LZ Gesundheits T C D O T T Ihr Magazin für ein besseres Leben

"Brustkrebs?

Ich doch nicht!"



••• Bewegungsschmerz
Hilfe mit Homöopathie

••• Arzneipflanzen

Myrrhe für den Darm

••• REISE-GEWINNSPIEL

Donautour mit Schiff und Rad

Editorial



Gesundheit – unermesslich und unbezahlbar!

Wer gesund ist, der bemerkt es kaum. Nur selten macht man sich Gedanken darüber, dass man ja gesund ist. Erst wenn es einen "erwischt" hat, sei es ein banaler Schnupfen oder eine langwierige, ernsthafte Erkrankung, lernt man den Wert der eigenen Gesundheit richtig einzuschätzen. Und gerade jetzt, in den Zeiten der Corona- Pandemie, denkt so mancher erstmals darüber nach, wieviel ihm seine Gesundheit oder die seiner Angehörigen und Freunde eigentlich wert ist.

Aber kann man diesen Wert quantifizieren? In Mengenangaben wie Kilogramm oder Meter sicherlich nicht, auch nicht in Euro oder anderen Währungen.
Der Wert der Gesundheit ist weltweit gleich hoch, nämlich unbezahlbar und nicht zu ermessen.

Wie aber kann man als Individuum den Gesundheitswert erhalten? Am besten fängt jeder Einzelne bei sich selber an. Gesunde Ernährung, ein ausgewogenes sportliches Fitnessprogramm und ein wenig Rücksichtnahme auf sich und andere wären da der erste Schritt, kostspieligen Erkrankungen vorzubeugen. Machen Sie mit! Es ist nie zu spät dafür.

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

Arzneipflanzen Gesunder Darm dank Myrrhe	3
Brustkrebsmonat Oktober Neue Kampagne #FühlMit!	4
Nachgefragt Wann wird Mistelextrakt eingesetzt?	6
Viel hilft viel? Arzneimittel-Überdosierung im Alter	8
Gefahr durch STI Die Last mit der Lust	9
••• FIT & GESUND	
Druck lass nach! Hilfe gegen Grünen Star	10
Gesund essen Neue Rezepte für Parkinson-Patienten	11
Bewegungsschmerzen Die Kraft der Homöopathie	12
Übrigens Aus Medizin und Forschung	13

••• EXKLUSIVES GEWINNSPIEL:

An der schönen blauen Donau...

Schiff-Rad-Tour von Passau bis Budapest 14

Na klar: www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Gewinnspiel: © Donau Touristik · Seite 3: © Repha · Seiten 4, 5: © Pierre Fabre, Olga Yastremska · Seite 6: © privat, Iscador · Seite 8: © DAK Gesundheit · Seite 9: © MEV · Seite 10: © Allergan, MEV · Seite 11: © "My perfect Dish" by Food & Foto · Seite 12: © DHU, Shutterstock · Seite 13: © birgitH_pixelio.de, Claudia Hautumm_pixelio.de

Online-Umfrage bei Reizdarmpatienten:

73 Prozent setzen pflanzliche Mittel in der Reizdarmtherapie ein

Zum Leidwesen der Betroffenen muss die chronische Darmerkrankung Reizdarm oft ein Leben lang behandelt werden. Viele Patienten wünschen sich daher Therapien, die sie gut verträglich langfristig einsetzen können. Eine aktuelle Online-Umfrage unter mehr als 500 Reizdarm(RDS)-Patienten hat nun ergeben, dass pflanzliche Mittel dabei einen hohen Stellenwert einnehmen.

Fast drei Viertel der Befragten setzen Pflanzenmedizin ein, davon 31 Prozent als alleinige Behandlung und 41 Prozent in Kombination mit anderen Therapien. Die "phytoaffinen" RDS-Patienten behandeln mit den pflanzlichen Mitteln vorwiegend Blähungen, Durchfall, Krämpfe/Schmerzen und Verstopfung. Kamille, Pfefferminze und Flohsamen bilden dabei die "Top 3" der angewendeten Arzneipflanzen. Eine schnelle Linderung der Beschwerden bei wenig bis keinen Nebenwirkungen sind die beiden Hauptkriterien bei der Wahl des Präparates.

Fast 60 Prozent kennen Darmarznei Myrrhe

Neben den weitläufig bekannten Arzneipflanzen wie Kamille wird zur unterstützenden Behandlung von Magen-Darm-Störungen mit Durchfall, Blähungen und Krämpfen auch die "mystische" Myrrhe eingesetzt – besonders als Apotheken-Arzneimittel, fertig kombiniert mit anderen Arzneipflanzen. Der Einsatz der Myrrhe in der Darmtherapie ist 55 Prozent der Befragten bekannt. Sie sehen ihre An-

wendung vorwiegend bei Reizdarm, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und zur gezielten Behandlung von Entzündungen, Krämpfen/Schmerzen und Durchfall. Etwa jeder Fünfte der

RDS-Patienten hat bereits Myrrhe-Arzneimittel eingesetzt. Pflanzliche Kombinationsarzneimittel mit Myrrhe können bei einer Vielzahl von Darmproblemen wie Durchfall, Blähungen oder Bauchkrämpfen verwendet werden. Die Bestandteile wirken entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, stabilisieren die Darmbarriere und ziehen die Schleimhaut zusammen.

Darmbeschwerden: Myrrhe mit Probiotika kombinieren

Um die Darmflora zu regenerieren, werden heute bei vielen Verdauungsbeschwerden oft auch Probiotika (mit lebensfähigen Mikroorganismen) eingesetzt, um Beschwerden wie Stuhlunregelmäßigkeiten, Bauchkrämpfe oder Blähungen zu lindern. Aktuelle Studien zeigen, dass sich die zugeführten Bakterien nur dann bestmöglich ansiedeln können, wenn eine funktionierende, also dichte Darmbarriere vorliegt. Um den Effekt der Probiotika zu optimieren, ist es daher sinnvoll, gleichzeitig die Darmbarriere zum Beispiel mit pflanzlichen Arzneimitteln mit Myrrhe zu stabilisieren.

So auch das Freiburger Pharmaunternehmen Pierre Fabre, das mit der neuen Kampagne **#FühlMit** für ein stärkeres Bewusstsein für das Thema Vorsorge sowie für mehr Mitgefühl gegenüber Betroffenen sorgen möchte. Über Facebook und Instagram informiert die Kampagne über Möglichkeiten der Früherkennung und aktuelle Therapieoptionen. Zudem weisen Experten und Betroffene auf die Gefahren dieser Erkrankung hin.

▶ Keine reine "Frauensache"!

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, ist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr am höchsten und trifft damit auch jüngere Frauen, die noch mitten im Leben stehen. Doch auch Männer können – wenn auch selten – an Brustkrebs erkranken, jedoch ist die Vorstellung oftmals so ungewöhnlich für die Betroffenen, dass die Erkrankung erst spät diagnostiziert wird.

Die genaue Ursache von Brustkrebs ist nicht geklärt, jedoch stellen Faktoren wie Übergewicht, zu wenig Bewegung im Alltag, übermäßiger Tabak- und Alkoholkonsum, aber auch eine familiäre Vorbelastung ein Risiko dar. Wird die Erkrankung rechtzeitig erkannt und behandelt, ist sie jedoch in den meisten Fällen heilbar. Im Vergleich zu früher ist eine Brustkrebserkrankung heute mit gezielteren und oft weniger belastenden Methoden erfolgreich behandelbar. Trotz steigender Rate an Neuerkrankungen sinkt daher die Zahl der Sterbefälle seit einigen Jahren.

Wissen nützt – Verdrängen gefährdet

Durch die mittlerweile sehr gute Vernetzung zwischen Ärzten und Patientinnen sowie zwischen den Betroffenen ist heute das Wissen der Betroffenen über die aktuellen Fortschritte bei der Behandlung in der Regel recht hoch. Viele nutzen insbesondere das Internet für den Austausch untereinander und die Möglichkeit sich zu informieren. Dagegen wird das Risiko an Brustkrebs zu erkranken von den meisten Frauen oft verdrängt: "Brustkrebs? Ich doch nicht!"

▶ Früherkennung nutzen: Selbst fühlen und zur Vorsorge gehen

Dank moderner Therapien konnten in den vergangenen Jahren zwar die Überlebenschancen und die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessert werden, aber der Zeitpunkt der Diagnose hat immer noch einen entscheidenden Einfluss auf die Aussicht auf Heilung. Daher ist die Früherkennung so wichtig. Zu den wichtigsten Maßnahmen der Früherkennung zählt die Selbstuntersuchung der Brust, bei der Frauen selbst Veränderungen erfühlen können.

Das gesetzliche Früherkennungsprogramm bietet Frauen ab 30 Jahren zudem die Möglichkeit einer jährlichen Tastuntersuchung beim Arzt. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren werden außerdem im Rahmen des Mammographie-Screening-Programms alle zwei Jahre zu einer Röntgenuntersuchung der Brust eingeladen. Mit Erfolg: Seit Einführung dieser Maßnahme ist die Zahl an Frauen mit fortgeschrittenen Tumoren bei der Erstdiagnose deutlich gesunken.



#FühlMit: Für weltweite Awareness, nicht nur im Oktober

Die Kampagne #FühlMit möchte das Bewusstsein für die Möglichkeiten der Früherkennung wie die regelmäßige Selbstuntersuchung der Brüste schärfen. Gleichzeitig soll das Mitgefühl gegenüber Betroffenen gestärkt werden. "Jedes Jahr wird im Oktober Awareness für das Thema Brustkrebs geschaffen. Wir hoffen, mit Hilfe der bekannten Social-Media-Kanäle Facebook und Instagram möglichst viele Menschen mit unseren Botschaften zu erreichen und mit dieser Initiative auch über den Brustkrebsmonat hinaus langfristig einen Beitrag zu mehr Aufklärung zu leisten", erklärt Pierre Fabre. Darüber hinaus ist die in der DACH-Region durchgeführte Kampagne #FühlMit eingebettet in die weltweite Kampagne #PierreFabreGoesPink, mit der das Unternehmen sein Engagement zum Thema Brustkrebs über Europa hinaus ausweitet.



Weitere Informationen finden Sie unter: www.oncosite.de/fuehlmit / Folgen Sie uns auf

Facebook: facebook.com/fuehlmit.brustkrebs/
Instagram: @fuehlmit.brustkrebs

Mistelextrakt -

Wertvolle Unterstützung moderner Tumortherapie

Als Ergänzung zur Schulmedizin gewinnt die Komplementärmedizin immer mehr an Bedeutung. Dazu gehört unter anderem auch die Misteltherapie, die heute ihren festen Platz in der begleitenden Therapie von Tumorpatienten hat. Dr. med. Stephanie Born wendet sie beispielsweise in der integrativen Krebsbehandlung bei Brustkrebs an. Dr. Born ist Oberärztin im Fachbereich Komplementärmedizin, Anthroposophische Medizin und Palliativmedizin in der Klinik für Innere Medizin III des Klinikum Südstadt in Rostock.



Frau Dr. Born, Sie praktizieren ein sogenanntes Integratives Behandlungskonzept. Was versteht man darunter?

Am Klinikum Südstadt gibt es die Möglichkeit der integrativen Onkologie auch im stationären Bereich. Dabei werden anthroposophisch-naturheil-

kundliche Behandlungen als Unterstützung zur konventionellen Krebstherapie angeboten. Es geht also um die ganzheitliche Behandlung der Krebspatienten.

Die komplementären Therapien sind begleitende Behandlungen zu bewährten schulmedizinischen Methoden gegen Krebs. Es ist keine alternative Medizin. Es geht immer darum, Körper, Geist und Seele als Einheit zu betrachten und Nebenwirkungen durch die onkologische Behandlung sowie die Symptome, die durch den Tumor verursacht werden, zu lindern. Das verbessert die Lebensqualität der Patienten.

Sie setzen dabei unter anderem auch die Misteltherapie ein. Welche speziellen Vorzüge bietet eine Misteltherapie heute in der modernen Medizin und welche Punkte sind dabei besonders zu beachten?

Die Misteltherapie ist eine wertvolle Ergänzung, aber kein Ersatz zu den klassischen, schulmedizinischen Therapien. Die Mistel wird seit über 100 Jahren bei der Behandlung von Tumoren eingesetzt. So vielschichtig wie die einzelnen Komponenten der Mistelpflanze ist auch die Wirkungsweise. So verbessert sich unter anderem das Allgemeinbefinden (Appetit- und Gewichtszunahme, Normalisierung von Schlaf, Wärmeempfinden und Leistungsfähigkeit), die psychische Befindlichkeit (Stimmungslage, Lebensmut, Initiativfähigkeit) und tumorbedingte Schmerzen können gelindert werden. Die Mistel ist zudem immunstimulierend und -modulierend und kann auch lebensverlängernd wirken, wie eine im Januar 2020 veröffentlichte Meta-analyse ergab.

Welche Patienten profitieren denn besonders von einer Misteltherapie?

Sehr gerne setze ich die Mistel begleitend zur konventionellen onkologischen Therapie, z.B. Chemotherapie und Bestrahlung, ein. Insbesondere wenn die Patienten unter den Nebenwirkungen leiden und ein Erschöpfungssyndrom ausgebildet haben, ist die Wirkung der Mistel sehr eindrücklich sichtbar. Die Patienten vertragen die konventionelle Therapie besser, Müdigkeit und Erschöpfung verringern sich, die Patienten berichten über Zunahme von Appetit und Leistungsfähigkeit und Verbesserung der Schlafqualität. Viele Krebspatienten profitieren auch von der inneren Durchwärmung, die eine Misteltherapie hervorruft. Aus anthroposophischer Sicht ist die Wärme die wichtigste natürliche Kraft, die der menschliche Organismus einer Tumorerkrankung entgegenzusetzen hat.

Vielen Dank für diese interessanten Einblicke!

Das ausführliche Interview finden Sie auf **www.lz-gesundheitsreport.de** im Heft 09-2020.

Ganzheitliche Krebsbehandlung mit Misteltherapie



erklärt, wie es zu Überdosierungen kommt und wie man sie vermeiden kann. Warum kann es gerade bei älteren Menschen zu einer Überdosierung von Arzneimitteln kommen?

Medikamente wirken bei älteren Menschen anders als bei jüngeren, daher kann es bei Senioren schnell zu Überdosierungen kommen. Die Wirkstoffe werden langsamer als in jungen Jahren aufgenommen und bleiben länger im Körper. Dies liegt zum einen an den Organen, die nicht mehr so schnell arbeiten. Der geringere Wassergehalt infolge zu geringer Flüssigkeitszufuhr sorgt zudem für ein dichteres Gewebe, in das die Wirkstoffe schwerer eindringen können.

Außerdem werden die Medikamente an jüngeren Menschen getestet, und danach richtet sich die empfohlene Dosis auf dem Beipackzettel. Diese Praxis bei den Zulassungsstudien für Medikamente hat ihren Grund: Die Probanden sollen "gesunde Kranke" sein, also nur an der Krankheit leiden, gegen die das Medikament helfen soll. Anderenfalls könnte das Testergebnis verzerrt werden.

Bei welchen Medikamenten kann eine Herabsetzung der Dosierung sinnvoll sein und warum?

Wirkstoffe, welche im Alter problematisch sein können, sind in der sogenannten Priscus-Liste zusammengefasst. Diese Liste umfasst 83 Wirkstoffe sowie

geeignete Maßnahmen zur Vermeidung von Komplikationen und therapeutische Alternativen. Sie könnte Ärzten und Apothekern eine wertvolle Unterstützung bieten. Verstärkt werden diese Risiken, weil Senioren oft an mehreren Erkrankungen gleichzeitig leiden und entsprechend viele Medikamente benötigen. Dabei können sich die unterschiedlichen Arzneimittel in ihrer Wirksamkeit verstärken und somit mehrere Nebenwirkungen auslösen und intensivieren.

Woran können Patienten merken, dass die **Dosierung ihrer Medikamente zu hoch ist?**

Oft wird eine Überdosierung gar nicht wahrgenommen, da die Patienten dauerhaft unter den Nebenwirkungen leiden und sie sich daran gewöhnt haben. Aber auch der umgekehrte Fall, dass das jeweilige Medikament nicht mehr richtig wirkt, kann häufig auftreten. Hierbei sollte in keinem Fall die Dosis eigenständig erhöht werden. Es ist daher ratsam, eine Liste aller Medikamente, inklusive der, die rezeptfrei in der Apotheke erworben werden können, dem behandelnden Arzt vorzulegen. Der Arzt sollte dann überprüfen, ob die Medikamente überhaupt noch nötig sind, ob die Dosis in Ordnung ist und ob sich die Arzneien miteinander vertragen.. DAK-Gesundheit



Laut Berechnungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) infizieren sich weltweit ungefähr eine Million Menschen mit einer sexuell übertragbaren Krankheit – pro Tag! Auch hierzulande treten die sogenannten STI (engl. "sexually transmitted infections") häufig auf. Zum Welttag sexuelle Gesundheit am 4. September erklärte das IPF: Für STI muss sich niemand schämen, sie kommen häufig vor und sind – früh erkannt – ebenso häufig heilbar. Bei Beschwerden im Genitalbereich unterstützen diverse Labortests eine schnelle Diagnose.

▶ Chlamydien verursachen Unfruchtbarkeit

Während Neuinfektionen mit HIV nach Einschätzungen des Robert-Koch-Instituts (RKI) tendenziell rückläufig sind, nehmen andere Infektionen, etwa mit Chlamydien, weltweit zu. Die sieben häufigsten STI in Deutschland sind Chlamydien, Syphilis, Gonorrhoe, HIV, Humane Papillomaviren (HPV), Herpes und Hepatitis B. Fünf davon sind den meisten jedoch unbekannt. Auf die Frage, welche STI ihnen außer HIV noch bekannt seien, nannten in einer Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nur 14 Prozent Hepatitis. Herpes kannten zwölf Prozent, Chlamydien zehn Prozent. Dieses Unwissen birgt Gefahren. Zum Beispiel Chlamydien: Jährlich infizieren sich rund 300.000 Frauen und Männer in Deutschland

mit den Bakterien. Obwohl es labordiagnostische Nachweisverfahren und ein kostenloses Screening für Frauen bis 25 Jahre gibt, bleiben viele Infektionen unentdeckt. Mit fatalen Folgen: Bei 40 Prozent der erkrankten Frauen führen die Bakterien, die sich auf den Schleimhäuten von Harnröhre, Scheide und Enddarm ansiedeln, zu Gebärmutterentzündungen, verklebten Eileitern oder Unfruchtbarkeit.

Vorsorge nutzen: Urintest deckt Infektionen auf

Bei Chlamydien-Infektionen und -vorsorge ist ein Urintest Standard. Ergänzend können Abstriche aus Scheide, Harnröhre oder After – auch bei Männern – genommen werden.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag "Im Fokus: Sexuell übertragbare Infektionen (STI)" auf www.vorsorge-online.de sowie das IPF-Faltblatt "Sexuell übertragbare Krankheiten".



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/

Gesunde Ernährung für Parkinson-Patienten Gratis-Broschüre anfordern!

Die Ernährung spielt für Menschen mit der Parkinson-Erkrankung eine sehr wichtige Rolle, denn einige Nährstoffe wie beispielsweise Proteine beeinträchtigen die Wirkung der Medikamente. Und da häufig Schluckbeschwerden auftreten, ist auch die Konsistenz der Lebensmittel von Bedeutung. Damit Parkinsongesundes Essen trotzdem ein abwechslungsreicher Genuss ist, gibt es Hilfe: Professionelle Informationen, viele nützliche Tipps und tolle Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen, bieten der elektronische Marktplatz "My Perfect Dish" und der Ernährungsratgeber "Richtig gesund & einfach lecker".

Morbus Parkinson ist zwar nicht heilbar, lässt sich aber durch Medikamente, z.B. mit dem Wirkstoff

Safinamid (Handelsname Xadago®), und Lebensstil günstig beeinflussen. Um Parkinsonerkrankten eine hohe Lebensqualität zu verschaffen, haben sich europaweit renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche zusammengeschlossen und mit Unterstützung der Zambon GmbH die Initiative "My Perfect Dish" initiiert. Als einzige Plattform bietet "www.myperfectdish.de" die Möglichkeit, sich über die Parkinson-Erkrankung und die Zusammenhänge mit der Ernährung ausführlich zu informieren. Herzstück darin ist der Rezeptteil mit Fokus auf der Hauptmahlzeit am Mittag. In Deutschland ist "My Perfect Dish" auch als Ratgeber im Magazin-Stil umgesetzt worden. Federführend war der Neurologe Dr. Durner, ein Experte im Bereich Parkinson.



▶ Gesund und lecker – das geht

"Richtig gesund & einfach lecker", der Ernährungsratgeber für Menschen mit Parkinson, kombiniert professionelle Informationen zu Parkinson, Medikation und Ernährung mit vielen bunten Tipps für einen positiven Umgang mit der Erkrankung sowie den

tollen "My Perfect Dish"-Rezepten. Das Besondere an diesen Rezepten ist, dass sie alle eine ideale, auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmte Nährstoffzusammensetzung haben, in der Konsistenz dem oft eingeschränkten Schluckvermögen entgegenkommen, einfach nachzukochen und zudem abwechslungsreich und lecker sind. Hier essen alle gerne mit!



Seeteufelfilet auf Zitronen-Couscous

Der Seeteufel, auch Lotte genannt, ist optische keine Schönheit. Dafür bietet er grätenloses, blütenweißes Filetfleisch mit zartem Biss und einen gesunden Nährwert durch wenig Fett, dafür darin aber viele gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Man bekommt ihn frisch oder tiefgekühlt das ganze Jahr über. In unserem Rezept ist der Seeteufel mit ballaststoffreichem Zitronen-Minze-Couscous zu einem köstlichen Mahl kombiniert.

Bestellen Sie den kostenlosen "My Perfect Dish"-Ernährungsratgeber "Richtig gesund & einfach lecker"! 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 für die ersten 500 Anfragen vergriffen sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Ansonsten kommt das Magazin kostenfrei zu Ihnen ins Haus. Viel Spaß beim Lesen und Kochen!

Wenn Bewegung zur Qual wird

Die Kraft der Homöopathie

Immer mehr Menschen leiden unter Beschwerden im Bewegungsapparat. Hauptursache sind entzündlich-rheumatische oder degenerative Veränderungen in den Gelenken, die Arthrose. Auch jüngere Menschen sind zunehmend davon betroffen. Stichwort "Sitzen ist das neue Rauchen". Homöopathische Wirkstoffe gegen rheumatische Schmerzen wie Rhus toxicodendron, helfen vielen Betroffenen sanft und nebenwirkungsfrei, indem sie die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.



Bei neu auftretenden oder länger anhaltenden Schmerzen in Rücken, Gelenken oder Muskulatur muss ärztlich abgeklärt werden, ob z.B. eine akute entzündlich-rheumatische Erkrankung vorliegt. Auch ausgeprägte Arthrosen mit starken Schmerzen müssen ärztlich begleitet werden.

Bei chronischen Schmerzen kann man unterstützend zur meist notwendigen herkömmlichen Schmerz-Therapie auch auf Homöopathie setzen. Ein sehr bewährtes homöopathisches Mittel bei rheumatischen Schmerzen in Rücken, Gelenken und Muskeln ist Rhus toxicodendron D6 DHU. Gegebenenfalls



kann – natürlich in Rücksprache mit dem Arzt – dann sogar die Dosis notwendiger Rheumamedikamente reduziert werden.

▶ Und bei akuten Problemen?

Für die Selbstbehandlung bei akuten Schmerzen im Bewegungsapparat ist Rhus toxicodendron D6 DHU ebenfalls geeignet. Etwa bei Gelenkschmerzen nach Überanstrengung, Durchnässung oder bei einer Erkältung passt der homöopathische Wirkstoff Rhus toxicodendron gut. Auch bei Ischialgien, Hexenschuss und muskulären Verspannungen, z.B. nach langen

Autofahrten oder Langstreckenflügen, wird das Mittel eingesetzt. Das homöopathische Arzneimittel gibt es in Tablettenform und auch als Gel ("DHU Rhus comp. Gel") rezeptfrei in der Apotheke.



www.globuli.de

Dosierung

Die **empfohlene Dosierung** in der **Akuttherapie** bei starken Beschwerden ist halbstündlich bis stündlich je 1 Tablette (höchstens 6 Mal täglich). Als Dosierung zur **Dauertherapie** empfehlen Experten: 3 Mal täglich 1 Tablette.



AUGENERKRANKUNGEN IM ALTER:

Stolpern, Stürzen, Pflegefall?

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

Die Auswirkungen von Stürzen durch Beeinträchtigungen des Sehvermögens gestalten sich bei Senioren dramatischer als bei jüngeren Menschen. Die Fraktur am Hüftgelenk ist beispielsweise der häufigste Grund für eine Einlieferung ins Krankenhaus bei über 85-jährigen Frauen. Rund die Hälfte dieser Patientinnen ist anschließend hilfs- oder pflegebedürftig. Dadurch entstehen indirekte Kosten für die Volkswirtschaft, die sich nur schwer beziffern lassen.

Augenärztliche Versorgung in Seniorenheimen

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

Eine Studie der Stiftung Auge hat Sehbehinderungen und Erblindung bei Senioren gezielt erfasst und Versorgungslücken aufgedeckt. "Regelmäßige augenärztliche Kontrollen und Sehtests helfen schwere Augenerkrankungen frühzeitig zu erkennen, bevor das Sehvermögen Schaden nimmt und der Grad der Pflegebedürftigkeit dadurch möglicherweise weiter zunimmt", so Professor Dr. Frank G. Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge.

EISENSPEICHERKRANKHEIT

Zu viel Eisen – geht das?

Müde und schwach fühlen sich in der dunklen Jahreszeit viele Menschen. Bei einigen gehen die Symptome auf eine genetische Störung zurück: Ihr Körper nimmt über den Darm zu viel Eisen auf. Die Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) gehört zu den häufigsten Erbkrankheiten. Langfristig leidet vor allem die Leber.

Der auslösende Gendefekt besteht von Geburt an, Beschwerden entwickeln sich jedoch schleichend über viele Jahre hinweg. Deutlich werden sie häufig im Alter zwischen 40 und 60 Jahren. Betroffene leiden etwa unter Diabetes, erhöhter Infektanfälligkeit, Herzmuskelerkrankungen, Gelenkbeschwerden oder Erschöpfungszuständen. Bei Verdacht geben Blutuntersuchungen (Transferrin und Ferritin) Hinweise auf die Diagnose.

Gentest sichert Diagnose

Ergeben die Blutuntersuchungen stark erhöhte Werte (Transferrinsättigung über 60 Prozent, Ferritin über 300 Mikrogramm pro Liter), liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine erbliche Hämochromatose vor. Medizinische Leitlinien empfehlen dann, die Diagnose mit einem Gentest zu bestätigen. Experten empfehlen, Eltern und Geschwister von Patienten mit Eisenspeicherkrankheit genetisch zu untersuchen.





Der Donauradweg mit seinem leichten Gefälle von der Dreiflüsse-Stadt Passau bis zur Walzerstadt Wien ist der ideale Einstieg für Radurlaube. Wählen Sie je nach Tagesform zwischen Erholung an Bord und ebenen Radtouren um die 40 bis 50 Kilometer am Tag.

Die Donauregion verzaubert

Während dieser Radkreuzfahrt entdecken die Reisenden prunkvolle Klöster und Stifte sowie viele weitere kulturelle Schätze entlang der Donau. Der Strom zeigt dazu unterschiedliche Gesichter und Naturschauspiele. Auf dem Programm steht z.B. Linz, die ehemalige Kulturhauptstadt 2009, die ein romantisches Altstadtflair zum Bummeln bietet. In der UNESCO-Weltkulturerbe-Region Wachau mit ihren Weinhängen und den typischen Heurigen lohnt es sich, in einem der idyllischen Winzerbetriebe einzukehren und die edlen Tropfen der Region zu verkosten. Auch das imposante Stift Melk und das Schiffsmeisterstädtchen Grein werden besichtigt.

Von der Blumenstadt Tulln geht es dann in die Österreichische Bundeshauptstadt. Abends wird bei einer Stadtrundfahrt "Wien bei Nacht" erkundet.



Von Wien nach Budapest

malerischen Ortschaften, sowie die Prunkbauten aus der einstigen Donaumonarchie.

Auf ebenen Dammwegen geht es mit dem Rad vorbei an verträumten Orten über Moča nach Esztergom mit dem bekannten Dom im Renaissance Stil. In Budapest empfiehlt sich ein Radausflug über autofreie Wege zur Weitere Infos zur Reise unter: **Donau Touristik GmbH,** A-4010 Linz/Donau, Lederergasse 4–12, **Tel.:** +43 732 2080 5001 · **Fax:** +43 732 2080 8 · **www.donautouristik.at**





Margareteninsel ebenso wie in der Donaumetropole Bratislava der Ausflug per Rad zur Burg Devin, dem Nationaldenkmal der Slowakei, und das Prunkschloss Hof von Maria Theresia zu erkunden.

Ihr 4****Sup. Komfortschiff Passau – Wien

Die MS Primadonna ist das zweitgrößte Passagierschiff auf der Donau und fährt unter österreichischer Flagge im Besitz der Reederei Donau Touristik. Das Schiff für gehobene Ansprüche bietet viel Komfort auf 4 Decks mit 82 Kabinen, ein 60 Meter langes Atrium mit viel Raum und Licht, ein eigenes Bordtheater, Indoor- und Sonnendeck-Whirlpool, Sauna, ein Kneippbecken und einmalig durch die Katamaran-Bauweise eine Donauarena mit direktem Blick auf die Donau. Ein Top-Hygienekonzept mit Mehrfachdesinfektion uvm. bietet höchste Sicherheit für die Gäste. An Bord gibt es

auch ein stilvolles Panoramarestaurant, in dem die Reisenden täglich mit Frühstück und kulinarischen Köstlichkeiten der Wiener Küche in mehreren Gängen verwöhnt werden.

LESERAKTION Radkreuzfahrt 2021 – Jetzt buchen und sparen!

Diese Reise gibt es für alle Leser der Bunte um 5 % ermäßigt mit Aktionscode "BUNTE5" somit bereits ab € 693,- statt € 729,- pP. in der Hauptdeck-Achtern Kabine. Ermäßigung gültig auf alle verfügbaren Kabinenkategorien und Anreisetermine jeweils freitags in der Hochsaison ab 7. Mai bis 24. Sept. & Nebensaison 24. Sept. bis 1. Okt. Informationen unter **bunte.donautouristik.at**

Extra Tipp: Radreisen in ganz Europa

Donau Touristik bietet auch zahlreiche Radurlaube an der Mosel, Elbe, Altmühl, am Bodensee oder in vielen anderen bekannten Raddestinationen in Deutschland, Österreich und Italien an. Info unter: donautouristik.at

Haben Sie Lust auf eine Rad- & Schiffsreise auf der Donau? Dann machen Sie mit und gewinnen Sie eine Radkreuzfahrt Passau-Budapest-Passau mit der MS Primadonna für 2 Personen im Wert von 1.719,- Euro!

Quiz!

Sie beinhaltet. 7 X ÜN mit Vollpension in der Hauptdeck-Kabine, Nebensaisontermin, sämtliche Hafengebühren, Parkplatz mit Transfers, Toureninformationen mit Radkarte, Leihrad mit Satteltasche, 3 Landausflüge, Bordreiseleitung mit Routeninformationen uvm.

Mitmachen ist ganz einfach:
Notieren Sie die Seitenzahlen dieses Heftes, auf
denen Sie die folgenden Überschriften finden:

1. Früherkennung enorm wichtig
2. Und bei akuten Problemen?
3. Keine reine "Frauensache"!
Lösungssumme

Zählen Sie nun die Zahlen zusammen und schreiben Sie uns die gefundene Lösungssumme unter dem Stichwort "Donaureise". Einsendeschluss ist der 30. Oktober 2020. Unsere Adresse lautet:

LZ-Gesundheitsreport, Im Stühlinger 5, 79423 Heitersheim.

Natürlich können Sie uns auch faxen: **07634-551694** oder senden Sie eine E-Mail an **gewinnspiel@lz-gesundheitsreport.de**.

Vergessen Sie nicht Ihren Absender! Ihre Daten dienen ausschließlich der Gewinnbenachrichtigung und werden nicht weitergegeben. Unter den richtigen Einsendungen werden die Gewinner innerhalb von 4 Wochen nach Einsendeschluss benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Aus-zahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn muss innerhalb eines Jahres eingelöst werden, An- und Abreise erfolgen auf eigene Kosten.

Und nun viel Glück! Ihre Redaktion

Die grüne Kraft gegen Hautentzündungen



Millionenfach bewährt bei

- •• Pickeln
- •• eingewachsenen Haaren
- Nagelbettentzündungen
- •• Hautabszessen

ilon[®] Salbe classic – die pflanzliche, grüne Zugsalbe. Stark gegen Hautentzündungen, natürlich sanft zur Haut.

ilon Salbe classic: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z.B Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol (E321), Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

