

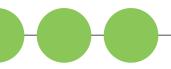
# Husten, Niesen, Schniefen?

Wappnen Sie sich!

# **Gutes Management**

Zuckersüße Verführungen





### **Editorial**



## Die Zeitung lebt – durch den Dialog mit Ihnen!

Die Zeitschrift, die Sie gerade in den Händen halten, erscheint nun im zwanzigsten Jahr. Wieder haben wir eine ganze Reihe interessanter Themen aus den Bereichen Gesundheit, Wellness, Prävention und Therapie für Sie gesammelt und beschrieben.

Die große Zahl von Zuschriften zeigt uns nicht nur, dass Sie verständliche Berichterstattung und interessante Beiträge zu schätzen wissen, sie beweisen uns auch, wie interessiert und genau Sie unsere Zeitschrift lesen. Und darüber freuen wir uns natürlich ganz besonders.

Damit wir aber auch erfahren, wie gut die einzelnen Beiträge bei Ihnen ankommen, fordern wir Sie auf zum Dialog mit uns. Gerade heute, nach nunmehr zehn Jahren, ist uns Ihre Meinung dazu wichtig.

Treten Sie mit uns in Kontakt, schreiben Sie uns Ihre Meinung, positive und negative Kritik, Anregungen, Verbesserungsvorschläge, Gedanken, Erfahrungen und Wünsche. Jeder Brief und jede Karte werden beantwortet. Wir freuen uns auf Sie!

Vor allem aber: Bleiben oder werden Sie gesund!

#### **Ihre Redaktion**

#### **Impressum**

Herausgeber und Verleger: Verlagskontor Bollmann GmbH Im Stühlinger 5 · 79423 Heitersheim

Telefon: (07634) 551691 Fax: (07634) 551694

E-Mail: info@verlagskontor.info

Redaktion:

Hans-Jürgen Bollmann, Andreas Bollmann

Chefredakteur: Hans-Georg Lenfers

Reisen: Egelhofer-media





www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 20. Jahrgang. Erscheinungsweise monatlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für Therapieanweisungen, Dosierungsanleitungen und Anwendungsratschläge übernimmt der Verlag ausdrücklich keine Haftung. Die Aussagen von Fremdautoren repräsentieren nicht unbedingt die Meinung des Verlages und der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. © LZ-Gesundheitsreport 2020

### Inhalt

••• TOP-THEMA	
Gutes Management Zuckersüße Verführungen	3
<b>Husten, Schniefen, Niesen</b> Schonende Hilfe mit Homöopathie	4
Zu fett gegessen? Was bedeutet EPI?	6
<b>Gesünder unter 7 PLUS</b> Wir sind auch 2021 dabei!	7
Krebs zu Corona-Zeiten Aufschieben ist gefährlich!	8
<b>3-fach wirksam</b> Mit Arzneipflanzen gegen Viren	9
••• FIT & GESUND	
Genuss für Parkinson-Patienten Neue Rezepte im Ratgeber	10
	10
Neue Rezepte im Ratgeber <b>Lifestyle</b>	11
Neue Rezepte im Ratgeber  Lifestyle Darf es etwas Luxus sein?  Ganz tief einatmen!	11
Neue Rezepte im Ratgeber  Lifestyle Darf es etwas Luxus sein?  Ganz tief einatmen! So gelingt die Asthma-Therapie Übrigens	11 12
Neue Rezepte im Ratgeber  Lifestyle Darf es etwas Luxus sein?  Ganz tief einatmen! So gelingt die Asthma-Therapie Übrigens	11 12

Nachschlag gefällig? www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

4-Sterne S - Skihotel Riml,

Titelbild, Reisetipp: © Skihotel Riml · Seite 3: © luismolinero-stock.adobe.com · Seiten 4, 5: © DHU · Seite 6: © stu12\_adobe · Seite 7: © Sanofi · Seite 8: © DAK Gesundheit · Seite 9: © Robert Kneschke, Repha · Seite 10: © "My perfect Dish" by Food & Foto · Seite 11: © Proidee · Seite 12: Duotone Oy, Orion · Seite 33: © DAK Gesundheit

Obergurgl/Hochgurgl ...... 14



#### Vorsicht vor Mogelpackungen

Ein großes Thema ist Zucker. Ist er noch erlaubt? Die Rede ist vom sogenannten Einfachzucker (etwa Trauben- oder Malz- und Fruchtzucker), der in vielen Süßigkeiten, Obst, Fertigprodukten oder Alkohol steckt. In Maßen und "verpackt" wie z.B. in Schokolade mit einem erheblichen Fett- und Eiweißanteil sind diese hinsichtlich des Blutzuckeranstieges kein Problem. Aber Achtung: Gerstenmalz, Maltose, Raffinose oder Polydextrose – hinter all diesen Begriffen versteckt sich Zucker! Auch das Lesen der Nährwertangaben will gelernt sein. Denn häufig ist die Zusammensetzung pro 100 g ausgezeichnet. Dies kann zu Berechnungsfehlern der BE-Einheiten führen. Verbraucherschützer setzen sich dafür ein, dass Inhalt der Packung und Nährwertdeklaration künftig identisch sind.

## Verführungen leichter managen mit smarter Technik

Um direkt zu erkennen, wie sich die Ernährung auf den Glukosespiegel auswirkt, hat sich kluge Diabetestechnik bewährt. Anwender eines rtCGM-Systems, wie dem Dexcom G6, tragen einen Sensor im Unterhautfettgewebe an Arm oder Bauch. Dieser misst kontinuierlich den Gewebezucker und sendet ihn alle fünf Minuten an ein kompatibles Smartphone oder eine Smartwatch. Warnungen bei hohen oder zu niedrigen Werten sowie das Teilen der Glukosewerte mit Angehörigen geben ein beruhigteres Gefühl im Umgang mit der Erkrankung.

**Tipp:** Der D-Talk ist eine neue **Online-Eventreihe in Zusammenarbeit mit der Charité Berlin** – Experten berichten zu verschiedenen Themen rund um Diabetes. Nächste Termine & Themen: 12.12.2020 "Weihnachten und Silvester: Richtig feiern" und 16.01.2021 "Mit Diabetes unterwegs". Mehr unter **www.dexcom-community.de/d-talk**.

#### Gesund über den Winter:

# So trotzen Sie der Erkältungswelle









Phytolacca

Eupatorium

Belladonna

Aconitum

Der Höhepunkt der Erkältungssaison liegt zwar meist erst am Ende des Winters, doch um bis dahin gut über die Zeit zu kommen, ist es besonders wichtig, jetzt schon sein Immunsystem zu stärken. Für den Fall der Fälle gibt es Hilfe aus der Homöopathie.

Wenn die Tage kälter werden und die nächste Grippewelle vor der Tür steht, gibt es trotz allem noch die Möglichkeit, eine "normale" Erkältung zu bekommen. Zwar ist die Erkältungssaison dieses Jahr wahrscheinlich weniger ausgeprägt, weil man sich durch den Lockdown viel weniger unter Leuten aufhält, nichtsdestotrotz ist es gut, für die wichtigsten Symptome passende homöopathische Mittel im Hinterkopf oder sogar in der Hausapotheke zu haben, die man sehr gut einsetzen kann. Außerdem helfen ein paar bewährte Tipps, sich gegen Atemwegsinfekte zu wappnen.

#### Immunbooster: die magischen Sieben

- 1. **Superfoods:** Heimische Superfoods wie Kohl enthalten viel Vitamin C, Eisen und Magnesium. Lecker und gesund sind auch selbst gezogene Sprossen mit Linsen, Brokkoli- oder Kressesamen.
- 2. **Sport:** Es muss kein Marathon sein. Es reicht, seinen Kreislauf 20 Minuten am Tag auf Trab zu bringen. Etwa mit einem flotten Spaziergang. Das schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe, denn...
- 3. **Sonnenlicht** ist essentiell für das Immunsystem. Es tötet Keime ab und der Körper bildet wichtiges Vitamin D.
- 4. **Sauna/Wechselduschen:** Die Wechsel zwischen heiß und kalt trainieren die Gefäße, auch im Alltag

schneller umzuschalten. Saunieren hilft, Stoffwechselschlacken aus dem Körper auszuschwitzen und entspannt.

- 5. **Schlaf:** Neben aktiver Entspannung ist die nächtliche Ruhe einer der wichtigsten Immunbooster, denn im Schlaf regeneriert der Körper und bildet neue Immunzellen, die Bakterien und Viren bekämpfen.
- 6. **Singen:** Es trainiert die Lunge, die Vibrationen bewirken eine bessere Durchblutung der Schleimhäute in den Resonanzräumen des Körpers (Nase, Nebenhöhlen und Bronchien) und besonders zusammen mit anderen macht es Freude. Und positive Emotionen beeinflussen die Stärke unseres Immunsystems wesentlich.
- 7. **Schüßlern:** Die Schüßler-Salze-Therapie hilft, die Mineralstoffaufnahme in den Zellen zu verbessern und stärkt so die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers.

Eine Schüßler-Salze Immunkur besteht aus den Salzen Nr. 3 (morgens, für die Immunabwehr), Nr. 6 (mittags, für die Schleimhäute) und der Nr. 7 (abends, für Entspannung und Erholung). Die Original DHU Schüßler-Immunkur in umweltfreundlichen Arzneiglas-Fläschchen ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Während der 4-wöchigen Kur lässt man jeweils 2 Tabletten zu den angegebenen Zeiten im Mund zergehen.

#### Hilfe aus der Homöopathie für den Fall der Fälle

Ein Kratzen im Hals, häufiges Niesen und Frieren sind oft die ersten Anzeichen, dass es einen doch erwischt hat. In der Akutphase einer Erkältung – also, wenn die Immunreaktion in vollem Gang ist und sich in Fieber, Abgeschlagenheit und Schmerzen zeigt – können auch Mittel wie Eupatorium perfoliatum D12 oder Aconitum D6 dabei unterstützen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu fördern.

Bei allen Erkältungskrankheiten gilt: Der Gang zum Arzt ist unverzichtbar, wenn die Beschwerden mit Fieber einhergehen, länger als 2 Tage nicht besser werden und starke Schmerzen auftreten. Dies gilt insbesondere bei kleinen Kindern, älteren Menschen und bei

schweren Vorerkrankungen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Der Arzt kann feststellen, ob es sich um die gefährliche echte Grippe handelt oder eine zusätzliche, bakterielle Infektion vorliegt, die behandelt werden muss.

In einer Akutphase einer Erkältung – also, wenn die Immunreaktion in vollem Gang ist und sich in Fieber, Abgeschlagenheit und Schmerzen zeigt – können diverse homöopathische Einzelmittel dabei unterstützen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu fördern. Der Arzt oder Heilpraktiker findet mit Hilfe detaillierter Beschreibungen zu Aspekten wie Verlauf, Temperatur und weiteren Auffälligkeiten ein genau passendes Mittel.

Zu den am häufigsten eingesetzten homöopathischen Arzneimitteln bei Erkältungen gehören folgende:

Arzneimittel	Verlauf	Temperatur	Schmerzen	Farbe	Weitere Merkmale
Aconitum D6	Plötzlicher Beginn	Hohes Fieber, kein Schwitzen	Trockener, schmerzhafter Husten	Gesicht blass	ängstlich und unruhig
Belladonna D6	Plötzlicher Beginn	Hohes Fieber mit starkem Schwitzen	Hals- schmerzen	Gesicht / Rachen hochrot	Bellhusten, meist nachts
Bryonia D6	Infekt entwickelt sich allmählich	Fieber	trockener, krampfartiger Reizhusten mit stechenden Schmerzen im Brustraum	Gesichtsfarbe wechselnd	Durst auf kaltes Wasser
Eupatorium D12	Wiederkehrende Fieberschübe	Frösteln und Fieber	Starke Kopf- und Glieder- schmerzen, schmerzhafter Husten	rotes Gesicht	starkes Zerschla- genheitsgefühl, Heiserkeit, Übelkeit
Phytolacca D6	Verschlim- merung nachts	Heiße, wunde Hals- innenseite	stechende Schmerzen bis zu den Ohren	geschwollene, dunkelrote Mandeln und Rachen	vergrößerte Lymphknoten

#### Genesung

Nach einer schweren Erkältung, besonders, wenn zusätzlich eine Infektion mit Bakterien vorlag – etwa eine Bronchitis oder Nebenhöhlenentzündung, sind viele Menschen noch schlapp und fühlen sich nicht richtig fit. Nach einer Antibiotikabehandlung kann dies auch an einer aus der Balance geratenen Darmflora liegen. Hier ist die Darmsanierung mit Okoubaka D3 bewährt. Dazu werden über 4 Wochen täglich 3 mal 5 Globuli nach dem Essen eingenommen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.globuli.de

# Durchfall nach fettigen Mahlzeiten?



#### Nicht nur an Unverträglichkeiten denken!

Treten nach dem Verzehr von üppigen Speisen wiederkehrend fettige Durchfälle auf, ist die mögliche Ursache häufig vorschnell ausgemacht: eine Unverträglichkeit von Nahrungsfetten! Burger und Co. werden dann vom Speiseplan gestrichen, da die Beschwerden durch einen Verzicht von Nahrungsfetten in der Regel nachlassen. Doch nicht immer ist die angenommene Unverträglichkeit von Fett der Grund für Magen-Darm-Beschwerden: Bei 10 Prozent der Betroffenen, die mit wiederkehrendem Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen zu kämpfen haben, ist die Ursache eine eingeschränkte Funktion der Bauchspeicheldrüse (medizinisch: exokrine Pankreasinsuffizienz (EPI)).

#### ▶ Bauchspeicheldrüse – Essentielle Drüse für die Fettverdauung!

Der Bauchspeicheldrüse kommt eine entscheidende Funktion bei der Verdauung zu: In dem kleinen, für die Verdauung aber wichtigen Organ werden Enzyme zur Spaltung von Eiweißen, Kohlenhydraten und von Fetten in der Nahrung gebildet. Werden von der Drüse, gerade nach fettreichem Essen, zu wenig Enzyme abgegeben, erfolgt die Fettverdauung unvollständig und unverdaute Nahrungsfette gelangen in tiefere Darmregionen. Dort verursachen diese schmerzhafte Verdauungsprobleme wie Blähungen, Oberbauchschmerzen und fetthaltige Durchfälle (Fettstuhl). Treten diese, für eine exokrine Pankreasinsuffizienz typischen Symptome, in der ersten halben Stunde nach dem Essen auf, sollte ein mögliches Enzym-Defizit beim Therapeuten mit einem Laborwert (Test auf Pankreas-Elastase 1) bestätigt werden.

### Was tun bei Bauchspeicheldrüsenschwäche?

Sind zu wenig Verdauungsenzyme der Grund für eine gestörte Fettverdauung, können die fehlenden körpereigenen Enzyme zu jeder Mahlzeit durch Enzympräparate aus der Apotheke ersetzt werden. Diese werden entweder aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen (Pankreatin) oder aus Reispilzkulturen (Rizoenzyme) gewonnen. Letztere eignen sich besonders für Patienten, die Bedenken gegen Wirkstoffe tierischen

## Wann an eine exokrine Pankreasinsuffizienz denken?

Wer Verdauungsprobleme nach fettigem Essen kennt und auch noch eine Grunderkrankung wie Mukoviszidose, Diabetes mellitus oder eine Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) hat, sollte vorhandene Verdauungsbeschwerden beim Therapeuten ansprechen, denn diese Grunderkrankungen gehen häufig mit einer exokrinen Pankreasinsuffizienz einher. Ein erhöhtes Risiko für eine Minderfunktion der Bauchspeicheldrüse haben zudem Personen mit Übergewicht, Raucher und Patienten mit Zöliakie/Sprue. Da auch mit steigendem Alter die Enzymproduktion nachlässt, haben auch ältere Personen häufiger mit EPI-bedingen Verdauungsproblemen zu kämpfen. Wer keine exokrine Pankreasinsuffizienz hat, aber vor allem nach fetthaltigen Speisen die Verdauung ankurbeln möchte, kann diese durch eine Kombination aus Kurkuma-Extrakt und Rizoenzymen als Nahrungsergänzung unterstützen.

Ursprungs haben. Enzymersatzpräparate helfen dabei, die Magen-Darm-Beschwerden bei einer Bauchspeicheldrüsenschwäche zu reduzieren und ermöglichen eine nahezu normale Verdauung. Denn für Betroffene ist es keine Lösung, aus Angst vor quälenden Symptomen auf Nahrungsfette zu verzichten, weiß die Ernährungsberaterin Dr. Melanie Ferschke aus Selters. Im Gegenteil: Fette erfüllen wichtige Aufgaben im Körper und vor allem lebensnotwenige Fettsäuren müssen regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. Dies gilt auch für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, die unter anderem Zähne und Knochen stärken und die Wundheilung unterstützen.

#### Was ist die Ursache für wiederkehrende Durchfälle nach fettigem Essen?

Wer wissen möchte, ob eine EPI hinter seinen wiederkehrenden Durchfällen steckt, kann sein Risiko mit einem Selbsttest unter **www.epi.selbsttest.online** einschätzen.

# Diabetes-Aufklärungsaktion geht 2021 weiter: Wir sind mit dabei!

Die bekannte Aufklärungsaktion "Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS" wird noch digitaler: Mit vielen virtuellen Akzenten informiert die Aktion im nächsten Jahr.



Diabetes ist eine Volkskrankheit. Geschätzt 9,5 Millionen Menschen in Deutschland leben mit Diabetes, Tendenz steigend. Umso wichtiger ist für das Gesundheitsunternehmen Sanofi die Aufklärung. Die Aktionstage unter dem Namen "Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS" gehen daher nächstes Jahr weiter.

## ▶ Besondere Zeiten verlangen besondere Wege

Seit 15 Jahren informiert die von Sanofi initiierte Aufklärungsaktion bundesweit über Diabetes. Auch in

YOUR STREET, S

Zeiten des "Social Distancing" wird Sanofi zusammen mit vielen Partnern Flagge zeigen – wir vom Lesezirkel Gesundheitsreport sind auch wieder dabei! Besondere Zeiten verlangen besondere Wege. Das Team von "Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS" hat deshalb ein innovatives Digitalformat entwickelt. Darin bekommen Menschen mit Diabetes Tipps und neueste Infos aus der Wissenschaft, können interaktiv Fragen stellen und sind somit virtuell Teil der Diabetes-Aufklärungsaktion Deutschlands. Auch wenn das Team im nächsten Jahr neue Wege geht, um die Aufmerksamkeit auf Diabetes zu lenken, wird eines immer gleich bleiben: verständliche Botschaften.

#### Jeder Mensch ist einzigartig, jedes Leben anders

In diesen Tagen vor 100 Jahren wurde das Hormon Insulin entdeckt – ein Wendepunkt in der Diabetesgeschichte. Sanofi hat wenig später das erste Insulin auf den Markt gebracht. Seitdem unterstützt das Gesundheitsunternehmen Menschen mit Diabetes und hört ihnen zu. Genau dieser Dialog ist es, auf dem die Aktion "Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS" aufbaut.

Weitere Infos unter www.gesuender-unter-7.de

# "Zweite Welle" verunsichert Krebspatienten

#### Krebsinformationsdienste als Ansprechpartner

Mit dem dramatischen Ansteigen der Covid-19-Neuinfektionen seit Beginn des Herbstes wächst die Sorge und das Risiko, dass es in der onkologischen Versorgung erneut zu Einschränkungen kommen könnte. Für Betroffene, die verunsichert sind und Fragen zu ihren anstehenden diagnostischen Untersuchungen, zu Therapien oder Nachsorge-Terminen haben, stehen der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums und das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung.

Während der ersten Welle der Covid-19-Pandemie im Frühjahr war es in einigen Bereichen der onkologischen Versorgung vorübergehend zu deutlichen Einschränkung gekommen: Therapien wurden verkürzt oder verschoben, Nachsorge und Früherkennung häufig ausgesetzt. Aus Sorge vor einer Ansteckung entschieden sich auch die Patienten selbst vielfach gegen einen Arztbesuch und schoben damit teilweise wichtige Abklärungsuntersuchungen auf.



#### ▶ Herausforderung 2. Welle

Mit der zweiten Welle der Pandemie steht der klinische Betrieb in vielen Krankenhäusern erneut vor den gleichen Herausforderungen wie im Frühjahr: Intensivbetten müssen für COVID-Patienten freigehalten werden, durch Infektionen oder häusliche Quarantäne ist vielerorts die Personaldecke ausgedünnt, die Hygieneregeln schränken den Zugang zu Kliniken und Ambulanzen ein.

"Die derzeitige Situation verunsichert viele Menschen. Patienten machen sich Gedanken, ob ihre anstehenden diagnostischen Untersuchungen, ihre bevorstehenden Therapien oder Nachsorgetermine ablaufen können wie vorgesehen. Für solche Fragen

stehen der Krebsinformationsdienst des DKFZ oder das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung", sagt Professor Dr. Michael Baumann, Vorstandsvorsitzender des DKFZ.

Auch der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Krebshilfe, Gerd Nettekoven, hält es für wichtig, die Sicherstellung der adäquaten Versorgung von Krebspatienten aufgrund der aktuellen Situation unbedingt im Blick zu haben. "Die erste Welle der Pandemie hatte das onkologische Versorgungssystem in Deutschland bereits deutlich beeinträchtigt. In Anbetracht der jetzt erheblich höheren Neuinfektionen machen wir uns umso mehr Sorgen, dass notwendige und übliche Versorgung nur erheblich eingeschränkt stattfinden wird und Krebspatienten vernachlässigt werden."

#### Gefahr des Aufschiebens

"Wir möchten die Menschen ermutigen, Untersuchungstermine zur Abklärung verdächtiger Symptome wahrzunehmen", erklärt Professor Dr. Thomas Seufferlein, Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft. Ein Aufschieben könne unter Umständen dazu führen, dass eine Krebserkrankung erst in einem späteren Stadium entdeckt wird und dann schlechter zu behandeln ist. "Ferner müssen wir bei der aktuellen Diskussion um eine gute Impfstrategie berücksichtigen, dass Tumorpatienten, beispielsweise Patienten mit Lungenkrebs, ein hohes Risiko haben, bei einer COVID-19 Erkrankung zu versterben und daher besonders geschützt werden müssen", so Seufferlein.

Aus einer gemeinsamen Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums, der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft

Weitere Infos unter: www.krebsgesellschaft.de, www.krebshilfe.de und www.dkfz.de

# Mit Arzneipflanzen gegen Viren

Die Erkältungssaison ist in vollem Gange, die Wartezimmer füllen sich mit hustenden und schniefenden Patienten.
In diesem Jahr gilt es nicht nur zwischen harmloser Erkältung und echter Grippe zu unterscheiden, sondern mit COVID-19 kommt eine weitere Krankheitsvariante dazu. Die Lungenerkrankung führt ebenfalls zu Symptomen wie Fieber, trockenem Husten und Abgeschlagenheit, die auch für akute unkomplizierte Infektionen der Atemwege charakteristisch sind. Gewissheit über die Ursache liefert nur ein Test und dabei geht oft wertvolle Zeit verloren.



"Um bei akuten unkomplizierten Infektionen der Atemwege direkt aktiv zu werden, können antiviral wirksame Pflanzensubstanzen eine effiziente Behandlungsoption sein", erklärt Dr. Dr. Erwin Häringer, Arzt für Naturheilkunde und Allgemeinmedizin, München. So zeigen zum Beispiel Gerbstoffe, ätherische Öle oder Senföle in Laboruntersuchungen eine ausgeprägte antivirale Wirkung. Senföle sind charakteristische Inhaltsstoffe verschiedener Pflanzen wie zum Beispiel Kapuzinerkresse, Brokkoli, Senf und Meerrettich. Sie bieten diesen einen Schutz vor Fraßschäden und mikrobiellem Befall. Die traditionelle Klostermedizin setzt die heilende Wirkung der Senföle bereits seit Jahrhunderten zur Behandlung von Infektionen der oberen Atemwege und der Harnwege ein. Heute gehören sie zu den am besten untersuchten arzneilich wirksamen Pflanzensubstanzen. "Bei saisonalen, viralen Infektionen der Atemwege ist die Behandlung mit Senfölen immer einen Versuch wert", so der Experte.

#### ▶ 3-fach wirksam: gegen Viren, gegen Bakterien und entzündungshemmend

Untersuchungen von Professor Stephan Pleschka, Gießen, zeigen zum Beispiel, dass das Influenzavirus H1N1 durch die kombinierte Gabe von Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettich in seiner Vermehrung in menschlichen Lungenzellkulturen nahezu 100-prozentig gehemmt wird. Darüber hinaus besitzen die pflanzlichen Wirkstoffe eine ausgeprägte Wirkung gegen viele Bakterien. Dazu gehören auch die häufigsten bakteriellen Erkältungserreger und sogar multiresistente Bakterien, gegen die Antibiotika immer häufiger wirkungslos sind. Weitere Laboruntersuchungen bestätigen zudem die entzündungshemmende Wirkung der Senföle.

#### Meerrettich – Heilpflanze des Jahres 2021

Eine Experten-Jury des Vereins NHV Theophrastus hat im Juni den Meerrettich aufgrund seiner entzündungshemmenden, antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften zur Heilpflanze des Jahres 2021 gewählt. "Meerrettich hat als Heilpflanze ein großes und leider bisher zu wenig ausgeschöpftes Potenzial", so der Erste Vorsitzende des Vereins, Konrad Jungnickel. Seit 2003 kürt der Naturheilverein die Heilpflanze des Jahres, um Informationen zu heilenden Wirkungen von wertvollen Pflanzen zu vermitteln und auf die Bedeutung der Phytotherapie in der Medizin aufmerksam zu machen.





#### Tischlein deck dich – mit einem Griff.

SWING: Vom Vario-Regal zum fertig gedeckten Dinnertisch



#### Ein Esstisch in Sekunden für bis zu 6 Personen. Und wieder zurück.

Senkrecht aufgestellt ist Swing ein elegantes 5-bödiges Regal. Erwarten Sie Besuch, arrangieren Sie Gedecke, Gläser, Blumen, Kerzenschmuck usw. einfach auf den 27,8 cm tiefen Regalböden. Sind Ihre Gäste da, kurz die Arretierung lösen: Und auf leichten Druck gleiten die Regalböden mit allem, was darauf steht, auf eine Ebene und ordnen sich parallel an: zum gedeckten Esstisch für bis zu 6 Personen.

Ideal auch als platzsparendes Multifunktions-Möbel für kleinere Räume, Single- und Ferien-Apartments. Solide, langlebige Qualität made in Europe. Auf Rollen leicht zu verschieben.

Swing: Best.-Nr.: 231923 | 999,- Euro inkl. MwSt.



#### Weitere Informationen unter www.proidee.de



#### Hightech-Toaster mit Glas-Sichtfenster

Nahezu lautloser Motorlift. Modernste Infrarot-Quarz-Technologie. XL-Brotschlitz, Bagel-Funktion. Und ein faszinierendes Glasdesign, das Sie beim Bräunen des Toasts zusehen lässt.

Auf Tastentipp gleiten bis zu 2 Toastscheiben per Motorlift in den Röstschlitz. Bräunt besonders gleichmäßig – in 7 Stufen. Auftauen, aufknuspern und einseitig toasten. Ein edler Design-Blickfang in Ihrer Küche.

WMF Glastoaster LONO: Best.-Nr.: 230775 149,95 Euro inkl. MwSt.

#### Besser einschlafen – mit beruhigenden Licht-Klang-Kompositionen

Ein blauer, pulsierender Lichtkegel an Ihrer Zimmerdecke gibt den Takt für Ihre Atmung vor.

6 wählbare Klänge unterstützen die entspannende Wirkung akustisch: Meeresrauschen, Bachplätschern, Regentropfen, Sommernacht, Luftstrom oder Rauschen beruhigen und können helfen, störende Umgebungsgeräusche auszublenden. Dank Akkubetrieb auch perfekt für die Reise.

Einschlafhilfe: Best.-Nr.: 231536 | 43,85 Euro inkl. MwSt.



# 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 ein. 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



Gefüllte Süßkartoffel mit Spitzkohl-Paprikagemüse, Hack und Guacamole

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 Disch"-Projekt (www.myperfectdish.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 Freiexemplare vergriffen sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Ansonsten kommt das Magazin kostenfrei zu Ihnen ins Haus. Viel Spaß beim Lesen und Kochen.

# **Gute Aussichten!**

Was Sie wissen sollten, damit die Asthmatherapie gelingt



Begleiten Sie Atemprobleme im Alltag? Wachen Sie nachts durch Hustenanfälle auf? Kennen Sie plötzliche Luftnot bei körperlicher Anstrengung oder Brustenge bei kalter Luft am Morgen? Das sind typische Merkmale von Asthma. Die gute Nachricht: Mit der geeigneten und konsequenten Therapie schränkt Asthma Ihren Alltag kaum ein.

Asthma ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege, bei der sich die Bronchien durch ein Zusammenziehen der Muskulatur zeitweise verengen. Zudem schwillt die Bronchialschleimhaut an und bildet zähflüssigen Schleim. Dies alles führt zu pfeifenden Atemgeräuschen, anfallsartigem Husten, einem Beklemmungsgefühl in der Brust und Luftnot. Die plötzlich auftretenden Symptome können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein und wechseln sich mit Phasen völliger Beschwerdefreiheit ab.

Sie können durch verschiedene Auslöser in Gang gesetzt werden – Sport, Allergien, kalte Luft oder sogar Lachen. Gerade diese Unvorhersehbarkeit führt bei vielen Menschen mit Asthma zu einer gewissen Unsicherheit. Dabei kann man heute nahezu ohne

#### Empfehlungen für den Notfall

- 1 Ruhe bewahren!
- 2 Lippenbremse einsetzen: Die Lippen locker aufeinander legen. Durch die Nase einatmen und gegen den Lippenwiderstand ausatmen. Dabei sucht sich die Luft selbst einen Weg durch die Lippen.
- 3 Eine atemerleichternde
  Körperstellung wie den
  Kutschersitz einnehmen.
  Dabei das Gewicht von Armen
  und Schultergürtel nehmen
  und dem Bauch mehr Raum
  zum Atmen geben.
- 4 Notfall-Medikament inhalieren.
- Ruhig und gleichmäßig atmen, ggf. Inhalation des Notfall-Medikamentes nach etwa 10 Minuten wiederholen.
- 6 Sollte keine Besserung eintreten: Notarzt rufen (Telefon 112).

Beeinträchtigungen aktiv leben, wenn das Asthma angemessen behandelt wird, und man seinen eigenen Teil zu einem positiven Verlauf leistet.

#### **▶** Bitte ganz tief einatmen!

Asthma-Arzneimittel werden in der Regel inhaliert, weil sie so ohne Umwege direkt dorthin gelangen, wo sie gebraucht werden. Es ist entscheidend, dass Sie mit Ihrem Inhalationssystem sicher umgehen können. Nur dann ist gewährleistet, dass Sie richtig inhalieren, und die Wirkstoffdosis zuverlässig platziert wird. Sollten Sie einen Easyhaler®-Pulverinhalator erhalten, ist der Name Programm, denn die Anwendung erfolgt in drei einfachen Schritten.

Auf **www.easyhaler.de** erhalten Sie viele nützliche Informationen rund um Atemwegserkrankungen sowie zahlreiche kostenlose Services wie Ratgeber, Tagebuch, Notfallpass oder eine Inhalationsanleitung.



Schauen Sie sich in einem Video den korrekten Inhalationsvorgang an. https://www.atemwegsliga.de/ easyhaler.html

#### Hier einige Tipps für mehr Sicherheit im Alltag

- Eignen Sie sich Wissen an, um situationsabhängig richtig und sicher handeln zu können. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich unterstützende Hilfsmittel wie Ratgeber, Asthma-Tagebuch sowie einen Notfallpass zu bestellen oder herunterzuladen.
- Behandeln Sie Ihr Asthma dauerhaft. Sie benötigen die verordneten inhalativen Arzneimittel auch in beschwerdefreien Phasen. Nehmen Sie keine Änderungen ohne ärztliche Rücksprache vor. Um die Einnahmen nicht zu vergessen, machen Sie sich eine Merkhilfe – vielleicht durch einen Aufkleber am Badezimmerspiegel
- Lassen Sie sich in der Praxis oder der Apotheke Ihren Medikationsplan erklären, damit Sie die Arzneimittelwirkung jederzeit nachvollziehen können. Lassen Sie sich den Umgang mit dem Inhalationssystem genau und wiederholt zeigen, damit Sie sicher sind!
- Reagieren Sie ohne Angst, falls doch einmal ein Notfall eintritt. Haben Sie immer einen vom Arzt erstellten Notfallplan und Ihr Notfallarzneimittel dabei.
- Erlernen Sie Grundlagen der Atemtherapie wie die Lippenbremse, atemerleichternde Körperstellungen oder Entspannungstechniken, die Ihnen helfen, wieder besser durchzuatmen. Die meisten Krankenkassen übernehmen professionelle Asthmaschulungen.

#### Schwaches Herz rechtzeitig erkennen

In Deutschland leben nach Schätzungen von Expert\*innen bis zu vier Millionen Menschen mit einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Die Erkrankung beginnt meist schleichend. Labortests erkennen früh, wie stark das Herz ist.

#### **Diagnose mit Labortest**

Bei einer Herzschwäche schafft es der Herzmuskel nicht mehr, ausreichend Blut und Sauerstoff durch den Körper zu pumpen. Die körperliche Belastbarkeit nimmt ab; es kommt zu Atemnot, Müdigkeit und Schwächegefühl. An Knöcheln und Unterschenkeln lagert sich Wasser ein. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt schon beim geringsten Verdacht auf eine Herzschwäche eine gründliche Untersuchung bei Fachärzt\*innen für Kardiologie. Dazu gehört auch ein

Bluttest auf den Biomarker NTproBNP. Dieses Hormon zeigt eine Überbelastung des Herzens an. Liegt ein konkreter Krankheitsverdacht vor, übernehmen die Krankenkassen die Kosten für den Test.

Bei einer Herzschwäche lagert sich häufig Flüssigkeit im Körper ein. Das belastet das Herz zusätzlich. Diuretika reduzieren die Einlagerungen, fördern jedoch auch die Ausscheidung von Mineralstoffen. Das kann zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen. Daher sollte der Kaliumspiegel bei Einnahme von Entwässerungsmitteln regelmäßig mit Bluttests kontrolliert werden.

Ebenfalls wichtig: Infektionen wie etwa eine Grippeerkrankung oder eine bakterielle Lungenentzündung belasten das Herz und verlaufen bei Menschen mit Herzerkrankungen häufig schwer. Expert\*innen raten daher dringend, sich gegen Grippe (Influenza) und Pneumokokken impfen zu lassen.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt "Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur". Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.



Noch halten uns die Corona-Beschränkungen auf dem Boden der traurigen Tatsachen, aber wenn die Reisefreiheit erst einmal wieder auflebt, dann winkt als Lohn für das geduldige Ausharren zuhause ein besonders Reiseziel: 2.200 m über dem Meeresspiegel gelegen ist das 4 Sterne S-Hotel Riml das 4-Sterne-Hotel der Alpen, das dem österreichischen Himmel am nächsten liegt. Das Hotel und die imposanten Dreitausender gehören zu den beeindruckendsten Orten dieser Erde.

Direkt vor den Türen des 4 Sterne S-Hotels Riml liegt das schneesicherste Skigebiet der Alpen: Obergurgl-Hochgurgl. Erleben Sie Skiabfahrten zwischen 2.000 und 3.000 Höhenmetern auf insgesamt 110 Pistenkilometern mit 24 Liftanlagen. Von der Sonnenterrasse des Hotels ist es nur eine Fahrt mit dem Aufzug bis zur Piste. Egal, ob Sie Ihren Skiurlaub Ende April oder im November geplant haben: Sie finden stets beste Pistenverhältnisse vor.

#### Willkommen bei Freunden!

Ob Sie als Paar anreisen oder mit der ganzen Familie – die Gastgeber und ihr gesamtes Team stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung, alle Hygieneregeln inbegriffen. In alpenländisch ausgebauten und mit viel Liebe zu Detail eingerichteten Zimmern und Appartements fühlen Sie sich sofort heimisch. Und rund

herum grüßen die majestätischen Dreitausender, die vom Wellnessbereich oder der Sonnterrasse aus bewundert werden können.



Eine fürsorgliche Kinderbetreuung im Hotel Riml kümmert sich liebevoll um kleine Gäste ab 0 Jahren. Die geschulte und sorgsame Kinderbetreuung im Familienhotel Riml weiß, was Ihren Kleinen Freude macht. Falls auch Ihre Kinder die Pisten erobern möchten, stehen spezielle Kinderskikurse mit professionellen Skilehrern zur Verfügung.

#### Golfen auf Gipfelhöhe

Ja, Sie haben richtig gelesen! Denn im Hotel Riml wohnen Sie nicht nur im höchstgelegenen Vier-Sterne-Hotel der Alpen, sondern auch im Hotel mit der größten Indoor-Golfanlage Europas. Das heißt: Sie können auch im Winter auf 700 Quadratmetern Golf spielen. Obwohl Sie sich mitten in den Tiroler Alpen befinden, können Sie die Golfplätze dieser Welt erkunden: 4 Golfsimulatoren bringen Sie an exotische Orte, an denen Sie Ihr Golfspiel verbessern können. Erleben Sie realistische Spielabläufe auf 54 der schönsten Golfplätze rund um den Globus! Auch ein Golfpro hilft Ihnen dabei, Ihr Handicap zu verbessern.

#### Wundermittel Sauna

Im Untergeschoss des Hauses finden Sie unsere großzügige Saunalandschaft, die auch für Familien geeignet ist. Nach einem sportlichen Tag auf der Skipiste gönnen Sie sich hier wohltuende Wärme und angenehme Ruhe – ein wahrer Traum! Saunabesuche sind das ideale Mittel gegen Muskelkater: Beim Skifahren und Snowboarden werden Muskelgruppen beansprucht, die im Alltag eher selten im Einsatz sind. Mit Saunagängen tun Sie Ihrer Muskulatur etwas Gutes!

#### Schwimmen Sie den Gipfeln entgegen

In Hochgurgls höchstgelegenem Panoramahallenbad vereinen sich die Kraft des Wassers und der Berge zu einem besonderen Wellness-Erlebnis. Tauchen Sie ein und ziehen Sie Ihre Bahnen, die weißen Berggipfel dabei fest im Blick.

Nach ein paar Bahnen machen Sie es sich auf den gemütlichen Relaxliegen bequem. Dort haben Sie einen exklusiven Logenplatz in den Ötztaler Alpen, denn: im 1.000 m² großen Wellnessbereich mit der 700 m² Sky Relax Area (ADULTS ONLY) befinden Sie sich 2.200 Meter über dem Meer und doch direkt am Wasser. Die Tiroler Alpen liegen Ihnen dabei stets zu Füßen.

Wünschen Sie noch mehr Informationen?

Dann besuchen Sie die Web-Seiten unter www.hotel-riml.com.

Oder schreiben Sie an: Ski- & Golfresort Hotel Riml,

A-6456 Obergurgl-Hochgurgl, Hochgurgler Straße 16

Tel.: +43 5256 6261 · Mail: info@hotel-riml.com









# Ganzheitliche Krebsbehandlung mit Misteltherapie

