

**LZ** Gesundheits  
**report**  
Ihr Magazin für ein besseres Leben



## Familiensache

Neurodermitis betrifft alle

## Diabetesfolgen

Wenn Zucker ins Auge geht



●●● **Teuflich gut!**  
Seeteufelfilet für Parkinson-Patienten

●●● **Seelenstärke bei MS**  
Du bist nicht allein!

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**  
Landhotel Lindenhof, Feld am See

# Editorial

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



Die Zeitschrift, die Sie gerade in den Händen halten, erscheint nun im 21. 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 21 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 wird 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](mailto:info@verlagskontor.info)

Redaktion:  
Hans-Jürgen Bollmann,  
Andreas Bollmann  
Chefredakteur:  
Hans-Georg Lenfers

Reisetipp: Egelhofer-Media



[www.lz-gesundheitsreport.de](http://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

### Antibiotika? Nicht nötig!

Harnwegsinfekte natürlich behandeln ..... 3

### Familiensache

Neurodermitis betrifft alle ..... 4

### Wenn Zucker ins Auge geht

Diabetesfolgen schädigen das Sehvermögen ... 6

### Teuflich gut!

Seeteufelfilet für Parkinson-Patienten ..... 8

### Seelenstärke bei MS

Du bist nicht allein! ..... 9

## ●●● FIT & GESUND

### Gesunde Augen

Hilfe gegen den Grünen Star ..... 10

### Übrigens...

Neues aus Medizin und Forschung ..... 12

## ●●● EXKLUSIVER REISETIPP:

### Innovativ und smart:

Landhotel Lindenhof, Feld am See ..... 14

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Martin Hofmann, Erwin Haiden, Landhotel Lindenhof ·  
Seite 3: © Repha, Kateryna\_Kon\_Fotolia.com · Seiten 4, 5: © Sanofi Genzyme,  
privat · Seite 6: © John Lund / Blend Images LLC · Seite 8: © „My perfect  
Dish“ by Food & Foto · Seite 9: © Pixabay.com · Seite 10: © MEV, Allergan ·  
Seite 12: © Mylan Germany GmbH, MEV · Seite 13: © Bayer Vital GmbH, MEV

# Pflanzliche Senföle bei Blasenentzündungen

*Antibiotikaresistenzen und Nebenwirkungen vermeiden*



Antibiotikaresistenzen stellen weltweit eine stetig zunehmende Gefahr dar. In Europa sterben zur Zeit jährlich 33.000 Menschen an

Infektionen mit multiresistenten Keimen. „Um deren Ausbreitung entgegenzuwirken, sollten bei einfachen Blasenentzündungen statt Antibiotika bevorzugt antibakterielle Pflanzenstoffe wie die Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich eingesetzt werden“ fordert der Urologe Dr. Andreas Lucas, Dietzenbach. Damit könnten große Mengen Antibiotika eingespart werden, denn Blasenentzündungen seien neben den Atemwegsinfektionen im Praxisalltag einer der häufigsten Gründe für die Verordnung von Antibiotika.

„Wird auf ein Antibiotikum verzichtet, ist es wichtig bei der Wahl des alternativen Arzneimittels darauf zu achten, dass es antibakteriell wirkt“, empfiehlt der Urologe. Denn werden bei einer akuten Blasenentzündung die Beschwerden lediglich mit schmerz- und/oder entzündungshemmenden Medikamenten oder Arzneipflanzen ohne antibakterielle Wirkung behandelt, besteht durch aufsteigende Bakterien die Gefahr, eine Nierenbeckenentzündung zu entwickeln.

## ► Gegen Bakterien und Entzündungen

So können Blasenentzündungen zum Beispiel mit antibakteriellen und entzündungshemmenden Pflanzenstoffen wie den Senfölen aus Kapuzinerkresse und Meerrettich wirkungsvoll und gut verträglich behandelt werden. Verschiedene Laboruntersuchungen zeigen, dass Senföle aus diesen zwei Arzneipflanzen eine Vielzahl von krankmachenden Keimen – darunter die häufigsten Erreger von Harnwegsinfektionen

– bekämpfen und auch gegen bakterielle Biofilme (Schutzschild mancher Bakterien gegen Antibiotika) wirken.

„Da bei Blasenentzündungen die Entzündungsvorgänge primär für die Beschwerden verantwortlich sind, sollten bei der Therapie nicht nur die bakteriellen Erreger beseitigt, sondern begleitend auch die entzündliche Reaktion bekämpft werden“, erläutert Lucas. Auch die entzündungshemmende Wirkung der Senföle konnte in verschiedenen Studien gezeigt werden. In Deutschland durchgeführte Beobachtungsstudien sowie eine klinische Studie belegen außerdem die gute Wirkung und Verträglichkeit der Pflanzenstoffe bei akuten und häufig wiederkehrenden Blasenentzündungen. Zudem werde auf Grund der multimodalen Wirkansätze der Senföle bei Bakterien die Entwicklung möglicher Resistenzmechanismen gegen diese Pflanzensubstanzen deutlich erschwert.

# Neurodermitis ist Familiensache

*Lasst uns darüber reden*

© Sanofi Genzyme

Das Thema Hauterkrankungen wird nur selten offen angesprochen, oft, weil es den Betroffenen peinlich ist und sie eine Stigmatisierung fürchten. Und das erst recht, wenn die Symptome deutlich sichtbar sind oder die Auswirkungen zu andauerndem Juckreiz und Kratzepisoden führen wie bei der Neurodermitis.

Dabei ist die Neurodermitis die häufigste chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die in Deutschland bei mehr als 3,6 Millionen Menschen diagnostiziert wurde. Etwa jedes 4. Baby oder Kleinkind, nahezu jede\*r 12. Jugendliche und etwa jede\*r 25. Erwachsene ist davon betroffen. Die Anzeichen sind deutlich sichtbar auf der Haut, die Erkrankung betrifft jedoch den ganzen Körper, da sie eine immunvermittelte Krankheit ist. Zwar verläuft sie in wiederkehrenden Schüben von unterschiedlicher Dauer und Schwere, aber die Ursachen und Entzündungen „unter der Haut“ sind immer da.

## ► Ursachen der Erkrankung

Eine Neurodermitis ist nicht ansteckend! Vielmehr begünstigt ein Zusammenspiel aus genetischen Veranlagungen, einer Fehlsteuerung des Immunsystems (sogenannte Typ-2-Entzündung), einer gestörten Barrierefunktion der Haut sowie von Umweltfaktoren die Neurodermitis. Die häufig aus der gestörten Hautbarriere resultierenden Hauttrockenheit kann direkt

zu Entzündungen und Juckreiz führen. Dies treibt die Entzündungen zusätzlich an.

## ► Krankheitslast

Patient\*innen mit Neurodermitis (ND) leiden auch unter häufigem und starkem Juckreiz, der den Schlaf, die Lebensqualität und die allgemeine Gesundheit erheblich beeinträchtigen kann. Rund 9 von 10 Kindern leiden unter Juckreiz, bei 7 von 10 macht sich der dadurch ausgelöste Schlafmangel bemerkbar.

## ► Neurodermitis und Familie

Die Neurodermitis ist eine Krankheit, mit der die Betroffenen – und ihre Familien, Partner und das direkte soziale Umfeld – teilweise über Jahre hinweg zurechtkommen müssen. Die Betreuung von Neurodermitis-Betroffenen bedeutet für die Familienmitglieder, dass sie zusätzlich zu den regulären Pflichten mit ständigen zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert sind. Alltägliche Aufgaben wie das Anziehen oder die

Organisation des sozialen Lebens eines Betroffenen können dabei die Betreuung von nicht erkrankten Geschwistern erschweren und zeitweise zu Schlaflosigkeit und psychischem Stress führen.

So gaben bspw. mehr als 60 % der Eltern an, an Schlafstörungen durch die Neurodermitis des Kindes zu leiden, in 28 % der Fälle war der Schlaf der Geschwister gestört. Die Beziehung der Eltern zu ihren betroffenen Kindern kann unter der Erkrankung leiden, da es sich für Betroffene mehr wie eine „Pfleger-Kind-Beziehung“ statt „Eltern-Kind-Beziehung“ anfühlen kann.

Verständlicherweise löst die Pflege eines Familienmitglieds mit schwerer Neurodermitis Stress aus, da die Krankheit weitreichende Veränderungen im Lebensstil der Familien bedeuten kann, z. B. bei der Ernährung, bei Waschmitteln und dem Allergieschutz. Zusätzlich häufen sich die Belastungen, die die ND eines

Familienmitglieds für einen Haushalt mit sich bringt, logistisch und finanziell. Familien verbringen bis zu 19 Stunden pro Woche damit, sich um die spezifischen Bedürfnisse von Neurodermitis-Betroffenen mit mittelschwerer bis schwerer ND zu kümmern. Bis zu 91 % der Betreuungspersonen gaben an, im Vormonat mindestens einen Tag bei der Arbeit gefehlt zu haben.

Viele weitere Informationen rund um das Thema Neurodermitis und Familie sowie wertvolle Tipps gibt es auf der Website [leben-mit-neurodermitis.info](http://leben-mit-neurodermitis.info). Neurodermitis. Familiensache – lasst uns darüber reden!

Am 13.09. live auf dem @leben\_mit\_neurodermitis.info Instagram-Kanal. Um 19:00 Uhr geht's los, sei dabei.



**Wie tief eine Neurodermitis in das Familienleben eingreifen kann, schildert sehr eindringlich die Bloggerin Medine. Sie ist seit ihrem 3. Lebensjahr an ND erkrankt und berichtet auf dem Blog [www.leben-mit-neurodermitis.info/blog](http://www.leben-mit-neurodermitis.info/blog) über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung. Sie gab uns gerne Antwort auf unsere Fragen.**



© Foto privat

*Medine, welche Symptome traten bei dir auf?*

Ich hatte starken Juckreiz, vor allem an Ell- sowie Kniebeugen. Ebenfalls betroffen war mein gesamter Rücken und auch der Bauch war übersät von Kratzspuren.

*Konnten deine Eltern die Symptome damals bereits einordnen und haben sie diese mit Neurodermitis in Verbindung gebracht?*

Zu Beginn konnten meine Eltern die Symptome natürlich nicht als Neurodermitis identifizieren. Dafür war die Erkrankung noch nicht präsent genug, zumindest hatten sie damit bisher keine Berührungspunkte gehabt. Selbst Ärzte konnten meinen Eltern nicht sofort helfen. Sobald über meine Kindheit gesprochen wird, erzählt meine Mama, wie verzweifelt sie waren. Sie berichtete von etlichen Arztbesuchen, weiten Reisen, um endlich doch einen Arzt zu finden, der helfen konnte und der mich heute noch behandelt. Durch ihn hat vor allem meine Mama gelernt, mit der Krankheit umzugehen.

*Hat sich deine Neurodermitis auf das Familienleben ausgewirkt?*

Selbstverständlich. Meine Mama erzählt mir immer wieder, dass sie mich jeden Abend, und damit meinte sie auch jeden

Abend, abgeduscht, trockengetupft und mit Creme eingeschmiert hat, weil die Haut so gereizt war. Dann konnte ich wohl etwas friedlicher schlafen. Damit investierte sie natürlich sehr viel Zeit in meine Hautpflege. Eine Mama von vier Kindern hat sicher auch andere Verpflichtungen, aber sie kümmerte sich sorglos. Dafür bin ich sehr dankbar; auch dafür, dass sie die Suche nach der richtigen Behandlung für mich nicht aufgegeben und so viel Zeit investiert hat.

*Viele Eltern von Kindern mit Neurodermitis berichten von Schlafproblemen ihres Kindes durch nächtliche Kratzattacken. Welche Erfahrungen haben deine Eltern gemacht, wie gingen sie mit der Situation um?*

Auch meine Eltern sind damit in Berührung gekommen. In der Kindheit zog mir meine Mama über Nacht Handschuhe über, damit ich mich im Schlaf nicht blutig kratzte. Wenn der Juckreiz und die Kratzattacken zu stark waren, sodass ich nicht aufhören konnte zu kratzen, brachte mir meine Mama nasse Handtücher an das Bett oder hat die Stelle kalt abgewaschen. Dann ließ der Juckreiz etwas nach und ich konnte weiterschlafen, wobei ich nach derartigen Nächten morgens schon sehr müde und erschöpft war und meine Mama sicherlich ebenfalls. Ich kann mich sogar daran erinnern, dass meine Mama am Bett saß und anfang, die juckende Stelle mit der Handfläche zu massieren, um zu verhindern, dass ich mit meinen Fingernägeln daran kratze. Sicher keine leichte Situation für eine Mama, ihr Kind leiden zu sehen.

*Liebe Medine, vielen Dank, dass Du so offen über Deine Erkrankung mit uns gesprochen hast. Wir wünschen Dir alles Gute.*

*Diabetisches Makulaödem*

# Wenn der Zucker ins Auge geht

Ob Zahnarzttermine oder Krebsvorsorge: diese Arztbesuche gehören heute für viele Menschen schon zu den regelmäßigen Routineuntersuchungen. Aber auch das Auge sollte nicht vernachlässigt werden. Vor allem für Menschen mit Diabetes mellitus ist das von großer Bedeutung.

Viele Menschen mit Diabetes mellitus entwickeln im Verlauf ihrer Erkrankung eine sogenannte diabetische Retinopathie, die sich zu einem behandlungsbedürftigen diabetischen Makulaödem (DMÖ) in der Netzhaut entwickeln kann. Darum sollten Menschen mit Diabetes, egal wie alt sie sind, ihren Augenarzt zu regelmäßigen Kontrollen aufsuchen. Nur der Augenarzt kann kleinste Veränderungen an der Netzhaut feststellen. Die Untersuchungen sind schmerzfrei und in der Regel Kassenleistungen. Auch wenn die Termine beim Augenarzt sehr gefragt sind – das Warten lohnt sich.

## ► Wichtig: Frühe Diagnose und Behandlung

Beim DMÖ handelt es sich um eine chronische Erkrankung. Sie kann entstehen, wenn die Durchblutung im Auge durch beschädigte Blutgefäße eingeschränkt wird. Zur Reparatur und Neubildung

der Gefäße produziert der Körper den Botenstoff „VEGF“ (Vaskulärer Endothelialer Wachstumsfaktor). Diese neuen Blutgefäße sind jedoch undicht, so dass Flüssigkeit austreten und in die Netzhaut und Zellschichten laufen kann. Vor allem in der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens, hat diese Flüssigkeitsansammlung starke Auswirkungen auf das Sehvermögen: die Betroffenen können verzerrt, fleckig, verschwommen oder wellig sehen. Das Bild erscheint ungleichmäßig und verzerrt.

Die gute Nachricht: Ein Sehverlust aufgrund eines DMÖ lässt sich in der Regel gut medikamentös behandeln. Es empfiehlt sich in vielen Fällen eine Behandlung mit einem Wirkstoff, der den Wachstumsfaktor VEGF im Auge hemmt. Damit kann das unerwünschte Gefäßwachstum aufgehalten werden. Das Medikament wird direkt in das Auge gespritzt – ein ambulanter und in der Regel schmerzfreier

Routineeingriff. Die Behandlung muss regelmäßig wiederholt werden, denn sonst kann das DMÖ fortschreiten und zum Verlust des Augenlichts führen.

### Initiative „Das Diabetische Auge“

Die Initiative „Das Diabetische Auge“ bietet hilfreiche Informationen, Services und Tipps rund um die Themen Diabetes und Augen und bietet Betroffenen und Angehörigen eine Plattform zum Austausch. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.das-diabetische-auge.de](http://www.das-diabetische-auge.de)



Stolz  
auf  
meinen  
Körper



AUSTAUSCH  
MIT ANDEREN  
z.B. chronisch  
glücklich  
e.V.



was  
man alles  
aushält

MEIN LEBEN MIT  
Colitis ulcerosa



Jung=  
GESUND?



QR-Code scannen und  
meine Geschichte erleben



## COLITIS ULCEROSA: KEIN TABUTHEMA MEHR #KEINTABUMITCU

Colitis ulcerosa (CU) ist eine chronisch **entzündliche Darmerkrankung**. In Deutschland sind mindestens 150.000 Menschen daran erkrankt.<sup>1</sup> Patienten haben oft starke krampfartige Bauchschmerzen, häufig blutig-schleimige Durchfälle und ständigen Stuhldrang. Ein Thema, über das die meisten Betroffenen nicht sprechen möchten. **Für Jana ist ihr Darm kein Tabuthema mehr.** Sie zeigt uns, wie ihr Leben mit der Krankheit aussieht. Ihre **persönliche Geschichte und die anderer Patienten finden Sie unter:** [www.galapagosevents.com/keintabumitcu](http://www.galapagosevents.com/keintabumitcu)

**Galápagos**  
Pioneering for patients

1. Kucharzik T et al. Dtsch Arztebl Int 2020; 117:564–74. doi:10.3238/arztebl.2020.0564  
DE-UC-GLPG-202107-00013

# Genuss ist Lebensqualität

„Richtig gesund & ganz einfach lecker“

**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.



Seeteufelfilet auf Zitronen-Couscous

## ► 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.myp perfectdish.de](http://www.myp perfectdish.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](mailto: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!



# Du bist nicht allein!

## Gemeinsam gegen Angst und Verunsicherung

Multiple Sklerose – um kaum eine andere Erkrankung ranken sich so viele Mythen und Legenden. Fast jeder hat schon davon gehört oder kennt jemanden, der an dieser chronischen Erkrankung leidet, doch ein fundiertes Wissen darüber haben meist nur medizinische Fachleute oder die Patienten und Patientinnen selbst. Vor allem für frisch diagnostizierte Betroffene stellt die Diagnose oft eine große Herausforderung dar und kann Überforderung und Ängste mit sich bringen. In dieser Situation ist es wichtig, dass Betroffene auf verlässliche Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten zugreifen können.

Weil die Multiple Sklerose mit verschiedenen Begleitsymptomen einhergehen kann und bei jedem Einzelnen unterschiedlich verläuft, wird sie auch die „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ genannt. Auch sind einige Anzeichen der Krankheit von außen nicht unmittelbar sichtbar und werden von Außenstehenden hin und wieder nicht ernst genommen. Die Einbindung von Angehörigen und Freunden sowie der Kontakt zu anderen Betroffenen können stärken und zeigen, dass man mit seinen Sorgen und Gedanken nicht allein ist.

### ► MS-Begleiter – Kontakt auf Augenhöhe

Die Seite „**MS-Begleiter**“ stellt die Bedürfnisse von Menschen mit MS in den Fokus – und zwar auf Augenhöhe: Menschen mit MS unterstützen andere Betroffene. So berichten Blogger\*Innen aus eigener Erfahrung von den Herausforderungen im Alltag einerseits, aber auch davon, was ihnen dabei hilft, mit MS ein selbstbestimmtes, aktives Leben im Hier und Jetzt zu führen. Doch [MS-Begleiter.de](https://www.MS-Begleiter.de) ist nicht nur von Patienten für Patienten, sondern beinhaltet auch verlässliche medizinisch-wissenschaftliche Information, die gemeinsam mit MS-Fachleuten entwickelt wurde. Viele MS-Experten sprechen in Video- oder Textbeiträgen über verschiedene Aspekte der Erkrankung und welche Bedeutung einer konsequenten Therapie dabei zukommt.

Viele Betroffene haben die Erfahrung gemacht, dass ihnen die Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper hilft, ihre Erkrankung anzunehmen und den Alltag besser zu bewältigen. Unterstützung können sie dabei in einem **Meditationspodcast** als Angebot auf der Seite „**MS-Begleiter**“ finden.

### ► Der Seele Gutes tun

Um der Seele mehr Aufmerksamkeit zu schenken, ist es wichtig, sich ab und zu eine Auszeit zu nehmen. Verschiedene Meditationsübungen können dabei helfen. In der Reihe des Meditations-Podcasts von „**MS-Begleiter**“ gibt es neben einer Folge, die sich auf Meditation bei Zukunftsängsten und Sorgen fokussiert, auch eine zum Thema Achtsamkeit und Selbstwertgefühl.

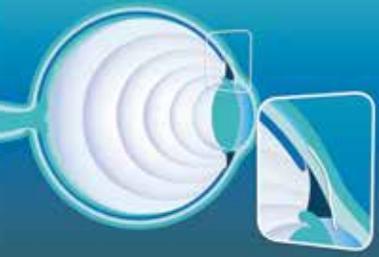
Hier finden Sie weitere Infos zum Podcast:

<https://www.MS-Begleiter.de/leben/der-meditationspodcast-von-MS-Begleiter>

### ► MS und Impfen – geht das?

In der aktuellen Situation stellen sich viele MS-Patienten die Frage, ob Schutzimpfungen, z.B. gegen COVID-19, bei einer MS-Erkrankung möglich und sinnvoll sind. Die Antwort lautet eindeutig: JA! Auch mit MS sollen Betroffene die Chancen der Covid-19 Impfung nutzen. Generell sollen MS-Patienten auf einen umfassenden Impfschutz achten, um möglichst gut vor Infektionen geschützt zu sein. Es sollten jedoch möglichst keine Lebendimpfstoffe angewandt werden, da diese generell bei der MS ein Problem darstellen: unabhängig davon, ob der Patient eine Therapie erhält oder nicht, können sie Schübe auslösen. Totimpfstoffe, wie z.B. alle derzeit zugelassenen Corona-Impfstoffe, gelten dagegen als unbedenklich. Und um mit einer letzten Legende aufzuräumen: Es gibt keine wissenschaftlichen Belege, dass durch Impfungen eine MS ausgelöst werden kann – dagegen kann eine Infektion sehr wohl einen Schub auslösen. Deshalb: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, lassen Sie sich umfassend beraten und stimmen einen Impfplan ab. ◀





# 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.

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.

## ► 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 Augeninnerenwassers (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.

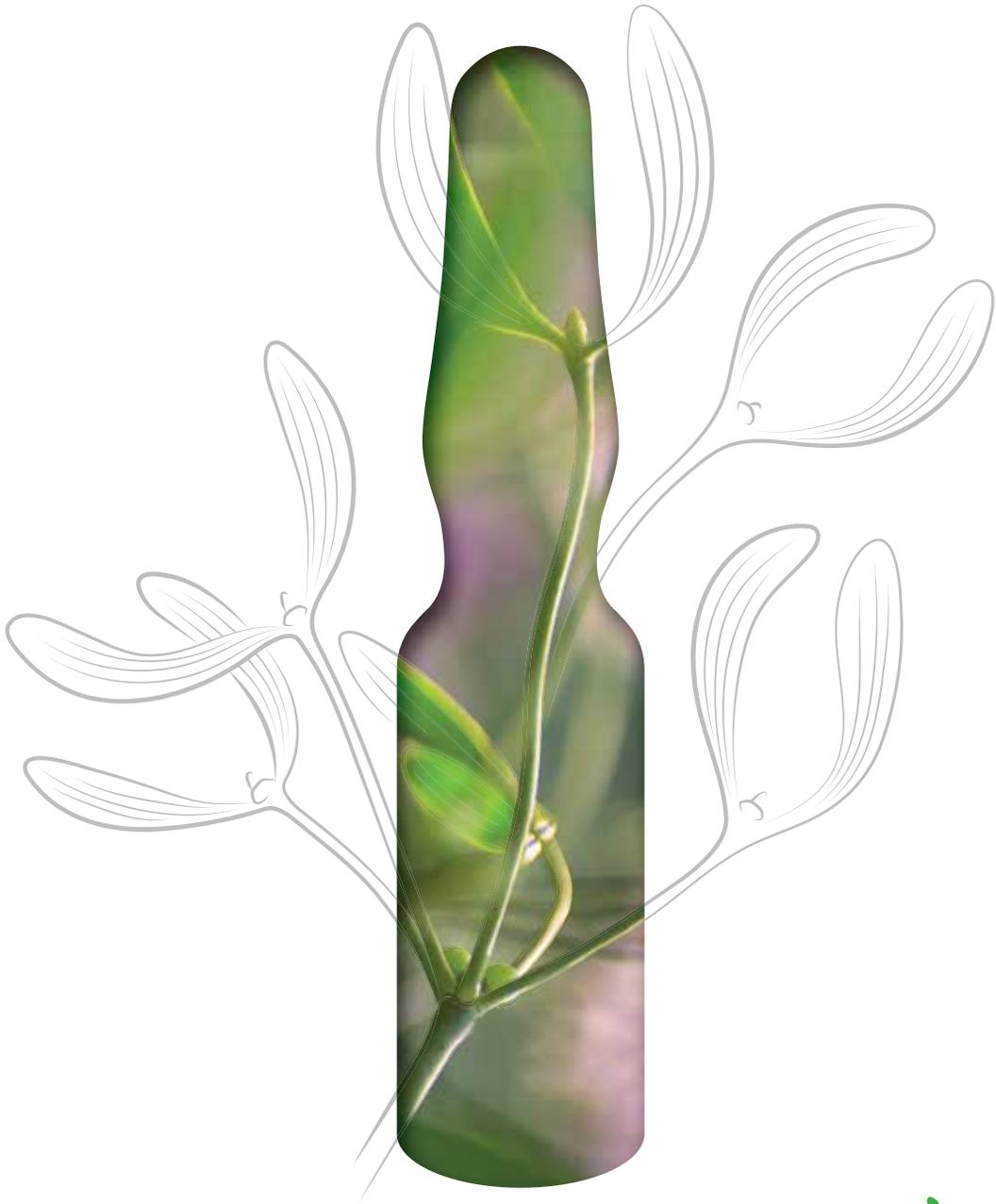
## ► Minimalinvasive Verfahren – eine moderne Therapieoption

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 nämlich 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-Glaukom-Gelimplantat) kann ein Großteil der behandelten Patienten dauerhaft auf Medikamente verzichten.

Ein weiterer Vorteil 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-Glaukom-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/](http://www.xen-implantat.de/)

# Ganzheitliche Krebsbehandlung mit **Misteltherapie**



ISCADOR  AG



Jetzt kostenlos bestellen:  
[www.iscador.de/ratgeber0821](http://www.iscador.de/ratgeber0821)

Mit naturheilkundlichen Therapien Nebenwirkungen wirkungsvoll behandeln und den Gesundheitsprozess stärken.  
Ein Buch von Dr. med. Daniela Paepke und Anna Cavelius.



DAS PFLANZLICHE MULTITALENT

## Kamillosan® ist 100 Jahre jung

Bei Halsweh mit Kamille gurgeln, bei Bauchschmerzen Kamillentee trinken: Wohl jedem Bundesbürger ist seit Kindheitstagen diese Heilpflanze bekannt. Völlig zu Recht, denn in Kamilleblüten stecken viele wirksame Inhaltsstoffe.

Doch wer weiß schon, dass der Erfolg von Kamille als pflanzlichem Arzneimittel vor mehr als 100 Jahren in einer Apotheke in Bad Homburg v. d. Höhe begann, bis 1921 die ersten Kamillosan®-Produkte auf den Markt kamen? Seitdem eroberte der wirkstoffreiche Extrakt aus der Manzanilla®-Kamille seinen festen Platz in deutschen Hausapotheken.

### Die ganze Kraft der Manzanilla-Kamille

Bis heute vertrauen Menschen, ganz gleich welchen Alters, in der ganzen Welt bei kleineren oder größeren Beschwerden auf die vielfältige, natürliche Kraft der Kamille. Und das aus gutem Grund: Die Inhaltsstoffe der fröhlichen gelb-weißen Blüten können innerlich und äußerlich angewendet werden und bei vielen Beschwerden lindernd wirken. Die entzündungshemmenden, ätherischen Öle und wundheilenden



Bestandteile sind geeignet bei Entzündungen der Haut oder Schleimhaut, bei Erkältungssymptomen oder Magen-Darm-Beschwerden.

Gewonnen wird der Kamillenextrakt von Kamillosan bis heute aus der speziell gezüchteten Manzanilla-Kamille, der wirkstoffreichsten Kamillensorte überhaupt. Über die Jahre hat sich die Kamillosan-Produktfamilie erweitert und zu Konzentrat und Salbe kamen weitere Darreichungsformen wie Mund- und Rachen spray, Creme, Wund- und Heilbad oder Ocean Nasendusche hinzu. Diese sind in jeder Apotheke erhältlich. ◀

Weitere Informationen zum Jubiläum unter [www.kamillosan.de](http://www.kamillosan.de)

## Sicher durch die Schwangerschaft

Unentdeckte Infektionen und lückenhafter Impfschutz können zu Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt führen. Darum können werdende Mütter sich regelmäßig untersuchen lassen. Labortests helfen dabei, mögliche Risikofaktoren wie unentdeckte Infektionen und lückenhaften Impfschutz früh zu erkennen und zu behandeln.



### Schutz vor Infektionen

Syphilis, Hepatitis B, HIV, Röteln und Chlamydien gehören zu den Infektionen, die Risiken

für Schwangere und Ungeborene bergen. Labortests klären, ob unerkannte Infektionen mit Syphilis sowie Hepatitis B vorliegen. Außerdem lässt sich aus einer Blutprobe erkennen, ob die Schwangere ausreichenden Schutz gegen Röteln besitzt. Ein Urintest schafft Klarheit über Chlamydien-Infektionen. Je nach Testergebnis können Medikamente verhindern, dass etwa HIV- und Hepatitis-Infektionen bei der Geburt auf das Neugeborene übergehen; Syphilis und Chlamydien lassen sich auch während der Schwangerschaft behandeln; bei mangelndem Röteln-Impfschutz empfiehlt es sich, nur mit Menschen in Kontakt zu kommen, die selbst durch Impfung oder eine durchgemachte Erkrankung geschützt sind.

### Auf Toxoplasmose testen

Stecken Frauen sich erstmals während der Schwangerschaft mit Toxoplasmose an, kann die Infektion Augen und Gehirn des Ungeborenen schädigen und schwere Missbildungen verursachen. Bei Verdacht auf eine Infektion bezahlen die Krankenkassen einen Antikörper-Bluttest. Bestätigt sich eine Infektion, bekämpfen Antibiotika die Erreger wirksam. Die Behandlung senkt das Übertragungsrisiko auf das ungeborene Kind deutlich und reduziert zudem die Gefahr, dass das Baby schwere Schädigungen davonträgt. ◀

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Labortests in der Schwangerschaft“ sowie das IPF-Faltblatt „Suchtests bei Schwangeren und Neugeborenen“. Es kann kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen oder bestellt werden.

## Brustwarzenrekonstruktion unterstützt die seelische Heilung

Ungefähr 30 Prozent der jährlich neu diagnostizierten Brustkrebserkrankten müssen sich einer operativen Tumorentfernung stellen. Das bedeutet für viele Frauen den Verlust eines Teils ihrer Brust und der Brustwarze.

Nicht alle Betroffenen erhalten nach der Brustrekonstruktion auch die Möglichkeit zum Brustwarzenaufbau. Andy Engel hat es sich zur Aufgabe gemacht, diesen Frauen zu helfen. Seit 2008 tätowiert er Brustkrebspatientinnen Brustwarzen in 3-D-Optik (medbwk). Inzwischen sind es circa 200 Frauen im Jahr, die sich durch die medbwk wieder „ganz“ fühlen können. Um die Tattoos realistisch aussehen zu lassen, hat er eigene Farben entwickelt und seine Technik perfektioniert. „Ich wollte wieder gerne in den Spiegel schauen.“, erzählt ihm eine seiner Kundinnen. Mit der Kampagne #wiederganzich möchte Bepanthen® aufklären und ein Bewusstsein für die Möglichkeit der medbwk schaffen. Auf der diesjährigen YES!CON, Deutschlands erster digitalen Krebs-Convention, spricht Andy Engel am 19. September 2021 über seine Arbeit und die positive Wirkung der Brustwarzenrekonstruktion. ■



wieder  
ganz  
ich

unterstützt von  
**Bepanthen®**



### WECHSELJAHRE

## Zwei Drittel der Frauen leiden unter trockenen Augen

In den Wechseljahren verändert sich das Gleichgewicht der Hormone im weiblichen Körper – mit bekannten Folgen für die Fruchtbarkeit, den Stoffwechsel, den Schlaf und die Psyche. Weniger bekannt ist, dass auch die Augen auf die hormonellen Veränderungen reagieren: Nahezu zwei Drittel aller Frauen haben in und nach den Wechseljahren mit trockenen Augen zu kämpfen.



Das Trockene Auge ist nicht nur unangenehm, in ausgeprägter Form kann es auch die Sehschärfe und Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Für die Entstehung oder Verschlechterung eines Trockenen Auges in den Wechseljahren ist vor allem ein Rückgang der Androgene bedeutsam.

Da die Androgene auch für die Produktion des wässrigen Tränenfilms aus der Haupttränendrüse und den kleinen Drüsen in der Bindehaut mitverantwortlich sind, droht mit sinkendem Androgenspiegel zugleich ein Tränenmangel. Dieses Defizit kann zur Entzündung der Augenoberfläche und zur Schädigung der Hornhaut führen, was die Sehkraft weiter beeinträchtigt. So entsteht ein regelrechter Teufelskreis.

Was aber können Frauen jetzt schon tun, um Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen? Tränenersatzflüssigkeiten ohne Konservierungsstoffe, die in der Apotheke rezeptfrei erhältlich sind, können Symptome des Trockenen Auges oft mildern. Auch auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sollte geachtet werden. Bei geringer Luftfeuchtigkeit helfen Luftbefeuchter, Räume mit Staub und Rauch sind zu meiden. Frauen, die viel am Bildschirm arbeiten, sollten auf einen kompletten Lidschlag achten und ihren Augen zudem regelmäßige Pausen zur Entlastung gönnen.

In jedem Fall aber sollten Patientinnen mit ausgeprägten oder anhaltenden Beschwerden augenärztlichen Rat einholen, um die individuellen Ursachen des Trockenen Auges und die genaue Zusammensetzung des Tränenfilms untersuchen zu lassen. ■

# Die Größe der Kleinheit ist ihre Individualität

SLOW DOWN & RADLEREI  
im \*\*\*\*Landhotel Lindenhof



Ein kleines \*\*\*\*Landhotel, ein Dorf am See, haubengekrönte Küche und geballte Bikekompetenz – DEIN Herbsturlaub in den Nockbergen. Ein Urlaubszuhause für Biker, für Neugierige, für Feinschmecker, für Aktivurlauber, für Paare, für Familien und alle, die gerne in schöner Umgebung unkompliziert und wertvoll Urlaub machen. Your home away from home, der Lindenhof in Feld am See.



## Wir lieben biken

Der Lindenhof ist der Anziehungspunkt für alle Biker in den Nockbergen. Kein Wunder, wird doch hier das Biken in all seinen Facetten unkompliziert und leidenschaftlich täglich gelebt. Die Bikekompetenz liegt hier beim Chef persönlich: ob Tourenberatung, Bike-Verleih, geführte Touren oder Clubbetreuung, Hannes ist für alle Biker da und garantiert ein Bike-Angebot mit Klasse statt Masse.

Die **Nocky Mountains** gelten als Geheimtipp in der Mountainbike Szene. Die Kombination von aussichtsreichen Touren, knackigen Naturtrails und dem längsten Flow Trail Europas kann sich sehen lassen. Der Ausklang eines Biketages mit dem Sprung in den Brennsee setzt dem Ganzen dann die Krone auf!

Der Lindenhof steht seit 1885 am Kirchenplatz in Feld am See. Ungeköstelt, ehrlich und am Puls der Zeit seit fünf Generationen. Er hat immer eine offene Tür für Gäste und Einheimische, für guten Geschmack und Gespräche ... einfach für alle die gerade in Feld am See sind. Das Familiensportdorf bietet mit seiner beschaulichen Größe Aktivurlaubern mehr als man glaubt – die Sonnenscheincard ist die Eintrittskarte in eine Urlaubswelt voller betreuter Erlebnisse in und um Feld am See.



## ► Haubengekröntes Küchenteam

Slow Food ist kein Marketingkonzept, sondern eine Lebenseinstellung. Nicht umsonst muss man persönlich – und nicht als Betrieb – Mitglied dieser einzigartigen Bewegung sein.



Küchenchef Martin Schretter und sein Team wurden im Gault Millau 2021 mit zwei Hauben ausgezeichnet. Somit zählt die Lindenhof-Küche wieder zu den Besten Kärntens – und das seit 40 Jahren. Martin liebt das Regionale und schafft es, Tradition und Moderne zu einzigartigen Gerichten zu verbinden. Am liebsten kauft er bei den Bauern, Jägern und Produzenten des Tales ein und unterhält sich mit ihnen über mögliche Gerichte und Rezepte in alten Kochbüchern. Alle Lindenhof-Gäste genießen seine Slow Food Küche sowohl im täglichen Abendmenü als auch in den à la carte Stuben. Für Feinschmecker, die sich gerne einen ganzen Abend dem Essen hingeben, zaubert er gegen Vorratserverung auch mehrgängige Geschmacksreisen mit Weinbegleitung, die man nicht so schnell vergisst.



## ► Räume zum Sein

In unserem traditionsreichen Landhotel Lindenhof in Feld am See finden alle Gäste ihr ganz persönliches, maßgeschneidertes Wohlfühlzu Hause! Vom

kuscheligen Einzelzimmer bis hin zur großzügigen Wohlfühlsuite, vom Doppelzimmer bis zum Familienstudio. Unsere Zimmer tragen Namen wie Morgensonne, Lebenslust, Lindenblüte, Landleben oder Gartenblick. So unterschiedlich wie die Namen sind die Einrichtungen und Blickrichtungen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

## ► Seensucht & Bergfeeling

Wer einfach Wärme und Wasser liebt, findet beides im 34 Grad warmen Quellenpool, in der Biosauna, im Dampfbad oder in der Infrarotkabine. Ob nach der Biketour, einer Wanderung oder zum Aufwärmen nach dem Spaziergang – es tut einfach gut. Wer es größer will, findet im 10 km entfernten Bad Kleinkirchheim inmitten der Nockberge gleich zwei Thermen, die mit Wellnesslandschaften der Sonderklasse glänzen.



Oder Ihr besucht unser hoteleigenes Seebad, 8 Gehminuten oder 3 Radminuten vom Lindenhof entfernt, bietet Idylle pur und viel, viel Platz. Ihr findet dort Kästchen für Eure Kleidung, gekühlte Getränke, Lounge Möbel zum Chillen, Sonnenliegen, Tischtennis, Sonnenschirme, Stand Up Paddle Boards, Platz für Eure Bikes und vieles mehr. Kein Wunder, dass fast jeder Urlaubstag irgendwie am See ausklingt...

Weitere Infos und Reservierungen unter:

**Hotel Lindenhof, Familie Nindler**

Kirchenplatz 2, A-9544 Feld am See

**Tel.:** +43 4246 2274

**Mail:** [urlaub@landhotel-lindenhof.at](mailto:urlaub@landhotel-lindenhof.at)

[www.landhotel-lindenhof.at](http://www.landhotel-lindenhof.at)

# Zum Glück entscheide ich!

## Homöopathie – denn meine Erfahrung zählt.

Meine Gesundheit ist mir wichtig, deswegen schätze ich die Homöopathie. Sie gibt mir die Möglichkeit, ganz individuell auf meine Beschwerden einzugehen. Diese sanfte, natürliche Medizin kann ich außerdem gut mit Schulmedizin verbinden. Durch die gezielte Aktivierung der Selbstheilungskräfte hilft sie meinem Körper zu einem gesunden Gleichgewicht zurückzufinden.

**Fragen Sie Ihren  
Arzt, Heilpraktiker  
oder Apotheker,**  
welche homöopathischen  
Arzneimittel Ihre Gesund-  
heit unterstützen können.



hom\_im\_01\_2021\_1\_11\_EV



Gesundheit erfahren.

Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG

[www.dhu.de](http://www.dhu.de)