

LZ Gesundheits
report
Ihr Magazin für ein besseres Leben



Hepatitis? Ich doch nicht!

Machen Sie den Leber-Check!

Stress lass nach!

Natürlich gegen Überforderung



●●● **Gut kombiniert!**
Pilztherapie auf 2 Säulen

●●● **Getriggert**
Neurodermitis im Winter

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
RETTET Bio-Natur-Resort

Editorial

Haben Sie Angst?

Es gibt immer noch Menschen, die Angst haben vor den Spätfolgen der Covid-19-Impfung statt vor den Spätfolgen des Virus. Eigentlich müsste es genau umgekehrt sein. Denn Impfstoffe bleiben, anders als Medikamente, die man manchmal über Jahre einnimmt, nur kurzzeitig im Körper und werden dann vollständig abgebaut.

Natürlich können sie Nebenwirkungen haben, aber wenn diese von den Inhaltsstoffen selbst ausgelöst werden, treten sie kurzfristig und nicht erst nach Jahren auf. Denn dann sind die Bestandteile des Impfstoffs aus dem Organismus längst verschwunden. Spätfolgen einer Impfung also müssten stattdessen von einer verzögerten, unerwünschten Immunreaktion angerichtet werden.

Doch wie wir wissen, ist der Gipfel der Immunreaktion nach wenigen Monaten längst überschritten. Nur deshalb diskutieren wir überhaupt über Auffrisch-Impfungen. Danach ist auch das Risiko von Nebenwirkungen vorbei. Das Potenzial für gefährliche Spätfolgen, von denen man jetzt noch nichts ahnt, ist deshalb extrem gering.

Also: Falls Sie es also noch nicht getan haben:
Lassen Sie sich bitte impfen!

Und bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Verlagskontor Bollmann GmbH
Im Vogesenblick 7 · 79295 Sulzburg

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

Hepatitis? Ich doch nicht!

Leber-Check deckt Infektion auf 3

Nur die Ruhe!

Mit Homöopathie gegen Erschöpfung und Stress 4

Augenblicke

Kleiner Eingriff gegen den Grünen Star 6

Das muss nicht sein

Pilze im Intimbereich 8

Guten Appetit!

Rezepte für Parkinson-Patienten 9

●●● FIT & GESUND

Corona und kein Ende

Geschützt in der 4. Welle 10

Gesünder unter 7 Plus

Blutzucker-Aufklärung goes online 11

Übrigens...

Neurodermitis – Männergesundheit 12

EPI – Dringender Aufruf 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

RETTET Bio-Natur-Resort

100% Bio-Genuss-Urlaub 14

Da war doch noch was –
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: ©RETTET Bio-Natur-Resort, Barbara Mang · Seite 3: ©ASSET · Seiten 4, 5: ©DHU, andrea-piacquadio-pexels.com · Seiten 6: ©Allergan, MEV · Seite 8: ©MEV · Seite 9: „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 10: ©Thaut Images/Adobe Stock, artem-podrez-pexels.com · Seite 11: ©Sanofi Gu7 · Seiten 12, 13: ©Igor Link, Dar1030, stock-Adobe.com, DAK Gesundheit



Hepatitis? Ich doch nicht!

Check-Up deckt Leberentzündungen auf

„Deine Leber. Dein Leben.“ Dieses Motto am diesjährigen Deutschen Lebtag machte deutlich, wie wichtig eine gesunde und funktionierende Leber für das Leben eines jeden Menschen ist. Bundesweit wurde über die Risiken, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten von Lebererkrankungen aufgeklärt. Die wohl beste Neuigkeit war: Seit dem 1. Oktober 2021 haben Versicherte ab 35 Jahren nun auch einmalig den Anspruch, sich auf die Viruserkrankungen Hepatitis B und C als Bestandteil der Gesundheitsuntersuchung testen zu lassen.

Werden chronische Lebererkrankungen nicht bemerkt, können sie zu Leberzirrhose und Leberkrebs führen. Durch Blutuntersuchungen kann festgestellt werden, ob bereits eine unentdeckte und noch unbehandelte virusbedingte Hepatitis-B- oder -C-Erkrankung vorliegt.

► Eine der häufigsten Infektionskrankheiten

Hepatitis-Viren der Virusarten A, B, C, D, E können unterschiedlich schwere Entzündungen der Leber hervorrufen. Mit einer weltweiten Verbreitung gehören Hepatitis B und C zu den häufigsten Infektionskrankheiten.¹ In Deutschland sind geschätzt über 300.000 Menschen mit dem Hepatitis-B-Virus und rund 250.000 Personen mit Hepatitis C infiziert.^{2,3} Die Übertragung erfolgt durch Blutkontakt, bei Hepatitis B zusätzlich auch über weitere Körperflüssigkeiten wie Genitalflüssigkeit. Bei ungeschützten Intimkontakten ist das Risiko einer Ansteckung besonders hoch. Zu den weiteren Ansteckungswegen von Hepatitis B zählen häuslicher Kontakt, wie etwa die gemeinsame Nutzung von Nagelscheren sowie kosmetische Eingriffe (z. B. Tätowierungen, Piercing, Maniküre) und die Behandlung mit unsterilen Instrumenten im medizinischen Bereich, beispielsweise im Ausland.^{4,5}

► Übertragung geschieht häufig unbewusst

Hepatitis-Infektionen verlaufen häufig zunächst ohne Symptome. Viele Betroffene bemerken sie darum nicht. Treten Symptome auf, können diese auch unspezifisch sein und sich in Form von Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Oberbauchschmerzen äußern. Bei Hepatitis C gehen bis zu 85 % der akuten Infektionen in eine chronische Form über.⁶ Eine Hepatitis-B-Erkrankung heilt in den meisten Fällen vollständig aus und hinterlässt eine lebenslange Immunität, allerdings gibt es auch unentdeckte, chronische Verläufe.⁷ Chronische Virusträger fungieren dann als potenzielle Überträger und können andere Menschen unbeabsichtigt mit dem Virus anstecken. Dennoch halten einer Umfrage

mit 1.000 berufstätigen Personen im Alter von 20 bis 50 Jahren zufolge 47 % der Befragten das Risiko, sich in Deutschland mit Hepatitis B zu infizieren, für gering.⁸

► Aufklären, schützen, behandeln

Um Aufmerksamkeit für die Hepatitis-Infektionen zu schaffen und die Aufklärung zu vorbeugenden Maßnahmen und Therapiemöglichkeiten zu verbessern, haben die beiden Unternehmen GSK und Abbvie in diesem Jahr eine Initiative gestartet. Im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung können sich gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren einmalig auf Hepatitis B und C testen lassen.

Gegen Hepatitis A und B gibt es seit Jahrzehnten gut verträgliche und wirksame Impfstoffe. In Deutschland gehört die Hepatitis-B-Impfung seit 1995 zu den von der STIKO (Ständige Impfkommission) empfohlenen Standardimpfungen für alle Säuglinge, Kinder und Jugendliche. Auch für Erwachsene ist der Impfschutz sinnvoll. Hepatitis-B-Positiven wird eine Impfung gegen Hepatitis A empfohlen, Hepatitis-C-Positiven eine Impfung gegen Hepatitis A und B.⁹

Die Hepatitis C ist behandelbar und mit modernen Therapien ist eine Heilung* bei nahezu allen Menschen meist innerhalb von acht bis zwölf Wochen möglich. Je früher die Diagnose und eine anschließende Behandlung stattfinden, desto besser können schwerwiegende Folgen wie Leberschäden verhindert werden.

* Als von einer chronischen Hepatitis C geheilt gelten Patienten, die 12 Wochen nach Behandlungsende ein anhaltendes virologisches Ansprechen aufweisen.

Weitere Informationen zum Thema Hepatitis und Hepatitis-Schutz gibt es auf www.impfen.de.

Dem Stress keine Chance!

Wie man natürlich gegen Stress und seine Folgen angehen kann

Jeder von uns war schon einmal gestresst, privat, im Beruf, von anderen oder auch eigenen Auslösern. Und jeder hat gemerkt, dass Stress nicht nur ein kurz währendes Ereignis ist, sondern sich in uns festfrisst, Spuren hinterlässt und eventuell sogar krank macht. Jedem ist auch klar, dass Stressvermeidung ebenso wichtig ist wie Stressbewältigung. Doch es wissen nur wenige, dass dabei auch bewährte Mittel aus der Homöopathie mit natürlichen Wirkstoffen dabei helfen, die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wieder in Balance zu kommen.



Grundsatz ist: Stress ist individuell. Jeder Mensch reagiert also anders auf Stress. Was den Einen schon „auf die Palme“ bringt, lässt den Anderen völlig kalt. Das liegt an der Schwelle, ab wann eine Situation als stressig beurteilt wird, dem ganz individuellen, normalen Widerstandsniveau. Die Bewertung des Individuums bestimmt demnach, ob Stress vorliegt oder nicht. Stress entsteht also dann, wenn ein Reiz als stressend eingeschätzt wird und die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten als unzureichend empfunden werden.

► 3-Phasen der Stressreaktion

Eine Stressreaktion durchläuft drei Phasen: **1. den Alarm-Zustand**, in dem der Organismus auf den Stressor reagiert und Adrenalin, Cortisol und andere „Alarm-Stoffe“ anfluten, um den Gestressten zur „Fight-or-Flight“-Reaktion zu bewegen, zu kämpfen oder zu fliehen. Diese Reaktion ist archetypisch, also schon seit Entstehung der Menschheit in uns angelegt und bis heute der Grund für das Überleben und die Fortentwicklung der Menschheit.

Die **2. Reaktionsphase ist der Widerstand**, in der der Organismus versucht, sich an den Stressor anzupassen.

Dabei steigt die Resistenz gegenüber dem ursprünglichen Stressor, während die sog. Stresstoleranzkompetenz gegenüber anderen Stressoren sinkt. So können schon schwache Stressoren starke oder gar überschießende Reaktionen hervorrufen.

In der **3. Phase, der Erschöpfung**, kann der Organismus die Resistenz gegenüber dem Stressor nicht länger aufrechterhalten. Er gibt nach, gibt auf, wird krank.

► Hilfe und Unterstützung durch Homöopathie

Die Zahl der Stressauslöser ist ebenso mannigfaltig wie die der psychischen und physischen Symptome. Entsprechend wichtig ist eine tiefgreifende sog. Reperitorisation, die genaue Erfassung des Patiententyps, die exakte Erstellung seiner Krankheitsgeschichte, der individuellen Reaktionen z.B. auf Stress und die richtige Auswahl des passenden homöopathischen Mittels. Und entsprechend der großen Anzahl an stressbedingten Symptomen und der patienten-individuellen Merkmale ist auch die Auswahl der Wirkstoffe groß. ◀

Auswahl homöopathischer Arzneimittel gegen Erschöpfung, Überforderung und Konzentrationsschwäche

Symptome	Mittel	Abbildung
Steigert die Konzentration bei digitaler Reizüberflutung oder geistiger Erschöpfung, z. B. bei Home-Office oder Homeschooling. Es nimmt den geistigen Druck von den Schülern und steigert die Konzentrationsfähigkeit.	Acidum phosphoricum D6 (Phosphorsäure)	
Hilft bei Erschöpfung und depressiver Verstimmung im Wechsel mit nervöser Reizbarkeit.	China D12 (Chinarindenbaum)	
Die Frauensilberkerze kommt Frauen zugute, die unter Stimmungsschwankungen und Nervosität leiden. Sie kann Angstzustände, depressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit und ein allgemeines Zerschlagenheitsgefühl lindern.	Cimicifuga D6 (Frauensilberkerze)	
Wenn Menschen nach geistiger Überanstrengung unter Erschöpfungszuständen leiden oder Schwäche als Folge von Schlafmangel vorherrscht.	Cocculus D6 (Kockelskörner)	
Das Mittel ist geeignet für Menschen, die ruhelos sind und nachts aufgrund eines vollen Terminkalenders oder Sorgen nicht zur Ruhe kommen können. Es kann die Ein- und Durchschlafqualität verbessern.	Coffea D12 (Kaffee)	
Nach Dauerstress und Hektik ohne ausreichende Erholung kommt es oft zu Magen-Darm-Beschwerden und Kopfschmerzneigung. Hier kann Nux vomica helfen.	Nux vomica D6 (Brechnuss)	

Zur Auswahl der Potenz

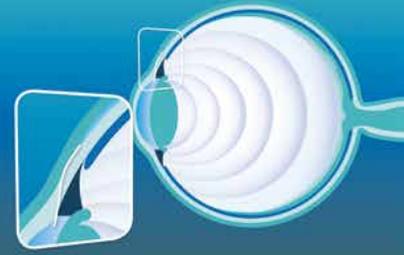
In der Selbstmedikation ist man mit D6/D12 immer gut beraten. Diese sind in der Regel auch in der Apotheke verfügbar. Ab C30/D30 gilt als Faustregel, dass sie eher in der Hand des Therapeuten gehören und man sich beraten lassen sollte.

Zur Dosierung

Homöopathie ist da im Prinzip ganz einfach, Es gibt eine Standarddosierung, die auf alle Mittel angewendet werden kann. **1–3mal täglich 5 Globuli, 5 Tropfen oder 1 Tablette.**

Weitere Informationen finden Sie unter
www.globuli.de

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/

VERÄNDERE DEIN LEBEN MIT NEURODERMITIS.



Warte nicht länger.

Frage Deine Dermatologin oder Deinen Dermatologen nach langfristigen Behandlungsoptionen bei Neurodermitis.

Sanofi Genzyme und Regeneron haben sich verpflichtet, die dermatologische Forschung in Bereichen mit hohem Bedarf für Patienten mit mittelschwerer bis schwerer atopischer Dermatitis voranzutreiben.



leben-mit-
neurodermitis.info

2101_DUP_A-MAT-DE-2102610-1.0-05/2021

Mit wegweisenden Therapien
komplexen Erkrankungen begegnen.

SANOFI GENZYME 

Gut kombiniert!

Eine intelligente Synergie gegen Scheidenpilz

Rund 75 Prozent der Frauen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an einer vaginalen Pilzinfektion, 40 bis 45 Prozent sogar mindestens zweimal. Als Goldstandard in der Therapie gilt die lokale Anwendung von Clotrimazol, einem Antimykotikum mit breitem Wirkspektrum, das von der Paul-Ehrlich-Gesellschaft als Mittel der Wahl angesehen wird und von der WHO 2005 in die Liste der unverzichtbaren Arzneimittel aufgenommen wurde.



Neben dem Wirkstoff ist für den Therapieerfolg eines Arzneimittels auch die Zusammensetzung mitentscheidend: Der Wirkstoff Clotrimazol ist unter neutralen pH-Bedingungen schlecht wasserlöslich, besitzt aber eine bessere Bioverfügbarkeit, wenn das vaginale pH-Milieu im sauren Bereich liegt.

„Die Säure ist die Achillesferse des mit Abstand häufigsten Erregers einer Vaginalmykose, *Candida albicans*“, erklärte Professor Dr. Hans-Jürgen Tietz, myoclinic Berlin. „Im sauren Milieu wächst der Hefepilz exponentiell, was einerseits zu den typischen Beschwerden führt, ihn aber gleichzeitig therapeutisch angreifbar macht. In dieser Wachstumsphase bietet er reichlich Angriffspunkte für Clotrimazol“. Um eine erhöhte Bioverfügbarkeit der Substanz zu bewirken, wurde deshalb Milchsäure zugesetzt, was zu einer besseren Löslichkeit von Clotrimazol führt und die fungizide, pilzabtötende Wirkung deutlich verstärkt.

► Sauer macht wirksam

So enthalten auch Canesten® GYN Vaginaltabletten neben Clotrimazol einen Zusatz von Milchsäure, der für eine Absenkung des vaginalen pH-Wertes sorgt. Dementsprechend ist die fungizide Wirksamkeit des Antimykotikums im sauren Milieu erhöht, denn im Sauren ist der Pilz am empfindlichsten und das Antimykotikum am wirksamsten. Und je saurer das therapeutische Milieu, desto erfolgreicher ist die Behandlung.

► Milchsäure-Zusatz steigert fungizide Wirkung von Clotrimazol um das Fünffache

Die gesteigerte fungizide Wirkung konnte auch in einer in-vitro-Studie nachgewiesen werden. Darin wurden die genannten milchsäurehaltigen Vaginaltabletten mit 200 mg Clotrimazol und ein kommerzielles

Vergleichspräparat untersucht, bei dem die Vaginaltabletten ebenfalls 200 mg Clotrimazol enthielten, aber keinen Zusatz von Milchsäure.

Beide Prüfpräparate zeigten eine erwartete hohe antimykotische Wirksamkeit. Deutlich wurden aber auch die Unterschiede zwischen den beiden Präparaten: Im Mittelwert aller Tests war die Vaginaltablette mit Milchsäure-Formulierung der Formulierung ohne Milchsäurezusatz beim fungiziden Effekt im Verhältnis von 4,8:1 überlegen.

► Individuelle Therapie: zuverlässig wirksam und gut verträglich

Canesten® GYN steht als 1-Tages- (Canesten® GYN Once) oder als 3-Tage- Kombitherapie zur Verfügung, die je nach individuellen Wünschen der Patientin empfohlen werden können. „Frauen müssen bei der Entscheidung zwischen beiden Therapieformen keine Kompromisse bei der Wirksamkeit machen. Beide Präparate erwiesen sich als zuverlässig wirksam und gut verträglich. Vorteil der 1-Tages-Therapie ist ein schnellerer Rückgang des Juckreizes“, betonte Dr. Tanju Yesilkaya, Medical Affairs, Bayer Vital.

Frauen, die Canesten® GYN anwenden, sollten immer darauf hingewiesen werden, dass bis zur Linderung der Symptome zwei bis drei Tage vergehen können – auch bei der 1-Tages-Therapie. Bei beiden Therapieformen wird die Behandlung mit den Vaginaltabletten durch die äußere Anwendung der clotrimazolhaltigen Creme ergänzt. Nach der antimykotischen Therapie kann die Anwendung fetthaltiger Cremes zur Pflege und Regeneration der postinfektiösen Vaginalhaut empfohlen werden.

Experten
im Gespräch



Lust auf Genuss

Gesund essen mit Morbus Parkinson

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

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 Safinamid, Handelsname Xadago®) und zum anderen einen gesunden und handhabbaren Genuss.



Gutes Essen ist für Menschen mit Morbus Parkinson in mehrfacher Hinsicht wichtig. Zum einen unterstützt die richtige Nährstoffzusammensetzung die Therapie und kann die Erkrankung positiv beeinflussen. Zum anderen sollte Parkinson-gesundes Essen auch immer ein abwechslungsreicher Genuss sein. Was in puncto Ernährung wichtig ist, und wie sich schmackhafte Gerichte einfach zubereiten lassen, steht in dem Ernährungsratgeber für Menschen mit Parkinson „Richtig gesund & einfach lecker“, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt.

► Gesund und lecker – das geht

In weltweiter Kooperation der Firma Zambon mit Wissenschaftlern und Ernährungsexperten ist die

REZEPT für Parkinson- gesunde Mahlzeit



Zum Beispiel: Seeteufelfilet auf Zitronen- Couscous

Der Seeteufel, auch Lotte genannt, ist optische keine Schönheit. Dafür bietet er grätenloses, blütenweißes Filetfleisch mit zartem Biss und einen gesunden Nährwert durch wenig Fett, dafür darin aber viele gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Man bekommt ihn frisch oder tiefgekühlt das ganze Jahr über. In unserem Rezept ist der Seeteufel mit ballaststoffreichem Zitronen-Minze-Couscous zu einem köstlichen Mahl kombiniert.

Plattform „My Perfect Dish“ entstanden, die Rat schläge, Rezepte und mehr bietet. In Deutschland ist „My Perfect Dish“ auch als Ratgeber im Magazin-Stil umgesetzt worden.

Das besondere an den Rezepten für die tägliche Hauptmahlzeit ist, dass sie alle eine ideale, auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmte Nährstoffzusammensetzung haben, von der Konsistenz dem oft eingeschränkten Schluckvermögen entgegenkommen, einfach nachzukochen und zudem abwechslungsreich und super lecker sind.

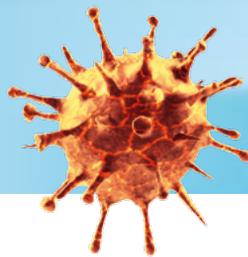
Gratis anfordern:

Sie können den Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ jetzt kostenlos bestellen. Entweder Sie rufen beim Zambon-Service unter der Telefonnummer **040 – 41 406 551**. an oder Sie senden Ihre Anschrift an **zambon-service@beckundpartner.de**. Sollten die Freiemplare vergriffen sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Ansonsten kommt das Magazin kostenfrei zu Ihnen ins Haus. Viel Spaß beim Lesen und Kochen.

Bestmöglich geschützt in der vierten Welle

*BZgA motiviert zur Corona-Schutzimpfung
Empfehlung: AHA+L-Formel einhalten!*

Vor dem Hintergrund der stark ansteigenden Infektionen mit dem Coronavirus ruft die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) dazu auf, sich mit der Corona-Schutzimpfung gegen einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf zu wappnen.



Weiterhin wichtig bleibt es zudem, die Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten. Auch wenn Geimpfte ein niedrigeres Risiko haben, sich anzustecken und schwer an COVID-19 zu erkranken, ist trotz Impfung eine Infektion mit dem Coronavirus möglich. Daher sollten sich alle unbedingt weiter an die AHA+L-Formel halten: 1,5 Meter Abstand einhalten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen und regelmäßig Lüften. Nur so kann die weitere Ausbreitung des Coronavirus, wenn sich in der kalten Jahreszeit Menschen vermehrt in geschlossenen Innenräumen aufhalten, eingedämmt werden.

► „Setzen Sie ein Zeichen!“

Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), betont: „Angesichts steigender Fallzahlen empfiehlt die BZgA allen, die noch nicht geimpft sind und für die keine

Kontraindikation vorliegt, sich jetzt impfen zu lassen, damit sie bestmöglich vor einem schweren COVID-19-Krankheitsverlauf geschützt sind.

Mit den hohen Inzidenzen steigt aktuell das Risiko einer Infektion. Die Impfung möglichst vieler Menschen trägt dazu bei, dass das Virus sich nicht mehr so schnell ausbreiten kann. Jede Impfung ist daher auch ein Zeichen der Solidarität mit denjenigen in unserer Gemeinschaft, die besonderen Schutz brauchen, weil sie nicht geimpft werden können. Setzen Sie dieses Zeichen!“

► **Booster-Impfung nutzen!**

Vor allem älteren Menschen, Bewohnerinnen und Bewohnern und Betreuenden in Pflegeeinrichtungen, Menschen mit Immunschwäche sowie pflegerischem und medizinischem Personal wird sechs Monate nach der vollständigen Impfung eine Auffrischimpfung empfohlen. Prinzipiell ist eine solche Booster-Impfung für alle Erwachsenen sechs Monate nach der letzten Impfung möglich. Bei Menschen mit starker Immunschwäche kann die Auffrischung bereits vier Wochen nach der letzten Impfung sinnvoll sein.

Die Empfehlung der Ständigen Impfkommission STIKO zur Auffrischimpfung ist abrufbar unter: www.rki.de

Die BZgA informiert aktuell und wissenschaftlich gesichert zur Corona-Schutzimpfung, zu Schutzmaßnahmen im Alltag in Zeiten von Corona sowie zum richtigen Verhalten bei Krankheitszeichen und zu psychischer Gesundheit auf der BZgA-Internetseite unter: www.infektionsschutz.de/coronavirus



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

Diabetes-Fragen und Antworten im virtuellen Format

Menschen mit Diabetes stehen bei der Diagnose vor zahlreichen Herausforderungen; es herrscht oft Unsicherheit über die nächsten Schritte, deshalb haben viele Betroffene Fragen. Eine allgemeingültige Antwort, was genau im konkreten Fall zu tun ist, gibt es jedoch nicht, denn: Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig und benötigt eine individuelle Behandlung.

„Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ geht seit diesem Jahr den virtuellen Weg und lädt zu einem Diabetes-Talk über den Livestream der Blood-Sugar-Lounge ein. Am 28. Oktober standen Prof. Matthias Blüher und Dr. Tobias Wiesner, beide aus Leipzig, den Fragenden Rede und Antwort. Über 70.000 Menschen haben sich bislang in die informative Gesprächsrunde eingeschaltet. Schwerpunkte des letzten Community-Talks waren die Themen Vorbeugung, Früherkennung sowie die bestmögliche Versorgung des Diabetes.

„Wenn wir frühzeitiger erkennen, wer ein hohes Diabetes-Risiko hat oder vielleicht sogar schon einen unerkannten Diabetes mit sich trägt, dann können wir viel besser therapieren“, so Prof. Matthias Blüher, Diabetologe am Universitätsklinikum Leipzig.

Digitale Perspektiven in der Diabetes-Therapie

Nicht nur die Diabetes-Aufklärungsaktion, sondern auch das gesamte Diabetes-Management wird immer digitaler. „Ich bin ein großer Verfechter der Digitalisierung im Alltag; zum Beispiel, wenn es um Entscheidungshilfen in der Diabetes-Therapie geht. Ich bin mir sicher, dass die Digitalisierung zu einem entspannteren Diabetesmanagement und einer besseren Lebensqualität beitragen wird“, ergänzte Dr. Tobias Wiesner.



Weltdiabetestag: Aufklärung wichtiger denn je

Am 14. November war Welt Diabetes Tag. Dieser Tag wurde 1991 von der International Diabetes Federation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als weltweiter Aktionstag eingeführt, um auf die steigende Verbreitung des Diabetes mellitus aufmerksam zu machen. Als Tag wurde der 14. November gewählt, das ist der Geburtstag von Sir Frederick Banting, der gemeinsam mit Charles Best das lebenswichtige Insulin entdeckte. Zum hundertsten Mal jährte sich im Juli diesen Jahres ein zentrales Ereignis der Medizingeschichte: Im Jahr 1921 wurde Insulin entdeckt. Dieses Jubiläum nahm „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ zum Anlass, um Informationen zu diesem Thema bereit zu stellen.

Auf der Website der Initiative www.gesuender-unter-7.de finden Interessierte darüber hinaus Wissenswertes zum Thema Diabetes: Die Seite hält einen Serviceteil mit Videos und grundlegenden Informationen zur Zuckerkrankheit bereit.

Winterzeit und Neurodermitis

Was sind Triggerfaktoren für die Erkrankung?

Neurodermitis ist die häufigste chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Die Erkrankung verläuft in wiederkehrenden Schüben von unterschiedlicher Dauer und Schwere, aber die Ursachen und Entzündungen „unter der Haut“ sind immer da.



Trigger-Faktoren

Äußere oder Umweltfaktoren, sog. Trigger, sind neben falscher oder übermäßiger Hautreinigung (z. B. häufiges Duschen bzw. Gebrauch von Seifen, Pflegeprodukte mit Duft und Konservierungsstoffen) auch kratzende Kleidung (z. B. aus Wollfasern oder Synthetikstoffen) und das Klima, vor allem im Winter durch geringe Luftfeuchtigkeit in Räumen durch Heizungsluft. Aber auch Allergene und Infektionen durch Viren, Bakterien oder Pilze können eine Neurodermitis ebenso auslösen oder verstärken wie psychische Belastungen durch Angst oder Stress. Die Identifizierung und Meidung der Provokationsfaktoren stellt einen Teil der Basistherapie bei Neurodermitis dar.

Tipps zum Umgang mit Trigger-Faktoren

- Im Gegensatz zu den anderen Entstehungsfaktoren sind die äußeren Auslöser teilweise durch die Betroffenen selbst beeinflussbar.
- Neben der Vermeidung von Stress und Allergenen kann die Wahl von Pflegeprodukten und der Stoffe von Kleidungsstücken bereits zu einer Entlastung der Haut führen.
- Achten Sie beim Kauf von Pflegeprodukten auf die Inhaltsstoffe – am besten seifenfreie und pH-neutrale Mittel ohne Parfüm verwenden.
- Das tägliche Eincremen ist sehr wichtig, insbesondere nach dem Baden oder Duschen.
- Duschen Sie lieber, anstatt sich lange in ein heißes Bad zu legen. Tupfen Sie sich danach trocken – nicht reiben.
- Bei heftigem Juckreiz können kühle Umschläge Linderung verschaffen.
- Am wohlsten fühlt sich die empfindliche Haut in lockerer Baumwoll- oder Seidenkleidung. Vermeiden sie enge, raue und synthetische Kleidung.
- Neue Kleidungsstücke vor dem Tragen unbedingt waschen und alle Etiketten entfernen.
- Schweiß kann die Haut reizen und Juckreiz hervorrufen. Deshalb für den Sport atmungsaktive Kleidung verwenden.
- Sorgen Sie zuhause und bei der Arbeit für kühle und gut gelüftete Räume.
- Verzichten Sie auf Haustiere in der Wohnung.
- Achten Sie bei der Berufswahl darauf, Tätigkeiten mit ständigem Tier-, Pflanzen- oder Wasserkontakt zu vermeiden.

Informationen zum Leben mit Neurodermitis finden Sie auf der Patientenwebsite www.leben-mit-neurodermitis.info oder auf dem Instagram-Kanal [@leben_mit_neurodermitis.info](https://www.instagram.com/leben_mit_neurodermitis.info).



Mehrheit der Männer scheut Krebsfrüherkennung

Krebserkrankungen sind die zweithäufigste Todesursache in Deutschland: Männer sind mit 54 Prozent häufiger betroffen als Frauen. Doch nur rund 40 Prozent der Männer nehmen regelmäßig die gesetzlich geregelten Krebsfrüherkennungsuntersuchungen in Anspruch.

Zum Internationalen Männertag wies die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in ihrem Portal www.maennergesundheitsportal.de auf die Bedeutung von Früherkennungsuntersuchungen für die Männergesundheit hin. Zudem empfiehlt sie, auch in Zeiten der Corona-Pandemie Früherkennungsuntersuchungen konsequent wahrzunehmen. Zwischen 18 und 34 Jahren können Krankenversicherte zudem

einmalig einen Gesundheits-Check-up durchführen lassen. Ab dem 35. Lebensjahr ist die ärztliche Gesundheitsuntersuchung alle drei Jahre möglich. Der Check-up dient der Früherkennung insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, von Diabetes mellitus sowie von Nierenerkrankungen. Werden diese Krankheiten frühzeitig erkannt, kann man(n) rechtzeitig gegensteuern.



Verdauungsprobleme in der Weihnachtsschlemmerei?

Es kann an einer Bauchspeicheldrüsenschwäche liegen

Die Bauchspeicheldrüse produziert einen Verdauungssaft, der Enzyme zur Aufspaltung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen enthält. Ist deren Produktion eingeschränkt, verursacht die unverdaute Nahrung in den tieferen Darmregionen wiederkehrende Blähungen, Oberbauchschmerzen und Durchfälle – vor allem direkt nach dem Verzehr von fetthaltigen Speisen wie Gänsebraten, Plätzchen und Stollen.

Werden Durchfall und Blähungen auch nach der Weihnachtszeit zum Problem, kann eine Bauchspeicheldrüsenschwäche (exokrine Pankreasinsuffizienz, EPI) die Ursache sein. Bei 10 % der Darm-Probleme ist dies der Fall. Fehlende Verdauungsenzyme können zu jeder Mahlzeit durch Arzneimittel aus der Apotheke ersetzt werden. Diese Enzympräparate werden entweder aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen (Pankreatin) oder aus Reispilzkulturen (Rizoenzyme) gewonnen. Letztere eignen sich besonders für Patienten, die Bedenken gegen tierische Wirkstoffe haben.

Die Enzympräparate ermöglichen eine nahezu normale Verdauung und helfen die Beschwerden zu reduzieren. Auf Nahrungsfette sollte nicht verzichtet werden, denn sie liefern Energie sowie lebensnotwendige Fettsäuren und helfen die Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Übrigens kann die Verdauung bei einer kurzfristigen Überlastung der Bauchspeicheldrüse nach üppigen Mahlzeiten durch eine Kombination aus Kurkuma-Extrakt und Rizoenzymen (Nahrungsergänzung aus der Apotheke) angekurbelt werden.

DRINGENDER AUFRUF DER FACHGESELLSCHAFTEN

Schwangere sollen Impfangebot unbedingt nutzen!

Deutschlandweit machen noch viel zu wenige Frauen vom flächendeckenden Impfangebot Gebrauch. Nach wie vor liegen ungeimpfte Schwangere auf den Intensivstationen. Diese Tragödien sind unnötig und könnten durch eine entsprechende Nutzung des verfügbaren Impfangebotes verhindert werden.



Deshalb appelliert die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. an alle ungeimpften Schwangeren und Frauen mit Kinderwunsch, das kostenfreie Angebot der Schutzimpfung vor Ort wahrzunehmen, um sich und das noch ungeborene Kind zu schützen.

Wichtig: Vorliegende wissenschaftliche Daten zur Sicherheit der COVID-19-Schutzimpfung zeigen kein gehäuftes Auftreten von schweren unerwünschten Arzneimittelwirkungen während der

Schwangerschaft oder ein erhöhtes Risiko während der Stillzeit für Mutter und Kind, insbesondere nicht von Fehlgeburten.

Impfung schützt auch das ungeborene Kind

Fest steht aber: Eine COVID-19-Erkrankung in der Schwangerschaft stellt eine ernsthafte Gefahr für Mutter und Kind dar. Im Vergleich zu Nicht-Schwangeren macht eine entsprechende Infektion sechsmal häufiger eine intensivmedizinische Betreuung nötig. Eine Beatmung

ist sogar 23-mal häufiger notwendig als bei der nicht schwangeren Vergleichsgruppe. Das Frühgeburtsrisiko ist bei COVID-19 positiv getesteten Frauen fast doppelt so hoch wie bei gesunden Schwangeren. Hinzu kommen zahlreiche weitere Risiken für nicht geimpfte erkrankte Mütter und ihre Babys.

Daher ist eine COVID-19-Impfung für Schwangere zwingend notwendig!

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V., Berufsverband der Frauenärzte e.V.

Wellnessurlaub mit 100 % Bio-Genuss in der Steiermark



Mitten im Oststeirischen Hügelland, umgeben von biozertifizierten Obstgärten, liegt das klimaneutrale Naturparadies der Familie Retter, das RETTER Bio-Natur-Resort. Nirgends verbindet sich ökologisch bewusstes Genießen schöner mit Naturerlebnissen und Wellness als im oststeirischen Hügelland. Der ideale Platz für einen Bio-Urlaub, das ganze Jahr über.

Stille, ein atemberaubender Weitblick, liebevoll servierte biozertifizierte Haubengerichte auf der Weitblickterrasse und erholsamer Schlaf in extra langen Betten in klimatisierten Zimmern – das ist Luxus pur. Winterfrische fernab vom Wintertrubel: Im wunderschönen Naturpark Pöllauer Tal liegt das CO₂-neutrale RETTER Bio-Natur-Resort. Hier trifft regionaler, nachhaltiger Genuss auf Entspannung für Körper und Geist. Das Hotel ist von 12 ha Bio-Obstbau umgeben. Zahlreiche Rundwege für Winterwanderer rund um das Bio-Natur-Resort bringen Bewegungshungrige ins Schwärmen.

► Green Spa

Im Wellnessreich „Bewusst Sein“ erwarten Sie auf 1.200 m² ein beheizter Außenpool und ein Innen-Whirlpool – genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Eine Naturparksauna mit Naturschwimmteich sorgt auch im Winter für Erbauung und der Gast wird von bestens ausgebildeten Therapeuten mit Massagen, reiner **Biokosmetik** und regionalen Behandlungen verwöhnt. Das bedeutet Wohlfühlen!

► Liebe geht durch den Magen

Die biozertifizierte Küche garantiert „Glück am Teller“. Verarbeitet werden ausschließlich im Freien lebende Bio-Tiere, und das im Ganzen. Die Früchte der eigenen Landwirtschaft werden im benachbarten Bio-Natur-Resort zu feinen Säften, Edelbränden, Tees und Bio-Speise-Eis verarbeitet.

Seit über **25 Jahren** führt das Restaurant die **Grüne Haube** für gesunden, vollwertigen Genuss und wurde mit zahlreichen Auszeichnungen belohnt.

► Allzeit-BIO-Genuss

Zum rundum Wohlfühlen gibt es täglich von 14 bis 16 Uhr das **Allzeit-BIO-Genussbuffet**: heiße Suppen und knackige Salate, Aufstriche und die feinen geräucherten Spezialitäten aus der Retter Küche, hauseigene naturtrübe Apfel- und Hirschbirnsäfte, Hausbergquellwasser und Süßes von freundlichen Mehlspeis-Madln. Abends erwartet den Gast ein 4-Gang-Menü mit Salatbuffet und Käseauswahl.



► **Zeit für S'ICH lohnt sich immer.
Freuen Sie sich u. a. auf:**

- **Täglich frisch** gebackenes duftendes **Bio-Brot und Gebäck**, hausgemachte frische Säfte, Kräuter, Speiseeis, Edelbrände und Marmeladen aus dem eigenen **Retter Bio-Natur-Resort**
- Köstliche **Hauben-Gerichte**, liebevoll zubereitet, mit regionalen, saisonalen Bio-Lebensmitteln
- Ruhe für die Seele und Entspannung für Ihren Körper im **Wellnessreich „Bewusst Sein“ auf 1200 m²** gebaut aus Lehm, Glas und Holz mitten im Apfelgarten mit **erquickenden Bergquellwasser-Pools**
- Erholsamen Schlaf in **schönen Naturparkzimmern** mit atemberaubendem Weitblick, ökologischer Bauweise, Vollholzmöbeln, extra langen Betten und Netzstromfreischaltung
- Inspirationen zum Nachahmen für ein nachhaltiges Leben. Im **Retter Bio-Natur-Resort** finden regelmäßig **Kurse** und Vorträge statt.
- **10 kostenlose E-Tankstellen** mit 100 % Öko-Strom
- **100 Steirerherzen** – einheimische, regionale Mitarbeiter umsorgen Sie mit Freude am Tun
- Bereits ab 128 Euro p.P.p.N. inkl. Allzeit-Bio-Genuss uvm.

Infos und Buchungen: **RETTER Bio-Natur-Resort****** · **Retter Hotel GmbH** · Ulrike und Hermann Retter
 ATU 66082927, FN 355231z · Oberneuberg 88, A-8225 Pöllau · T +43 / 3335 / 2690 · hotel@retter.at · www.retter.at

dexcomG6

ECHT*
EASY



1-2-Dexcom

Diabetes besser im Griff^{1,2}

- ✓ Zuckerwert einfach ablesen
- ✓ Ohne Stechen[◇] und ohne Scannen
- ✓ Automatisch und diskret
- ✓ Für alle Menschen mit Diabetes mit intensiver Insulintherapie empfohlen³



Gesetzliche Krankenkassen in Deutschland übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen³ die Kosten für einen Glukosesensor wie das Dexcom G6. **Fragen Sie Ihr Diabetesteam!**



Jetzt Dexcom testen:
dexcom.com/wechseln

◇ Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G6-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollte der Patient ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu seinem Diabetes zu treffen. | Smartphone/Smartwatch nicht im Lieferumfang enthalten. Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. Liste kompatibler Geräte unter www.dexcom.com/compatibility | 1 Soupal J et al. Glycemic Outcomes in Adults With T1D Are Impacted More by Continuous Glucose Monitoring Than by Insulin Delivery Method: 3 Years of Follow-Up From the COMISAIR Study. Diabetes Care. 2020 Jan;43(1):37-43. <https://doi.org/10.2337/dc19-0888> | 2 Martens T et al. Effect of Continuous Glucose Monitoring on Glycemic Control in Patients With Type 2 Diabetes Treated With Basal Insulin A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2021 Jun 8;325(22):2262-2272 | 3 Für alle Menschen mit Typ 1, Typ 2 oder anderen Diabetesformen. Voraussetzung ist die Erfüllung des Beschlusses des G-BA: https://www.g-ba.de/downloads/39-261-2623/2016-06-16_MVV-RL_rTCGM_BAnz.pdf | 4 Der Antrag wird bei der Kasse durch Dexcom eingereicht, diese entscheidet. | Dexcom und Dexcom G6 sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und können in anderen Ländern eingetragen sein. © 2021 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany LBL022065 Rev001