

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Weltherztag 2020

Das sollten Sie über Ihr
LDL-Cholesterin wissen

Frauenherzen

Wenn kleinste Gefäße
dicht machen



●●● **Mückenalarm!**
So hört das Jucken auf

●●● **It's My Laif**
Stimmungstief ade!

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Radtour zu den Bayerischen Seen

Editorial

Dummheit ist gebührenpflichtig!

Zu Beginn der Corona-Pandemie hielten sich die meisten Bürger vorbildlich an Hygiene- und Abstandsregeln. „Wir halten zusammen“ hörte man überall. Doch mit der Zeit bröckelte der Zusammenhalt. Als dann bekannt wurde, dass die Alltagsmasken vor allem die Mitmenschen mehr als den Träger selbst schützen, setzte bei manchen das Mitgefühl aus. Die eigene Bequemlichkeit und ein neu entdecktes Gefühl von „Freiheit“ wog plötzlich mehr als die Rücksichtnahme auf schwächere, ältere und besonders gefährdete Mitbürger.

Denn nur so lässt sich erklären, dass immer mehr Menschen gegen die Masken-Vorschriften verstoßen. Dabei ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung doch ein Symbol der Solidarität: am Ende kann der Schutz nur funktionieren, wenn alle mitspielen. Und wer sich nicht an die Vorschriften hält und andere gefährdet, soll zur Strafe auch ein Bußgeld zahlen.

Die Strafe für die Maskenmuffel darf, z. B. bei Verstößen in Bussen und Bahnen, ruhig höher sein als beim Schwarzfahren, denn hier geht es nicht um das eigene Wohlbefinden, sondern um die Gesundheit und vielleicht das Leben der Mitfahrer. Und mal ehrlich: ist es nicht ein Armutszeugnis für eine Gesellschaft, wenn sie über Bußgelder zur gegenseitigen Rücksichtnahme gezwungen werden muss? 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

Guten Appetit!

Gesundes Essen für Parkinson-Patienten 3

Störung?

So stimmen Ihre Blutfettwerte wieder 4

Blutvergiftung

Früh erkannt – Gefahr gebannt! 6

It's My Laif

Raus aus dem Stimmungstief! 7

Pilzleiden

So bleiben Ihre Füße fit 8

Die Herzen der Frauen

Wenn die kleinsten Gefäße dicht machen 9

FIT & GESUND

Sommer, Sonne, Stechmücken

Was tun, wenn's juckt? 10

Vorzeichen sind Warnzeichen!

Herzinsuffizienz rechtzeitig erkennen 11

Lifestyle und Essen

Gesund essen und mit Design genießen 12

Übrigens...

Aus Medizin und Forschung 13

EXKLUSIVER REISETIPP:

Ja, mir san mit'm Radl do!

Bayerische Seen mit dem Rad erkunden 14

Na klar:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Bestseller Reisen GmbH · Seite 3: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seiten 4, 5: © Shutterstock · Seite 6: © katzenberger_pixelio.de, jonnyb_pixelio.de · Seiten 7, 8: © Bayer Vital GmbH, MEV · Seite 9: © MEV, Berlin Chemie · Seite 10: © Dermapharm · Seite 11: © Novartis · Seite 12: © proidee · Seite 13: © MEV, Logo Leopoldina



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.

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

Cremiges Hühnchen-Curry mit Zitronengras und Koriander



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!

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!

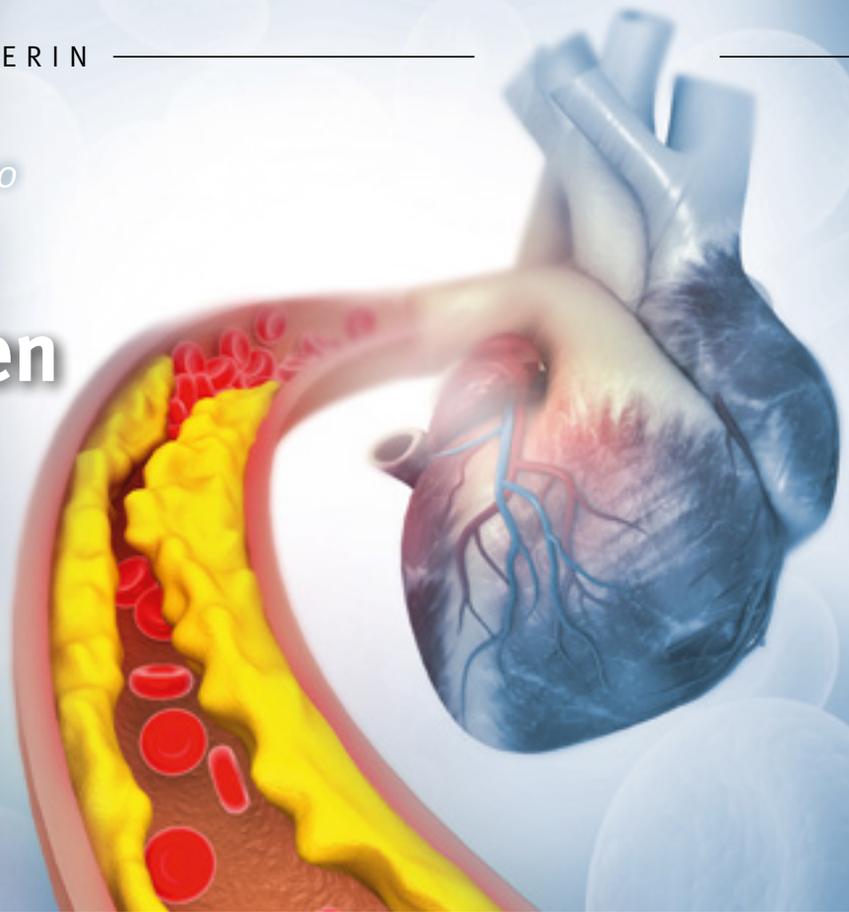


Seeteufelfilet auf Zitronen-Couscous



Weltherztag am 29.09.2020

Das sollten Herzpatienten über LDL-Cholesterin wissen



Hand aufs Herz: Kennen Sie Ihren LDL-Cholesterin-Wert? Besser wäre es, denn Menschen mit zu viel LDL-Cholesterin (LDL-C) im Blut haben ein höheres Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z. B. Schlaganfall oder Herzinfarkt.^{1,2,3}

► Welche Bedeutung hat LDL-C als Risikofaktor in Bezug auf meine Herzgesundheit?

Cholesterin ist lebenswichtig. Ist der LDL-C-Spiegel im Blut aber dauerhaft zu hoch, kann es sich gemeinsam mit anderen Zellkomponenten in den Gefäßwänden einlagern und zu Verkalkungen (Atherosklerose) führen. Diese sogenannten arteriellen Plaques können die Gefäße nach und nach verengen, den Blutfluss beeinträchtigen und das Gefäß sogar komplett verschließen. Sind z. B. die Herzkranzgefäße betroffen, wird der Herzmuskel schlechter durchblutet – das Herzinfarkttrisiko steigt an.¹

„Ob der LDL-C-Wert zu hoch ist, muss der Arzt oder die Ärztin mit

Blick auf das kardiovaskuläre Gesamtrisiko des Patienten im Einzelfall beurteilen. Der LDL-C-Zielwert wird individuell unter Berücksichtigung des Risikos festgelegt. Epidemiologische und klinische Studien zeigen, dass das Herz-Kreislauf-Risiko umso geringer ist, je niedriger der LDL-C-Wert ist“, erklärt Frau Dr. Anja Vogt, Bereichsleiterin der Stoffwechsellambulanz am Klinikum der Universität München.

Arterielle Plaques können die Gefäße nach und nach verengen.

Das kardiovaskuläre Gesamtrisiko setzt sich aus verschiedenen Risikofaktoren zusammen. Dazu

zählen unter anderem Übergewicht, Bluthochdruck, eine bestehende Grunderkrankung, wie Diabetes mellitus, ob man Raucher ist und ein zu hoher LDL-C-Wert.

Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, sollten regelmäßig ihren LDL-C-Wert checken lassen. Denn das Risiko, einen erneuten Infarkt zu erleiden, ist bei dieser Patientengruppe um das 2- bis 3-fache erhöht.³ Die Europäischen Fachgesellschaften für Kardiologie und Atherosklerose stufen Patienten mit vorangegangenen Herzinfarkt als kardiovaskuläre Hochrisikopatienten ein und fordern für diese Patientengruppe eine deutliche Senkung des LDL-C um mindestens 50 % des Ausgangswertes mit einem idealen Zielwert unter 55 mg/dl.³

Die ärztliche Kontrolle der Werte sollte zu Beginn einer Therapie alle 4 bis 6 Wochen erfolgen; später können die Check-ups individuell angepasst werden. Bei Erreichen des LDL-C-Zielwerts kann das kardiovaskuläre Risiko gesenkt werden.³

Was kann ich tun, damit meine LDL-C-Werte sinken?

„Ein gesunder Lebensstil nützt immer etwas – unabhängig davon, ob man bereits eine Gefäßerkrankung hat und LDL-C-senkende Medikamente einnimmt oder ob es um die Prävention dieser Erkrankungen geht. Auch Menschen, die ein hohes genetisches Risiko für Gefäßerkrankungen haben, profitieren von einem gesunden Lebenswandel, also von Nikotinabstinienz, einer ausgewogenen Ernährung und körperlicher Bewegung“, so Dr. Vogt.

Am allerwichtigsten ist, dass Sie selbst gut auf sich und Ihren Körper achten.

Wenn die Werte durch eine Veränderung des Lebensstils, vor allem bei kardiovaskulären Hochrisikopatienten, nicht in den Zielbereich gelangen, werden Medikamente in

Weltherztag

29. SEPTEMBER

LDL-C-Wert checken – eine Herzensangelegenheit

Um einem Herzinfarkt vorzubeugen, muss man sein eigenes Herzinfarktfrisiko kennen. Dazu gehört auch die Bestimmung des LDL-C-Werts. Das meint auch die World Heart Federation (WHF) – ein internationaler Zusammenschluss von Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften. Mit ihrer Initiative zum Weltherztag (29.09.) „My Heart, Your Heart“ („Mein Herz, Dein Herz“) ruft sie zu mehr Achtsamkeit für die Herzgesundheit aller auf.

Tun Sie sich und Ihrem Herzen etwas Gutes und lassen Sie jetzt Ihren LDL-C-Wert checken! Denken Sie auch an Freunde und Familie – wie steht es um deren LDL-C-Wert? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt – er kann Ihr individuelles Risiko einschätzen und Sie beraten!

Betracht gezogen. Heute greift das Konzept der Stufentherapie, beginnend mit einem hochwirksamen Statin, gefolgt von einer Kombinationstherapie aus Statinen und Ezetimib. In der dritten Stufe werden PCSK9-Inhibitoren verordnet, die eine weitere Senkung des LDL-C ermöglichen.³

Am allerwichtigsten ist, dass Sie selbst gut auf sich und Ihren Körper achten. Gehen Sie regelmäßig zu Ihren Kontrollterminen und warten Sie bei akuten Herzbeschwerden wie Schmerzen oder Engegefühl in der Brust nicht ab, sondern wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt.⁴

Patienten, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, sollten regelmäßig ihren LDL-C-Wert checken lassen.

Wenn Sie bereits Medikamente verschrieben bekommen haben, ist es wichtig, diese wie verordnet einzunehmen. „Laufende Therapien sollten keinesfalls eigenständig abgesetzt werden“, appelliert Dr. Vogt. Wenden Sie sich bei Fragen oder Unklarheiten immer an Ihren behandelnden Arzt.

Sie möchten mehr über LDL-Cholesterin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erfahren?

Weitere nützliche Tipps von Experten, Erfahrungsberichte sowie Ihren persönlichen Risiko-Check finden Sie unter: <https://www.cholesterin-neu-verstehen.de/>



Quellen:

¹ https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheit_in_deutschland_2015.pdf?__blob=publicationFile
² Hess CN et al. Am Heart J 2017; 187:194-203., ³ Mach F et al. Eur Heart J 2020; 41(1):111-118., ⁴ <https://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html>

60 Minuten = 90 Prozent
Überlebenschance

Frühe Diagnose rettet Leben

Jedes Jahr sterben hierzulande 60.000 Menschen an einer Sepsis. Damit ist die Infektion, bei der Bakterien nach und nach den gesamten Organismus vergiften, die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Je schneller eine Sepsis erkannt wird, desto besser sind die Chancen, sie zu bekämpfen. Startet die Therapie bereits eine Stunde nach Beginn der Beschwerden, überleben 90 Prozent der Erkrankten.

Wenn es das Immunsystem nicht schafft, eine lokale Infektion zu kontrollieren, breiten sich die von den Erregern produzierten Gifte im ganzen Körper aus. Im schlimmsten Fall versagen die Organe. Darum kommt es bei der Sepsis-Diagnose auf jede Sekunde an. Je schneller die Superinfektion erkannt wird, desto höher liegen die Chancen, sie kontrollieren zu können.

► Schnelle Diagnose nötig

Im Kampf gegen die Infektion des gesamten Organismus zählt jede Minute. Statistiken zeigen: Schon zwei Stunden ohne Therapie drücken die Überlebensrate auf 60 Prozent. Dauert es 36 Stunden, bis die Erkrankung erkannt und behandelt wird, überleben weniger als 20 Prozent der Patienten die Vergiftung. Da Sepsis-Erkrankungen überwiegend aus Krankenhausinfektionen entstehen, sehen aktuelle Richtlinien vor, dass in Krankenhäusern zwischen 100 und 200 Blutkultursets je 1.000 Patiententage angelegt werden. Ärzte können nur anhand einer Blutkultur erkennen, welche Erreger die Infektion verursacht haben, welche Antibiotika gegen sie wirken – und ob die Infektion sich auszubreiten droht.

Bei einem Krankheitsverdacht geben spezielle Marker in Bluttests frühzeitig Hinweise auf Entzündungsprozesse. Mittels im Labor angelegten Blutkulturen

bestimmen die Mediziner zudem, welche Erreger sie bekämpfen müssen. Anhand der Ergebnisse können sie die wirksamsten Antibiotika einsetzen. Blutkulturen zeigen ebenfalls, ob die Therapie anschlägt.

► Impfung schützt Risikopatienten

Patienten mit geschwächtem Immunsystem sind besonders anfällig für eine Sepsis. Dazu zählen Ältere, Transplantations- und Krebspatienten, Diabetiker sowie Patienten mit Leberzirrhose. Ein umfassender Impfschutz reduziert das Risiko, dass sich aus einer einfachen Infektion eine lebensbedrohliche Sepsis entwickelt. Menschen, denen die Milz entfernt wurde, raten Experten ebenfalls zu einem lückenlosen Impfschutz. Das Organ spielt eine wesentliche Rolle bei der Abwehr von Infektionen. Grundsätzlich gilt: Wenn Menschen mit einer Infektion Fieber, Schüttelfrost und Herzrasen bekommen und sich plötzlich sehr schlecht fühlen, sofort einen Notarzt rufen!

Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Sepsis“ sowie das IPF-Faltblatt „Blutsenkung und Blutbild“ auf www.vorsorge-online.de.

Wege aus dem Stimmungstief

Allein, überfordert: Der persönliche Erfahrungsbericht der TV-Mitarbeiterin Lina aus Berlin zeigt, wie mit Yoga, Johanniskraut und Meditation die Lebensfreude zurückkehren kann.



Sie blieb morgens lange im Bett liegen, zergrübelte sich den Kopf über die Zukunft – schon vor Corona war das Leben der TV-Mitarbeiterin aus Berlin schwierig genug, doch die aktuellen Entwicklungen verschärften das Stimmungstief nochmals erheblich. Lina entschied sich, ihr Leben neu anzupacken: „Wie ich meinen Tag verbringe, verbringe ich mein Leben. Also raus aus dem Bett!“

► Selbsterkenntnis als Einstieg

Lina beschreibt in einer Art Tagebuch, das den Wandel für andere dokumentiert – mitzuerleben hier im Video (siehe QR-Code: Videotagebuch). Der Wandel beginnt mit einer Selbsterkenntnis: „Ich weiß, dass ich etwas gegen diese Grübeleien unternehmen muss. Denn sie machen mich nur müde, rauben mir Energie und Lebenslust“, heißt es in dem Journal. Der Beginn einer spannenden Reise zum neuen Selbst.



Ein Selbsttest macht deutlich, dass ihr Gefühl sie nicht getragen hat, ihr Wohlbefinden ist leicht bis mittelgradig beeinträchtigt. Die neue Entwicklung beginnt mit einem Yoga-Kurs – den sie ganz entspannt online absolviert, also auf der Yogamatte in den eigenen vier Wänden. Bequemer geht's kaum. (siehe QR-Code: Selbsttest)



► Achtsamkeit gegenüber sich selbst

Die nächste Etappe heißt Achtsamkeit: Sie beschließt für sich, einmal ganz genau darauf zu achten, was sie (positiv) überrascht, was sie inspiriert. Das kann ein Kompliment sein, oder auch das liebeliche Gezwitscher eines Vogels am frühen



Morgen. Außerdem entschließt sie sich, gegen das Stimmungstief das hochdosierte, pflanzliche Johanniskraut-Präparat Laif 900 Balance aus der Apotheke einzunehmen. Die Tablette enthält die empfohlene Tagesdosis von 900mg Johanniskraut-Trockenextrakt, sodass sie das Präparat nur einmal täglich einnehmen muss. Eher für eine längerfristige Einnahme angelegt, kein Akut-Mittel. Der stimmungsaufhellende Effekt machte sie wieder optimistischer, steigerte ihren Antrieb. Die ausgleichende Wirkung linderte die innere Unruhe, die sie oft verspürte, und half ihr wieder einen erholsamen Schlaf und mehr Gelassenheit zu finden.

► Die Reise geht weiter

Warum nicht das soziale Leben trotz Corona intensivieren – online natürlich! Sie schreibt: „Um mich weniger allein zu fühlen, halte ich daher meine engen Freundschaften dank Zoom, Facetime und Telefonaten so lebendig wie möglich. Auch mit meiner Mama, die leider nicht in Berlin wohnt, telefoniere ich fast täglich.“

► Selbstdisziplin im Alltag

Lina arbeitet weiter an sich. Mit einer besonderen Form der Meditation, der Gehmediation, bei der man Schritt für Schritt aufmerksamer wird. Sie stellt ihre Lebensgewohnheiten um, steht früher auf, greift erst spät zum Handy und legt es auch verlässlich um 21 Uhr wieder aus der Hand. Ihre Erkenntnis: „Das diszipliniert mich darin, bewusste Auszeiten von digitalen Reizen zu nehmen. Und tut echt gut – vor allem sorgt diese neue Verhaltensweise für einen erholsameren Schlaf!“

Nach einem Monat zieht sie ein spannendes Fazit: Obwohl sich ihre berufliche Lage kaum verändert hat, steht sie den alltäglichen Herausforderungen ganz anders gerüstet gegenüber: „Ich weiß, wie ich langfristig für mein seelisches Wohlbefinden sorgen kann. So verbringe ich trotz aller Herausforderungen Tag für Tag ein ausgeglichenes Leben.“

Canesten® EXTRA bekämpft Fußpilzerreger besonders gründlich

Zwei Drittel der Bevölkerung sind oft bis regelmäßig von Fußpilz betroffen. Jucken und Brennen an den Füßen und zwischen den Zehen, die Haut schält sich – das sind typische Symptome. Besonders gefährdet sind Sportler, Menschen mit geschwächten Immunsystem, Senioren und Diabetiker.

„Das feuchtwarme Klima in Sportschuhen bietet den Pilzerregern ideale Bedingungen. Häufige Mikroverletzungen erleichtern eine Infektion“, erklärte Dr. Stefanie Meyer zu Altenschildesche, Mannschaftsärztin Bayer 04 Leverkusen bei einem Experten-Talk zur Fußgesundheit.

Triathlet und Ironman-Teilnehmer Tim Rose, Warburg-Scherfede, ergänzte: „Für mich sind gesunde Füße absolute Voraussetzung, um optimale körperliche Leistungen abliefern zu können. Und gesunde Füße haben keine Pilzinfektion!“

► Canesten® EXTRA eliminiert die Pilzerreger und ist entzündungshemmend

Fußpilz heilt nicht von alleine, breitet sich aus und ist für andere ansteckend. Daher ist eine schnelle und gründliche Therapie so wichtig. Fußpilz effektiv behandeln gelingt mit Canesten® EXTRA. Der Wirkstoff Bifonazol erfasst alle relevanten Fußpilzerreger. Neueste Erkenntnis: auch bei entzündlichen Vorgängen, die den Fußpilz begleiten, kann der Wirkstoff

Bifonazol punkten. Für Diabetiker ist das besonders wichtig, da ihre Wunden in der Regel schlechter heilen.

Canesten® EXTRA steht als wasserfeste Creme, als Spray und mit CanesTouch® Applikator für die hygienische präzise Anwendung auch zwischen den Zehen zur Verfügung. „Canesten® EXTRA wird bei Fußpilz über drei Wochen nur einmal täglich aufgetragen – eine Behandlungsdauer, die in der Regel für einen sicheren Therapieerfolg ausreicht“, hob Dr. Tanju Yesilkaya, Medical Affairs, Bayer Vital, hervor.

► Nagelpilz durch unbehandelten Fußpilz

„Nicht oder unzureichend behandelter Fußpilz begünstigt Nagelpilz. Und die Erreger sind identisch“, betonte Meyer zu Altenschildesche. Um Nagelpilz vollständig zu heilen und die erneute Ansteckung zu vermeiden, muss das Antimykotikum die Erreger im Nagel und im Nagelbett erreichen. Das schafft das Duo der Canesten® EXTRA 2-Phasen-Kurztherapie: In der ersten Phase mit dem Canesten® EXTRA Nagelset wird die infizierte

Nagelsubstanz mit Harnstoff aufgeweicht und anschließend schmerzfrei abgetragen.

Gleichzeitig bekämpft der enthaltene Wirkstoff Bifonazol die Pilzerreger und verhindert die weitere Ausbreitung und Ansteckung. Erste Behandlungserfolge sieht der Patient bereits nach ein bis zwei Wochen. In der zweiten Phase über vier Wochen wird die Canesten® EXTRA Creme auf das Nagelbett aufgetragen und bekämpft die tief sitzenden Resterreger. „Jetzt kann ein gesunder Nagel nachwachsen“, so Yesilkaya.

Für Menschen, die zu Fuß- oder Nagelpilz neigen, gibt es seit Mai 2020 CanesProtect®.

Das schweißhemmende und antimikrobielle Fußspray sorgt für eine gesunde Fußumgebung und hilft so, Fuß- und Nagelpilz vorzubeugen.

» **Fazit:** Der Breitband-Wirkstoff Bifonazol in Canesten® EXTRA erfasst alle relevanten Erreger und besitzt dabei ausgeprägte entzündungshemmende Eigenschaften. ◀



Unter dem Hashtag **#gesundeFüßemitCanesten** kann der aufgezeichnete Experten-Talk auf Youtube aufgerufen werden.

Frauenherzen schlagen anders

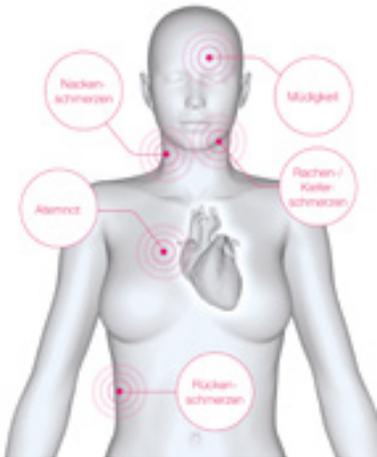
Geschlechterunterschiede bei der koronaren Herzkrankheit

Die koronare Herzkrankheit (KHK) galt lange als typisch männliche Erkrankung. Tatsächlich sind aber bei Frauen in Deutschland schon länger Herzinfarkte und Schlaganfälle die führenden Todesursachen. Bei ihnen äußern sich allerdings die Symptome häufig anders als bei Männern. Darum wird eine KHK oft (zu) spät erkannt. Die direkten Folgen sind eine verspätet eingeleitete Prävention und Therapie, die Spätfolgen manchmal fatal.

Eine Verengung der Blutgefäße des Herzens macht sich meist durch eine Beklemmung und drückende Schmerzen in der Brust bemerkbar, die den Betroffenen wortwörtlich „den Atem raubt“ und ihnen das Leben erheblich erschwert. Diese typischen Beschwerden, die vor allem unter körperlicher Belastung auftreten, werden Angina pectoris (AP) genannt, was „Brustenge“ oder „Enge des Herzens“ bedeutet.

► Symptome unterscheiden sich

Frauen mit einer koronaren Herzkrankheit weisen nicht selten andere AP-Symptome auf als Männer. Sie berichten häufiger über untypische Symptome wie beispielsweise Schmerzen im Bereich des Kie-



fers, der Schultern und der Arme oder über Übelkeit, Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Luftnot und Oberbauchschmerzen. Dadurch wird eine Herzkrankheit bei Frauen häufig auch erst spät erkannt. Umso wichtiger ist es, auch die untypischen Symptome mit einer möglichen KHK in Verbindung zu bringen und frühzeitig eine Abklärung beim Arzt vorzunehmen.

► Bei Frauen ist eine KHK ohne Beeinträchtigung der großen Gefäße häufiger

Nach der Diagnose „Angina pectoris“ folgt oft eine sogenannte Herzkatheter-Untersuchung. Dadurch ist es

möglich, Verengungen in den großen Herzkranzgefäßen (Koronararterien) nachzuweisen und gegebenenfalls auch direkt zu beseitigen. Allerdings sind bei jeder zweiten Frau trotz Beschwerden kaum Auffälligkeiten in den Herzkranzgefäßen festzustellen. Vermutet wird daher, dass bei Frauen häufiger eine KHK ohne Beeinträchtigung der großen Gefäße vorliegt.

► Medikamente statt Gefäßstützen

Eine Angina pectoris ohne Beeinträchtigung der großen Gefäße stellt entsprechend besondere Anforderungen an die Therapie, da eine Gefäßstütze, ein sogenannter Stent, keine Abhilfe bringen kann. In vielen Fällen reichen Lebensstiländerungen und eine konventionelle Behandlung z. B. mit Betablockern nicht aus, um Symptomfreiheit zu erreichen. Moderne Medikamente können hier helfen, die Durchblutung des Herzens zu verbessern und so die Häufigkeit von AP-Anfällen deutlich zu reduzieren.

Was können Frauen tun, um das Risiko einer koronaren Herzkrankheit zu reduzieren?

- Das Risiko nicht unterschätzen! Frauen sind sich ihres Risikos häufig gar nicht bewusst.
- Frauen wie auch Männer können einer koronaren Herzkrankheit durch eine gesunde Lebensweise entgegenwirken: – Regelmäßig Sport treiben – Nicht rauchen – Gesunde Ernährung und ein eingeschränkter Alkoholkonsum
- Regelmäßiger Check der Normwerte von Blutdruck, Blutzucker, Blutfetten und des Taillenumfangs.
- In manchen Fällen sind Arzneimittel erforderlich.



Sommer, Sonne, Stechmücken –



Insektenstiche mit bite away® chemiefrei behandeln

Im eigenen Garten, beim Grillen oder abends auf dem Balkon: Insektenstiche und -bisse durch Stechmücken, Wespen, Bremsen oder andere Plagegeister lassen sich zur warmen Jahreszeit leider kaum vermeiden. Dank bite away® muss ein kleiner Stich oder Biss kein großes Drama mehr sein. Das elektronische Gerät kann durch Insektenstiche und -bisse ausgelösten Juckreiz, Schmerzen und Schwellungen schon ab der ersten Anwendung zuverlässig lindern.

Im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden von Insektenstichen wirkt bite away® ganz ohne Chemie. Das patentierte Medizinprodukt ist dermatologisch getestet und wirkt ausschließlich durch konzentrierte Wärme. Die physikalische Therapie stellt eine verträgliche alternative Behandlungsmethode zu herkömmlichen Hausmitteln, topischen Mitteln oder Antihistaminika dar, dadurch eignet sich bite away® optimal für Schwangere, Kinder* und Allergiker. Die Effektivität der Behandlungsmethode ist wissenschaftlich belegt: So kann beispielsweise der störende Juckreiz bereits nach 2 Minuten um bis zu 60 % gelindert werden.**

► Soforthilfe bei Insektenstichen

Wer sich nicht mit schmerzenden und juckenden Stichen abfinden will, kann die unangenehmen Folgen von Insektenstichen und -bissen mit diesem Medizinprodukt schnell und effektiv lindern – und das völlig ohne Chemie. Das elektronische Gerät ist einfach in der Handhabung und schnell einsetzbar: es wird mit seiner keramischen Kontaktfläche auf dem Stich oder Biss platziert. Nach einmaligem Betätigen einer der beiden Tasten (3 Sekunden bei Erstanwendung und für Personen mit empfindlicher Haut/5 Sekunden für eine reguläre Anwendung) wird eine Temperatur im Bereich um 51 °C erreicht und für die ausgewählte Zeit gehalten. Die keramische Kontaktfläche lässt sich mühelos desinfizieren, sodass sich ein Gerät

zur Verwendung durch mehrere Personen eignet. Es hält viele Jahre, und mit einem Satz Batterien sind bis zu 300 Anwendungen möglich – eine lohnende Investition für jede Hausapotheke!

► Unentbehrlich in der Reiseapotheke

Gerade auf Reisen sind herkömmliche Mittel wie Salben, Kühlpads oder andere Hausmittel zur Behandlung von Insektenstichen häufig nicht griffbereit oder können die Symptome nicht dauerhaft lindern. Das kann unangenehme Insektenstiche und -bisse zur Folge haben: Juckreiz, Schmerzen und Schwellungen sind dabei die häufigsten Symptome. Und wer sich dann ausgiebig kratzt, riskiert schnell eine lokale Entzündung. Um die Symptome schnell zu lindern und Entzündungsreaktionen an der Einstichstelle vorzubeugen, ist eine Sofortbehandlung von Stichen entscheidend. Mit bite away® lassen sich Insektenstiche problemlos auch unterwegs behandeln. Das elektronische Gerät ist einfach in der Handhabung und schnell einsetzbar: Ein Tastendruck genügt, um juckende und schmerzende Insektenstiche effektiv zu lindern. Batteriebetrieben und im handlichen Format in Stiftgröße passt das Gerät in jede Tasche und kann so überall mitgeführt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.bite-away.com

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 schöne Momente

Lebensfreude auch mit Herzinsuffizienz

„Zum Glück habe ich mit meinem Arzt die Herzinsuffizienz-Therapie gefunden, die für mich optimal ist.“



HERZ-PROFI

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 Herzsport für zu Hause erhalten Sie unter:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

Eine Initiative der Novartis Pharma GmbH.



Zitruspresse mit Aufbewahrungsglas

Kein Tropfen. Kein Kleckern. Und immer frisch gepresster Saft im Kühlschrank.

Kein lästiges Umfüllen. Kein Kleckern. Bei dieser praktischen Zitruspresse fließt der Saft direkt ins Aufbewahrungsglas. Presse und Glasöffnung sind exakt aufeinander abgestimmt. Ein Silikonring fixiert den Aufsatz und verhindert, dass er sich beim Pressen dreht. Der klassische Bügelverschluss schließt das 0,5 l-Glas luftdicht ab. So bleiben Limetten-, Zitronen-, Orangensaft, ... im Kühlschrank auch über mehrere Tage aromatisch und frisch. Robuste Glasstärke. Hygienisch, geruchs- und geschmacksneutral. (Und viel schöner als Plastik oder Metall.) Spülmaschinengeeignet.

Zitruspresse mit Vorratsglas | Best.-Nr.: 231234 | 16,95 Euro inkl. MwSt.

Food-Trend Fermentieren

Das bessere Fermentier-Glas: 100 % luftdicht, mit automatischem Gärventil.

Fermentieren ist als 100 % natürliche Konservierungs- und Veredelungs-Methode wieder voll im Trend. Und das Beste: Weißkohl, Karotten, Rote Beete, ... bekommen einen einzigartig aromatischen, fein säuerlichen Geschmack. Mit diesem Fermentierglas gelangen Ihre selbsteingelegten Delikatessen perfekt: vom klassischen Sauerkraut bis zum asiatischen Kimchi. Und Sie wissen genau, was drin ist.

Einfach nach Geschmack befüllen (Rezepte und Anleitung mitgeliefert) und verschließen. Den Rest erledigt die Natur allein.

Durch den luftdichten Deckel gelangen weder Sauerstoff noch schädliche Keime ins Glas. Gase hingegen, die sich bei der Fermentation bilden, können durch das Gärventil konstant entweichen. So besteht keine Gefahr eines Überdrucks im Glas.

Fermentierglas mit Gärventil | Best.-Nr.: 231188 | 34,95 Euro inkl. MwSt.



Der innovative Gemüsebahnen-Schneider

Im Handumdrehen feine, gleichmäßige Endlos-Bahnen von Zucchini, Kohlrabi, Rote Bete ...

Mit diesem genialen Gemüsebahnen-Schneider gelangen Ihnen die abwechslungsreichsten Gerichte: gesund und schmackhaft, kohlenhydrat- und kalorienarm. Überraschen Sie Familie und Gäste mit ganz neuen spannenden Gemüse-Kreationen. Lasagne aus Kürbis und Süßkartoffel (statt Nudeln), gefüllte Zucchini-Cannelloni, herzhaftes Ratatouille-Rollen, ... Oder raffiniertes Gemüsesushi in Rettich gerollt. Einfach Gemüse oder Obst auf die Halteschraube drehen. Schneideeinheit aufstecken und kurbeln. Im Nu gleiten ca. 1–2 mm dünne, bis zu 10,5 cm breite Endlos-Bahnen heraus. Viel gleichmäßiger als mit Messer oder Hobel möglich wäre. Ihre Hände bleiben stets im sicheren Abstand zur Klinge. In 5 Teile zerlegbar. Zum leichten Reinigen und platzsparenden Verstauen.

Lurch Gemüsebahnen-Schneider | Best.-Nr.: 231236 | 48,65 Euro inkl. MwSt.



SCHÜLER UND CORONA:

Die Leopoldina-Strategie

Mund-Nasen-Schutz im Unterricht und regelmäßiges Lüften: In einer Ad-hoc-Stellungnahme spricht sich die Leopoldina für bestimmte Maßnahmen im Umgang mit SARS-CoV-2 in Schulen aus.

„Das Recht auf Bildung ist ein Menschenrecht“, heißt es in dem Papier der Nationalen Akademie der Wissenschaften. Und dieses sollen Kinder und Jugendliche wieder wahrnehmen können. Gleichzeitig soll die Ausbreitung von SARS-CoV-2 so gut es geht verhindert werden. In ihrer Stellungnahme nennt die Leopoldina eine Reihe an Maßnahmen, wie das gelingen kann. ◀



Leopoldina
Nationale Akademie
der Wissenschaftler

Die Originalquelle finden Sie unter
www.leopoldina.org



Wenn's im Sommer fröstelt

Wenn Menschen auch bei sommerlichen Temperaturen schnell frösteln oder sich abgeschlagen fühlen, könnten eine Fehlfunktion der Schilddrüse oder Blutarmut dahinterstecken. Das IPF empfiehlt, die Ursachen per Labortest abzuklären.

Schilddrüsenfunktion per Labortest überprüfen

Dauerhafte Erschöpfung und Schüttelfrost sind gerade in den Sommermonaten besonders belastend.

Eine Ursache kann eine Unterfunktion der Schilddrüse sein, die in der Medizin als Hypothyreose bezeichnet wird. Wenn sich der Stoffwechsel verlangsamt, sinkt die Körpertemperatur. Betroffene frieren schneller. Auch Gewichtszunahme und eine trockene Haut können Anzeichen sein. Für die Diagnose genügt eine Blutprobe, die im Labor auf die Schilddrüsenhormone TSH, Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (T4) untersucht wird.

Ursache Blutarmut

Neben einer Schilddrüsenunterfunktion können auch zu wenig rote Blutkörperchen Symptome von

Erschöpfung hervorrufen. Durch Stoffwechselstörungen, Geschwüre im Magen-Darm-Trakt oder Infektionskrankheiten kann der Körper rote Blutkörperchen verlieren. Die Folge sind Müdigkeit, Atemprobleme oder Schwindelgefühle. Spätestens bei blassen Färbungen an den Schleimhäuten, beispielsweise im Mundraum, sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen.

Durch Laboruntersuchungen kann eine Anämie (Blutarmut) nachgewiesen werden. Labormediziner untersuchen dann, ob ausreichend rote Blutkörperchen nachgebildet werden. ◀



Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Blut und Blutdiagnostik“ sowie das IPF-Faltblatt „Tests bei Schilddrüsenerkrankungen und Blutarmut“.

Ja, mir san mit'm Radl do!



Am Rande der bayerischen Alpen befindet sich eine wunderbare Landschaft mit Flüssen und Seen. Diese Region wird auch als das „Blaues Land“ bezeichnet. Hier bieten sich zahlreiche Möglichkeiten für Radtouren, ob touristisch interessiert mit dem Tourenrad oder sportlich ambitioniert mit dem Rennrad. Sie radeln entlang des Flüsse großteils abwärts, aber zwischen den Seen gibt es einige Steigungen zu bewältigen. Daher sollten Sie eine gute Grundkondition mitbringen oder einfach etwas langsamer radeln.

1. Tag: Anreise Garmisch-Partenkirchen bzw. Bad Tölz (bei Leihrädern) und Übernachtung

2. Tag: Garmisch-Partenkirchen – Zug/Rad Mittenwald – Isartal – Bad Tölz, 59 km

Die Reise beginnt in Garmisch-Partenkirchen, wo Sie das Panorama der Zugspitze und eine gesellige Kleinstadt willkommen heißen. Mit dem Zug fahren oder radeln Sie hoch nach Mittenwald, wo Sie der Isar ins Werdenfeller Land folgen. Entlang des türkisgrün schimmernden Flusses geht die Fahrt über Krün im Wallgau zum Sylvensteinspeichersee. Vorbei an großen Bauernhöfen folgen Sie der Isar nach Lenggries und weiter nach Bad Tölz. Die Isarstadt bezaubert durch ihre historische Marktstraße mit den farbenprächtigen Lüftlmalereien auf den schmucken Bürgerhäusern. Die Übernachtung erfolgt in Bad Tölz/Umgebung.

3. Tag: Bad Tölz – Tegernsee – Bad Tölz/Umgebung, 45 km

Entlang des Bodensee-Königssee Radweges radeln Sie im leichten Auf und Ab zur Bilderbuchlandschaft am Tegernsee. Von Gmünd überblicken Sie den See und im Hintergrund sehen Sie eine imposante Bergkulisse. Vorbei an kleinen Dörfern, Mooren und Klöstern radeln Sie zurück nach Bad Tölz.

4. Tag: Bad Tölz – Kochelsee – Murnau, 45 km

Am nächsten Tag radeln Sie vorbei am ehemaligen kurfürstlich bayerischen Hofbad in Bad Heilbrunn nach Benediktbeuern, wo Sie das Kloster Don Boscos

besichtigen können. Das Kloster hat ein 1250-jährige Geschichte und einige Teile stehen tagsüber zur freien Besichtigung offen. Weiter geht es zum Kochelsee und nach Murnau. Hier erfolgt die nächste Übernachtung.

5. Tag: Murnau – Zug Tutzing – Starnberger See – Murnau, 45 km

Sie können mit dem Zug nach Tutzing fahren und entlang des Starnberger Sees und vorbei an den Osterseen zurück nach Murnau radeln. Alternativ bieten wir Ihnen eine Rundfahrt im Blauen Land an.

6. Tag: Murnau – Garmisch-Partenkirchen, 35–50 km

Sie radeln zuerst durch das Murnau Moos und folgen anschließend der Loisach in Richtung Garmisch-Partenkirchen, wo die letzte Übernachtung stattfindet. Wer möchte, der kann noch zum Eibsee und entlang der Zugspitzbahn zurück ins Stadtzentrum radeln.

7. Tag: Abreise Garmisch-Partenkirchen bzw. Bad Tölz





Oder hätten Sie es gerne sportlicher?

Für sportliche Radler bietet sich die Rennradtour in den Bayerischen Voralpen an. Auch für sie beginnt die Reise in Garmisch-Partenkirchen vor dem Panorama der Zugspitze. Durch das Isartal radeln Sie durch das hügelige Alpenvorland hinüber zum Tegernsee und weiter in die Kurstadt Bad Tölz. Vorbei an der bäuerlichen Landschaft mit seinen Klöstern und Kirchtürmen gelangen Sie zum Kochel- und Staffelsee.

An den ersten Tagen ist die Landschaft alpiner aber anschließend sanft hügelig mit Wiesen und Wäldern. Bad Tölz, Murnau und Garmisch-Partenkirchen bieten neben einer schönen Altstadt auch Kultur, gutes Essen und bayerische Gemütlichkeit. Für diese Tour benötigen Sie eine gute Grundkondition und steilere Abfahrten sollten für Sie kein Problem sein. Sehr lange Anstiege gibt es nicht, aber viele kleinere Hügel.



- 1. Tag: Anreise Garmisch-Partenkirchen und Übernachtung**
- 2. Tag: Garmisch-Partenkirchen – Isartal – Tegernsee – Bad Tölz (ca. 95 km, +1031 Hm, -1091 Hm)**
- 3. Tag: Bad Tölz – München – Bad Tölz (ca. 100 km, +800 Hm)**
- 4. Tag: Bad Tölz – Walchensee – Kochelsee – Murnau (ca. 85 km, +943 Hm, -911 Hm)**
- 5. Tag: Rundfahrt Blaues Land (ca. 80–100 km, +1100 Hm)**
- 6. Tag: Murnau – Oberammergau – Eibsee – Garmisch-Partenkirchen (ca. 90 km, +1250 Hm, -1085 Hm)**

Termine: Tägliche Anreise bis 18.10.2020 ab 2 Personen
Leistungen:

- (5) 6 Nächte in 3 Sterne Hotels/Gasthöfen mit Frühstück
- Tourenbuch und regionale Informationen
- Gepäcktransfer von Hotel zu Hotel
- Hotline
- GPS-Daten

Preise für Reise Nr.: 115 | 7 Tage
695 Euro pro Person im Doppelzimmer
845 Euro pro Person im Einzelzimmer

Preise für Reise Nr.: 1956 | 6 Tage
640 Euro pro Person im Doppelzimmer
780 Euro pro Person im Einzelzimmer
Rabatt ab 3 Personen: 30 Euro pro Person

WEITERE INFOS UND BUCHUNGEN UNTER

Bestseller Reisen GmbH, Ischlerstr. 20, AT-5350 Strobl am Wolfgangsee
Tel 0043 (0)660 7347360, E-Mail res@bestsellerreisen.com

Ganzheitliche Krebsbehandlung mit Misteltherapie



*Bestellen Sie Ihren
kostenlosen Ratgeber:*

Mit naturheilkundlichen Therapien
Nebenwirkungen wirkungsvoll behandeln
und den Gesundheitsprozess stärken.

www.iscador.de/ratgeber0820