

# LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



## Schwerstarbeiter

Der Magen und die Festtage

## Standfest

Altersschwindel muss nicht sein

●●● **Erkältungszeit**  
Natürliche Hilfe im Winter

●●● **Ausgewogen**  
Pflanzlich zu innerer Balance

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**  
Chalet ALM PLANAI

# Editorial

## Von Motivation, Vorsatz und Gewohnheit

Das neue Jahr steht vor der Tür und damit werden auch – wieder einmal – zahllose gute Vorsätze in Angriff genommen. Doch die meisten bleiben dann schon im Ansatz stecken. Zu groß ist die Versuchung, die Trainingseinheiten auf morgen zu verschieben und den inneren Schweinehund doch noch nicht zu attackieren.

Damit aus guten Vorsätzen Gewohnheiten werden, empfehlen Experten, sich aus den vielen Angeboten das auszusuchen, was zu den eigenen Interessen und Zielen passt. „Denn Motivation ist der wichtigste Faktor, um Lebensgewohnheiten zu ändern. Sie lässt sich am besten erhalten, wenn man etwas findet, was einem persönlich Spaß macht.“

Deshalb sollten sich Einsteiger zunächst überlegen, woran sie Freude haben wie zum Beispiel die Bewegung im Freien, zusammen mit anderen oder im Wasser. Zudem ist es wichtig, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen, sich erreichbare Ziele zu setzen, diese dann aber auch motiviert anzugehen.

Wir wünschen Ihnen dafür einen festen Willen, frohe Festtage sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr 2020! Und: Bleiben oder werden Sie gesund!

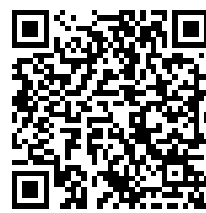
## Ihre Redaktion

## Impressum

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

### Übergewicht

Abnehmen mit ärztlicher Hilfe ..... 3

### Schwerstarbeit

So übersteht der Magen die Festtage ..... 4

### Natürlich

Erkältungen schnell wieder los werden ..... 7

### Standfest

Altersschwindel muss nicht sein ..... 8

### Ausgewogen

Raus aus dem Stimmungstief! ..... 9

## ●●● FIT & GESUND

### Tatort Pankreas

Immer wieder Durchfall? ..... 10

### Schmerztherapie

Mit Medizinalhanf schmerzfrei werden ..... 12

### Gute Nacht!

Was tun gegen schlechten Schlaf? ..... 12

### Übrigens...

Aus Industrie und Medizin ..... 13

## ●●● EXKLUSIVER REISETIPP

### Urlaub mit Aussicht

Chalet ALM PLANAI ..... 14

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

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Peter Burgstaller, Michael Sazel · Seite 3: © Frank Boston/  
AdobeStock · Seiten 4, 5: © DHU, Klaus Lorenz Fotodesign, DAK Gesundheit/  
Klaus Schläger · Seite 7: © Shutterstock, Schaper & Brümmer · Seite 8:  
© Hennig · Seite 9: © Bayer Vital AG · Seite 10: © Repha · Seite 12: © MEV,  
Deutsche Schmerzliga e.V. · Seite 13: © Galderma

Bei starkem Übergewicht

# Gute Gründe für eine langfristige Gewichtsabnahme

In Deutschland ist ungefähr die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig bzw. stark übergewichtig (Adipositas)<sup>1</sup>. Die Gründe, das Gewicht reduzieren zu wollen, sind vielfältig: von kosmetischen Erwägungen bis zur Risikoreduktion für bestimmte Folgeerkrankungen, wie z. B. Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viele möchten sich einfach wohler fühlen in ihrer Haut, wieder die Treppe hochgehen zu können, ohne aus der Puste zu geraten, wieder beweglicher sein ... einfach wieder mehr Lebensqualität zu haben. Dennoch ist aller Anfang schwer.



## ► Wie der Körper gegen uns arbeitet

Um Gewicht zu reduzieren werden 1. eine gesunde und kalorienreduzierte Ernährung und 2. verstärkte körperliche Aktivität empfohlen<sup>2,3</sup>. In vielen Fällen reicht das alleine auf Dauer oft nicht aus. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Unser Körper reagiert auf eine Gewichtsabnahme, indem er versucht, das verlorene Gewicht wieder zuzunehmen. Für mindestens 12 Monate nach der Gewichtsabnahme ändern sich die Signale unseres Körpers (die den Appetit regulieren) und lösen ein verstärktes Hungergefühl aus. Das kann dazu führen, dass wir wieder mehr essen als nötig<sup>4</sup>. Hier kann Sie Ihr Arzt mit der Verordnung von modernen Medikamenten unterstützen<sup>5</sup>.

## ► Dank Jo-Jo-Effekt am Ende schwerer als zuvor?

Wer kennt das nicht? Erst nimmt man gut ab und fühlt sich auch zunehmend besser. Aber dann gibt es einen Punkt, wo nichts mehr zu gehen scheint und man frustriert wieder in alte Muster fällt. Am Ende sind Wochen und Monate des Verzichts und der Motivation zunichtegemacht und man bringt mehr Kilos

auf die Waage als zuvor. Mittlerweile weiß man, dass auch dieser Jo-Jo-Effekt ein zusätzlicher Risikofaktor für Patienten mit koronaren Herzerkrankungen ist<sup>6</sup>.

## ► Gewichtsreduktion langfristig angehen

Eine Gewichtsreduktion sollte man entsprechend langfristig planen, um die Verhaltensänderung mehr und mehr in das tägliche Leben zu integrieren. Denn wenn sich neues Verhalten festigen kann, wird es leichter z.B. in Stresssituationen nicht wieder in alte Muster zu fallen. Stellen Sie sich vor: Sie machen eine Weltreise: da gilt es auch im Vorfeld zu planen und nicht, sich spontan auf den Weg zu machen. Man wendet sich z.B. an einen professionellen Reiseveranstalter, der bei der Reiseplanung unterstützt und während der Reise mit Rat und Tat zur Seite steht. **Stellen Sie sich Ihre Gewichtsabnahme als eine Gewichtsreise vor – mit dem Arzt Ihres Vertrauens als Begleiter.** ◀



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



<sup>1</sup> www.adipositas-gesellschaft.de, letzter Zugriff am 22. August 2019;  
<sup>2</sup> Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG). Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur Prävention und Therapie der Adipositas. Online verfügbar unter: www.adipositas-gesellschaft.de/fileadmin/PDF/Leitlinien/S3\_Adipositas\_Praevention\_Therapie\_2014.pdf. Zuletzt abgerufen: August 2019; <sup>3</sup> Mann T, et al. Am Psychol 2007; 62:220–233; <sup>4</sup> Sumithran P, et al. N Engl J Med 2011; 365:1597–1604; <sup>5</sup> Ruelaz AR, et al. Gen Intern Med 2007; 22:518–52; <sup>6</sup> Bangalore S et al. N Engl J Med 2017; 376:1332–1340



# Frohe Weihnachten fürs Bauchhirn!

## Tipps gegen Advents- und Weihnachtsstress

Alle Jahre wieder: zu den Traditionen vor und während der Weihnachtstage gehören nicht nur Besinnlichkeit und Miteinander, sondern auch die stressige Geschenke-Suche, die aufwendige Weihnachtsbäckerei und schließlich die opulenten Feiertagsmenüs. So manchem schlägt bereits in der Vorbereitung der Festtage schon der Gedanke daran auf den Magen. Doch es gibt einiges, das man tun kann, um den Genuss zu behalten, die Begleiterscheinung aber zu mindern.

Nicht nur die Weihnachtszeit, schon die Vortage sind häufig von zahlreichen kulinarischen Verlockungen, aber auch oft von Stress geprägt. Was schenke ich der Oma, worüber freut sich Onkel Heinz und was hatte sich der Schwiegersohn noch mal gewünscht? Neben der verzweifelten Suche nach den perfekten Geschenken und der Planung der festlichen Aktivitäten ist nicht zuletzt auch der Weihnachtsabend selbst eine Herausforderung, wenn die ganze Familie zusammenkommt und neben einem üppigen Essen auch gerne das eine oder andere ungelöste Familienthema auf den Tisch kommt. Ist es da ein Wunder, wenn der Magen sauer reagiert?

Während der Festtage treten entsprechend oft funktionelle Magen-Darm-Beschwerden aufgrund eines „zu viel“ auf: Die empfindliche Magenschleimhaut wird durch üppiges Essen, Alkohol, Kaffee und Tabak gereizt und sie reagiert auch sehr sensibel auf Aufregung, Stress und Ärger.

### ► Tipps für die Festtage

Damit sich die Weihnachtsmenüs nicht zu wahren Fettbomben entwickeln, empfiehlt sich zur Sättigung vorab eine große Portion Salat, Gemüse oder eine Suppe. Wichtig ist auch langsames Essen:

#### Was ist eigentlich das „Bauchhirn“?

Die Verdauung wird von einem aufwendigen sogenannten enterischen Nervensystem gesteuert. Man spricht auch von „Bauchhirn“. Es besteht aus 100 Millionen Neuronen, die für jede winzige Kontraktion, die schließlich die gesamte Darmbewegung ergibt, verantwortlich sind. Stress und Aufregung

bringen das sensible Zusammenspiel schnell durcheinander. Resultat: Verdauungsprobleme.

#### Wann sollte man mit Magen-Darm-Beschwerden zum Arzt gehen?

Magen-Darm-Beschwerden, die sich sehr plötzlich und heftig äußern – etwa mit Brech-Durchfall, Anschwellen der

Schleimhäute im Rachen, starken Krämpfe oder Fieber – müssen sofort ärztlich abgeklärt werden. Es kann sich um eine starke Lebensmittelvergiftung oder allergische Schockreaktion handeln. Brechdurchfälle bei Kleinkindern und Senioren sollten ebenfalls generell ärztlich abgeklärt werden, da diese sehr schnell dehydrieren, also austrocknen können.



Damit verhindert man als Gast das eilige Nachlegen und unterstützt gleichzeitig seine Verdauung. Es hilft auch, zwischendurch immer wieder Wasser zu trinken.



Apropos: Trinken Sie nur für Sie verträglichen Alkohol. Glühwein führt z.B. bei vielen Menschen zu Sodbrennen. Also lieber weniger, aber dafür mit Genuss!

Wer zwischen den Gängen einen kleinen Spaziergang einbaut, unterstützt seine Verdauung. Selbst 10 Minuten Auf-und-Ab im eigenen Garten oder vor der Haustür helfen.

Stellen sich trotz allem Übelkeit, Sodbrennen oder Magengrummeln ein, gibt es Hilfe aus der Natur. Etwa Tees mit Bitterkräutern oder das Kauen von Süßholz – auch bekannt als Lakritz.

## ► Helfen Sie dem Körper, sich zu helfen!

Sehr gut verträglich für Erwachsene wie auch Kinder sind homöopathische Arzneimittel. Dies sind sogenannte regulative Mittel. Anders als Säureblocker, Protonenpumpen-Hemmer, Schmerzmittel oder Krampflöser können **Homöopathika** die körpereigene Steuerungsfunktion wieder in Balance bringen. **Nux vomica D6 Globuli** beispielsweise sollen das gestresste Bauchhirn regulieren und helfen, die Folgen von Völlerei an den Festtagen zu lindern. Kommt es durch die veränderten Essgewohnheiten zur Neigung zu Durchfällen, unterstützt das homöopathische Mittel **Okoubaka D3**.

### Nux vomica

Es handelt sich bei Nux vomica um den Samen des asiatischen Brechnuss-Baumes, der im tropischen Südostasien (Indien und Vietnam) wächst. Er wird 15–20 Meter hoch und bildet kleine Orangenähnliche Früchte, die bis zu 15 der 2-Euro-Stück-großen flachen Samen enthalten. In der Homöopathie wird das Mittel seit über 200 Jahren gemäß dem Prinzip „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“ eingesetzt.

**Dosierung:** Globuli sollte man eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen einnehmen und sie langsam im Mund zergehen lassen. Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren nehmen bei akuten Beschwerden halbstündlich bis stündlich je 5 Streukügelchen – maximal 6-mal täglich. Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr nehmen zwei Drittel der Erwachsenenosis, Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr die Hälfte. Sobald eine Besserung eintritt, kann man die Häufigkeit der Einnahme reduzieren bzw. das Arzneimittel absetzen.

## ► Besinnung auf Besinnlichkeit

Eigentlich geht es in der Adventszeit ja um „Innehalten“. Modern ausgedrückt: Einfach mal „chillen“ und bewusste Pausen einlegen. Das hilft beim Geschenke-Suchen in der Stadt ebenso wie beim üppigen Braten oder den Weihnachtskekzen.

Und am Ende dieser „furchtbar-wunderbaren“ Zeit bleibt eine positive Erinnerung, so dass es ein Jahr später meist wieder ähnlich verläuft. Und dann alle Jahre wieder... ◀

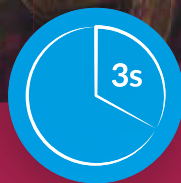


**HERPOtherm®**

Herpes?  
**Stop!**

**HERPOtherm®**  
Herpes behandeln  
ganz ohne Cremes  
und Schmierens

STOP



- ✔ Kann die Ausbildung von Herpesbläschen komplett verhindern.
- ✔ Kann bei späterer Anwendung ein früheres Abheilen erzielen.



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

Made in Germany

# Erkältet?

*So werden Sie schnell wieder fit*

Wohin man in diesen Tagen auch sieht: überall wird gehustet, geschneift, geschnäuzt. Erkältungen haben sich breitgemacht und jeder Patient hat nur einen Wunsch: schnell wieder fit zu werden.

Bild: Shutterstock

Durchschnittlich zwei- bis viermal jährlich werden Erwachsene von Erkältungsbeschwerden heimgesucht. Kein Wunder, denn Experten gehen von mehr als 200 unterschiedlichen Erregern aus, die Husten, Schnupfen & Co. verursachen können. Gezielte Hilfe kommt aus der Natur: Die Pflanzenkombination aus Lebensbaum, Färberhülse und Sonnenhut (Esberitox<sup>®</sup> COMPACT) enthält Wirkstoffe, die direkt antiviral wirken und gezielt das Immunsystem unterstützen, sodass die Erkältung milder verläuft und deutlich verkürzt wird.

## ► Eine Woche erkältet? Das muss nicht sein!

Im Gegensatz zur üblichen Erkältungstherapie setzt Esberitox<sup>®</sup> COMPACT ursächlich an, lindert die typischen Erkältungssymptome und hilft, Erkältungen effektiv einzudämmen und zu verkürzen, sodass Patienten schneller wieder gesund werden. Eine neue Praxisstudie belegen, dass die Phytoarznei Erkältungskrankheiten mildert: Schon ab dem 4. Tag ist man „über den Berg“ – die Erkältung ist überwunden oder macht sich lediglich noch durch leichte Beschwerden bemerkbar.

## ► 3 Pflanzen – viele Wirkungen

Dank des Immun-Aktivkomplexes mit 3 Heilpflanzen werden die Viren direkt bekämpft und das Immunsystem gezielt gestärkt:

- Lebensbaum wirkt direkt gegen die Viren
- Färberhülse beschleunigt die Bildung von Antikörpern. Dadurch können die Viren von körpereigenen Fresszellen leichter aufgespürt und beseitigt werden.
- Purpur- und Blassfarbener Sonnenhut aktivieren ebenfalls das Immunsystem und wirken antiviral.

## ► Ein Tipp für die Hausapotheke

Es ist immer gut, wenn für Notfälle eine geeignete bestückte Hausapotheke zur Hand ist. Am häufigsten gebraucht werden u. a. Erkältungsmedikamente. Hinsichtlich der Medikamentenwahl ist es hierbeiratsam, sich auch an pflanzlichen Arzneimitteln als gute Notfallhelfer zu orientieren, da sie besonders schonend wirken. Esberitox<sup>®</sup> COMPACT wirkt besonders effektiv, wenn es bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eingenommen wird. Übrigens: Medizin muss nicht immer bitter schmecken: Die Erkältungstabletten warten mit frischem Zitronengeschmack auf. Sie können auch gekaut werden – damit



Esberitox<sup>®</sup> COMPACT Anwendungsgebiet: zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 07/2019

eignen sie sich auch ideal für unterwegs. ◀



Der Patientenratgeber steht zum Download zur Verfügung unter: [www.esberitox.de](http://www.esberitox.de) oder er kann **per Mail** als Broschüre bestellt werden. ([esberitox@schaper-bruemmer.de](mailto:esberitox@schaper-bruemmer.de))



# Schwindel im Alter

Viele ältere Mitbürger haben das schon erlebt: beim Stehen und Gehen sind sie unsicher, ein taumeliges Gefühl ist die Folge. Dieser Schwindel ist ein sehr häufiges Symptom im Alter. Jeder Dritte über 70 Jahre leidet darunter.

Nicht nur die Sehkraft und das Hörvermögen lassen im Alter nach, auch das Gehirn altert. Insbesondere altersbedingte Durchblutungsstörungen der Hirngefäße sorgen dafür, dass Sinnesindrücke nicht mehr richtig verarbeitet werden können. So kann es durch eine Minderdurchblutung der Gleichgewichtszentren im Hirnstamm zu Schwindelbeschwerden kommen.

## ► Schwindel schränkt ein

Häufig wird Schwindel von den Betroffenen einfach als Begleiterscheinung des Alters betrachtet und nicht ernst genommen. Viele Ältere nehmen jedoch durch den Altersschwindel nicht mehr so aktiv am Leben teil und verspüren leichte Unsicherheiten bei Alltagsaktivitäten wie Rad fahren oder beim Spielen mit den Enkeln.

## ► Schwindel muss nicht sein

Als Betroffener kann man aber aktiv etwas dagegen tun. Da viele Ältere bereits mehrere Medikamente einnehmen, bevorzugen sie häufig zunächst eine natürliche Behandlungsoption. Glücklicherweise gibt es natürlich wirksame Medikamente für leichte Schwindelbeschwerden. So steht mit Vertigo Hennig® ein wirksames und rezeptfrei in der Apotheke erhältliches Medikament zur Verfügung.

Dank natürlicher Inhaltsstoffe wie Anamirta Cocculus (Kokkelskörnerstrauch) und Conium maculatum (Schierling) wird die Durchblutung der Gefäße im Gehirn gefördert und so die Verarbeitung der einzelnen Sinnesindrücke im Gehirn verbessert. Die seit Jahrhunderten in der Heilkunde bekannte Rezeptur hat sich über

viele Jahre in der Behandlung des Schwindels bewährt, ist besonders gut verträglich und auch für eine langfristige Einnahme geeignet.

**Tipp:** Bei starkem Schwindel und/oder Sturzgefahr sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Er kann ein verschreibungspflichtiges Medikament verordnen, dessen Wirkung bei Schwindel in zahlreichen Studien untersucht und bestätigt wurde.



Fragen Sie Ihren Apotheker nach Vertigo Hennig®: PZN 02161569

Patienten finden weitere Informationen unter [www.ratgeber-schwindel.de](http://www.ratgeber-schwindel.de)

Vertigo Hennig® Tabletten. Homöopathisches Arzneimittel. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Schwindel im Alter bei Hirngefäßverkalkung. Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Stand der Information: Dezember 2019. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



# „It's my Laif!“

## Raus aus dem Stimmungs-Tief!

Die „Dunkle Jahreszeit“ bringt es oft mit sich: Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit werden zum alltäglichen Begleiter. Dazu kommen Stress und Hektik in Beruf und Alltag, es fehlt an Elan oder Lebensfreude und irgendwie läuft alles schief. Damit das Leben wieder in Balance kommt, steht mit einem Trockenextrakt aus Johanniskraut eine bewährte pflanzliche Hilfe zur Verfügung.



„Das wird mir alles zu viel!“ Jeder kennt die Momente, in denen sich das Gefühl einschleicht, die täglichen Belastungen würden zu viel, der Stress höre gar nicht mehr auf, die Stimmung sinkt gegen Null. Darunter leidet häufig der Schlaf, die Reizbarkeit nimmt zu, Familie und Arbeit sind nur noch Störfaktoren.

### ► Testen Sie Ihr seelisches Wohlbefinden!

Für alle, die das Gefühl haben, dass das seelische Wohlbefinden und die Lebensfreude schwinden, die Gelassenheit abnimmt, man antriebslos ist, steht jetzt ein **Online-Test** zur Verfügung, mit dessen Hilfe Sie Ihr **seelisches Wohlbefinden** genauer bestimmen können.

Anhand eines Fragebogens können Sie Ihr ganz persönliches Wohlbefinden testen. Hier finden Sie auch Informationen zum gleichnamigen Johanniskrautpräparat. Gleichzeitig vermittelt der Laif 900 Balance Ratgeber weitere Inspiration für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag.

Stress und Sorgen bestimmen den Alltag? Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden – mit nur 5 Fragen finden Sie heraus, wie es um Ihr seelisches Gleichgewicht steht.

**Testen Sie ihr Wohlbefinden!**



<https://go.bayer.com/l9b>

### ► Nutzen Sie die Kraft des Johanniskrauts!

Hochdosierte Johanniskraut-Präparate wie **Laif 900 Balance** aus der Apotheke helfen dabei, ein **seelisches Tief schneller zu überwinden** und wieder zu **gewohnter Leichtigkeit zurückzukehren**. Laif 900 Balance unterstützt dabei gleich auf zweifache Weise: Es **wirkt nicht nur stimmungsaufhellend**, was mehr Elan und Lebensfreude bedeutet, sondern auch **gleichzeitig lindernd auf innere Unruhe und Anspannung**,

wodurch sich auch **Schlafstörungen bessern können**. Schon eine einzige Tablette enthält die empfohlene Tagesdosis von 900 mg Trockenextrakt, weshalb auch schon die Einnahme einer Tablette pro Tag genügt.

### ► Mit pflanzlicher Hilfe zum inneren Gleichgewicht

Wichtig ist es, Johanniskraut-Präparate konsequent über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen einzunehmen, damit sich das innere Gleichgewicht wieder

einstellen kann. Erste Besserungen können aber bereits nach einigen Tagen spürbar sein – die Betroffenen finden zurück zu mehr Lebensfreude und können den Alltag wieder aktiv genießen. Wenn die Beschwerden so belastend sind, dass Sie den Alltag nicht mehr meistern können, oder wenn das Stimmungstief und die Niedergeschlagenheit auch unter der Einnahme des Johanniskraut-Präparates länger als vier Wochen den Alltag beherrschen, sollten Sie sich unbedingt von Ihrem Arzt beraten lassen.

# Immer wieder Durchfall nach dem Essen?

## Tatort: Bauchspeicheldrüse!

Über lange Zeit wiederkehrender Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen – viele Betroffene denken bei diesen Symptomen zuerst an Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder einen Reizdarm. Nur Wenige wissen, dass auch eine eingeschränkte Funktion der Bauchspeicheldrüse die Ursache sein kann. Typische Beschwerden für die sogenannte exokrine Pankreasinsuffizienz (EPI) sind voluminöse, übelriechende Durchfälle, die vor allem nach üppigen, fetthaltigen Mahlzeiten auftreten.

Die Bauchspeicheldrüse, die von Therapeuten als Pankreas bezeichnet wird, ist ein kleines Organ im Oberbauch, dem eine entscheidende Funktion bei der Verdauung zukommt. Denn hier werden alle wichtigen Enzyme zur Spaltung von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten in der Nahrung gebildet. Werden von der Drüse nach dem Essen zu wenig Enzyme in den Darm abgegeben, erfolgt die Verdauung des Speisebreis nur unzureichend: Unverdaute Nahrungsbestandteile können vom Körper nicht aufgenommen werden und gelangen in tiefere Darmregionen.

Dort verursachen sie schmerzhafte Verdauungsprobleme wie Blähungen, Oberbauchschmerzen und Durchfälle v.a. sehr fetthaltige Stühle (Fettstuhl). Diese, für eine exokrine Pankreasinsuffizienz typischen Symptome, treten meist kurz nach dem Essen auf.

### ► Wann an eine exokrine Pankreasinsuffizienz denken?

Wer Verdauungsprobleme nach dem Essen kennt und eine Grunderkrankung wie Mukoviszidose, Diabetes mellitus oder eine Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) hat, sollte vorhandene Verdauungsbeschwerden beim Therapeuten ansprechen, denn diese Grunderkrankungen gehen häufig mit einer exokrinen Pankreasinsuffizienz einher. Ein erhöhtes



*Symptome, die auf eine exokrine Pankreasinsuffizienz hindeuten können!*

Risiko für eine Minderfunktion der Bauchspeicheldrüse haben zudem Patienten mit Gallensteinen und Raucher. Da mit dem 43. Lebensjahr die Enzymproduktion nachlässt sind auch Personen ab diesem Alter häufiger von einer exokrinen Pankreasinsuffizienz betroffen.

### ► Was tun, wenn die Bauchspeicheldrüse versagt?

Wenn zu wenig Verdauungsenzyme freigesetzt werden, können diese bei jeder Mahlzeit durch Enzymsatzpräparate ersetzt werden. Die Enzyme werden entweder aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen (Pankreatin) oder aus Reispilzkulturen (Rizoenzyme) gewonnen. Letztere eignen sich besonders für Patienten, die Bedenken gegen Wirkstoffe tierischen Ursprungs haben (z.B. Vegetarier oder Muslime).

Sie leiden immer wieder an Verdauungsbeschwerden wie Durchfällen, Bauchschmerzen und Blähungen und möchten Ihr EPI-Risiko einschätzen? Dann fordern Sie die Kurzinformation und den Selbsttest auf eine mögliche exokrine Pankreasinsuffizienz an! Per E-Mail an [info@cgc-pr.com](mailto:info@cgc-pr.com)  
Per Post an **CGC – Stichwort: Exokrine Pankreasinsuffizienz – Postfach 1107 – 65741 Eschborn**

Außer Atem, schnell erschöpft, dicke Beine?

## Wer die Vorzeichen einer Herzinsuffizienz rechtzeitig erkennt, kann länger leben

**S**chon 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.“



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](http://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.



# Cannabis gegen Schmerzen (Fertigarzneimittel)

Wenn andere Schmerzmittel nicht mehr wirken oder nicht mehr vertragen werden, können Cannabinoide eine Alternative sein.

„Das Gesetz von 2017 war Wendepunkt in der medizinischen Arzneimittelversorgung“, erklärt PD Dr. med. Michael A. Überall, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin und Präsident der Deutschen Schmerzliga. Cannabis enthält die Wirkstoffe Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD), die vor allem für Patienten mit Schmerzen oder neuronalen Erkrankungen wie multipler Sklerose (MS) relevant sind.

Überall plädiert für Fertigarzneien, z.B. Mundsprays, weil sie die Patienten nicht „high“ machen. Die Wirkstoffe THC und CBD sind so kombiniert, dass es nicht zu psychoaktiven Effekten oder der Fahruntüchtigkeit von Patienten kommt.



Die Broschüre „**Cannabis in der Schmerzmedizin. Eine Patienteninformation der Deutschen Schmerzliga**“ kann kostenlos online bei der Deutsche Schmerzliga angefordert werden in der Rubrik Service unter: [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)



## Schlechter Schlaf?

*Schnarchen stört jede vierte Frau*

Das Schnarchen des Partners hat großen Einfluss auf die eigene Nachtruhe. Wie eine Analyse zeigte, fühlt sich jede vierte Frau (27 Prozent) durch ihren schnarchenden Partner oder dessen Bewegungen gestört. Knapp jeder fünfte Befragte (19 Prozent) schläft nachts nur maximal fünf Stunden. Und: Jeder Neunte fühlt sich im Schlafzimmer durch Umgebungslärm gestört.

Nach der aktuellen Analyse schlafen Frauen und Männer gleichermaßen zu wenig. Dabei ist ausreichend und gesunder Schlaf wichtig, denn Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Depressionen

und Angststörungen. Frauen fehlen etwas mehr im Job wegen schwerer Schlafstörungen (Insomnien) mit Ein- und Durchschlafstörungen, schlechter Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung.

Männer fehlen hingegen öfter wegen einer Schlafapnoe. Die Betroffenquote dieser Schlafstörung mit Atemaussetzern ist bei ihnen viermal höher als bei Frauen.

# Schwindel? Muss nicht sein!

Kennen Sie das? Leichter Schwindel, ein taumeliges Gefühl, verbunden mit Unsicherheit beim Gehen und Stehen.

Mit **Vertigo Hennig®** steht Ihnen eine natürliche Hilfe zur Verfügung, die die Schwindelbeschwerden dauerhaft lindern kann. Damit Sie auch im höheren Lebensalter wieder aktiv sein können.

## Vertigo Hennig®...

- fördert die Durchblutung im Gehirn und lindert dadurch wirkungsvoll den Schwindel
- enthält natürliche und bewährte Inhaltsstoffe, die besonders gut verträglich sind
- ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Mehr Informationen unter: [www.ratgeber-schwindel.de](http://www.ratgeber-schwindel.de)

Vertigo Hennig® Tabletten. Homöopathisches Arzneimittel. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Schwindel im Alter bei Hirngefäßverkalkung. Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Stand der Information: Dezember 2019. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG** · Liebigstraße 1-2 · 65439 Flörsheim am Main · [www.hennig-am.de](http://www.hennig-am.de)



Für Ihren Apotheker:

**Vertigo Hennig®**  
(PZN 02161569)



**Rosacea**  
*Beyond  
the visible*

## Emotionale Bürde Rosacea

Weltweite Online-Umfrage ausgewertet

Die psychosoziale Belastung bei Rosacea ist deutlich höher als bislang angenommen. Dies bestätigt auch die weltweite Online-Umfrage „Rosacea: Beyond the visible“. Mehr als die Hälfte der Befragten gaben an in ihrer Arbeitsproduktivität beeinträchtigt zu sein. 86 % haben ihren Alltag aufgrund der Rosacea geändert, indem sie z. B. Sonne vermeiden und auf Alkohol verzichten.

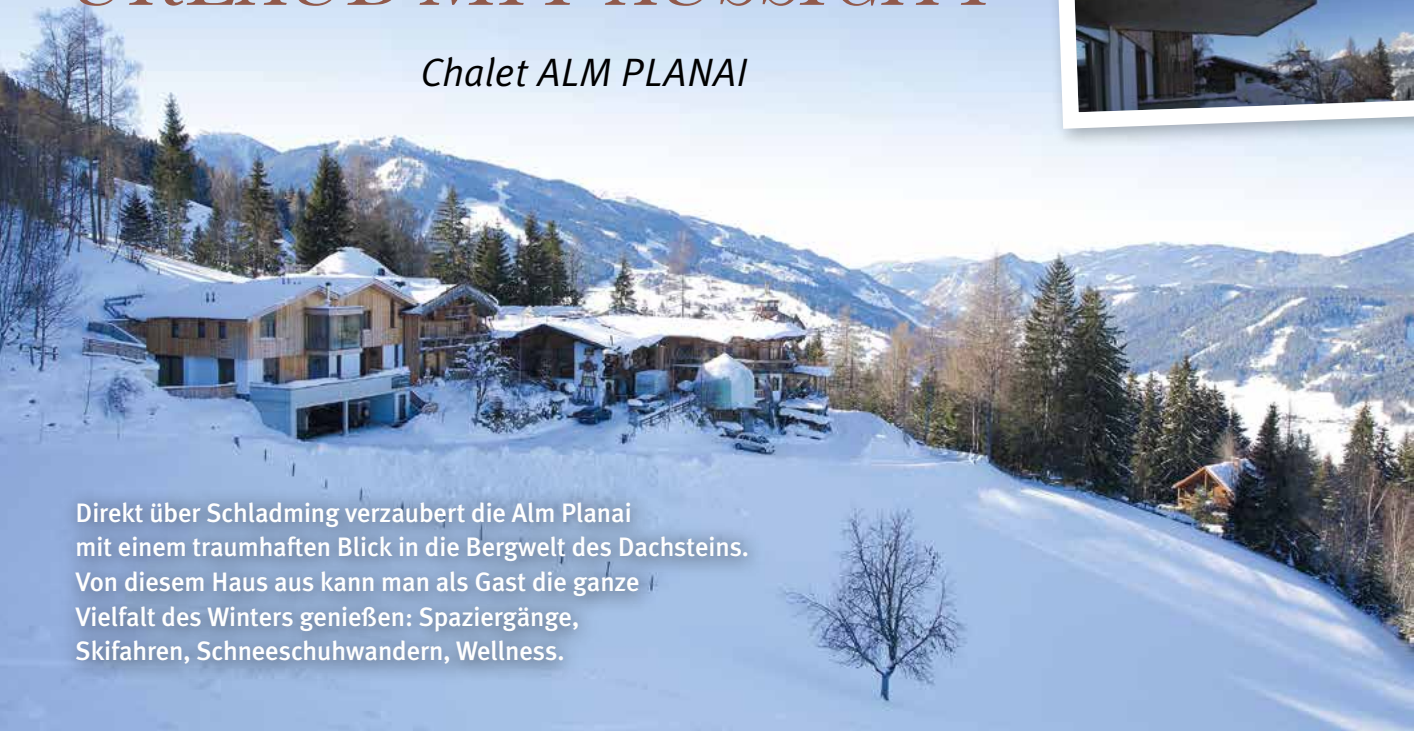
Die Umfrageergebnisse spiegeln auch die emotionale Belastung wider: Jeder dritte Betroffene bestätigt den Verlust von Selbstvertrauen. Doch die Ergebnisse zeigen ebenfalls, dass die Lebensqualität deutlich gesteigert werden kann, wenn Patienten vollständig erscheinungsfrei sind, also keinerlei Symptome mehr haben. Während knapp die Hälfte der erscheinungsfreien

Patienten bestätigten, dass die Rosacea keinen Einfluss auf die Lebensqualität hat, berichteten dies nur 7 % der Patienten, die an einer starken Rosacea leiden. ◀

Weitere Informationen zu Rosacea finden Sie unter:  
[www.rosacea-info.de](http://www.rosacea-info.de).

# URLAUB MIT AUSSICHT

## Chalet ALM PLANAI



Direkt über Schladming verzaubert die Alm Planai mit einem traumhaften Blick in die Bergwelt des Dachsteins. Von diesem Haus aus kann man als Gast die ganze Vielfalt des Winters genießen: Spaziergänge, Skifahren, Schneeschuhwandern, Wellness.

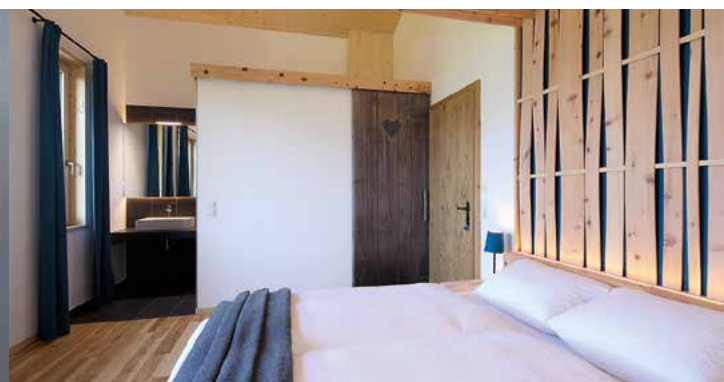
Ein moderner Holzbau mit traditionellen Baustoffen empfängt Sie auf 1130 m über NN. Schon beim Eintritt vermittelt der Neubau eine einmalige Wohlfühlatmosphäre dank seiner naturbelassenen Materialien wie Loden und herrlich riechendem Zirbenholz. Die vertäfelten Wände und die authentischen Werkstoffe schaffen ein wunderbares Ambiente, in dem man sich sofort heimisch fühlt.

### ► Natur zum Greifen nah

Großzügige Panoramafenster holen die Berge in die Räume und ermöglichen dadurch in allen Jahreszeiten ein Eintauchen in die Natur. Beim Rundumblick aus

dem großzügig verglasten Wintergarten in die Bergwelt des Dachsteins muss man einfach ins Schwärmen geraten.

Die fünf Gästezimmer mit je einem Doppelbett sind frei kombinierbar, dadurch finden Gruppen oder Familien stets ideale Möglichkeiten zum Übernachten. Die Schlafräume gruppieren sich um einen großen zentralen Essbereich mit komfortabler Küche und attraktivem Wohnbereich. Hier kann man gemütlich zusammensitzen, essen, trinken oder einfach nur staunend die Aussicht genießen. Dazu lässt der schöne Kaminofen es im Winter gleichzeitig besonders heimelig werden.







## ► Aktiv und entspannt

Umgeben von markanten Gebirgszügen entfalten sich vielfältige sportliche und landschaftliche Reize. Zahlreiche Lift- und Gondelbahnen bieten neben traumhafter Aussicht auf sanft geschwungene Hänge auch so manches „schwarze Pistenschmankerl“ für Ihren Skiurlaub.

Nach einem anstrengenden Tag auf der Piste bietet der Saunabereich ein weiteres Highlight mit einem Blick nach draußen in den Hof, der auch als Ruhebereich einlädt. „Hautnah“ erlebt man die atemberaubende Naturkulisse der Dachsteinregion. Und ein

Urlaub reicht nicht aus, um alle winterlichen Möglichkeiten, die die abwechslungsreiche Region bietet, auszukosten.

### Weitere Informationen und Buchungen:

Familie Schrempf  
 Planaistraße 49 · 8971 Schladming/Fastenberg  
**TEL:** +43 664 5296294 · **MAIL:** info@alm-planai.at  
 www.alm-planai.at



# Anhaltende Gesichtsrötungen?

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



Auf [www.rosacea-info.de](http://www.rosacea-info.de) gibt's alles Wissenswerte rund um Rosacea – und wie man damit umgeht.



Videos



Rosacea-Tagebuch  
als mobile App



Podcast



Expertentipps und  
nützliche Infos



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