ischialgien, Hexenschuss und muskuläre Verspannungen des Halses, die z.B. bei sehr langen Autofahrten oder Langstreckenflügen auftreten können, ist das homöopathische Arzneimittel geeignet.





Dr. Klaus Gerlach,
Sportmediziner

Der Sportmediziner **Dr. med. Klaus Gerlach** empfiehlt Ungeübten, die Belastung allmählich zu steigern: „Nehmen Sie sich nicht gleich eine 30 Kilometer-Tour vor, wenn Sie seit Jahren wenig Sport gemacht haben. Das führt sonst nur zu Frust oder gar Verletzungen – und dazu, dass Sie erst mal wieder nichts machen. Das ist aber das Ungesündeste, was man überhaupt machen kann. Sinnvoll ist ein Maß der Anstrengung, bei dem Sie sich noch gut unterhalten können und am nächsten Tag Lust und Kraft haben, weiterzumachen.“

► Im Fall der Fälle

Schnell ist man auf ungewohnten Wegen auch mal umgeknickt oder gestürzt. Bei blauen Flecken, Prellungen und Zerrungen sollte man umgehend nach der **PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, Hochlagern)** behandeln. **Arnica D6** ist das bewährte Akutmittel der Homöopathie bei allen stumpfen Verletzungen und sollte bei keinem Ausflug fehlen.

Und wenn der Muskelkater die Krallen zeigt und Schmerzen in allen Muskeln und Gliedern stecken, ist oft übermäßige sportliche Anstrengung der Grund. Gegen das Zerschlagenheitsgefühl nach Überanstrengung, wenn alles weh tut und man sehr berührungsempfindlich ist, hilft ebenfalls **Arnica D6**.

► Ungebetene Gäste beim Picknick

Wer kennt nicht das nervtötende Summen von Mücken im nächtlichen Schlafzimmer oder Zelt? Vor allem an Seen und Teichen, aber auch bei duftendem oder süßem Essen und Trinken sind Insekten meist auch nicht weit. Nach einem Stechmücken- oder Wespenstich hilft **Apis mellifica D6** bei stechenden Schmerzen und starkem Juckreiz. Das homöopathische Mittel wird eingesetzt bei blassroten, wassergefüllten Schwellungen, bei stechenden oder brennenden Schmerzen und wenn Kühlen lindert. Bei einer allergischen Schockreaktion, beziehungsweise auch wenn eine

starke Schwellung im Mundraum oder am Auge auftritt, muss unverzüglich der Notarzt gerufen werden.

► Gegen das ungute Bauchgefühl

Vorfreude ist die schönste Freude, sagt man. Doch manch einem schlägt der Stress bei der Reisevorbereitung oder das nervöse „Reisefieber“ auf den Magen. Auch wenn man sich auf Ausflügen und Reisen mal bekochen lassen und neue Speisen kosten darf, kann das mitunter für den Magen eine echte Herausforderung sein. Vor allem, wenn am leckeren Buffet „die Bremse versagt“. Schnell hat man sich „über(fr)essen“ und zum All inclusive kommen Völlegefühl, Unwohlsein und Übelkeit hinzu.

„Dann kann das homöopathische Mittel **Nux vomica D6** Abhilfe schaffen“, sagt **Dr. med. Joachim Wernicke**, Internist und Gastroenterologe. „Es hilft bei akuten Beschwerden unterwegs, das gestresste Bauchhirn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.“



Dr. Joachim Wernicke,
Gastroenterologe

Mit einer kleinen Ausflugs- oder Reiseapotheke ist man für solche Fälle gut gewappnet. Wenn dann noch das Wetter mitspielt, steht dem entspannten Urlaub und Outdoor-Spaß mit der Familie nichts mehr im Wege.



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 Haarbalge 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

Gut vorbereitet in den Urlaub

Die Reiseapotheke

Die schönste Zeit des Jahres, der nächste Urlaub, ist in greifbarer Nähe. Um optimal vorbereitet zu sein, gehört auch eine gut ausgestattete Reiseapotheke mit ins Gepäck. Sie ist bei Urlaubserkrankungen wie akuten Magen-Darm Infekten, Erkältungen oder Blasenentzündungen meist die erste Anlaufstelle.



Neben Schmerz-, Fieber-, Erkältungs- sowie juckreizlindernden und kühlenden Präparaten gehören auch Arzneimittel gegen Magen- und Darmprobleme und ein Fieberthermometer in jede Reiseapotheke. Auch persönliche, vom Arzt verordnete Medikamente zur regelmäßigen Einnahme haben hier ihren festen Platz. Wer für bestimmte Erkrankungen wie z. B. Blasenentzündungen besonders empfänglich ist, sollte auch hier für den Ernstfall vorsorgen. Ein Wunddesinfektionsmittel sowie Verbandsmaterial zur ersten Wundversorgung machen die Ausstattung komplett.

Im Urlaub natürlich behandeln

Wirksame pflanzliche Arzneimittel sollten in keiner Reiseapotheke fehlen, denn sie sind meist gut verträglich und können dann auch über längere Zeit eingenommen werden. Für die Reiseapotheke sind lange haltbare Phytopharmaka in Form von Tabletten, Säften, Tees, Tropfen oder Salben am besten geeignet. Gegen

Infektionen der Atemwege und Blasenentzündungen können zum Beispiel Tabletten mit Kapuzinerkresse und Meerrettich zum Einsatz kommen. Die Pflanzen enthalten Senföle, die eine entzündungs- und wachstumshemmende Wirkung auf verschiedene Bakterien und Viren haben.

Pflanzliche Kombinationsarzneimittel mit Myrrhe können bei einer Vielzahl von Darmproblemen wie Durchfall, Magen-Darm-Infekten oder Bauchkrämpfen verwendet werden. Die Bestandteile wirken entzündungshemmend, krampflösend, entblähend und stabilisieren die natürliche Darmbarriere. Gegen Übelkeit, Erbrechen und Reisekrankheit können Ingwer-Kapseln helfen. Wirksame Inhaltsstoffe der Ingwerwurzel sind das ätherische Öl sowie so genannte Scharfstoffe.



Noch Fragen? Weitere Informationen bietet die Website www.pflanzliche-darmarznei.de in der Rubrik Reisedurchfall/Reiseapotheke. Eine neue Broschüre informiert über die Grundausstattung einer Reiseapotheke und stellt zahlreiche dafür geeignete Arzneipflanzen vor. Außerdem gibt es viele nützliche Tipps zur Reisevorbereitung und eine Checkliste für einen unbeschwerten Urlaub. Die Broschüre „**Natürlich unterwegs**“ kann kostenlos bestellt werden unter **Postfach 1107, 65741 Eschborn** oder per E-Mail an info@pflanzliche-darmarznei.de.



Die Schönheitskur von innen

Für strahlende Haut und gesunde Haare



Volles Haar und strahlende Haut wünscht sich wohl jeder. Doch in der Realität haben viele Frauen und Männer mit Haarausfall, dünner werdendem Haar oder einem schlechten Hautbild zu kämpfen. Für alle, die ihre Haare und Haut zusätzlich zu einer gesunden Ernährung und typgerechten Pflege unterstützen möchten, gibt es ein innovatives Nährstoffkonzept in der Apotheke. Trivital® Haut und Haare enthält eine einzigartige 3fach-Kombination aus Extrakten chinesischer Vitalpilze, Pflanzen sowie wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen, um Haut und Haare gesund zu erhalten.

Denn neben der Pflege von außen kann es zusätzlich Sinn machen, Haut und Haare von innen mit bestimmten Nährstoffen zu versorgen, um sie gesund zu erhalten. Darum ist das Kapsel-Präparat speziell auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern abgestimmt, die unter Haut- und Haarproblemen leiden.

► Natürliche Helfer

Die Kombination enthält Extrakte der chinesischen Vitalpilze Reishi und Polyporus umbellatus. In China werden diese Pilze traditionell verzehrt und auch in Europa werden sie seit vielen Jahren hochgeschätzt. Sie beinhaltet außerdem Traubenkern-Extrakt mit wertvollen Antioxidantien sowie Rispenhirsekonzentrat als natürliche Kieselsäurequelle. Ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe runden die Zusammensetzung ab: Vitamin C für eine normale Kollagenbildung, Zink zur Erhaltung normaler Haare sowie Biotin, Coenzym Q10, Folsäure, Niacin, Riboflavin (Vitamin B2), Selen und Vitamin B6.

► Intelligentes Tag-Nacht-Prinzip

Wie alle Produkte aus der Trivital®-Reihe verfügt auch dieses Mittel über das intelligente Tag-Nacht-Prinzip. Das bedeutet, die verschiedenen Inhaltsstoffe sind sinnvoll auf die Einnahme am Morgen und am Abend verteilt, um so die Zellaktivität und Regeneration des Körpers zu unterstützen. Eine Packung enthält 28 Kapseln für den Tag und 28 Kapseln für die Nacht. Es wird empfohlen täglich jeweils eine Kapsel morgens und abends einzunehmen.

Das Produkt ist für eine vegane Lebensweise geeignet und exklusiv in der Apotheke erhältlich.

Mehr Informationen zu Trivital®
erhalten Sie unter
www.trivital-hennig.de

Denn zum Küssen sind sie da!

Natürliche Pflege und Schutz vor Lippenherpes

Mal ehrlich: ist es nicht eine wahre Freude, die Sonnenstrahlen so richtig zu genießen? Überall liegen, sitzen, spielen oder joggen Sonnenanbeter auf Wiesen, durch Parks oder im Freibad. Doch die Sonnenstrahlung hat auch schon zu Beginn des Sommers ihre Tücken: Viele Frischluft-Begeisterte bringen unschöne und schmerzhaft juckende Bläschen und Erosionen an den Lippen mit nach Hause.

Rike/pixelo.de



Denn die UV-Strahlung kann bei empfindlichen Personen ein Auslöser für Lippenherpes sein. Für alle, die dagegen gewappnet sein wollen, gibt es nun neu einen verlässlichen Schutz aus der Apotheke: die ilon Lippencreme HS, entwickelt vom Hautspezialisten Cesra Arzneimittel.

► Hält die Lippen weich und geschmeidig

Die Lippencreme ist eine sehr gut verträgliche und angenehm zu verteilende Spezialcreme zur effizienten Pflege herpesempfindlicher Lippen. Die enthaltenen natürlichen Inhaltsstoffe pflegen die Lippen, spenden ihnen Feuchtigkeit und trocknen damit die Lippen nicht aus. Zudem schützt insbesondere der Mikroalgen-Aktivstoff Spiralin® die Haut vor herpesbedingten unangenehmen Begleiterscheinungen.

Ist der Lippenherpes bereits ausgebrochen, wird die sensible Haut geschützt und es kommt seltener zur Krustenbildung. Die medizinische Lippencreme eignet sich ideal auch zur Nachbehandlung und hält herpesempfindliche Lippen in infektionsfreien Phasen weich und geschmeidig.

► Das Plus: Lichtschutzfaktor 10

Einer der Hauptrisikofaktoren für einen Herpesausbruch sind UV-Strahlen. Sonnenschutz ist deshalb ein zentraler Bestandteil in der vorbeugenden Lippenpflege von Herpesbetroffenen.

Der Sonnenschutz (LSF 10) schützt die Lippen zusätzlich vor der schädigenden UV-Strahlung. Die Entwicklung der innovativen ilon Lippencreme HS beruht auf der über 80-jährigen Erfahrung von Cesra Arzneimittel mit natürlichen Pflanzeninhaltsstoffen und deren Einsatz in der Hautpflege.

Der patentgeschützte Mikroalgen-Aktivstoff Spiralin® in der Lippencreme stammt von einer speziellen Spirulina-Art: *Spirulina platensis*. Die Mikroalgen werden nach ihrer Ernte mit einem patentierten Verfahren zusätzlich aktiviert. Durch diesen Aufbereitungsprozess werden die antimikrobiellen Eigenschaften im dadurch gewonnenen Spiralin®-Extrakt verstärkt und darauffolgend standardisiert. Bei der Pflege von herpesempfindlichen Lippen legen die in Spiralin® enthaltenen speziellen Zuckermoleküle (Polysaccharide) eine Art Schutzfilm über die gesunden Hautzellen.

Durch den Zusatz von Rizinus-, Färberdistel- und Jojobaöl werden herpesempfindliche Lippen zwischen den Schüben und in der Krustenphase sanft gepflegt. Die hochwertigen Pflanzenöle spenden intensive Feuchtigkeit und können so das Spannungsgefühl mindern.

► So wird ilon Lippencreme HS angewendet

Morgens, abends (bei Bedarf auch häufiger) und vor jedem Sonnenbad dünn auf die Lippen auftragen. Zur täglichen Anwendung geeignet! Augenkontakt vermeiden! Frei von Konservierungsmitteln. Nur in Apotheken erhältlich.

Erfahren Sie mehr zum ilon®-Hautpflegesortiment unter: www.ilon-hautpflege.de

Lust auf 2 Liter cremiges Speiseeis...?

Der Hitzerekord wird gebrochen – was gibt es da Schöneres, als ein frisch zubereitetes Eis?! Die Kompressor-Eismaschine IceCreamer mit der Kühltechnik großer Profi-Geräte bereitet Ihr ganz individuelles Speiseeis. Vollautomatisch, ohne Vorkühlen.

Einfach vorbereitete Zutatenmischung einfüllen und starten. Während der Kompressor bis zu $-35\text{ }^{\circ}\text{C}$ kühlt, fährt das Rührwerk fortwährend durch die gefrierende Masse. So gelingt Ihr Eis wunderbar. Die Konsistenz Ihrer Spezialitäten bestimmen Sie nach Wunsch – Dauer der Zubereitung minutengenau einstellbar durch die kinderleichte 3-Tastenbedienung. Nach Ablauf ertönt ein Signal. Danach wird Ihr Eis noch bis zu 60 Minuten gekühlt. Auch Frucht- und Softeis, Sorbets, Parfaits, Frozen Joghurt und Joghurt gelingen perfekt. Für Dauerbetrieb geeignet. Ideal für große Mengen bis 2 Liter. Und mehrere Eissorten nacheinander. Solide, langlebige Qualität im kompakten Gehäuse aus pflegeleicht gebürstetem Edelstahl.

2 Liter Kompressor-Eismaschine IceCreamer:

Best.-Nr.: 225481, € 299,- inkl. MwSt.



Der Food-Trend des Sommers: zarte Eiströllchen – ganz einfach hausgemacht.

Eis in Kugeln war gestern. Heute genießen Feinschmecker ihr Eis hauchdünn gefroren und zu zarten Röllchen gedreht. Ein himmlischer, erfrischender Genuss und in Thailand der Hit an den Streetfood-Ständen. Jetzt sind die Eiströllchen auch bei uns – und mit dieser genialen Kühlplatte ganz einfach selbstgemacht.



Nach 24 Stunden im Froster (mind. $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$) ist das Kühlmittel im Inneren der Platte gefroren. Verstreichen Sie einfach eine Mischung aus Sahne, Kondensmilch und Vanillezucker (Rezept mitgeliefert) nach Wunsch mit Früchten, Schokoraspeln, Keksen, gehackten Nüssen, ... dünn auf der Kühlplatte. In wenigen Sekunden ist die Masse gefroren. Nur noch den Spachtel an einer Ecke ansetzen und schieben: Wie von selbst dreht sich die Eiscremeschicht zu luftigen Röllchen auf. Überraschen Sie Gäste und Familie mit kreativen Variationen. Frisch am Tisch zubereitet. Für jeden nach seinem Geschmack. Ein kulinarisches Highlight, von dem Ihre Gäste noch lange sprechen werden.

Rolled Ice-Kühlform:

Best.-Nr.: 226924, € 29,95 inkl. MwSt.

Weitere Infos unter www.proidee.de

Ganz einfach lecker kochen und essen

Marktplatz für Parkinson-gesunde Ernährung



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. ◀

Tomaten-Tarte Tatin mit Grana Padano

Zutaten für 4 Personen:

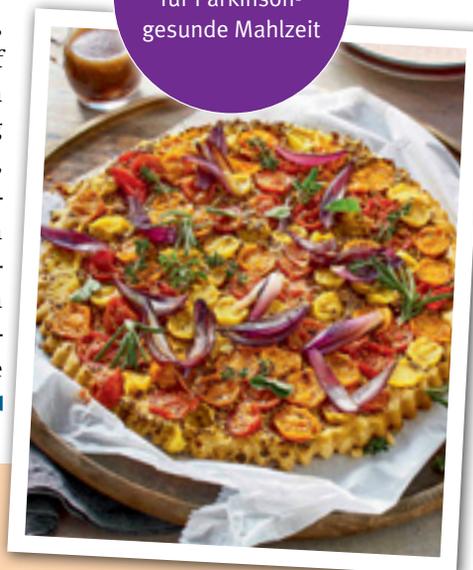
300 g Dinkelmehl, 200 g Butter, Salz, 2 Eigelb (Größe M),
750 g bunte Kirschtomaten, 1 Knoblauchzehe,
4 EL Olivenöl, 1/2 EL Butter, 2–3 EL grober Senf,
40 g Grana Padano, 2 Stiele frischer Oregano,
3 Stiele frischer Thymian,
3 Zweige frischer Rosmarin,
1 rote Zwiebel

Mehl für die Arbeitsfläche,
Frischhaltefolie

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“.

REZEPT

für Parkinson-gesunde Mahlzeit



Mehr Informationen unter
www.myperfectdish.de



100 Prozent mehr Masern im Mittelmeerraum

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO steigt die Zahl der Masernfälle weltweit drastisch an. Betroffen sind auch beliebte Reiseregionen. So registrierte die WHO im östlichen Mittelmeerraum von Januar bis März 2019 doppelt so viele Masernerkrankungen wie noch im Vorjahreszeitraum.

► Masernimpfung vor der Reise

Neben dem östlichen Mittelmeerraum beobachtete die WHO vor allem auch in den USA, Israel, Thailand und Tunesien, dass Masernerkrankungen massiv zunehmen. Eigentlich sollten sich reisende Kinder und Erwachsene keine Gedanken um eine Ansteckung mit Masern in anderen Ländern machen müssen. Die Impfempfehlungen hierzulande sehen vor, dass Kinder die erste Impfung gegen Masern im Alter von elf bis 14 Monaten erhalten. Die zweite Impfung soll im Alter von 15 bis 23 Monaten folgen.

Ohne diese zweite Impfung bleibt der Impfschutz unvollständig. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts sind hierzulande jedoch nur knapp 93 Prozent der Kinder vollständig geimpft. Vor einer Reise sollten Eltern daher unbedingt in den Impfpass sehen und fehlende Impfungen nachholen lassen.

► Erwachsene ausreichend geschützt?

Mitunter zieht sich die fehlende Immunisierung gegen Masern bis ins Erwachsenenalter. Statistiken zeigen: Gut die Hälfte der bis Mai 2019 erfassten Masernerkrankungen traf

Patienten ab 20 Jahre. Erwachsene können und sollten die Impfung nachholen – die Gefahr für Komplikationen wie etwa einer Gehirnentzündung liegt im Erwachsenenalter höher als im Kindesalter.

Bei Erwachsenen reicht eine einzige Impfdosis. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt diese für alle Menschen in Deutschland, die nach 1970 geboren sind und nicht oder nur einmal gegen Masern geimpft sind. Lässt sich nicht genau klären, wann und ob überhaupt eine Masernimpfung erfolgte, sollte sicherheitshalber ebenfalls eine Impfung erfolgen. ◀

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Impfschutz“. Kostenloser Download sowie direkte Bestellung auf www.vorsorge-online.de.

Für ein strahlendes Ich

Trivital® Haut + Haare

für den Erhalt **gesunder Haut** und **Haare**

- Das Nährstoffkonzept mit der 3-fach-Kombination und der Kraft der chinesischen Vitalpilze
- Einzigartig mit innovativem Tag-Nacht-Prinzip
- Exklusiv in Ihrer Apotheke

Trivital® Haut + Haare – u. a. mit Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut – und Zink, das zur Erhaltung normaler Haare beiträgt. Verzehrsempfehlung: Täglich jeweils 1 Kapsel morgens und abends.

Hinweis: Die empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



HENNIG ARZNEIMITTEL

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit



Zur Reisezeit: Das Sterillium® Protect & Care Reise-Set fürs Handgepäck

Wenn Einer eine Reise tut, dann möchte er Eines ganz sicher nicht: die schönste Zeit des Jahres krank verbringen. Und doch müssen viele Urlauber das Bett hüten, statt zum Sightseeing zu gehen, denn fremde Keime tummeln sich auf Reisen überall.

Ganz gleich ob Haltegriff der U-Bahn, Sitz der Flughafentoilette oder Türklinke des Hotelzimmers – fürs bloße Auge unsichtbar, aber allzeit zur Ansteckung bereit. Wenn Urlauber ihre Reiseapotheke packen wollen, ist daher guter Rat gefragt.

Eine gute Empfehlung für Kunden mit Fernweh ist das Sterillium® Protect & Care Reise-Set fürs Handgepäck: Damit ist immer und überall das passende Produkt zur Hand,

um sich effektiv vor krankmachenden Bakterien, Viren und Pilzen zu schützen

► **Praktisch, sicher, schonend**

So hat Sterillium® Protect & Care mit der Keimschutz-Expertise aus der Klinik jetzt auch ein Reise-Set für unterwegs gepackt, das exklusiv über Apotheken vertrieben wird. Das praktische Täschchen enthält 100 ml Desinfektionsgel und 10 Desinfektionstücher für

die Hände sowie ein Flächendesinfektionsspray in der 50 ml Reisegröße.

Alle Produkte zur Hände- und Flächendesinfektion sind mit 99,99 % umfassend wirksam gegen Keime, aber – ebenso wie die Händereinigung – schonend zu Haut und Oberflächen. Die speziellen Packungsgrößen für unterwegs sorgen dafür, dass Apothekenkunden auch im Urlaub gut gegen unsichtbare Keime gewappnet sind. ◀

Frühlingsgefühle auf Madeira

Luxuriöser Aufenthalt im
Saccharum – Hedonist Design Resort



Bom dia! Haben Sie im kommenden Frühling schon etwas vor? Wenn viele Teile Europas erst langsam aus dem Winterschlaf erwachen, naht der Frühling auf Madeira bereits in großen Schritten. Die „World’s Leading Island Destination“ bietet 365 Tage im Jahr angenehme Temperaturen, der Frühling gilt auf der Blumeninsel als besonders schön. Das Saccharum – Hedonist Design Resort in Calheta bietet den idealen Ausgangspunkt, um den Beginn des Frühlings zu erleben. Planen Sie also schon jetzt Ihre nächste Frühlingsreise.

Wer im Saccharum – Hedonist Design Resort im Hafen von Calheta ankommt, bewundert zunächst die Architektur, die die Geschichte der Insel und die Moderne vereint: Das Hotel wurde am früheren Standort einer Zuckerrohrfabrik erbaut. Ein Herzstück des 5-Sterne-Designhotels ist der Pool auf dem Dach mit Blick auf den Yachthafen und das glitzernde Meer vor Madeira. Im großzügigen Dachbereich sowie an einem weiteren Außenpool lässt sich die Frühlingssonne genießen. Neben dem hoteleigenen, feinen Kiesstrand können Reisende in Calheta am einzigen Sandstrand der Insel entspannen. Wer ganz für sich sein möchte, kann vom Zimmer aus einen uneingeschränkten Blick erleben: Die Suiten verfügen über private Balkone, die meisten davon mit Aussicht auf das Meer.

► Im Saccharum Spa den Körper aus dem Winterschlaf wecken

Fahle Haut durch trockene Heizungsluft, müde Muskeln: Um den Körper sanft auf sonnige Tage vorzubereiten, empfiehlt sich ein Besuch im Saccharum Spa. Gästen stehen vier Behandlungs- und Massageräume

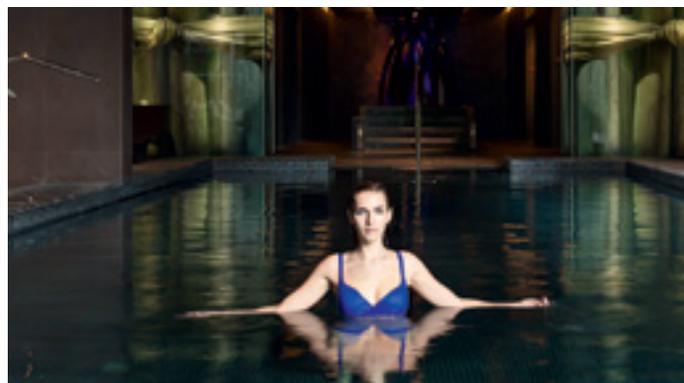
zur Verfügung. Neben Ayurveda-Massagen zählen auch Prana Vitality, eine einstündige Entgiftungsmassage, die den Stoffwechsel ankurbelt, oder Ku Nye, eine tibetische Heilyoga-Anwendung, die das Befinden aus dem Winterloch lockt, zum breitgefächerten Angebot. Darüber hinaus finden Hotelgäste im großzügigen Spa eine Sauna, ein türkisches Bad, ein Jacuzzi, ein Eisbad, Erlebnisduschen, einen Halotherapieaum und einen Ruheraum. In einem der beiden beheizten Innenpools können Hotelgäste ihre Bahnen ziehen.

► Ausgangspunkt für Erkundungstouren in der Blütezeit

Madeira trägt den Beinamen „Blumeninsel“ nicht umsonst. Die einzigartige Natur erwacht im Frühjahr so richtig zum Leben. Im März und April haben Akazien ihre Hochzeit, auf der Insel gibt es insgesamt zwölf Arten zu bestaunen. Im April tauchen Ackerlilien Wiesen und Wege in reinstes weiß. Ende April zelebriert die Insel beim Blumenfest die ganze Vielfalt der Vegetation. Zu den besten Ausflügen für Blumen-Fans zählt ein Besuch des botanischen Gartens in der Inselhauptstadt



Weitere Informationen zu den Savoy Signature finden sich online unter www.savoysignature.com, www.facebook.com/savoysignature und unter www.instagram.com/savoysignature



Funchal. Für alle Exkursionen bietet das Saccharum – Hedonist Design Resort den idealen Ausgangspunkt. Von Calheta an der Südwestküste aus erreichen Reisende die Hauptstadt nach nur 30 Kilometern.

► Geschmacksknospen mit frischer Küche verwöhnen

Nach den deftigen Gerichten der Wintermonate ist die frische Küche Madeiras eine echte Wohltat. Im À-la-carte-Restaurant des Saccharum – Hedonist Design Resort serviert die Küche exquisite Gerichte aus den besten Zutaten: Papageienfisch oder Thunfisch treffen auf lokal angebautes Gemüse und Gewürze wie

Knoblauch, Lorbeer und Kreuzkümmel. Zu typischen Spezialitäten der Insel zählen Entenmuscheln oder Gaiado – eine Art Thunfisch – als Vorspeise und der mit Lorbeer und Meersalz gewürzte Fleischspieß Espetada. Diese und weitere lokale und internationale Köstlichkeiten bietet das Saccharum – Hedonist Design Resort in den Restaurants sowie im Grillbereich auf einer der Sommerterrassen des Hotels.

► Anstoßen auf den Sonnenschein

Das Frühlingserwachen muss natürlich gebührend gefeiert werden. Möglichkeiten dazu gibt es im Saccharum – Hedonist Design Resort mehr als genug: Das Hotel bietet vier Bars, eine davon mit allabendlicher Livemusik. Auf der Karte stehen Cocktail- und Longdrink-Klassiker wie Cosmopolitan, Caipirinha oder Whiskey Sour, aber auch inseltypische Spezialitäten wie Aguardente. Der Name des Weinbrandes ist Programm: brennendes Wasser. Wer es süßer mag, probiert den Zuckerrohrschnaps Poncha, hergestellt aus frischem Zuckerrohrsafte, Bienenhonig und einheimischen Zitronen.



Krebspatienten wünschen bessere

Lebensqualität



Bestellen Sie kostenlos unsere ausführliche Informationsbroschüre unter:
www.iscador.de/ganzheitlichekrebsbehandlung

Krebspatienten verstehen und komplementär unterstützen.

www.iscador.de

ISCADOR  AG

Lösungen für die Integrative Onkologie