

**LZ** Gesundheits  
**report**  
Ihr Magazin für ein besseres Leben



# Auf Schusters Rappen

Ratgeber für die Herbstwanderung

## Mehr Luft

Richtig inhalieren



●●● **Gut geschützt**  
Jetzt an die Grippeimpfung denken

●●● **Gut informiert**  
Kennen Sie Ihre Cholesterinwerte?

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**  
\*\*\*\*S Hotel Das DORNER, Algend/Tirol

# Editorial



## Schon wieder ein Welt-Tag?

Wenn man sich in der Gesundheits-Landschaft umsieht, stolpert man immer wieder über Welt-Tage: Welt-MS-Tag, Welt-Krebs-Tag, Welt-Lipid-Tag, Welt-Hepatitis-Tag usw. usw.

Natürlich haben alle diese Tage ihre Existenzberechtigung und die Anerkennung für den Einsatz der Gremien, Institute, Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen, die diese Tage initiieren, organisieren und durchführen, soll auch nicht geschmälert werden. Leider aber drängen sich so viele Welt-Tage, dass in unserem Unterbewusstsein ein inflationärer Eindruck bleibt, wodurch einzelne Veranstaltungen schnell übersehen werden können.

Doch das wäre schade, denn sie alle tragen zur gesundheitlichen Aufklärung, Prophylaxe und Krankheitsbewältigung bei. Ein aufmerksamer Blick in die Presse oder die TV-Nachrichten hilft sicher, sich auf den einen oder anderen Welt-Tag zu fokussieren und daraus seinen Nutzen zu ziehen. In diesem Sinne:

Bleiben oder werden Sie gesund!

## Ihre Redaktion

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

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

Reisen: Egelhofer-media



[www.lz-gesundheitsreport.de](http://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

### Gut geschützt?

Die nächste Grippe kommt bestimmt ..... 3

### Gut ausgerüstet?

Der Wanderratgeber für Outdoor-Fans ..... 4

### Gut belüftet

Gesundheit beginnt mit dem Inhalieren ..... 6

### Gut erklärt

Wie Misteln die Krebstherapie ergänzen ..... 7

### Gut behandelt

Minimal invasiv gegen den Grünen Star ..... 8

### Gut informiert

Kennen Sie Ihre Cholesterinwerte? ..... 9

## ●●● FIT & GESUND

### Gut versorgt

Erkältung natürlich behandeln ..... 10

### Gut ernährt

Seeteufel-Filet für Parkinson-Patienten ..... 11

### Gut gecremt

Fußpilz? Nein danke! ..... 12

### Übrigens...

Aus Industrie und Medizin ..... 13

## ●●● EXKLUSIVER REISETIPP

### Noch mehr Genusserlebnisse

\*\*\*\*S-Hotel Das DORNER, Algend/Tirol ..... 14

Wie war das noch?  
[www.lz-gesundheitsreport.de](http://www.lz-gesundheitsreport.de)

Copyrights der Fotos:

Titelbild: ©Hannes Niederkofler · Reisetipp: ©Armin Terzer, Hotel Das DORNER, Tourismusverein Algend · Seite 3: ©Fotolia\_auremar, GSK · Seiten 4, 5: ©MEV, DHU Deutsche Homöopathie-Union, Dorothea Jakob\_pixelio.de · Seite 6: ©Orion · Seite 7: ©Iscaador, privat · Seite 8: ©MEV, Allergan · Seite 9: ©Gettyimages · Seite 10: ©Repha · Seite 11: ©„My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 12: ©Bayer AG · Seite 13: ©Thomas

# Fit im Alter ...

*...und gesund durch den Winter!*

Auch in diesem Jahr steht die Grippesaison wieder vor der Tür. Und wieder könnten sehr viele Menschen in Deutschland an der echten Virusgrippe (Influenza) erkranken. Gefürchtet sind Komplikationen wie Lungenentzündung oder Herzmuskelentzündung, die schwerwiegend verlaufen können. Als wirksamste Prävention gegen Influenza gilt die Grippe-Impfung. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese und weitere wichtige Impfungen für alle Risikopatienten.

Weil sich die Eigenschaften der zirkulierenden Influenzaviren verändern, muss die Stammzusammensetzung der Influenza-Impfstoffe jedes Jahr an die aktuelle epidemiologische Situation angepasst werden. Seit einigen Jahren sind vier unterschiedliche Grippe-Virusstämme im Umlauf: zwei A- und zwei B-Stämme. Vierfach-Impfstoffe (sog. tetravalente Impfstoffe) richten sich gegen alle vier Stämme.

Im aktuellen Grippeimpfstoff für die Saison 2019/2020 wurden die Influenza-A-Stämme im Vergleich zum Vorjahr ausgetauscht, die Impfkomponten der Influenza-B-Linien bleiben im Vergleich zum Vorjahr unverändert. Dieser aktualisierte Grippe-Impfstoff von GSK ist „Made in Germany“ und steht jetzt für die kommende saisonale Grippe-Impfung zur Verfügung.

Ein hochinnovativer Produktionsstandort des Impfstoffherstellers GSK mit etwa 750 Mitarbeitern im Herzen der Stadt Dresden stellt Grippe-Impfstoffe für den Weltmarkt her, die in rund 70 Ländern vertrieben werden – im Frühjahr und Sommer saisonalen Grippe-Impfstoff für die Nordhalbkugel, im Winter für die Südhalbkugel. Seit über 40 Jahren wird der saisonale Grippe-Impfstoff „Made in Germany“ stetig weiterentwickelt.

## Der beste Schutz gegen die Grippe ist eine Impfung!

Ausdrücklich von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen wird die Impfung den Personen, die durch eine Grippe-Erkrankung besonders gefährdet sind: Menschen über 60 Jahre sowie Schwangere.<sup>1</sup> Aber auch Personen jeden Alters (ab 6 Monaten), die an einer Grunderkrankung leiden – wie z.B. an chronischen Lungenerkrankungen (Asthma, COPD),

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Immundefekten – sollen sich impfen lassen. Darüber hinaus ist die Impfung für jeden sinnvoll, der eine lange Krankheitsdauer oder Ausfallzeiten infolge einer Grippe-Erkrankung vermeiden will.

Die STIKO empfiehlt, bereits Säuglinge und Kleinkinder ab einem Alter von 6 Monaten mit dem tetravalenten Impfstoff zu impfen, wenn sie zu den Risikopatienten gehören. Kinder spielen eine entscheidende Rolle bei der Übertragung und Verbreitung der Influenza. Um für die kalte Jahreszeit optimal geschützt zu sein, sollte rechtzeitig vor der kommenden Grippewelle mit der Impfung begonnen werden. Es dauert etwa zwei Wochen, bis ein Impfschutz aufgebaut ist.<sup>2</sup>

## Was fehlt noch?

Lassen Sie Ihren Hausarzt bei der Grippeimpfung doch gleich einmal kontrollieren, welche der Standardimpfungen eventuell aufgefrischt werden müssen. Wann war z. B. Ihre letzte **Auffrischimpfung gegen Keuchhusten**? Diese wird gerne einmal vergessen oder verharmlöst. Selbst ein durchgemachter Keuchhusten schützt nicht vor einer erneuten Erkrankung, so dass auch ältere Menschen erneut Verteiler der Erreger werden können. Um sich selbst und andere vor der schweren Krankheit zu schützen, sollten Erwachsene ihren Impfschutz gegen Keuchhusten mit der nächsten Auffrisch-Impfung gegen Diphtherie und Tetanus erneuern lassen. Diese Auffrischung ist alle 10 Jahre notwendig.

**Und:** wer das 60. Lebensjahr überschritten hat, sollte bei Gelegenheit auch an die **Schutzimpfung gegen Gürtelrose** denken.

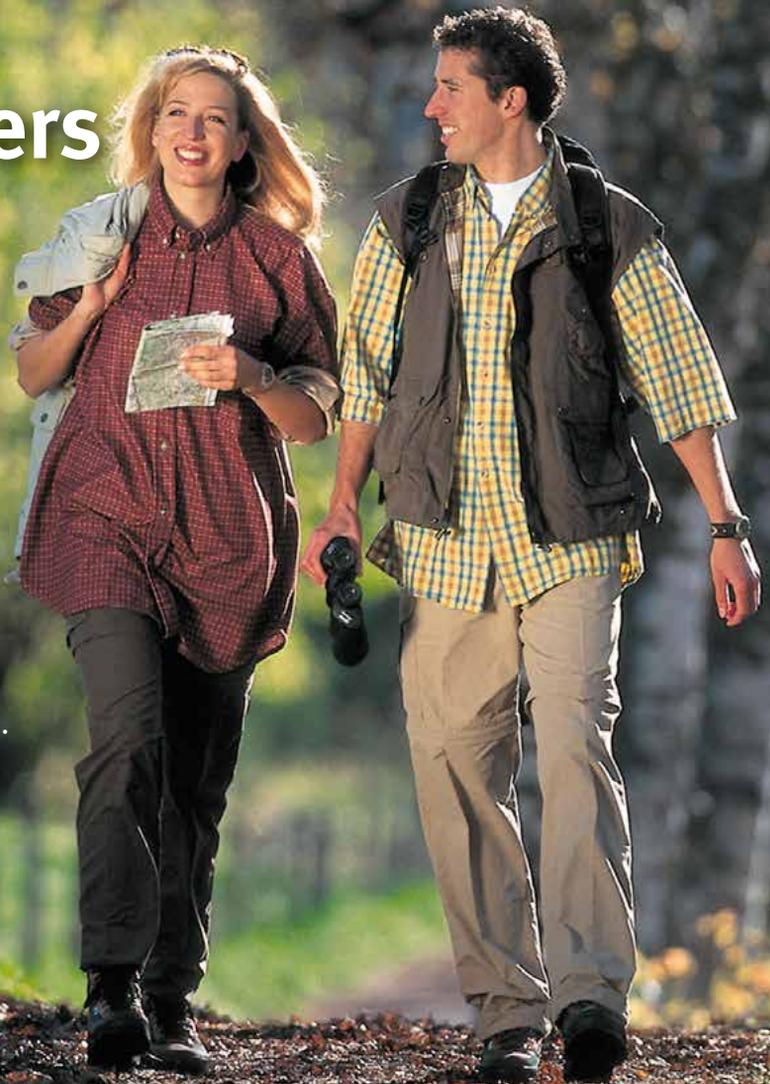
Mit freundlicher Unterstützung von GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG

<sup>1</sup> <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/ImpfungenAZ/Influenza/Influenza.html>  
<sup>2</sup> [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq\\_ges.html#FAQId2464200](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq_ges.html#FAQId2464200)

Wanderratgeber

# Auf Schusters Rappen...

Wenn der Sommer zu Ende geht, beginnt für viele Menschen eine der schönsten Zeiten im Jahr: Die der Herbstwanderungen durch prachtvoll verfärbte Wälder und Berglandschaften. Für viele ist das Wandern die perfekte Gelegenheit, um auch Geist und Seele vom Alltagsstress zu befreien.



*Wandern im goldenen Herbst: Mit guter Vorbereitung eine Wohltat für Körper und Geist.*

## ► Gute Vorbereitung ist wichtig

Damit das Vergnügen ungetrübt bleibt, ist eine gute Vorbereitung sinnvoll. Ein typischer Fehler – gerade bei ungeübten Wanderern – ist, dass man sich überschätzt und eine zu lange oder anstrengende Route auswählt. Beim Wandern in der Gruppe sind das Tempo und die Fitness des unfittesten Wanderers der Maßstab bei der Planung.

Im Wanderverein ist der Tourführer die Strecke zur Vorbereitung meist schon selbst gewandert. Wenn man etwa eine Familienwanderung auf eigene Faust plant, sollte man bei den Zeitangaben in Onlineportalen oder Wanderheften immer Pufferzeit für

zusätzliche Pausen oder ein langsames Gehtempo zugeben. Gerade bei der ersten Wanderung nach der Sommerpause ist es sinnvoll, eine leichte Route mit moderatem Steigungsprofil zu wählen.

Zum Sonnenuntergang sollte man die Wanderung beendet haben, denn danach wird es im Herbst sehr schnell kalt und dunkel. Und gleich was der Wetterbericht sagt: Auf einer längeren Tour und in den Bergen muss man sich für plötzliche Wetterwechsel wappnen.

Neben gutem Schuhwerk gehört eine wind- und regenfeste Jacke ebenso wie eine wärmende Zwischenschicht (Zwiebelprinzip) mit auf jede Tour – ebenso wie Sonnenschutz in Form von Creme, Brille und Kopfbedeckung.

## ► Der perfekt gepackte Wanderrucksack

Außer der erwähnten Extraschicht an Kleidung gehört natürlich ausreichend Wanderproviand in den Rucksack. Die Vesperbrote vergisst kaum jemand, das Wichtigste aber ist Wasser, auch wenn es das zu tragende Gewicht erst mal nach oben treibt. Da man beim Wandern ziemlich ins Schwitzen kommen kann, sollte ein Erwachsener für vier Stunden Wanderung mindestens einen Liter dabei haben. Gegen Krämpfe unterwegs helfen isotonische Getränke mit Magnesium oder auch das Schüßler-Salz Nr. 7 (Sachets z. B. von DHU, in der Apotheke). Gute Snacks für unterwegs sind Nüsse und Rosinen, Bananen, Äpfel und Möhren.



Dorothea\_Jacob\_pixellio.de

## ► Für den „Fall der Fälle“ vorsorgen

In unbekanntem Terrain können auch geübte Wanderer mal stürzen, rutschen oder umknicken. Daher sollte man stets eine kleine Wanderapotheke dabei haben. Hinein gehören: Ein Desinfektionsmittel, um Wunden zu säubern, einige Pflaster (auch Blasenpflaster), eine Kompresse sowie ein Schmerzmittel. Für die Sofortbehandlung von Prellungen und Stauchungen sind auch eine Arnika-Salbe und Arnica D6 Globuli sinnvoll.

Bei bestehenden Gelenkproblemen sollte man Touren wählen, die nicht übermäßig belasten. Rhus comp. Gel mit den natürlichen Wirkstoffen Rhus toxicodendron, Ledum und Symphytum kann hier unterstützen, den Schmerz zu lindern und in Bewegung zu bleiben – das ist gerade dann nämlich besonders wichtig.



Wanderstöcke entlasten die Knie übrigens um bis zu 30 Prozent – sie sind daher eine sinnvolle Unterstützung, damit die Wanderung gut „nachklingt“.

## ► Stille: Allein oder zu mehreren

Auf eine längere Wanderung sollte man besser nicht ganz alleine gehen. Wenn doch, dann bitte nur mit Handy und Trillerpfeife für Notfälle. Zudem sollte jemand von dem Wanderplan wissen. Ein guter Tipp zuletzt: In örtlichen Wandervereinen gibt es immer mehr Angebote wie Wandern im Schweigen. So ist man in der Gruppe unterwegs und kann zugleich in Ruhe die Natur genießen.

Mehr Informationen zur Homöopathie finden Sie z.B. hier:  
[www.globuli.de](http://www.globuli.de)  
[www.homoeopathie-online.info](http://www.homoeopathie-online.info)



Therapie von Asthma:

# Gesundheit beginnt mit dem Inhalieren

Asthma bronchiale – diesen Begriff verwendete der griechische Arzt Hippokrates schon vor zweieinhalbtausend Jahren für Atemnot und schweres Atmen. Und obwohl Asthma so lange bekannt ist, weiß die Wissenschaft auch heute noch nicht genau, worauf diese chronische Erkrankung zurückzuführen ist. Fakt ist: Die Zahl der Betroffenen nimmt weltweit zu; etwa 300 Millionen Menschen sind betroffen. Fakt ist auch: Asthma lässt sich gut in den Griff bekommen, wenn die Inhalationstherapie konsequent durchgeführt wird.



## ► Asthma lässt sich gut behandeln

Asthma ist eine chronische Erkrankung der Lungen. Die Bronchien befördern die Atemluft von der Luft-röhre zu den Lungenbläschen. Bei Asthmatikern verengen sich die Atemwege auf bestimmte Reize hin und verursachen die anfallsartige Atemnot und das beklemmende Gefühl, nicht ausatmen zu können. Wenn Asthma nicht behandelt wird, verschlechtert sich die Lungenfunktion zunehmend. Umgekehrt ist es so, dass eine regelmäßige und den Krankheitsstufen angepasste inhalative Therapie das Asthma so weit eindämmen kann, dass Betroffene oft beschwerdefrei leben können.

Behandelt wird mit entzündungshemmenden und bronchienerweiternden Arzneimitteln. Entzündungshemmer unterdrücken die Entzündung und Schwellung der Atemwege und mindern das Auftreten von Asthmaanfällen. Bronchienerweiternde Medikamente entspannen die Bronchialmuskulatur, so dass wieder frei durchgeatmet werden kann.

## ► Konsequentes Inhalieren ist das A und O

Obwohl es wirksame Arzneimittel gegen Asthma gibt, halten sich Patienten häufig nicht an ihren Therapieplan. Zu den Gründen sagen Ärzte: Wenn es Patienten gut geht, glauben sie, die Medikamente nicht zu benötigen. Wenn es ihnen schlechter geht, glauben sie, es liegt an den Medikamenten.

**Jeder Mensch mit Asthma sollte sich darüber klar werden, dass er nur beschwerdefrei sein wird, wenn und weil er die verordneten Medikamente konsequent einnimmt.**

## ► Der Inhalator muss zum Asthmatischer passen

Auch kommt es häufig vor, dass Asthma-Patienten mit dem Inhalationssystem nicht richtig umgehen können. Es ist eine Crux, dass es viele verschiedene Inhalatoren gibt, die in der Anwendungstechnik und Dosisfreisetzung sehr unterschiedlich sind. Beim Dosieraerosol werden die Arzneimittel in Tröpfchen in einer Gasphase auf Knopfdruck freigesetzt und müssen parallel eingeatmet werden. Bei Pulverinhalatoren werden die pulverisierten Wirkstoffe mit dem eigenen Atemzug inhaliert. Viele Patienten kommen mit einem Pulverinhalator (z. B. Easyhaler) besser zurecht, weil Auslösen und Einatmen nicht koordiniert werden müssen. Damit entfällt eine große Fehlerquelle. Es macht zudem Sinn, beim Arzt um ein System zu bitten, dass in verschiedenen Erkrankungsstufen eingesetzt werden kann, um so im Bedarfsfall den Wechsel auf ein anderes System zu vermeiden. **Wesentlich ist, dass unabhängig von tatsächlichen Symptomen konsequent inhaliert wird und die vorgesehene Medikamentendosis die Lunge erreicht.** Im Zweifel: in der Arztpraxis oder der Apotheke um eine Kontrolle bitten, ob mit dem Inhalationsgerät richtig umgegangen wird.



*Einfach inhalieren mit einem Easyhaler: Das Arzneimittel wird mit einem Klicken bereitgestellt und gelangt mit dem Einatmen in die Lunge.*

Mehr Informationen unter [www.easyhaler.de](http://www.easyhaler.de)

# Die Mistel, eine gute Begleiterin

Die Misteltherapie hat heute ihren festen Platz in der begleitenden Therapie von Tumorpatienten. Neben anderen Tumorentitäten findet sie bevorzugt Anwendung in der integrativen Krebsbehandlung bei Brustkrebs. Dr. med. Daniela Paepke ist die leitende Oberärztin für Integrative Gynäkologie und Geburtshilfe in der Frauenklinik rechts der Isar, TU München, und Stellvertretende Vorsitzende der AGO Kommission Integrative Medizin der Deutschen Krebsgesellschaft. Sie setzt die Misteltherapie ein und erklärt die Hintergründe.

*Frau Dr. Paepke, Sie praktizieren eine sogenannte Integrative Gynäkologie. Was versteht man darunter?*

Die treffendste Definition bzgl. integrativer Onkologie hat die SIO beschrieben: Integrative Onkologie stellt eine multidisziplinäre patientenfokussierte Behandlungsweise dar, bei der versucht wird Gesundheit, Lebensqualität und klinische Outcomes der Patienten zu optimieren und die Patienten aktiv in die Krebsbehandlung und auch darüber hinaus mit einzubeziehen. Die AGO Kommission Integrative Medizin bezeichnet die integrative Onkologie als ergänzende Therapie zur wissenschaftlich begründeten Medizin.

Viele Patientinnen kommen mit dem Wunsch, selbst etwas dazu beitragen zu wollen, wieder gesund zu werden und gut durch die verordnete Systemtherapie zu kommen. Da setzt die integrative Medizin ein, die ja aus vielfältigen Bausteinen besteht. Von Bewegungs- und Ernährungstherapie bis hin zu BB-CAM (biological based complementary medicine).

*Als Gynäkologin setzen Sie unter anderem die Misteltherapie bei Patientinnen mit Brustkrebs ein? Welche speziellen Beweggründe gibt es dafür und welche Punkte sind dabei besonders zu beachten?*

Die Misteltherapie ist mittlerweile ein etablierter Bestandteil einer seriösen integrativen Krebsbehandlung

bei Brustkrebs. Sie ist gut erforscht und die Wirkungen können durch Studien belegt werden. Die Misteltherapie ist eine Ergänzung, aber kein Ersatz zu den klassischen, schulmedizinischen Therapien. Sie kann deren Nebenwirkungen und auch Symptome der Krebserkrankung reduzieren, ohne die Wirksamkeit zu beeinträchtigen.

*Gibt es Unterschiede zu anderen gyn. Krebsarten in Bezug auf die Misteltherapie?*

Nein, eigentlich nicht. Ich verordne auch meinen Patientinnen mit Ovarial- oder Endometriumkarzinom eine Misteltherapie. Ich gehe bei der Misteileinstellung nie mit dem Gießkannenprinzip vor. Es ist immer eine individuelle Entscheidung in Abhängigkeit der vorhandenen Krebserkrankung incl. Stadium, dem Wunsch der Patientin und der vorhandenen Nebenwirkung. Prinzipiell gehört eine Misteltherapie-Einstellung in die Hände eines erfahrenen Arztes und sollte in Kenntnis der Pflanze verordnet werden in enger Begleitung der Patientin.

*Wie profitieren Patienten von einer Misteltherapie? Haben Sie ein Beispiel?*

Die besten Ergebnisse erziele ich mit der Misteltherapie in Bezug auf die cancer related fatigue (Müdigkeit). Viele Patientinnen schlafen auch besser und berichten, wieder durchwärmter zu sein.



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

Die Mistel lebt im mitteleuropäischen Raum auf mehr als 100 Baumarten. Dreizehn Wirtsbäume werden bisher in der Krebstherapie genutzt.

Im Winter ist der Gehalt an Mistellektinen in der Pflanze höher, ebenso schwankt der Lektiningehalt von Wirtsbaum zu Wirtsbaum sowie mit den Jahreszeiten. Kiefern-misteln z. B. haben den geringsten Lektiningehalt und enthalten vorwiegend Mistellektin III. Besonders lektinreich sind dagegen Eichen-, Pappel-, Linden- und Eschenmisteln, wobei da Mistellektin I deutlich überwiegt.

Viscotoxine sind neben den Lektinen der zweitwichtigste misteltypische Inhaltsstoff. Im Sommer ist der Viscotoxingehalt in der Mistel am höchsten und schwankt ebenso wie der Lektiningehalt von Wirtsbaum zu Wirtsbaum. Diese Erkenntnis spielt bei der Herstellung der Mistelpräparate eine wichtige Rolle und kann auch beim Einsatz einer Misteltherapie berücksichtigt werden. ■

*Vielen Dank für diese interessanten Einblicke!*



# 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

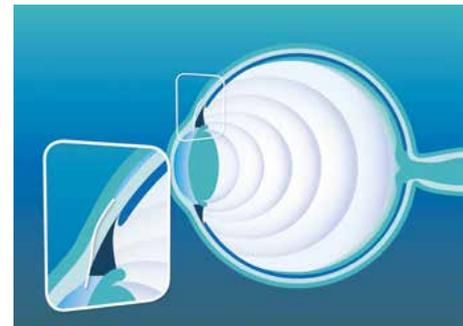
Eine Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt kann einem glaukombedingten Sehverlust vorbeugen. Außerdem können verschiedene Behandlungsoptionen das vorhandene Sehvermögen erhalten, indem sie den Augeninnendruck senken. Denn die Ursache kann ein gestörter Abfluss des Augenwassers sein, dem sogenannten Kammerwasser, 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/](http://www.xenglaukomimplantat.de/)



# Cholesterin: Warum man die eigenen Werte kennen sollte!

Zu hohes Cholesterin ist eine Volkskrankheit und ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese sind die Todesursache Nr. 1 in Deutschland und für 37 % aller Todesfälle verantwortlich (Destatis 2017). Doch da zu hohes Cholesterin weder weh tut noch sichtbar ist, wird es leider allzu oft unterschätzt.

Insbesondere ein erhöhter Wert des sogenannten „schlechten“ LDL-Cholesterins (LDL-C) spielt bei der Bildung von arteriellen Plaques, die durch Ablagerung von zu viel LDL-C an den Arterienwänden entstehen können, eine zentrale Rolle. Mögliche Folgen: Herzinfarkt, Schlaganfall oder periphere Verschlusskrankheit.

## ► LDL-C-Wert: Individuelle Grenzen kennen

Zahlreiche Studien zeigen eine eindeutige Verbindung: Je höher das LDL-Cholesterin, desto höher das kardiovaskuläre Risiko (Ferenc et al. 2017). Konkret empfehlen die europäischen Herz- und Atherosklerose-Fachgesellschaften (ESC und EAS): Je höher das individuelle kardiovaskuläre Risiko, desto niedriger sollen die LDL-C-Werte sein (Mach et al. 2019). Abhängig von bestimmten Vorerkrankungen sollten individuelle Zielwerte eingehalten werden. Bei Diabetes mellitus sollten sie idealerweise unter 70 mg/dl liegen. Bei Menschen, die bereits z. B. einen Herzinfarkt oder

Schlaganfall erlitten haben, sollten die LDL-C-Werte idealerweise sogar unter 55 mg/dl gesenkt werden.

## ► Gehören Sie zu den Wissenden!

Laut Umfragen der DGFF kennen 60 % der Deutschen ihren Cholesterinwert nicht. Doch wissen Sie um ihr LDL-C, können Sie diesen entscheidenden Risikofaktor selbst beeinflussen: Maßnahmen wie Rauchstopp, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung können positiv auf die LDL-C-Werte einwirken. Medikamentös können Statine die Senkung erhöhter LDL-C-Werte unterstützen. Für Patienten mit Statinunverträglichkeit oder Patienten, die ihren LDL-C-Zielwert allein durch Statine nicht erreichen, stehen weitere Optionen wie Ezetimib und PCSK9-Hemmer zur Verfügung.

Sprechen Sie Ihren Arzt gezielt auf LDL-C an – er kann Ihre Cholesterinwerte bestimmen und Ihren LDL-C-Zielwert individuell festlegen!

Unter [www.cholesterin-neu-verstehen.de](http://www.cholesterin-neu-verstehen.de) finden Sie weiterführende Informationen, Tipps für den Umgang mit Cholesterin, Expertenvideos und Servicematerial für den nächsten Arztbesuch. Informieren Sie sich jetzt!

# Bei Erkältungs- husten pflanzliche Bitterstoffe einsetzen



Kaum ist der Herbst da, lässt die nächste Erkältung nicht lange auf sich warten. Nicht selten wird sie von einem lästigen Husten begleitet, der einen oft wochenlang nicht mehr loslässt. Das ist länger, als die meisten Patienten erwarten und führt dazu, dass viele Patienten nach Antibiotika fragen, um die Beschwerden endlich wieder loszuwerden. Doch Erkältungen werden fast immer von Viren verursacht, Antibiotika wirken nur gegen Bakterien.

Gegen den lästigen Husten, welcher v. a. im Rahmen von Erkältungen auftritt, kann Andorn, die Arzneipflanze des Jahres 2018, z. B. in Form von Bronchialtropfen helfen. Ein Extrakt aus Andornkraut wirkt schleimlösend, anti-entzündlich und krampflösend. Die Arzneipflanze Andorn enthält unter anderem den Bitterstoff Marrubiin. Bindet dieser Bitterstoff an den Rezeptoren im Bronchialsystem, so kommt eine Bronchien-entspannende und antiinfektive Reaktionskette in Gang: Die Erreger werden bekämpft, die verengten Bronchien erweitert und festsitzender Schleim kann besser abgehustet werden. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig. Sie wirkt einer Austrocknung der Schleimhäute entgegen und fördert die Verflüssigung des Schleims in den Atemwegen. Hustentees, das Lutschen von Hustenbonbons oder regelmäßiges Inhalieren können ebenfalls dazu beitragen, festsitzenden Schleim zu lösen oder den Hustenreiz zu lindern.



*Andorn*

## ► Wirksame Medizin muss bitter schmecken

„Medizin muss bitter schmecken, wenn sie wirken soll“ – so hieß es zumindest früher, bevor die moderne Wissenschaft die bittere Medizin durch immer mehr wohlschmeckende Substanzen zurückdrängte. Die Geschmacksempfindung „bitter“ ist eigentlich für den Körper ein Warnsignal, einen Stoff nicht hinunterzuschlucken.

Pflanzen produzieren die bitteren Stoffe, um sich vor Fraßschäden zu schützen – ein System, das in der Natur gut funktioniert.

Bitterstoffe haben auch im menschlichen Körper eine große Bedeutung. Überall im Körper gibt es Rezeptoren für Bitterstoffe, auch in der Nase und im Bronchialsystem. Dort regen Bitterstoffe kleine Flimmerhärchen dazu an, sich schneller zu bewegen. So werden Mikroorganismen von der Zelloberfläche ferngehalten und der Schleim besser aus dem Körper transportiert. Die Rezeptoren können der Zelle außerdem mitteilen, dass sie Stickstoffmonoxid ausschütten soll – ein Stoff, der gegen Bakterien wirkt und eine entspannende Wirkung auf die Muskeln in den Bronchien hat. Darüber hinaus können die Rezeptoren die Ausschüttung von speziellen Abwehrstoffen (Defensine) anregen, welche die antiinfektive Wirkung unterstützen. ◀

Weitere Informationen und einen Kurzfilm zum Thema Bitterstoffe gibt es auf [www.pflanzliche-antibiotika.de/infektionskrankheiten/erkaeltungshusten/behandlung](http://www.pflanzliche-antibiotika.de/infektionskrankheiten/erkaeltungshusten/behandlung)

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](http://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. ◀

#### Seeteufelfilet auf Zitronen-Couscous

Der Seeteufel, auch Lotte genannt, ist optisch keine Schönheit. Dafür bietet er grätenloses, blütenweißes Filetfleisch mit zartem Biss und einen gesunden Nährwert durch wenig Fett, dafür darin aber viele gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Man bekommt ihn frisch oder tiefgekühlt das ganze Jahr über. In unserem Rezept ist der Seeteufel mit ballaststoffreichem Zitronen-Minze-Couscous zu einem köstlichen Mahl kombiniert.

#### REZEPT

für Parkinson-gesunde Mahlzeit



Unser Rezept und mehr Informationen unter:  
[www.myperfectdish.de](http://www.myperfectdish.de)

# Fußpilz? Nein danke!

## Behandlung ohne Anfassen

Jucken und Brennen an den Füßen und zwischen den Zehen, die Haut schält sich – das sind die typischen Symptome von Fußpilz. Die Hauterkrankung ist weit verbreitet, kann sich ausbreiten und ist für andere ansteckend. Etwa zwei Drittel der Bevölkerung waren schon einmal davon betroffen. Und weil Fußpilz nicht von alleine heilt, ist eine schnelle und gründliche Therapie umso wichtiger.



Vielen ist es jedoch unangenehm, die zu behandelnde Stelle berühren zu müssen. Oft bildet sich der Fußpilz an schwer zugänglichen Stellen zwischen den Zehen. Abhilfe leistet jetzt Canesten® EXTRA Creme mit dem neuen CanesTouch® Applikator, eine weiche Silikonspitze für die hygienische und präzise Anwendung. So lässt sich der Fußpilz selbst in Zehenzwischenräumen behandeln, ohne ihn mit den Händen berühren zu müssen.

Mit der bewährten wasserfesten Bifonazol-Creme von Canesten® EXTRA lassen sich effektiv und gründlich alle relevanten Pilzerreger mit nur einmal täglichem Auftragen bekämpfen. Das ist wichtig, da es sich bei Fußpilz häufig um Mischinfektionen handelt, bei denen die Erreger meist nicht bekannt sind.

Anna Klink,  
Fußball-Torfrau,  
© Bayer 04 Leverkusen

### ► Risikogruppen: Sportler ...

Treffen kann es jeden, aber bestimmte Gruppen sind besonders gefährdet für Fußpilz. Das feucht-warme Klima in Sportschuhen bietet Pilzerregern ideale Lebensbedingungen. Gerade Sportlern ist die Gesundheit ihrer Füße besonders wichtig, wie auch Anna Klink, Fußball-Torhüterin beim Bundesligisten Bayer 04 Leverkusen, bestätigen kann: „Wenn meine Füße nicht in Ordnung sind, kann ich meine Leistung nicht hundertprozentig abrufen. Das gilt schon für kleinste Irritationen an der Haut, die obendrein eine Pilzinfektion begünstigen. Deshalb lege ich viel Wert auf die Fußpflege.“

### ► ... und Menschen mit Diabetes

Auch gegen Hautentzündungen, denen der Fußpilz Vorschub leistet, kann der Wirkstoff Bifonazol punkten. Gerade für Menschen mit Diabetes ist das wichtig, da sie in der Regel eine schlechtere Wundheilung haben. Und weil bei Diabetikern das Schmerzempfinden an den Füßen herabgesetzt sein kann (Polyneuropathie), bemerken sie den Juckreiz nicht so schnell.

Die Creme wird einmal täglich drei Wochen lang aufgetragen und sorgt für einen raschen Rückgang der Symptome. Diese Therapiedauer reicht in der Regel aus, um zu vermeiden, dass „der Fußpilz in die Verlängerung geht“.



**Kommen Sie zu uns ins Stadion und in die Gästekabine von Bayer 04 Leverkusen!  
Hier geben Experten Rat, wie Sie gut zu Fuß sind.**

Hinter dem QR-Code liefert Ihnen ein Experten-Video eine Steilvorlage, mit der Fußpilz-Therapie zum „Traumtor“ wird. **Anpfiff!**



## Tierhaare ade!

Hunde- und Katzenbesitzer kennen das Problem: ihre Lieblinge verlieren während des Fellwechsels Haare. Damit auch Allergiker bzw. deren Familie und Freunde der haarigen Zeit entspannt entgegen sehen können, gibt es die Tierliebhaberstaubsauger von THOMAS, die optimal auf die Bedürfnisse von Haustierbesitzern abgestimmt sind. Mit ihnen lassen sich nicht nur Tierhaare im Nu entfernen, dank der AQUA-Technologie erfrischen sie auch die Luft spürbar.

Egal ob kurz oder lang – während des Fellwechsels ist häufig kein Fleckchen vor den Haaren der pelzigen Familienmitglieder sicher. Eine Herausforderung, die die innovativen Tierliebhaberstaubsauger von THOMAS mühelos meistern. Ausgestattet mit einer speziellen Tierhaarboden- und einer Tierhaarpolsterdüse, ermöglichen die leistungsstarken Sauger eine besonders gründliche Reinigung und entfernen selbst die feinen, dünnen Wollhaare der dichten Unterwolle von glatten Böden, Teppichen und Polstermöbeln.

Alle THOMAS Tierliebhaberstaubsauger sind mit der patentierten AQUA-Filtertechnologie ausgestattet, die Tierhaare und Gerüche effizient und gründlich entfernt und gleichzeitig die Luft spürbar erfrischt. Der

THOMAS CYCLOON HYBRID Pet & Friends überzeugt zusätzlich mit 1.400 Watt Leistung und der praktischen easyBOX mit zwei speziellen Kammern, die allergenen Feinstaub von grobem Schmutz trennt, und ganz „easy“ zu entleeren ist. Der THOMAS AQUA+ Pet & Family ist dank modernem Sprüh-Saug-System ein wahres Multitalent und Profi in Sachen Fleckentfernung und damit nicht nur während der herausfordernden Fellwechselzeit der perfekte Reinigungspartner im Tierhaushalt.

Weitere hilfreiche Tipps für einen entspannten Fellwechsel finden Sie auch im THOMAS Haustierportal [www.fellige-freunde.de](http://www.fellige-freunde.de)

# ECHT\* GENIAL

ZUCKERWERTE  
IN ECHTZEIT  
OHNE  
FINGERSTECHEN  
AUSSER IN AUSNAHMESITUATIONEN<sup>1</sup>

Fragen Sie Ihren Diabetologen ...

[dexcom.de](http://dexcom.de)

DEXCOM HOTLINE: 0800 724 6447  
E-MAIL: [de.info@dexcom.com](mailto:de.info@dexcom.com)



Anita V., Typ 1-Diabetes

## dexcom G6

- KEINE KALIBRIERUNG NOTWENDIG<sup>1</sup>
- WARNUNGEN & ALARME IN ECHTZEIT
- 1-KLICK AUTO-APPLIKATOR
- 10 TAGE SENSORTRAGEDAUER
- KLEINER, IM WASSER TRAGBARER SENSOR<sup>2</sup>
- MIT SMARTPHONES/-WATCHES KOMPATIBEL<sup>3</sup>
- GLUKOSEDATEN TEILEN<sup>4</sup>
- FÜR KINDER AB 2 JAHREN

<sup>1</sup> Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebuglukosewerten und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen.

<sup>2</sup> Dexcom G6 Sensor und Transmitter sind wasserfest und können bei ordnungsgemäßer Anlage bis zu 24 Stunden lang über zwei Meter unter Wasser eingetaucht werden.

<sup>3</sup> Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. Smartphone/Smartwatch sind nicht im Lieferumfang enthalten. Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility)

<sup>4</sup> Zur Übertragung von Daten ist eine Internetverbindung erforderlich. Zum Folgen ist die Verwendung der Follow App erforderlich. Follower sollten die Messwerte der Dexcom G6 App oder des Empfängers vor dem Treffen von Behandlungsentscheidungen immer bestätigen.

Dexcom, Dexcom G6, Dexcom Follow, Dexcom Share sowie Dexcom CLARITY sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und können in anderen Ländern eingetragene sein. © 2019 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

# DAS DORNER\*\*\*\*

*Noch mehr Genusserlebnisse  
für Leib und Seele*



Nahe der schönen Kurstadt Meran liegt DAS DORNER in Algund, umgeben von Obstwiesen und mit einem schönen Blick auf die umliegende Bergwelt. DAS DORNER ist ein familiär geführter Betrieb – mit viel Herz und Engagement kümmert sich die Familie Götsch um das Wohl ihrer Gäste und liest ihnen alle Wünsche von den Augen ab. Seit 2018 erwarten den Gast diverse neue Highlights.

Gleich nach der Ankunft können Sie Ihren Wagen in der hauseigenen Tiefgarage abstellen, wo natürlich auch eine E-Tankstelle vorhanden ist. Anschließend steht eine neue Rezeption mit Aufenthaltsbereichen zum Entschleunigen und eine Bar für den Willkommenstrunk bereit.

## ► GENUSS wird groß geschrieben

Kulinarische Gaumenfreuden aus Südtirol und Italien werden liebevoll mit saisonalen und regionalen Produkten zubereitet. Frische und Sorgfalt stehen bei der Zubereitung der Gerichte an erster Stelle.

Ihr Tag beginnt mit einem leckeren Frühstück mit regionalen Produkten. Mittags wählen Sie „à la carte“. Den kleinen Hunger am Nachmittag stillen Sie an unserem Kuchenbuffet. Am Abend servieren wir 5 Gänge, die jeden Tag einzigartig sind. Dazu finden Sie nur die besten Weine aus Südtirol und Italien auf unserer Weinkarte.

## ► AKTIV mit und ohne Programm

Den Aktivitäten sind keine Grenzen gesetzt: Meran und Bozen laden zum Einkaufsbummel oder zum Besuch zahlreicher Sehenswürdigkeiten ein. Mit der AlgundCard können Sie die Umgebung entdecken: kostenlose Nutzung aller Regionalzüge in Südtirol, aller Stadt-, Überland- und Citybusse, 7 Seilbahnen sowie freier Eintritt in 90 Museen in Südtirol gehören dazu. Zu den zahlreichen Inklusiv-Leistungen zählen auch ein kostenloser Verleih von Mountain-, City- und Kinderbikes (inkl. Helme) sowie E-Mountainbikes und E-Citybikes (gegen Gebühr).

## ► RELAXEN ohne Ende

Für Badenixen und tolle Hechte steht das Freibad im neuen Palmengarten mit vielen Ruhebereichen für Familien und Paare zur Verfügung, überdacht ist das Panorama-Hallenbad mit Gegenstromanlage und Whirlpool.



Informationen und Buchungen unter: **DAS DORNER \*\*\*\*\*** · J.-Weingartner-Straße 40 · 39022 Algund bei Meran · Südtirol · Italien · Tel. +39 0473 443309 · Fax +39 0473 443091  
 info@hotel-dorner.it · www.hotel-dorner.it  
 oder beim Tourismusverein Algund · Hans-Gamper-Platz 3 · I-39022 Algund · Lagundo  
 Tel. +39 0473 448600 · Mail: info@algund.com · www.algund.info



Im Aquana Spa werden Sie so richtig verwöhnt: eine Saunalandschaft mit Kräutersauna, Finnischer Sauna, Türkischem Dampfbad, Ruheraum mit Wasserbetten und Kaminfeuer und einem Wasserbrunnen mit Grander Wasser. Oder wählen Sie eine unserer Beautybehandlungen oder wohltuenden Massagen. Zum Beispiel haki® flow: Lebendig im Wasser – Schultern, Nacken und Kopf, aber auch Wirbelsäule und Becken werden gedehnt, gezogen und in Rotation gebracht. Diese einzigartige Behandlung erleben Sie in unserem ganzjährig beheizten Infinity Relax Pool auf der Dachterrasse. Im Pool und auf den Kuschelinseln auf der Dachterrasse tanken Sie grenzenloses Wohlbefinden. Ausschließlich Erwachsene ab 16 Jahren haben Zutritt – absolute Ruhe und tiefe Entspannung garantiert.

**GEHEIMTIPP: Der Algunder Christkindlmarkt**

Das Gartendorf Algund ist nicht nur der ideale Urlaubsort im Frühling, Sommer und Herbst: Auch im Winter gibt es verschiedenste Möglichkeiten, den eigenen Urlaub abwechslungsreich zu gestalten. Zudem ist Algund ein Geheimtipp für Genießer. Die zahlreichen Restaurants und Einkehrmöglichkeiten verwöhnen mit typischen Speisen und Schmankerln der Region und sorgen für wahre Gaumenfreuden.

Der stimmungsvolle **Algunder Christkindlmarkt** auf dem Kirchplatz ist Treffpunkt für Freunde einer ganz besonderen Atmosphäre. Er ist **vom 29. November 2019 jedes Wochenende und vom 26. Dezember 2019 bis 01. Jänner 2020 durchgehend geöffnet**. Weihnachtlich geschmückte Stände mit originellen großen und kleinen Geschenkideen und nette Mitbringsel werden angeboten. Heiß dampfende Getränke, traditionelle Leckereien, duftende Weihnachtsplätzchen und hausgemachte Spezialitäten laden zum gemütlichen Verweilen ein: Die einmalige Atmosphäre am Algunder Kirchplatz lässt garantiert Weihnachtsstimmung aufkommen.



# Ganzheitliche Krebsbehandlung mit Misteltherapie

Kostenlos Broschüre anfordern unter:  
[www.iscador.de/ganzheitlichekrebsbehandlung](http://www.iscador.de/ganzheitlichekrebsbehandlung)

