

LZ Gesundheits
report
Ihr Magazin für ein besseres Leben



„Rotbäckchen“

Stell Dich Deiner Rosacea!

Schaufensterkrankheit

Wenn die Beine schwer werden



●●● **Immunsystem Darm**
Homöopathische Hilfe

●●● **Druck ablassen!**
Hilfe gegen den Grünen Star

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
ALPS Residence Hohentauern

Editorial

www.lz-gesundheitsreport.de



Kommt Ihnen diese Web-Adresse bekannt vor? Haben Sie sie schon einmal aufgerufen? Wie es sich für ein modernes Medium wie den LZ-Gesundheitsreport gehört, wird die gedruckte Ausgabe, wie Sie Ihnen gerade vorliegt, durch Seiten im Internet ergänzt. Hier finden Sie die Ausgaben der letzten zwölf Monate und was im Heft keinen Platz fand, wird hier vervollständigt. Es ist uns dabei durchaus bewusst, dass ein Web-Auftritt nie vollkommen sein kann, wir arbeiten aber von Ausgabe zu Ausgabe daran und werden die Beiträge mit Expertenmeinungen, Links und Filmsequenzen erweitern.

Um ein leserfreundliches Medium zu schaffen, sind wir natürlich auf Ihre Meinung angewiesen. Was möchten Sie lesen, was erwarten Sie von einer Gesundheitsseite im Netz? Schreiben Sie uns Ihre Wünsche, Ihre Kritiken, Ihr Lob natürlich auch. Dann kommt Leben in die Seiten, ob im Internet oder im Heft. Unsere Adressen finden Sie gleich unter diesem Editorial.

In diesem Sinne: 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

Leberschutz

Impfung gegen Hepatitis 3

Rosarot

Stell Dich Deiner Rosacea! 4

Schaufensterkrankheit

Der Schmerz geht mit 6

Mikrobiom und Immunsystem

Gesunder Darm, starke Abwehr 8

●●● FIT & GESUND

Gesundes Auge

Hilfe gegen Grünen Star 10

Essensgenuss für Parkinson-Patienten

Neue Rezepte im Ratgeber 11

Erste Hilfe

Kennen Sie sich noch aus? 12

Übrigens...

Aus Medizin und Forschung 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP:

Urlaub ohne Corona-Angst

ALPS Residence Hohentauern 14

Schau an:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: ©ALPS Residence, Christian Horn, Sandra Zeilstra, www.kubiza.at · Seite 3: ©Shutterstock_mi_viri · Seiten 4, 5: ©Galderma · Seiten 6, 7: ©Shutterstock, Amgen · Seiten 8, 9: ©privat, DHU, Fotolia · Seite 10: ©Allergan, MEV · Seite 11: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 12: Thorben Wengert_pixelio.de · Seite 13: ©Thorben Wengert_pixelio.de, Aventis Pharma

21. Deutscher Lebertag

Hepatitis-Impfung kann vor schweren Leber-Erkrankungen schützen

Am 20. November 2020 findet bundesweit der 21. Deutsche Lebertag statt. Er informiert über Risiken, Symptome und Behandlung von Leberkrankheiten. Unter dem Motto „Check-up für die Leber“ ruft unter anderem die Deutsche Leberstiftung dazu auf, die Leberwerte im Blut regelmäßig untersuchen zu lassen. Die lebenswichtige Funktion der Leber soll stärker ins Bewusstsein gerufen werden.

Oftmals werden Erkrankungen der Leber, wie beispielsweise eine Hepatitis B, lange nicht bemerkt und können unbehandelt zu chronischen Leberleiden, Leberzirrhose oder gar Leberkrebs bis hin zum Tod führen. Umso wichtiger ist die regelmäßige Kontrolle, die Früherkennung sowie die Vorbeugung von Erkrankungen wie Hepatitis B durch Schutzimpfungen.

► Hepatitis B ist eine der häufigsten Infektionskrankheiten

Die Leber ist ein wichtiges Stoffwechselorgan und übernimmt unter anderem eine zentrale Entgiftungsfunktion im menschlichen Körper. Verschiedene Risikofaktoren können eine Lebererkrankung begünstigen: übermäßiger Alkoholkonsum, ein ungesunder Lebenswandel und Fehlernährung oder auch eine Infektion mit leberschädigenden Erregern wie beispielsweise Hepatitisviren. Dabei ist die Hepatitis B eine der häufigsten Infektionskrankheiten weltweit. Allein in Deutschland sind Schätzungen zufolge über 300.000 Menschen mit dem Hepatitis-B-Virus infiziert.

► Eine Virushepatitis bleibt oft lange Zeit unerkant

Die Virushepatitis ist eine Entzündung der Leber und kann durch verschiedene Virusarten (A, B, C, D und E) ausgelöst werden. Oft sind die Symptome unspezifisch und können mit Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Fieber oder Schmerzen im Oberbauch einhergehen. Eine Hepatitis B kann zudem chronisch verlaufen. Ab dem Infektionszeitpunkt kann es zwischen 60 bis 120 Tage dauern, bis erste Anzeichen einer Erkrankung auftreten. Da chronische Virusträger aufgrund der langen Inkubationszeit und der ungenauen Beschwerden häufig nichts von ihrer Infektion wissen, können sie das Virus unbeabsichtigt übertragen und andere damit anstecken. Die Übertragung erfolgt über Blut und andere Körperflüssigkeiten. Zu den häufigsten Übertragungswegen gehören Sexualverkehr und

der häusliche Kontakt mit Hepatitis-B-Trägern. Denn durch die gemeinsame Benutzung von Nagelschere und -feile oder Zahnbürsten kann eine Ansteckung erfolgen. Außerdem birgt vor allem im Ausland unhygienisches Vorgehen beim Tätowieren, Piercen oder Ohrlochstechen die Gefahr einer potenziellen Übertragung.

► Umfassender Schutz durch Impfungen

Unbemerkt und unbehandelt kann eine Hepatitis-B-Infektion chronisch verlaufen und zu langfristigen Schädigungen der Leber, einer Leberzirrhose (Leberschrumpfung) und Leberkrebs mit Todesfolge führen. Umso wichtiger ist daher die Impfung gegen Hepatitis B, die den sichersten Schutz gegen eine Erkrankung bietet. In Deutschland gehört die Hepatitis-B-Impfung seit 1995 zu den von der Ständige Impfkommission (STIKO) empfohlenen Standardimpfungen für alle Säuglinge, Kinder und Jugendlichen. Auch für Erwachsene ist der Impfschutz sinnvoll. Eine erfolgreiche Hepatitis-B-Impfung schützt gleichzeitig auch vor einer Hepatitis-D-Infektion. Wer ins Ausland reist, sollte zudem gegen Hepatitis A geschützt sein. Gefährdet sind in erster Linie Reisende in Gebiete mit hohem Hepatitis-A-Vorkommen; dazu gehören neben den meisten tropischen Ländern der gesamte Mittelmeerraum und Osteuropa. In den Reisevorbereitungen für die kommende Saison ist es daher sinnvoll, sich direkt gegen Hepatitis A und B impfen zu lassen. Für einen bestmöglichen Impfschutz sollte dies mindestens fünf Wochen vor der Reise erfolgen. Um nächstes Jahr spontan bereit für die Reise zu sein, ist es empfehlenswert, möglichst zeitnah den Hausarzt aufzusuchen.

Mit freundlicher Unterstützung von GlaxoSmithKline

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



Stell Dich Deiner Rosacea

Neuer Online-Service für
Rosacea-Betroffene

In Deutschland leiden ca. 10 Millionen Menschen an der chronischen Hautkrankheit Rosacea. Typische Symptome sind anhaltende Hautrötungen sowie entzündliche Knötchen (Papeln) und Eiterbläschen (Pusteln) im Gesicht. Dadurch sind die Symptome für jeden sichtbar und werden von der Umwelt schnell wahrgenommen. Diese Stigmatisierung stellt oft eine schwere Belastung für die betroffenen Patienten dar.

Eine weltweite Online-Umfrage „Rosacea: Beyond the visible“ (BURDEN) bestätigt die psychosoziale Belastung der Betroffenen und die sehr schwerwiegenden Folgen. So gaben mehr als die Hälfte der erwerbstätigen Patienten (55 %) an, dass die Rosacea auch ihre Arbeitsproduktivität beeinträchtigt. Sogar 86 % aller Patienten haben ihr Verhalten im Alltag geändert, um einen Krankheitsschub zu vermeiden (siehe Grafik).¹

Therapieziel CLEAR

Auch wenn sich die Gesichtsröte bis heute nicht heilen lässt, können eine gezielte medizinische Behandlung und ein angepasster Lebensstil die Symptome lindern und die Häufigkeit der Krankheitsschübe deutlich verringern. Mit modernen Medikamenten haben viele Patienten sogar die Chance, vollständig erscheinungsfrei zu

werden. Diesen Hautzustand nennt man „CLEAR“.²

Sind Patienten vollständig erscheinungsfrei (CLEAR), können die emotionale und körperliche Krankheitsbelastung vermindert und die Lebensqualität deutlich

gesteigert werden², auch gegenüber Patienten die „fast erscheinungsfrei“ sind, also nur noch wenige Symptome haben. Die Vorteile einer vollständigen Erscheinungsfreiheit sind offensichtlich: Neben der gesteigerten Lebensqualität treten Krankheitsschübe wesentlich

Hohe Krankheitsbelastung bei Rosacea



Die emotionale Belastung durch Rosacea¹

1 von 3
Personen verlor ihr
Selbstvertrauen.

1 von 4
Personen fühlte
sich zermürbt.

1 von 10
Personen fühlte
sich entmutigt.

Betroffene, die sich von ihrer Rosacea im Alltag stark beeinträchtigt fühlen, suchen ihren Hautarzt mehr als zweimal häufiger auf als diejenigen, deren Lebensqualität durch die Hautkrankheit weniger stark beeinflusst wird.

55% der Menschen mit Rosacea in aktiver Beschäftigung geben an, dass die Hautkrankheit ihre Arbeitsproduktivität beeinträchtigt.

Jeder zweite Patient berichtet, dass er wahrscheinlich bereit wäre, 6 Monate oder mehr seiner Lebenszeit aufzugeben, um die Rosacea zu heilen.

Mehr als **82%** der Menschen mit Rosacea haben nicht das Gefühl, dass ihre Krankheit richtig kontrolliert wird.

Mehr als **87%** berichten, dass sie unter Schüben leiden.

Top 5 Aktivitäten, die Rosacea-Patienten vermeiden:¹

- 50% Sonnenexposition
- 33% Alkohol
- 26% scharf gewürzte Speisen
- 25% Saunagänge
- 24% heißes Klima

seltener und später auf als bei fast erscheinungsfreien Patienten. So ist die Dauer bis zu einem erneuten Auftreten von Papeln und Pusteln bei CLEAR-Patienten im Durchschnitt mehr als fünf Monate länger als bei fast erscheinungsfreien Patienten.²

► Wie werden Patienten erscheinungsfrei?

Um eine geeignete Behandlung für das Therapieziel CLEAR abzustimmen, ist eine enge Kommunikation zwischen Hautarzt und Patient wichtig. Gleichzeitig müssen Patienten, um CLEAR zu werden, ihr Medikament genau so anwenden, wie es vom Dermatologen verordnet wurde.

Auf alle Fälle ist es wichtig, dass Patienten Geduld mitbringen, denn es braucht in der Regel einige Wochen oder Monate, bis sich bei der Rosacea-Therapie der gewünschte Behandlungserfolg einstellt. Das heißt auch, dass Patienten die Therapie nie eigenständig absetzen sollten, sondern sich regelmäßig mit ihrem Hautarzt zum Verlauf der Therapie abstimmen.

Für den Therapieverlauf kommt es auch darauf an, welches Medikament angewendet wird. In Studien wurde gezeigt, dass Patienten mit modernen Medikamenten schneller und häufiger CLEAR werden können.² Außerdem sind neuere Rosacea-Medikamente oft angenehmer in der Anwendung, da sie nur einmal täglich aufgetragen werden müssen.

► Was können Patienten tun?

Um die medikamentöse Therapie zu unterstützen, sollten Patienten Triggerfaktoren wie zum Beispiel UV-Strahlung, Stress, scharfe

Speisen und Alkohol vermeiden. Zusätzlich sollte eine geeignete Hautpflege angewendet werden (ohne hautreizende Inhaltsstoffe) sowie ein Sonnenschutzprodukt mit einem Lichtschutzfaktor von 30-50+.

► StellDichDeinerRosacea.de fördert Austausch

Galderma bietet Rosacea-Patienten einen neuen Online-Service an: Auf der Website **StellDichDeinerRosacea.de** können Betroffene einen personalisierten Leitfaden für den Hautarzttermin erstellen und herunterladen. Er soll Patienten helfen, die tatsächlichen Auswirkungen ihrer Erkrankung bei ihren Hautärzten anzusprechen, damit diese die persönlichen Bedürfnisse und Therapieziele leichter erkennen. Das ist deshalb so wichtig, weil die Gesichtsröte für Betroffene nicht nur eine kosmetische Herausforderung ist, sondern den Alltag enorm belasten kann und zudem vor allem unsichtbare Symptome der

Rosacea wie Schmerzen und Brennen oder emotionaler Stress oft vom Arzt unterschätzt werden.

Auf **StellDichDeinerRosacea.de** werden Benutzer durch Fragen zu individuellen Symptomen und Empfindungen, die die Rosacea bei ihnen auslöst, sowie zu bereits erfolgten Behandlungen geführt. Auf dieser Basis wird ein persönlicher Leitfaden erstellt, den Betroffene zum Arzt mitnehmen können. Damit will der Online-Service Patienten ermutigen, sich ihrer Krankheit zu stellen und auch beim Arzt offen darüber zu sprechen, damit Hautärzte die Therapie auf die jeweils individuellen Bedürfnisse anpassen können.



Quellen:

1. Rosacea: Beyond the visible online report, BMJ Hosted Website; letzter Zugriff: April 2020
2. Webster G. et al. J Dermatolog Treat. 2017; 28(5):469-474.

„Aktiv gegen Rosacea“ unterstützt Betroffene

Die Kampagne „Aktiv gegen Rosacea“ steht seit zehn Jahren für kompetente und aktuelle Aufklärung zur Hautkrankheit Rosacea. Ihre Ziele: Gut informierte Rosacea-Patienten, die dank ihres Wissens eine frühzeitige Behandlung erhalten und den Alltag mit der Erkrankung besser meistern können, sowie mehr Verständnis für die Krankheit in der Öffentlichkeit.

Die **Kampagnen-Website (rosacea-info.de)** sowie der regelmäßige Blog bieten Patienten medizinisches Hintergrundwissen und praktische Tipps zum Umgang mit der Krankheit im Alltag sowie kostenlose Serviceangebote (z. B. Patientenbroschüre oder Rosacea-Tagebuch-App).

Die Social-Media-Kanäle von „Aktiv gegen Rosacea“ fördern den Dialog zur chronischen Hautkrankheit: In Deutschlands größter Rosacea-Community bei Facebook tauschen sich täglich etwa 12.000 Betroffene aus. Auch bei Instagram und YouTube ist die Kampagne mit Erklärvideos, Experteninterviews und dem Podcast „Rosas Radio“ aktiv.

Die von der Galderma Laboratorium GmbH initiierte Kampagne kooperiert mit dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen e.V. und der Deutschen Rosacea Hilfe e.V.

Der Schmerz geht mit –

Durchblutungsstörungen der Beine nicht unterschätzen!

Schaufensterkrankheit – Kennen Sie diesen Begriff? So bezeichnet man im Volksmund die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), bei der die Betroffenen oft Schmerzen in den Beinen haben und beim Gehen häufig Pausen machen müssen. Das wirkt für Außenstehende wie ein Schaufensterbummel.¹ Hier lesen Sie, was Sie über die oftmals unterschätzte Erkrankung wissen sollten.



► pAVK – Schon mal an Cholesterin gedacht?

Ursache der pAVK ist eine Durchblutungsstörung der Beine. Wo im Bein die Schmerzen auftreten (Wade, Oberschenkel, Gesäß, Fuß) hängt davon ab, wo der Blutfluss gestört ist.² Bei etwa 95 % der Betroffenen ist eine Atherosklerose, also eine Arterien- oder Gefäßverkalkung, die Ursache der pAVK.³ Diese kann u. a. entstehen, wenn sich LDL-Cholesterin (LDL-C) zusammen mit anderen Zellkomponenten in der Gefäßwand ablagert.⁴ Durch diese sogenannte arterielle Plaque kann es zu einer Verengung der Gefäße kommen, wodurch z. B. die Beine schlechter durchblutet werden. Beim Gehen steigt der Druck in den verengten Arterien an und die Betroffenen empfinden Schmerzen.¹ Reißt so eine Plaque, kann sie als Blutgerinnsel (Blutpfropf) ein bereits verengtes Blutgefäß komplett verschließen – man spricht dann von einem „Beininfarkt“. Dadurch wird die Durchblutung und entsprechend auch die Sauerstoffversorgung verschlechtert oder gar unterbrochen und Gewebe kann absterben.^{1,2}

► Frühe Anzeichen einer pAVK erkennen

Genetische Veranlagung, bestimmte Lebensgewohnheiten und Vorerkrankungen können eine pAVK

begünstigen.³ Risikofaktoren sind z. B.: Rauchen, Übergewicht (Adipositas), Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder ein Ungleichgewicht des Cholesterins (also zu viel LDL-C – zu wenig HDL-Cholesterin).¹

Je nach Stärke der Symptome wird die pAVK in eines von vier Krankheitsstadien eingeordnet. Im ersten Stadium sind die Betroffenen meist beschwerdefrei und merken zunächst nichts von der Erkrankung. Kältegefühl, blasse Hautstellen, Muskelschwäche und -schmerzen bei Belastung können dann im weiteren Verlauf auf die Erkrankung hindeuten.¹ In allen Phasen der pAVK sind die Betroffenen einem erhöhten Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausgesetzt.²

► Auch an die Gesundheit von Herz und Hirn denken

Bei der Atherosklerose, der häufigsten Ursache einer pAVK, handelt es sich um eine systemische Erkrankung, die alle Arterien im Körper betreffen kann, weshalb Betroffene ein 2- bis 3-fach höheres Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse, wie einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt, haben.^{5,6,7,8} Auch hierbei spielen

Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, Diabetes mellitus und zu hohes LDL-C eine Rolle.^{2,6} Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Bewegung, Verzicht auf Zigaretten sowie eine gut eingestellte medikamentöse Therapie erhöhen die Chance, die Erkrankung zu verlangsamen.⁹

► Wenn Sie (möglicherweise) betroffen sind, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt:

Dort werden Sie entsprechend untersucht (u. a. Bestimmung von LDL-C und Plaquelast) und bei Bedarf auf blutverdünnende Medikamente eingestellt. Auch um einen erhöhten LDL-C-Wert dauerhaft zu senken und damit das individuelle kardiovaskuläre Risiko zu verringern, können Medikamente erforderlich sein.^{1,3}

► pAVK und zu hohes LDL-Cholesterin: Was empfehlen Fachärzte?

pAVK-Patienten haben laut Risikoeinstufung der Europäischen Fachgesellschaften für Kardiologie und Atherosklerose ein sehr hohes Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse. Die Experten empfehlen für diese Hochrisikopatienten, das LDL-C dauerhaft um 50 % des Ausgangswertes mit einem Zielwert unter 55 mg/dl zu senken.⁸ Nach dem Prinzip einer Stufentherapie

01. bis 30. November: Herzwochen 2020 – „Das schwache Herz“

Die Deutsche Herzstiftung macht in den Herzwochen 2020 auf die Herzinsuffizienz aufmerksam.¹⁰ Aber ein gesundes Herz braucht auch gesunde Gefäße. Deswegen sollten Sie bei einer pAVK auch immer an die Gesundheit Ihres Herzens denken.

Tun Sie sich, Ihren Gefäßen und Ihrem Herzen etwas Gutes und lassen Sie Ihren LDL-Cholesterinwert checken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er kann Ihr individuelles Risiko einschätzen und Sie beraten.

werden verschiedene Medikamente eingesetzt, um den individuellen LDL-C-Zielwert zu erreichen: Zunächst werden Statine verordnet, dann eine Kombination aus Statin und Ezetimib und zuletzt können PCSK9-Hemmer den LDL-C-Wert weiter senken.⁸ Regelmäßige Arztbesuche, bei denen Ihr LDL-C und andere kardiovaskuläre Risikofaktoren untersucht werden, tragen entscheidend dazu bei, das Risiko für kardiovaskuläre Folgeereignisse, wie zum Beispiel einen Herzinfarkt, dauerhaft zu reduzieren. Je früher Veränderungen erkannt und die Behandlung gestartet oder angepasst wird, desto länger bleiben Ihre Gefäße und damit auch Sie gesund.^{1,8}



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

Hilfreiche Expertentipps, Erfahrungsberichte sowie Ihren persönlichen Risiko-Check finden Sie unter:
<https://www.cholesterin-neu-verstehen.de/>

Tipp! Ausführliche Informationen zur pAVK erhalten Sie auch in der Broschüre auf der Website:



1) <https://www.dga-gefassmedizin.de/patienten/arterielle-erkrankungen/pavk.html>. 2) <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/pavk>. 3) S3-Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Nachsorge der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit. 4) Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, 2015. 5) Aboyans V, et al. Eur Heart J. 2017. 6) Gerhard-Herman MD, et al. Circ. 2017. 7) Bonaca MP, et al. Circ. 2018. 8) Mach F et al. Eur Heart J 2020. 9) <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2000/daz-18-2000/uid-6602>. 10) Homepage Deutsche Herzstiftung. <https://www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/herztermine-und-veranstaltungen/herzwochen>.

Gesunder Darm, starke Abwehr

Mikrobiom: Wichtiger Motor unserer Gesundheit

Buchautor und Homöopathie-
Experte Dr. Markus Wiesenauer



Das Mikrobiom¹ erlebt aktuell eine Welle großen Interesses. Kein Wunder, werden ihm doch verblüffende Fähigkeiten für viele wichtige Funktionen des Körpers zugeschrieben. Doch kann ein vitales Mikrobiom zum Beispiel in der Erkältungszeit schützen – und wenn ja, wie?

Jeden 11. Bundesbürger plagen Magen-/Darmbeschwerden² mehrfach im Monat, immer mehr Menschen leiden unter chronischen Verdauungsproblemen. Seit sich jedoch die Wissenschaft dem Thema intensiv angenommen hat, werden immer mehr Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Mikrobiom entdeckt und welche wichtige Rolle das Verdauungssystem bei verschiedensten Gesundheitsaspekten spielt. Allgemeinmediziner, Buchautor und Homöopathie-Experte Dr. Markus Wiesenauer erläutert: „Die Zusammenhänge zwischen einer intakten Darmflora und dem Immunsystem gehen vermutlich weit über die klassischen Darm-assoziierten Symptome hinaus.“

► Darm: Basis des Immunsystems?

Etwa 70% der Immunzellen des Körpers befinden sich im Darm³, der darum einen wesentlichen Einfluss auf unsere Immunabwehr und Gesundheit hat. Auch wiederkehrende Atemwegserkrankungen und Allergien werden inzwischen von vielen Medizinern mit einer gestörten Darmflora in Zusammenhang gebracht. Und weil ein gesunder Darm wesentlicher Teil einer starken Abwehr ist, ist es sinnvoll, dieses wichtige Zentrum der Gesundheit gerade mit dem Start in die Erkältungssaison zu stärken und chronische wie akute Magen-Darm-Beschwerden zu lindern.

► Unterstützung durch Homöopathie

Dabei unterstützt viele Betroffene auch die Homöopathie. Sie setzt gezielte und sanfte Reize, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, statt Symptome zu unterdrücken. Homöopathische Arzneimittel werden daher auch eingesetzt, um die Verdauung zu regulieren.

Denn ein gesunder Darm stärkt die Abwehr. Das wiederum hilft dem Immunsystem. „Gerade bei Menschen, die anfällig für Erkältungen sind, ist eine allgemeine Immunstärkung über den Darm oft wirkungsvoll. Es gibt homöopathische Arzneimittel, die regulierend auf das darmassoziierte Immunsystem wirken, quasi als Probiotika,“ so der Experte.



► Fazit: Mikrobiom stärken – und auf sich und andere achten

Die aktuelle Forschung zum Mikrobiom zeigt eindrucksvoll, dass wir nicht nur in der Umwelt immer von möglicherweise schädlichen Bakterien und anderen Erregern umgeben sind. Sondern dass wir auch in und auf unserem Körper mit vielen sogar eine fruchtbare Koexistenz führen: Etwa mit jenen in unserem Darm. Wichtig ist dabei die Balance zwischen nützlichen Bakterien und potenziell gefährlichen Krankheitserregern. Diese Balance können wir positiv beeinflussen, beispielsweise durch unsere Ernährung und Lebensweise.



Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass ein ausgeglichenes, stabiles und physiologisch besiedeltes Mikrobiom der Grundpfeiler der Darm-Gesundheit ist. Ein gesunder Darm wiederum ist wichtiger Impulsgeber für das darmassoziierte Immunsystem. Eine intakte Darmflora hilft



Stress in Magen & Darm? Zeit für eine Kur mit Nux vomica und Okoubaka

Globuli bei Magen-/Darmproblemen kennen und schätzen viele Menschen. Nux vomica D6 ist ein probates Mittel bei Verdauungsstörungen aufgrund von zu viel Essen und Alkohol. Also eine gute Begleitung für alle Feier- und Festtage. Okoubaka D3 hilft, wenn die Speisen ungewohnt sind oder vielleicht nicht mehr ganz einwandfrei, z. B. auf Reisen. Am besten jeweils in der Akutdosierung alle 30 Minuten 5 Globuli einnehmen. Sollte es nach wenigen Stunden nicht besser werden, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Beide Arzneimittel sind hilfreiche Alternativen oder Ergänzungen zu schulmedizinischen Präparaten bei Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit, Magenschmerzen und Sodbrennen.

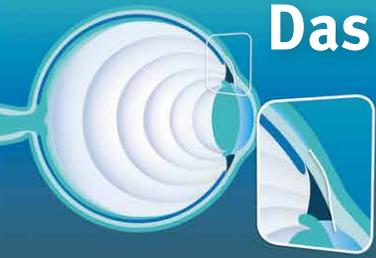
Aber auch wenn man sich rundherum wohl fühlt, kann man mit Nux vomica D6 und Okoubaka D3 für seinen Darm etwas Gutes tun. Beide Arzneimittel können die Darmflora stabilisieren. Das wiederum hilft den Teilen des Immunsystems, die in der Darmwand liegen. Die Immunstärkung über den Darm ist ein guter Tipp für alle, die anfällig für Erkältungen sind. Und man kann seine Darmflora resistenter gegen Stress machen, der häufig auf den Magen schlägt.

Das Dosierungsschema für eine Kur ist: 3 Wochen lang 3 Mal täglich je 5 Globuli Nux vomica D6 vor dem Essen und 3 Mal täglich je 5 Globuli Okoubaka D3 nach dem Essen einnehmen. Wer die Kur noch einmal wiederholen möchte, sollte nach den 3 Wochen eine Woche Pause einlegen, um dann die Kuranwendung fortzuführen.

uns, unser gesamtes Immunsystem zu trainieren und zu stabilisieren. Das schützt uns dann zum Beispiel auch in der Erkältungszeit. Die aktuelle Begeisterung fürs Mikrobiom hat also eine medizinische Grundlage.

Quellen 1–3 liegen der Redaktion vor

Weiteres kostenfreies Informationsmaterial ist erhältlich unter www.globuli.de
Zu homöopathischen Arzneimitteln berät Sie gerne auch die Apotheke Ihres Vertrauens.
Weiterführende Lektüre: „**Homöopathie für ein starkes Immunsystem**“, Hirzel-Verlag



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 Augeninnengewässers (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/



Genussvoll und gesund essen mit Morbus Parkinson

Kostenlos: Der „My Perfect Dish“-Ernährungsratgeber

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

Basis des Ernährungsratgebers ist das weltweite Projekt „My Perfect Dish“, das die Firma Zambon aus der Taufe gehoben hat. In Kooperation mit Wissenschaftlern und Ernährungsexperten ist die Plattform „My Perfect Dish“ entstanden, die Ratschläge, Rezepte und mehr bietet. In Deutschland ist „My Perfect Dish“ auch als Ratgeber im Magazin-Stil umgesetzt worden.

► Gesund und lecker – das geht

„Richtig gesund & einfach lecker“, so heißt der Ernährungsratgeber für Menschen mit Parkinson. Er kombiniert professionelle Informationen zum Zusammenhang

zwischen Parkinson und Ernährung sowie Medikation mit vielen bunten Tipps für einen positiven Umgang mit der Erkrankung sowie den tollen „My Perfect Dish“-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 zudem abwechslungsreich und super lecker sind.

► Lust auf Genuss

Kaum etwas ist wichtiger, als der Erhalt einer großen Portion



Cremiges Hühnchen-Curry mit Zitronengras und Koriander

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.

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

Erste Hilfe leisten?

Jeder Vierte traut sich nicht

Es kann sehr schnell gehen: Ein Mensch bricht auf offener Straße zusammen, man ist Zeuge eines Autounfalls oder am Arbeitsplatz hat ein Kollege plötzlich einen Herzinfarkt. Hier ist schnelles Handeln erforderlich. Denn mit Erster Hilfe kann man Leben retten.

Die gute Nachricht: Laut einer Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) haben 93 Prozent der Menschen in Deutschland nach eigenen Angaben schon mal an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen. Allerdings: Bei fast jedem Vierten (23 Prozent) ist das mehr als 20 Jahre her. Bei den älteren Menschen ab 60 betrifft das sogar fast jeden Zweiten (46 Prozent). Sieben Prozent der Menschen in Deutschland haben noch nie einen Erste-Hilfe-Kurs besucht.

► Wie war das denn noch?

Doch im Umgang mit Herzdruckmassage und Co. herrscht bei Vielen Unsicherheit. Ein Viertel aller Befragten traut sich nicht zu, im Notfall Erste Hilfe zu leisten. Dabei zeigt sich: Je länger der letzte Erste-Hilfe-Kurs her, desto größer die Unsicherheit. So fühlen sich 98 Prozent der Befragten, die in den letzten zwei Jahren einen Erste-Hilfe-Kurs besucht haben, fit im Umgang mit einer Notfallsituation. Bei zwei bis fünf Jahren, sind es nur noch 82 Prozent. Liegt der Kurs noch länger zurück sind es nur

noch 62 Prozent. Bei den Befragten, die noch nie einen Kurs besucht haben, traut sich noch nicht einmal die Hälfte zu, im Notfall einzugreifen (44 Prozent).

► Erste Hilfe mit Virtual Reality

Da man in Deutschland nicht gesetzlich verpflichtet ist, einen Erste-Hilfe-Kurs zu wiederholen, ist die Hemmschwelle eher hoch, regelmäßig einen Kurs zu besuchen und das Gelernte aufzufrischen. Auch sind Präsenzkurse durch die Corona-Pandemie und Abstandsregeln zurzeit nur erschwert durchzuführen. Daher hat die TK in Kooperation mit dem Deutschen Rat für Wiederbelebung (GRC) eine Erste-Hilfe-App fürs Smartphone entwickelt. Die Anwendung „TK-RescueMe VR“ wird anlässlich des weltweiten „World Restart a Heart Day“ veröffentlicht und steht allen Interessierten kostenlos zur Verfügung.



©Thorben Wengert_pixelio.de

Mittels Virtual Reality lernt man in einem interaktiven Video die Herzdruckmassage unter Real-Bedingungen. Dazu braucht man nur ein Smartphone und ein sogenanntes Cardboard, das man bereits für ein paar Euros in Online-Shops erhält. Die Schulung dauert rund zehn Minuten. Professor Dr. Bernd Böttiger, Vorstandsvorsitzender des GRC: „Mit Hilfe der App wird der Nutzer direkt in eine virtuelle Notfallsituation gebracht. Dort muss er unter Zeitdruck unter Anleitung eine Wiederbelebung ausführen. Durch die Simulation fühlt sich der Nutzer wie in einer echten Notfallsituation, dort geht es dann ja auch um jede Sekunde“, so Böttiger. „Die App ist nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen eingerichtet. So wird zum Beispiel auf die Mund-zu-Mundbeatmung verzichtet.“

aus: Techniker Krankenkasse, Pressemitteilung Oktober 2020



Die Erste Hilfe App „TK-RescueMe VR“ ist kostenlos bei Google Play und im Apple-Store erhältlich. Kostenlose Infomaterialien zu Aufklärung bietet auch der Deutsche Rat für Wiederbelebung in seinem Onlineauftritt www.grc-org.de.



Dauerthema Organspende

Das Thema ist wichtig, doch die Entscheidung, in einem Organspende-Ausweis die Bereitschaft zur Spende zu dokumentieren, wird noch viel zu oft auf die lange Bank geschoben. Dabei ist rein statistisch gesehen die Wahrscheinlichkeit sogar größer, selbst einmal ein Organ zu benötigen, als Organspender zu werden.

Trotzdem wollen in Deutschland mehr Menschen in einer Notsituation von einem Spenderorgan profitieren als umgekehrt selbst durch eine Organspende bedrohtes Leben retten. Das ist unsolidarisch und inkonsequent, denn jeder kann im Prinzip durch einen plötzlichen Unfall oder durch eine schwere Krankheit in die Lage geraten, auf eine Transplantation angewiesen zu sein. Wer sich dies einmal bewusst macht, findet möglicherweise zu einer beherzteren Haltung, was die Bereitschaft zur Organspende angeht.

Übrigens: Mit dem Ausfüllen des Organspende-Ausweises legt man sich nicht „für immer“ fest. Wer seine Meinung ändert, kann den Ausweis einfach wegwerfen oder neu ausfüllen. Es gibt in Deutschland keine Registrierung von Daten im Zusammenhang mit der Bereitschaft zur Organspende, ebenso wenig existiert ein „Widerspruchsregister“. Vielleicht hilft ja auch dieses Wissen, um zu einer Entscheidung zugunsten des Lebens zu kommen.

Deutsche Grünes Kreuz (DGK)



KNOCHENGESUNDHEIT

Risikopatienten mit Labortests erkennen

In Deutschland leben nach Angaben von Betroffenenverbänden rund sechs Millionen Menschen mit Osteoporose. Zum Knochenschwund kommt es nicht nur aufgrund von Alterungsprozessen.

Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen oder unter bestimmten Medikamenten können auch in jüngeren Jahren an Osteoporose erkranken. Zum Welt-Osteoporose-Tag informiert das IPF: Labortests helfen, Osteoporose frühzeitig zu erkennen.

Urintest erkennt schwache Knochen

Osteoporose wird Studien zufolge bei weniger als einem Viertel der Betroffenen frühzeitig diagnostiziert. Früher als bildgebende Verfahren wie eine Röntgenuntersuchung kann ein Urintest den Knochenabbau aufspüren. Dazu untersuchen Labormediziner*innen eine Urinprobe auf bestimmte Biomarker. Sogenannte Kollagen-Crosslinks verstärken die Knochen durch Quervernetzungen. Kommt es zum Abbau von Knochenmasse, scheidet der Organismus diese Stoffe vermehrt aus.

Bluttests bei Osteoporose

Auch im Blut lassen sich Hinweise auf Osteoporose finden. So zeigen sogenannte Typ-I-Kollagen-Telopeptide im Blut einen Knochenabbau frühzeitig an. Liegen bestimmte Erkrankungen vor, die die Knochen schwächen können, sprechen Mediziner*innen von einer sekundären Osteoporose. Für Patient*innen mit entsprechenden Risiken empfehlen Leitlinien verschiedene Bluttests. Dazu gehören etwa ein Blutbild, um entzündliche Erkrankungen wie Rheuma zu erkennen, und Untersuchungen des Phosphor- und Kreatinwertes, um Nierenerkrankungen auszuschließen. Auch bei der Abgrenzung zu anderen Knochenerkrankungen helfen Blutuntersuchungen.

Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Knochen – Osteoporose-Prävention“.

Safe Holidays im Chalet



Alpenchalets Reiteralp

*Après Ski im „eigenen“ Ferienhaus,
statt in überfüllten Skihütten*



Alps Residence
Feriendorf Murau

Wer sich – insbesondere nach den letzten Monaten – einen lang ersehnten Tapetenwechsel in Österreich gönnen möchte, ist mit einem Urlaub in einer Ferienwohnung oder in einem Chalet gut beraten. Viel Privatsphäre und Platz für die persönliche Entfaltung. Ausreichend Raum zum Abstandnehmen, Wellness im Private Spa und eine risikolose Buchung dank Top-Stornobedingungen. Das alles vereint ALPS Residence in seinem Portfolio an Hideaways für einen sicheren Winterurlaub.

Als führender Vermieter von Ferienhaus- und Appartementanlagen in Österreich bietet **Alps Residence** ein vielfältiges Angebot an unterschiedlichsten Urlaubsdomizilen. Momentan umfasst das Portfolio 19 unterschiedliche Ferienresorts in der Steiermark, im Salzburger Land, in Kärnten und in Tirol. Egal ob Sie Ihre nächste Auszeit in einer kuscheligen Ferienwohnung verbringen möchten, oder einen Chalet-Urlaub mit der gesamten Familie planen: Eines der Highlights schlechthin ist wohl die Top-Lage. Viele der Resorts

liegen nämlich direkt an oder unmittelbar in der Nähe von Skipisten.

► Traumchalet risikolos buchen: **Gratis Stornierung bis 1 Woche vor der Anreise**

Das vielfältige Portfolio an unterschiedlichen Ferienresidenzen bei ALPS Residence lässt sich in Worten kaum beschreiben. Neben gemütlichen Ferienhäusern gibt es nämlich auch exklusive Chalets mit Outdoor-Jacuzzi

oder Swimming-Pool. Wer es lieber überschaubarer mag, findet wahrscheinlich mit einem Appartement das Feriendomizil seiner Träume.



Einer der größten Vorteile eines Urlaubs im Ferienhaus oder Appartement liegt aber auf der Hand: in den „eigenen vier Wänden“ können Sie sich zurückziehen, den Urlaub so gestalten wie Sie es möchten. Vom Schlafzimmer aus erwartet Sie nicht der Hotelflur, sondern Ihre Ruheoase, die sie mit niemandem sonst teilen müssen! Besser könnte man „Safe Winter Holidays“ wohl kaum verbringen... Und dank **kostenloser Stornierungs- und Umbuchungsmöglichkeit für alle Direktbuchungen für Winter 2020/21 bis 1 Woche vor der Anreise** können Sie Ihr Traumchalet ganz risikolos buchen! Am besten durchstöbern Sie die Website www.alps-residence.com und lassen sich inspirieren.

► Ganzjahres-Urlaub nach Wahl

Denn auch in den anderen Jahreszeiten sind die Alps Residences beliebte und begehrte Urlaubsziele. Alle Alps Residence Ferienresorts liegen in den Bergen. Oder im Nationalpark. Die Natur quasi immer vor der Haustür. Das exklusive Chalet in Schladming oder nahe der Zugspitze, ein modernes Appartement in der

Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern nahe Zell am See-Kaprun, das Ferienhaus auf der Turracher Höhe oder am Fuße der Bischofsmütze. Rucksack packen, Bergschuhe schnüren – Ihrem Wanderurlaub in Salzburg, Tirol, Kärnten oder der Steiermark steht nichts mehr im Wege!

► WINTER-TIPP Hohentauern: Skizauber in seiner ursprünglichsten Art

Mehr als 20 Zweitausender stehen um das Feriendorf Hohentauern Spalier. Die Ferienhäuser liegen direkt an der Skipiste Hohentauerns. Klein aber fein, so kann man das Skigebiet am besten beschreiben. Lange Warteschlangen sucht man hier selbst in der Hochsaison vergeblich. Purer Skigenuss in seiner ursprünglichsten Weise, fernab von Après Ski Trubel und Massentourismus – in Zeiten wie diesen besonders wünschenswert.

Doch auch abseits der Pisten kann man auf 1.250 m Seehöhe vieles erleben. Hohentauern ist als nördlichste Gemeinde des steirischen Murtals besonders schneesicher. Auf einer Schneeschuhtour über weiße Glitzerteppiche begegnet man mit etwas Glück dem ein oder anderen tierischen Waldbewohner. Nach einer Hütteneinkehr – ein Jagatee darf dabei natürlich nicht fehlen – geht's auf dem Rodel wieder hinunter ins Tal. Oder wie wäre es damit: sich beim Langlaufen im Gedanken verlieren. Die Sonne kitzelt Ihre Nase und sie gleiten über perfekt präparierte Loipen durch unberührte Landschaften, weit weg vom Lärm der Großstadt. Keine Menschenmassen weit und breit.

Wenn Sie nach all diesen Winterabenteuern dann abends „zurück nach Hause“ kommen, heißt es: Entspannen! Im Gedanken verloren tanken Sie wieder neue Kräfte und reaktivieren Ihre vom Sporteln müde gewordenen Beine. Das ist genau die Form von Après Ski, die man sich im Winter 2020/21 wünscht. Safe Holidays für Körper, Geist und Seele!



Infos und Buchung: **Alps Residence Holidayservice GmbH**, Ferienpark 100, 8861 St. Georgen am Kreischberg

Tel.: 0043 3537 200 50 · Mail: office@alps-residence.com · www.alps-residence.com

Sehenswert: Link zum Video Alpenpark Turracher Höhe: <https://www.youtube.com/watch?v=iD5SZ6aa56M&t=235>

dexcom G6

ECHT* GENIAL

» Mehr Freiheit
für mich und
meinen Alltag. «



• DEXCOM G6 – DIE KONTINUIERLICHE
GEWEBEGLUKOSEMESSUNG IN ECHTZEIT (rtCGM)
OHNE SCANNEN. OHNE STECHEN. ♦

- GENAUE MESSWERTE
ALLE 5 MINUTEN¹
- INDIVIDUELL ANPASSBARE
WARNUNGEN UND ALARM²
- KONTINUIERLICHES
SHARE UND FOLLOW^{3,4}
- ANWENDUNG IN DER
SCHWANGERSCHAFT
MÖGLICH



MIT INSULINPUMPEN
KOMBINIERBAR



dexcom.de

NEU: DEXCOM-COMMUNITY.DE/BLOG
DEXCOM HOTLINE: 0800 724 6447
E-MAIL: DE.INFO@DEXCOM.COM

Smartphone/Smartwatch nicht im Lieferumfang enthalten | ♦ Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem G6 nicht Ihren Symptomen oder Erwartungen entsprechen, verwenden Sie ein Blutzuckermessgerät, um Behandlungsentscheidungen zu Ihrem Diabetes zu treffen. | ¹ Shah et al. Diabetes Technol Ther. 2018;20(6):428-433 | ² Die Erstellung eines individuellen Alarmplans ist nur mit einem kompatiblen Smartphone, nicht mit dem Dexcom G6-Empfängergerät möglich. | ³ Zur Übertragung von Daten ist eine Internetverbindung erforderlich. Zum Folgen ist die Verwendung der Follow App erforderlich. Follower sollten die Messwerte der Dexcom G6-App oder des Empfängers vor dem Treffen von Behandlungsentscheidungen immer bestätigen. | ⁴ Liste kompatibler Geräte unter www.dexcom.com/compatibility | Dexcom, Dexcom G6, Dexcom Follow, Dexcom Share sowie Dexcom CLARITY sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und können in anderen Ländern eingetragen sein. © 2020 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany