Heft 3 / März 2020

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben

Rezidiv-Risiko verringern

Was HER2 mit Brustkrebs zu tun hat

Gesunde Augen

Hilfe gegen den Grünen Star

LDL-C-Wert
Dem Schlaganfall vorbeugen

Mineralstoffe
Power-Mineral Magnesium

EXKLUSIVER REISETIPP
Hausbootferien mit Locaboat

Editorial

Keine Panik!

Wenn die Zahl der Corona-Infizierten täglich ansteigt, ist die Aufgabe der Medien, neben der Informationsvermittlung zur Besonnenheit aufzurufen. Wir müssen nicht anfangen, in blinder Panik zu hamstern; so viel Klopapier und Dosensuppen braucht niemand. Wir müssen uns auch nicht im stillen Kämmerlein verkriechen; Sonne und Frischluft schaden uns nicht. Und viele Erkrankte werden noch nicht einmal mitbekommen, dass sich infiziert haben.

Es geht vielmehr darum, jetzt, für eine begrenzte Zeit, herunter zu schalten. Es auszuhalten, wenn aus Vorsicht Fußballspiele und Konzerte ausfallen, wenn nicht alle Geschäfte offen haben und wir die Hände einfach mal öfter waschen müssen. Denn wichtig ist jetzt die Solidarität mit den Älteren, den Vor-Erkrankten, Immunschwachen und natürlich den ganz Kleinen. Das Virus verbreitet sich nur dann langsamer, wenn jeder sich schützt und auf den Anderen achtet.

Wenn wir **alle** diese Welle überstanden haben, können wir das Leben wieder genießen.

Bis dahin: Werden oder bleiben Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

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

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

LZ Gesundheits report

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

Stellungnahme: Corona aktuell
Notbremsung aus Solidarität 3

Brustkrebs
Der Schlüssel heißt HER2 4

Gesundes Auge
Eingriff bei Grünem Star 6

Cholesterin-Alarm!
LDL-C senken – Schlaganfall vermeiden 7

Atemwegsinfekte
Unbeschwert atmen ohne Antibiotika 8

Leberinfektion
Hepatitis A und B vermeiden 9

FIT & GESUND

Mineralstoff Magnesium
So hält sich Saskia Vester fit 10

Holen Sie sich den Ratgeber!
Parkinson-gerechte Küche 11

Lifestyle
Trainingspartner für daheim 12

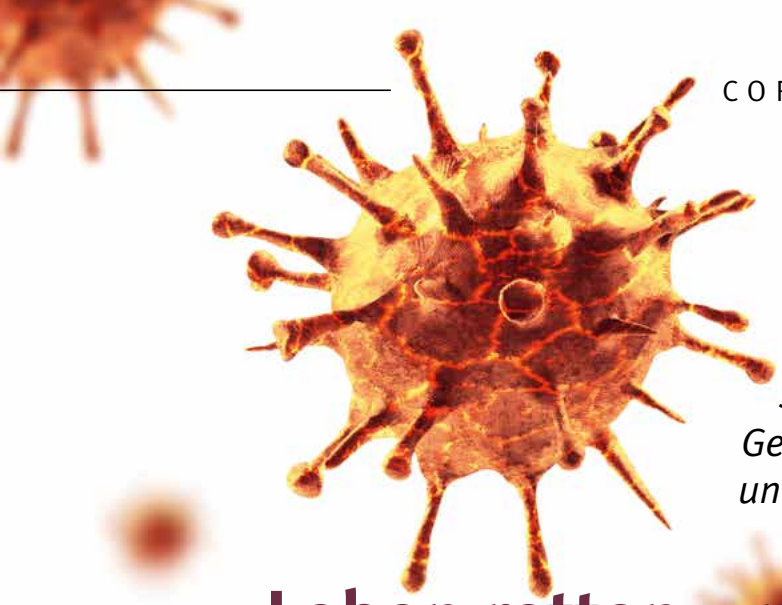
Übrigens...
Bewegung gegen Arthrose –
Trainingsuhr und mehr 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Für Freizeit-Kapitäne:
Hausbooturlaub wie Gott in Frankreich 14

Schnell nachschlagen: www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild, Reisetipp: © Locaboat · Seite 3: © Thaut Images/Adobe Stock · Seiten 4, 5: © istock; svetikd · Seite 6: © MEV, Allergan · Seite 7: © ilusmedical_Shutterstock · Seite 8: © Repha, Stefan Körber_Fotolia · Seite 9: © GSK privat, Shutterstock · Seite 10: © Frank Boxler, Repha · Seite 11: © Jeanette Dietl_Fotolia, Zambon · Seite 12: © proidee · Seite 13: © Suunto, DAK Gesundheit



Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Infektiologie (DGI) und der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM):

Leben retten – nur eine rasche „Notbremsung“ kann jetzt helfen

Wiesbaden/Berlin, 16.03.2020 – Die Infektionen mit SARS-CoV-2 und die COVID-19 Erkrankungen steigen aktuell in Deutschland rapide an. Die exponentielle Zunahme der Fälle wird bei ungebremster Fortsetzung des Trends und der aktuell verzeichneten Verdopplung der Fallzahlen etwa alle drei Tage zu etwa 20.000 Fällen in Deutschland bis Ende dieser Woche (22.03.2020) führen. Die Beobachtung einer bisher niedrigen Mortalität ist trügerisch, sie steigt erst im weiteren Verlauf der Ausbreitung an. Dieser Trend ist bereits jetzt sichtbar: Die Letalität betrug bis zum 9. März 2020 noch 0 % und liegt aktuell bei 0,2 %. In den Kliniken lässt sich parallel eine rasch steigende Zahl von stationär oder intensivmedizinisch behandlungspflichtiger Patienten beobachten.

Um die weitere Ausbreitung zu bremsen, muss unmittelbar gehandelt werden, so die Experten der DGI und der DGIM. Länder wie Taiwan, Südkorea oder Hongkong haben gezeigt, dass mit tiefgreifenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens eine Eindämmung der Epidemie möglich ist. Kommen diese zu einem zu späten Zeitpunkt – wie in Italien geschehen – sind diese Maßnahmen weit weniger wirksam.

Die überwiegend milden Verläufe bei jüngeren und gesunden Infizierten täuschen über die Bedrohung durch SARS-CoV-2 hinweg; ihnen steht eine dramatisch hohe Rate an schweren Verläufen bei chronisch kranken, immunsupprimierten und älteren Menschen gegenüber. Es muss vermieden werden, dass Kontaktpersonen dieser besonders gefährdeten Bevölkerungsgruppen die Infektion an diese weitergeben. Eine der wichtigsten Gruppen hierbei sind Mitarbeiter in Seniorenheimen und Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste und alle anderen Berufsgruppen, die vor allem kranke und ältere Mitmenschen betreuen.

In der letzten Woche sind mit der Absage von Großveranstaltungen und Schließung von Schulen und Kindertagesstätten bereits wichtige Schritte unternommen worden. Diese Maßnahmen reichen jedoch nicht aus. Die weitere Ausbreitung von COVID-19 kann nur durch noch deutlich weitergehende Einschränkungen des öffentlichen Lebens gelingen: Hierzu zählt die völlige Schließung von gastronomischen Betrieben und nicht-systemrelevanten Arbeitsstätten. Wie in anderen Ländern sollten Zusammenkünfte von mehr als fünf Personen unterbleiben. Die zwingende Notwendigkeit solcher Maßnahmen muss der Bevölkerung sehr deutlich und anschaulich vermittelt werden, damit sie entsprechend angenommen werden.

Den Anstieg der Fälle für die nächsten zwei Wochen lässt sich aktuell kaum mehr beeinflussen, aber rasche effektive Maßnahmen können immer noch die Höhe der anrollenden Welle von Infektionen deutlich verringern. Die wirtschaftlichen Folgen sind erheblich und viele Anstrengungen werden nötig sein, um diese abzumildern. Bei nüchterner Betrachtung aller Alternativen wird dennoch nur die sofortige „Notbremsung“ des öffentlichen Lebens noch größere Schäden verhindern.

Rückzug vom Rückfall

Rezidivrisiko bei Patientinnen mit frühem HER2+/HR+ Brustkrebs: Wie kann man es weiter verringern?

Mit rund 70.000 Neuerkrankungen in Deutschland ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Er macht keinen Unterschied, wen er trifft. So haben auch Schauspielerinnen und Politikerinnen ihre Erkrankung öffentlich gemacht: Jane Fonda, Kylie Minoque, Anastacia, Sylvie Meis und aktuell Ministerpräsidentin Manuela Schwesig. Wie für die meisten kam auch für sie die Diagnose völlig überraschend und brachte ihre Welt ins Wanken. Doch es gibt eine gute Nachricht: Forscher haben wirksame Behandlungsmethoden entwickelt. Dank dieser Fortschritte konnte das Rückfallrisiko gesenkt werden und Frauen, deren Erkrankung frühzeitig entdeckt wird, haben heute gute Überlebenschancen.

Zu diesem Fortschritt beigetragen hat auch ein immer tieferes Verständnis der Erkrankung und eine immer wachsende Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten.

Individuelle Therapie in Einzelschritten

Zur Behandlung von frühem Brustkrebs stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Zum Einsatz kommt die Operation, häufig ergänzt durch eine Strahlentherapie und eine Behandlung mit Medikamenten. Bei der medikamentösen Therapie kann man verschiedene Typen unterscheiden, die Chemotherapie, zielgerichtete und anti-hormonelle Therapie. Sie werden meist hintereinander oder kombiniert eingesetzt. Die medikamentöse Therapie kann nach einer Operation (adjuvant) oder davor (neoadjuvant) eingesetzt werden.

Eine neoadjuvante Therapie wird vor allem bei großen Tumoren angewandt, denn sie ermöglicht eine Verkleinerung des Tumorgewebes und somit bestenfalls eine brusterhaltende Operation. Nach der Operation schließt sich dann häufig noch eine post-neoadjuvante Therapie an. Das oberste Ziel der medikamentösen Therapie im frühen Stadium ist die Verringerung der Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Rückfällen der Erkrankung (Rezidiven), um eine Ausbreitung und Metastasen zu vermeiden.

Für die Behandlung ist es wichtig zu verstehen: Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs. Dieses Wissen ermöglicht es, Medikamente zu entwickeln, die speziell gegen bestimmte Formen von Brustkrebs wirken.

Der Schlüssel heißt HER2+

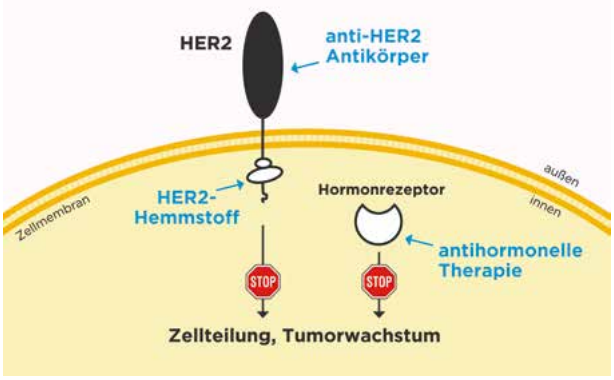
Beispielhaft dafür steht der sogenannte HER2-positive (HER2+) Brustkrebs. Unbehandelt wird er mit einem aggressiven Krankheitsverlauf, einer erhöhten Sterblichkeit und einer hohen Rückfallrate in Verbindung gebracht. Etwa 15 % der Brustkrebs-Patientinnen erkranken an dieser aggressiven Form, bei der ein spezieller Eiweißstoff, der HER2-Rezeptor, besonders häufig auf der Oberfläche der Krebszellen vorkommt (sog. Über-Expression). Wie eine kleine Antenne sendet dieser Rezeptor Signale in das Innere der Zelle, die dazu führen, dass sich die Krebszellen extrem schnell vermehren. Die gute Nachricht: Für Frauen mit HER2+ Brustkrebs gibt es heute Medikamente, die diese Krebssignale gezielt blockieren. In der frühen Situation kommen hier, neben einer Chemotherapie, vor allem Antikörper zum Einsatz. Diese zielgerichteten Substanzen haben die Prognose von Frauen mit HER2-positivem Brustkrebs maßgeblich verbessert, indem die Rezidiv-Rate gesenkt wurde. Trotz der stetigen Verbesserung der Therapie kann jedoch bei bis zu einem Viertel der Patientinnen nach 10 Jahren ein Rückfall auftreten.

HER2+/HR+: die doppelte Herausforderung

Eine besondere therapeutische Herausforderung stellt das HER2+/HR+ Mammakarzinom dar. Bei diesem Tumortyp ist nicht nur der HER2-Rezeptor vermehrt auf den Krebszellen zu finden, sondern zusätzlich auch Hormonrezeptoren für Östrogen und/oder Progesteron (Hormonrezeptor-positiv, HR+). Patientinnen mit HER2+/HR+ Brustkrebs sprechen schlechter auf eine neoadjuvante Therapie an als Patientinnen mit HER2+/HR-negativem Status und haben zusätzlich ein erhöhtes Risiko für späte Rezidive.

Erweiterung der adjuvanten Therapie

Daher, so sind sich Experten einig, sind neue Therapiekonzepte erforderlich, um das Risiko eines Rückfalls weiter zu senken. Durch eine erweiterte (oder extendierte) adjuvante Therapie kann die Wahrscheinlichkeit für das Wiederauftreten von einigen Brustkrebs-Arten noch weiter gesenkt werden. Diese Erweiterung der Therapie steht für die Therapiekonzepte der antihormonellen Behandlung – durch eine Verlängerung des Behandlungszeitraums von 5 auf 10 Jahre – und die HER2-zielgerichtete Therapie zur Verfügung. Seit kurzem gibt es einen Hemmstoff in Tablettenform, der an den HER2-Rezeptor innerhalb der Zelle bindet und dadurch die Tumorwachstum-fördernden Signale



blockiert. Dieser Wirkmechanismus unterscheidet sich von den HER2-gerichteten Antikörpern und kann die Wahrscheinlichkeit für einen Rückfall bei Patientinnen mit frühem HER2+/HR+ Brustkrebs weiter verringern. Die Therapie mit diesem Hemmstoff dauert ein Jahr und kann im Anschluss an eine HER2-zielgerichtete Antikörpertherapie eingesetzt werden, wenn sie innerhalb eines Jahres danach gestartet wird.

FAZIT: Die Behandlung des frühen Brustkrebs durch eine medikamentöse Therapie wurde mit der Entwicklung zielgerichteter Behandlungsansätze maßgeblich verbessert. Mit der Einführung der HER2-zielgerichteten extendierten adjuvanten Therapie existiert nun eine zusätzliche Möglichkeit, das Rezidivrisiko bei diesen Patienten weiter zu senken und die Chance auf Heilung zu erhöhen.

Das Glaukom: Eine Augenerkrankung auf dem Vormarsch

Minimalinvasive Verfahren können das Sehvermögen ohne Medikamente erhalten

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

Im Zeitraum von 2007 bis 2050 wird der Anteil der Glaukom-Erkrankungen um 72 Prozent zunehmen, lautet eine Prognose des Instituts für Gesundheits-System-Forschung (IGSF). Jedes Jahr kommen in Deutschland zudem über 1.000 Neuerblindungen aufgrund des Glaukoms hinzu. Der Hintergrund: Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an einem Glaukom zu erkranken – und die Gesellschaft in Deutschland altert stetig. Zudem ist das Glaukom eine schleichend fortschreitende und daher besonders heimtückische Erkrankung: Betroffene bemerken sie in der Regel erst, wenn sie bereits einen deutlichen Sehverlust erlitten haben.

Die bei einem Glaukom entstehenden Ausfälle im Sehbereich können für Betroffene schwerwiegende Folgen haben, zum Beispiel ist die Gefahr für Stürze und Unfälle – auch im Straßenverkehr – erhöht: Betroffene übersehen beispielsweise leicht einen von der Seite kommenden Radfahrer. Eine frisch diagnostizierte Patientin in einem Internet-Forum berichtet: „Ich bin wie gelähmt vor Angst. Ich war jahrelang nicht beim Augenarzt trotz starker Kurzsichtigkeit. Seit einiger Zeit habe ich Augenschmerzen und Kopfschmerzen sowie ein Druckgefühl. Ergebnis: Ein stark fortgeschrittenes Glaukom. Die Sehnerven sind schon stark zerstört. Ich habe Angst vor dem Erblinden, Angst vor der Zukunft."

Früherkennung enorm wichtig

Eine Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt kann einem glaukombedingten Sehverlust vorbeugen. Die Glaukomerkrankung zeigt sich in aller Regel durch einen erhöhten Augeninnendruck. Dabei herrscht ein Missverhältnis zwischen der Produktion des Augeninnenwassers (Kammerwasser) und dessen Abfluss. Der erhöhte Druck im Auge vermindert die Durchblutung und schädigt dadurch langfristig und irreparabel den Sehnerv. Die Folge sind Defekte im Sehfeld und schlussendlich eine bleibende Sehverschlechterung bis zur Erblindung. In den Anfangsstadien der Erkrankung ist diese für fast alle Patienten symptomlos. Eine frühzeitig eingeleitete Behandlung kann den weiteren Verlauf beeinflussen.

Minimalinvasive Verfahren – eine moderne Therapieoption

Eine moderne und innovative Therapiemöglichkeit bieten die minimalinvasiven Verfahren. Minimalinvasive Eingriffe sind vor allem dann eine Option, wenn Medikamente in Form von Augentropfen aus den unterschiedlichsten Gründen nicht zum Behandlungserfolg führen. Leider zeigt sich aber in wissenschaftlichen Studien, dass fast die Hälfte der Betroffenen (45 Prozent) diese medikamentöse Therapie aus verschiedenen Gründen nicht regelmäßig anwendet. „Nach einem minimalinvasiven Eingriff (z. B. mit einem XEN-Gelimplantat) kann ein Großteil der behandelten Patienten dauerhaft auf Medikamente verzichten", berichtet Dr. Karsten Klabe, Augenarzt aus Düsseldorf. Ein weiterer Vorteil von minimalinvasiven Verfahren besteht darin, dass das Gewebe nur in kleinerem Maß verletzt wird als bei klassischen chirurgischen Methoden. Daher erholen sich Betroffene in der Regel schnell von dem Eingriff. Das XEN-Gelimplantat z. B. besteht aus einem winzigen Schlauch. Er regelt den Augeninnendruck wie ein Ventil: Über den Schlauch wird das Kammerwasser unter die Bindehaut abgeleitet. So sinkt der Druck im Augeninneren.

Mehr Informationen zu minimalinvasiven Behandlungsmethoden unter: **www.xen-implantat.de/**

Schlaganfall – Schon mal an Cholesterin gedacht?

Ein Schlaganfall ist ein einschneidendes Ereignis im Leben eines Patienten. Doch wie kommt es überhaupt dazu? Wie geht es weiter? Und welche Rolle spielt LDL-Cholesterin dabei?

Was viele nicht wissen: Ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie den ischämischen Schlaganfall sind unter anderem zu hohe Blutfettwerte, um genau zu sein: zu hohes LDL-Cholesterin (LDL-C).[1] Befindet sich zu viel LDL-C im Blut, kann es sich zusammen mit weißen Blutkörperchen in den Gefäßwänden einlagern und es kann eine sogenannte Atherosklerose entstehen.[2]

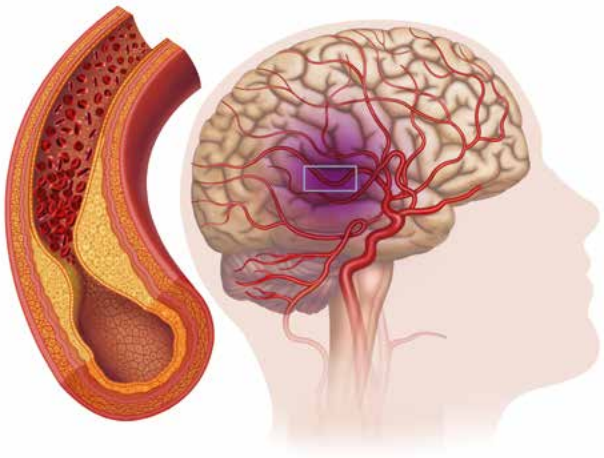
Diese Ablagerungen können bis hin zu einem vollständigen Gefäßverschluss führen. Das Gehirn wird dann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und es kommt zum Hirninfarkt.[3] Patienten, die bereits einen Schlaganfall erlitten haben, sind dabei besonders gefährdet.[1] Vielleicht fragen auch Sie sich nach einem solchen Ereignis: „Kann das nochmal passieren?“ Bei Menschen, die bereits einen Schlaganfall erlitten haben, steigt das Risiko für ein Folgeereignis um das Zwei- bis Dreifache an.[4] Doch Sie haben auch selbst einiges in der Hand, um Ihr Risiko zu senken.

Risiko verringern – Cholesterin senken!

Da nach einem Schlaganfall die Grunderkrankung Atherosklerose weiterhin bestehen bleibt, ist deren Behandlung maßgeblich, um das Risiko weiterer Vorfälle zu senken. „Wenn ich also bei diesen Patienten das Cholesterin senke – LDL-C-Wert unter 55 mg/dl – dann kann ich das Wiederholungsrisiko für einen Schlaganfall bei diesen Patienten senken“, erklärt der Neurologe Prof. Dr. med. Christian Gerloff vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Das bedeutet also auch: runter mit dem LDL-C.

Was kann ich tun?

Um den Therapieverlauf zu begünstigen, ist es wichtig, auf Folgendes zu achten: Ernähren Sie sich gesund – am besten cholesterinarm –, rauchen Sie nicht, bewegen Sie sich regelmäßig, kontrollieren Sie, wenn nötig, Ihr Körpergewicht und lassen Sie auch weitere Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, medizinisch abklären.[5]



Halten Sie dafür Ihre Arzttermine gut im Blick: Haben Sie zum Beispiel schon Ihren nächsten Kontrolltermin beim Neurologen vereinbart? Bei Schlaganfall-Patienten ist der regelmäßige Check-up beim Arzt nämlich besonders wichtig – auch um die Patienten medikamentös einzustellen und um zu kontrollieren, dass das LDL-C auch tatsächlich in den empfohlenen Zielbereich sinkt. Die europäischen Fachgesellschaften der Kardiologen und der Atheroskleroseforschung (ESC und EAS) empfehlen bei einem bereits erlittenen Schlaganfall, den LDL-C-Wert auf unter 55 mg/dl und um mindestens die Hälfte im Vergleich zum Ausgangswert zu senken.[1] Meist werden zur medikamentösen Unterstützung Statine verordnet. Werden diese nicht vertragen oder kann dadurch allein der LDL-C-Wert nicht ausreichend gesenkt werden, können auch andere Medikamente wie Ezetimib und PCSK9-Hemmer eine Option sein.[1]

Wenn Sie bereits einen Schlaganfall erlitten haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Ihren LDL-C-Wert kontrollieren, wenn nötig weiter senken und regelmäßig überprüfen.

1. Mach et al. EurHeart J 2020, 41:111–188. 2. https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/verstehen-vermeiden/schlaganfall-ursachen/hirninfarkt-schlaganfalldurch-gefaessverschluss. 3. Richter. Cholesterin-Ratgeber. 2017. 4. Hess et al. Am Heart J 2017; 187:194-203. 5. http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_03_risk_factors.pdf.

Das komplette Interview von Prof. Gerloff zum Thema Schlaganfall und Cholesterin finden Sie unter: **cholesterin-neu-verstehen.de**. Dort erhalten Sie außerdem weiterführende Informationen und Tipps zur Prävention und zum gesunden Lebensstil.

DE-NP-145-0320-082371a

Wer pflanzliche Erkältungsmittel einnimmt, braucht weniger Antibiotika

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 Antibiotika eingesetzt. Diese wirken aber nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren. Eine aktuelle Studie hat jetzt gezeigt: Bei Atemwegsinfektionen ist die ärztliche Empfehlung oder Verordnung eines pflanzlichen Erkältungspräparates kurz nach der Diagnose mit einem 3-mal selteneren Einsatz von Antibiotika im weiteren Krankheitsverlauf verknüpft. Wer also pflanzliche Erkältungsmittel einnimmt, braucht weniger Antibiotika. So können zum Beispiel die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich aufgrund ihrer Wirkung gegen Viren und Bakterien sowie ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften bei akuten Atemwegsinfektionen wie Bronchitis und Sinusitis eingesetzt werden.

Senföle sind charakteristische Inhaltsstoffe verschiedener Pflanzen wie zum Beispiel Kapuzinerkresse, Brokkoli, Senf und Meerrettich. Sie bieten diesen Schutz vor Fraßschäden und mikrobiellem Befall. Die traditionelle Klostermedizin setzt die heilende Wirkung der Senföle bereits seit Jahrhunderten zur Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege (Bronchitis, Sinusitis) und der Harnwege (Blasenentzündung) ein. Heute gehören sie zu den am besten untersuchten arzneilich wirksamen Pflanzensubstanzen.

Senföle: 3fache Wirkung bei Atemwegsinfekten

Durch die 3fach-Wirkung der Senföle gegen Bakterien, Viren und Entzündungen wird bei Atemwegsinfektionen nicht nur eine Besserung der Beschwerden wie z.B. Husten, Kopfschmerzen, Verminderung der Nasenatmung, sondern auch eine Bekämpfung der Erreger ermöglicht und eventuellen bakteriellen Superinfektionen entgegengewirkt. Resistenzentwicklungen der Bakterien wie gegen Antibiotika sind aufgrund der vielfältigen Wirkweise dieser Pflanzenstoffe nicht zu erwarten und wurden bisher auch nicht beobachtet. Durch die Verwendung von pflanzlichen Arzneimitteln bei einfachen Infektionen bleibt der Wert der Antibiotika für den Einsatz bei lebensbedrohlichen Erkrankungen erhalten.

Bei Husten helfen Bitterstoffe aus Andorn

Bei Erkältungshusten kann zur Schleimlösung die Arzneipflanze Andorn zum Einsatz kommen. Der darin enthaltene Bitterstoff Marrubiin bindet an die Rezeptoren im Bronchialsystem und setzt so verschiedene Reaktionen in Gang: Die Erreger werden bekämpft, die verengten Bronchien erweitert und festsitzender Schleim kann besser abgehustet werden.

Entspannt in den Urlaub – nicht ohne Hepatitis-Schutz

Der Tropen- und Reisemediziner Prof. Dr. med. Herbinger im Interview

Fernost, Afrika, Südamerika – immer mehr Menschen verbringen ihren Urlaub in der Ferne. Um ihn entspannt genießen zu können, gehört zu einer guten Reisevorbereitung auch der Impfschutz gegen Hepatitis – einer Virus-bedingten Leberentzündung.

Herr Prof. Herbinger, warum ist der Hepatitis-Schutz gerade bei Reisen wichtig?

„Hepatitis ist eine der häufigsten impfpräventablen Reisekrankheiten und kann sowohl bei Nah- als auch bei Fernreisen übertragen werden. Hepatitis-A-Risikogebiete sind neben tropischen und subtropischen Gegenden auch Mittelmeerländer und Länder Osteuropas. Hepatitis B kommt praktisch in allen Teilen der Welt vor, wobei das höchste Infektionsrisiko Reisende in Afrika südlich der Sahara sowie in Ost-Asien haben."

Nicht immer sieht man die Gefahr

„Hepatitis A kann über Lebensmittel wie roher Fisch und Meeresfrüchte, Salate oder ungeschältes Obst, fäkaliengedüngtes Gemüse, aber auch über verunreinigtes Trinkwasser und Eiswürfel übertragen werden. Hepatitis-A-Viren sind relativ umweltresistent und können über längere Zeit vermehrungsfähig bleiben. Schutzmaßnahmen vor Ort sind kaum möglich."

Die Hepatitis A wird nicht chronisch, sondern geht mit Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Temperatur, Verstopfung oder Durchfall und Schmerzen im rechten Oberbauch einher – über Wochen bis Monate. Sie verläuft zwar selten tödlich, aber sie kann im Alter fulminant verlaufen. Auch deshalb ist der Impfschutz gegen Hepatitis A sehr wichtig.

„Das Hepatitis-B-Virus," so Herbinger weiter, „wird über alle Körperflüssigkeiten übertragen, insbesondere bei engen körperlichen Kontakten. Vorsicht ist besonders beim Tätowieren und Piercen im Ausland geboten. Da diese beiden Erkrankungen nicht sicher vermieden werden können, ist eine Impfung vor Abreise auf alle Fälle sehr empfehlenswert."

Was muss ich bei den Impfungen beachten?

„Eine Hepatitis-A-Impfung ist noch kurz vor der Abreise möglich. Ein Hepatitis-B-Schutz kann innerhalb von drei oder vier Wochen vor Abreise erreicht werden, da hierfür zwei Impfungen vor der Reise notwendig sind. Bedeutend für den optimalen Schutz ist die vollständige Grundimmunisierung. Alle noch benötigten Teilimpfungen sollten spätestens nach der Rückkehr verabreicht werden, um einen sicheren Langzeitschutz zu gewährleisten und auch in Zukunft entspannt reisen zu können."

Mit freundlicher Unterstützung von GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG

Bei Reisen in Risikogebiete werden **Impfungen gegen Hepatitis A und B von der Ständigen Impfkommission empfohlen** und von den meisten Krankenkassen erstattet. Weitere Informationen auf **www.fit-for-travel.de**.

NP-DE-TVX-ADVR-200001; 03/20

„Mein Beruf ist Hochleistungssport“

So hält sich Saskia Vester fit

Power pur! Das ist die sympathische Schauspielerin Saskia Vester. Wer wie sie konstant im Fernsehen zu sehen ist, dabei alles gibt, den Beruf auch als Berufung versteht und immer konzentriert und perfekt vorbereitet am Set auftaucht, der muss sich hin und wieder kleine Ruhe-Inseln schaffen. Das kann mal ein Spaziergang sein, mal ein Kaffee – fernab vom Trubel.

Ihr Tipp: Entspannungsmineral Magnesium

Natürlich sind die Tage beim Drehen immer lang – nicht selten dauern sie bis zu elf Stunden! Wie ihr es gelingt, da nicht die Nerven zu verlieren, sondern immer alles zu geben, verrät die Schauspielerin gerne: „Mein Geheimtipp ist mein Magnesiumvorrat, den ich immer in meiner Handtasche dabeihabe. Ohne mein Magnesium verlasse ich das Haus nie. Es hält mich fit und vor allem bleibt die Konzentration oben.

Ein weiteres Plus: ich beuge mit hochdosiertem Magnesium Muskelverspannungen und Krämpfen vor – beispielsweise am Nacken und im Schulterbereich! Das passiert tatsächlich ganz schnell, wenn man an langen Drehtagen ständig auf den Beinen ist. So tue ich mir und meinem Körper durch die regelmäßige Einnahme von hochdosiertem Magnesium etwas Gutes.“

Die Empfehlung der DGE für die Magnesiummenge liegt übrigens bei 300–400 mg pro Tag. Sind die Anforderungen höher, ist es ratsam, die Dosis etwas zu steigern. „Ich höre in mich hinein und folge den Empfehlungen. Mir tut mein Entspannungsmineral, wie ich es gerne nenne, einfach gut. Deshalb ist Magnesium mein ständiger Begleiter.“

„Die Abwechslung ist meine wahre Leidenschaft“

Krimi oder Komödie? Welches Genre mag die bekannte Schauspielerin lieber? „So pauschal kann ich das gar nicht beantworten“, kontert sie und zeigt ihr typisch verschmitztes Lachen, was die Zuschauer so an ihr lieben. „Wenn ich ehrlich bin, ist es die Abwechslung. Die Abwechslung ist meine wahre Leidenschaft. Und dadurch kann ich in beiden Bereichen immer einhundert Prozent geben. Bis jetzt habe ich Glück – es wechselt sich in schöner Regelmäßigkeit prima ab. Ich liebe meinen Beruf und gebe mein Herz und meine Seele in mein Spiel – das ist natürlich schon kräftezehrend, aber auch wahnsinnig schön! Eine echte Herausforderung sind eigentlich nur schlecht geschriebene Drehbücher. Das ist der Albtraum eines jeden Schauspielers. Aber auch hier gilt: Bislang Glück gehabt!“

Magnesium für Frauen

Magnesium ist ein Alleskönner. Es ist an mehr als 600 verschiedenen Vorgängen in unserem Körper beteiligt. Das Powermineral beeinflusst zum Beispiel das Hormonsystem, reguliert das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven und trägt zur Festigkeit der Knochen bei. Da Frauen im Laufe ihres Lebens in viele Lebensphasen kommen, die einen Magnesiummangel begünstigen können, sollten sie stets auf eine ausreichende Magnesium-Zufuhr achten.

Mehr Infos zum Thema Magnesium?
Dann klicken Sie rein – unter **www.diasporal.de** finden Sie alles, was Sie dazu wissen müssen!

Sichern Sie sich einen informativen Ernährungsratgeber!

„Richtig gesund & ganz einfach lecker“ mit vielen Informationen, Tipps und Rezepten für Menschen mit Parkinson.

„My Perfect Dish“ heißt das Projekt, für das sich Neurologen, Ernährungsexperten und die Deutsche Parkinson-Vereinigung zusammengetan und mit Unterstützung des Unternehmens Zambon eine tolle Ernährungsplattform für Menschen mit Morbus Parkinson ins Leben gerufen haben. Denn die richtige Ernährung unterstützt zum einen die medikamentöse Therapie und zum anderen einen gesunden und handhabbaren Genuss. Jetzt gibt es das dazugehörige Magazin. Leser können es kostenlos bestellen.

Das Unternehmen Zambon, das sich mit neurologischen Erkrankungen und damit auch mit Morbus Parkinson beschäftigt, hatte die Idee, für Menschen mit Parkinson etwas Sinnvolles abseits der medikamentösen Therapie zu tun. Wie wichtig eine auf die Medikation und die Symptomatik zugeschnittene Ernährung ist und welche Anteile an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gesund sind, ist nun auch in dem neuen Ratgeber der Initiative „My Perfect Dish“ wunderbar anschaulich dargestellt.

Wissen was gut ist – und wie es geht

„Richtig gesund & einfach lecker“ kombiniert Informationen zu dem Zusammenhang zwischen Parkinson und Ernährung sowie Medikation mit vielen bunten Tipps für einen positiven Umgang mit der Erkrankung sowie mit schmackhaften Rezepten. Das Besondere an diesen Rezepten für die tägliche Hauptmahlzeit ist, dass sie alle eine ideale, auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmte Nährstoffzusammensetzung haben, von der Konsistenz dem oft eingeschränkten Schluckvermögen entgegenkommen, einfach nachzukochen und super lecker sind. Hier essen garantiert 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. Wenn das dann auch noch ein Gesundheitsfaktor ist, kann es nicht besser laufen. Dazu tragen das „My Perfect Dish“-Projekt (www.myperfectdish.de) und der Parkinson-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ bei, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt. Schauen Sie einmal rein!

My Perfect Dish – Besser ernähren bei Morbus Parkinson

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 Freiexemplare vergriffen sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Ansonsten kommt das Magazin kostenfrei zu Ihnen ins Haus. Viel Spaß beim Lesen und Kochen!

Ihr Profi-Fitnessstudio fürs Wohnzimmer

Schlank und elegant werden, so lauten viele gute Vorsätze für den Frühling. Ein geeignetes Fitnessstudio ist aber nicht immer erreichbar. Wie gut, wenn ein passender Hometrainer in Ihren Haushalt kommen kann! Schlank und elegant – so integriert sich der „SlimBeam"-Hometrainer wie ein exquisites Möbelstück in Ihre Einrichtung.

Der Doppelseilzugapparat nimmt nur 30 cm Raumtiefe ein (Wandhalterung und Schrauben/Dübel mitgeliefert). Stets einsatzbereit, statt versteckt im Abstellraum, erleichtert der Slim Beam konsequentes Training.

Vielseitig einsetzbar zur Stärkung von Schulter-, Rücken-, Arm-, Brust-, Bauch- und Bein-Muskulatur gehört der Seilzug zu den Klassikern in Fitnessstudios, Reha-Centern und Physio-Praxen. Hocheffizientes Ganzkörper-Workout – ohne Aufwand bequem zu Hause.

Langlebig und solide verarbeitet. Belastbar bis 120 kg. Höhenverstellbar. Schwenkbar. Gewichtsabstufung von 830 g bis 25 kg: Ideal für Einsteiger und Profi-Sportler. Mit umfangreichem Zubehör jederzeit individuell erweiterbar. In Deutschland handgefertigt.

Design-Hometrainer „SlimBeam"
Best.-Nr.: 222518, 1.550,00 Euro inkl. MwSt.

Weitere Infos unter **www.proidee.de**

Noch effektiver: Ihr Vibrations-Trainer auf kleinstem Raum

Anders als bei klassischen Kraftübungen sind beim Vibro-Training alle Muskeln aktiv. Bequem per Fernbedienung wählen Sie aus 3 Intensitäts-Stufen, 99 Geschwindigkeiten, 3 Automatik-Programmen – für Ihr individuelles Training genau nach Maß.

Statt rein vertikal (wie bei herkömmlichen Vibrations-Trainern) schwingt der VibroShaper horizontal oszillierend. Diese multidimensionalen Wipp-Schwingungen ahmen natürliche Bewegungsabläufe nach, aktivieren die Muskeln und erzielen bis zu 50 Kontraktionen/Sekunde (!) – optimal für Ihr intensives Ganzkörper-Training. Und das zum sehr guten Preis!

Je nach Ihrer Fußstellung auf dem VibroShaper wird die Aktivität beim Gehen (nebeneinander), Joggen (leicht auseinander) oder Laufen (weit auseinander) simuliert. Vibrations-Geschwindigkeit (7–13 Hz) und Trainingszeit können Sie individuell einstellen. Oder Sie wählen eines von 3 automatischen Trainingsprogrammen. Schon 3 x 10 Minuten wöchentlich genügen.

Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme, Schultern, ... Mit unterschiedlichen Übungen trainieren Sie nahezu jede Muskelgruppe gezielt: im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen.

**Ohne Montage einsatzbereit.
Spielend sogar unter dem Bett zu verstauen.**

„VibroShaper", Best.-Nr.: 223968, 179,95 Euro inkl. MwSt.

VIEL BEWEGEN, WENIG BELASTEN:

Sinnvoller Sport bei Knie-Arthrose

Fast jeder dritte 45- bis 67-Jährige in Deutschland ist an Arthrose erkrankt. Bei den über 65-Jährigen trifft der Gelenkverschleiß bereits jeden Zweiten. Viele Betroffene schonen sich, weil sie Schmerzen haben oder verunsichert sind, welche Belastung sie ihren Gelenken zumuten können. Der richtige Sport im richtigen Maß kann helfen, das Fortschreiten einer Arthrose zu bremsen.

„Bei Gelenkproblemen gilt der sportliche Grundsatz: viel bewegen, wenig belasten“, erklärt Professor Dr. med. Andrea Meurer. „Ideal sind zyklische Bewegungen, die das Gelenk ohne Krafteinsatz gleichmäßig durchbewegen.“ Eine Kombination aus Ausdauereinheiten, Dehn- und Kräftigungsübungen ist am wirkungsvollsten, um den ganzen Körper zu stärken und Verletzungen vorzubeugen. Die Expertin empfiehlt, täglich 30 bis 40 Minuten, mindestens jedoch zweimal pro Woche zu trainieren. Sportarten mit abrupten Richtungswechseln und hoher Stoßbelastung sind eher schädlich fürs Gelenk. Nur wer sie gut verträgt, darf sie in Maßen ausüben.

Übersicht: Diese Sportarten sind gut fürs Kniegelenk

- Radfahren
- Nordic Walking
- Skilanglauf
- Schwimmen
- Aqua-Jogging und Wassergymnastik
- Rudern
- Ausdauertraining auf dem Cross-Trainer
- Krafttraining im Fitnessstudio

Suunto 3 – Präzisionsarbeit für Fitness aus Finnland

Suunto, ein weltweit führender Anbieter von Präzisionsinstrumenten für den Sport, stellt die Sportuhr Suunto 3 vor.

Die neue Suunto 3 wird in Finnland konzipiert und hergestellt, mit einer Auswahl von fünf alternativen Farbvarianten, die die natürliche Schönheit der finnischen Landschaft widerspiegeln.

Die Suunto 3 ist wie die Suunto 5 und Suunto 9 mehr als nur eine Fitnessuhr, mit individueller, adaptiver Trainingsanleitung und ganzheitlicher Aufzeichnung der Aktivitäten rund um die Uhr, einschließlich Schrittzähler, Schlafqualität, Stress und Erholung.

Trainingsziele erreichen: Mit der Suunto App zu einem breiten Partnernetzwerk

Die Uhr wird mit der kostenlosen Suunto App synchronisiert, um eine ganzheitliche Sicht auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Benutzers zu bieten, einschließlich Training, tägliche Aktivitäten und Schlaftrends. Durch die Verbindung mit der Suunto App kann der Benutzer auch Geschwindigkeit, Distanz und Routen über das GPS des Mobilgeräts verfolgen. Die App bietet Tipps, die den Benutzer beim Erreichen seiner persönlichen Ziele unterstützen und ermutigen. Durch die Verbindung mit der immer verfügbaren Suunto App erhalten Benutzer auch ein Value Pack, Zugang zu kostenlosen Probeversionen und Trainingsplänen im Wert von über 400 Euro von Suunto Partnern. Benutzer können sich außerdem mit Communitys verbinden, an Herausforderungen teilnehmen und von Partnerdiensten wie Strava oder MapMyRun Unterstützung für ihre Fitnessziele erhalten.

Bestellungen und weitere Informationen unter **www.suunto.com/suunto3**

Hausbooturlaub wie Gott in Frankreich

Feinschmecker-Fahrten durch Burgund, Bretagne, Elsass und die Camargue

Die Planungen für den kommenden Sommerurlaub kommen in die heiße Phase. Es soll mal etwas ganz Besonderes sein. Wie wäre es, als Freizeitkapitän mit Familie oder Freunden einen Hausbooturlaub mit Locaboat Holidays zu unternehmen? Mit über 200 spannenden Reiserouten auf Flüssen, Kanälen und Seen in sechs europäischen Ländern bietet Locaboat Holidays ein vielfältiges Angebot. Und das Beste: Fahrpraxis und einen Bootsführerschein benötigen Urlauber nicht.

Beispiel Frankreich: Haute Cuisine, französische Raffinesse und Savoire Vivre par Excellence: Ein Hausbooturlaub in Frankreich ist immer auch ein Hochgenuss für die Geschmacksknospen. Schließlich kommt es nicht von ungefähr, dass das „gastronomische Mahl der Franzosen“ 2010 von der UNESCO zum immateriellen Kulturerbe erklärt wurde. Auch Locaboat Holidays hält gleich mehrere Routenvorschläge bereit, die jedes Feinschmeckerherz höherschlagen lassen.

Im Herzen der Gourmet-Gastronomie

So führt eine Strecke beispielweise auf der Saône nach Lyon, der Gastronomie-Hauptstadt des Landes. Hier haben sich eine Vielzahl von Spitzenköchen niedergelassen; aus der Nähe von Lyon stammte auch Kochpapst Paul Bocuse. Das gleichnamige Institut lockt zudem aufsteigende Köche aus der ganzen Welt in die Stadt, sehr zur Freude von Gourmets. Denn sie finden in Lyon einen bunten Mix aus deftigen Alpenspezialitäten sowie frischer Mittelmeerküche. Weiter stehen hier auch des öfteren Morcheln auf der Speisekarte – ob auf geröstetem Brot oder zur Poularde gereicht, versprechen die begehrten Speisepilze einen besonderen Genuss.

À la votre!

Bei der Fahrt durch die Region Burgund-Saône kommen auch Weinliebhaber auf ihre Kosten, denn der Canal du Centre schlängelt sich entlang der renommierten Weinberge wie dem Santenay und Rully. Montrachet mit seinen bekannten Weißweinen liegt ebenfalls auf der Strecke, die mit einem Locaboat-Hausboot entdeckt werden kann. Und das, ohne einen Führerschein zu benötigen.

Genussvolle Fahrten sind auch im Elsass und in den Ardennen auf diversen Routen von Locaboat Holidays angesagt. Das Maastal eignet sich bestens zum Energie tanken und dazu, die Seele baumeln zu lassen. Im Nordosten Frankreichs ist die Küche genauso abwechslungsreich wie seine Landschaft. An den Ausläufern der Ardennen in den Städten Fumay und Givet sind Wurstspezialitäten der Renner. Überhaupt steht in den Ardennen vieles im Zeichen des Wildschweines, das zu köstlichen Pasteten oder auch zum Wildschweinschinken verarbeitet wird. Im ganzen Land bekannt ist zudem Boudin Blanc, die Weißwurst von Rathel, die nicht nur beim großen Weißwurstfest des Ortes, sondern auch im Gourmetrestaurant auf den Tisch kommt. Weitere Köstlichkeiten sind in Strasbourg oder Lutzelbourg zum Beispiel die Quiche Lorraine, Flammkuchen oder besondere Obstkuchen.

Ab durch die Midi!

Zu den beliebtesten Hausbootrevieren zählt natürlich der Canal du Midi, welcher zudem auch noch zum UNESCO Weltkulturerbe gehört und westlich der berühmten Camargue fließt. Kulinarisch steht die Region dem restlichen Frankreich in nichts nach. Neben selbst angebautem Reis ist der Camargue-Stier typisch für die Region, sein Fleisch wird oft als besonders saftiges Rindfleisch kredenzt. Und auch bei den Locaboat-Touren durch die Bretagne nehmen Hausbootkapitäne den Genuss ins Visier. Neben Austern und Jakobsmuscheln sind Galettes die bretonische Spezialität schlechthin. Denn die herzhafte Variante der süßen Crêpes ist aus der Küche der Region kaum wegzudenken.

Eigener Bootstyp für den Urlaub auf dem Wasser

Wer nun Appetit bekommen hat, kann sich erst einmal die Kurztrippangebote von Locaboat Holidays auf der Zunge zergehen lassen. Denn eine Pénichette® 935/935W, die Platz für bis zu fünf Personen bietet, ist für drei Tage und für die Strecke von Lutzelbourg und zurück bereits ab 499 Euro buchbar. Das Burgund können Urlauber mit bis zu sieben Personen auf einer Pénichette® 1165FB ab 999 Euro vier Tage lang erkunden.

Auch außerhalb Frankreichs finden Sie traumhafte Routen für einen unvergesslichen Bootsurlaub. Wie wäre es mit Holland, Italien, Irland oder in Deutschland mit der Mecklenburgischen Seenplatte oder gar Berlin? Für weitere Informationen zum Hausbooturlaub mit Locaboat Holidays lohnt sich ein Besuch auf **www.locaboat.com/de**

KENNEN SIE EINEN JUNGEN WIE SILAS?

Silas leidet an **Morbus Hunter** – einer **seltenen, fortschreitenden, genetischen** Stoffwechselerkrankung, die **fast ausschließlich Jungen** betrifft.

Zu den typischen Symptomen zählen:

- Häufige HNO-Infekte
- Nabel- und Leistenbrüche
- Grobe Gesichtszüge (großer Kopf, breite Nase, dicke Lippen)

Am **29.02.2020** ist der **"Tag der seltenen Erkrankungen"**: Helfen Sie uns auf **Morbus Hunter** aufmerksam zu machen, indem Sie Silas' Geschichte mit Ihren Bekannten teilen.

Lesen Sie mehr zu Silas und den Symptomen auf: **de.huntersyndrome.info/silas**

C-APROM/DE/3411_01/2020

Shire Deutschland GmbH, jetzt Teil der Takeda Group