

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Brustkrebs

Hilft mir eine Chemotherapie?

Nervenbündel

Wenn Stress zur Krankheit wird

●●● **Hepatitis B und C**
Check-up für jedermann

●●● **Chronisch entzündet**
Hilfe bei Colitis ulcerosa

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Donau-Kreuzfahrt über die Festtage

Editorial



Diskretion, bitte!

Neulich war ich einmal wieder bei meinem Hausarzt. An der Wand seines Wartezimmers hängen neben einigen großformatigen Fotografien von seinen Weltreisen auch Informationen aus dem Praxisalltag für seine Patienten. Über allem aber thront der Satz: „Meine Patienten werden gebeten, ihre Symptome nicht untereinander auszutauschen!“

Stimmt, dachte ich mir, gerade bei uns auf dem Land, wo jeder jeden kennt, wird schnell einmal gefragt: „Na, was fehlt Dir denn?“, und dann werden die Symptome nur so heruntergebetet. Der eine hatte genau dasselbe, da hat dieses Mittelchen geholfen, bei der Schwiegermutter dagegen nur das andere. Sogar die bereits verstorbene Oma wird noch einmal zitiert, die hatte dieses Ziehen nämlich auch schon und dann...

Datenschutz? Schweigepflicht? Irgendwie hatte mein Doktor mit seiner Bitte um Verschwiegenheit schon Recht. Manchmal wusste die versammelte Wartezimmer-Mannschaft schon vor ihm, was dem Patienten fehlte. Und der betrat dann mit einem bereits gefestigten Wunschzettel das Sprechzimmer.

Ich denke, ein wenig mehr Diskretion würde dem guten Doktor bei seiner Arbeit helfen, seine eigene Diagnose zu finden. 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

Reisetipp: 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

Müde Drüse?

Wenn die Bauchspeicheldrüse streikt 3

Chemotherapie – muss das sein?

Bei Brustkrebs nicht immer die einzige Lösung 4

Erschöpft und gestresst?

Homöopathische Hilfe entspannt 6

Gutes Sehen

Kleiner Eingriff gegen den Grünen Star 8

Raus aus dem Tabu!

Chronische Darmentzündung 9

FIT & GESUND

Seelische Gesundheit

Kein Stress mit dem Stress! 10

Die Leber leidet stumm

Check-up gegen Hepatitis B und C 11

Mahlzeit!

Gesundes Essen für Parkinson-Patienten 12

Übrigens...

Neues aus Medizin und Technik 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Wenn die Donauauen weiß werden

Flussfahrt über Weihnachten und Silvester 14

Na klar!
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild, Reisetipp: © Donau Touristik GmbH, Christian Prager/orbivision, Daujan Dilan, pixabay_flooy, pixabay_Marian69 · Seite 3: ©mi_viri-adobe_original · Seiten 4, 5: ©Marlies Schwarzin_pixelio.de, privat · Seiten 6, 7: ©twinlilii_pixelio.de, Jorma Bork_pixelio.de, Francois Weinert_print · Seite 8: ©Allergan, MEV · Seite 9: ©Galapagos · Seite 10: ©Bayer Healthcare · Seite 11: ©Adobe_original · Seite 12: ©„My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 13: ©Robert Thomas.de, Thieme Verlag

Durchfall bei Diabetes?

Wie sich bei jedem zweiten Diabetiker die Bauchspeicheldrüsenschwäche auch auf die Verdauung auswirkt

Die Bauchspeicheldrüse ist nicht nur das zentrale Organ für die Insulinproduktion, sondern hat noch eine ebenso wichtige Zweitfunktion: Sie ist der Produktionsort unserer Verdauungsenzyme. Oft ist Diabetikern nicht klar, dass bei ihnen nicht nur das blutzuckerregulierende Hormon Insulin außer Kontrolle geraten ist, sondern auch ein Mangel an Verdauungsenzymen vorliegen kann.

Häufig leiden Diabetiker an Magen-Darm-Problemen, aber auch an Untergewicht und Blutzuckerschwankungen, die mit einem Mangel an Verdauungsenzymen aus der Bauchspeicheldrüse zusammenhängen

So weist jeder 2. Patient mit Typ-1-Diabetes zusätzlich eine exokrine Pankreasinsuffizienz (EPI) auf, bei der auch die Produktion der Enzyme zur Spaltung von Nahrungsfetten, Eiweißen und Kohlenhydraten vermindert ist. Bei Betroffenen mit Typ-2-Diabetes tritt dieser Mangel, der z. B. mit wiederkehrendem Durchfall einhergeht, in 32 Prozent der Fälle auf. Diabetiker mit Verdauungsschwäche sollten diese unbedingt bei Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ansprechen, denn diese können sich auch auf die Blutzuckereinstellung auswirken. Eine EPI kann über eine Stuhlprobe festgestellt werden – dann können die fehlenden Verdauungsenzyme (z. B. Rizoenzyme) zu den Mahlzeiten verordnet werden.

► Verdauungsprobleme bei Diabetes genau beobachten!

Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle, Schmerzen im Oberbauch und eine Unverträglichkeit von fettigen Speisen sind häufige Beschwerden der EPI. Typisch ist gelblicher, voluminöser und übelriechender Fettstuhl, der in der Toilette klebt oder im Spülwasser schwimmt. Da es an Verdauungsenzymen mangelt werden die Beschwerden durch unverdaute Nahrung hervorgerufen und die Probleme treten meist etwa 30 Minuten nach Mahlzeiten auf. Oft wird bei Diabetikern mit Verdauungsproblemen an veränderte Verdauungsprozesse aufgrund der Diabeteserkrankung gedacht, ebenso an Nebenwirkungen der Diabetes-Medikamente. Eine exokrine Pankreasinsuffizienz wird selten in Betracht gezogen – dabei zeigen wissenschaftliche Daten, dass bei fast jedem 2. Diabetiker auch ein Verdauungsenzymmangel vorliegt.

► Was tun bei Bauchspeicheldrüsenschwäche?

Aus Angst vor quälenden Symptomen wird von Betroffenen häufig auf Nahrungsfette, nach deren Verzehr die Beschwerden besonders ausgeprägt sind, verzichtet. Neben einem Mangel an fettlöslichen Vitaminen und lebensnotwendigen Fettsäuren kann dies zu Untergewicht führen. Daher müssen die fehlenden körpereigenen Enzyme zu jeder Mahlzeit durch Arzneimittel mit Verdauungsenzymen aus der Apotheke ersetzt werden. Hierbei können beispielsweise Rizoenzyme aus Reispilzkulturen eingesetzt werden. Diese vegetarischen Verdauungsenzyme helfen dabei, die Magen-Darm-Beschwerden bei einer Bauchspeicheldrüsenschwäche effektiv zu reduzieren und ermöglichen eine weitgehend normale Verdauung. Auch die Blutzuckerschwankungen, die mit einer EPI einhergehen, können sich durch die Einnahme von Verdauungsenzymen innerhalb weniger Wochen bessern.

Wie kann ich eine Bauchspeicheldrüsen-bedingte Verdauungsschwäche bei Diabetes erkennen?

- Wenn Magen-Darm-Symptome wie Durchfälle, Blähungen und Oberbauchschmerzen häufig und immer wieder auftreten
- Wenn der Durchfall hell, fettig und voluminös ist und im Spülwasser schwimmt (Fettstuhl)
- Wenn die Symptome etwa 30 Minuten nach dem Essen beginnen
- Wenn Blutzuckerschwankungen häufig sind und der Insulinbedarf erhöht ist
- Bei schnellem Gewichtsverlust

Nicht jeder Brustkrebspatientin hilft eine Chemotherapie

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 70.000 Frauen an Brustkrebs. Eine hohe Zahl, doch die Möglichkeiten einer erfolgreichen Behandlung werden immer ausgefeilter.

Das liegt auch an der immer besseren Diagnostik, die es ermöglicht, Patientinnen ihren Bedürfnissen entsprechend zu behandeln. Denn Tumor ist nicht gleich Tumor.



Prof. Dr. Aktas, Klinikdirektorin der Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde am Universitätsklinikum Leipzig erklärt, wie Brustkrebspatientinnen von einer Individualisierung der Behandlungsoptionen profitieren können.

Sehr geehrte Frau Prof. Aktas, die Diagnose Brustkrebs ist für die Frauen immer ein Schock. Sie müssen trotzdem viele wichtige Entscheidungen treffen. Worauf können sie dabei achten?

Betroffene Frauen sollten sich einen auf Brustkrebs spezialisierten Arzt suchen, bei dem sie sich wohlfühlen und dem sie vertrauen. Sie haben auch das Recht auf eine zweite Meinung, die sie sich einholen können. Und ganz wichtig: Brustkrebs muss kein Todesurteil sein! Durch das Mammographie-Screening und die besseren Behandlungsmöglichkeiten, kann eine Senkung der brustkrebsbezogenen Sterblichkeit belegt werden¹. Um die Krankheit ideal zu behandeln, helfen uns Informationen über die Eigenschaften des individuellen Tumors. So können wir die beste Therapie abgestimmt auf die betroffene Patientin festlegen und ihr unnötige Belastungen ersparen – z.B. durch eine nicht erforderliche Chemotherapie. Das betrifft vor allem Patientinnen mit einem hormonrezeptor-positiven und HER2neu negativen Mammakarzinom, wenn sie zusammen mit ihrem Arzt entscheiden, ob eine Chemotherapie sinnvoll ist oder nicht.

Wir wissen, dass die klassische Chemotherapie bei ungefähr 85 Prozent aller Patientinnen mit einem Hormonrezeptor-positiven und HER2neu negativen Mammakarzinom keinen zusätzlichen Nutzen bringt². Es ist sehr wichtig eine individuelle Therapie zu empfehlen und dies ist nur möglich indem der individuelle Tumor untersucht wird.



Wie können Patientinnen Klarheit darüber erhalten, ob eine Chemotherapie in ihrem Fall einen Nutzen bringt?

Früher haben wir Ärzte dabei weitestgehend auf sogenannte prognostische Faktoren, wie z. B. Größe oder Wachstumsgeschwindigkeit des Tumors verlassen. Diese Parameter geben vor allem Auskunft über den möglichen weiteren Verlauf der Erkrankung, nicht aber darüber, ob die Patientin wirklich von einer Chemotherapie profitiert. Deshalb wurden Brustkrebspatientinnen häufig wohlmeinend mit einer Chemotherapie übertherapiert, weil wir Ärzte sichergehen wollten, alles gegen die Krankheit unternommen zu haben.

Seit 2020 wird in Deutschland der Oncotype DX Breast Recurrence Score® Test für Patientinnen ohne Befall der Lymphknoten von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Mit dem Test können wir bei Frauen mit HR-positivem und HER2-negativem Brustkrebs feststellen³, ob sie von einer Chemotherapie profitieren oder nicht. Er analysiert die risikorelevanten Gene des Tumors und kann so das individuelle Rückfallrisiko und den möglichen Nutzen einer Chemotherapie einer Patientin bestimmen. So lässt sich der Nutzen einer Chemotherapie präziser vorhersagen.

Der Oncotype Breast Recurrence Score® Test kann Frauen also mehr Sicherheit für die Therapieentscheidung geben. Warum ist es so wichtig, dass die Frauen den Test kennen?

Von allen Therapiemöglichkeiten, wie Operation, Strahlentherapie, Antihormon- und Immuntherapie ist die Chemotherapie wegen der Nebenwirkungen am meisten gefürchtet. Viele Patientinnen trifft die Ungewissheit direkt nach Diagnosestellung – wenn das Ausmaß der Erkrankung noch unklar ist – am härtesten. Deswegen sollten Frauen die Möglichkeiten kennen, über die wir bei der Therapieplanung verfügen, damit sie diese bei Bedarf auch ansprechen können.

- 1 Kassenärztliche Bundesvereinigung: KBV: https://www.kbv.de/html/themen_2845.php.
- 2 Sparano et al.; NEJM 2018.
- 3 G-BA Pressemitteilung, Nr. 17/2019, 20. Juni 2019 https://www.g-ba.de/downloads/34-215-800/17_2019-06-20_MVV-RL_Biomarker%20Brustkrebs.pdf.

Oncotype DX und Recurrence Score sind eingetragene Warenzeichen von Genomic Health, Inc. Exact Sciences ist ein eingetragenes Warenzeichen der Exact Sciences Corporation. © 2021 Genomic Health, Inc. Alle Rechte vorbehalten

Mit Achtsamkeit und Homöopathie die innere Balance fördern

Damit Stress nicht zum Gesundheitsrisiko wird



twinlit_pixelio.de

Das Jahr hat uns schon viel abverlangt, den Stresspegel erhöht. Die Belastung ist spürbar. Oft genügen Kleinigkeiten wie ein simpler Wetterumschwung, um den ohnehin sensibilisierten Organismus komplett aus der Balance zu bringen. Wenn alles zu viel wird, kann die Homöopathie mit natürlichen Wirkstoffen dabei helfen, die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wieder in Balance zu kommen.



Dr. Andreas
Kammermeier

Die nasskalte Jahreszeit belastet unseren Körper und dunkle Tage schlagen auf die Stimmung. Gerät man in eine solche Negativspirale, wird es besonders schwer, aus dem Tief wieder herauszukommen. Mögliche Stress-Folgen: allgemeine Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Magenprobleme. Man wird zudem anfälliger für Infekte, aber auch für Stimmungstiefs.

► Wenn der Magen Alarm schlägt

Schlägt Ihnen Stress schnell auf den Magen, ist es im Winterhalbjahr besonders wichtig, warm zu essen. Doch um beim Essen nicht in die Stressfalle zu tappen, unbewusst das Falsche und zu viel zu essen, tut es gut, jede Mahlzeit zu zelebrieren. „Decken Sie deshalb auch für einen kleinen Snack den Tisch. Nehmen Sie Lebensmittel bewusst wahr: Wie fühlt sich der Apfel in der Hand an? Wie duftet er? Schmecken Sie mal mit geschlossenen Augen. Solche kleinen Achtsamkeitsübungen machen uns ausgeglichener“, erläutert Dr. Kammermeier.

„Daher ist es jetzt besonders wichtig, sich aktiv um seine Gesundheit zu kümmern. Unterstützen Sie Ihre Selbstheilungskräfte und Ihr Nervenkostüm“, betont Dr. Andreas Kammermeier aus Passau. „Setzen Sie gerade im Herbst und Winter auf viel Bewegung an der frischen Luft und im Licht, auf entspannte Auszeiten, genussvolle Momente und positive Erlebnisse.“

Treten stressbedingte Magenschmerzen auf, hat sich in der Homöopathie das Mittel Nux vomica D6 bewährt. Es wird bei stressbedingten Magenproblemen eingesetzt. Das homöopathische Mittel wirkt sanft und natürlich, wenn alles zu viel wird und dann auf Magen und Darm schlägt: Homöopathische Mittel fördern auf natürliche Weise die innere Balance und unterstützen die Regulationsmechanismen des Körpers.

► Wenn Nervosität die Führung übernimmt

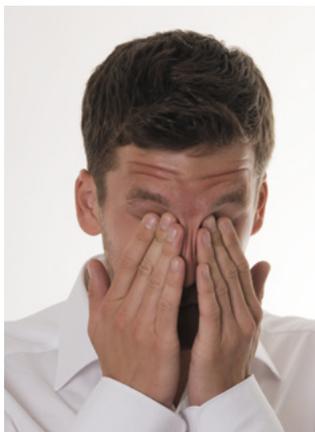
Wenn Weihnachten langsam näher rückt, gibt es viel zu erledigen. Auch im Job wird just zum Jahresende die To-do-Liste immer länger. Viele Menschen sind in dieser Zeit stark überlastet und können zugleich nicht mehr richtig abschalten. In solchen Situationen kommt die Regeneration oft zu kurz. Der Experte legt daher ans Herz: „Entrümpeln Sie Ihre Aufgabenliste. Ändern Sie bestehende Strukturen, um wieder Zeit für Sie selbst und zum Erholen zu schaffen. Vielleicht gibt es Aufgaben, die sich anders verteilen lassen.“

Hat uns die Nervosität fest im Griff, hilft oft Bewegung, am besten bei einem strammen Spaziergang an der frischen Luft. Aber auch das Gegenteil von aktiver Bewegung kann heilsam sein: „Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und tun Sie gar nichts. Einfache Meditationsübungen können mit etwas Geduld tiefe innere Ruhe schenken.“

Auch die Homöopathie kann Unterstützung bieten. Wenn man sich im Alltag erschöpft oder abgespannt fühlt und zugleich die Nervosität überhandnimmt, kann das homöopathische Arzneimittel Manuia® hilfreich sein. Die spezielle Wirkstoff-Kombination aus den homöopathischen Mitteln Damiana, Panax ginseng, Acidum phosphoricum und Ambra regt die Selbstregulation an und lindert innere Unruhe und Anspannung.

► Wenn die Konzentration nachlässt...

Wer sich überlastet fühlt, spürt das oft auch in einem Nachlassen der Konzentrationsfähigkeit. Darum schalten Sie im Winter einen Gang herunter. Das können wir im Kleinen ebenfalls tun. Statt sich z. B. über die Wetterkapriolen zu ärgern, können wir es uns ohne schlechtes Gewissen besonders gemütlich machen: Mit einer Kuscheldecke aufs Sofa legen, schöner Musik lauschen und abschalten.



Überlastet?
Konzentrationsmangel?

Weitere Informationen finden Sie unter www.globuli.de

Anwendung und Dosierung

Homöopathische Arzneimittel werden in der Regel wie folgt dosiert: Bei akuten Beschwerden halbstündlich bis stündlich 5 Globuli oder 1 Tablette bis zum Eintritt der Besserung einnehmen (bis zu 6 Mal täglich).

Bei chronischen Beschwerden 1 bis 3 Mal täglich 5 Globuli (oder 1 Tablette). Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Einnahme zu reduzieren.

Globuli wie Tabletten sollte man langsam im Mund zergehen lassen.

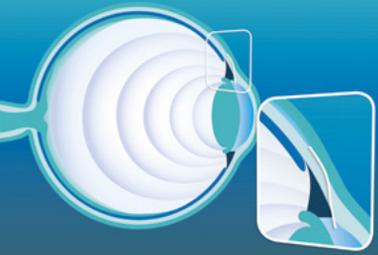
► ... oder einem alles über den Kopf wächst

Bei körperlichen Schwächezuständen mit geistiger Erschöpfung können homöopathische Komplexmittel helfen (z. B. Ferrum Pentarkan, rezeptfrei in der Apotheke). Sie werden unter anderem auch zur Behandlung von Schwächezuständen eingesetzt, die sich z. B. in Form von Tagesmüdigkeit und allgemeinem Zerschlagenheitsgefühl, manchmal begleitet von Konzentrationsmangel zeigen. Sie können auch bei Schwäche nach einer schweren Krankheit eingesetzt werden.

Wenn jedoch der Verdacht auf eine schwerwiegende Erkrankung wie Depression oder Burnout besteht, ist ärztliche Abklärung unerlässlich.

► Wenn individuelle Unterstützung gefragt ist

„Stressbedingte Beschwerden sind oft komplex. Um das speziell für Sie und Ihre Situation passende Mittel und Behandlung zu finden, wenden Sie sich am besten an einen erfahrenen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker,“ rät Dr. Andreas Kammermeier. Denn: Homöopathie ist eine hochindividuelle Therapieform. Die Auswahl des passenden Arzneimittels orientiert sich an den Symptomen, die ein Patient/in wahrnimmt. Idealerweise wird ein homöopathisches Arzneimittel gefunden, das auf die Summe aller Symptome passt. Im großen Indikationsbereich stressbedingter Beschwerden sind viele weitere homöopathische Wirkstoffe bewährt. Alle Mittel sind rezeptfrei und in der Apotheke erhältlich – der Apotheker berät Sie gerne. ◀



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/



Colitis ulcerosa: Raus aus der Tabu-Ecke

Patienten berichten aus ihrem Leben mit der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung

Wie fühlt es sich an, 20 und mehr blutige Durchfälle pro Tag zu haben? Wenn heftige Bauchkrämpfe und permanenter Stuhldrang einen an das Zuhause fesseln – zuweilen Wochen oder gar Monate lang? Und wenn das normale Leben mit Arbeiten, Ausgehen, Freunde treffen und Spaß haben einfach nicht mehr stattfindet? Menschen, die an Colitis ulcerosa (CU) leiden, wissen das nur zu gut.

Die Colitis ulcerosa ist eine chronische und meist in Schüben verlaufende Entzündung des Dickdarms. Je stärker die Entzündung ist und je länger die Schübe anhalten, umso ausgeprägter sind auch die Folgen. Typische körperliche Symptome sind beispielsweise Durchfälle, Blutabgang, Schmerzen und Erschöpfung. Oftmals gehen diese einher mit psychischen Symptomen, wie Ängsten, Depression und Antriebslosigkeit.

Trotz dieser Belastungen fällt es vielen der rund 150.000 Betroffenen in Deutschland¹ schwer, über ihre Erkrankung zu sprechen. Deshalb möchte das Biotechnologie-Unternehmen Galapagos Biopharma Germany GmbH mit einer solidarischen Aktion auf die Situation von Colitis-ulcerosa-Patienten aufmerksam machen und die Erkrankung so aus der Tabu-Ecke herausholen.

► #keintabumitcu

#keintabumitcu – unter diesem Hashtag können sich Interessierte auf verschiedenen Kanälen ein Bild von der Colitis ulcerosa machen. Patienten berichten von ihrem Leben mit der Erkrankung und wie diese ihre Ausbildung, Karriere, Partnerschaft und viele andere Lebensbereiche beeinflusst. Da ist etwa Carsten, 46, der sich erinnert: „Am schlimmsten war für mich, dass ich für alles Hilfe brauchte.“ Oder die 22-jährige Anna, der der Dickdarm entfernt werden musste und die heute sagt: „Jetzt schätze ich auch die Momente, in denen es mir gut geht, sehr viel mehr als vorher!“ Es sind Geschichten, die tiefe Einblicke erlauben und die berühren.

Literatur:

¹ Kucharzik T, et al. Dtsch Arztebl Int 2020; 117:564-74

Mehr erfahren Sie unter <http://www.galapagosevents.com/keintabumitcu>

Neue Wege aus dem Stress

Seelische Gesundheit rückt in den Fokus

Viele Menschen erleben Überlastungen im Beruf und privat, eine Situation, die sich durch die anhaltende Corona-Pandemie noch verschärft hat. Vor diesem Hintergrund rückt Bayer das Thema seelische Gesundheit in den Vordergrund und zeigt mit Hilfe von Experten auf, wie sich mit überraschenden Übungen und speziellen Verhaltensweisen Stress-situationen identifizieren und angehen lassen.



► www.mylaif.de informiert

Für alle, die sich rund um das Thema seelische Gesundheit informieren wollen, bietet die Ratgeber-Webseite www.mylaif.de von Bayer zahlreiche Informationen und Hilfen im Umgang mit Stress, wertvolle Tipps zur Stressbewältigung u.a. vom Stress-Experten Dr. Carl Naughton, einen Stresstest und vieles mehr.

Mit der Aktion zur besseren Stressbewältigung möchte Bayer dazu beitragen, das Thema seelische Gesundheit gerade in diesen Zeiten nicht zu vernachlässigen. Tobias Boldt, Leiter Consumer Health bei Bayer Vital, erklärt: „Wir möchten dazu beitragen und unterstützen, dass sich die Menschen ihrer eigenen seelischen Gesundheit bewusst werden und darum kümmern, ihren individuellen Weg im Umgang mit Stress zu finden.“

► Stress-Experte appelliert: Bewerten Sie Ihre Stress-Situation

Dr. Carl Naughton, Wirtschaftspsychologe, stellt fest: „Was für den einen eine normale Herausforderung ist, kann für den anderen eine signifikante Belastung sein. Was von den Menschen verlangt wird, ist dabei aber gleich.“ Es gelte: Stress bei sich selbst erkennen und vorbeugen lernen.

„Wie wir eine Situation interpretieren, macht den Unterschied zwischen „Stress“ und „kein Stress“. Und diese Interpretation können wir gezielt beeinflussen: Stoppen Sie und atmen Sie zwei- bis dreimal bewusst ein und aus. Das aktiviert das parasympathische Nervensystem und sorgt sofort für mehr Ruhe im Kopf. Benennen Sie die Emotion: Schon allein die Benennung schraubt die emotionale Aufregtheit messbar herunter. Und zuletzt: Stellen Sie sich die Frage: „Was

kann ich Positives aus dieser Situation mitnehmen?“ Es gibt immer einen Lerneffekt. Diesen heraus zu kitzeln bringt die wichtige Neubewertung der herausfordernden Situation mit sich“, rät der Stress-Experte.

► Calmalaif® – vier pflanzliche Inhaltsstoffe ergänzen sich optimal

Ein weiterer Baustein im Umgang mit Stress bzw. Stressbeschwerden kann ein pflanzliches Arzneimittel wie das neue Calmalaif® von Bayer sein. Die einzigartige Kombination aus vier wertvollen Heilpflanzen mit beruhigender und entspannender Wirkung (Passionsblumenkraut, Baldrianwurzel, Weißdornblätter mit Blüten, Schwarznesselkraut) trägt dazu bei, wieder innere Ruhe und einen erholsamen Schlaf zu finden. Alle Inhaltsstoffe haben sich seit vielen Jahren in der täglichen Praxis bewährt. Calmalaif® unterstützt so die körpereigene Regeneration und hilft neue Kraft für den Alltag zu gewinnen.

Calmalaif® ist für Erwachsene und Kinder ab zwölf Jahren zur Besserung des Befindens bei nervlichen Belastungen und zur Förderung des Schlafes zugelassen. Es ist gut verträglich, macht weder abhängig noch tagsüber müde und ist gluten- und laktosefrei. ◀



Hier gibt's die
Anti-Stress-Tipps von
Dr. Carl Naughton



Neuer Bestandteil des Gesundheits-Check-ups: Screening auf Hepatitis B und C

Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben künftig einmalig den Anspruch, sich auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C als Bestandteil des sogenannten Check-ups (Gesundheitsuntersuchung) testen zu lassen. Damit sollen Infektionen mit dem Hepatitis-B-Virus oder Hepatitis-C-Virus erkannt werden, die häufig lange unentdeckt sind, weil sie zunächst symptomlos oder schleichend verlaufen.

Mit dem neu eingeführten Screening ist eine Infektion mit dem Hepatitis-B- oder -C-Virus frühzeitig und äußerst zuverlässig diagnostizierbar und therapierbar (Test-and-Treat-Strategie). Ein möglichst früher Behandlungsbeginn ist wichtig, denn eine unbehandelte chronische (langwierige) Hepatitis kann gravierende Spätfolgen wie Leberzirrhose (Vernarbung und Schrumpfung der Leber) oder Leberkrebs nach sich ziehen. Im schlimmsten Fall wird die Leber so schwer geschädigt, dass eine Lebertransplantation nötig sein kann. Dieser schwere Verlauf kann durch die frühzeitige Gabe von Arzneimitteln, die sich gegen die Viren richten, verhindert werden. Dafür stehen seit einiger Zeit wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

► Screening auf Hepatitis B

Hepatitis B ist eine der weltweit häufigsten Infektionskrankheiten. Die Leberentzündung geht auf eine Infektion mit dem Hepatitis-B-Virus zurück, das schon in der Frühphase hochansteckend ist und durch kleinste Mengen Blut übertragen werden kann, z.B. durch geringfügige Verletzungen der Haut oder Schleimhaut. Eine chronische (langwierige) Hepatitis-B-Infektion ist nicht heilbar, kann aber mit Arzneimitteln behandelt werden.

Vor dem Screening auf Hepatitis B soll der Impfstatus geklärt werden. Eine Impfung gegen Hepatitis B ist möglich und wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) für Säuglinge und Kinder seit 1995, für Menschen mit geschwächtem Immunsystem seit 2013 empfohlen. Bei einer erfolgten Impfung ist ein Screening auf Hepatitis B nicht notwendig.

► Screening auf Hepatitis C

Eine Leberentzündung vom Typ C geht auf eine Infektion mit dem Hepatitis-C-Virus (HCV) zurück. Gegen

Hepatitis C existiert bislang keine Schutzimpfung. Übertragen wird Hepatitis C hauptsächlich durch Kontakt mit virushaltigem Blut. Eine sexuelle Übertragung ist möglich, nach derzeitiger Studienlage jedoch eher selten. In Deutschland sind Personen, die Utensilien zum Injizieren von Drogen gemeinsam benutzen, besonders von einer Übertragung gefährdet (61% durch IV-Drogenkonsum). Viele Betroffene aber wissen nichts von ihrer Infektion, denn die Leberentzündung bleibt oft jahrelang ohne Symptome oder ruft allenfalls unspezifische Beschwerden wie z.B. Leistungsabfall, Abgeschlagenheit, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche hervor. Wenn dann endlich die Diagnose gestellt wird, ist die Erkrankung oft schon weit fortgeschritten und die Leber geschädigt. Heute ist die Hepatitis C jedoch in den allermeisten Fällen heilbar und eine frühzeitige Diagnose und Behandlung kann schwerwiegenden Spätfolgen vorbeugen.

Mit dem Screening auf Hepatitis C sollen Betroffene in allen Bevölkerungsgruppen erkannt werden. Dazu werden im Blut zunächst HCV-Antikörper gesucht und bei einem positiven Ergebnis dieselbe Blutprobe auf Virus-Geninformationen (Virus-RNA) getestet. Auf diese Art kann der Arzt eine Hepatitis C feststellen und über eine geeignete Therapie entscheiden.

Übergangsregelung

Gesetzlich Versicherte haben ab dem 35. Lebensjahr alle 3 Jahre Anspruch auf einen Check-up (Gesundheitsuntersuchung). Übergangsweise können Versicherte über 35 den neu eingeführten Test auf Hepatitis B und C jedoch auch separat nachholen, wenn ihr letzter Check-up weniger als 3 Jahre ab Inkrafttreten dieses Beschlusses zurückliegt. Damit soll allen Versicherten zeitnah das neue Angebot zur Verfügung stehen. Selbstverständlich kann das Hepatitis-Screening auch beim nächsten regulären Check-up in Anspruch genommen werden.

Mit freundlicher Unterstützung von Gilead Sciences GmbH

Gesunde Ernährung für Parkinson-Patienten

Gratis-Broschüre anfordern!

Die Ernährung spielt für Menschen mit der Parkinson-Erkrankung eine sehr wichtige Rolle, denn einige Nährstoffe wie beispielsweise Proteine beeinträchtigen die Wirkung der Medikamente. Und da häufig Schluckbeschwerden auftreten, ist auch die Konsistenz der Lebensmittel von Bedeutung. Damit Parkinson-gesundes Essen trotzdem ein abwechslungsreicher Genuss ist, gibt es Hilfe: Professionelle Informationen, viele nützliche Tipps und tolle Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen, bieten der elektronische Marktplatz „My Perfect Dish“ und der Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“.



Cremiges Hühnchen-curry mit Zitronengras und Koriander

Morbus Parkinson ist zwar nicht heilbar, lässt sich aber durch Medikamente und Lebensstil günstig beeinflussen. Denn die richtige Ernährung unterstützt zum einen die medikamentöse Therapie (z. B. mit dem Wirkstoff Sabinamid, Handelsname Xadago®) und zum anderen einen gesunden und handhabbaren Genuss. Um Parkinson-erkrankten eine hohe Lebensqualität zu verschaffen, haben sich europaweit renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche zusammengeschlossen und mit Unterstützung der Zambon GmbH die Initiative „My Perfect Dish“ initiiert. Als einzige Plattform bietet „www.myperfectdish.de“ die Möglichkeit, sich über die Parkinson-Erkrankung und die Zusammenhänge mit der Ernährung

ausführlich zu informieren. Herzstück darin ist der Rezeptteil mit Fokus auf der Hauptmahlzeit am Mittag. In Deutschland ist „My Perfect Dish“ auch als Ratgeber im Magazin-Stil umgesetzt worden. Federführend war der Neurologe Dr. Durner, ein Experte im Bereich Parkinson.

► Gesund und lecker – das geht

hier Bild Ratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“, der Ernährungsratgeber für Menschen mit Parkinson, kombiniert professionelle Informationen zu Parkinson, Medikation und Ernährung mit vielen bunten Tipps für einen positiven Umgang mit der Erkrankung sowie den tollen „My Perfect Dish“-Rezepten. Das Besondere an diesen

Rezepten ist, dass sie alle eine ideale, auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmte Nährstoffzusammensetzung haben, in der Konsistenz dem oft eingeschränkten Schluckvermögen entgegenkommen, einfach nachzukochen und zudem abwechslungsreich und lecker sind. Hier essen alle gerne mit!



Bestellen Sie den kostenlosen „My Perfect Dish“-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“!

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 für die ersten 500 Anfragen vergriffen sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Ansonsten kommt das Magazin kostenfrei zu Ihnen ins Haus. Viel Spaß beim Lesen und Kochen!

HYGIENE

**Tschüss, Milben,
Feinstaub & Co.****Für ein besseres Wohlbefinden
in den eigenen vier Wänden**

Heutzutage wird in deutschen Haushalten so viel Wert auf ein hygienisches und sauberes Zuhause gelegt wie noch nie zuvor. Antibakterielle Putzmittel werden häufig eingesetzt, können aber in der Masse zu aggressiv und umweltbelastend sein. Eine gute Kombi: Putzmittel und ein hygienisches Frischesaugen.



Die natürliche AQUA+ Filtertechnologie in den THOMAS „Gesundheits-ist-uns-wichtig“-Staubsaugern macht ein hygienisches Saugen einfach möglich und schenkt darüber hinaus ein frisches und gutes Gefühl. Denn die mit Wasser gefüllte AQUA-Filterbox in den Saugern sorgt dafür, dass Feinstaub, Pollen und auch Hausstaubmilben erfasst und sicher im Wasser der Box gebunden werden.

So sorgt z. B. der Gesundheitsstaubsauger THOMAS AQUA+ MULTI CLEAN X10 PARQUET mit seinem befeuchteten Microfaserpad an der Parkettreinigungsdüse dafür, dass Schmutz, Staub und Pollen schonend entfernt und aufgenommen werden. Anschließend wird jegliche Restfeuchte kraftvoll wieder aufgesaugt, damit auch empfindliche Böden noch lange intakt bleiben. Das Praktische: Es werden sogar 3 Fliegen mit einer (Putz-)Klappe erschlagen, da Saugen, Wischen und Trocknen in einem Arbeitsgang erledigt wird und dadurch viel Zeit erspart bleibt!

Weitere Informationen sind auf den Websites www.robert-thomas.de und www.fellige-freunde.de abrufbar.

Stretch dich gesund**Elastisch und schmerzfrei mit den besten Dehnübungen**

Kennen Sie das auch? Morgens nach dem Aufstehen fühlen Sie sich oft steif und unbeweglich, und auch bei vielen kleinen Dingen des Alltags ist Ihnen die Geschmeidigkeit abhanden gekommen. Ihr Nacken ist verspannt, Ihr Knie zwickt. Und auch beim Sport merken Sie die verkürzten Muskeln, weil Ihre Füße unerreichbar zu sein scheinen. Gegen all das hilft Stretching.

In ihrem neuen Buch zeigt die renommierte Stretching-Expertin Karin Albrecht die besten Übungen aus ihrer langjährigen Praxis und kleine Programme, die sich geschmeidig in Ihren Alltag einfügen lassen.

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung des richtigen Dehnens und Streckens, das gegen vielfältige körperliche Beschwerden hilft. Bewusste Atemtechnik intensiviert die Dehnung zusätzlich und versorgt den Körper mit aktivierendem Sauerstoff.

Reich bebildert mit eingängigen Erklärungen zeigt das Buch die vielfältigen Möglichkeiten, das Stretching in

den Alltag zu integrieren oder um mit gezielten Übungen Fehlhaltungen entgegen zu wirken und neue Mobilität zu erhalten.



Karin Albrecht
Stretching
Elastisch, schmerzfrei und gesund.
Die besten Dehn-Übungen
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2021
Buch EUR [D] 17,99 EUR [A] 18,50
EPUB EUR [D] 13,99 EUR [A] 13,99
ISBN Buch: 9783432113890,
ET Buch: 4. August 2021
ISBN EPUB: 9783432113906,
ET ebook: 1. September 2021

Advent und Festtage auf dem Schiff genießen

Auf dem 1st-Class Kreuzfahrtschiff MS Primadonna die winterlich verzauberte Donauregion erkunden



Ob zu den schönsten Adventmärkten, zu festlichen Fahrten an Weihnachten oder zum Jahreswechsel – eine Flusskreuzfahrt zur besinnlichen Zeit des Jahres ist ein einmaliges Erlebnis. Wenn sich die Donauregion in ein glitzerndes Winterkleid hüllt und die Städte festlich geschmückt und beleuchtet erstrahlen, kehrt eine warmherzige Stimmung ein.



An Bord der 4****Sup. MS Primadonna erwartet Sie ein Top-Service der familiären, zuvorkommenden Crew, Erholung im Wellnessbereich, ein vielseitiges Unterhaltungsprogramm im Bordtheater und kulinarische Spezialitäten der Wiener Küche im Panoramarestaurant. Ein Top-Hygienekonzept und ein großzügiges Raumangebot sorgen für viel Privatsphäre und einen

sicheren, sorglosen Urlaub. Bei kostenfreier Stornierung bis 17 Tage vor Anreise mit lediglich 35 Euro Bearbeitungsgebühr lässt sich die geplante Reise sorglos buchen.

► Entspannt über der Donau schweben

Das Flaggschiff „MS Primadonna“ der Reederei Donau Touristik mit Sitz in Linz fährt als einziges Flusskreuzfahrtschiff unter österreichischer Flagge. Mit mehr als 17 Metern Breite wird durch die einmalige Katamaran-Bauweise eine außergewöhnliche Weitläufigkeit und Großzügigkeit an Bord geboten. Im 60 Meter langen Atrium trifft man sich in gemütlicher Atmosphäre, die Donauarena zwischen den beiden Rümpfen lässt die Gäste über eine 9 Meter hohe Glasfront auf die Wellen des Nibelungenstroms blicken und vermittelt das Gefühl, über der Donau zu schweben. An ausgewählten Abenden finden im Bordtheater verschiedenste Veranstaltungen statt. Künstler aus der jeweiligen Region von A-capella-Chor bis hin zu Folklore-Gruppen treten auf. Im Wellnessbereich mit Innen-Whirlpool, erfrischendem Kneippbecken, Sauna,

LESERAKTION – Jetzt buchen und 15 % sparen!

Alle Winterfahrten 2021 gibt es für Leser der Bunte um 15% ermäßigt bei Buchung bis 31. Oktober 2021 mit dem AKTIONSCODE „BUNTE21“ – zum Beispiel Silvesterfahrt ab 710 Euro statt 835 Euro pP

oder die 5-tägige Adventkreuzfahrt von Passau bis Bratislava zu den schönsten Weihnachtsmärkten der Donauregion (1.–5. Dez.) ab 337 Euro statt 396 Euro pP in der Klasse Hauptdeck-Achtern.

Die Weihnachtsfahrt ist aufgrund des bereits einmaligen Sonderpreises um 5% ermäßigt (ab 570 Euro statt 599 Euro pP). Die Ermäßigung ist gültig mit Aktionscode auf alle verfügbaren Kabinenkategorien.

Anreisettermine der Winterkreuzfahrten 2021 mit der MS Primadonna unter www.bunte.donautouristik.at

Frühstücksbuffet über das 3-Gang Wahlmenü zu Mittag und abends beim 4-Gänge-Galamenü, großgeschrieben und täglich frisch an Bord zubereitet.

► Festtagsfahrten zu Weihnachten & Silvester

Bei der 7-tägigen Weihnachts- oder Silvester-Kreuzfahrt von Passau nach Budapest und zurück wird auch noch bei den Hauptstädten Bratislava, Wien und vielen weiteren sehenswerten Städten angelegt und diese besucht. Inklusive sind auch die

Komfort-Bahnreise ab jedem ICE-/EC-/IC-Bahnhof nach Passau und zurück inkl.

Sitzplatzreservierung, Transfers, Verpflegung, Unterhaltungsprogramm und Landausflüge. Am Heilig Abend oder zum Jahreswechsel wird bei einem stimmungsvollen Gala-Abend mit 5-Gang-Gourmetmenü und Sekt- bzw. Weinbegleitung festlich gefeiert.

So schön kann Urlaub sein zu einem Sensationspreis bereits ab 570 Euro pro Person.

Hydrojet- & Teilkörpermassagen kann man nach einem ereignisreichen Tagesprogramm die Seele baumeln lassen.

Bei so viel Abwechslung darf natürlich auch der kulinarische Genuss in Form von Spezialitäten der Donauländer und vor allem der frischen Wiener Küche nicht zu kurz kommen. Regionale österreichische Lebensmittel werden, angefangen vom reichhaltigen



Informationen zur Weihnachtsfahrt vom 22. bis 28. Dezember finden Sie unter www.weihnachten.donautouristik.at. Weitere Reisedetails zur Silvesterfahrt im Anschluss von 28. Dezember bis 3. Jänner finden Sie unter www.silvester.donautouristik.at. Optimal auch für **Alleinreisende** mit nur geringem Einzelkabinenaufschlag!



KINDER:
MAN VERPASST
VIEL...



PATIENTEN
STIMMEN
HÖREN

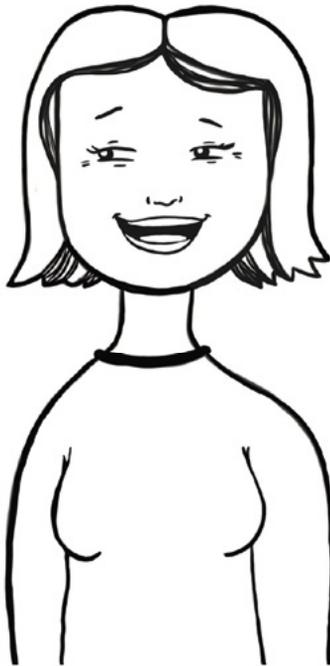


MEIN LEBEN MIT
Colitis ulcerosa

MAN
KOMMT
DAMIT

K
L
A
R

BRÄUCHE
LÄNGERE PAUSEN



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.¹ Patienten haben oft starke krampfartige Bauchschmerzen, häufig blutig-schleimige Durchfälle und ständigen Stuhldrang. Ein Thema, über das die meisten Betroffenen nicht sprechen möchten. **Für Anna 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

MÄNN & FREUNDE
Große Stützen



Galapagos

Pioneering for patients

1. Kucharzik T et al. Dtsch Arztebl Int 2020; 117:564-74. doi:10.3238/arztebl.2020.0564

DE-UC-GLPG-202107-00014