

LZ Gesundheits **report**

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Ganz schnell

Akuthilfe bei Migräne

Ganz persönlich

Individuelle Krebstherapie



●●● **Ganz seriös**
Misteln zur Therapiebegleitung

●●● **Ganz natürlich**
So bleiben Sie in Bewegung

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Hotel Riml, Obergurgl-Hochgurgl

Editorial

Gießkanne ade!

Die forschende Pharmaindustrie hat es geschafft, mit Hilfe moderner Therapieverfahren aus der ehemals todbringenden Krankheit Krebs eine chronische Erkrankung zu machen.

Stirbt man heute also nicht mehr am Krebs, sondern mit dem Krebs? In den allermeisten Fällen ist das so. Die Therapie-Zeit als Krebspatient in Würde und ohne Schmerzen zu verbringen, dafür bei guter Lebensqualität und weitgehend ungebunden an starre Therapiepläne, das sind die Maßstäbe, an denen sich eine gute Behandlung messen lassen muss. Und dabei hilft die personalisierte Therapie, eine Methode, die ganz auf den Einzelnen zugeschnitten ist. Das Prinzip Gießkanne ist passé!

Vor allem die neuesten Entwicklungen in der Immuntherapie lassen große Fortschritte erwarten. Hier wird der Patient in seinem Immunwesen unterstützt, er kann quasi „selber“ etwas gegen seine Erkrankung tun. Und das ist ein tolles Gefühl!

Also dann: 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 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 Fremdaufreuren repräsentieren nicht unbedingt die Meinung des Verlages und der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr.
© LZ-Gesundheitsreport 2019

Inhalt

TOP-THEMA

Gewitter im Kopf

Akuttherapie bei Migräne 3

Brustkrebs-Monat Oktober

Individualisierte Brustkrebs-Therapie 4

Nicht nur für Miraculix

Wie Misteln die Therapie unterstützen 6

In Bewegung bleiben

Natürliche Helfer bei Arthrose 7

Freier Abfluss

Minimal invasiv gegen den Grünen Star 8

Sehr erfolgreich

Gesünder unter 7 9

FIT & GESUND

Gefährliche Hautkrebs-Vorstufe

Hautpflege nach Lasertherapie 10

Parkinson-gerechte Ernährung

Hühnchen-Curry 11

Übrigens...

Tipps zur Wiederbelebung 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Über den Wolken...

Ski- und Golf-Hotel Riml,
Obergurgl-Hochgurgl 14

Schon besucht?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Hotel Riml, Obergurgl · Seite 3: © Grüenthal ·
Seiten 4, 5: © Roche Pharma AG · Seite 6: © Iscador, privat · Seite 7:
© TK Pressefoto · Seite 8: © MEV, Allergan · Seite 9: © Sanofi, A. Bollmann ·
Seite 10: © Bayer AG · Seite 11: © „My perfect Dish“ by Food & Foto ·
Seite 13: © BZgA

Migräne!

Schnelle Hilfe trotz Prophylaxe wichtig

Wer regelmäßig an Migräne leidet, weiß: Die extremen Kopfschmerzen beeinträchtigen das ganze Leben. Doch auch wer mit einer guten Prophylaxe seine Kopfschmerztag e einigermaßen kontrollieren kann, ist nicht vor einer Schmerzattacke gefeit. Daher brauchen Betroffene eine zusätzliche, schnell wirksame Akuttherapie.

Migräne tritt häufig dann auf, wenn man sie überhaupt nicht gebrauchen kann. Oft verursachen Stress, bestimmte Lebensmittel oder Änderungen im Tagesrhythmus die Erkrankung. Die Auslöser einer Migräne können individuell ganz unterschiedlich sein (s. Abbildung). Man kann zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Auslösern (z. B.: Wetter, Hormonelle Veränderungen) unterscheiden. Um die eigenen „Trigger“ ausfindig zu machen, kann es helfen, ein Kopfschmerztagebuch zu führen. Meidet man seine Trigger, lassen sich die die Anzahl der Migräne-tage und die Schwere der Attacke meist schon reduzieren. Doch auch, wer Entspannungsübungen macht und auf das Glas Wein beim Essen genauso verzichtet sowie auf gesunde Ernährung achtet und dazu eine medikamentöse Prophylaxe erhält, ist nicht vor einer plötzlichen Schmerzattacke gefeit.

Wichtig: Schnell handeln!

Eine Umfrage unter 500 Migräne-Patienten hat gezeigt, dass Betroffene nicht zum Arzt gehen, sondern sich selbst mit freiverkäuflichen Schmerzmitteln behandeln – oft jahrelang und ohne großen Erfolg. Dagegen sind Betroffene, die rezeptpflichtige Medikamente nach Absprache mit dem Arzt einnehmen, öfter zufrieden mit dem Therapieergebnis. (Quelle: DocCheck-Umfrage bei 502 Migräne-Patienten, „Migräne aus Patientensicht – Herausforderungen und Erwartungen“, August 2018). Kündigt sich eine Attacke an, empfehlen Experten, frühzeitig einzugreifen und die Migräneattacke mit einer schnell wirksamen Akuttherapie zu durchbrechen. Bewährt haben sich dabei Medikamente aus der Gruppe der Triptane, die es als (Schmelz-) Tablette, Fertigspritze, Zäpfchen und Nasenspray gibt. Sie kommen vor allem bei mittelschweren bis schweren Migräneattacken zum Einsatz.

Die richtige Therapie finden: Migräne-Wissen aus dem Netz

Um eine effektive und den individuellen Bedürfnissen angepasste Therapie zu finden, ist ein offenes

Gespräch mit dem behandelnden Arzt das A und O. Eine gute Dokumentation der Migräne-Attacken kann bei der Suche nach der richtigen Therapie helfen. Viele Patienten nutzen hierfür zum Beispiel die Migräne-App der Schmerzklinik Kiel. Wer sich vorab rund um die Entstehung und Therapie der Migräne schlau machen will, findet wertvolle Informationen auf dem Patientenportal www.migraene-ohne-mich.de. Kernstück der Seite ist ein Fragenkatalog zur Vorbereitung auf das Arztgespräch: Durch die eingebaute Screenshot-Funktion haben Patienten ihre Fragen immer dabei – als Ausdruck oder ganz komfortabel auf dem Smartphone.

Mit freundlicher Unterstützung der Grünenthal GmbH



Auf www.migraene-ohne-mich.de finden Betroffene Wissenswertes zu möglichen Auslösern einer Migräne und ihrer Therapie.

Oktober ist Brustkrebsmonat

Mit individuellen Strategien gegen den Krebs

Brustkrebs trifft immer die anderen – bis zu dem Tag, an dem die Diagnose ausgesprochen wird. Dann gerät die Welt von einem Moment auf den anderen ins Wanken. Dabei ist es wichtig, zu wissen: In der Behandlung von Brustkrebs wurden in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt – und die Therapien werden immer stärker an die individuellen Eigenschaften der Erkrankung angepasst.

Allein in Deutschland werden jedes Jahr rund 70.000 Frauen mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert. Das sogenannte Mammakarzinom, wie es medizinisch heißt, ist damit die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Und was die wenigsten wissen: Auch Männer können an Brustkrebs erkranken – mit hierzulande rund 600 Neuerkrankungen pro Jahr ist ihr Risiko jedoch erheblich geringer als bei Frauen.

Aber ganz unabhängig, ob Frau oder Mann – ganz wichtig ist es, zu wissen: Brustkrebs ist schon lange kein Todesurteil mehr. Wird die Erkrankung frühzeitig entdeckt, sind die Chancen heute gut, wieder gesund zu werden. Und auch im fortgeschrittenen Stadium gelingt es immer besser, die Erkrankung langfristig zu kontrollieren.

► Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs

Ein wichtiger Grund, warum die Überlebenschancen bei Brustkrebs in den vergangenen Jahren stetig gestiegen sind, ist das immer tiefere Verständnis

der Erkrankung selbst. Denn heute weiß man längst: Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs. Vielmehr unterscheidet man heute verschiedene Formen von Brustkrebs. Je nachdem, welche Eigenschaften der Krebs aufweist und welche Faktoren sein Wachstum beeinflussen und antreiben.

► Individuelle Behandlungsstrategien

Auf Basis dieses Wissens wurden in den vergangenen Jahren verschiedene Behandlungsstrategien entwickelt, die auf die individuellen Eigenschaften der Erkrankung abgestimmt sind. So ist beispielsweise schon lange bekannt, dass das Wachstum einiger Brustkrebszellen durch die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron stimuliert wird. Bei dieser Form von Brustkrebs kann eine Antihormontherapie in Frage kommen. Bei einer anderen Form von Brustkrebs kommt hingegen ein spezieller Eiweißstoff – der sogenannte HER2-Rezeptor – besonders häufig auf

den Krebszellen vor und treibt die Teilung der bösartigen Zellen voran. Ärzte sprechen dann vom sogenannten HER2-positiven Brustkrebs. Gegen diese Form der Erkrankung wurden in den letzten Jahren spezielle Antikörper entwickelt, die den HER2-Rezeptor gezielt blockieren.

► Neue Perspektive: Krebsimmuntherapie

Aber auch bei Formen von Brustkrebs, die weder auf eine Antihormontherapie noch auf eine gegen den HER2-Rezeptor gerichtete Antikörpertherapie ansprechen, konnten in der jüngsten Vergangenheit Fortschritte erzielt werden: So kommen einige Patienten mit einem sogenannten Triple-negativen Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium möglicherweise für eine Krebsimmuntherapie in Frage. Ziel dieser Behandlungsstrategie ist es, die Stärke der körpereigenen Immunabwehr gezielt gegen die bösartigen Zellen zu aktivieren.

Diese Beispiele zeigen: Gegen Brustkrebs gibt es schon lange nicht mehr die eine Standardtherapie – vielmehr kann die Behandlung heute immer besser an die individuelle Lebens- und Krankheitssituation angepasst werden. Umso wichtiger ist es, dass der Krebs auf seine Eigenschaften getestet wird. Und, dass daraus resultierende mögliche Therapiestrategien mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt offen besprochen werden.

Mit freundlicher Unterstützung
der Roche Pharma AG,
Grenzach-Wyhlen

#duichwir

BRUSTKREBS

#duichwir – Informationen rund um ein Leben mit Brustkrebs

Den Krebs beim Namen nennen. Darüber sprechen, schreiben und sich austauschen – dies kann Orientierung geben und den Umgang mit der Erkrankung erleichtern. Auf der Informationsplattform www.Brustkrebszentrale.de finden Sie wertvolle Informationen und Tipps rund um ein Leben mit Brustkrebs. Und Sie lernen Bloggerinnen kennen, die kein Blatt vor den Mund nehmen. Denn sie wollen anderen Betroffenen Mut machen, den Kampf gegen den Krebs aufzunehmen. In der Rubrik #duichwir teilen starke Frauen ihre Stories und ihre ganz persönlichen Erfahrungen. Erfahren Sie mehr unter www.Brustkrebszentrale.de!

Misteln

Vom Zaubertrank zur unterstützenden Krebstherapie

Beim Stichwort „Misteltherapie“ denken die meisten an den Zaubertrank des Druiden Miraculix, der magische Kräfte verleiht. Doch im wahren Leben hat die Misteltherapie nichts mit Zauberei zu tun, sie hat heute vielmehr ihren festen Platz in der begleitenden Therapie von Tumorpatienten. Der Schweizer Facharzt für Allgemeinmedizin, Phytotherapeut und Präsident der SSAAMP Dr. Simon Feldhaus in Baar wendet die Misteltherapie im klinischen Alltag an und erläutert uns die Einsatzmöglichkeiten.



Herr Dr. Feldhaus, Sie praktizieren seit vielen Jahren ganzheitliche Krebsbehandlung. Welchen Stellenwert hat dabei die Misteltherapie?

Gerade in der ganzheitlichen Krebsbehandlung ist es wichtig verschiedene Therapieoptionen zu nutzen. Hier ist die Misteltherapie absoluter Basis-Bestandteil einer seriösen Therapie. Sicher 90% aller meiner onkologischen Patienten werden auch mit der Misteltherapie behandelt. Es gibt hervorragende wissenschaftliche Arbeiten und die Wirkung ist durch Studien belegt und wird durch die eigene Erfahrung bestätigt. Die Misteltherapie lässt sich optimal mit praktisch allen anderen Verfahren in der integrativen ganzheitlichen Krebstherapie kombinieren.

Wann und bei welchen Krebsarten setzen Sie die Therapie ein?

Letztendlich bei allen Krebsarten, bevorzugt bei den sogenannten soliden Krebsformen. Vorsichtig muss man bei gewissen hämatologischen Formen und bei intrazerebralen Formen sein, da braucht es sehr viel Erfahrung in der Anwendung.

Wichtig ist es, für jeden individuellen Fall die geeignete Form der Misteltherapie zu wählen. Daher ist es extrem wichtig, dass die Misteltherapie von einer Fachperson verschrieben und die Therapie von dieser begleitet wird!

Wie profitieren Patienten von einer Misteltherapie?

Es gibt verschiedene Bereiche: Die Mistel wirkt einerseits gegen die Krebszellen direkt. Dann führt sie bei richtiger Anwendung zu einer markanten Verbesserung der Aktivität der sog. natürlichen Killerzellen, also den Spezialkräften des menschlichen Immunsystems gegen Krebs.

Zudem kann die Mistel tumorbedingte Schmerzen deutlich reduzieren und somit beispielsweise die Dosierung von Opiaten reduzieren helfen. Ein besonderer Schwerpunkt ist die in der Regel deutlich verbesserte Lebensqualität der Patienten, auch im Endstadium der Krankheit. Nebenwirkungen speziell der Chemotherapie werden minimiert, Ängste positiv beeinflusst und auch Übelkeit lässt nach.

Die Misteltherapie ist primär kein Ersatz für schulmedizinisch onkologische Behandlungen, sondern eine optimale Ergänzung der Therapie zur Verbesserung des Behandlungsergebnisses. Grundsätzlich kann man also von einer wirklich ganzheitlichen Wirkung sprechen, und da ist die Mistel einzigartig.

Misteln wachsen ja auf verschiedenen Bäumen. Gibt es dadurch auch verschiedene Wirkungen?

Allerdings. Je nach dem sog. Wirtsbäumchen enthält der Mistelextrakt unterschiedliche Bestandteile. Daher

kann man die Mistel an die Krebsform anpassen oder auch an das Immunsystem des Menschen. In unserem Zentrum testen wir beispielsweise anhand einer Blutuntersuchung, welche Mistelsorte am besten einen aktivierenden Effekt auf die natürlichen Killerzellen eines Patienten hat und behandeln somit sehr individuell.

Was kann der Patient selber für sich tun?

Das Schöne an der Misteltherapie ist, dass der Patient sie selbst durchführt: eine Injektion in die Bauchhaut, dreimal wöchentlich. Dadurch wird er aktiv in die Behandlung einbezogen und kommt aus der sonst rein passiven „Duldungsphase“ heraus. Das wird von praktisch allen Patienten sehr geschätzt und trägt sicher zu einer positiven Wendung im ganzen Bewältigungsprozess bei: „Ich kann auch etwas zur Behandlung beitragen und muss nicht einfach nur alles über mich ergehen lassen.“ Natürlich gehören dann auch allgemeine Life-Style Maßnahmen wie regelmäßige körperliche Aktivität, vernünftige Ernährung usw. dazu.

Vielen Dank, Herr Dr. Feldhaus, für diesen interessanten Einblick in die Misteltherapie!

In Bewegung bleiben!

Helfer aus der Natur

Was gibt es schöneres, als sich an der frischen Luft zu bewegen? Bewegung macht frei, Sauerstoff erfrischt das Blut und die Gedanken können „auslüften“. Doch allzu oft wird unser Bewegungswille durch schmerzende Gelenke gebremst. Es gibt aber spezielle Nahrungsergänzungsmittel, auf die wir für den Erhalt gesunder Knochen und Gelenke zurückgreifen können.

Probleme mit den Gelenken und Knochen sind nicht nur ein Problem im Alter. Erkrankungen des Bewegungsapparates sind in Deutschland eine der häufigsten Erkrankungen. Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder, vor allem der Hüfte und Knie, sind betroffen. Zudem werden mit zunehmendem Alter die Knochen in Mitleidenschaft gezogen.

► Für gesunde Knochen und Gelenke

Trivital® arthro und **Trivital® arthro pur** gehören zu einer Reihe apothekenexklusiver Nahrungsergänzungsmittel und sind aus **chinesischen Vitalpilz-Extrakten**, **Naturstoff-Extrakten**, **Vitaminen** und **Mineralstoffen** aufgebaut. Durch das intelligente **Tag-Nacht-Prinzip** sind die verschiedenen Inhaltstoffe sinnvoll auf die Einnahme am Morgen und am Abend verteilt, um so Leistungsfähigkeit und Regeneration des Körpers zu unterstützen. Die Packung enthält Kapseln für den Morgen zur Aktivierung und Kapseln für den Abend zur Regeneration.

Chinesische Vitalpilze: Die Extrakte der chinesischen Vitalpilze **Maitake** und **Shiitake** werden seit Jahrhunderten in der **traditionellen asiatischen Heilkunst** eingesetzt und auch in Europa werden sie seit vielen Jahren hoch geschätzt.

NEM®: Bei NEM® (natural eggshell membrane) handelt es sich um einen Extrakt aus der Membran von Hühnereiern. Er besteht u. a. aus natürlich vorkommenden Bausteinen des Gelenkknorpels einschließlich Chondroitin und Hyaluronsäure, Kollagen und anderen nützlichen Proteinen und Aminosäuren, die wichtig für die Gesundheit der Gelenke sind.



Hagebuttenextrakt, Vitamine und Mineralstoffe: Für den Erhalt gesunder **Knochen und Gelenke** ist in **Trivital® arthro** neben Calcium, das für den Erhalt normaler Knochen benötigt wird, eine ausreichende Zufuhr an **Vitamin C** aus Hagebuttenextrakt wichtig, denn es trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei. **Mangan, Selen** und **Zink** helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Speziell für **gesunde Gelenke** enthält **Trivital® arthro pur** neben qualitativ hochwertigen Extrakten der chinesischen Vitalpilze und der doppelten Menge NEM® die Mineralstoffe **Mangan** und **Selen**.

Die enthaltenen Nährstoffe sind, auf den Tag und die Nacht verteilt, sinnvoll aufeinander abgestimmt und erfüllen unterschiedliche Funktionen für den Erhalt gesunder Gelenke. Damit sollen Aktivität und Regeneration des Körpers berücksichtigt werden.

Diese einzigartige Zusammensetzung kann helfen, den Erhalt gesunder Gelenke und Knochen positiv zu beeinflussen. Eine Beobachtungsstudie zeigte auf, dass sich durch die Einnahme von Trivital® arthro die Einnahme von Schmerzmitteln reduzieren ließ.

Beide Präparate entsprechen den besonderen Bedürfnissen spezieller Ernährungsformen und sind deshalb lactosefrei, glutenfrei und für eine ovo-vegetarische Lebensweise geeignet.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.trivital-hennig.de



Das Glaukom: Eine Augen-erkrankung auf dem Vormarsch

Minimalinvasive Verfahren können das Sehvermögen ohne Medikamente erhalten

Bereits heute ist das Glaukom eine Volkskrankheit: Über 900.000 Menschen in Deutschland leiden an der Augenerkrankung, die unbehandelt zur Erblindung führen kann. Und die Zahl der Glaukom-Erkrankungen steigt immer weiter an. Einem weiteren Sehverlust kann nur eine frühzeitige Behandlung entgegenwirken. Innovative minimalinvasive Methoden bieten heute eine zusätzliche Therapieoption, wenn die klassischen Behandlungsverfahren nicht den gewünschten Erfolg erzielen.

Im Zeitraum von 2007 bis 2050 wird die Zahl der Glaukom-Erkrankungen um 72 Prozent zunehmen, lautet eine Prognose des Instituts für Gesundheits-System-Forschung (IGSF). Jedes Jahr kommen in Deutschland zudem über 1.000 Neuerblindungen aufgrund des Glaukoms hinzu. Der Hintergrund: Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an einem Glaukom zu erkranken – und die Gesellschaft in Deutschland altert stetig. Zudem ist das Glaukom eine schleichend fortschreitende und daher besonders heimtückische Erkrankung: Betroffene bemerken sie in der Regel erst, wenn sie bereits einen deutlichen Sehverlust erlitten haben. Die bei einem Glaukom entstehenden Ausfälle im Sehbereich können für Betroffene schwerwiegende Folgen haben, zum Beispiel ist die Gefahr für Stürze und Unfälle – auch im Straßenverkehr – erhöht: Betroffene übersehen beispielsweise leicht einen von der Seite kommenden Radfahrer. Eine frisch diagnostizierte Patientin in einem Internet-Forum berichtet: „Ich bin wie gelähmt vor Angst. Ich war jahrelang nicht beim Augenarzt trotz starker Kurzsichtigkeit. Seit einiger Zeit habe ich Augenschmerzen und Kopfschmerzen sowie ein Druckgefühl. Ergebnis: Ein stark fortgeschrittenes Glaukom. Die Sehnerven sind schon stark zerstört. Ich habe Angst vor dem Erblinden, Angst vor der Zukunft.“

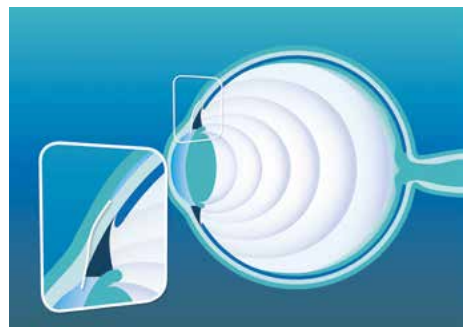
► Vorbeugung enorm wichtig

Eine Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt kann einem glaukombedingten Sehverlust vorbeugen. Außerdem können verschiedene Behandlungsoptionen das vorhandene Sehvermögen erhalten, indem sie den Augeninnendruck senken. Denn die Ursache kann ein gestörter Abfluss des Augenwassers sein, dem sogenannten Kammerwasser, in der vorderen Augenkammer: Hierbei wird mehr Kammerwasser gebildet

als abfließen kann. Die Folge: Der Augeninnendruck steigt und stoppt den Blutfluss in die Blutgefäße des Auges. Ein langfristig anhaltender Augeninnendruck schädigt so den Sehnerv.

► Minimalinvasive Verfahren – eine moderne Therapieoption

Eine moderne und innovative Therapiemöglichkeit bieten die minimalinvasiven Verfahren. Minimalinvasive Eingriffe sind vor allem dann eine Option, wenn Medikamente in Form von Augentropfen aus den unterschiedlichsten Gründen nicht zum Behandlungserfolg führen. Außerdem wendet einer Studie zufolge fast die Hälfte der Betroffenen (45 Prozent) die verschriebenen Medikamente nicht regelmäßig an. Ein Vorteil von minimalinvasiven Verfahren besteht darin, dass das Gewebe nur in kleinerem Maß verletzt wird als bei klassischen chirurgischen Methoden. Daher erholen sich Betroffene in der Regel schnell von dem Eingriff. Das XEN-Glaukom-Gelimplantat z.B. besteht aus einem winzigen Schlauch. Er regelt den Augeninnendruck wie ein Ventil: Über den Schlauch wird das Kammerwasser nach außen gefördert. So sinkt der Druck im Augeninneren.



Mehr Informationen zu minimalinvasiven Behandlungsmethoden unter: www.xenglaukomimplantat.de/

Gesünder unter 7

Eine Aufklärungsaktion, so einzigartig wie die Menschen, für die sie gemacht ist

„Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig“, sagt Konner, eine junge Frau, die anderen Menschen mit Diabetes Mut machen möchte. Eine Szene aus einem Film, der am Stand von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ an der großen Videowand gezeigt wurde. Egal ob im Netz oder vor Ort bei Aktionstagen: Die von Sanofi initiierte Aktion findet jedes Jahr neue Wege, um die Aufmerksamkeit auf die Volkskrankheit Diabetes zu lenken. Mehr als 750.000 Besucher an 56 Standorten und mehr als 35.000 ausgewertete Risikochecks lieferten bisher fundierte Daten dazu.



Das Informationsbedürfnis der Menschen mit Diabetes war groß: Mehrere Tausend Menschen vor Ort im Main-Taunus-Zentrum und vor den PCs waren live dabei, als die Diabetes-Aktion startete.

► Muss ich jetzt mein ganzes Leben ändern?

„Nach der Diagnose Diabetes machen sich die meisten Betroffenen viele Gedanken, ob sie ihr ganzes Leben umkrempeln müssen“, sagte Dr. Stephan Kress, Leiter des Diabeteszentrums am Vinzentius-Krankenhaus in Landau. „Hier mit der Aktion setzen wir schon vorher an und wollen auf diejenigen zugehen, die ein Risiko haben. Aufrütteln an einem Ort, an dem wir die Menschen direkt erreichen“. Dr. Karsten Milek, der für seinen Einsatz in der Diabetesbetreuung 2004 das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen bekam, unterstützt das: „Durch den Diabetes-Risikocheck, den wir hier am Aktionsstand durchführen, ergibt sich die Chance, bei einem Diabetes-Risiko früh gegenzusteuern“.

stärken das Risiko, zu erkranken. „Ich wünsche mir, dass die Diskussion über Diabetes in der Öffentlichkeit noch intensiver wird. Das Engagement von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ muss weitergehen“, bringt es der Diabetologe Dr. Kress auf den Punkt.

► 90 Minuten in einem Bild

In den Aktionsstand ist ein virtuelles TV-Studio integriert, damit die Diabetesaktion überall wahrgenommen wird. Ein Blick, schon sind viele Fragen rund um Diabetes beantwortet: Im Hintergrund hat ein Live-Zeichner die Themen des Tages in Worten und Bildern verewigt. Komplexe Inhalte sind mit einfachen Symbolen und Schlagworten in der Zeichnung klar verständlich dargestellt. Daneben ist auf der Videowand ein Film zu sehen, in dem Menschen mit Diabetes ihre Geschichte erzählen. Die Botschaft: Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig.

► Immer mehr Menschen in Deutschland betroffen

Diabetes ist zur Volkskrankheit geworden. Die beiden Experten vor Ort am Aktionsstand schätzen, dass ungefähr acht Millionen Menschen in Deutschland Diabetes haben. Vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel ver-

Über „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“

„Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ steht für bundesweite, nachhaltige Aufklärung über die Volkskrankheit Diabetes. Die von Sanofi initiierte Aktion kooperiert seit dem Jahr 2005 u. a. mit Fachgesellschaften, Patientenorganisationen, Krankenkassen und Medien. Weitere Informationen finden Sie unter www.gesuender-unter-7.de.

Nach Lasertherapie der Hautkrebs-Vorstufe

Bepanthen® Wund- und Heilsalbe unterstützt die Heilung

Die Frühform des Hautkrebses, die sog. aktinische Keratose, ist weit verbreitet. In Deutschland werden derzeit etwa 1,7 Millionen Menschen aufgrund dieser Hautkrankheit behandelt.¹

► Sonnenbad mit schweren Folgen

Die Hauptursache für die Entstehung einer aktinischen Keratose ist UV-Strahlung.¹ Aus diesem Grund wird die Frühform des Hautkrebses auch Licht-Keratose genannt. Sie äußert sich in rötlichen bis braunen Flecken sowie schuppigen Hornablagerungen mit rauer Oberfläche. Meist entsteht die aktinische Keratose an Körperstellen, die vermehrt der Sonne ausgesetzt sind, wie das Gesicht, die Kopfhaut oder die Handrücken. Weitere Risikofaktoren sind ein heller Hauttyp, eine Unterdrückung des Immunsystems, ein höheres Alter und eine genetische Vorbelastung.



► Die Haut vergisst nie

Die aktinische Keratose zeigt sich meist erst im fortgeschrittenen Alter. Ihre Entstehung liegt jedoch meist bereits länger zurück. Denn alle kleinen Lichtschäden, die der Haut über die Zeit hinzugefügt wurden, summieren sich. Diese führen dazu, dass sich die Haut irgendwann nicht mehr selbst regenerieren kann. Dies kann folglich zu einer aktinischen Keratose führen.

► Nach Lasertherapie Wundheilung beschleunigen

Für die Therapie der aktinischen Keratose stehen verschiedene Behandlungsoptionen zur Verfügung. Prof. Jens Malte Baron, RWTH Aachen, rät: „Mit dem Laserverfahren – beispielsweise



Prof. Dr. Jens Malte Baron, RWTH Aachen

mit einem CO₂-Laser – wird das lichtgeschädigte Gewebe abgetragen und die aktinische Keratose gezielt entfernt.“¹ Um anschließend die Wundheilung zu unterstützen, bietet sich die Bepanthen® Wund- und Heilsalbe an. Diese beschleunigt die Heilung besser und schneller als Vaseline, die Empfehlung des Laserherstellers.²

Quelle: Pressekonferenz „Bepanthen® – aktinische Keratose“, Mönchengladbach, 9. September 2019, unterstützt durch Bayer Vital GmbH, Leverkusen
Literatur:

1) S3-Leitlinie Aktinische Keratose und Plattenepithelkarzinom der Haut, Juni 2019,
2) Heise R et al., Cutan Ocul Toxicol. 2019 Sep;38(3):274-278

Ganz einfach lecker kochen und essen

My Perfect Dish

BESSER ERNÄHREN BEI MORBUS PARKINSON

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

Wer Morbus Parkinson hat oder sich um betroffene Menschen kümmert weiß, dass die Krankheit nicht heilbar ist, sich aber durch Medikamente mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) und Lebensstil günstig beeinflussen lässt. Um das zu fördern und Parkinsonerkrankten eine hohe Lebensqualität zu verschaffen, haben sich europaweit renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche zusammengeschlossen 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. Das Herzstück der Plattform ist der Rezeptteil mit Fokus auf der Hauptmahlzeit am Mittag.

► Genuss als Teil des Gesundheitsmanagements bei Parkinson

Unter www.myp perfectdish.de erfährt man unter anderem, warum die Reduzierung von Eiweiß in der Mittagsmahlzeit geboten ist. Auch

lässt sich ein bekannter deutscher Koch bei der Zubereitung Parkinson-gesunder Mahlzeiten 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.



Cremiges Hühnchen-Curry mit Zitronengras und Koriander

Zutaten für 4 Personen: 250 g Vollkornreis, 500 g Hähnchenbrustfilets, 2 kleine rote Chilischoten, 40 g frische Ingwerknolle, 2 Stangen Zitronengras, 2 EL Sesamöl, 1 Dose (425 ml) Kokosmilch, 2–3 EL Fischsoße (Asialaden), 4 Stiele Koriander, 1 Bio-Limette, Salz, Pfeffer

Direkt-Magnesium der **EXTRA-KLASSE**

Vitalisiert Muskeln

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt.

Mit Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt und Magnesiumoxid.

EXTRA STARK

hochdosiert mit
400 mg Magnesium

EXTRA FRUCHTIG

durch natürliches
Orangenfruchtpulver

EXTRA SCHNELL

praktische Einnahme



Magnesium-Diasporal®
Das Original – In Ihrer Apotheke



WIEDERBELEBUNG:

Neue BZgA-Infokarte zeigt, wie einfach es geht

„Prüfen – Rufen – Drücken“: Wie eine Laienreanimation ablaufen sollte, zeigt eine neue Infokarte für die Brieftasche, die kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bestellt werden kann.

Aktuell erleiden hierzulande mehr als 50.000 Menschen pro Jahr einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Doch nur in 42 Prozent der Fälle beginnen Laien vor dem Eintreffen des Rettungsdienstes mit Wiederbelebungsmaßnahmen – dabei können diese die Überlebenschancen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand verdoppeln bis verdreifachen.

Hausärztinnen und Hausärzte als Multiplikatoren

Wichtige Multiplikatoren wie Hausärztinnen und Hausärzte, aber auch sonstige am Thema interessierte Multiplikatoren, können bei der BZgA zudem kostenlose Aufsteller mit jeweils 30 Infokarten zum Thema „Wie funktioniert Wiederbelebung“ bestellen. Auf den Plastikkarten findet sich eine leicht verständliche

Infografik, die die wichtigsten Handgriffe zur Wiederbelebung erläutert.

Weitergehende Informationen vermittelt die ebenfalls kostenlose Broschüre „Wie funktioniert Wiederbelebung?“. Neben der Handlungsanleitung „Prüfen! Rufen! Drücken!“ informiert sie über aktuelle Statistiken und beantwortet häufig gestellte Fragen zum Thema. ◀

Die Scheckkarte „Du kannst Leben retten“ und die Broschüre „Wie funktioniert Wiederbelebung?“ können kostenlos bestellt werden unter www.bzga.de/infomaterialien/wiederbelebung/ oder per Mail: order@bzga.de

In Bewegung bleiben

Trivital® arthro

Für gesunde Knochen und Gelenke

Trivital® arthro pur

Für gesunde Gelenke

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

Trivital® arthro: Nahrungsergänzungsmittel mit Extrakten aus chinesischen Vitalpilzen und Pflanzen sowie Vitaminen und Mineralstoffen. U.a. mit Calcium, das für den Erhalt normaler Knochen benötigt wird, und Vitamin C, das zur normalen Kollagenbildung beiträgt, die die normale Funktion der Knochen und Gelenke unterstützt. Verzehrempfehlung Trivital® arthro: Täglich jeweils 2 Kapseln morgens und abends.

Trivital® arthro pur – u.a. mit Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung beiträgt. Verzehrempfehlung Trivital® arthro pur: 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



IM HIMMEL DER SKIFAHNER

*Für Brett- und Golfans
das Paradies auf Erden*



Noch höher hinaus geht es nicht! 2.200 m über dem Meeresspiegel liegt das höchstgelegene 4-Sterne-S Hotel der Alpen – Hotel Riml. Das Hotel und die imposanten Dreitausender gehören zu den beeindruckendsten Orten dieser Erde.

sofort heimisch. Und rund herum grüßen die majestätischen Dreitausender, die sowohl von den Zimmern als auch vom Wellnessbereich oder der Sonnenterrasse aus bewundert werden können.

Direkt vor den Türen des 4 Sterne S-Hotels Riml liegt das schneesicherste Skigebiet der Alpen: Obergurgl-Hochgurgl. Erleben Sie Skiabfahrten zwischen 2.000 und 3.000 Höhenmetern auf insgesamt 110 Pistenkilometern mit 24 Liftanlagen. Von der Sonnenterrasse des Hotels ist es nur eine Fahrt mit dem Aufzug bis zur Piste. Egal, ob Sie Ihren Skiurlaub Ende April oder im November geplant haben: Sie finden stets beste Pistenverhältnisse vor.

► Für Singles, Paare und Familien

Ob Sie als Paar, alleine oder mit der ganzen Familie anreisen – die Gastgeber und ihr gesamtes Team stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung. In alpenländisch ausgebauten und mit viel Liebe zu Detail eingerichteten Zimmern und Appartements fühlen Sie sich

Eine fürsorgliche Kinderbetreuung im Hotel Riml kümmert sich liebevoll um kleine Gäste ab 0 Jahren. Professionelle Skilehrer stehen für spezielle Kinderkurse zur Verfügung. Und im hauseigenen Skiverleih Riml Sports mit Online-Reservierung findet jeder Top-Material in großer Auswahl.





► Golfen auf Gipfelhöhe

Ja, Sie haben richtig gelesen! Denn im Hotel Riml wohnen Sie nicht nur im höchstgelegenen Vier-Sterne-S Hotel der Alpen, sondern auch im Hotel mit der größten Hotel-Indoor-Golfanlage Europas. Das heißt: Sie können auch im Winter auf 2.200 Quadratmetern Golf spielen. Obwohl Sie sich mitten in den Tiroler Alpen befinden, können Sie die schönsten und berühmtesten Golfplätze dieser Welt erkunden: Moderne Golfsimulatoren bringen Sie an exotische Orte, an denen Sie Ihr Golfspiel verbessern können. Erleben Sie realistische Spielabläufe auf 54 der beliebtesten Golfplätze rund um den Globus! Ein Golfpro aus Bad Griesbach hilft Ihnen dabei, Ihr Handicap zu verbessern oder den Sport zu erlernen.



► Schwimmen Sie den Gipfeln entgegen

In Hochgurgls höchstgelegenen Panoramahallenbad vereinen sich die Kraft des Wassers und der Berge zu einem besonderen Wellness-Erlebnis. Tauchen Sie ein und ziehen Sie Ihre Bahnen, die weißen Berggipfel dabei fest im Blick. Im Anschluss machen Sie es sich auf den gemütlichen Relaxliegen bequem. Dort haben Sie einen exklusiven Logenplatz in den Ötztaler Alpen,

denn: im 1.000 m² großen Wellnessbereich und der 700 m² Sky Relax Area (ADULTS ONLY) befinden Sie sich 2.200 Meter über dem Meer. Die Tiroler Alpen liegen Ihnen dabei stets zu Füßen.

► Wundermittel Sauna

Im Souterrain des Hauses finden Sie eine großzügige Saunalandschaft, die auch für Familien geeignet ist. Nach einem sportlichen Tag auf der Skipiste gönnen Sie sich hier wohltuende Wärme und angenehme Ruhe – ein wahrer Traum! Saunabesuche sind das ideale Mittel gegen Muskelkater: Beim Skifahren und Snowboarden werden Muskelgruppen beansprucht, die im Alltag eher selten im Einsatz sind. Mit Saunagängen tun Sie Ihrer Muskulatur etwas Gutes! ◀

Wünschen Sie noch mehr Informationen?

Dann besuchen Sie die Web-Seiten unter www.hotel-riml.com. Oder schreiben Sie an: **Ski- & Golfresort Hotel Riml,**

A-6456 Obergurgl-Hochgurgl, Hochgurgler Straße 16 · **Telefon:** +43 5256 6261 · **Whatsapp:** +43 664 994 010 12 · **Mail:** info@hotel-riml.com

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, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

www.ilon-salbe-classic.de



Medizin und
Menschlichkeit
Ein Unternehmen
der Redel Stiftung