

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Zu schwer?

Wo stehen Sie?

Zu schlimm?

Gutes Leben mit MS

Mitmachen und gewinnen!



●●● **Zu spät?**
Jetzt an die Grippeimpfung denken

●●● **Zu trocken?**
Hilfe für Ihre Augen

●●● **REISE-GEWINNSPIEL**
Alps Residence – Urlaubs-Appartement

Editorial

Maßvoll und überlegt

„Herr Doktor, ich brauch ein Antibiotikum!“ So oder ähnlich werden auch in der kommenden Grippe-Saison manche Patienten wieder das „Hammer-Medikament“ verlangen, weil sie schnell wieder gesund werden wollen. Doch zuerst sollte abgeklärt werden, ob es sich um eine Virusgrippe oder eine bakterielle Erkältung handelt. Denn Antibiotika sind kein Allheilmittel, sie helfen nur bei bakteriellen Infektionen und nicht gegen Viren!

Wir sollten uns alle einmal Gedanken machen, ob wir nicht durch eine gesunde Lebensweise wie ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, gesunder Schlaf und ein bisschen mehr Gelassenheit einiges dazu beitragen können, den Konsum an Medikamenten zu reduzieren.

Darum wünschen wir Ihnen für die kommende Grippezeit: bleiben oder werden Sie gesund, am besten ohne Antibiotika!

Vor allem aber: 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

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

Inhalt

Bei Gesundheitsfragen:
www.lz-gesundheitsreport.de

TOP-THEMA

Zu schwer?

Abnehmen mit ärztlicher Hilfe 3

Zu trocken?

Hilfe bei trockenen Augen 4

Zu stark?

Medizinalhanf gegen den Schmerz 5

Zu schlimm?

Ein gutes Leben mit MS ist möglich 6

Zu spät?

Jetzt noch zur Grippeimpfung! 7

Zu unangenehm?

Hygienische Fußpilz-Therapie 8

Zu kurzatmig?

Herzinsuffizienz rechtzeitig erkennen 9

FIT & GESUND

Zu leichtfertig!

Antibiotika-Einsatz bei Erkältung 10

Zu lecker!

Bananen-Pfannkuchen für
Parkinson-Patienten 11

Zu bequem!

Mit Swopper in Bewegung bleiben 12

Übrigens...

Aus Industrie und Medizin 13

REISE- GEWINNSPIEL

Traumchalets im Schnee –

Österreichs schönste Alpen-Residenzen 14

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Gewinnspiel: © Alps Residence · Seite 3: © FrankBoston/AdobeStock · Seite 4: © Allergan · Seite 5: © Deutsche Schmerzliga e.V., Dr. Überall · Seite 6: © Steffen Jaenicke · Seite 7: © Cherries/AdobeStock · Seite 8: © pixelliebe/AdobeStock, Bayer · Seite 10: © Repha, Dirima_Fotolia · Seite 11: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 12: © Aeris · Seite 13: © Dexcom, Lev Dolgachov – DAMID



Wenn das Gewicht nur eine Richtung kennt ... nach **OBEN**

In Deutschland ist ca. die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig bzw. stark übergewichtig (Fachbegriff = Adipositas)¹. Ernährung, Bewegung, aber auch die genetische Veranlagung spielen eine Rolle. Unsere Umwelt und Tagesabläufe machen es uns oftmals schwer, nur genau so viel Energie aufzunehmen wie wir verbrauchen. So steigt das Gewicht häufig über viele Jahre stetig an.

► Kennen Sie das auch?

Haben Sie auch schon einige Abnehmversuche hinter sich? Viele Diäten sind auf Dauer oft nicht alltagstauglich und oft will man schnell viel erreichen. Früher oder später fällt man in alte Muster zurück und gibt frustriert auf. Und nicht selten bringt man nach dem Beenden einer Diät mehr Kilos auf die Waage als zuvor – der altbekannte Jojo-Effekt. Oft hat man den Eindruck, dass es andere schaffen, abzunehmen und nur man selbst nicht. Zeit, das Thema „Abnehmen“ anders anzugehen – längerfristig zu planen, realistischere Ziele zu setzen und sich Unterstützung zu holen.

► Bestandsaufnahme – wo stehen Sie?

Übergewicht bzw. Adipositas werden anhand des sogenannten Body-Mass-Index (BMI) definiert. Er wird wie folgt errechnet: Wenn Sie z. B. 1,72 m groß sind und 100 kg wiegen, ergibt sich folgende Rechnung: $100 : (1,72 \times 1,72) = 33,8 \text{ kg/m}^2$. Bei diesem Beispiel hätten Sie einen BMI von rund 34 kg/m^2 .

BMI

18,5 bis < 25 **Normalgewicht**
 ≥ 25 bis < 30 **Übergewicht**
 ≥ 30 **Adipositas**

* 5 % bei einem BMI von 25–35 kg/m^2 und von 10 % bei einem BMI > 35 kg/m^2

1 www.adipositas-gesellschaft.de, letzter Zugriff am 22. August 2019;

2 Mensink GBM et al. Bundesgesundheitsbl 2013; 56:786–794;

3 Patientenleitlinie zur Behandlung der Adipositas der

Dt Adipositas Gesellschaft, 1. Ausgabe Januar 2019

► Es gibt gute Gründe, das Übergewicht zu reduzieren

Starkes Übergewicht kann nicht nur großen Einfluss auf die Lebensqualität haben. Wissenschaftliche Studien haben auch gezeigt, dass Menschen mit Adipositas ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes haben².

► Abnehmen – mit Unterstützung Ihres Arztes

Aber wieviel Prozent des Körpergewichts muss man abnehmen, um dieses Risiko zu reduzieren? Die Patientenleitlinie³ empfiehlt eine Reduktion des Körpergewichts von 5 % bis 10 %*. Ein durchaus realistisches Ziel, das mittel- bzw. langfristig durch konsequente Ernährungsumstellung und mehr Bewegung erreicht werden kann.

Ihr Arzt kann Sie effektiv beim Start Ihrer Gewichtsreduktion unterstützen. Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie sind die Säulen der Basistherapie. In bestimmten Fällen können Medikamente unterstützen. Haben Sie Mut – es lohnt sich.



Besuchen Sie uns:
<https://www.novonordisk.de/patienten/adipositas.html>



Am Tag und in der Nacht

Trockenes Auge umfassend behandeln



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

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

Was Tränen leisten

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

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

Risiko Trockenes Auge

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

Typische Symptome

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

Hilfe für das Trockene Auge

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

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

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



Medizinalhanf –

Helfer gegen den Schmerz

Cannabis gilt als Kulturdroge und wurde früher als günstiger Tabakersatz verwendet – noch heute spricht man von „starkem Tobak“. Für Furore sorgt Cannabis mittlerweile in der Schmerz- und Krebsmedizin: Nach der Liberalisierung der Verordnungsfähigkeit profitieren immer mehr Patienten von Cannabis als Medizin.

Wenn andere Schmerzmittel nicht (mehr) wirken oder nicht (mehr) vertragen werden, können Cannabinoide



eine Alternative sein. „Das Gesetz von 2017 war ein Wendepunkt in der medizinischen Arzneimittelversorgung“, erklärt **PD Dr. med. Michael A. Überall**, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin und Präsident der Deutschen Schmerzliga.

► Zum Wirkstoff

Cannabis enthält u. a. die Wirkstoffe Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD), die vor allem für Patienten mit Schmerzen oder neuronalen Erkrankungen wie multipler Sklerose (MS) relevant sind und die nun legal verschrieben werden können. Die für die Zulassung von Cannabis-haltigen Fertigarzneien im Jahr 2016 verantwortliche Studie besagt:

Die Symptomatik verbessert sich bei Dreiviertel der untersuchten Fälle und es kommt nicht zu Abhängigkeiten oder Entzugsphänomenen. Auch für schmerzgeplagte Krebspatienten, Patienten mit Parkinson oder Arthrose können Cannabis-Produkte Abhilfe schaffen.

Neueste Studien aus Kanada zeigen, dass in Cannabis enthaltene Wirkstoffe 30-mal effektiver sind als ASS, der Wirkstoff in Aspirin.

► Keine Angst vor der „Dröhnung“

Überall plädiert für Fertigarzneimittel, wie z. B. **das THC:CBD-haltige Mundspray**. Dieses macht Patienten nicht „high“, nutzt die Wirkungen beider Wirkstoffe, minimiert damit das Risiko psychoaktiver Nebenwirkungen und schränkt die Fahrtüchtigkeit von Patienten nachweislich nicht ein. Auch sind Fertigarzneimittel an arzneimittelrechtliche Vorgaben gebunden, die die Sicherheit ihrer Anwendung gewährleistet.

„Es ist schwer nachzuvollziehen, warum alles über einen Kamm geschoren wird und Medizinalhanf sowie cannabishaltige Arzneimittelrezepturen, die keinerlei Zulassung haben, genauso behandelt werden wie ein Medikament, das zugelassen ist und für das es umfassende Sicherheits-, Verträglichkeits- und Wirksamkeitsdaten gibt“, kommentiert Überall die mit der Gesetzesänderung nun mögliche Verordnung verschiedenster Formen von Cannabis.

Weitere Informationen zum Thema enthält die Broschüre

„**Cannabis in der Schmerzmedizin.**

Eine Patienteninformation der Deutschen Schmerzliga“,

anzufordern bei: **Deutsche Schmerzliga e.V., Postfach 74 01 23, 60570 Frankfurt am Main**



Perspektive Zukunft:

Ein gutes Leben mit Multipler Sklerose



Mythen über Mythen – rund um die Multiple Sklerose (MS), eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, kursieren hartnäckige Vorurteile. Vor allem die Annahme, dass Menschen mit MS zwangsläufig im Rollstuhl enden, ist ein Irrglaube. Die Erkrankung verläuft von Patient zu Patient verschieden. Zudem passen sich die modernen MS-Therapien an die Bedürfnisse des einzelnen Patienten an und ermöglichen ein gutes Leben mit der Erkrankung.

Im Umgang mit der Multiplen Sklerose ist eine gezielte Behandlung von großer Bedeutung. Ohne eine an den Patienten angepasste Therapie kann sich dessen Gesundheitszustand in den zwanzig Jahren nach Beginn der MS deutlich verschlechtern. Das geht aus einer aktuellen Studie¹ hervor: Aus dem anfänglichen Stadium der schubförmig-remittierenden MS (RRMS) kann sich über die Zeit eine sogenannte sekundär progrediente MS (SPMS) entwickeln. Diese Form der MS führt auf lange Sicht zu bleibenden Behinderungen. Werden die modernen MS-Therapien konsequent und frühzeitig eingesetzt, kann die Entwicklung einer SPMS verzögert bzw. in einigen Fällen verhindert werden, wie die Studie ebenfalls zeigte.

Die sogenannten krankheitsmodifizierenden MS-Therapien werden – je nach Wirkstoff – gespritzt oder als Tablette verabreicht. Welche Behandlungsoption für den einzelnen Patienten infrage kommt, ist von der jeweiligen Krankheitsaktivität abhängig. Nicht jedes

Medikament ist für jeden Patienten und jedes Krankheitsstadium ideal. „Die Behandlung muss vielmehr an die individuelle Situation des Patienten angepasst werden“, so Dr. Stefan Ries vom Neuro Centrum Odenwald in Erbach. Bei der Therapiewahl spielen die individuellen Wünsche und Bedürfnisse des Patienten eine wesentliche Rolle. Denn: Die MS-Therapie sollte sich möglichst problemlos in den Alltag integrieren lassen. Das erhöht die Therapietreue, die für den Erfolg der MS-Behandlung entscheidend ist.

Lebensqualität auf lange Sicht

Die modernen MS-Medikamente beeinflussen die Immunreaktion und wirken entzündungshemmend. Sie können das Risiko für die Entwicklung von Behinderungen langfristig reduzieren, was für Betroffene ein Plus an Lebensqualität bedeuten kann. „Es gibt heutzutage keine grundsätzlichen Einschränkungen mehr durch die MS“, bestätigt auch Dr. Ries. Ob

Karriere, Kinderwunsch oder ausgefallene Reisen – viele Betroffene können ein weitgehend normales Leben führen.

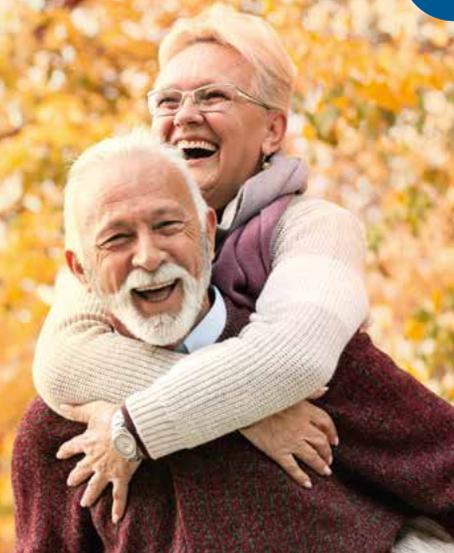


Weitere Informationen zu den Therapieoptionen und Tipps für ein gutes Leben mit MS bietet die siebte Ausgabe der Patientenzeitschrift „MS persönlich“ von Sanofi Genzyme. Das Heft kann kostenfrei abonniert werden:

- telefonisch unter 0800 908033,
- per E-Mail an service@ms-begleiter.de
- oder über die Website <http://www.ms-persoendlich.de/>

Alter schützt vor Keuchhusten nicht!

Husten, das ist doch nicht schlimm in dieser Jahreszeit, denken viele, und kaum jemand kommt bei der feucht-kühlen Witterung ganz daran vorbei. Doch man sollte genau hinhören, denn Husten ist nicht gleich Husten! Und das gilt auch und besonders für Personen ab 60 Jahren.



Der Keuchhusten (Pertussis) ist entgegen der allgemeinen Wahrnehmung keine Kinderkrankheit. Ganz im Gegenteil: Auch wenn die Grundimmunisierung im Kindesalter nahezu lückenlos erfolgt, hält dieser „Basis-Schutz“ nicht lebenslang und muss aufgefrischt werden. Dies sollte einmalig bei der nächsten fälligen Impfung gegen Tetanus und Diphtherie erfolgen, es sei denn, es liegt ein akuter Bedarf vor. Die Auffrischung aber wird leider oft vergessen und darum haben gerade Jugendliche und Erwachsene Lücken in ihrem Impfschutz. Neben dem persönlichen Risiko einer Keuchhusten-Infektion sind ungeimpfte Erwachsene die häufigste Infektionsquelle für Neugeborene. Der enge Kontakt zum neuen Familienmitglied bedingt die Übertragung der Krankheitserreger. Besonders Frauen mit Kinderwunsch sollten für ihren eigenen Schutz und zum Wohl des noch Ungeborenen oder Neugeborenen einen Impfschutz besitzen.

▸ Steigende Fallzahlen bei 60 plus

Seit einigen Jahren nimmt die Zahl der gemeldeten Keuchhustenfälle bei über 60-Jährigen stetig zu. Ein Grund dafür ist die verbreitete Fehlmeinung, dass eine einmal überstandene Erkrankung an Keuchhusten oder eine Impfung in Kindertagen lebenslangen Schutz gewährt. Vor allem Personen, die in Gesundheits- oder Gemeinschaftseinrichtungen arbeiten, aber auch Eltern, Großeltern, sowie allen Personen, die mit neugeborenen Babys in engeren Kontakt kommen, wird eine Auffrischung alle 10 Jahre empfohlen.

▸ Schwerwiegende Folgen

Die Folgen einer Erkrankung können sehr beeinträchtigend sein: neben quälenden und lange anhaltenden

Hustenanfällen, bei denen die Betroffenen mit schwerster Luftnot zu kämpfen haben, kann es durch die Hustenkrämpfe zu Erbrechen und sogar zu Rippen- und Leistenbrüchen kommen. In der Nacht rauben die Attacken nicht nur dem Erkrankten den Schlaf, was zu einer allgemeinen Abgeschlagenheit mit Schwäche und Gewichtsverlust führen kann.

▸ Fit bleiben mit Schutzimpfungen

Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt bereits seit 2009 bei allen Erwachsenen, die eine Tetanus- oder Diphtherie-Impfung (Td) benötigen, gleichzeitig als Auffrischung auch die Keuchhusten-Impfung als Kombinationsimpfung zu verabreichen. Somit ist dann auch nur eine Injektion notwendig. Da kein separater Keuchhusten-Impfstoff verfügbar ist, kann bei Bedarf auch kurz nach einer bereits erfolgten Td-Impfung eine Impfung mit dem Kombinationsimpfstoff durchgeführt werden.

▸ Und was fehlt noch?

Ältere Personen sollten sich baldmöglichst gegen die Grippe impfen lassen, denn es dauert etwa zwei Wochen, bis ein Impfschutz aufgebaut ist. Dabei kann der Hausarzt auch gleich kontrollieren, welche der Standardimpfungen eventuell noch aufgefrischt werden müssen.

Und: wer das 60. Lebensjahr überschritten hat, sollte spätestens dann an die Schutzimpfung gegen Gürtelrose denken!

Mit freundlicher Unterstützung von
GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG

Fußpilz? Nein danke!

Behandlung ohne Anfassen

Etwa zwei Drittel der Bevölkerung waren schon einmal davon betroffen: Jucken und Brennen an den Füßen und zwischen den Zehen, die Haut schält sich – die typischen Symptome von Fußpilz. Die Hauterkrankung ist weit verbreitet, kann sich ausbreiten und ist für andere ansteckend. 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.

► Gründlich: dualer Wirkmechanismus und antibakterielle Wirkung

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.

Basis der Effektivität ist der duale Wirkmechanismus des Antimykotikums: Bifonazol greift gleich an zwei Stellen in die Baustein-Synthese der Zellwand der Pilzerreger ein und entwickelt so eine ausgeprägte pilzabtötende Wirkung.



Kommen Sie zu uns ins Stadion und in die Gästekabine von Bayer 04 Leverkusen!

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



► Risikogruppen: Sportler ...

Treffen kann es jeden, aber bestimmte Gruppen wie z.B. Sportler sind besonders gefährdet für Fußpilz.



„Das feucht-warme Klima in Sportschuhen bietet den Pilzerregern ideale Bedingungen. Hinzu kommen häufig Mikroverletzungen an den Füßen, die eine Infektion mit den Pilzerregern erleichtern“, sagt Dr. Stefanie Meyer zu Altenschildesche, Mannschaftsärztin der Frauenfußball-Mannschaft Bayer 04 Leverkusen, und ergänzt:

„Gesunde Füße sind jedoch gerade im Sport eine wichtige Voraussetzung, um optimale körperliche Leistungen abliefern zu können.“

► ... 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“.

Außer Atem, schnell erschöpft, dicke Beine?

Wer die Vorzeichen einer Herzinsuffizienz rechtzeitig erkennt, kann länger leben

Schon nach wenigen Stufen außer Atem? Ohne Grund auch tagsüber müde? Die Schuhe drücken und die Beine sind schwer? Wenn Sie das von sich oder Ihren Liebsten kennen, sprechen Sie schnellstmöglich mit Ihrem Arzt.

Nehmen Sie Anzeichen ernst

Atemnot, Müdigkeit und dicke Beine sind nicht nur „Alterserscheinungen“. Sie können Vorboten einer schleichenden, schweren Herzerkrankung sein: der Herzinsuffizienz – im Volksmund „Herzschwäche“ genannt.

Was ist eine Herzinsuffizienz?

Eine Herzinsuffizienz ist eine chronische, lebensbedrohliche Erkrankung. Die Herzinsuffizienz greift das Herz so stark an, dass es nicht mehr genug Blut durch den Körper pumpen kann. Folgen sind Sauerstoffmangel in den Zellen und Blutrückstau – das führt bei Betroffenen zu Atemnot, Erschöpfung und Wassereinlagerungen. Statistisch gesehen erkrankt einer von fünf Menschen in seinem Leben an Herzinsuffizienz.

Herzinsuffizienz im Blick behalten und rechtzeitig handeln

Wenn Sie bei sich oder Ihren Liebsten diese Anzeichen bemerkt haben, sprechen Sie schnellstmöglich mit Ihrem Arzt. Nur wer rechtzeitig handelt, kann der Erkrankung konsequent entgegenwirken. Sollte Ihr Arzt die Diagnose bereits gestellt haben, sprechen Sie Ihren Arzt bei beharrlichen Symptomen darauf an. Er wird mit Ihnen gemeinsam Ihre Therapie überprüfen.

Behalten Sie Ihr Zentralorgan Herz im Blick und achten Sie auf diese 3 Anzeichen:

1 Sie leiden unter Atemnot und Kurzatmigkeit

Ringen Sie beim Treppensteigen nach Atem? Bekommen Sie nachts schlecht Luft? Hören Sie rasselnde Geräusche beim Atmen?

2 Sie fühlen sich müde und erschöpft

Verspüren Sie ein vermehrtes Ruhebedürfnis, auch tagsüber? Sind Sie häufig auch ohne Grund müde?

3 Ihre Beine und Füße sind geschwollen

Drücken Ihre Schuhe? Sind Ihre Beine und Füße geschwollen?

AUSSER
ATEM?

SCHNELL
ERSCHÖPFT?

DICKE
BEINE?

„Ich habe die Anzeichen meiner Herzinsuffizienz erkannt. Heute habe ich wieder mehr vom Leben.“



HERZ-
PROFI

Mehr wissen. Mehr können.
Mehr Leben mit Herzinsuffizienz.

Sprechen
auch Sie mit
Ihrem Arzt!

 NOVARTIS

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

Unser Tipp

Jetzt kostenfreies Infopaket anfordern:

Telefon: 0800 104 20 12

Internet: www.herzschwäche.de/infopaket



Sie erhalten Informationen zur Erkrankung, einen praktischen Alltagshelfer zur Gewichts- und Symptomkontrolle und das Symptom-Tagebuch.

Eine Initiative der Novartis Pharma GmbH.

Erkältungskrankheiten mit pflanzlichen Senfölen behandeln



Nasskaltes Schmuddelwetter, schniefende Kollegen und trockene Heizungsluft – unter diesen Bedingungen lässt die nächste Erkältung nicht lange auf sich warten. „Obwohl fast immer durch Viren verursacht, werden bei Erkältungskrankheiten nach wie vor zu oft und zu leichtfertig chemisch-synthetische Antibiotika eingesetzt“, beklagt Dr. Dr. Erwin Häringer, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, München. Dadurch werde die Zunahme von Antibiotikaresistenzen gefördert.

Grippale Infekte und Erkältungen werden in den meisten Fällen durch Viren verursacht. Antibiotika helfen hier nicht, denn diese wirken nur gegen Bakterien. „Gleich bei den ersten Erkältungsanzeichen ist es sinnvoll, pflanzliche Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich einzusetzen“, rät der Experte.

Senföhlhaltige Pflanzen wie zum Beispiel Kapuzinerkresse, Senf oder Meerrettich sind den meisten Menschen als Zierpflanze bzw. als Beilage für Fleisch- oder Fischgerichte bekannt.

Die traditionelle Klostermedizin setzt die heilende Wirkung der Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich schon seit Jahrhunderten zur Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege und der Harnwege ein.

Die Senföle gehören zu den am besten untersuchten arzneilich wirksamen Pflanzenstoffen. Sie greifen an verschiedenen Punkten im Krankheitsgeschehen an.

► Pflanzliche Senföle wirken 3fach: gegen Viren und Bakterien, entzündungshemmend

Die Pflanzenstoffe wirken 3fach: gegen Viren, antibakteriell und entzündungshemmend. So werden die Erreger und die Entzündungsreaktion gleichzeitig bekämpft und es wird bakteriellen Superinfektionen entgegengewirkt. Die aktiven Senföle werden in unserem Körper über die Lunge und die Blase ausgeschieden und reichern sich dort an. So können die Erreger direkt am Ort des Krankheitsgeschehens bekämpft werden. Da die pflanzlichen Wirkstoffe bereits im oberen Darmabschnitt ins Blut gelangen, greifen sie die „guten“ Darmbakterien nicht an und schädigen so die Darmflora nicht. Denn die im Darm natürlich vorkommenden Bakterien sind für unsere Verdauung und ein funktionierendes Immunsystem von großer Bedeutung.

► Tipp bei Husten – Arzneipflanze des Jahres 2018

Bei Erkältungshusten kann zur Schleimlösung Andorn – die Arzneipflanze des Jahres 2018 – z. B. in Form von Tropfen zum Einsatz kommen. Sie enthält unter anderem den Bitterstoff Marrubiin. Bindet dieser Bitterstoff an die Rezeptoren im Bronchialsystem, werden dadurch verschiedene Reaktionen in Gang gesetzt: Die Erreger werden bekämpft, die verengten Bronchien erweitert und festsitzender Schleim kann besser abgehustet werden.



Ganz einfach lecker kochen und essen

Marktplatz für Parkinson-gesunde Ernährung

My Perfect Dish

BESSER ERNÄHREN BEI MORBUS PARKINSON

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

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

Genuss als Teil des Gesundheitsmanagements bei Parkinson

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

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

Bananen-Pfannkuchen

Die Banane enthält pro 100 Gramm gerade einmal 1 Gramm Eiweiß, ist aber mit ca. 88 Kalorien pro 100 Gramm eine der energiereichsten Obstsorten. Da die Früchte viele B-Vitamin sowie reichlich Kalium und Magnesium enthalten, sind sie eine gesunde Nahrung für Muskeln, Nerven und Herz. Bananen-Pfannkuchen mit Vollkornmehl und Haferdrink sind ruck-zuck gemacht, lecker und unterstützen die Ernährungsbedarf von Menschen mit Parkinson.

REZEPT

für Parkinson-gesunde Mahlzeit



Unser Rezept und mehr Informationen unter:
www.myperfectdish.de

Immer in Bewegung

Aktiv-Sitz aeris swopper



Leben in Bewegung

Sitzen bestimmt unser Leben – und leider immer mehr auch unsere Gesundheit. Wir sitzen uns im wahrsten Sinne des Wortes krank. Beschwerden wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme und Gelenkschmerzen entstehen häufig aufgrund von übermäßigem Sitzen.

Rund 20 Mio. Deutsche arbeiten in Büros und sitzen dabei meist auf „konventionellen“ Bürostühlen. Starre Sitzflächen, Rückenlehnen und Armstützen der Bürostühle gaukeln Komfort vor, aber sie verschlimmern die negativen Folgen des Sitzens. Denn je mehr ein Körper geschont wird, desto weniger leistungsfähig wird er.

► Mit Aktiv-Sitzen Bewegung ins Leben bringen

Das hat aeris bereits vor über 20 Jahren erkannt und mit dem swopper einen revolutionären Bürostuhl entwickelt, dessen positive Effekte heute aktueller denn je sind. Der Aktiv-Sitz erlaubt das Sitzen in drei Dimensionen. Die federgelagerte Kinematik schwingt vertikal und entspricht dabei der Be- und Entlastung des Körpers beim Gehen und Laufen. Der swopper neigt sich außerdem vor und zurück. Neigen Sie sich zum Schreibtisch vor, folgt der Aktiv-Sitz Ihrer Bewegung und Sie sitzen in einer entspannten Körperhaltung aufrecht am Arbeitsplatz. Dazu neigt der swopper sich auch nach links und rechts. Wenn Sie beispielsweise nach dem Telefon oder einem Stift greifen, folgt er Ihren Bewegungen und trainiert so ganz nebenbei Ihren Körper.

► Was passiert beim Aktiv-Sitzen im Körper?

Diese ständige Bewegung auf dem Aktiv-Sitz swopper ist es, die den Körper aktiviert. Ihre Bandscheiben werden durch die gleichmäßige Be- und Entlastung des vertikalen Schwingens mit wertvoller Nährflüssigkeit versorgt. Gleichzeitig werden durch neue, gesunde Körperhaltungen der Metabolismus und die Durchblutung im ganzen Körper angeregt. Organe,



Muskulatur und vor allem das Gehirn werden nun zuverlässiger mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt. Die positive Konsequenz: Sie fühlen sich fitter und leistungsfähiger!

► Verschreiben Sie sich einen gesunden Alltag

Der swopper ist ein Pionier des bewegten Sitzens und der weltweit erste 3D-Aktiv-Sitz. Er fordert und fördert Bewegung in drei Dimensionen. Das Plus an Bewegung hat zahlreiche Vorteile, denn Bewegung

- stärkt den Rücken,
- hält die Muskulatur aktiv,
- regt den Gleichgewichtssinn an,
- wirkt Gelenkschmerzen entgegen,
- erhöht Konzentration und Leistungsfähigkeit,
- macht jeden Tag Spaß,
- wird von Ärzten und Bewegungsexperten empfohlen.

Weitere Informationen über den swopper, die 3D-Ergonomie von aeris und wie Sie den Aktiv-Sitz testen können, finden Sie unter www.aeris.de.

DIABETES

Entspannter durch die Adventszeit

Dank smarter Kontrolle ganz auf die Feiertage konzentrieren

Menschen mit Diabetes haben an den Festtagen häufig einen höheren Zuckerspiegel als an „normalen“ Tagen. Es geht später ins Bett, wird länger geschlafen, vielleicht auch fettiger oder später gegessen, dazu kommt die Bewegung oft zu kurz. Bei Kindern kann schon die Vorfreude auf die Bescherung ausreichen, um den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht zu bringen. Daher sollten die Werte öfter kontrolliert werden.



Dabei haben es Träger eines rtCGM-Systems wie dem **Dexcom G6** leichter, denn ihre Werte werden kontinuierlich gemessen und alle fünf Minuten automatisch an das Empfangsgerät, ein kompatibles Smartphone und so sogar an eine Smartwatch übermittelt. Das ist nicht nur beim Besuch eines Weihnachtsmarktes praktisch, sondern gibt Anwendern ein gutes Gefühl, die Werte im Blick zu haben.

In Sachen Festtagsmenü kann sich jeder Hobbykoch leicht auf seine Gäste einstellen. Da Ente oder Gans sehr fett sein können: warum nicht einmal Fisch servieren? Der traditionelle Kartoffelsalat muss nicht mit Mayonnaise zubereitet werden, gut schmeckt er auch

mit Joghurt oder Öl. Alkohol kann bei Diabetikern, die Insulin spritzen müssen, gefährliche Unterzuckerungen auslösen. Deshalb ist es laut der Deutschen Diabetes-Hilfe ratsam, zu einem Glas immer eine kleine Portion Kohlenhydrate zu essen, z. B. etwas Brot. Die Faustregel lautet: Je mehr Alkohol ein Getränk im Vergleich zu seinem Kohlenhydratgehalt besitzt, desto eher drohen Unterzuckerungen. ◀



Smarte Kontrolle: ein kleiner Sensor misst im Unterhautfettgewebe den Glukosewert, der Transmitter überträgt die Daten an das Empfangsgerät oder Smartphone.



ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

100 Jahre Zukunft

Die Anthroposophische Medizin feiert Geburtstag! Vor 100 Jahren hat Rudolf Steiner zusammen mit der Ärztin Ita Wegman begonnen, die Grundlagen der Anthroposophischen Medizin zu entwickeln. Für eine Medizin, die den ganzen Menschen sieht – mit Körper, Seele und Geist.



Leitmotive zum Jubiläum

100 Jahre Brücken bauen: Anthroposophische Medizin trennt nicht, sondern verbindet schulmedizinische und ergänzende Behandlungsformen zu einem stimmigen Ganzen. Dieser Ansatz spricht immer mehr Menschen an – und trägt uns in die Zukunft.

Deshalb feiern wir „100 Jahre Zukunft“. Wir zeigen, was die Anthroposophische Medizin ist, will und kann! Menschen erzählen, warum sie diese ganzheitliche Medizin wollen. Anthroposophische Medizin wird erlebbar.

Ein zentrales oder sehr bekanntes Arzneimittel der Anthroposophischen Medizin ist die Misteltherapie. Sie ist Teil einer ganzheitlichen Krebsbehandlung und ergänzt die konventionelle Therapie. Die Misteltherapie kann Nebenwirkungen senken und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten verbessern.

Große Pläne fürs Jubiläum

Ein besonderes Highlight zum Auftakt: Am 21. März 2020 findet in der Filderhalle (nahe Stuttgart) der eintägige Kongress „Anthroposophische Medizin – erleben, fragen, verstehen“ für ein breites Publikum statt. Anthroposophische Medizin zum Anfassen – Sie sind herzlich eingeladen! ◀

Infos & Stories zum Jubiläum

Alle Stories, Infos und Termine auf der Jubiläums-Website: www.100jahrezukunft.de
Durchgeführt wird die Jubiläums-Kampagne vom Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD): Telefon **+49-30-288 770 94** oder info@damid.de

TRAUMCHALETS IM SCHNEE

Österreichs schönste Alpenresidenzen



Sie sind für Ihren Urlaub auf der Suche nach einem luxuriösen Chalet, gemütlichen Ferienhaus oder modernen Appartement in Österreich?

Viel Platz, Gemütlichkeit und Privatsphäre für die gesamte Familie

oder den Freundeskreis gehören genauso zu Ihren Urlaubsansprüchen wie eine perfekte Lage direkt an der Piste? Sie wollen Ihre Ferien genau so gestalten, wie Sie es möchten – fernab von Hektik und Rummel, frei von vorgegebenen Essenszeiten und überfüllten Speisesälen? Glückwunsch – dann sind Sie bei Alps Residence goldrichtig. Hier gehen Ihre Urlaubsträume in Erfüllung!

► „My holiday home“

Egal, ob Sie einen herrlichen Skiurlaub mit Ihrer Familie im Winter verbringen, im Sommer entspannende Wanderungen und actionreiche Klettertouren mit Freunden erleben oder einfach nur die Seele baumeln lassen wollen. Erholungsuchende Naturliebhaber fühlen sich bei Alps Residence genauso „zu Hause“ wie sportlich-aktive Urlauber. Nicht umsonst lautet das Unternehmens-Motto „my holiday home“.

► Urlaub direkt an der Piste

Alps Residence betreibt 18 erstklassige Urlaubsresorts an einigen der schönsten Plätze in den österreichischen Alpen – in Salzburg, Kärnten, der Steiermark und ab diesem Winter auch in Tirol. Das breit gefächerte Angebot reicht dabei von gemütlichen Ferienanlagen mit eigenem Restaurant und Hallenbad, über komfortable, teilweise direkt an der Skipiste gelegene Ferienhäuser, bis hin zu luxuriösen Traumchalets mit privatem Wellnessbereich. Bei Alps Residence finden Sie mit Sicherheit das passende Angebot, das all Ihre Wünsche erfüllt.

► Zahlreiche Top-Resorts

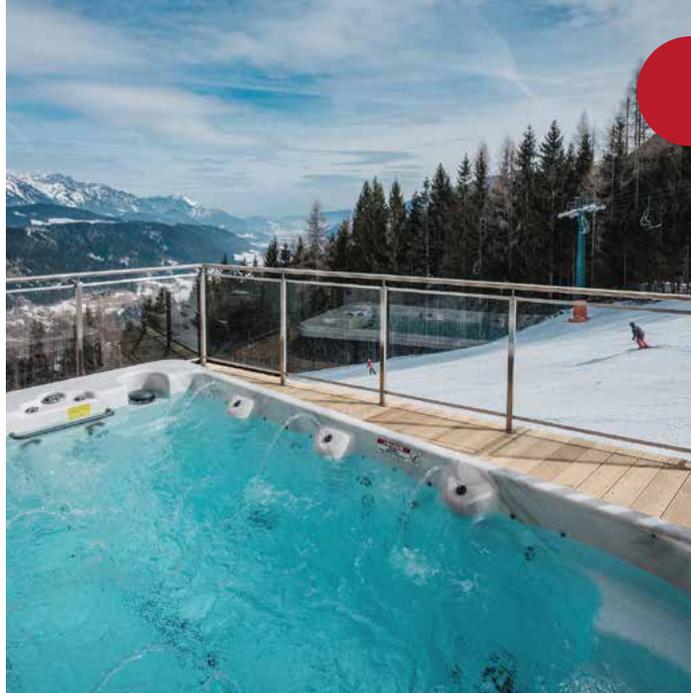
Das Portfolio von Alps Residence umfasst zahlreiche Top-Resorts, die nicht nur viel Raum zur persönlichen Entfaltung bieten, sondern auch ideale Voraussetzungen für ambitionierte Wintersportler. So liegen etwa die exklusiven **Alpenchalets Reiteralm** inmitten der weltbekannten Skiregion Schladming-Dachstein unmittelbar an der Abfahrt. Auch vor dem neuen, luxuriösen **Bergresort Hauser Kaibling** kann man ab Weihnachten direkt vor der Haustür in die Skier steigen und sofort loslegen. Die komfortablen **Kreischberg Chalets** am Fuß des gleichnamigen WM-Berges sind nur eine Gehminute von der Talstation entfernt. Für Romantiker werden in den mitten im Zirbenwald gelegenen Chalets des **Alpenpark Turracher Höhe** Urlaubsträume wahr.

Die erste Ferienanlage von Alps Residence in Tirol **Bergeralp Chalets** befindet sich nur einen Steinwurf vom kleinen, aber feinen Top-Skigebiet Bergeralm entfernt. Und wer es sich lieber in einem kuscheligen Appartement bequem macht, ist zum Beispiel in den

modernen **Tauernsuites Mitterwirt** in der Skiregion Zell am See-Kaprun oder im hochwertigen Appartement-Hotel **Carpe Solem Mariapfarr** inmitten von vier Top-Skigebieten, darunter Obertauern und der Katschberg, bestens aufgehoben.

► Private Wellness vom Feinsten

Zu den besonderen Annehmlichkeiten der Chalets und Ferienhäuser von Alps Residence zählen großzügige Private Spas, die je nach Typ mit Dampfdusche, Infrarot- oder finnischer Sauna, Whirlwanne, Außen-Jacuzzi, Swim-Spa oder sogar einem beheizten Pool auf der Terrasse ausgestattet sind.



Weitere Informationen und Buchungen unter: **Alps Residence**, Ferienpark 100, A-8861 St. Georgen am Kreischberg,
Telefon: +43 353720050 · **Mail:** office@alps-residence.com · **Web:** www.alps-residence.com



Gewinn-Quiz!

Sind Sie neugierig geworden? Genießen Sie einen unvergesslichen Urlaub für 6 Personen mit 4 Übernachtungen in einem Chalet nach Absprache, der in Ihnen bereits bei der Abreise die Lust auf die nächsten Ferien in einem unserer Resorts in den Bergen weckt.

Mitmachen ist ganz einfach:

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

- 1. Und was fehlt noch?
- 2. Kennen Sie das auch?
- 3. Zum Wirkstoff
- 4. Lebensqualität auf lange Sicht

Lösungssumme

Zählen Sie nun die Zahlen zusammen und schreiben Sie uns die gefundene Lösungssumme unter dem Stichwort „Alps Residence“.
Einsendeschluss ist der **30. Dezember 2019**.

Unsere Adresse lautet:

LZ-Gesundheitsreport, Im Stühlinger 5, 79423 Heitersheim.

Natürlich können Sie uns auch faxen: **07634-55 1694** oder senden Sie eine E-Mail an **gewinnspiel@lz-gesundheitsreport.de**.

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

Und nun viel Glück! Ihre Redaktion

Ganzheitliche Krebsbehandlung mit Misteltherapie

Kostenlos Broschüre anfordern unter:
www.iscador.de/ganzheitlichekrebsbehandlung

