

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Wir bleiben fit!

Schutzimpfungen für Senioren

Rudolf Steiners Erbe

100 Jahre Anthroposophische Medizin



●●● **Lesenswert**
Ernährungsratgeber anfordern!

●●● **Hau(p)tsache gesund!**
Hilfe bei Neurodermitis

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Hotel Post am See, Pertisau

Editorial



Ihr Ausweis, bitte!

Für viele schwerkranke Menschen ist eine Organtransplantation der einzige Weg, dem Tod zu entgehen oder ein Leiden zu lindern. In Deutschland warten aktuell mehr als 9.000 Menschen auf eine Organspende. Das Problem: Es gibt zu wenig Spender. Zwar stehen 84 Prozent der Deutschen Organspenden eher positiv gegenüber. Doch fehlt es immer noch an geeigneten Spendern. Gerade einmal 36 Prozent der Deutschen besitzen aktuell einen Organspendeausweis.

Nach der Abstimmung im Bundestag sollen nun sämtliche Bundesbürger mindestens alle zehn Jahre per Brief befragt werden, ob sie Spender werden wollen. So bleibt zwar das Selbstbestimmungsrecht der Bürger gewahrt. Doch so wird es auch in Zukunft niemals genügend Spender geben. Denn auch diese Infopost wird den üblichen Weg nehmen, den die alltägliche Infopost geht: Ab in den Papierkorb! Am Ende wird jede und jeder eine individuelle Entscheidung treffen müssen. Wir wünschen Ihnen stets wohl-durchdachte Entscheidungen.

Vor allem aber: Werden oder bleiben 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 20. 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 2020

Inhalt

●●● TOP-THEMA

Wir bleiben fit!

Keuchhusten-Impfung hilft dabei 3

Nährstoffe

Vitalstoff-Defizit durch Stress 4

Guten Appetit!

Parkinson-gerechte Küche 5

Jubiläum!

100 Jahre Anthroposophische Medizin 7

Bauchspeicheldrüse

Es muss nicht immer Reizdarm sein 8

Neurodermitis

Mehr als eine Hauterkrankung 9

●●● FIT & GESUND

Es dampft gewaltig

E-Zigaretten sind keine harmlose Alternative... 10

Neue Lebensqualität

So inhalieren Sie richtig 11

Pilzsaision?

Keine Chance dem Fußpilz 12

Übrigens...

Aus Industrie und Medizin 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

Ihr nächster Halt: Achensee

Hotel Post am See 14



Copyrights der Fotos:
Titelbild, Reisetipp: © Hotel Post am See · Seite 3: © DAK Gesundheit · Seite 4: © F. Boxler, U. Eichinger · Seite 5: © Jeanette Dietsch, www.foto-und-mehr.de · Seite 7: © Iscador · Seite 8: © Repha · Seite 9: © Shutterstock · Seite 10: © AOK Pressefoto · Seite 11: © halfpoint-stock.adobe.com · Seite 12: © Bayer Vital AG, MEV · Seite 13: © Shutterstock, Schaper & Brümmer, DAK Gesundheit

Wir bleiben fit!

Und wie ist Ihr Impfstatus?

Infektionskrankheiten wie Keuchhusten, Grippe und Gürtelrose treffen oft Menschen ab 60 Jahren.

Ein Großteil der Betroffenen kommt aus dieser Altersgruppe. Der Krankheitsverlauf ist dabei häufig schwerer als bei Jüngeren.

Wer vorsorgen möchte, spricht mit seinem Hausarzt über Schutzimpfungen und lässt sie gegebenenfalls auffrischen.

Keuchhusten-Steckbrief:

Keuchhusten wird durch **Tröpfcheninfektion** übertragen und ist für **alle Altersgruppen hochansteckend**. Die Krankheit verläuft klassisch in drei Stadien: Nach einer Ansteckung vergehen ein bis zwei Wochen, bis Symptome wie Fieber, Schnupfen oder trockener Reizhusten auftreten. Nach etwa 14 Tagen beginnen meist die typischen stakkatoartigen Hustenattacken, die bis zu sechs Wochen andauern können. In den anschließenden sechs bis zehn Wochen nehmen in der dritten Phase die heftigen Hustenattacken langsam wieder ab.

▶ Ältere sind besonders gefährdet

Für Menschen ab 60 Jahren kann Keuchhusten gefährlich sein. Bei ihnen wird die Krankheit häufig als Bronchitis oder Erkältung fehlgedeutet, weil sie oft weniger typisch verläuft. So leiden Ältere häufig über sehr lange Zeit an einem trockenen, hartnäckigen Husten, der ihr tägliches Leben stark beeinflusst. In schweren Fällen kann der krampfartig-hackende Keuchhusten zu Inkontinenz und Rippenbrüchen führen. Ältere Menschen müssen darüber hinaus deutlich häufiger ins Krankenhaus eingewiesen werden.

▶ Keuchhusten ist keine Kinderkrankheit!

Auch wer schon einmal eine Erkrankung durchgemacht hat, besitzt keine dauerhafte Immunität.

Darum kann sich jeder in seinem Leben mehrfach mit Keuchhusten anstecken. Schützen kann nur eine Impfung und deren regelmäßige Auffrischung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt bereits seit 2009 bei allen Erwachsenen, bei der nächsten fälligen Tetanus- und Diphtherie-Impfung gleichzeitig die Keuchhusten-Impfung mit einem Kombinationsimpfstoff aufzufrischen. Außerdem soll eine Auffrischungsimpfung alle 10 Jahre für Frauen im gebärfähigen Alter, Kontaktpersonen von Säuglingen, Beschäftigte von Gesundheits- und Gemeinschaftseinrichtungen erfolgen. Ein Ziel dieser Vorgabe ist der Gemeinschaftsschutz, durch den jene geschützt werden, die selbst nicht geimpft werden können – wie Säuglinge und kranke Menschen – und die von Keuchhusten besonders betroffen sein können.

TIPP: Prüfen Sie Ihren Impfstatus und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie Sie sich am besten vor Infektionen schützen können. Haben Sie sich z.B. schon gegen Grippe impfen lassen? Höchste Zeit, denn der Karneval steht vor der Tür und bei engem Kontakt mit vielen Menschen ist die Ansteckungsgefahr am größten!

Mit freundlicher Unterstützung von GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG

Weitere Informationen finden Sie auf www.impfen.de

Arbeiten, bis nichts mehr geht

Nährstoffdefizit durch Stress

Besser, schneller, mehr und am besten alles gleichzeitig – viele Menschen sind von den steigenden Anforderungen des modernen Lebens überfordert. Stressbedingte Beschwerden haben in den vergangenen anderthalb Jahrzehnten deutlich zugenommen. Anzeichen sind Erschöpfung, Antriebslosigkeit sowie eine verringerte Leistungsfähigkeit im Job.



► Stressfaktor Nr. 1: Die Arbeit

Für einen großen Teil der Menschen ist die Ursache ganz klar die Arbeit – gefolgt von zu hohen Anforderungen an sich selbst und zu vielen Freizeitterminen. Dass der Job Stressfaktor Nummer eins ist, ist eigentlich auch kein Wunder. Tatsächlich sind „zu viel Arbeit“ sowie „Termindruck/Hetze“ auch die meistgenannten Stressoren in Zusammenhang mit dem Job.



► Stress und Erschöpfung zeigen Nährstoffdefizit an

„Meist werden Stressprobleme heute rein als psychische Probleme gesehen, aber das wird der Sache nicht gerecht“, ist **Uschi Eichinger, Heilpraktikerin, Sachbuch-Autorin und Burnout-Therapeutin**, überzeugt. „Denn die Psyche

spielt zwar eine wichtige Rolle, aber letztlich findet der Stress ja im Körper statt.“

Überforderung und Erschöpfung zeigen nämlich laut Eichinger oftmals ein Nährstoffdefizit in den Zellen an. Als „Treibstoff“ benötigen sie Nähr- und Vitalstoffe, die wir, je nach Belastung, mit der Ernährung aufnehmen müssen. „Der Organismus braucht Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Die stecken aber nicht ausreichend in Gummibärchen und Weißmehlbrötchen“, erklärt die Stressexpertin.

► Magnesium als natürliches „Anti-Stress-Mineral“

„Magnesium ist neben Kalium der zweithäufigste Mineralstoff in unseren Zellen, und man findet hier sehr häufig eine Unterversorgung“, weiß Uschi Eichinger.

Dabei sei Magnesium gerade in anstrengenden Zeiten für den Körper unentbehrlich, denn es spiele nicht nur eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Zellen, sondern reduziere auch die Freisetzung von Stresshormonen und wirke stressbedingten Verspannungen entgegen.

Folge einer Magnesiumunterversorgung sei deshalb eine verminderte Stressresistenz. „Tatsächlich sehe ich bei meinen Burnout-Patienten, dass fast jeder ein Magnesiumdefizit hat“, so die Expertin. Um vorzubeugen, sollten möglichst viele magnesiumreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen: „Gute Lieferanten sind zum Beispiel Vollkornbrot, Sonnenblumenkerne, Naturreis, Haferflocken, Nüsse, Hülsenfrüchte und Spinat. Häufig kann aber auch eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein.“

► B-Vitamine für gute Nerven

Magnesium ist im Körper u.a. für die Aktivierung von Vitamin B6 verantwortlich. Die B-Vitamine werden auch als „Nervenvitamine“ bezeichnet, da sie zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels beitragen. Zusammen mit Magnesium leisten B-Vitamine daher einen wichtigen Beitrag zur Stressbewältigung. „Magnesium und B-Vitamine bekommt bei mir eigentlich jeder Patient und ich nehme sie auch selber ein“, so Eichinger.

Sinnvoll und ausgewogen kombiniert sind die Nährstoffe in hochdosierten Magnesiumpräparaten wie z. B. im neuen Magnesium-Diasporal Depot Muskeln und Nerven (aus der Apotheke) mit hochdosiertem Magnesium und speziellem Vitamin B-Komplex. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.diasporal.de.



Genussvoll und gesund essen bei Morbus Parkinson

Bestellen Sie sich kostenlos den „My Perfect Dish“-Ernährungsratgeber



Gutes Essen ist für Menschen mit Morbus Parkinson in mehrfacher Hinsicht wichtig. Zum einen unterstützt die richtige Nährstoffzusammensetzung die Therapie und kann die Erkrankung positiv beeinflussen. Zum anderen sollte Parkinson-gesundes Essen auch immer ein abwechslungsreicher Genuss sein. Was in puncto Ernährung wichtig ist, und wie sich schmackhafte Gerichte einfach zubereiten lassen, steht in dem Ernährungsratgeber für Menschen mit Parkinson „Richtig gesund & einfach lecker“.

Basis des Ernährungsratgebers ist das weltweite Projekt „My Perfect Dish“, das die Firma Zambon aus der Taufe gehoben hat. Der italienische Arzneimittelhersteller, der sich mit neurologischen Erkrankungen und insbesondere Parkinson beschäftigt, hatte die Idee, für Menschen mit Parkinson etwas Sinnvolles neben der medikamentösen Therapie zu tun. Und da gutes Essen und Genuss für Italiener so etwas wie ein unverzichtbares Lebenselixier ist, aber genau das Menschen mit Parkinson häufig schwerfällt, lag es nahe, sich mit dem Thema Genuss zu beschäftigen. In Kooperation mit Ärzten und Ernährungsexperten ist so die Plattform „My Perfect Dish“ entstanden, die Ratschläge, Rezepte und mehr bietet. In Deutschland ist „My Perfect Dish“ auch als Ratgeber im Magazin-Stil umgesetzt worden. Federführend war der Neurologe Dr. Durner, ein Experte im Bereich Parkinson.



haben, in der Konsistenz dem oft eingeschränkten Schluckvermögen entgegenkommen, einfach nachzukochen und zudem abwechslungsreich und lecker sind. Hier essen alle gerne mit.

► Lust auf Genuss

Keine Frage: Trotz aller Fortschritte der Medizin führt die Parkinson-Erkrankung im Laufe der Zeit zu körperlichen Einschränkungen. Kaum etwas ist wichtiger als der Erhalt einer großen Portion Lebensqualität. Dazu trägt bei, wenn die Nahrungsaufnahme nicht als Last, sondern als Genuss empfunden wird. Dabei helfen das „My Perfect Dish“-Projekt (www.myp perfectdish.de) und der Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt. Überzeugen Sie sich selbst!

► Gesund und lecker – das geht

„Richtig gesund & einfach lecker“, der Ernährungsratgeber für Menschen mit Parkinson, kombiniert professionelle Informationen zu Parkinson, Medikation und Ernährung mit vielen bunten Tipps für einen positiven Umgang mit der Erkrankung sowie den tollen „My Perfect Dish“-Rezepten. Das Besondere an diesen Rezepten ist, dass sie alle eine ideale, auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmte Nährstoffzusammensetzung

Die ersten 500 Interessenten können den Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ jetzt kostenlos bestellen. Entweder Sie rufen beim Zambon-Service unter der Telefonnummer **040 – 41 406 551**, an oder Sie senden Ihre Anschrift an zambon-service@beckundpartner.de. Sollten die Freixemplare vergriffen sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Ansonsten kommt das Magazin kostenfrei zu Ihnen ins Haus. Viel Spaß beim Lesen und Kochen.

Ganzheitliche Krebsbehandlung mit **Misteltherapie**

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



100 Jahre jung! 100 Jahre Zukunft!

*Etablierter und seriöser
Bestandteil des
Gesundheitswesens*



100
Jahre Zukunft
Anthro Medizin

In diesem Jahr feiert die Anthroposophische Medizin ihren 100 Geburtstag. Von Rudolf Steiner 1920 gegründet, versteht sie sich als Ergänzung zu klassischen Methoden der Schulmedizin. In Deutschland hat die anthroposophische Medizin als Außenseitermethode seit 1978 den rechtlichen Status einer sog. „besonderen Therapierichtung“ und ist damit gesetzlich anerkannt.

► Der Mensch im Mittelpunkt

Seit Anfang an stellt die Anthroposophische Medizin den Menschen in den Mittelpunkt der Therapien und schnürt ein Konzept aus Schul- und Komplementärmedizin. Es geht nicht allein um eine Krankheit, sondern um den Patienten als Ganzheit mit seinen ureigenen Emotionen, Gedanken, Erfahrungen und Gefühlen. Damit er sie mitteilen und beschreiben kann, muss er gehört, gesehen und gefühlt werden, er benötigt Zeit und Vertrauen zur Verarbeitung seiner Erkrankung.

Das Vertrauen in die anthroposophisch tätigen Ärzte, die den Patienten oder die Patientin nach einer klassischen Krebsbehandlung mit Operation und Chemotherapie

weiterbehandeln, hilft ihnen auf der Suche nach einem eigenen Umgang mit ihrer Erkrankung. Der Patient wird ermutigt, in sich hineinzuhorchen, sich selbst Zeit zu geben, Raum für sich in Anspruch zu nehmen.

► Bewährt, aber zu wenig bekannt

Zu den bewährten Therapiemethoden gehört z.B. neben Musiktherapie und Rhythmischer Massage auch die Misteltherapie. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil der anthroposophischen Medizin und wird vor allem im Bereich der ganzheitlichen Krebsbehandlung eingesetzt. Sie bildet eine **Ergänzung, aber keinen Ersatz** zu den klassischen, schulmedizinischen Therapien und kann deren

Nebenwirkungen und auch Symptome der Krebserkrankung reduzieren, ohne die Wirksamkeit zu beeinträchtigen.

Die Therapieart ist wissenschaftlich sehr gut erforscht. Ihr Einsatz ist immer eine individuelle Entscheidung in Abhängigkeit der vorhandenen Krebserkrankung incl. Stadium, dem Wunsch der Patientin und den vorhandenen Nebenwirkungen. So berichten vor allem Patientinnen mit Brustkrebs, durch die Misteltherapie besser zu schlafen und wieder durchwärmer zu sein.

Prinzipiell gehört eine Misteltherapie-Einstellung in die Hände eines erfahrenen Arztes und sollte in enger Begleitung der Patientin erfolgen.

Suchen Sie einen anthroposophisch tätigen Arzt? Unter www.gaed.de/arztuche stehen Ihnen Adressen zur Verfügung.

Weitere Informationen zur **100 Jahrfeier am 21.03.2020 in Stuttgart** finden Sie unter www.100jahrezukunft.de/moment-mal/zum-auftakt-publikumskongress-anthro-medicin

Ständig Durchfall? *Es muss nicht immer ein Reizdarm sein!*



Wirkstoffkombination bei Magen-Darm-Störungen, die v. a. mit Durchfall einhergehen.

Immer wieder auftretende Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfälle können zahlreiche Ursachen haben. Werden vom Therapeuten Unverträglichkeiten und entzündliche Darmerkrankungen ausgeschlossen, liegt die Vermutung einer mit Durchfällen verbundenen Form des Reizdarmsyndroms nahe. Bei diesem Syndrom schlagen unter anderem Stress und Konflikte bis zum Darm durch. Doch wiederkehrende Durchfälle können auch in einer Minderfunktion der Bauchspeicheldrüse begründet sein, der sogenannten exokrinen Pankreasinsuffizienz (EPI).

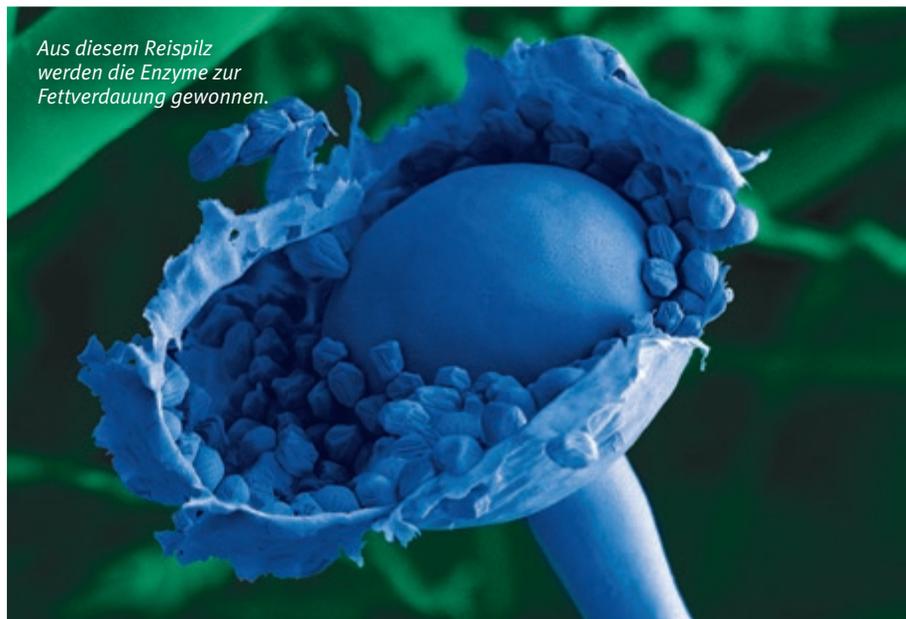
► Durchfall ist nicht gleich Durchfall: „Fettstuhl“ als Leitsymptom

Neben Bauchschmerzen und Blähungen sind sowohl beim Reizdarm als auch bei der exokrinen Pankreasinsuffizienz wiederkehrende Durchfälle typisch, die über mindestens 4 Wochen hinweg immer auftreten. Bei der exokrinen Pankreasinsuffizienz kann die Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend Verdauungsenzyme produzieren. Vor allem Nahrungsfette werden unzureichend verdaut und finden sich im Stuhl wieder. Einen sogenannten Fettstuhl können Betroffene daran erkennen, dass er voluminös ist, faulig riecht, in der Toilette kleben bleibt und Fettsäuren im Toilettenwasser sichtbar sind. Treten die Beschwerden vor allem direkt nach stark fetthaltigen Mahlzeiten auf, spricht dies eher für eine Fehlfunktion der Bauchspeicheldrüse als für einen Reizdarm. In diesem Fall kann eine Laboruntersuchung beim Therapeuten Auskunft über eine mögliche exokrine Pankreasinsuffizienz geben. Eine typische Untersuchung oder ein Marker für den Reizdarm gibt es dagegen nicht.

► Hilfe bei wiederkehrenden Durchfällen, Bauchschmerzen und Blähungen

Mangelt es aufgrund einer Bauchspeicheldrüsenschwäche an Verdauungsenzymen, können zu jeder Mahlzeit Enzymersatzpräparate eingenommen werden. Deren Enzyme werden entweder aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen (Pankreatin) oder aus Reispilzkulturen (Rizoenzyme) gewonnen. Letztere bieten sich besonders für

Patienten an, die Bedenken gegen Wirkstoffe tierischen Ursprungs haben. Zur Linderung der Beschwerden eignen sich für Reizdarm-Patienten neben einer Umstellung der Ernährung, Stressbewältigung und krampflösenden Medikamenten eine unterstützende Behandlung mit pflanzlichen Arzneimitteln, die gegen Symptome wie Durchfall, Blähungen und Krämpfe wirken wie z. B. die Kombination aus Myrrhe, Kamille und Kaffeekohle. ◀



Aus diesem Reispilz werden die Enzyme zur Fettverdauung gewonnen.

Wenn Juckreiz Sie nicht schlafen lässt

Hilfe bei irritierter, geröteter und trockener Haut

Neurodermitis gehört mit 15 bis 19 Prozent bei Jugendlichen und 1 bis 3 Prozent bei Erwachsenen zu den häufigsten Hauterkrankungen überhaupt. 85 Prozent der Betroffenen erkranken in den ersten 5 Lebensjahren. Etwa ein Drittel der pädiatrischen Patienten mit Neurodermitis leiden im Erwachsenenalter an Ekzemen.

► Neurodermitis – die Fakten

Quälender Juckreiz, Rötungen und in manchen Fällen nässende Hautekzeme sind charakteristisch für Neurodermitis. Dabei treten die Symptome in der Regel schubartig auf, das heißt symptomarme Phasen wechseln sich mit starken Symptomen ab. Dabei ist Neurodermitis keine reine Hautsache. Stattdessen liegt der Erkrankung unter anderem ein überaktives Immunsystem zugrunde.

Die Ursachen können sehr unterschiedlich sein: Der Kontakt mit Haustieren, Hausstaubmilben und Pollen, sowie der Verzehr bestimmter Lebensmittel kann bei einem Teil der Patienten zur Auslösung eines Neurodermitisschubs oder zur Verschlechterung der Erkrankung führen. Zu den typischen Auslösern von Schüben zählen darüber hinaus psychische Belastung, Infekte und vermehrtes Schwitzen.

Die ausgeprägte Hauttrockenheit weist auf einen Barrieredefekt hin. Dann können Allergene, Irritantien und Mikroben in die Haut eindringen und das Immunsystem aktivieren. Juckreiz – vor allem in der Nacht – ist das Symptom, das die Betroffenen am stärksten in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt.

„Für mich ist das Schlimmste, dass ich nicht richtig schlafen kann. Ich kann mich nicht erinnern, irgendwann einmal eine ganze Nacht durchgeschlafen zu haben.“

► Herausforderung Sport, Kino, Schwimmbad

Bei Gelegenheiten, in denen wir unsere Haut offen zeigen, bedeuten sichtbare Hautveränderungen wie Rötungen, Schuppungen, entzündete oder aufgekratzte Stellen für viele Menschen eine Stigmatisierung. Und obwohl Neurodermitis nicht ansteckend ist, fühlen sich viele Nicht-Betroffene aus Unwissenheit unwohl in der Umgebung von Neurodermitis-Patienten. Diese spüren die Ablehnung sehr genau und gehen von sich aus auf Distanz – eine soziale Isolierung nimmt ihren Lauf. Sogar aufgeklärten Mitmenschen gegenüber begegnen Patienten mit Unsicherheit und Reserviertheit.



„Manche sagen zu mir, es sei ja nur meine Haut, das sei doch nicht so schlimm. ... Aber offen gesagt, es ist schon extrem belastend – der Schlafmangel, das Gefühlschaos und das, was ich „psychologische Kriegsführung“ nenne, das alles zeigt irgendwann seine Wirkung.“

► Beruhigung und Regeneration für die Haut

Eine konsequente, tägliche Basispflege ist bei Neurodermitis unverzichtbar. Es gilt, die Kernsymptome – Hauttrockenheit, Entzündung und Juckreiz – zu behandeln. Moderne systemische Therapien richten sich gezielt gegen die Überreaktion des Immunsystems und tragen somit dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern. Der richtige Facharzt kennt die Bedürfnisse der Patienten und wird Ihnen gerne weiterhelfen. ◀

Patientenzitate aus dem Patientenvideo „Neurodermitis – wie Betroffene damit leben“ auf

<https://www.leben-mit-neurodermitis.info/verstehen>
Weitere Informationen finden Sie auf der Servicewebsite
www.leben-mit-neurodermitis.info

Mit Unterstützung von Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

E-Zigaretten:

teilweise schwere Lungenschäden und Einstieg in „echte“ Zigaretten

Seit dem Sommer 2019 mussten in den USA über 2500 meist junge Patienten mit teilweise schweren Lungenschädigungen stationär behandelt werden. Etwa 60 der Betroffenen sind infolgedessen gestorben. Sie alle konsumierten E-Zigaretten, mit denen sowohl Nikotin als auch aus Cannabis extrahiertes Tetrahydrocannabinol (THC)-Öl verdampft und eingeatmet werden kann.

Forscher vermuten, dass Vitamin-E-Acetat in THC-haltigen Liquids die Lungen der meisten Betroffenen geschädigt haben könnte. In der Fachzeitschrift „Pneumologie“ (Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2020)⁽¹⁾ fassen zwei deutsche Wissenschaftler der Yale School of Medicine den aktuellen Stand der Forschung zum mittlerweile EVALI („e-cigarette or vaping associated lung injury“) genannten Krankheitsbild zusammen. Ihr interdisziplinärer Übersichtsartikel liefert zudem Informationen über die Funktionsweise und Inhaltsstoffe von E-Zigaretten. Besonders kritisch sehen die Experten

die Vielzahl der zugesetzten Aromen, deren Auswirkungen auf die Atemwege noch unklar ist.

► E-Zigarette als Experiment

Eine ebenfalls in der Fachzeitschrift „Pneumologie“ (Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2019)⁽²⁾ erschienene Langzeitstudie zeigt zudem: Wer als Jugendlicher E-Zigaretten probiert, neigt in der Folge dreimal häufiger dazu, später zu „echten“ Zigaretten zu greifen. E-Zigaretten als vermeintlich weniger gesundheitsschädlich zu bewerben, sehen die Studienautoren deshalb

kritisch: Insbesondere Jugendliche mit einem sonst niedrigen Risikoprofil könnte das dazu veranlassen, mit E-Zigaretten zu experimentieren. Die Autoren fordern daher ein umfassendes Werbeverbot. ◀

nach Presseveröffentlichung Thieme Verlag Stuttgart

Quellen:

(1) J. C. Schupp et al.: E-Zigaretten – Funktionsweise, Inhaltsstoffe und die Vaping-assoziierte akute Lungenschädigung, *Pneumologie* 2020; 73 (2); S. 77–87

(2) J. Hansen et al.: E-Zigarettenkonsum und späterer Konsum konventioneller Zigaretten, Ergebnisse einer 2-jährigen prospektiven Beobachtungsstudie, *Pneumologie* 2019; online erschienen am 22.11.2019



Mitmachen – trotz Asthma: Richtig inhalieren für ganz viel Lebensqualität

Die schnellste und wirksamste Art der Behandlung von Asthma bronchiale ist das Inhalieren von Wirkstoffen, die so ohne Umweg direkt in die Atemwege gelangen. Inhalieren will gelernt sein – und wissen muss man auch, dass die chronische Krankheit konsequent und nicht nur bei einem Asthmaanfall behandelt werden muss. Die gesunde Devise lautet also: Wohlbefinden und Lebensqualität durch konsequentes Inhalieren steigern.

► Asthma lässt sich in den Griff bekommen

Asthma ist eine chronische Erkrankung der Lungen. Die Bronchien befördern die Atemluft von der Luftröhre 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 immer mehr. Umgekehrt kann eine regelmäßige, dem Krankheitsverlauf angepasste inhalative Therapie das Asthma soweit eindämmen kann, dass oft ein beschwerdefreies Leben möglich ist.

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



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

Mehr Informationen unter www.easyhaler.de

► Konsequentes Inhalieren für die Gesundheit

Obwohl es wirksame Arzneimittel gibt, halten Asthma-Patienten sich häufig nicht an ihren Therapieplan. Ärzte begründen das so: Wenn es Patienten gut geht, glauben sie, die Medikamente nicht zu benötigen. Wenn es ihnen schlechter geht, liegt es an den Medikamenten. **Jeder Mensch mit Asthma sollte wissen, dass nur die konsequente Einnahme der verordneten Medikamente zur Beschwerdefreiheit und damit zu einem normalen Alltagsleben führen wird.**

► Der Inhalator muss passen

Oftmals ist es auch so, dass Betroffenen nicht richtig mit ihrem Inhalationssystem umgehen und somit nicht nachhaltig inhaliert wird. Problematisch ist die Vielzahl unterschiedlicher Inhalatoren. 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. dem Easyhaler®) gut 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, das in verschiedenen Erkrankungsstufen eingesetzt werden kann, um bei Bedarf den Wechsel auf ein anderes System zu vermeiden.

Konsequent und richtig inhalieren: Wer das macht, braucht Einschränkungen im Alltag wenig zu fürchten. ◀



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.



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.



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.

► 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 Alterschildesche, 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“.



Welche Arzneimittel sind bei Erkältungen sinnvoll?

In der nass-kalten Jahreszeit rollen wieder die Erkältungswellen über das Land. Schuld an Husten, Schnupfen & Co. sind in der Regel Viren. Zurzeit ist „das“ Corona-Virus in aller Munde. Was viele nicht wissen: Coronaviren umfassen eine ganze Virenfamilie, die Atemwegsinfekte verursachen – zu 10 bis 35 % sind sie auch für die gewöhnliche Erkältung verantwortlich. Bakterien siedeln sich hingegen nur selten zusätzlich auf den angegriffenen Nasen- und Rachenschleimhäuten an. Dennoch erhalten Erkältungsoffer häufig vorsichtshalber Antibiotika. Im Kampf gegen die typischen viralen Erreger sind sie jedoch machtlos.

Gerade Alltagskrankungen wie Erkältungen können gut pflanzlich behandelt werden. Eine 3-fach-Kombination aus Lebensbaum, Färberhülse- und Sonnenhut (in Esberitox®-Produkten), wirkt antiviral und immunstimulierend zugleich. Auf diese Weise wird die Erkältung ursächlich bekämpft.

► Pflanzliche Arzneimittel bei Erkältungen

Inhaltsstoffe aus den Arzneipflanzen Lebensbaum, Färberhülse und Sonnenhut ergänzen sich optimal zum sogenannten Immun-Aktivkomplex: Sie wirken direkt antiviral und stimulieren gleichzeitig die

körpereigenen Abwehrkräfte. Auf diese Weise werden Erkältungsviren direkt bekämpft und die typischen Erkältungssymptome gelindert. In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass sich somit die Erkältungsdauer um bis zu drei Tage verkürzen lässt. Die Pflanzenkombination ist in unterschiedlichen Darreichungsformen für Erwachsene (Esberitox® COMPACT) und Kinder ab vier Jahren (Esberitox®) rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Weitere Infos gibt es im Internet unter
www.esberitox.de

Esberitox® COMPACT, Esberitox®, Anwendungsgebiet: zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Studien liegen dem Verlag vor

AUGENERKRANKUNGEN IM ALTER:

Stolpern, Stürzen, Pflegefall?

Unbehandelte Augenerkrankungen und Einschränkungen im Sehvermögen bringen nicht nur die Gefahr einer Erblindung: Übersehene Teppichkanten oder Stufen können Stürze verursachen und Knochenbrüche mit sich bringen, die nicht selten zu Pflegebedürftigkeit oder sogar vorzeitigem Tod führen.



Die Auswirkungen von Stürzen durch Beeinträchtigungen des Sehvermögens gestalten sich bei Senioren dramatischer als bei jüngeren Menschen.

Die Fraktur am Hüftgelenk ist beispielsweise der häufigste Grund für eine Einlieferung ins Krankenhaus bei über 85-jährigen Frauen. Rund die Hälfte dieser Patientinnen ist anschließend hilfs- oder pflegebedürftig.

Augenärztliche Versorgung in Seniorenheimen

Senioren benötigen oft nur die richtige Brille oder eine einfache Behandlung, um wieder gut zu sehen. Doch auch in den Pflegeheimen hat rund die Hälfte der Bewohner Sehprobleme. Bei rund 40 Prozent der Bewohner stellt der Weg zum Augenarzt die größte Hürde dar. Eine Studie der Stiftung Auge

hat Sehbehinderungen und Erblindung bei Senioren gezielt erfasst und Versorgungslücken aufgedeckt.

Regelmäßige augenärztliche Kontrollen und Sehtests helfen schwere Augenerkrankungen frühzeitig zu erkennen, bevor das Sehvermögen Schaden nimmt und der Grad der Pflegebedürftigkeit dadurch möglicherweise weiter zunimmt.

Auszeit@Seezeit.PostamSee

Nächster Halt: Hotel Post am See



Der Achensee – oder das „Tiroler Meer“ – hat sich im Gegensatz zu anderen Gebieten zu einem der vielfältigsten Sport- und Urlaubsgebiete Österreichs entwickelt. Gäste erwarten heute im Urlaub ein vielfältiges Sportangebot. Und wer dazu noch Wellness und Kulinarik schätzt, der ist im Hotel Post am See in Pertisau bestens aufgehoben.

In diesem Hotel kann der Gast die ganze sportliche Vielfalt des Winters genießen: Spaziergänge, Skifahren, Langlauf, Schneeschuhwandern, Wellness mit Seepanorama und fast immer Sonne pur aufgrund der Höhenlage des Achensees sind die besten Argumente, hier seinen Winterurlaub zu verbringen. Direkt am See, umrahmt vom Karwendelgebirge verzaubert die Post am See bereits die Augen mit ihrer Kulisse. Über 100 Jahre Gastlichkeit prägt dieses Haus. Viel helles Holz, frische Farben, alles im Tiroler Stil gehalten – richtig wohlig fühlt man sich hier.



► Eine Wohltat für Leib und Seele

Heimische Produkte kredenzt der Küchenchef mit seinem Team in vier Gängen – einfach zum Anbeißen und natürlich auch süß. Ein spezielles Galadinner mit romantischer Musik macht eine lange Winternacht zu einem ganz sinnlichen Erlebnis.

Genuss für Körper, Geist und Seele bieten ebenso die Beauty- und Wellnessanlage des Hotels mit beheiztem Außenpool und exzellenten Wellness-Angeboten. Die **Finnische Sauna** in der **Saunalandschaft Vitarena** sowie das **Caldarium** sind nicht nur Wohltaten für einen gestressten Körper, das Kräuterdampfbad ‚**Aroma Serail**‘ ist sogar bei Erkrankungen der Atemwege therapeutisch anwendbar.

Das **Kaiserbad aus Glockenbronze** mit anschließender Ruhepause im Haferstroh-Himmelbett empfiehlt sich hier besonders. Sehr wirksam bei rheumatischen Erkrankungen, Gelenkschmerzen,





Anfragen, Information & Buchung:

Hotel Post am See · Seepromenade 14 · 6213 Pertisau · Österreich
TEL: +43 (0) 5243/5207 · MAIL: hotel@postamsee.at
www.postamsee.at

chronischen Hautproblemen und Erkrankungen des Bewegungsapparates ist das **Bad in Steinöl**, einem Naturprodukt, abgebaut aus dem heimischen Ölschieferstein des Karwendels.

▮ Vitarena Lounge Bar

Lassen Sie sich auch kulinarisch im neuen Vitarena Panorama Spa verwöhnen. Stilvoll und gemütlich genießen Sie im Bademantel die kuschelige Atmosphäre in feinen Lounge-Möbeln oder den wunderbaren Blick über den Achensee durch die Panoramafenster des Bistros. Erfrischen Sie sich zwischen den Saunagängen bzw. Behandlungen oder schließen Sie Ihren Vitarena Panorama Spa Aufenthalt mit einem gesunden Snack oder fruchtigen Smoothies ab und verbringen Sie eine genussvolle Zeit! Gönnen Sie sich Vitalität für Körper, Geist und Seele!

▮ Aktiv entspannen

Gut ausgeschlafen, wunderbar gesättigt und geölt macht man sich nun auf, das Winterjuwel Achensee zu erkunden.

Die Langlaufski sind dafür ein guter Tipp, die Schlittschuhe, die Rodel, der Pferdeschlitten, von robusten Haflingern gezogen, oder zu Fuß auf den Winterwanderwegen. Wer auf Piste nicht verzichten will, dem öffnen sich drei feine Skiberge und zusätzlich zwei Übungsanlagen mit rund 30 Seilbahnen und Liften und 57 Pistenkilometer in allen Schwierigkeitsgraden.

Wer einfach nur bummeln will, dem steht die nahe gelegene Stadt Innsbruck mit zahlreichen Geschäften, Restaurants und Cafés offen.

Oder Sie nutzen die Seepromenade mit Seeterrasse zum Chill-out. Ambitionierte Radler finden hier sowohl angenehme Radwege am See als auch Mountainbike-Touren für alle Schwierigkeiten direkt ab Hotel.

Das alles zusammen macht den Achensee zum familienfreundlichen Sport- und Skiparadies.

Das Angebot ist so umfassend, dass ein Urlaub nicht ausreicht, um alle Möglichkeiten, die die abwechslungsreiche Region bietet, vollständig auszukosten. ◀



NEURODERMITIS HAT MICH AN DER KURZEN LEINE GEHALTEN.

Schon Kleinigkeiten haben mich ins Schwitzen gebracht.
Heute möchte ich mich einfach vom Leben mitreißen lassen.

Fragen Sie Ihren Dermatologen nach aktuellen Entwicklungen der Neurodermitis-Behandlung.
www.leben-mit-neurodermitis.info | Tel. 0800 40 500 20

Sanofi Genzyme und Regeneron haben sich verpflichtet, die dermatologische Forschung in Bereichen mit hohem medizinischen Bedarf für Patienten mit atopischer Dermatitis voranzutreiben.

2001_DUP_N-SADE_DUP_19.07.1884b

Mit wegweisenden Therapien
komplexen Erkrankungen begegnen.

SANOFI GENZYME 