

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben

Kinderwunsch?

Auch Männersache!

Neue Wege

Diabetes digital

●●● **Komplementärmedizin**
Die Kraft der Misteln

●●● **Auch in der Pandemie:**
Krebsvorsorge nicht vergessen!

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
4 Sterne S-Hotel DAS DORNER, Algend

Editorial



Keine Panik!

Es ist jetzt ein Jahr her, dass wir an dieser Stelle vor einer Panik gewarnt haben und zur Besonnenheit aufrufen. Heute haben wir, zumindest den Zahlen nach, den Höhepunkt der zweiten Pandemiewelle überstanden. Doch noch immer kommen neue Corona-Infizierte hinzu, gleichzeitig bereiten Mutationen des SARS-CoV-2 allen große Sorgen. Wir sind noch nicht über den Berg!

Denn auch die neuen Mutationen müssen mit der gebotenen Vorsicht behandelt werden. Und wichtig ist immer noch die Solidarität mit den Älteren, den Vor- Erkrankten, Immunschwachen und natürlich den ganz Kleinen. Das Virus selbst bewegt sich nicht aktiv, es kann nur von Mensch zu Mensch weitergegeben werden. Also verbreitet es sich nur dann langsamer, wenn jeder sich schützt und auf den Anderen achtet. Dazu gehören neben den AHA-Regeln auch die Impfungen, die in absehbarer Zeit jeder Impfwillige erhalten kann. Sich impfen zu lassen, bedeutet Solidarität leben, Verantwortung auch für den Anderen zu zeigen.

Wenn wir **alle** diese Welle überstanden haben, können wir das Leben wieder genießen. Bis dahin: Werden oder bleiben 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 21. 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 2021

Inhalt

●●● TOP-THEMA

Nicht nur Frauensache!

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind 3

Rauchstopp

Wann, wenn nicht jetzt!? 4

Atemwegsinfekte

So halbieren Sie Erkältungskrankheiten 5

Gesünder unter 7 PLUS

Wir werden digital! 6

Genuss für Parkinson-Patienten

Neue Rezepte im Ratgeber 7

Schleudertrauma

Nur nicht chronisch werden lassen 8

Komplementärmedizin

Einsatz für die Misteltherapie 9

●●● FIT & GESUND

Medizin-Wissen

Wie Labortests zur Gesundheit beitragen 10

Krebs zu Corona-Zeiten

Vorsorge nicht vergessen! 11

Übrigens...

Neues aus der Medizin 12, 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP:

Und wohin nach Corona?

Hotel DAS DORNER, Algund 14

Sie wollen mehr?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos: Titelbild, Reisetipp: © Armin Terzer, Hotel Das DORNER · Seite 3: © Bayer Vital GmbH · Seite 4: © DAK Gesundheit/Wigger · Seite 5: © LIGHTFIELD STUDIOS adobe.stock.com, Repha · Seite 6: © Sanofi · Seite 7: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 8: © Kai Tholen_pixelio.de · Seite 9: © Iscador · Seite 10: © Stock · Seite 11: © DAK Gesundheit/van den Berg · Seite 12: © Thaut Images/AdobeStock, DAK Gesundheit/Schläger · Seite 13: © Prof. Stefan Roth; Stock Brickenkamp

Gelungene Schwangerschaft – auch Männersache

Zur Schwangerschaft gehören immer zwei

Erfolgreiche Empfängnis und gesunde Entwicklung des Babys – daran haben Männer einen wesentlichen Anteil. Doch fast drei Viertel (70 Prozent) der Teilnehmer einer Online-Umfrage wussten nicht, dass eine schlechte Ernährung die männliche Fertilität, die Spermienqualität und damit die Chance auf eine baldige und gesunde Schwangerschaft negativ beeinflussen können. 44 Prozent glaubten sogar, dass die Ernährung gar keinen Einfluss auf die Qualität der Spermien habe.



Diese Wissenslücken deckte die Global Nutrition-Study auf, eine in zehn Ländern, unter anderem in Deutschland, durchgeführte Befragung mit 8.500 Teilnehmern, darunter 30 Prozent Männer.

► Männliche Fruchtbarkeit im Abwärtstrend

Für eine gesunde Schwangerschaft kommt es auf die Anzahl und die Qualität der Spermien an. Diese werden durch zahlreiche Faktoren beeinflusst – darunter Umwelteinflüsse, genetische Ausstattung, Erkrankungen, sowie Lebensstil und Ernährung. Viele Männer sind jedoch mit wichtigen Nährstoffen für Bildung und Reifung von Spermien unterversorgt. Das kann Qualität und Anzahl der Spermien beeinträchtigen. Zum Beispiel mangelt es 79 Prozent der Männer an bestimmten B-Vitaminen, ein Drittel (ca. 33 Prozent) der Männer ist nicht ausreichend mit Zink und Selen versorgt.

Eine wesentliche Rolle für die männliche Fertilität spielt auch oxidativer Stress: Dieser lässt die Anzahl der Spermien und ihre Qualität sinken. Bis zu 80 Prozent der unfruchtbaren Männer weisen ein erhöhtes Level an oxidativem Stress auf.

► Dem Manne kann geholfen werden

Bisher berücksichtigte die Produktlinie Elevit® nur für Frauen die entsprechenden Phasen vom Kinderwunsch bis zur Stillzeit. Mit Elevit®1 wird der Bedarf an Folsäure und Nährstoffen gedeckt. Elevit®2 versorgt die Frau im zweiten und dritten Trimester, u.a. mit

DHA und Eisen. Elevit®3 gibt es für die Stillzeit, in der sich der Nährstoffbedarf noch einmal verändert.

Seit Januar 2021 ist nun auch Elevit® FOR MEN in Apotheken verfügbar. Die Kombination aus Mikronährstoffen, die nachweislich einen positiven Einfluss auf die männliche Vitalität und Fertilität haben, ist daher die perfekte Ergänzung zu Elevit®1 Kinderwunsch und Schwangerschaft für die Frau. So unterstützt Elevit® beide Partner bei ihrem Wunsch nach einem Baby.

Vitamin B6 unterstützt den Energiestoffwechsel. Folsäure und Vitamin B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei. Zink unterstützt die Fortpflanzung und hat einen Anteil am Erhalt eines normalen Testosteronspiegels im Blut. Antioxidanzien wie Selen und Vitamin C und E tragen ebenso zum Schutz der Spermazellen vor oxidativem Stress bei wie Lycopin und L-Carnitin.

Mit dem Nahrungsergänzungsmittel können Männer also aktiv etwas für ihre Spermienqualität und damit für eine baldige Schwangerschaft tun. Natürlich spielt auch ein allgemein gesunder Lebenswandel mit Bewegung, gesunder Ernährung eine wichtige Rolle.

Die Aufklärung über die richtige Nährstoffversorgung auch für Männer sollte breit und interdisziplinär geschehen. Aufklärungsarbeit können unter anderem Hausärzte, Gynäkologen und Urologen sowie Apotheken leisten.

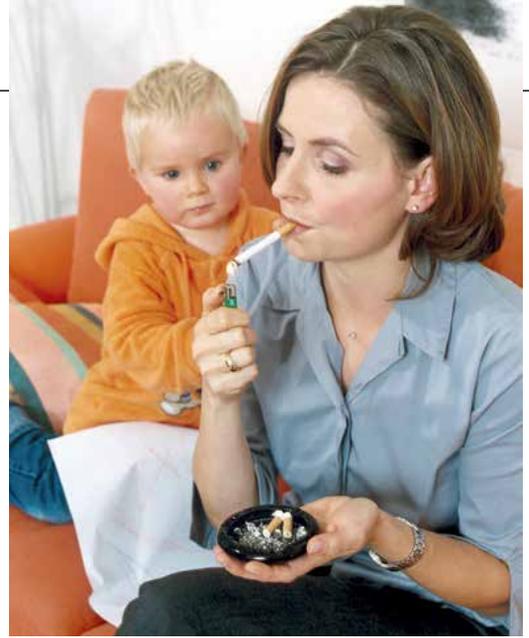
(Quelle: Pressemitteilung der Bayer Vital GmbH, Januar 2021)



Rauchstopp: Wann, wenn nicht jetzt?

BZgA informiert über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens

Pro Jahr erkranken in Deutschland aufgrund des Rauchens etwa 85.000 Menschen an Krebs. Damit geht etwa jede fünfte neue Krebserkrankung auf das Rauchen zurück. Darauf wies die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des Weltkrebstags am 04. Februar hin.



Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge verursacht Rauchen mindestens zwölf verschiedene Krebsarten. Besonders betroffen ist die Lunge: Etwa neun von zehn Lungenkrebskrankungen bei Männern sind auf das Rauchen zurückzuführen, bei Frauen liegt diese Quote bei etwa acht von zehn Fällen von Lungenkrebs.

► Motivation und Orientierung

„Tabakkonsum ist die bedeutendste vermeidbare Ursache für Krankheit und Tod,“ so die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig. „Trotz aller Präventionserfolge versterben jährlich allein in Deutschland 127.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Dies sind 13,3 Prozent aller Todesfälle, welche durch einen Rauchstopp vermieden werden können. Gerade langjährige Raucherinnen und Raucher brauchen noch mehr Motivationshilfe und Orientierung, um einen Rauchausstieg zu schaffen. Da bin ich dran, denn gerade jetzt während der Pandemie, ist Rauchen ein extra hohes Risiko für die Gesundheit. Ein schwerer Coronaverlauf ist bei Raucherinnen und Rauchern wahrscheinlicher als bei Nichtrauchern. Also, worauf noch warten?“

Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erklärt: „Trotz des deutlich erhöhten Krebsrisikos durch Rauchen liegt bei Erwachsenen in Deutschland die Raucherquote immer noch bei über 20 Prozent. Ein großer Teil der Lungenkrebskrankungen könnte durch einen konsequenten Rauchstopp vermieden werden. Wer heute mit dem Rauchen aufhört, hat in zehn Jahren ein um die Hälfte verringertes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Auch die Coronavirus-Pandemie sollte Raucherinnen und Raucher von den Vorteilen des Rauchausstiegs überzeugen. Denn

wer raucht, ist besonders gefährdet für einen schweren COVID-19-Verlauf aufgrund häufiger vorkommender Vorerkrankungen der Lunge. Grundsätzlich gilt: Der Rauchstopp ist in jedem Alter und in jeder Lebensphase eine der besten Entscheidungen, die man für seine eigene Gesundheit treffen kann.“

Die BZgA unterstützt beim Rauchstopp mit qualitätsgeprüften und kostenfreien Angeboten:

- Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung unter der kostenfreien **Servicenummer 0800 8313131**, montags bis donnerstags von 10–22 Uhr; freitags bis sonntags von 10–18 Uhr
- Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen unter www.rauchfrei-info.de sowie persönlicher Unterstützung durch die Online-Mentoren „Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen“ unter: www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/
- Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“ – Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der anteiligen Kostenerstattung durch die Krankenkassen gibt es unter: www.rauchfrei-programm.de
- START-Paket zum Nichtrauchen mit der Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien sowie weitere Broschüren, wie „Ihr Kind raucht mit“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft“.
- Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter: **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln**, Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien, Fax: **0221/8992257**, E-Mail: bestellung@bzga.de
- Aktuelle Informationen der BZgA zu den Risiken des Rauchens im Kontext des Coronavirus finden Sie unter: <https://www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/corona/>

Experte warnt: Erkältungen in Corona-Zeiten vermeiden

Pflanzliche Senföle können Erkältungshäufigkeit um 50 % verringern

Gerade jetzt – während der Corona-Pandemie – sind Erkältungssymptome extrem unangenehm. Denn neben den lästigen Beschwerden und der kritischen Aufmerksamkeit der Mitmenschen plagt einen außerdem selbst die Unsicherheit: Ist es vielleicht doch COVID-19? Sollte ich mich testen lassen, darf ich noch zur Arbeit oder muss ich in Quarantäne? Eine Erkältung zu vermeiden, ist der beste Weg, sich diesen Fragen nicht stellen zu müssen. „Außerdem ist es gerade in der aktuellen Situation wichtig, das Immunsystem nicht noch zusätzlich durch eine banale Atemwegsinfektion unnötig zu belasten“, warnt Prof. Dr. med. Jost Langhorst, Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde, Bamberg.



Zusätzlich zu den bekannten Verhaltensregeln zum Schutz vor einer Ansteckung können auch antiviral wirkende Pflanzensubstanzen wie die Senföle dazu beitragen, akute Infektionen der Atemwege zu vermeiden. Eine Studie belegt: Eine Kombination von Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettich kann bei Langzeitanwendung die Erkältungshäufigkeit nachweislich um etwa 50 % verringern. Die Versuchsteilnehmer, die in der 12-wöchigen Studie im Winter dreimal täglich zwei wirkfreie Tabletten (Placebo) einnahmen, erkälteten sich fast doppelt so häufig wie die Teilnehmer, die dreimal täglich zwei Senföle-Tabletten schluckten.

Senföle sind charakteristische Inhaltsstoffe von Pflanzen beispielsweise aus der Familie der Kreuzblütler und Kapuzinerkressengewächse. Sie kommen unter anderem in Rettich, Senf und Kresse vor. Werden die Zellen dieser Pflanzen verletzt, setzt das pflanzeneigene Enzym Myrosinase Senföle frei, die der Pflanze einen Schutz vor Fraßschäden und mikrobiellem Befall bieten. In der Naturmedizin werden sie daher bereits seit Jahrhunderten bei Infektionen der Atem- und Harnwege eingesetzt und zählen heute zu den am besten untersuchten arzneilich wirksamen Pflanzensubstanzen.



► Senföle wirken 3fach – antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend

Zahlreiche Forschungsarbeiten, darunter auch viele internationale Untersuchungen, belegen: Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich haben antivirale und antibakterielle Eigenschaften und wirken zudem entzündungshemmend. Da bei Erkältungskrankheiten die Beschwerden durch den von Erregern ausgelösten Entzündungsprozess verursacht werden, kommt diesen Eigenschaften eine besondere Bedeutung zu. „Durch eine 3fach-Wirkung wird die Besserung der Beschwerden sowie auch eine Bekämpfung der Erreger ermöglicht und so eventuellen bakteriellen Superinfektionen entgegengewirkt“, so Langhorst. Beobachtungsstudien mit Erwachsenen und Kindern konnten die Wirkung und Verträglichkeit der Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich bei akuten Infektionen der Atemwege (Sinusitis, Bronchitis) im Vergleich zu verschiedenen Standard-Antibiotika belegen.

Weitere Informationen: Erkältungen vermeiden – gewusst wie



Informationen darüber, wie sich das Immunsystem beim Kampf gegen Erkältungsviren umfassend unterstützen lässt, bietet der Flyer „Der Erkältung einen Schritt voraus“ zum Download unter <https://www.angocin.de/service/>.



Neue Wege: „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“

Digitaler Austausch zu aktuellen Themen rund um Diabetes

Egal, ob am Laptop zu Hause im Wohnzimmer, mit dem Tablet aus dem Home-Office oder per Smartphone unterwegs – die von Sanofi initiierte Aufklärungs-Aktion informiert nun virtuell über die drängenden Fragen rund um Diabetes. Dieser digitale Austausch hat außerdem ein aktuelles Thema: Covid-19 und Diabetes.

► Coronavirus wirft viele neue Fragen auf

Angesichts der aktuellen Situation sind viele Menschen beunruhigt. Gerade Menschen mit Diabetes machen sich Gedanken und haben viele Fragen: Was kann ich tun, um mich vor einer Infektion zu schützen? Habe ich ein erhöhtes Risiko eines schweren Covid-19-Verlaufs? Wie wichtig ist in diesem Zusammenhang mein Langzeitblutzuckerwert HbA1c? „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ hat sich auf die Fahnen geschrieben, Antworten zu geben.

► Diabetes-Aufklärung geht neue Wege

Diabetes mellitus ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen: Geschätzt 9,5 Millionen Menschen in Deutschland leben mit der Erkrankung. Aus diesem Grund hat Sanofi die Aktion ins Leben gerufen und ist in den letzten 15 Jahren immer wieder neue Wege gegangen, um über die Volkskrankheit zu informieren. Am **18. März um 16.30 Uhr** startet nun ein neues Format: ein interaktiver Diabetes-Talk, an dem Menschen mit Diabetes und Interessierte auf der Aktions-Homepage teilnehmen können (www.gesuender-unter-7.de).

► 100 Tweets zum Hundertsten

Auf dieser Internetseite finden Interessierte auch den Twitter-Kanal der Diabetes-Aktion. Zum 100. Geburtstag der Entdeckung des Hormons Insulin gibt es in diesem Jahr 100 Tweets. So zelebriert die Aktion den Wendepunkt in der Diabetes-Geschichte vor 100 Jahren. Sanofi hat wenig später das erste Insulin auf den Markt gebracht. Seitdem engagiert sich das Gesundheitsunternehmen für Menschen mit Diabetes.

► Menschen mit Diabetes – und ihre Geschichte

Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig und so wie jeder Mensch individuell ist, so sollte es auch seine medizinische Versorgung sein – das empfehlen und fordern auch die medizinischen Fachverbände. Dieses breitere Verständnis hat die Art und Weise verändert, wie Sanofi auf Menschen mit Diabetes zugeht, ihnen zuhört und den Dialog sucht. Dies wird im neuen, virtuellen Format die wichtigste Botschaft sein: Der Mensch steht im Mittelpunkt!

Weitere Informationen und den Link zum virtuellen Event am 18. März um 16.30 Uhr finden Sie unter www.gesuender-unter-7.de.

Lust auf Genuss

Gesund essen mit Morbus Parkinson

Kaum etwas ist wichtiger, als der Erhalt einer großen Portion Lebensqualität. Dazu trägt bei, wenn die Nahrungsaufnahme nicht als Last, sondern als Genuss empfunden wird. Wenn das dann auch noch ein Gesundheitsfaktor ist, kann es nicht besser laufen.

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“, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt.



In weltweiter Kooperation der Firma Zambon 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

REZEPT

für Parkinson-gesunde Mahlzeit



Zum Beispiel: Seeteufel 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.

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.

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 Freixemplare vergriffen sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Ansonsten kommt das Magazin kostenfrei zu Ihnen ins Haus. Viel Spaß beim Lesen und Kochen.

Schleudertrauma:

Der Chronifizierung entgegenwirken

Auffahrunfälle gehören zu den häufigsten Ursachen für ein Beschleunigungstrauma der Halswirbelsäule (umgangssprachlich „Schleudertrauma“). Eigentlich keine große Sache, sollte man meinen. Ein paar Tage lang Nackenschmerzen und dann ist alles vergessen. Doch zwölf von 100 Betroffenen haben noch sechs Monate nach dem Unfall Beschwerden, eine Chronifizierung ist also kein seltenes Phänomen.



© Kai Tholen_pixelio.de

Ein unaufmerksamer Moment, der nachfolgende Wagen fährt auf, wenig später schmerzt der Nacken. Die meisten Beschleunigungstraumata der Halswirbelsäule sind als leicht bis moderat einzustufen, schwere Verletzungsfolgen bleiben in der Regel aus. Dennoch: Es kommt zu muskelkaterähnliche Nackenschmerzen und Nackensteife, was für die Betroffenen sehr unangenehm sein kann. Denn neben den Schmerzen kann es auch zu Schwindel, Tinnitus (Ohrensausen) oder Kopf- und Kieferschmerzen kommen.

Bei den meisten Betroffenen gehen die Beschwerden nach einigen Tagen zurück. Doch bei etwa 12% der Patientinnen und Patienten werden diese Beschwerden chronisch.

► Die Rolle der Psyche

Die Gefahr der Schmerzchronifizierung in Folge einer HWS-Beschleunigungsverletzung ist also gegeben, und eine Leitlinie konzentriert sich daher auch auf Strategien, einer Chronifizierung entgegenzuwirken. So sollten ein traumatisches Erleben des Unfalls z.B. im Sinne einer akuten Belastungsreaktion nach dem Unfall ebenso wie psychische Störungen in der Vorgeschichte vom behandelnden Arzt miterfasst werden, da es sich hierbei um Risikofaktoren für die Entwicklung

chronischer Schmerzen handle. Psychische Komorbiditäten sollten abgeklärt und ggf. behandelt werden – beispielsweise seien Menschen mit Depression deutlich gefährdeter, chronische Schmerzerkrankungen zu erleiden. „Für eine erfolgreiche Therapie spielen Verhalten, Erwartungen und Einstellungen des Patienten, aber auch des Therapeuten eine wesentliche Rolle. Es ist deshalb wichtig, auf bestimmte Risikofaktoren zu achten: etwa dysfunktionale Schmerzbewältigungsstrategien oder eine depressive Stimmungslage“, erklärt Prof. Tegenthoff.

► Interdisziplinäre Therapie

Kommt es zu einem langwierigen und komplizierten Verlauf, empfehlen die neuen Leitlinien eine interdisziplinäre multimodale Therapie, in der die medikamentöse Behandlung, z.B. mit Antidepressiva, und eine kognitive Verhaltenstherapie und Physiotherapie kombiniert werden. „Zwar fehlen noch definitive Wirksamkeitsbeweise des multimodalen Ansatzes, aber die Erfolge in der Praxis sind sehr gut, so gut, dass auch viele Unfallversicherer zu dieser Therapie, die aktuell überwiegend in Spezialambulanzen und Schmerzkliniken angeboten wird, raten.“

Deutsche Gesellschaft für Neurologie, DGN

Misteltherapie für mehr Lebensqualität

Wegen der Nebenwirkungen schulmedizinischer Krebstherapien fragen Patienten oft nach einer komplementärmedizinischen Begleitung. Am häufigsten eingesetzt wird die Misteltherapie: Sie mildert unerwünschte Symptome und erhöht die Lebensqualität.

Wirksamkeit und Erfolge der drei «klassischen Säulen» der konventionellen Krebsbehandlung – Operation, Chemotherapie und Strahlentherapie – sind unbestritten. Patientinnen und Patienten leiden bei einer schulmedizinischen Krebstherapie jedoch oft unter deren Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Kältegefühl, Appetitmangel, Bewegungsschwäche und Schmerzen. Viele Betroffene möchten zudem selbst etwas für sich tun und wünschen sich eine komplementärmedizinische Begleitung. Diese ermöglicht die Integrative Krebstherapie: Sie kombiniert das Beste aus der Schulmedizin mit bewährten Methoden der Komplementärtherapie zu einer ganzheitlichen Behandlung.

► Bewährte Misteltherapie

Die bekannteste und am häufigsten eingesetzte komplementärmedizinische Maßnahme ist die Misteltherapie, die immer parallel zu einer schulmedizinischen Behandlung angewandt wird. Sie sollte in jedem Fall von einer medizinischen Fachperson verschrieben und begleitet werden.

Zu den wichtigsten Wirkstoffen der Mistel zählen die Mistellektine und die Viscotoxine. Mistellektine hemmen im Experiment das Wachstum von Krebszellen und lassen sie absterben. Zudem wirken sie immunmodulierend, d.h. sie aktivieren Zellen des Immunsystems und steigern gleichzeitig die Abwehrkraft. Viscotoxine hingegen wirken zytolytisch – sie lösen Krebszellen

auf, indem sie deren Zellwand zerstören; darüber hinaus können sie ebenfalls das Immunsystem anregen.

► Mistelextrakte erhöhen die Lebensqualität

Viele Patienten erleben während der Misteltherapie eine Verbesserung des Allgemeinbefindens, auch das Schlafverhalten und das Wärmeempfinden normalisieren sich. Mehr Appetit, eine höhere Leistungsfähigkeit sowie bessere psychische Befindlichkeit sind weitere Effekte. Durch den Krebs bedingte Schmerzen können gelindert, das Immunsystem gestärkt und die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie reduziert werden. All dies wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus.

Mit einer Misteltherapie wird idealerweise so früh wie möglich begonnen, wobei die Wirkung in der Regel erst nach einigen Wochen eintritt. Studien belegen die gute Verträglichkeit und zeigen zudem, dass eine Misteltherapie die Wirksamkeit einer schulmedizinischen Behandlung nicht beeinträchtigt. Besonders gute Ergebnisse werden bei Brustkrebspatientinnen erzielt.

Weiterführende Informationen rund um die Misteltherapie erhalten Patientinnen und Patienten bei Arztpraxen, die Misteltherapien anbieten, bei entsprechenden Kliniken oder auf Internetseiten wie www.mistel-therapie.de.

Wie Labortests zur Gesundheit beitragen

Krank zu werden ist kein persönliches Versagen. Es kann jedem und jeder passieren. Vorsorgeuntersuchungen können helfen, die Gesundheit zu stärken. Die Krankenkassen in Deutschland bieten dazu viele Möglichkeiten – und Labortests gehören dazu. Sie identifizieren Krankheitserreger und Antikörper, ermitteln eine Fülle an Blutwerten und tragen damit wesentlich dazu bei, dass Patient*innen gesund bleiben oder die richtige Behandlung erhalten.

► Aussagekräftige Blutproben

Bei etwa 85 Prozent der Laboruntersuchungen ist Blut im Spiel. Die Anzahl der weißen und roten Blutkörperchen zum Beispiel lässt entscheidende Schlüsse auf den Gesundheitszustand zu. Außerdem zeigen **Blutfette, Enzyme, Hormone, Stoffwechselprodukte** und andere Werte frühzeitig Risikofaktoren etwa für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** oder Krankheiten wie **Diabetes** an. So können notwendige Behandlungen beginnen und Betroffene oft zudem durch veränderten Lebensstil gegensteuern. Labortests spielen auch bei zahlreichen **Vorsorgeuntersuchungen** eine zentrale Rolle – zum Beispiel beim **Gesundheits-Check-up**, bei der **Darmkrebsvorsorge** und bei der Früherkennung von **Gebärmutterhalskrebs**.

► Organgesundheit im Blick

Niere, Leber, Darm – Labortests auf die Gesundheit der großen Organe des Körpers machen Fachleuten zufolge einen großen Anteil der ambulant angeforderten Labortests aus. Wie es um die Gesundheit der **Nieren** bestellt ist, offenbaren **Blut- und Urintests**. Anhand der Ergebnisse können Mediziner*innen unter anderem ablesen, wie gut die Organe Giftstoffe aus dem Körper filtern können. Die Vorsorgeuntersuchungen für die Leber sollen zukünftig erweitert werden: Neben der Bestimmung der Blutfettwerte wird Versicherten ab Mitte 2021 ein **Screening auf Hepatitis B und C** angeboten. Die Darmgesundheit bleibt mit dem immunologischen **Stuhltest** im Blick. Er erlaubt allen Versicherten ab 50 Jahren den Einstieg in die **Darmkrebsvorsorge**.

Weitere Informationen zu Vorsorge mit Labortests enthalten die IPF-Faltblätter. Sie können auf www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.



Krebsvorsorge kann Leben retten

Umfragen zufolge fürchten sich fast sieben von zehn Menschen vor der Diagnose Krebs. Nach Angaben der Deutschen Krebshilfe erkranken jedes Jahr 510.000 Menschen hierzulande neu. Die gute Nachricht: Etwa die Hälfte aller erwachsenen Krebspatient*innen kann heute geheilt werden.

Zum Weltkrebstag am Donnerstag, den 4. Februar 2021, ermutigte das IPF zu aktiver Vorsorge mit den Früherkennungsprogrammen der gesetzlichen Krankenkassen.

► Krebs-Screening in Deutschland

An dem gesetzlichen Krebsfrüherkennungsprogramm, auch Krebs-Screening oder Krebsvorsorge genannt, können alle Versicherten ab einem bestimmten Alter teilnehmen. Das Programm umfasst Untersuchungen zur Früherkennung von Brustkrebs, Darmkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Hautkrebs und Prostatakrebs. Labortests unterstützen die Früherkennung.

Mittels Stuhltest suchen Mediziner*innen nach Blut im Stuhl, das auf bösartige Veränderungen im Darm hinweisen kann; ein Abstrich spürt Zellveränderungen im Gebärmutterhals auf. Wird Darmkrebs früh erkannt, stehen die Heilungschancen sehr gut: Nach fünf Jahren leben noch 86 bis 97 von 100 Patient*innen. Bei Gebärmutterhalskrebs liegt die Heilungschance im frühen Stadium bei ungefähr 90 Prozent.

► Besondere Vorsorgeangebote kennen und nutzen

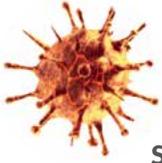
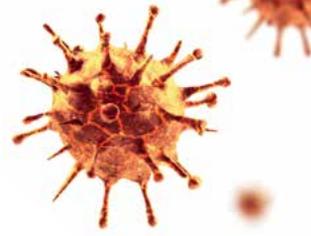
Das Risiko, an Krebs zu erkranken, ist nicht für alle Menschen gleich. Sind Familienmitglieder bereits

betroffen oder liegen Erkrankungen vor, die Krebs begünstigen, kann eine eigene Krebserkrankung wahrscheinlicher werden. Die Krebsfrüherkennungsprogramme erlauben dann häufig zusätzliche Untersuchungen. Zum Beispiel Darmkrebs: Bei familiärer Vorbelastung sollte die Früherkennung bereits zehn Jahre vor dem Alter beginnen, in dem bei dem Familienmitglied die Krankheit erstmals aufgetreten ist. Für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen startet die Vorsorge meist ebenfalls früher. Betroffene sollten mit ihren Ärzt*innen besprechen, welche zusätzlichen Untersuchungen in Frage kommen. ◀

Infozentrum für Prävention und Früherkennung

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Krebs“ auf www.vorsorge-online.de sowie das IPF-Faltblatt „Personalisierte Medizin bei Krebs“. Es kann heruntergeladen oder bestellt werden.

SARS-CoV-2-Selbsttests



Erste Verfügbarkeit schon im März?

Der Verband der Diagnostica-Industrie VDGH begrüßt, dass das Bundesministerium für Gesundheit die Abgabe von Selbsttests zum direkten Erregernachweis des Coronavirus SARS-CoV-2 ermöglichen will.

Nach Einschätzung des Verbandes wird es aber noch einige Zeit dauern, bis die Testhersteller CE-markierte Tests für die flächendeckende Versorgung in Deutschland bereitstellen können. Die Bundesregierung setzt bei der Zulassung von Corona-Tests zum Eigengebrauch weiter auf das Prinzip Gründlichkeit vor Schnelligkeit. „Wir wollen sicherstellen, dass die Schnelltests, die auf den Markt kommen, bestimmten

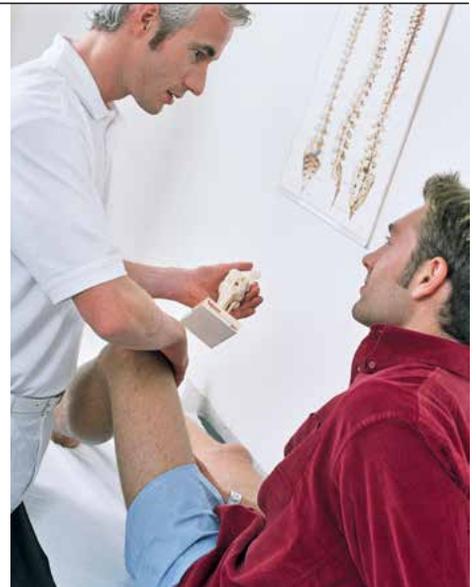
Qualitätsanforderungen genügen“, sagte ein Sprecher von Gesundheitsminister Jens Spahn (CDU). Im Laufe des März ist eventuell mit den ersten Eigenanwendungstests zu rechnen.

Bei einem positiven Ergebnis eines Antigenschnelltests sollte eine Nachtstellung im ärztlichen Labor durchgeführt werden.

Corona-Lockdown

Bewegungsmangel kann Kniearthrose begünstigen

Langjährige starke körperliche Beanspruchung – wie etwa bei Profifußballspielern – kann zu vermehrter Arthrose von Kniegelenken führen. Was viele nicht wissen: Auch zu wenig Sport und Bewegung können vorzeitigen Gelenkverschleiß begünstigen.



Eine schwache Muskulatur rund um das Knie kann Belastungen des Gelenks – wie das Treppensteigen – weniger gut abfangen und dämpfen. Durch die ungeschützt einwirkenden Kräfte wird der Gelenkknorpel überbeansprucht und beginnt dadurch im wahrsten Sinne des Wortes „Schritt für Schritt“ zu verschleifen.

► Schwache Muskeln und Übergewicht

Homeoffice, geschlossene Fitnessstudios, Stress: Viele bewegen sich seit dem Corona-Pandemiebeginn weniger und verbringen ihren Alltag überwiegend im

Sitzen. Hinzu kommt bei vielen eine Gewichtszunahme: Laut einer im Dezember 2020 veröffentlichten Studie des Robert Koch-Instituts (RKI) haben die Deutschen zwischen April 2019 und September 2020 durchschnittlich je ein Kilo zugelegt.

Durch einen untrainierten Muskelapparat erhöht sich zudem die Sturzgefahr. Experten raten deshalb zur Prävention: Sie beinhaltet Gewichtskontrolle und tägliche moderate Bewegung des ganzen Körpers mit gezielter Kräftigung und Dehnung der Gelenkmuskulatur sowie Schulung der Balance.



BUCHBESPRECHUNG

Ein leidenschaftliches Plädoyer für die Blase!

Das neue Buch von Prof. Dr. Stephan Roth

Ist die Blase gesund, verschwenden wir keinen Gedanken an sie. Macht sie Probleme, ändert sich das schlagartig: Dann bestimmt das Organ unser Leben. Sei es, weil man ständig auf Toilette muss oder Schmerzen hat. Trotz der großen Einschränkungen im Alltag reden die meisten Menschen nur sehr ungern über ihre Beschwerden.

Aus dieser Tabuzone will Prof. Dr. Stephan Roth das Organ nun befreien. „Die Blase ist ein geniales

Speicherorgan. Und es gibt so viel Spannendes und Neues über ihre Erkrankungen und die Therapien zu berichten. Das wissen oft sogar Experten nicht.“ Darum hat Prof. Roth ein Buch mit dem Titel „Blase gut – alles gut“ geschrieben.

Interessantes Wissen & Lösung vieler Probleme

Die Lektüre bringt Spannendes an den Tag: Warum löst plätscherndes Wasser Harndrang aus? Warum

treten wir auf der Stelle, wenn wir müssen, aber nicht können...? Wunderbares Wissen, das man auf der nächsten Feier zum Besten geben kann! „Ich möchte, dass die Betroffenen unverkrampft damit umgehen und sich im Sinne einer Selbstfürsorge über ihre Beschwerden informieren. Sie sollen in der Lage sein, beim Arzt die richtigen Fragen zu stellen und vernachlässigte Schritte anzuregen“, erklärt Prof. Roth. Denn oft ist es eben nicht mit einer schnellen Therapie getan, sondern es müssen mehrere Ansätze kombiniert werden. Dann bekommen Patient und Arzt häufige Probleme wie ungewollten Urinverlust beim Husten, immer wiederkehrende Blasenentzündungen oder das Blitzpinkeln in den Griff.

Prof. Dr. med. Stephan Roth, „Blase gut – alles gut, Ihr Navigator für das Herz im Unterleib bei Entzündungen, Inkontinenz, Harndrang & Co.“, Books on Demand, ISBN 9 783752 668674, 14,99 Euro.

Neue Option bei diffusem Haarausfall: Pantovigar® vegan

Wenn Frauen plötzlich mehr Haare in der Bürste oder im Waschbecken entdecken, sind sie geschockt – schließlich ist schönes, volles Haar das Schönheitsideal, von dem alle träumen. Handelt es sich um diffusen Haarausfall, bietet eine neue Nährstoffkombination aus B-Vitaminen, Cystin und Mineralstoffen – zur Versorgung der Haarwurzeln und für gesundes Haarwachstum.

Beim **diffusen Haarausfall**, der häufiger bei Frauen auftritt, wird das Haar auf dem gesamten Kopf lichter. Als Ursachen kommen Stress, fiebrige Infektionen, Stoffwechselstörungen, Medikamente (z. B. Blutverdünner oder Beta-Blocker) oder hormonelle Umstellungen (z. B. Geburt oder Wechseljahre) in Frage. Grundsätzlich ist die Haarwurzel bei diffusem Haarausfall gesund, ihr stehen aber oft zu wenig Nährstoffe wie Aminosäuren und Vitamine zur Verfügung. Denn es ist wissenschaftlich belegt, dass Nährstoffdefizite

eine wichtige Rolle bei diffusem Haarausfall spielen. Die Haarwurzel schafft es nicht mehr, ein gesundes Haar zu produzieren. Die Wachstumsphase des Haars wird kürzer, es fällt vorzeitig aus. Betroffene sollten dann möglichst schnell mit einer Therapie beginnen.

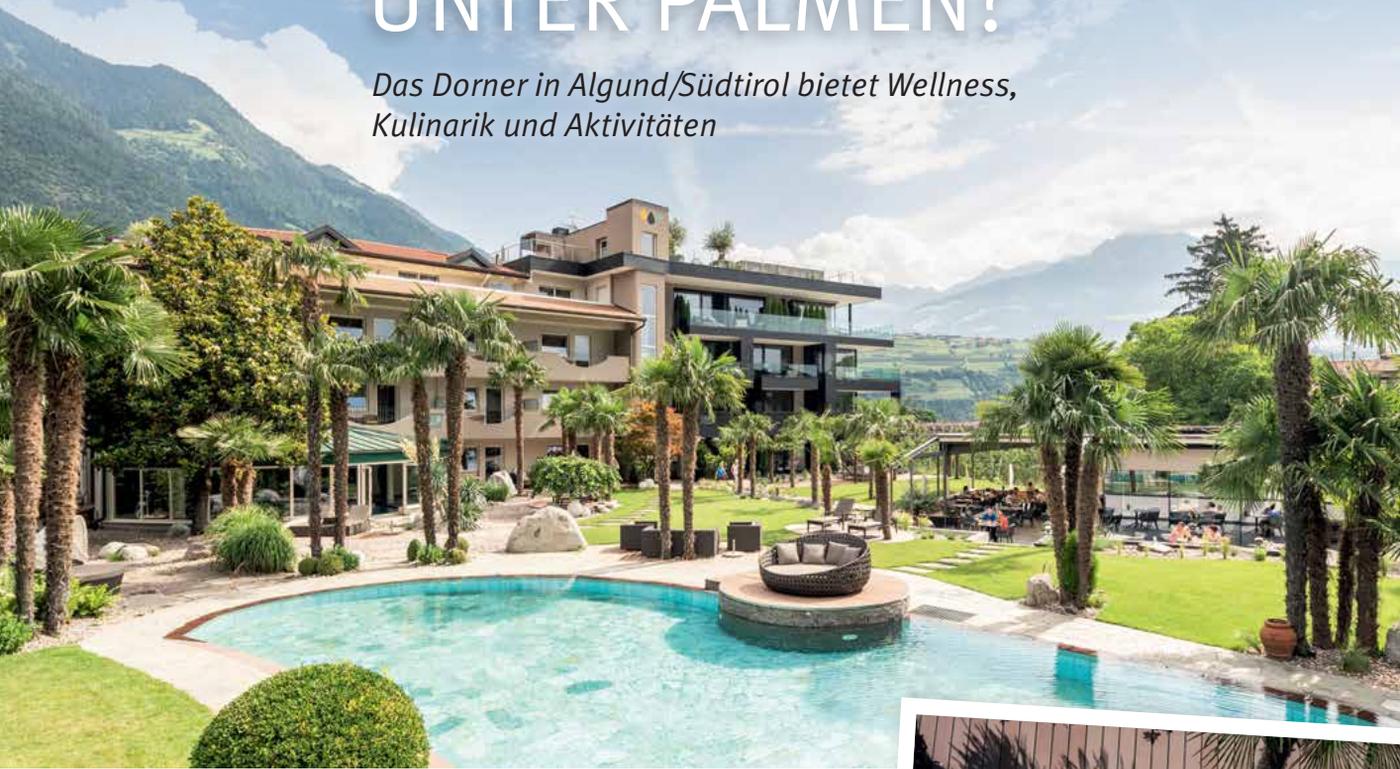
Pantovigar® vegan versorgt das Haar mit wichtigen Nährstoffen

Frauen, die mit diffusem Haarausfall zu kämpfen haben, sollten die Haarwurzeln also mit den nötigen Nährstoffen versorgen. Die neue Nährstoffkombination enthält B-Vitamine wie Pantothenäure (Vitamin B5), Thiamin (Vitamin B1), Biotin (Vitamin B7) und Folsäure sowie Cystin und Spurenelemente wie Eisen und Zink. Die Kapseln sind vegan, gluten- und laktosefrei.

Pantovigar® vegan ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke („bilanzierte Diät“) und ist rezeptfrei exklusiv in Apotheken erhältlich. Weitere Informationen über diffusen Haarausfall und andere Haarprobleme finden Betroffene auf der Website www.haar-ausfall.com. Hier können sie sich auch hilfreiche Broschüren bestellen oder direkt herunterladen.

SEHNSUCHT NACH URLAUB UNTER PALMEN?

*Das Dorner in Algund/Südtirol bietet Wellness,
Kulinarik und Aktivitäten*

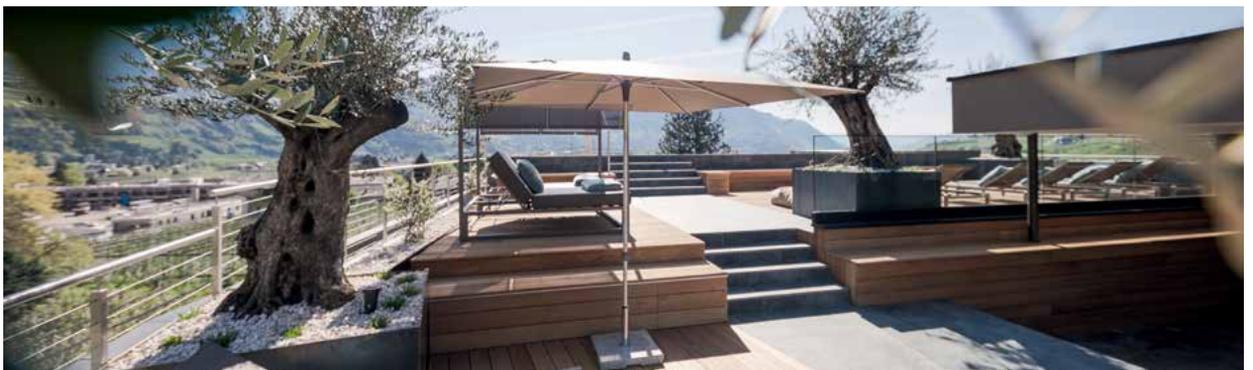


Genug von Lockdown, Quarantäne und Reisebeschränkungen? Noch ein paar Wochen Disziplin und Rücksicht, dann winkt nach vielen Monaten Enthaltensamkeit und Einschränkungen als Lohn für das geduldige Ausharren zuhause ein besonderes Reiseziel: Das ****S Hotel DAS DORNER in Algund in Südtirol.



Sie lieben gutes Essen, guten Wein und das schöne kleine Land Südtirol? Dann ist hier der perfekte Ort für Sie: **DAS DORNER** liegt, eingebettet zwischen Obstwiesen und mit Blick auf malerische Bergketten, im wunderschönen Gartendorf Algund, gleich neben der weithin bekannten Kurstadt Meran. Das Hotel ist

ein familiär geführter Betrieb – mit viel Herz und Engagement kümmert sich die Familie Götsch mit ihren großartigen Mitarbeitern um Ihr Wohl und liest Ihnen alle Wünsche von den Augen ab, damit Ihr Urlaub unvergesslich wird.





► So geht Erholung bei Meran!

Das **Vier-Sterne-S-Hotel** verfügt über stilvolle Zimmer und Suiten, die zum Verweilen und Relaxen einladen. Ganz nach dem Motto „**DEIN MOMENT. DEIN GENUSS.**“ verbringen Gäste hier eine wohltuende Auszeit im Zeichen von feiner Wellness, erlesener Kulinarik und traumhaften Aktivitäten in der Natur.

Auch der neue Sky Spa mit Panoramasauna und Ruheraum in- und outdoor schenkt Ihnen wohltuende Momente. Neben den Massagen nach der haki®-Methode sorgt außerdem ein Sprung in den neuen Infinity Relax Pool (adults only) auf der Dachterrasse für Entspannung und verspricht an heißen Tagen ebenso Erfrischung wie der gepflegte mediterrane Garten mit Freibad und Kuschelinseln für Paare und Familien. Denn im Sommer steigen die Temperaturen im Meraner Land auch mal auf über dreißig Grad an und da gilt es, einen kühlen Kopf zu bewahren. Dafür bietet der Garten mit seinen zahlreichen Palmen, Bäumen und Sträuchern genügend schattige, kühle Plätzchen, um zu entspannen. Oder springen Sie in das kühle Nass der Pools, um sich zu erfrischen.



Die Kurstadt Meran gleich nebenan bietet Raum und Gelegenheit zum Bummeln und Einkaufen, Zeit zum Staunen und Erholen, Platz für Volkstum und Moderne. Zusätzlich bietet Algund mit Wanderwegen von 300 bis 3.000 Höhenmetern sowohl Bergprofis als auch Genusswanderern abwechslungsreiche Möglichkeiten. Zahlreiche Wanderwege im Naturpark Texelgruppe liegen praktisch direkt vor der Haustür!

Und damit auch der Gaumen nicht zu kurz kommt, lassen Sie sich mit Spezialitäten im Meraner Land verwöhnen. Kulinarische Gaumenfreuden aus Südtirol, Italien und der internationalen Küche werden liebevoll mit saisonalen und regionalen Produkten zubereitet. Dazu bietet die Weinkarte nur die besten Weine aus Südtirol und Italien.

► Genussmomente pur

Zur anschließenden Entspannung tauchen Sie im Hotel ein in den AQUANA SPA und genießen Sie Wärme und Ruhe in der Kräutersauna, der finnischen Sauna oder dem türkischen Dampfbad – Wellness in Algund wird Ihnen gut tun! Nach den Saunagängen relaxen Sie stilvoll im Ruheraum mit offenem Kamin oder auf einem der Wasserbetten.

Denn eines steht fest nach den Monaten des Verzichts: Sie haben es sich verdient!

Informationen und Buchungen unter:
DAS DORNER **S**, J.-Weingartner-Straße 40,
 39022 Algund bei Meran, Südtirol/Italien
 Tel.: +39 0473 443309 · Fax: +39 0473 443091
 Mail: info@hotel-dorner.it · Web: www.hotel-dorner.it

Ganzheitliche Krebsbehandlung mit **Misteltherapie**



*Bestellen Sie Ihren
kostenlosen Ratgeber:*

Mit naturheilkundlichen Therapien
Nebenwirkungen wirkungsvoll behandeln
und den Gesundheitsprozess stärken.

www.iscador.de/ratgeber0221