

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Für den Fall der Fälle

Kleine Helfer im Alltag

Zeckenalarm

FSME auf dem Vormarsch



●●● **Patentierter Spurenelemente**
Für Nerven und Muskeln

●●● **Hautgesundheit**
Heilung nach Lasertherapie

●●● **EXKLUSIVER WOHNTIPP**
Smarte, innovative Polstermöbel

Editorial

Molekulare Diagnostik als Wegweiser

Wie kein anderes Fachgebiet ist die Onkologie ein zunehmend datengetriebenes Forschungs- und Therapiegebiet. Personalisierte Krebsmedizin, Tumorprofiling und Präzisionstherapien – so lauteten die Highlights auf allen Tagungen für klinische Onkologie, auch in der digital-virtuellen Zeit der Pandemie.

Patienten mit malignen Erkrankungen werden mehr und mehr aufgrund ihrer spezifischen genetischen Veränderungen stratifiziert und im Sinne einer personalisierten Medizin behandelt. Die Basis dafür sind umfassende Daten, die eine leistungsstarke, molekulargenetische Diagnostik liefert.

Auch bei fortgeschrittenen Tumorerkrankungen kann dieses Vorgehen als Wegweiser dienen sowie Hinweise zur Prognose und zum Therapieansprechen liefern. Die Digitalisierung ist der Schlüssel, um Personalisierte Medizin in die Praxis zu bringen. Die Entwicklung der letzten Jahre zeigt: Pharmaunternehmen müssen dazu nicht länger nur Arzneimittelforschung leisten.

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

Wohntipp: 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

Gesünder unter 7 PLUS

Interaktiver Diabetes-Talk 3

Autsch!

Kleine Helfer für den Fall der Fälle 4

Zeckenalarm 2021

FSME breitet sich aus 6

Tattoos entfernt?

So helfen Sie der Haut nach Lasertherapie 8

Genuss für Parkinson-Patienten

Neue Rezepte im Ratgeber 9

FIT & GESUND

Gutes Sehen

Neue Behandlungsoption gegen
Grünen Star 10

Spurenelemente patentiert

Magnesium für Nerven und Muskeln 11

Wenn das Blut nicht gerinnt

Hämophilie erkennen 12

Übrigens...

Neues aus der Medizin 13

EXKLUSIVER WOHNTIPP:

Innovativ und smart:

sedda Polstermöbel für Homeoffice,
Kuscheln, Schlafen... 14

Schon angesehen?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Wohntipp: © sedda, Arno Greiner · Seite 3: © Sanofi · Seiten 4, 5: © DHU · Seiten 6, 7: © GSK, Fotolia: Ingo Sch., drubig-photo, Dora Zett · Seite 8: © Bayer Vital GmbH · Seite 9: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 10: © Stock · Seite 11: © Profina · Seite 12: © Katzensteiner_pixelo.de, © cameraobscura_pixelo.de · Seite 13: © Servier, Deutsche Schmerzgesellschaft

„Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ meldet sich mit neuem Format zurück

Am 18. März 2021 war es soweit, „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ meldete sich im neuen Format zurück. Antworten auf die Fragen zum Thema Diabetes wurden im Rahmen eines interaktiven Experten-Talks gegeben und die vielfältigen Themen in Worten und Bildern festgehalten.



Viele Fragen rund um Diabetes sind mit einem intensiven Blick beantwortet: Ein Live-Zeichner hat die vielen Inhalte des halbstündigen Diabetes-Talks mitgezeichnet. Aus komplexen Themen wurden verständliche Bilder, Symbole und Worte.

► Menschen mit Diabetes im Mittelpunkt

„Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig. Ich finde es wichtig, mit Informationen und Austausch dazu beizutragen, das Bewusstsein für die Volkskrankheit Diabetes zu schärfen“, bringt es TV-Moderator Markus Appelman auf den Punkt. Er ist seit über 10 Jahren ein Botschafter der von Sanofi initiierten Diabetes-Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“.

► Diabetes: Antworten im Minutentakt

Welche Auswirkungen hat das Coronavirus auf Menschen mit Diabetes? Was gilt es für sie zu beachten? Zwei Experten haben die vielen Fragen im interaktiven Diabetes-Talk beantwortet. Prof. Dr. Matthias Blüher, Diabetologe am Universitätsklinikum Leipzig: „Es ist immer wichtig, auf eine gute Blutzuckereinstellung zu achten, dazu gehört auch der Langzeitblutzuckerwert HbA1c.“ Dabei verweist er auf den Namen der Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“.

► Folgen des Lockdowns: Mehr Stoffwechsellentgleisungen bei Kindern

Dr. Karsten Milek, der für sein Engagement für Kinder mit Diabetes das Bundesverdienstkreuz am Bande

verliehen bekam, berichtete aus seiner Praxis: „Während des Lockdowns im Frühjahr 2020 ist in Deutschland die Zahl der Kinder mit Stoffwechsellentgleisungen sprunghaft angestiegen.“ Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, sei eine Aufklärungskampagne wie diese enorm wichtig.

► Durch Wissen Grenzen überwinden

Seit über 15 Jahren klärt die Aktion von Sanofi über die Volkskrankheit Diabetes auf. Heute leben geschätzt 9,5 Millionen Menschen in Deutschland mit der Zuckererkrankung. „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ vernetzt daher viele Akteure: Rund 20 weitere Partner stehen hinter dem Projekt. Im Laufe der Jahre ist die Initiative zur Plattform für Information und Kommunikation geworden – immer nah an den Menschen, immer mit verständlichen Botschaften.

► Mehrere Tausend Menschen haben eingeschaltet

Und diese Botschaften kommen an. So haben mehrere Tausend Menschen den kurzweiligen und informativen Diabetes-Talk über den Livestream der Blood-Sugar-Lounge verfolgt. Am 24. Juni 2021 geht die Diabetes-Aktion weiter. Dann wird der Experten-Talk wieder bewegte und bewegende Bilder liefern.

Bis dahin stehen viele Informationen online zur Verfügung unter: www.gesünder-unter-7.de

Kleine Helfer im Alltag

Alles für den Fall der Fälle



Kaum sind die ersten Lockerungen des Lockdowns beschlossen, schon strömen die Menschen wieder ins Freie, in Parks oder Fitness-Studios. Jetzt entdecken einige eine sportliche Ader wieder, die jahrelang verschüttet war...

Bewegung an der frischen Luft! Wollten wir nicht schon lange mal wieder das Mountainbike aus dem Keller holen oder die neuen Laufschuhe von Weihnachten ausprobieren? Wann, wenn nicht jetzt? Und dann aber gleich mit Volldampf! Doch bei vielen der bisher verhinderten Sportskanonen endet die sportliche Betätigung außer mit einem ausgewachsenen Muskelkater mit Stauchungen, Prellungen, Quetschungen oder Beulen. Und dann fragt man sich: Was tun, wenn's passiert ist?

► Erste Hilfe: Arnica

Gerade stumpfe Verletzungen sind die Paradedisziplin für Arnica (Bergwohlverleih) als Globuli aus der Homöopathie. Zur Erstversorgung sollten Erwachsene möglichst zeitnah 5 Globuli von Arnica D6 einnehmen. In der ersten Stunde ca. 3–4 Mal wiederholen, danach reichen 3 Gaben pro Tag. Für Kinder unter 6 Jahren reichen 1–2 Globuli je Gabe.

► Typische Einsatzgebiete für Arnica

Arnica wird traditionell bei Prellungen, Zerrungen, Quetschungen, blauen Flecken und auch Muskelkater

eingesetzt. In der Homöopathie gibt es verschiedene Darreichungsformen wie Globuli, Tabletten und Salbe. Bei stumpfen Verletzungen kann man das gut kombinieren: Äußerlich ein Wickel mit Arnica-Salbe und innerlich Arnica-Globuli D6. In der Kombination von Arnica als Kügelchen und Salbe wurde das meistgekauft homöopathische Einzelmittel Arnica als Globuli mit einer Salbe in einem Kombipack vereint.



Auch wenn nach dem ersten Sport der **Muskelkater** die Krallen zeigt, die Schmerzen in allen Muskeln und Gliedern sitzen, dann ist der Grund oft übermäßige sportliche Anstrengung. Gegen das Zerschlagenheitsgefühl nach Überanstrengung, wenn alles weh tut und man sehr berührungsempfindlich ist, hilft **Arnica D6**.

► Besser nicht übertreiben!

Zu viel Ehrgeiz, mangelndes Vortraining und eine einseitige Belastung durch Sitzen im Arbeitsalltag führen oft bei Hobbysportlern schnell mal über die Schmerzgrenze hinaus. Sollten sich die Schmerzen nach Überanstrengung, Durchnässung oder bei einer Erkältung verstärken, passt **Rhus toxicodendron D6** besonders gut. Auch für chronische oder akute Rückenschmerzen, Ischialgien, Hexenschuss und muskuläre Verspannungen des Halses, die z. B. bei sehr langen Autofahrten oder Langstreckenflügen auftreten können, ist das homöopathische Arzneimittel geeignet.



Potenzierung **D12 - D30** oder extern als **Calendula Salbe** helfen. Und wer die Sonne bei seinem ersten Frühlingausflug zu leicht bekleidet begrüßt und sich dann Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden eingefangen hat, dem können Globuli von **Belladonna D6** Erleichterung verschaffen.

► Homöopathie-Set für Kinder

Wer mit kleinen Kindern in die Homöopathie einsteigen möchte, der findet hier wichtige Mittel in einem handlichen Set. Diese können dann bereits einen guten Grundstock für eine homöopathische Hausapotheke bilden: Wenn z. B. die Tochter erkältet ist, der Sohn sich schon wieder die Nase angeschlagen hat, wenn die Kleinen Fieber haben oder wenn das Baby zahlt. Das handliche, rote Etui passt garantiert in jeden Rucksack und in jede Handtasche – egal ob es auf den Spielplatz geht oder zur Fahrradtour.

Mit den vier beliebten homöopathischen Arzneimitteln ist man für den Fall der Fälle gerüstet:

- **Aconitum D6** hilft bei akutem, trockenem Fieber und beginnenden Infekten.
- **Arnica D6** ist das „Erste-Hilfe-Mittel“ bei allen Arten von leichteren Verletzungen.
- **Belladonna D6** hilft bei akuten Infekten wie Husten oder Fieber mit Schweiß.
- **Chamomilla D6** ist das Mittel bei Verdauungsstörungen, Schlafstörungen oder Zahnungsproblemen.

Das Homöopathie-Set für Kinder eignet sich sehr gut für Homöopathie-Einsteiger, die eine erste Auswahl von Mitteln – für zuhause und unterwegs – griffbereit haben möchten, aber auch für Mütter und Väter, die die Homöopathie schon seit vielen Jahren anwenden. ◀



► Gelenkbeschwerden

Bei älteren Menschen machen sich häufig Gelenkbeschwerden mit einem Gefühl der Steifheit, ziehenden, reißenden oder stechenden Schmerzen in der Muskulatur bemerkbar, die sich durch Bewegung, Berührung und Wetterwechsel verschlechtern. Dann sollten sie zu **Bryonia D6** (Zaunrübe) greifen. Ruhe bessert ihre Beschwerden ebenfalls.

► Achtung vor dem ersten Sonnenbrand!

Bei frühlingshaften Temperaturen und strahlendem Sonnenschein ist die Versuchung groß, auch einmal etwas leichter bekleidet die frische Luft zu genießen. Doch Vorsicht: Gerade die ersten Sonnenstrahlen bergen bei leichtem Wind die Gefahr eines Sonnenbrandes der UV-ungewohnten Haut. Wen es erwischt hat, dem können **Calendula** als Globuli in der

Zeckenalarm 2021

FSME auf dem Vormarsch

Die Tage werden länger und die Sonnenstrahlen intensiver – klare Signale, dass der Frühling vor der Tür steht. Mit den steigenden Temperaturen erwachen auch kleine Blutsauger: die Zecken. Sie werden schon ab fünf Grad Celsius aktiv und machen sich auf die Suche nach einem geeigneten Wirt. Ist dieser gefunden, können über den Stich einer infizierten Zecke Krankheitserreger wie FSME-Viren oder Bakterien, wie z. B. Borrelien, übertragen werden.



Die gute Nachricht: Man kann sich vor einer Infektion schützen. Die schlechte Nachricht: Nur etwa jeder Dritte (37 Prozent) in Deutschland denkt laut einer Umfrage an Schutzmaßnahmen wie eine Impfung oder Abwehrmittel. Studien des Robert Koch Instituts (RKI) belegen darüber hinaus einen Anstieg der FSME-Erkrankungen.

► Gefahr durch das FSME-Virus häufig unbekannt

Laut einer repräsentativen Umfrage weiß **jeder Zweite** nicht, was sich hinter dem Begriff „Frühsommer-Meningoenzephalitis“ (FSME), auch Zeckenenzephalitis genannt, verbirgt. Auflösung: Zecken können das FSME-Virus schon beim Stich auf den Menschen übertragen und eine FSME auslösen. Nach einer Inkubationszeit von 7 bis 14 Tagen verläuft die FSME-Erkrankung oftmals in zwei Intervallen, beginnend mit unspezifischen grippeähnlichen Symptomen. Im zweiten Intervall kann es zu hohem Fieber mit spezifischen neurologischen Anzeichen der FSME wie Hirnhautentzündung (Meningitis), Entzündung des Rücken- oder Knochenmarks (Myelitis) oder

Entzündung des Gehirns (Enzephalitis) kommen. Zu den besonders infektionsgefährdeten Gruppen gehören vor allem Personen, die sich oft in der Natur aufhalten und dadurch mit Zecken in Kontakt kommen.



► Risikogebiete für FSME-Infektionen

In Deutschland besteht vor allem in Bayern und Baden-Württemberg das Risiko, sich mit dem FSME-Erreger anzustecken. Hessen, Thüringen, Sachsen, Saarland und Rheinland-Pfalz sind ebenfalls betroffen – Tendenz steigend. Aktuell werden 169 Kreise als FSME-Risikogebiete definiert (Stand Januar 2021). Aber auch in den übrigen Bundesländern besteht während der Zeckenhautsaison von März bis Oktober die Möglichkeit, sich mit FSME zu infizieren.



Zu den typischen Lebensräumen der feuchtigkeitsliebenden Zecken gehören dünn bewachsene Wälder oder Waldränder, hohes Gras oder Büsche. Eine Umfrage zeigte auch, dass etwa **30 Prozent** nicht wissen, ob sie in einem FSME-Risikogebiet leben. Von den Befragten aus einem FSME-Risikogebiet gaben über **38 Prozent** an, ihren Impfschutz nicht regelmäßig zu erneuern. Bei Reisen in FSME-Risikogebiete würde sich nur **jeder Vierte** impfen lassen.

► Fachgerechte Zecken-Entfernung senkt das Infektionsrisiko

Sofern die Zecken entdeckt werden, können sie mit zwei Methoden fachgerecht entfernt werden. Den Einsatz einer speziellen Zeckenkarte beispielsweise konnten knapp **zwei Drittel (65 Prozent)** der Umfrageteilnehmer. Dabei wird die Zecke möglichst nah an der Einstichstelle am stabilen Stechrüssel gefasst und vorsichtig herausgeschoben. Sicherer ist, die Zecke mit

einer Pinzette am Stechrüssel zu erfassen und mit konstanten, kontrollierten, nicht ruckartigen Bewegungen senkrecht aus der Haut zu ziehen. Diese Methode war mehr als **der Hälfte der Befragten (54 Prozent)** geläufig.

Den zuverlässigsten Schutz gegen eine FSME-Erkrankung bietet eine Impfung, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen wird.

„Bei FSME-Viren kann die Übertragung sofort nach dem Einstich erfolgen, da sich die Viren bereits im Speichel der Zecke befinden. Daher schützt auch eine frühe Entfernung der Zecke nicht sicher vor einer Infektion mit FSME-Viren“, erklärt der Parasitologe Professor Dr. Mehlhorn. „Wichtig ist, die Zecke mit einer spitzen Pinzette am in der Haut steckenden Saugrüssel zu fassen und sie keinesfalls zu quetschen, weil dann weitere im Darm befindliche Erreger wie die Borrelien (~24% Befall) in die Stichwunde gedrückt werden. Dies würde auch erfolgen, wenn Zecken vor dem Herausziehen mit Klebstoff oder Nagellack bedeckt werden, was fälschlicherweise oft empfohlen wird“, so der Experte weiter.

Nach dem Entfernen der Zecke sollte aber eine nicht-FSME-geimpfte Person ihren Gesundheitszustand beobachten und ggfs. Linderungsmaßnahmen gegen FSME durch den Arzt veranlassen. Die Beobachtung der Haut (wandernde Röte bei Borreliose) ist ebenso wichtig wie eine Serumuntersuchung nach 6 Wochen.

► Eine Impfung kann schützen

Den zuverlässigsten Schutz gegen eine FSME-Erkrankung bietet eine Impfung, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen wird. Für den Aufbau des Impfschutzes sind drei Impfungen notwendig. Die erste Auffrischung nach der Grundimmunisierung ist nach drei Jahren einzuplanen. Kurzentschlossene können innerhalb von wenigen Wochen einen Impfschutz aufbauen. Für Kinder gibt es einen speziellen Impfstoff gegen FSME, der ab Vollendung des ersten Lebensjahres zugelassen ist. Für Eltern und Kinder wird empfohlen, den Impfschutz regelmäßig auffrischen zu lassen.

Lasertherapie in der Dermatologie

Und wie geht es der Haut danach?

Oberflächliche Wunden der Haut, die durch medizinische und kosmetische Interventionen entstanden sind, profitieren von einer geeigneten Nachsorge. Ziel ist eine schnellere Abheilung der Haut und sie so wiederherzustellen, dass die Schädigung im besten Fall nicht mehr erkennbar ist. Insbesondere eine beschleunigte Wiederherstellung des Epithels und der Funktion der Hautbarriere werden als Schlüssel für eine komplikationslose Heilung angesehen.



Bepanthen® Wund- und Heilsalbe – eine semi-okklusive Salbe mit fünf Prozent Dexpanthenol – schafft ein feuchtes Wundmilieu und unterstützt die Heilung. Dies zeigen Untersuchungen von Prof. Dr. Jens Malte Baron, Aachen, am Hautmodell. „Eine zunehmende wissenschaftliche Evidenz aus **in-vitro**- und **in-vivo**-Studien zeigt, dass Bepanthen® Wund- und Heilsalbe über die Versorgung von Alltagswunden hinaus eine geeignete Option zur Behandlung von Wunden nach ablativen Laserbehandlungen ist“, so Baron.

► Einsatz nach Lasertherapie

Lasersysteme werden in der Dermatologie erfolgreich bei einem breiten Spektrum an Indikationen, darunter beispielsweise Narbenbehandlung sowie die Entfernung von Pigmentflecken und Tattoos eingesetzt. So kann beispielsweise zur Behandlung von lichtgeschädigter Haut und Aknenarben sowie zur Entfernung gutartiger Hautveränderungen ein sog. ablativer fraktionierter Laser (CO₂ oder ER:YAG) eingesetzt werden.

► Was passiert in der Haut?

Bei Untersuchungen an 3D-Hautmodellen konnte ein besseres Verständnis der Vorgänge bei der Nachbehandlung oberflächlicher Hautverletzungen, die beispielsweise beim Einsatz von verschiedenen Laserverfahren entstehen, gewonnen werden. Nach einer fraktionierten ablativen CO₂-Lasertherapie resultierte im 3D-Hautmodell eine Schädigung der Hautbarriere, Entzündungsparameter stiegen an und auch die Kollagensynthese wurde beeinflusst.

► Nachweislich schnellere Heilung

Unter der Nachbehandlung der Läsion mit der Wund- und Heilsalbe kam es im Vergleich mit Vaseline zu

einem schnelleren Wundverschluss. „Die Hautmodelle unterstreichen den wundheilungsfördernden und entzündungshemmenden Einfluss einer lokalen Behandlung mit Bepanthen® Wund- und Heilsalbe“, hob Baron hervor. In einer klinischen Studie fiel darüber hinaus die Messung des relativen Wunddurchmessers sowie die Beurteilung der Wunde durch Arzt und Patient unter der Wund- und Heilsalbe günstiger aus als unter Vaseline. Die verbesserte Wundheilung führte auch zu einem signifikant besseren kosmetischen Ergebnis.

„Diese Daten legen nahe, dass die Bepanthen® Wund- und Heilsalbe direkt nach der ablativen Lasertherapie angewendet werden sollte. Mindestens einmal pro Tag über mindestens fünf Tage – ein Zeitraum, nach dem die meisten oberflächlichen Wunden weitgehend abgeheilt sind“, empfiehlt Baron.

► Schnellere Abheilung nach Tattoo-Entfernung

„Studien zur Anwendung von Bepanthen® Wund- und Heilsalbe nach dem Tätowieren bzw. nach Entfernung eines Tattoos mit einem Laser zeigen, dass die Tätowierung mit mechanischen Tattoomaschinen und die Laserentfernung von Tätowierungen zu einer Schädigung der oberflächlichen Hautschichten führt. Hier kann die Behandlung mit der Wund- und Heilsalbe die Wundheilung bzw. -reparatur verbessern bzw. beschleunigen“, bestätigte Baron abschließend.

Weitere Informationen zur Bepanthen® Forschung finden Sie hier



„Richtig gesund & ganz einfach lecker“

Ernährungsratgeber für Menschen mit Parkinson

Keine Frage: Trotz aller Fortschritte der Medizin führt die Parkinson-Erkrankung im Laufe der Zeit zu körperlichen Einschränkungen. Kaum etwas ist wichtiger, als der Erhalt einer großen Portion Lebensqualität. Dazu trägt bei, wenn die Nahrungsaufnahme nicht als Last, sondern als Genuss empfunden wird. Wenn das dann auch noch ein Gesundheitsfaktor ist, kann es nicht besser laufen.

„My perfect Dish“ heißt das Projekt, für das sich Neurologen, Ernährungsexperten und die Deutsche Parkinson-Vereinigung zusammengetan und mit Unterstützung des Unternehmens Zambon eine tolle Ernährungsplattform für Menschen mit Morbus Parkinson ins Leben gerufen haben. Denn die richtige Ernährung unterstützt zum einen die medikamentöse Therapie (z.B. mit dem Wirkstoff Safinamid, Handelsname Xadago®) und zum anderen einen gesunden und handhabbaren Genuss. Jetzt gibt es das dazugehörige Magazin.

Das Unternehmen Zambon, das sich mit neurologischen Erkrankungen und damit auch mit Morbus Parkinson beschäftigt, hatte die Idee, für Menschen mit Parkinson etwas Sinnvolles abseits der medikamentösen Therapie zu tun. Wie wichtig eine auf die Medikation und die Symptomatik zugeschnittene Ernährung ist und

welche Anteile an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gesund sind, ist nun auch in dem neuen Ratgeber der Initiative „My Perfect Dish“ wunderbar anschaulich dargestellt.



► Wissen was gut ist – und wie es geht

„Richtig gesund & einfach lecker“ kombiniert Informationen zu dem

Zusammenhang zwischen Parkinson und Ernährung sowie Medikation mit vielen bunten Tipps für einen positiven Umgang mit der Erkrankung sowie mit schmackhaften Rezepten. Das Besondere an diesen Rezepten für die tägliche Hauptmahlzeit ist, dass sie alle eine ideale, auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmte Nährstoffzusammensetzung haben, von der Konsistenz dem oft eingeschränkten Schluckvermögen entgegenkommen, einfach nachzukochen und super lecker sind. Hier essen garantiert alle gerne mit.

Dazu tragen das „My Perfect Dish“-Projekt (www.myperfectdish.de) und der Parkinson-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ bei, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt. Schauen Sie einmal rein!

Sie können den Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ jetzt auch 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!





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/

Magnesium-Diasporal® Depot erhält EU-Patent



Magnesium-Diasporal® zeichnet sich seit vielen Jahrzehnten durch gleichbleibende hohe Qualität aus. Ein Spezialprodukt aus dem Sortiment ist Magnesium-Diasporal® Depot. Für das besondere Herstellungsverfahren, was bisher einzigartig in Deutschland ist, wurde ein EU-Patent erteilt: „Patentierter 2-Phasen-(Schicht)Tabletten mit hochdosiertem Magnesium plus Vitamin B-Komplex“. Die neue Schicht-Tablette unterstützt durch den „Depot-Effekt“ die vitale Muskel- und gesunde Nervenfunktion.

► Stresswirkungen: kurzfristig...

Eine Stressinformation wird zum Gehirn geleitet, dort ausgewertet und der Hypothalamus löst Signale aus, die ins Nervensystem weitergeleitet werden. Durch eine Aktivierung von Sympathikus und Hypophyse kommt es zur Stresshormonausschüttung. Diese Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin lösen Stress-Reaktionen wie z.B. Erweiterung der Pupillen, Erweiterung der Bronchien, Erhöhung der Herzschlagfrequenz aus. Parallel kommt es zur Inaktivierung von Ruheorganen, d.h. die Hemmung der Verdauung (Darm) und der Fortpflanzung als auch des Immunsystems, so dass sie nicht mehr richtig arbeiten können.



Gleichzeitig erfolgt eine Leistungssteigerung der Muskeln und eine deutlich bessere Sauerstoffversorgung. Auch die Nährstoffversorgung wird optimiert. Der Blutdruck steigt, wodurch sich die Durchblutung der Muskulatur verstärkt. Die Frequenz des Herzschlags erhöht sich, die Atmung wird schneller und tiefer. Der Stoffwechsel schaltet auf Energieabbau. Fettsäuren werden zunächst zur Energiegewinnung freigesetzt und Zuckerreserven aus der Leber und den Muskeln verbraucht. Dies alles dient dem Fight-or-Flight-Syndrom (FFS), also der möglichen Kampf- oder Fluchtreaktion.

► ... und langfristig

Langfristige Auswirkungen von Stress können eine ständige Beeinträchtigung des Wohlbefindens, psychosomatische und psychische Störungen sowie eine Vielzahl an Krankheiten (z.B. Magen-Darm-Krankheiten, Schlafstörungen, Depression, Burnout-Syndrom) sein. Zusätzlich ist das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht.

► Das brauchen Muskeln und Nerven

Um Muskeln und Nerven kostüm in Stress-Situationen zu unterstützen, ist Magnesium-Diasporal® Depot ein guter Tipp. Die 2-Phasen-Formel mit dem speziellen Depot-Effekt besteht aus zwei Tablettenschichten und wurde so konzipiert, dass die Inhaltsstoffe (Magnesium und B-Vitamin-Komplex) sowohl schnell als auch zeitverzögert und kontinuierlich freigesetzt werden:

Phase 1: Die rote Sofort-Phase setzt im Magen schnell sofort-aktives Magnesium frei. Ebenso werden in dieser Phase die Nerven-Vitamine B2 und B12 freigesetzt. Insbesondere für B12 ist das unerlässlich, denn damit B12 im Darm aufgenommen werden kann, muss es an den sog. Intrinsic Faktor gebunden werden. Dieser wird von spezifischen Magen zellen produziert und in das Mageninnere abgegeben.

Phase 2: In der weißen Langzeit-Phase werden Magnesium(citrat) und die Nerven-Vitamine B1 und B6 durch eine spezielle Technologie über mehrere Stunden kontinuierlich und zeitverzögert freigesetzt.

Auf diese Art sorgt die spezielle Kombination aus hochdosiertem Magnesium und B-Vitaminen für entspannte Nerven und vitale Muskeln. Das Produkt ist darum der ideale Begleiter bei stressbedingten Verspannungen in vielen Bereichen des Alltags.

Ausführliche Produktinformationen unter
www.diasporal.de

Wenn die Blutgerinnung versagt



Bei Verletzungen reagiert der Körper in der Regel schnell: Innerhalb von zehn Minuten bildet geronnenes Blut einen Pfropfen und verschließt kleine Wunden. Fehlen bestimmte Eiweiße, kann das Blut jedoch nicht mehr gerinnen, Betroffene leiden an Hämophilie.



Die Unterscheidung der beiden Formen erfolgt anhand der betroffenen Gerinnungsfaktoren. Hämophilie A geht auf einen Mangel an Gerinnungsfaktor VIII zurück; fehlt es am Gerinnungsfaktor IX, handelt es sich um Hämophilie B. Zur Diagnose bestimmen Labormediziner*innen zunächst die Aktivität der Gerinnungsfaktoren aus ungeronnener Blutflüssigkeit (Blutplasma). Dazu wird das Blut mit einer Spritze entnommen, die eine gerinnungshemmende Flüssigkeit (Natriumzitratlösung) enthält.

► Molekulardiagnostik identifiziert genetischen Defekt

Abschließende Sicherheit über die Art der Hämophilie gibt ein Gentest. Dafür reicht ebenfalls eine Blutprobe. Mittels molekulardiagnostischer Verfahren lässt sich eindeutig klären, welcher Gerinnungsfaktor zur Blutgerinnung fehlt. Dazu entschlüsseln Labormediziner*innen die Gene für den Faktor VIII bzw. den Faktor IX auf dem X-Chromosom. Bei einem Gendefekt oder wenn das Gen in einem falschen Abschnitt liegt, kann es „seinen“ Gerinnungsfaktor nicht mehr steuern, der Faktor funktioniert nicht mehr. Die Aussagekraft des Gentests liegt zwischen 95 und 99 Prozent.

Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)

► Gerinnungsfaktoren zeigen Hämophilie an

Hämophilie ist eine Erbkrankheit, die vor allem männliche Neugeborene betrifft. Mediziner*innen unterscheiden zwischen Hämophilie A und B. Die Erkrankungen gleichen sich zwar im Verlauf, für die Behandlung ist die genaue Diagnose jedoch lebenswichtig.

Weitere Informationen zum Thema Blutgerinnung enthält das Faltblatt „Gerinnungsstörungen“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

SCHMERZTHERAPIE

Sprühen gegen Schmerzen – Cannabis als Fertigarzneimittel

Wenn andere Schmerzmittel nicht mehr wirken oder nicht mehr vertragen werden, können Cannabinoide eine Alternative sein.

„Das Gesetz von 2017 war Wendepunkt in der medizinischen Arzneimittelversorgung“, erklärt PD Dr. med. Michael A. Überall, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin und Präsident der Deutschen Schmerzliga.

Cannabis enthält die Wirkstoffe Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD), die vor allem schmerzgeplagten Krebspatienten und Patienten, die an neuronalen Erkrankungen wie multipler Sklerose (MS) leiden, helfen können.

Überall plädiert für Fertigarzneien, z. B. Mundsprays, weil sie die Patienten nicht „high“ machen. Die Wirkstoffe THC und CBD sind so kombiniert, dass es nicht zu psychoaktiven Effekten oder der Fahruntüchtigkeit von Patienten kommt.



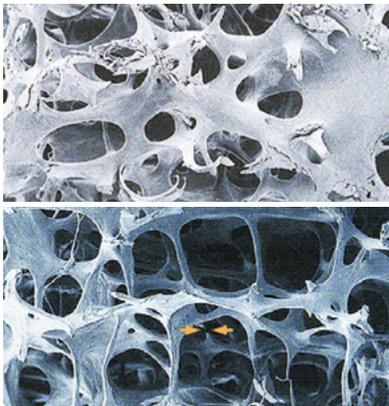
Die Broschüre **„Cannabis in der Schmerzmedizin. Eine Patienteninformation der Deutschen Schmerzliga“** kann kostenlos online bei der Deutsche Schmerzliga angefordert werden in der Rubrik Service unter:

www.schmerzliga.de

OSTEOPOROSE

Knochenschwund durch Kortison

Experten gehen davon aus, dass in Deutschland rund sechs Millionen Menschen an Osteoporose leiden. Neben natürlichen Ursachen wie der Hormonumstellung in den Wechseljahren kann der Knochenschwund auch in Folge einer längeren Behandlung mit Kortison auftreten.



oben: Gute Knochenstruktur
unten: Poröse Knochenstruktur

Bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Autoimmunerkrankungen oder Allergien können Betroffene nicht immer auf eine Kortisonbehandlung verzichten.

Oft lindern die Medikamente die Entzündungen und damit verbundene Schmerzen. Das eigentlich lebenswichtige Hormon kann jedoch dazu führen, dass die Knochen porös werden. Fachgesellschaften empfehlen deshalb zusätzlich zum Kortison Medikamente, die

die Knochen schützen. Diese sollten noch ein Jahr über das Ende der Kortison-Therapie hinaus eingenommen werden.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt **„Knochen – Osteoporose-Prävention“**. Es kann kostenlos heruntergeladen und bestellt werden.

INNOVATIVE FUNKTIONEN FÜR SMARTES WOHNEN

Clevere Polstermöbel zum Relaxen, Kuscheln, Home-Office, Schlafen ...



*Modell Rocco:
verstecktes Fußteil
auf Knopfdruck.*

Home-Office ist während der Pandemie die bequemste Art, einer Infektion aus dem Weg zu gehen. Wenn dafür noch ein behagliches Sofa zur Verfügung steht, kann der Bürojob sogar richtig Spaß machen: Die Arbeit kommt nach Hause, der technische Aufwand hält sich in Grenzen. Noch angenehmer wird es, wenn das „Büromöbel“ auch zum Kuscheln, Relaxen und Schlafen geeignet ist. Der österreichische Premiumfabrikant sedda hat dafür die richtigen Lösungen.

Für die perfekte Gestaltung der eigenen vier Wände ist das harmonische Zusammenspiel von Design und Komfort entscheidend. Der Hersteller sedda vereint in seinen Polstermöbeln deshalb äußere Schönheit mit inneren Werten: Angepasst an individuelle Wünsche strahlen die Sofas und Wohnlandschaften eine zeitlose Eleganz aus und überraschen gleichzeitig mit verborgenen Talenten.

Neben hochwertigen, Ökotex-geprüften Materialien und außergewöhnlicher Qualität durch präzise Fertigung sind es vor allem die smarten Funktionen, die

den exklusiven Komfort der Polstermöbel ausmachen. Mit der individuellen Planbarkeit ermöglicht sedda zudem eine exakte Anpassung an die eigene Wohnsituation. So kann sich jeder seinem Lifestyle entsprechend einrichten.

► Relaxen mit Wellness-Flair

Mit der elektrischen Relaxfunktion muss man sich nicht für eine Position entscheiden. Auf Knopfdruck fährt bei den Modellen Remus und Rocco ein verstecktes Fußteil aus und die Rückenlehne neigt sich nach hinten.



Modell Amadeo mit smarten Funktionen.

Bequem die Füße hochlegen oder auch ein kurzes Nickerchen halten – die stufenlose Verstellbarkeit erlaubt Entspannung pur in jeder gewünschten Position.

Wellness für zu Hause: Das innovative Infrarot-Tiefenwärmesystem sorgt für Erholung und Regeneration. Die patentierten Heizmatten, mit denen zahlreiche Modelle von sedda ausgestattet werden können, erzeugen eine angenehme Wärme – ohne Elektromog und ohne Überhitzungsrisiko. Gleichzeitig fördert das Infrarotlicht die Durchblutung und hilft bei Verspannungen. Im Vergleich zu herkömmlichen Sitzheizungen ist das System äußerst energieeffizient.

Der perfekte Arbeitsplatz

Für fleißige Heimarbeiter ermöglicht die integrierte Home-Office-Funktion im Modell Bellini entspanntes Arbeiten. Eine Tischplatte aus Holz ergänzt die Armlehne und lässt sich durch kurzen Druck auf den vorderen Teil der Platte ausfahren. Sie ist in einem Radius von 360° drehbar und so von jedem angrenzenden Sitz- oder Liegeelement aus bequem erreichbar. Unter der Tischplatte, im Inneren der Armlehne, befindet sich außerdem praktischer Stauraum.



Modell Bellini mit raffiniertem Homeoffice.

Komplettiert wird der raffinierte Arbeitsplatz durch die Powerstation. Ausgestattet mit Steckdose, USB-Anschluss und Qi-Charger liefert sie an Ort und Stelle Strom für mobile Geräte wie Smartphone, Tablet und Laptop. Die Powerstation gibt es für viele weitere sedda-Modelle und erfüllt – auch unabhängig vom Home-Office – die besonderen Komfortansprüche eines digitalisierten Zeitalters.

Schlafkomfort in jeder Lage

Mit der Schlafbankfunktion bekommt man mehr Platz für entspannte Stunden. Sie erweitert bei vielen Modellen die Sitzfläche und kann ganz nach Bedarf ein- oder ausgefahren werden. Mechanisch oder bequem per Knopfdruck mit elektrischer Motorisierung. Durch die aufwendige Polsterung der Möbel bietet die Schlafbank auch eine komfortable Übernachtungsmöglichkeit.



Modell Carla mit easy Bettfunktion.

Schlafsofas gehören zu den besonderen Verwandlungskünstlern und beeindrucken mit einem unkomplizierten Handling. Mit den patentierten Auszugstechniken „easy“ und „quick“ von sedda wird in Sekundenschnelle aus einem Sofa ein vollwertiges Bett, das exklusiven Schlafkomfort bietet. Bei „easy“ wird die Liegefläche zudem durch einen automatischen Matratzenschoner optimal geschützt.

Mit innovativen Ideen, einem feinen Gespür für zeitgemäßes Design und hohem handwerklichen Können kreiert sedda Polstermöbel, die das Zuhause und das Leben darin auf vielfältige Weise bereichern.

Weitere Informationen finden Sie unter www.sedda.at



Dem Leben Leben geben

Jetzt anfordern!

Weitere Informationen
zur Misteltherapie und der
Unterstützung bei Fatigue
(chronische Müdigkeit):

fatigue@helixor.de

Mit Misteltherapie Lebensqualität aktiv erfahren

- Stimuliert die Selbstheilungskräfte
- Lindert Beschwerden
z. B. chronische Müdigkeit
- Reguliert die natürlichen Körperrhythmen
z. B. Temperatur und Appetit¹
- In vielzähligen Studien belegt
- Mit sehr guter Verträglichkeit²

Entdecken Sie mehr über die Kraft der Mistel:

www.helixor.de



Kostenlose medizinische Beratung:

0800 9353-440 (gebührenfrei) • beratung@helixor.de

 **Helixor**
Dem Leben Leben geben.

1. Kienle GS, Kiene H. Influence of *Viscum album* L. (European mistletoe) extracts on quality of life in cancer patients: a systematic review of controlled clinical studies. Integrative Cancer Therapies 2010;9(2): 142-57. 2. Steele ML, Axtner J, Happe A, Kröz M, Matthes H, Schad F. Adverse drug reactions and expected effects to therapy with subcutaneous mistletoe extracts (*Viscum album* L.) in cancer patients. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2014; Article ID 724258: 11 pages.