

LZ Gesundheits
report
Ihr Magazin für ein besseres Leben



Gelbe Gefahr

Hepatitis B vorbeugen

Gute Nacht!

Schluss mit Schnarchen

●●● **Autsch!**

Wundversorgung leicht gemacht

●●● **Probiotika**

Für einen gesunden Darm

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**

Urlaub am Achensee/Tirol

Editorial

Es heißt Mund- und Nasenschutz!

Die Maske, oder der Mund-Nasenschutz, gehört heute eigentlich zum Alltag wie das Handy oder der Geldbeutel. Dennoch trifft man überall Zeitgenossen, die völlig unbekümmert in Geschäfte marschieren oder mit der Straßenbahn fahren, ohne eine Maske aufzusetzen. Wenn man sie darauf anspricht, muss man schon froh sein, wenn man nur eine patzige Antwort bekommt.

Andere wiederum nutzen die Maske, allerdings schaut die Nase vorwitzig darüber hinweg. Ihnen sei gesagt, dass eine Infektion auch über die Nasenschleimhaut erfolgen kann. Nicht zu Unrecht heißt die Maske schließlich Mund- und Nasenschutz!

Auch wenn eine Maske unbequem zu tragen sein mag, es ist viel unangenehmer, entweder selbst als Infizierter in Quarantäne oder im Krankenhaus zu sein, oder zu wissen, dass ich ein Familienmitglied oder Freunde angesteckt habe. Denn auch mit der Ausatemluft aus der Nase werden Aerosole in die Luft geblasen, die das Virus enthalten können. Und das auch, ohne dass der Einzelne von seiner Infektion weiß.

Deshalb, liebe Leser, nutzen Sie die Maske, egal wie Sie sie nennen mögen. Ich nenne meine Maske „Schnutenpulli“, das macht es gleich erträglicher. Vor allem aber: 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

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

Die gelbe Gefahr

Welt-Hepatitis-Tag 2020 3

Ruhestörung!

So stoppen Sie das Schnarchen 4

Guter Rat ist kostenlos!

Bestellen Sie den Ernährungsratgeber! 7

Die neuen 60+

Das brauchen die Best Ager 8

Sommer, Baden, Blasenentzündung

Mit Pflanzenhilfe gegen Harnwegsinfekte 9

●●● FIT & GESUND

Wundversorgung leicht gemacht

Das Prinzip der feuchten Wundheilung 10

Herzenswunsch Lebensfreude

Wenn das Herz schwach wird 11

Neue Masken braucht das Land

Richtiger Umgang mit der Corona-Maske 12

Übrigens...

Aus Medizin und Forschung 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP:

Urlaub am Meer der Tiroler

Am Achensee die Sommer-See(le) erholen lassen 14

Alles klar:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © AchenseeTourismus, Hotel Post am See · Seite 3: © GSK, ASSET · Seiten 4-6: © Inspire, Shutterstock · Seite 7: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 8: © Magnesium Diasporal_pantherm_PhovoIR · Seite 9: © Repha · Seite 10: © Robert Kneschke/Adobe Stock, Bayer Healthcare · Seite 11: © Novartis · Seite 12: © AA+W/Adobe Stock · Seite 13: © cms, DAK Gesundheit/Wigger

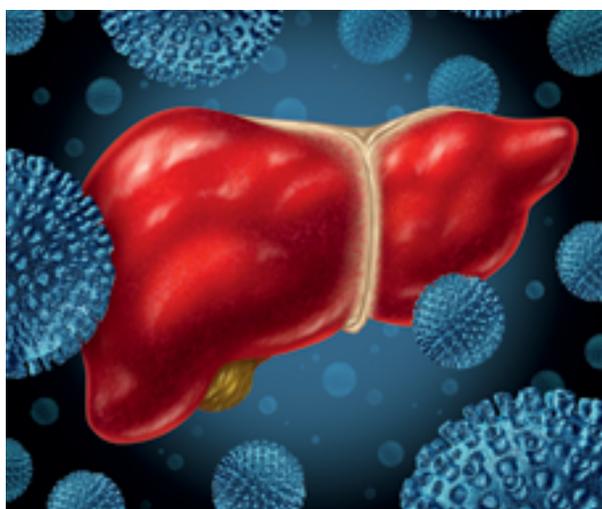
Hepatitis-B Impfung auch in Deutschland sinnvoll

Am 28. Juli 2020 findet der jährliche Welt-Hepatitis-Tag statt. Er dient dazu, über mögliche Folgeschäden von Hepatitis-Infektionen und sinnvolle Schutzmöglichkeiten aufzuklären. Unerkannt und unbehandelt kann eine Hepatitis B zu Leberschäden und der Entstehung von Leberkrebs führen.¹ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass weltweit rund 290 Millionen Betroffene gar nicht wissen, dass sie Hepatitis-B-Virus Träger sind und andere unbemerkt anstecken können.² Schutzimpfungen gegen Hepatitis B sind daher auch in Deutschland wichtig.

Die Virushepatitis ist eine Entzündung der Leber, die durch verschiedene Virusarten (A, B, C, D und E) ausgelöst wird. Gegen Hepatitis A und B gibt es seit Jahrzehnten gut verträgliche und wirksame Impfstoffe. In Deutschland gehört die Hepatitis-B-Impfung seit 1995 zu den von der STIKO (Ständige Impfkommission am RKI) empfohlenen Standardimpfungen für alle Säuglinge, Kinder und Jugendlichen. Auch für alle Erwachsenen ist der Impfschutz sinnvoll. Eine Beratung mit Impfpass-Check sowie die Impfung können alle Hausärzte vornehmen. Und: wer gegen Hepatitis B geschützt ist, kann auch keine Hepatitis D bekommen!

Das Hepatitis-B-Virus wird über alle Körperflüssigkeiten, besonders Blut, Sperma und Vaginalflüssigkeit übertragen. Die Übertragung findet daher über Sexualverkehr, häuslichen Kontakt (gemeinsame Nutzung von z. B. Nagelscheren, Nagelfeilen und Handtüchern) und im medizinischen Bereich statt (z. B. Nadelstichverletzung, Behandlung mit unsterilen Instrumenten). Häufig sind die Symptome der Erkrankung unspezifisch und äußern sich zunächst in Form von Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Oberbauchschmerzen. Die Infektion kann unbemerkt chronisch verlaufen und langfristig zu einer Leberzirrhose (Leberschrumpfung) und Leberkrebs führen.³

Wer ins Ausland reist, sollte auch gegen Hepatitis A geimpft sein. Denn bereits im Mittelmeerraum und Osteuropa besteht ein erhöhtes Ansteckungsrisiko für Hepatitis A, die fäkal-oral übertragen wird. Übertragungsquellen können kontaminiertes Wasser und



Eiswürfel oder Lebensmittel, die mit verunreinigtem Wasser in Berührung kamen (z. B. Salate, Gemüse), sowie Muscheln oder andere Meeresfrüchte sein.⁴ Daher ist es sinnvoll, sich rechtzeitig vor der Reise (mindestens 5 Wochen) gegen Hepatitis A und B impfen zu lassen. Nach einer erfolgreichen Impfung ist bei gesunden Menschen ein Impfschutz von 30 Jahren zu erwarten.⁵ ■

Mit freundlicher Unterstützung von GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG

1: RKI Infektionsepidemiologisches Jahrbuch meldepflichtiger Krankheiten. Verfügbar unter: www.rki.de/DE/Content/Infekt/Jahrbuch/Jahrbuch_2018.pdf?__blob=publicationFile. Mai 2020. 2: <http://www.welthehepatitistag.info>, zuletzt abgerufen im Mai 2020. 3: RKI: „Ratgeber Hepatitis B und D“. Verfügbar unter: <https://bit.ly/3cgCF7g>. Mai 2020. 4: RKI: „Ratgeber Hepatitis A“. Verfügbar unter: <https://bit.ly/2TAOCxC>. Mai 2020. 5: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_HepatitisA.html?nn=2393236

Informieren Sie sich vorab auf www.fit-for-travel.de – Ihrem reisemedizinischen Service.

Wenn im Schlaf die Luft wegbleibt

Neurostimulation gegen Schlafapnoe

Der Schlaf nimmt fast ein Drittel der menschlichen Lebenszeit ein und ist Bestandteil eines normalen Alltags. Doch so mancher wacht trotz ausreichendem Schlaf morgens nicht erholt auf und ist tagsüber müde. Eine Ursache für Tagesmüdigkeit ist die sogenannte obstruktive Schlafapnoe, unter der in Deutschland knapp 4 Millionen Menschen leiden. Der Einsatz innovativer Behandlungen, wie dem Inspire® Zungenschrümmacher, kann die Schlaf- und Lebensqualität deutlich verbessern.



Prof. Dr. med. Ulrich Sommer,
Chefarzt der HNO-Klinik am Helios
Universitätsklinikum Wuppertal

Wenn wir nachts ständig wach werden oder trotz ausreichendem Schlaf morgens müde sind, stellt sich Erschöpfung ein. Zudem ist Schlaf nicht nur für die Erholung und Regeneration wichtig, sondern spielt auch eine wichtige Rolle für Lern- und Gedächtnisprozesse, wie **Prof. Dr. med. Ulrich Sommer**, Chefarzt der HNO-Klinik in Wuppertal, erklärt.

► Vom Schnarchen zur Schlafapnoe

Einen ersten Hinweis auf eine vorliegende Schlafstörung liefert das Schnarchen, welches durch eine Instabilität der oberen Atemwege zustande kommt. Bei der obstruktiven Schlafapnoe kommt neben dem Schnarchen ein weiteres Problem dazu: Bei den Betroffenen erschlaffen im Schlaf die Zungensmuskulatur sowie das umliegende Gewebe im Rachenraum und verengen oder verschließen die oberen Atemwege, sodass Atempausen entstehen. Durch die nächtlichen Atemaussetzer fällt der Sauerstoffgehalt des Blutes ab – es kommt zu häufigen Weckreaktionen des Körpers. Der Betroffene mutet seinem Körper in der Nacht Hochleistungssport zu und leidet so am folgenden Tag an Konzentrationsproblemen und Leistungsminderung.

Weitere Folgen reichen von morgendlichen Kopfschmerzen über Erschöpfung und Tagesmüdigkeit bis hin zu Bluthochdruck, der sich medikamentös nicht einstellen lässt. Auch der im Straßenverkehr gefährliche Sekundenschlaf kann eine mögliche Folge sein.

► Endlich wieder durchschlafen – auch ohne Maske

Die Diagnose einer obstruktiven Schlafapnoe erfolgt durch ein stufenweises Vorgehen. Steht die Diagnose fest, kommt standardmäßig zunächst die sogenannte CPAP-Maske (continuous positive airway pressure) zum Einsatz. Diese verhindert durch einen kontinuierlichen Überdruck das Zusammenfallen der Atemwege. Doch nicht jeder Betroffene kommt mit der CPAP-Maske zurecht. Mit dem Inspire® Zungenschrümmacher gibt es laut Prof. Sommer eine „extrem

gut funktionierende Therapieoption“ für Patienten, die mit der CPAP-Maske nicht behandelt werden können. Die hohe Patientenzufriedenheit spricht für sich. „Über 94 % der Betroffenen, die einen Zungenschrittmacher implantiert bekommen haben, würden sich sofort wieder dafür entscheiden“, erklärt er. Seiner Meinung nach ist die Inspire® Therapie längst in der klinischen Routine angekommen.

► Innovative Therapieoption

Der Begriff Zungenschrittmacher beschreibt im Grunde die Wirkungsweise der Inspire® Therapie. Sie ist die erste patentierte und von der FDA zugelassene Neurostimulationstechnologie, die eine sichere und effektive Behandlung von mittlerer bis schwerer obstruktiver Schlafapnoe bietet.

Der Zungenschrittmacher wird im Rahmen eines minimalinvasiven Verfahrens eingesetzt, danach muss der Patient lediglich drei bis vier Tage in der Klinik bleiben, bevor er nach Hause entlassen wird. Nach einer Einheilungszeit von etwa vier Wochen wird das System aktiviert. „Der Patient geht danach abends ins Bett, schaltet den Zungenschrittmacher mit der Fernbedienung ein und kann in Ruhe einschlafen. Nach einer individuell eingestellten Einschlafverzögerung sorgt die sanfte Stimulation des Zungennervs dafür, dass die Zunge nicht zu stark erschlafft und die Atemwege dadurch offen bleiben“, erklärt Prof. Sommer. Die bei der obstruktiven Schlafapnoe typischen Atemaussetzer werden dadurch verhindert. Der Patient wird durch diese Stimulation nachts nicht gestört und wacht morgens erholt und ausgeschlafen auf. Und eine letzte gute Nachricht hat Prof. Sommer für die Betroffenen: „Die Krankenkassen übernehmen die Kosten vollständig.“

Schlafapnoe – Daten und Zahlen

Der Zungenschrittmacher hat sich als Therapiealternative für Schlafapnoe-Patienten bewährt, die mit der CPAP-Atemtherapie nicht klarkommen. Der Europa-Chef des Herstellers Inspire, Andreas Henke, beantwortet Fragen zum Thema Schlafapnoe.



Andreas Henke, Europa-Chef des Herstellers Inspire

Herr Henke, wie viele Betroffene von obstruktiver Schlafapnoe gibt es in Deutschland und für wen ist der Zungenschrittmacher geeignet?

Ca. 20 Millionen Bundesbürger leiden unter obstruktiver Schlafapnoe, mehr als 900 Millionen weltweit. Diese Daten entstammen einer in einem hochrangigen Journal veröffentlichten Studie aus dem Sommer letzten Jahres.¹ Allerdings möchte ich klarstellen, dass für die Inspire Therapie nur ein geringer Anteil dieser Patienten geeignet ist. Wir richten uns nach klar definierten Kriterien, die für den Erfolg der Therapie wichtig sind.



Zu einer guten Lebensqualität gehört auch ein erholsamer Schlaf.

So muss der sogenannte Apnoe-Hypopnoe-Index (AHI) in einem Bereich zwischen 15 und 65 liegen, der Body Mass Index (BMI) unter 35 und der Anteil von zentralen Apnoen muss unter 25 % liegen. Außerdem werden symptomatische, neurologische und schlafbezogene Begleiterkrankungen ausgeschlossen. Durch diese Ein- und Ausschlusskriterien schaffen wir es, ein hohes Maß des Therapieerfolges zu gewährleisten, nämlich annähernd 80 %.²

Welchen Nutzen bieten Sie den Betroffenen mit dieser Therapie in Bezug auf deren Alltag und Lebensqualität?

Das ist eine gute Frage. Wenn Sie mit einem Patienten, der unter obstruktiver Schlafapnoe leidet, über seine Erkrankung sprechen, wird ihnen schnell klar, wie hoch der Leidensdruck ist und welche Auswirkungen dies auf sein und das Leben seiner Mitmenschen hat. Ich spreche hier von Isolation und körperlichen Leiden. Stellen Sie sich vor, 36 Stunden keinen Schlaf gefunden zu haben, dann haben Sie in etwa eine Vorstellung, wie sich diese Patienten fühlen.

Inspire Patienten sprechen von einem Quantensprung in der Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Die Inspire® Therapie funktioniert auf Knopfdruck. Sie schalten sie vor dem Schlafengehen ein und wieder aus, wenn Sie morgens aufwachen. Das wars. Inspire Patienten sprechen von einem Quantensprung in der Verbesserung ihrer Lebensqualität. Schlaf wieder zu

genießen. Es ist schön und macht uns stolz, miterleben zu dürfen, wie unser Beitrag das Leben dieser Patienten im positiven Sinne verändern kann.

Welche Vorteile bietet die Therapie den Fachärzten (HNO, Pneumologen etc.)?

Mit der Inspire Therapie hat der behandelnde Arzt nun ein erweitertes Behandlungs- und Therapie-spektrum. Insbesondere Pneumologen standen in der Vergangenheit vor dem Problem, dass vielen Patienten nicht zu helfen war, wenn die Maskenbeatmung nicht vertragen wurde. Diesen Betroffenen kann nun eine Lösung angeboten werden. Aktuell bieten mehr als 40 Kliniken in Deutschland die Inspire Therapie an. Diese Kliniken sind auf der Inspire Homepage zu finden. In allen diesen Kliniken besteht eine Finanzierung und somit Deckung der Kosten über die Krankenkasse. In Ausnahmefällen kann es sein, dass die Kostenerstattung überprüft werden muss.

Weltweit wurden bis heute mehr als 8.000 Patienten mit einem Inspire System versorgt. In vielen klinischen Studien konnte gezeigt werden, wie erfolgreich die Therapie am Patienten wirkt. Die Patientenzufriedenheit liegt bei 94 %³ aller Inspire Patienten. Es gilt, die guten Ergebnisse jeden Tag zu validieren und immer ein Stückchen besser zu werden. Das Unternehmen will auch zukünftig nachhaltig und überzeugend mit einem sehr hohen Anspruch hinsichtlich der Qualität agieren, mit dem Vertrauen der Patienten und der Ärzte.

¹ Benjafield AV et al., Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. *Lancet* 2019, doi: 10.1016/S2213-2600(19)30198-5

² Heiser C, Knopf A, Bas M, Gahleitner C, Hofauer B. Selective upper airway stimulation for obstructive sleep apnea: a single center clinical experience. *Eur Arch Otorhinolaryngol.* 2017; 274(3): 1727-1734

³ Heiser C, Steffen A, Boon M et al. Post-approval upper airway stimulation predictors of treatment effectiveness in the ADHERE registry. *Eur Respir J* 2019; 53(1):1801405

Steckbrief des Unternehmens:

Inspire Medical Systems ist ein medizintechnisches Unternehmen, das sich auf die Entwicklung und Vermarktung innovativer Lösungen für Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe konzentriert und seinen Hauptsitz in Minneapolis (Minnesota, USA) hat. Das Unternehmen wurde vor mehr als 10 Jahren vom heutigen President & CEO Tim Herbert gegründet. Aktuell ist es hauptsächlich in den USA und einigen Ländern in Europa vertreten.

Die Prinzipien: „Wir handeln in vollem Umfang im Sinne des Patienten, dies setzt eine behutsame und gut strukturierte Vorgehensweise voraus. Wir möchten unseren Kunden, den Ärzten, die bestmögliche Unterstützung zukommen lassen, damit Patienten zu 100 % von der Inspire Therapie profitieren können. Im Übrigen gilt bei Inspire seit dem ersten Tag der Leitspruch „Quality First“. Dem sind wir absolut verpflichtet.“

Informieren Sie sich über die Inspire® Therapie unter www.inspiresleep.de, per Telefon: **0800.000 97898** (unverbindlich und gebührenfrei) oder per E-Mail: information@inspiresleep.de

Ernährungsratgeber 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.



Beispiel: Tomaten-Tarte Tatin



Beispiel: Gebackene Süßkartoffel mit Avocado

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.

► „Richtig gesund und ganz einfach lecker“

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.myp perfectdish.de) und der Parkinson-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ bei, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt. Schauen Sie einmal rein! ◀



Die ersten 500 Interessenten können den Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ jetzt kostenlos bestellen. Senden Sie einfach 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!

Die Silver Society mit ihren Best Agern

Menschen, die früher einmal Senioren hießen

Die Bevölkerung wird zwar immer älter, aber viele der Älteren bleiben länger gesund und fit. So entsteht rund um den Globus eine Art neue Gesellschaftsform: die Silver Society. Wer hier dazugehört, ist ein sogenannter Best Ager, der die Lebensphase des Alters mit viel Neugier, Tatendrang, Selbstentfaltung sowie der sprichwörtlichen Verwirklichung von Lebensträumen verbringt.



► Sechzig ist das neue Fünfzig!

Durch den Anstieg der Lebenserwartung – in erster Linie Ergebnis der medizinischen Versorgungsmöglichkeiten – hat sich die Spanne im zweiten Lebensabschnitt verlängert, und das Alter nimmt daher auch zeitlich eine größere Dimension ein. Ein Drittel der Gesellschaft wird in Zukunft dem letzten Altersdrittel angehören. Aber das Alter wird nicht mehr als passiv zu ertragendes Schicksal empfunden, sondern als ein aktiver und facettenreicher Lebensabschnitt gelebt.

„Von 30 bis 60 Jahre ist es genau so lang wie von 60 bis 90“, sagt Best Ager-Model und Bestsellerautorin Greta Silver, 71 Jahre. Dieser Denkansatz ermuntert dazu, diese Lebensphase aktiv zu gestalten und sich als Senior nicht einer Randgruppe zugehörig zu fühlen, sondern als Best Ager ein vitaler und kreativer Teil unserer Gesellschaft zu sein. Es hat also bereits ein Wandel sowohl im Selbstverständnis als auch im Verhalten älterer Menschen stattgefunden.

So nimmt die gesundheitliche Vorsorge gerade mit zunehmendem Alter einen wichtigen Stellenwert ein. Dazu gehören auf der körperlichen Ebene beispielsweise ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung; aber auch eine positive Lebenseinstellung hilft beim vitalen Älterwerden und spiegelt die lebensbejahende Einstellung der Best Ager wider. Einfach gut drauf sein – das ist der wesentliche Aspekt des Alterns.

► Das Best Ager-Mineral Magnesium

Ein guter Begleiter auf dem Weg zur Silver Society ist eine optimale Nährstoffversorgung. Mit der Einnahme von Mikronährstoffen können wichtige Körperfunktionen gezielt unterstützt werden. Das sog. „Supermineral“ Magnesium ist an mehr als 600 Vorgängen im Körper beteiligt und ein wichtiges Elektrolyt, das zahlreiche Aufgaben bei enzymatischen Reaktionen, der Produktion von Eiweißen, verschiedenen Stoffwechselfvorgängen und der Muskelaktivität übernimmt.

Neueste Studien zeigen, dass eine zu geringe Magnesiumzufuhr das Risiko für viele unterschiedliche Krankheiten wesentlich erhöht; dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronische Gelenkschmerzen, aber auch Migräne, Alzheimer oder Depressionen.

Eine gute Magnesium-Versorgung ist somit einer der wichtigen Faktoren, sich Gesundheit und Vitalität zu erhalten. Ganz einfach und sicher ist das mit hochwertigen Produkten aus der Apotheke zu erreichen. Idealerweise sollte ein Präparat mit organischem Magnesiumcitrat verwendet werden. Diese körpereigene Verbindung kann direkt aufgenommen werden. (Zum Beispiel Magnesium-Diasporal® (Apotheke); das reine Magnesiumcitrat enthält, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Daher ist es körperfreundlich und schnell aktiv.)

Weitere Infos zu Magnesium unter: www.diasporal.de

Aus dem Schatz der Natur

Pflanzliche Senföle bei Blasenentzündungen

Ständig zur Toilette, Brennen beim Wasserlassen: schon wieder eine Blasenentzündung. Gerade im Sommer ist unsere Blase besonders anfällig für Infektionen, denn kalte Füße, nasse Badekleidung, viel schwitzen, aber oft zu wenig trinken – all das macht unserer Blase schwer zu schaffen.

Wer zu Blasenentzündungen neigt, sollte deshalb vorsorgen und pflanzliche Helfer wie die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich als festen Bestandteil der Hausapotheke einplanen. So können Betroffene schon bei den ersten Anzeichen aktiv werden, um den Krankheitsverlauf zu mildern und die Beschwerden möglichst schnell wieder loszuwerden.

► Gegen Bakterien und Entzündung

Senföle sind charakteristische Inhaltsstoffe von Pflanzen, beispielsweise aus der Familie der Kapuzinerkressengewächse, die diesen einen Schutz vor Fraßschäden und mikrobiellem Befall in der Natur bieten. Dieses Wissen macht man sich in der modernen Medizin zu Nutze. Verschiedene Studien zeigen, dass Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich eine Vielzahl von krankmachenden Keimen – darunter die häufigsten Erreger von Harnwegsinfektionen – bekämpfen

und zusätzlich entzündungshemmend wirken. Da sie unter anderem über die Harnblase ausgeschieden werden und sich dort anreichern, entfalten sie vor allem hier ihre keimabtötende Wirkung.

► Hemmen das Anheften, Eindringen und Aufsteigen der Erreger

Eine aktuelle Studie der Universität München hat jetzt gezeigt, dass die scharfen Pflanzenstoffe außerdem die Beweglichkeit der bakteriellen Erreger sowie deren Anheftung an die Zellen der Blasenwand hemmen. Es wird vermutet, dass wiederkehrende Infektionen der Harnwege durch ein Eindringen der Krankheitserreger in die Zellen der Blaseninnenwand hervorgerufen werden. Dort sind die Erreger für chemisch-synthetische Antibiotika nicht mehr erreichbar und können später zu einer erneuten Infektion führen. Durch die verminderte Beweglichkeit können die Erreger die Harnwege nicht hinaufwandern und zu weiteren Infektionen wie Nierenbeckenentzündungen führen. Die gute Wirkung und Verträglichkeit der Pflanzenstoffe bei Blasenentzündungen ist durch verschiedene Studien belegt.

► Blasenentzündungen vorbeugen

Um die schönste Zeit des Jahres möglichst unbeschwert genießen zu können, sollten sich zu Blasenentzündungen neigende Personen nicht ohne Sitzunterlage auf abends oder frühmorgens noch kühlen Parkbänken oder Steinen niederlassen, kalte Füße vermeiden und nach dem Schwimmbad-Besuch die nasse Badebekleidung sofort wechseln. Außerdem ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, damit die Blase immer gut durchspült wird.



Neues Wundgel unterstützt die Wundheilung durch effektive Hydratisierung

Feuchte Wundheilung für kleine Alltagsverletzungen

Kleine Unfälle und Verletzungen gehören zum Alltag. Je nach Art der Verletzung entstehen unterschiedliche oberflächliche Wunden, wie z. B. Schürf-, Kratz-, Schnitt- und Risswunden. Durch die lokale Schädigung der oberen Hautschichten ist der Körper dort nicht mehr optimal vor Krankheitserregern und Schadstoffen geschützt. Zur Versorgung kleiner Alltagswunden gibt es das neue BepanGel® Wundgel von Bayer. Das Medizinprodukt wirkt nach dem Prinzip der feuchten Wundheilung.



BepanGel® Wundgel schafft eine optimierte Wundheilungsumgebung durch Regulierung von pH-Wert und Feuchtigkeit. So kann das Wundgel je nach Beschaffenheit der Wunde entweder Feuchtigkeit abgeben oder aufnehmen. Auf diese Weise fördert das „intelligente Hydrogel“ den natürlichen Heilungsprozess und reduziert das Risiko von Narbenbildung. Durch seine leichte Geltextur kühlt das Wundgel außerdem die betroffene Stelle und lindert so den empfundenen Schmerz. Gleichzeitig bildet es auf der Haut einen schützenden Film und bewahrt so vor weiteren Infektionsrisiken. BepanGel® Wundgel lässt sich leicht auftragen und ist vegan.



► Mit Bepanthen® die Wundheilung in jeder Phase unterstützen

Bayer bietet mit seinem dermatologischen Portfolio passende Präparate für jede Phase der Wundheilung: Für Phase I, in der die Abwehr von Infektionen im Vordergrund steht, empfiehlt sich Bepanthen® Antiseptische Wundcreme. In Phase II – der eigentlichen Wundheilung – stehen die bewährte Bepanthen® Wund- und Heilsalbe und das neue BepanGel® Wundgel zur Verfügung. Die Bepanthen® Wund- und Heilsalbe, ein Arzneimittel mit fünf Prozent Dexpanthenol in einer reichhaltigen atmungsaktiven Salbengrundlage, kann neben der Behandlung von kleinen Wunden des Alltags auch nach zahlreichen anderen Verletzungen (z. B. der Nachbehandlung von Lasertherapien oder Tätowierungen) eingesetzt werden. Sollte es bei einer Wunde zu einer anschließenden Narbenbildung kommen (Phase III der Wundheilung), kann das Bepanthen® Narben-Gel angewendet werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bepanthen.de/bepangel/ und mit diesem QR-Code.



Herzenswunsch Lebensfreude

Mit der Diagnose Herzinsuffizienz bekommen permanente Erschöpfung, nächtliche Atemnot und geschwollene Beine endlich einen Namen. Aber was bedeutet die Diagnose wirklich?

Was ist eine Herzinsuffizienz?

Eine Herzinsuffizienz, im Volksmund Herzschwäche genannt, ist eine anhaltende (chronische), lebensbedrohliche Erkrankung des Herzens. Die Herzinsuffizienz greift das Herz so stark an, dass es nicht mehr genug Blut durch den Körper transportieren kann. Folgen sind Sauerstoffmangel in den Zellen und Blutrückstau – das führt bei Betroffenen zu Atemnot, Erschöpfung und Wassereinlagerungen.

1 von 5 Menschen erkranken daran

Herzinsuffizienz ist eine häufige und unterschätzte Erkrankung. Dennoch ist Herzinsuffizienz nach der Diagnose oft gut behandelbar. Es gibt inzwischen eine Vielzahl wirksamer Medikamente. Das ist gut für alle Betroffenen. Aber was ist, wenn Sie sich trotz einer Therapie nicht besser fühlen?

Handeln Sie rechtzeitig bei anhaltenden Beschwerden!

Nehmen Sie sich ein Herz: Informieren Sie sich zur Krankheit und sprechen Sie Ihren Arzt auf beharrliche Beschwerden wie Erschöpfung, Kurzatmigkeit und geschwollene Beine an. Er wird mit Ihnen gemeinsam Ihre Therapie überprüfen und gegebenenfalls anpassen. Denn mehr Lebensqualität ist kein Zufall.

Mehr wissen. Mehr können.
Mehr Leben



mit Herzinsuffizienz.

**Sprechen Sie mit
Ihrem Arzt über
die für Sie beste
Therapie!**

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg

Fordern Sie noch heute Ihr kostenfreies
Herzinsuffizienz-Infopaket an:
Tel.: 0800 104 20 12
(Mo. – Fr.: 09.00 – 17.00 Uhr)



Jetzt weitere Informationen
zur Herzinsuffizienz, Angebote
wie u. a. Patientenbroschüren und Herz-
sport für zu Hause erhalten Sie unter:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

Eine Initiative der Novartis Pharma GmbH.

Der neue Alltag mit Maske

Welche Modelle sind geeignet und worauf sollten Träger achten?

Im Kampf gegen die Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 gilt seit einigen Wochen in ganz Deutschland die Pflicht zum Tragen von Schutzmasken im öffentlichen Nahverkehr und beim Einkauf. Neben industriell gefertigten Masken können auch selbstgenähte Stoffmasken verwendet oder Nase und Mund mithilfe von Tüchern und Schals bedeckt werden. Welche Masken geeignet sind und worauf bei der Verwendung geachtet werden sollte, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V. (DGP).



Bei den zur Verfügung stehenden Masken ist zwischen zwei Arten zu unterscheiden: Die sogenannten **FFP2- und FFP3-Masken** schützen die Masken-tragende Person vor der Inhalation schädlicher Aerosole. Sie werden vor allem in medizinischen Einrichtungen zum umfassenden Schutz vor Viren und Bakterien aller Art genutzt. **Einfache Mund-Nasen-Masken** filtern die Ausatemluft und schützen so in erster Linie andere vor einer Ansteckung und weniger den Träger selbst.

► Unterschiedliche Filterleistung

Sowohl chirurgische als auch nicht-medizinische, aus Stoffen hergestellte Masken, haben einen Fremdschutzeffekt. „Zwar kann ein Mund-Nasen-Schutz die Ansteckung anderer nicht vollständig verhindern, er verringert jedoch die Gefahr, indem er infektiöse Tröpfchen beim Husten oder Niesen abfängt“, so ein Experte. Auch selbstgefertigte Masken aus verschiedenen Tuchgeweben sind in der Lage, einen Anteil der Bakterien und Viren zu filtern. „Die Filterleistung verschiedener Stoffe variiert dabei jedoch erheblich.“ So haben normierte chirurgische Masken die beste Filterleistung und einen geringen Luftwiderstand. Andere Stoffe, so zum Beispiel Staubsaugerbeutel oder Geschirrhandtücher, haben zwar eine nur etwas geringere Filterleistung, dafür aber einen deutlich höheren Luftwiderstand. Letzteres führt zu einer erhöhten Atemanstrengung und kann vor allem bei älteren und vorerkrankten Patienten problematisch sein. Bei der Materialauswahl sollte deshalb darauf geachtet werden, dass längeres Atmen durch die anliegende Maske möglich ist.

► Schwellendosis verringern!

Ein Selbstschutzeffekt sei bei Mund-Nasen-Masken wahrscheinlich, in klinischen Studien jedoch noch nicht belegt. Viren haben in der Regel eine Schwellendosis, die erforderlich ist, um eine Infektion auszulösen. Infektion und Schwere der COVID-19-Erkrankung hängen sehr wahrscheinlich mit der inhalierten Virendosis zusammen. Jede Verringerung dieser Dosis – zum Beispiel durch das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes – ist somit von Vorteil. Bei Stoffmasken ist jedoch zu beachten, die Masken regelmäßig zu wechseln und sie nach jedem Tragen zu reinigen. Denn sonst könnten die durch Feuchtigkeit bedingten besseren Lebensbedingungen für Viren das Infektionsrisiko für den Träger erhöhen.

Die DGP betont in ihrer aktuellen Stellungnahme, dass Mund-Nasen-Masken nur als zusätzlicher Schutz gelten und andere Maßnahmen nicht ersetzen. „Verhalten Sie sich stets so, als ob Sie keine Maske tragen: Verzichten Sie nicht auf den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Menschen und husten sowie niesen Sie in die Armbeuge“, erklären die Experten. „Vermeiden Sie außerdem Berührungen im Gesicht und an der Maske und waschen Sie sich nach dem Absetzen der Maske sofort die Hände.“ Masken aus Stoff sollten zudem nach dem Tragen gewaschen werden; medizinische Masken sind Einmalartikel und nach dem Tragen zu entsorgen. ◀

(Extrakt aus einer Veröffentlichung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V., DGP)

MASKENPFLICHT – LESERANGEBOT

Wer andere schützt, schützt sich selbst!

Die Maskenpflicht während der Corona-Zeit hat bisher Zehntausende an Infektionen verhindert und wird auch in Zukunft weiterhin extrem wichtig sein. Der Mund-Nasen-Schutz, kurz Maske, ist in der aktuellen Zeit nicht nur ein Mittel zum Zweck, sondern auch ein Zeichen der Höflichkeit und des Respekts gegenüber anderen. Gleichzeitig hat die Maske eine Verwandlung mitgemacht, denn schnell hat sich die Industrieware zu einem modischen Attribut entwickelt.

Diese attraktiven Designer-Masken in Top-Qualität sind uns aufgefallen. Sie bestehen aus weichem, elastischen Material (100 % Polyester, Microfaser 2-lagig) und sind angenehm auf der Haut zu tragen. Sie können mit Waschmittel oder Seife bis 60° gewaschen werden, wobei kein Weichspüler verwendet werden sollte.

Bestellen können Sie die Designer-Masken bei:
CMS Communications Verlag GmbH,
Dr.-Carlo-Schmid-Str. 186, 90491 Nürnberg
 per E-Mail unter shop@cmscom.de

Denken Sie an die Umwelt: eine Textilmaske ersetzt etwa 50 Einmal-Masken. Diese Masken sind nur für den privaten Gebrauch und kein Medizinprodukt!



Die **Designer-Masken im 5-er Set** kosten regulär 49,50 Euro, unser **Angebot zum Leserpreis** erhalten Sie für **32,50 Euro** inkl. 19 % MwSt. und Versandkosten.



NEUE STUDIE:

Suchtmittelkonsum junger Menschen

Eine aktuelle Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zeigt Rückgänge bei Rauchen und Alkohol, aber Anstiege bei Cannabis.

**Rauchverhalten**

Die BZgA-Studienergebnisse belegen, dass die Raucherquote bei 12- bis 25-Jährigen auf dem niedrigsten Stand seit Beginn der Studiendurchführung in den 1970er-Jahren liegt. 85,1 Prozent der Jugendlichen geben an, in ihrem Leben noch nie geraucht zu haben. Die Nieraucherquote bei 18- bis 25-Jährigen ist mit 45,9 Prozent auf dem höchsten Stand seit Start der Befragung 1973.

Konsum illegaler Substanzen

Die Häufigkeit des Cannabiskonsums ist in den letzten Jahren gestiegen: 10,4 Prozent der 12- bis 17-Jährigen und 46,4 Prozent der 18- bis 25-Jährigen haben schon einmal Cannabis ausprobiert.

Die Zahl junger Erwachsener, die in ihrem Leben schon einmal andere illegale Suchtmittel konsumiert haben, ist weitaus niedriger: Sie liegt für Ecstasy bei 7,8 Prozent, für Amphetamine bei 6,8 Prozent, für psychoaktive Pflanzen bei 5,4 Prozent und für Kokain bei 4,7 Prozent. Bei der Substanz Crystal Meth geben 0,6 Prozent der 18- bis 25-Jährigen an, diese schon einmal in ihrem Leben konsumiert zu haben.

Daniela Ludwig, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, erklärt: „Die Zahlen beweisen, wie wichtig es ist, die Jugendlichen über die gesundheitlichen Risiken des Cannabiskonsums aufzuklären und ihnen klipp und klar zu machen, dass Kiffen nicht cool ist, sondern gesundheitsschädlich sein kann!“

Weitere Infos unter: www.bzga.de/forschung/studien/abgeschlossene-studien/studien-ab-1997/suchtpraevention/ und www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/suchtpraevention

Urlaub am „Meer der Tiroler“

Der Achensee war immer schon ein Ort, an dem Besucher gerne verweilen – und dieser Tatsache ist man sich am größten See Tirols natürlich bewusst. „Obwohl wir wie viele andere Tourismusregionen diesen Sommer mit veränderten Voraussetzungen konfrontiert sind, haben wir am Achensee den großen Vorteil, dass wir die bleiben können, die wir seit jeher sind“, erklärt Martin Tschoner, Geschäftsführer Achensee Tourismus.



„Was den Achensee so attraktiv macht, ist zuallererst seine Lage, eingebettet zwischen den beiden Gebirgszügen Rofan und Karwendel. Besonders der Naturpark Karwendel – kürzlich erst als Naturpark des Jahres 2020 ausgezeichnet – und das weitgehend frei zugängliche Seeufer unterstreichen die Einzigartigkeit der Region.“

► Einzigartig: Alm mit Schiffsteg

Ob von sanfter Aktivität bis zur sportlichen Herausforderung, zu Lande, am Wasser und auf den Bergen – die Möglichkeiten für Sport und Erholung sind am Achensee vielfältig und durch die Kombination von Berg und See einzigartig. Besonderes „Alleinstellungsmerkmal“ für die Region: Die am Achensee gelegene Gaisalm ist die einzige Alm Österreichs, die über eine eigene Schiffsanlegestelle verfügt. Im wahrsten Sinne des Wortes direkt vom See ausgehend können so viele Wanderungen unternommen werden. Der See lädt zum Verweilen ein,



und das kann man am Achensee aufgrund des weitgehend freien Seezugangs nach Herzenslust tun.

► Naturbezogener Urlaub

„Unsere Region hat gerade in Zeiten wie diesen dem Gast einen besonderen Mehrwert zu bieten: Familiengeführte Hotels seit Generationen, der Naturpark Karwendel sowie das vielfältige individuelle Sportangebot schaffen die Möglichkeit eines ganz persönlichen Urlaubserlebnisses für den Gast. Die einzigartige Region zwischen Berg und See bietet Freiraum für Entspannung und Besinnlichkeit“, so Tschoner.



► „Hop-on Hop-off“ am Achensee

Im Sommer 2020 bringt der Achensee einige attraktive Angebote an den Start. Spannend dabei: Die Achensee-Schiffahrt übernimmt die Funktion der im Städtetourismus üblichen Sightseeing-Busse; die Schiffe können von den Gästen in einer Hop-on Hop-off-Manier genutzt werden. „Diese Option der uneingeschränkten Nutzung bringt ganz neue Möglichkeiten zur Erkundung der Region im Rahmen der Sommerfrische 2020 am Achensee“, so Tschoner abschließend.

RÜCKFRAGEN & KONTAKT

Achensee Tourismus, Mag. Gunther Hochhold,
Achenseestraße 63, 6212 Maurach am Achensee
Tel +43 595300-29, E-Mail gunther.hochhold@achensee.com
www.achensee.com



„Bergluft – SommerSEE(le)“

Die warme Sonne auf unserer Haut fühlen, die frische Luft des Sees atmen – das ist ein SICHERES SOMMER-GEFÜHL, wonach wir uns jetzt sehnen. Urlaub für Körper, Geist und Seele – einfach ankommen im **Hotel Post am See**, mitten im Sport- und Vitalpark Achen-see. Ihr Wohlfühlhotel, direkt an der beliebten Uferpromenade gelegen, mit eigenem Sezugang und Liegesteg, erwartet Sie mit einem großzügigen Panorama SPA, Innen- und Außenpool, Saunalandschaft umfangreichen Fitness- und Vitalangebot.

► Wasserwelten mit Weitblick

Im modernen, hauseigenen **Hallenbad** kann man bei angenehmen 30° seine Runden schwimmen. Zum Entspannen geht's dann in den 36° warmen Whirlpool. Auch ein ganzjährig auf angenehme 29° bis 30° geheiztes **Freibad** gehört zur Badelandschaft.



Der Golfclub Achensee ist nur ca. 1 km vom Hotel entfernt. Für Hotelgäste gibt es spezielle Packages und Greenfee-Ermäßigungen!

Entdecken Sie unsere sorgfältig kreierten Wellness- und Aktivpauschalen und erleben Sie aktive Erholung in entspannter Atmosphäre. Willkommen im Hotel Post, direkt am See. Gönnen Sie sich Vitalität für Körper, Geist und Seele! Ob ganz individuell, zu zweit oder mit der ganzen Familie: hier findet der Gast, was er sucht.

ANFRAGEN, INFORMATION & BUCHUNG

Hotel Post am See, Am See 82, 6213 Pertisau, Österreich,
Tel +43 (0) 5243 / 5207, **Fax** +43 (0) 5243 / 521180,
E-Mail hotel@postamsee.at, www.postamsee.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 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.
Bleiben Sie informiert: Abonnieren Sie den **Rosacea-Newsletter**: newsletter.rosacea-info.de.