

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Haaatschii!

Globuli gegen Heuschnupfen

Genussvoll

Lebensqualität trotz Parkinson



●●● **Auch 2022**
Diabetes-Aufklärung digital

●●● **Augenblicke**
Behandlung des Grünen Stars

●●● **WOHLFÜHLEN!**
Hotel Bayern Resort in Grainau
Hotel SansSouci in Wien

Editorial



Medizin damals und heute

„Die ärztliche Kunst besteht darin, den Patienten so lange abzulenken, bis die Natur die Krankheit heilt.“

Dieser zynische Kommentar Voltaires (1694–1778) zur therapeutischen Ohnmacht der Ärzte seiner Zeit charakterisiert sicher zutreffend den damaligen Mangel an wirksamen therapeutischen Prinzipien.

Heute stehen die Ärzte einer kaum noch überschaubaren Anzahl und Vielfalt von Arzneimitteln gegenüber. Mehr als 150.000 Arzneispezialitäten sind beim Robert-Koch-Institut registriert, von denen nur rund 3.000 Medikamente über 90 Prozent der Verordnungen ausmachen. Es gilt jedoch als gesichert, dass ein Arzt im Durchschnitt nur 200 bis 300 Medikamente kompetent beurteilen und damit rationell einsetzen kann. Heute ist aus dem Mangel an Wirkprinzipien ein scheinbarer Überfluss geworden. Hier die richtige Wahl zu treffen, ist Herausforderung und Bestätigung eines jeden Arztes, bedeutet stetige Information und gewissenhafte Fortbildung. Finanzielle Restriktionen aber machen ihm das Leben schwer und den Traum-beruf zum Alb-Traumberuf.

Wenn Sie wieder einmal länger im Wartezimmer ausharren müssen, machen Sie sich diese Gedanken vielleicht zu Eigen, beweisen Sie Geduld und Verständnis, vor allem aber: 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 22. 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 2022

Inhalt

TOP-THEMA

Hau(p)tsache gesund!

So heilen Wunden schneller 3

Haaatschii!

Heuschnupfen homöopathisch behandeln ... 4

Grüner Star

Ein kleiner Eingriff schützt vor Blindheit 6

Lebensqualität mit Parkinson

Rezepte zum Genießen 7

Hirndoping

Pillen für die Arbeitskraft? 8

Immunstärke

Das brauchen Sie im Winter 9

FIT & GESUND

Diabetes-Aufklärung

Gesünder unter 7 Plus auch 2022 10

Übrigens...

Vitamin D – Trotz Corona:
Früherkennung bleibt wichtig 11

EXKLUSIVE REISETIPPS

BayernResort ****Hotel in Grainau 12

Hotel SansSouci in Wien 14

Nachschau:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: ©Hotel BayernResort, Grainau; Hotel Sanssouci, Wien · Seite 3: ©Bayer Vital GmbH · Seiten 4, 5: ©DHU, DAK Gesundheit/Wigger, ulleo-pixabay.com · Seiten 6: ©Allergan, MEV · Seite 7: ©„My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 8: ©DAK Gesundheit · Seite 9: ©DAK Gesundheit · Seite 10: ©Sanofi Gu7 · Seite 11: ©DAK Gesundheit · Seiten 12, 13: ©Hotel BayernResort

Experten im Bepanthen® Laserbootcamp:

Wirksame Nachbehandlung bei ablativer Lasertherapie

Die dermatologische Lasertherapie hat in den vergangenen Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Die neue Strahlenschutzverordnung beschränkt die Durchführung von Lasertherapien bis auf einige kosmetische Anwendungen auf zertifizierte Fachärzte. Eine neue Leitlinie zur Lasertherapie der Haut soll den Einsatz von Lasern an der Haut sicherer, effizienter und nebenwirkungsärmer machen, außerdem wird sie ein Kapitel zur Nachbehandlung von Lasertherapien enthalten. Dies war auch ein Thema im sog. Bepanthen® Laserbootcamp.



Experten v.l.n.r.: Prof. Dr. Jens Malte Baron,
Prof. Dr. Peter Arne Gerber, Dr. Gerd Kautz

Ablative Laser werden beispielsweise bei der Behandlung aktinischer Keratosen oder zur Narbentherapie eingesetzt. **Professor Dr. Peter Arne Gerber**, Düsseldorf, erklärte: „Beim Einsatz eines ablativen Lasers wird die Haut – im Gegensatz zu einem nicht-ablativen Laser – geschädigt und es entstehen Wunden. Um die Abheilung zu optimieren und Komplikationen zu vermeiden, ist eine adäquate Nachsorge unbedingt zu empfehlen.“

► Dexpanthenol im 3D-Hautmodell: wundheilungsfördernd und antientzündlich

Professor Dr. Jens Malte Baron, Aachen, beschrieb die Phasen der Wundheilung nach einer ablativen Lasertherapie und fügte an: „Behandeln wir ein durch Lasertherapie geschädigtes 3D-Hautmodell einmal täglich mit Bepanthen® Wund- und Heilsalbe, kommt es

sowohl histologisch als auch auf Gen-Ebene zu einer verbesserten Gewebsregeneration. Die Nachbehandlung mit der Dexpanthenol-haltigen Salbe förderte dabei Prozesse wie Gefäßneubildung, Zellwanderung und die Entwicklung der anatomischen Strukturen in der Haut.“

In einer klinischen Studie bestätigen die Hautmodell-Daten den günstigen Verlauf der Wundheilung. In den ersten Tagen nach dem Eingriff fiel die Messung des relativen Wunddurchmessers sowie die Beurteilung der Wunde durch Arzt und Patient unter der Wund- und Heilsalbe günstiger aus als unter Vaseline.

„Die Wund- und Heilsalbe sollte direkt nach der ablativen Lasertherapie mindestens einmal pro Tag angewendet werden“, empfahl Baron. „Nach circa fünf Tagen sind die meisten oberflächlichen Wunden weitgehend abgeheilt.“

Dr. Gerd Kautz aus Konz, der neben Gerber und Baron an der Erstellung der neuen Laser-Leitlinie beteiligt war, ergänzte: „Die positiven Ergebnisse der Studien zum Einsatz der Dexpanthenol-haltigen Wund- und Heilsalbe decken sich mit meinen Erfahrungen in der Praxis. Die nachgewiesene Wirksamkeit für Dexpanthenol-haltige Salben in der Nachbehandlung von laserbedingten Hautläsionen ist auch der Hintergrund für deren Aufnahme in die neue Leitlinie.“

Experten-Roundtable „Bepanthen® Laserbootcamp: Grundlagen, Anwendung, Stellenwert“, 8. Dezember 2021; Veranstalter: Bayer Vital GmbH

Das Video
mit den
Highlights des
Experten-Talks
sehen Sie hier:



Den Frühling genießen

Heuschnupfen homöopathisch behandeln

*„Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte.
Süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land...“*

Eduard Mörikes Freude über den nahenden Frühling wird nicht von allen Menschen geteilt. Viele kämpfen nämlich mit Dauersymptomen wie Niesen und Fließschnupfen: die Heuschnupfen-Saison hat begonnen. Winzige Pollen fliegen immer früher und länger und sorgen bei rund einem Drittel der Deutschen für eine heftige Überreaktion des Immunsystems. Eine möglichst gut verträgliche Behandlung ist also wichtig.



Gereizte Augen, ein Brennen im Hals oder Atembeschwerden sind die häufigsten Symptome des Heuschnupfens. Die Ursache: Winzige Blütenpollen, die der Wind kilometerweit verteilt und die das Immunsystem der Betroffenen in Alarm versetzt. Denn die eigentlich harmlosen Eiweiße werden vom Körper fälschlich als gefährliche Eindringlinge identifiziert und rigoros bekämpft. Für viele Menschen ist das nicht nur lästig, sondern ein gewaltiger Verlust an Lebensqualität. Neben den eigentlichen Allergiesymptomen macht die Dauerreizung der Schleimhaut anfälliger für Infekte und andere Beschwerden wie Lebensmittelunverträglichkeiten und weitere Allergien.

► Flucht in den Lockdown?

Phasenweise ist der klügste Umgang mit Heuschnupfen ein freiwilliger Hausarrest oder schlicht das Verreisen, bis das Hauptallergen sich wieder buchstäblich „in Luft aufgelöst hat“. Doch gerade im Frühjahr sehnen sich viele Menschen nach Licht, Sonne, Draußen-Sein. Konventionelle Allergiepräparate, z. B.

sogenannte Antihistaminika, helfen zwar, machen aber müde und stören die Konzentrationsfähigkeit.

► Beruhigung tut gut

Es gibt viele Ansätze, was Betroffene tun können, um die allergische Rhinitis, so der Fachbegriff, zu lindern: Von Pollengittern fürs Fenster über Nasenduschen mit Salzwasserlösung bis hin zum täglichen Haarewaschen während der Hauptallergiezeit. All das ist sinnvoll, um dem überreizten Organismus so viel Beruhigung wie möglich zu verschaffen.

Naturheilkundlich arbeitende Ärzte und Therapeuten gehen jedoch einen Schritt weiter und prüfen, ob eine Schwäche des Organismus im Verdauungsbereich vorliegt oder ob eine allgemeine Stressreduktion auch eine Symptomlinderung beim Heuschnupfen herbeiführen kann. Denn das Immunsystem hängt eng mit unserem Nervensystem zusammen, beide beeinflussen sich in vielerlei Hinsicht gegenseitig.

► Abklärung ist wichtig

Auch der Gang zum Allergologen ist wichtig, um möglichen Folgen vorzubeugen: Heuschnupfen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, weil die allergische Rhinitis einen sogenannten Etagenwechsel von den Nebenhöhlen zu den Bronchien durchlaufen kann, was die Entstehung von (allergischem) Asthma begünstigt. Dem gilt es möglichst früh entgegen zu wirken.



Ein Allergologe kann bei starken Allergien auch eine Behandlung zur Desensibilisierung bzw. Hyposensibilisierung durchführen. Hierbei wird der Organismus immer wieder mit geringen Dosen des allergieauslösenden Stoffes konfrontiert. Dabei „lernt“ er, dass eigentlich keine Gefahr davon ausgeht – und gewöhnt sich daran. Das Immunsystem findet also in eine gesunde Balance zurück und reagiert nicht mehr so heftig auf das Allergen.

► Homöopathische Hilfe bei Heuschnupfen: Wirkungsvoll und sanft

Die homöopathische Therapie hilft vielen Patienten, die typischen Symptome der allergischen Rhinitis zu lindern. In der therapeutischen Praxis werden unter anderem häufig folgende Wirkstoffe eingesetzt: *Luffa operculata* (Schwammgurke), *Galphimia glauca* (Kleiner Goldregen) und *Cardiospermum halicacabum* (Herzsame) decken zusammen das ganze Symptompektrum ab.



1. *Cardiospermum halicacabum* (Herzsame) bei entzündlich-allergischen Erkrankungen der Atemwege, Heuschnupfen, starkem Juckreiz



2. *Luffa operculata* (Schwammgurke) bei akutem, chronischem und allergischem Schnupfen, verstopfter Nase, Borkenbildung sowie Trockenheit von Hals, Rachen und Zunge



3. *Galphimia glauca* (Kleiner Goldregen) bei allergischen Schleimhauterkrankungen und ganzjährigem allergischem Schnupfen mit Niesanfällen, Juckreiz, Kribbeln und Brennen der Nasenschleimhaut; bei starker Rötung und Schwellung der Bindehaut sowie bei heftigem Tränen und Brennen der Augen

Homöopathische Arzneimittel bieten natürliche Hilfe bei allergischen Erkrankungen der oberen Atemwege und lindern die typischen Symptome der Überreaktion des Immunsystems. Therapeuten berichten, dass sich akute Beschwerden, die mit einer saisonalen Allergie zusammenhängen, gut beeinflussen lassen. Auch bei ganzjährigem allergischem Schnupfen können die Mittel eingesetzt werden und sind aufgrund ihrer guten Verträglichkeit für die meisten Allergiker geeignet. Der Vorteil von Homöopathie ist, dass sie sich auch gut mit konventionellen Antiallergika kombinieren lässt. Dabei empfiehlt es sich, die Einnahme der Antihistaminika z.B. auf Grund ihres müdemachenden Effekts auf den Abend zu legen und die homöopathischen Arzneimittel tagsüber einzunehmen. Damit kommt man unbeschwerter durch die Allergiezeit. ■

Weitere Informationen zur homöopathischen Therapie 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/

Lebensqualität trotz Parkinson

Medikament sichert Beweglichkeit, Rezepte sichern Genuss

Damit Bewegungen korrekt ausgeführt werden können, müssen bestimmte neuronale Botenstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander vorhanden sein. Bei der Parkinson-Krankheit kommt es zu einem Ungleichgewicht: es sterben Dopamin-ausschüttende Neurone ab, andere Überträger wie Acetylcholin und Glutamat überwiegen. Dieses Ungleichgewicht führt zu Störungen, unter anderem in der Bewegungsausführung: die Folge sind Zittern (Tremor), erhöhte Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).



Neben der Dopamin-Basistherapie verstärkt das Präparat Xadago® (Wirkstoff Safinamid) einerseits die Dopamin-Funktion und vermindert gleichzeitig die Glutamat-Überaktivität. Dieses einzigartige duale Wirkprinzip ermöglicht erstmals die kombinierte Regulation der bei Morbus Parkinson aus dem Gleichgewicht geratenen Dopamin- und Glutamat-Systeme. Wenn die motorischen Symptome ungenügend kontrolliert sind, lohnt es sich – unabhängig von der Dopamin-Basistherapie – den neuen Wirkstoff zusätzlich einzusetzen. So kann die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden.

► Genuss gehört zur Lebensqualität

Zu einer guten Lebensqualität 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. Denn eine richtige Ernährung unterstützt zum einen die medikamentöse Therapie und zum anderen einen gesunden und handhabbaren Genuss.

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



Cremiges Hühnchen-Curry mit Zitronengras und Koriander

Zutaten für 4 Personen: 250 g Vollkornreis, 500 g Hähnchenbrustfilets, 2 kleine rote Chilischoten, 40 g frische Ingwerknolle, 2 Stangen Zitronengras, 2 EL Sesamöl, 1 Dose (425 ml) Kokosmilch, 2–3 EL Fischsoße (Asialaden), 4 Stiele Koriander, 1 Bio-Limette, Salz, Pfeffer

Doping am Arbeitsplatz nimmt zu

Knapp drei Millionen Deutsche nutzen verschreibungspflichtige Medikamente, um am Arbeitsplatz leistungsfähiger zu sein oder um Stress abzubauen. Die Anzahl der Arbeitnehmer, die entsprechende Substanzen schon zum Doping missbraucht haben, ist in den vergangenen sechs Jahren stark gestiegen – von 4,7 auf knapp 7 Prozent. Vor allem Beschäftigte mit einfachen Tätigkeiten oder unsicheren Jobs gehören zu den Risikogruppen für den Medikamentenmissbrauch.



Für eine repräsentative Studie wurde untersucht, ob und wie Erwerbstätige ohne medizinische Notwendigkeit zu verschreibungspflichtigen Medikamenten greifen. Hierfür wurden Arzneimitteldaten von 2,6 Millionen erwerbstätigen Versicherten analysiert und zusätzlich mehr als 5.000 Berufstätige im Alter von 20 bis 50 Jahren befragt. Demnach haben fast 7 Prozent der Berufstätigen, also knapp drei Millionen Menschen, das sogenannte Hirndoping wenigstens schon einmal praktiziert.

Hinzu kommt eine hohe Dunkelziffer von bis zu zwölf Prozent. Hochgerechnet auf die Bevölkerung haben damit fünf Millionen Erwerbstätige schon einmal leistungssteigernde oder stimmungsaufhellende Medikamente zum Hirndoping eingenommen.

► Wunderpillen gibt es nicht

Insgesamt werden zum Hirndoping am häufigsten Medikamente gegen Angst, Nervosität und Unruhe (60,6 Prozent) sowie Medikamente gegen Depressionen (34 Prozent) eingenommen. Etwa jeder achte Doper schluckt Tabletten gegen starke Tagesmüdigkeit.

11,1 Prozent nehmen Betablocker. Mehr als jeder Zweite bekommt für die entsprechenden Medikamente ein Rezept vom Arzt. Jeder Siebte erhält Tabletten von Freunden, Bekannten oder Familienangehörigen, jeder Zwölfte bestellt sie ohne Rezept im Internet.

Experten der Psychiatrie und Psychotherapie warnen: „Der Bezug aus dem World Wide Web ist riskant. Dort gibt es viele Medikamentenfälschungen, die ohne Rezept abgegeben werden und der Gesundheit erheblich schaden können.“ Die Experten dämpfen zudem Erwartungen an das pharmakologische Hirndoping: „Eine Wunderpille gibt es nicht. Oft zeigen die Medikamente nur kurzfristige und minimale Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Dem gegenüber stehen hohe gesundheitliche Risiken, wie körperliche Nebenwirkungen bis hin zur Persönlichkeitsveränderung und Abhängigkeit.“ Herzrhythmusstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Nervosität und Schlafstörungen seien nicht selten – und mögliche Langzeitfolgen dagegen noch völlig unklar. ◀

Quelle: DAK Gesundheit



Das brauchen Sie jetzt:

Power für Ihr Immunsystem

Eine ausgewogene Ernährung ist zu jeder Jahreszeit wichtig. Doch im Winter gibt es spezielle Gemüsesorten, die tatsächlich gegen Erkältungen und Infekte helfen. Darauf sollten Sie in der kalten Jahreszeit beim Essen achten. Welche Vitamine und Mineralien sind jetzt wichtig?

► Zink

Im Zusammenspiel von Mineralien und Vitaminen stärkt vor allem Zink das Immunsystem. Doch woher nehmen? Ganz einfach: Gute Quellen sind beispielsweise Rind- und Schweinefleisch, Geflügel, Ei, Milch, Käse (speziell Camembert), Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Eine ausreichende Versorgung mit Zink lässt sich beispielsweise schon mit zwei Scheiben Vollkornbrot mit Käse und fünf Esslöffeln Haferflocken decken. Eine höhere Dosierung, die durch Lebensmittel aufgenommen wird, schadet nicht.

► Vitamin D

Nach neusten Erkenntnissen hat auch Vitamin D Einfluss auf unsere Abwehrkräfte. Es ist im wissenschaftlichen Sinne eigentlich gar kein Vitamin, sondern heißt nur so. Bekannt ist Vitamin D vor allem zur Stärkung der Knochen, es kann aber auch das Immunsystem unterstützen. Vitamin D steckt vor allem in fettem Seefisch, Pilzen und Käse. Das Problem: Durch

die Nahrung allein kann der Bedarf nicht abgedeckt werden. Einfacher ist die Produktion in der Haut durch das Sonnenlicht. Der Körper speichert sogar Vitamin D im Sommer für die sonnenärmere Zeit im Winter. Trotzdem gilt auch in Herbst und Winter die Devise: Viel Zeit im Freien verbringen! Gerade wenn der Sommer mal nicht so sonnig ausgefallen ist wie in diesem Jahr.

► Wintergemüse

Die Natur hat es mal wieder äußerst klug eingerichtet: Es wächst genau das Gemüse, was der Mensch jetzt braucht, um gesund zu bleiben: Rotkohl, Weißkohl, Wirsing und Co. enthalten viel Vitamin C. Was aber zusätzlich gegen Erkältungen schützt - und womit Tabletten, Pulver und mit Vitaminen aufgepeppten Säften nicht mithalten können - sind die Senföle, die unsere heimischen Gemüse enthalten. Senföle sind das, was scharf schmeckt und den typischen Geruch ausmacht. Scharfes reizt den Körper ein und Viren und Bakterien haben weniger Chancen, sich

auszubreiten. Wachstum und Vermehrung von Krankmachern werden durch die Inhaltsstoffe von Zwiebelgemüse und Kohl deutlich eingedämmt.

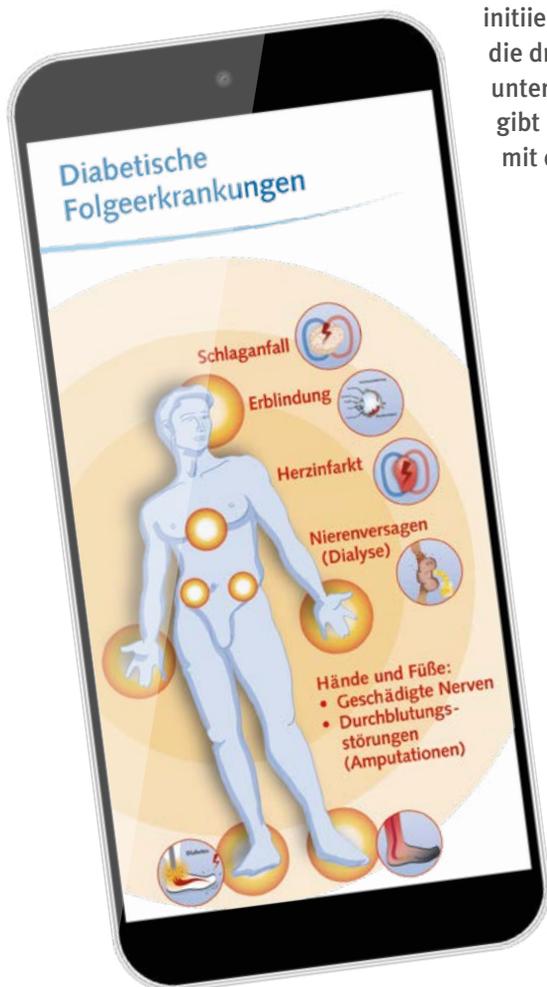
► Winter-salate



Auch in der kalten Jahreszeit kann man frische Wintersalate auf dem Markt erstehen: Sorten wie Chicorée, Radicchio, Endivie, Frisee und Feldsalat bereichern die ansonsten eher deftige Winterküche. Wintersalate punkten also vor allem mit saisonalen Zutaten, die uns jetzt mit reichlich Vitaminen versorgen. Dabei schmecken sie so herrlich, dass man sie auch getrost mal zu Hauptdarstellern auf dem Tisch machen kann. Allen Sorten gemeinsam ist ein etwas bitteres und herbess Aroma, wobei die enthaltenen Bitterstoffe wichtig sind für unsere Verdauung und unser Immunsystem. Und: Wintersalate können mit Zitrusfrüchten wie Orange und Grapefruit oder raffinierten Dressings aufgepeppt werden.

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

Egal, ob am Laptop zu Hause im Wohnzimmer, mit dem Tablet aus dem Home-Office oder per Smartphone unterwegs – die von Sanofi initiierte Aufklärungs-Aktion informiert auch in 2022 virtuell über die drängenden Fragen rund um Diabetes. Egal ob zuhause oder unterwegs, der #DiabetesDialog hört den Menschen mit Diabetes zu, gibt ihnen Antworten auf ihre offenen Fragen und unterstützt sie, mit der Erkrankung ein besseres Leben zu führen.



► Wie wichtig ist mein Langzeitblutzuckerwert HbA1c?

#DiabetesDialog „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ nimmt Bezug auf den Langzeitblutzuckerwert, der im Zielkorridor von 6,5 bis 7,5 Prozent liegen sollte und hat sich auf die Fahnen geschrieben, Antworten zu geben.

► Diabetes-Aufklärung geht neue Wege

Diabetes mellitus ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen: Geschätzt 9,5 Millionen Menschen in Deutschland leben mit der Erkrankung. Aus diesem Grund hat Sanofi die Aktion ins Leben gerufen und ist in den letzten 16 Jahren immer wieder neue Wege gegangen. Dahinter stehen mehr als 20 Partner mit dem gemeinsamen Ziel, über die Volkskrankheit zu informieren. Menschen mit Diabetes zuzuhören, zu antworten und zu unterstützen – das ist der #DiabetesDialog. Mehr als 70.000 Betroffene und Interessierte haben letztes Jahr live eingeschaltet, um am #DiabetesDialog teilzunehmen!

► Menschen mit Diabetes – und ihre Geschichte

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

Der #DiabetesDialog 2022 „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ startet am Donnerstag, den 17. März. Seien Sie digital dabei! Folgetermine finden statt am 24. Juni als Cholesterin-Special, am 08. September sowie am 10. November 2022.

Weitere Informationen und den Link zu den virtuellen Events finden Sie unter www.gesuender-unter-7.de.



KREBS-ANGST

Aber 40 Prozent gehen nicht zur Vorsorge – aus Angst vor Corona

Krebs ist die zweithäufigste Todesursache in Deutschland: Jedes Jahr sterben mehr als 200.000 Menschen daran, 450.000 erkranken neu. Dennoch gehen 40 Prozent der Deutschen nicht zu Krebs-Früherkennungsuntersuchungen. Das ergab eine Forsa-Studie.

„Krebs ist nicht immer eine Schicksalskrankheit“, sagen Experten. „Jeder entscheidet selbst, ob er raucht oder stundenlang ungeschützt in der Sonne brät. Bestimmte Krebsarten lassen sich durch gesunde Lebensgewohnheiten vermeiden.“ Als Hauptursachen für eine Krebserkrankung gelten: Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum, gravierendes Übergewicht und zu hohe Sonnenbelastung.

Hohe Überlebenschancen im Anfangsstadium

Doch nicht nur gesunde Lebensgewohnheiten, auch die regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen gehören zur Vorbeugung. Je früher Krebs erkannt wird, desto besser kann er bekämpft werden. Gerade im Anfangsstadium, wenn der Krebs noch keine Metastasen gebildet hat, bestehen gute Chancen, die Krankheit in den Griff zu bekommen.

Vor allem Jüngere fürchten sich

Laut Forsa-Studie ist Krebs die am meisten gefürchtete Krankheit: Über 70 Prozent der Deutschen haben Angst davor. Verbreitet ist dieses Gefühl mit 80 Prozent vor allem bei den 14- bis 44-Jährigen. Im Alter nimmt die Angst zwar ab, das Risiko, Krebs zu bekommen, steigt jedoch.

Vorsorgeuntersuchungen kostenlos

Für Frauen übernehmen die Krankenkassen Krebs-Früherkennungsuntersuchungen bereits ab 20 Jahren, für Männer ab 35. Kosten fallen für diese Vorsorgemaßnahmen also nicht an. Auffällig war der Unterschied wieder einmal bei den Geschlechtern: Dreiviertel der Frauen lassen sich regelmäßig untersuchen, aber nur 46 Prozent der Männer.

Vitamin-D-Mangel erkennen, gesünder leben

Kunstlicht statt Sonne: Vor allem in der dunklen Jahreszeit bekommen viele Menschen in Deutschland selten ausreichend Tageslicht zu sehen. In der Folge kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen.



Studien sprechen dafür, dass Vitamin D nicht nur für die Knochengesundheit, sondern für den gesamten Organismus eine wichtige Rolle spielt. So kann zu wenig Vitamin D im Körper etwa Stoffwechselerkrankungen oder Bluthochdruck begünstigen und beeinträchtigt das Immunsystem. Ein Bluttest zeigt, ob der Organismus ausreichend mit Vitamin D versorgt ist.

Vitamin D kann mehr als Knochen

Vitamin D ist eigentlich gar kein Vitamin – Fachleute zählen den Stoff zu den Hormonen. Vorteil: Der Körper kann diesen wichtigen Baustein selbst herstellen. Dazu

braucht er aber UVB-Strahlung. Studien zeigen, dass ein ausgewogener Vitamin-D-Spiegel das Immunsystem positiv beeinflusst, entzündliche Prozesse hemmt, Typ-2-Diabetes stabilisiert. Umgekehrt kann ein Mangel an Vitamin D an Autoimmunerkrankungen wie multipler Sklerose (MS), systemischem Lupus erythematodes (SLE) und rheumatoider Arthritis (RA) beteiligt sein.

Labortest klärt Vitamin-D-Versorgung

Zu wenig Vitamin D muss nicht gleich in geschädigten Knochen oder mit Bluthochdruck enden.

Auch Beschwerden wie Haarausfall, Schwächegefühl und Muskelschmerzen können auf einen Mangel hindeuten. Auf keinen Fall sollten Menschen, die bei sich einen Mangel vermuten, eigenmächtig Ergänzungspräparate einnehmen. Sinnvoll behandeln lässt sich der Mangel erst, wenn die Diagnose durch einen spezifischen Test gesichert ist.

Weitere Informationen zu Autoimmunerkrankungen enthält das IPF-Faltblatt „Autoimmunerkrankungen“.

Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Willkommen bei Freunden!

Das Bayern Resort in Grainau, ****Hotel garni & Apartment
Adults only



Mitten auf einer Anhöhe gelegen und mit direktem Blick auf die Zugspitze erfahren Ruhesuchende in dieser Urlaubs-Oase für Erwachsene ab 16 Jahren herzliche Gastfreundschaft und gehobenen Komfort. Die sprichwörtliche bayerische Gemütlichkeit verbindet sich mit dem Glück der Alpen und einer entspannten Naturverbundenheit. Das gesamte Team richtet seine Aufmerksamkeit auf das Versüßen Ihres Urlaubs. Ob Hotelaufenthalt oder im Selbstversorger-Apartment mit zubuchbarem Hotelservice, Frühstück oder Reinigung – hier fühlen Sie sich von Anfang an wohl!

Neben dem stilvollen Ambiente in allen Räumlichkeiten bieten sich indoor wie outdoor Wellness-Highlights und Wohlfühl-Oasen an, um die Seele baumeln lassen. Mit einem köstlichen Frühstück und dem selbstgemachten Kuchen am Nachmittag werden täglich frische Gaumenfreuden gezaubert. Mittags oder abends folgen Sie einfach einer der zahlreichen Empfehlungen für ausgezeichnete Almen oder Gaststätten im und ums Zugspitzdorf. So kommen Sie in den Genuss abwechslungsreicher Gaumenfreuden – von bayerisch bis exotisch – und genießen die Ruhe eines Hotels ohne durchgehenden Restaurantbetrieb.

► Gastgeberinnen und Freundinnen

Seit über 20 Jahren sind Christine und Barbara Bartlechner Gastgeberinnen mit Herz und aus Leidenschaft. Jeder einzelne Raum in ihrem Bayern Resort trägt ihre Handschrift, jeden Ihrer Urlaubstage bereiten sie liebevoll vor und jeder Gast verlässt sie als

Freund. Ihr Credo lautet: „Herzlich willkommen! Wir sind wieder in unserem Element: Uns um euer Wohl zu kümmern, das ist unsere Leidenschaft! Lasst euch verwöhnen und lasst euch überraschen. Genießt einander und eure Zeit inmitten der wunderbaren Bergwelt, die euch mit unglaublich klarer Luft und einem atemberaubenden Panorama empfängt. Oder ihr bucht zu eurem Aufenthalt zusätzliche Massagen und Wohlfühlbäder – auch das ist möglich. Lasst euch von unseren Angeboten inspirieren und träumt nicht mehr vom Urlaub, sondern lebt ihn. Wir wünschen einen unvergesslichen Urlaub und freuen uns auf Euch!“





► Wellness-Steckbrief Indoor Wellnessbereich AlpenOase

Finnische Sauna, Dampfbad, Eisbrunnen, Erlebnissduschen, Ruheraum mit swingenden Infrarot-Liegen, Wasserbetten-Ruheraum, Vitamin-Ecke und Teestation, Massagen & Wohlfühlbäder zubuchbar.

► Outdoor-Aktivitäten

Verleih von Rodel und Minibobs für die Rodelbahn gegenüber Schneeschuh Equipment für Wanderungen direkt ab der Hoteltür, buchbar. 8 Fußminuten von der Bayerischen Zugspitzbahn entfernt, damit Sie direkt ins Skigebiet zur Zugspitze oder ins Classic-Skigebiet kommen.



So lässt es sich aushalten! Eben noch im Liegestuhl das perfekte Bergpanorama bestaunt, ziehen Sie wenige Augenblicke später im kristallklaren Wasser gemütliche Runden.

► Funkelstubb

Wie ein hochkarätiger Diamant thront die Funkelstubb, eine beheizbare und belüftete Outdoor-Glaskuppel, vor der Terrasse des Bayern Resorts und punktet mit kulinarischem Erlebnis. Frei Haus gibt es dazu einen glasklaren 360°-Grad-Rundumblick auf das unvergleichbare Bergpanorama. Lassen Sie sich von diesem Rückzugs-Paradies in traumhafter Lage verwöhnen und buchen Sie sich ein unvergessliches Erlebnis



Weitere Infos zu Arrangements, Preisen und Buchungen unter:
Bayern Resort Hotel & Apartments · Familie Bartlechner · Zugspitzstraße 53 · 82491 Grainau bei Garmisch-Partenkirchen
Telefon 49 (0) 88 21 / 96 99 41 · **E-Mail** info@bayern-resort.de

GÖNNEN SIE SICH EINE PRICKELNDE AUSZEIT!

SANS  SOUCI
WIEN

*Der perfekte Rückzugsort
mitten in der Stadt*



Das Hotel Sans Souci Wien ist die Antwort auf das unausgesprochene Verlangen nach einem urbanen Rückzugsort inmitten des kulturellen und künstlerischen Zentrum Wiens. Kunst und Kultur sowie zahlreiche Boutiquen Wiener Designer dominieren nicht nur die unmittelbare Umgebung des Hotels, sondern auch dessen Innenleben.

Hinter dem Interiordesign des Hotels steckt das innovative Designkollektiv YOO von Philippe Starck. Treten Sie ein in ein wahrhaftig besonderes Boutique Hotel!

► Luxuriöses Wohnen

Die geschmackvoll eingerichteten Räume bilden den richtigen Rahmen für anregende Morgen, ruhige Nachmittage und tiefentspannte Nächte. Genießen Sie das unverwechselbare Flair der Räumlichkeiten und erleben Sie das wahrhaft bemerkenswerte Design von YOO, das nicht nur den Augen schmeichelt, sondern alle Sinne weckt.

Durch die 63 individuell gestalteten Zimmer und Suiten zieht sich eine Atmosphäre von unaufdringlichem Luxus.

Die hellen Zimmer mit den hohen Decken und ausgewählten Designermöbeln strahlen eine unaufdringliche, entspannte Leichtigkeit aus.

Wann hat man schon mal die Möglichkeit in einer eleganten Junior Suite designed by Philippe Starck neben einem Werk von Roy Lichtenstein aufzuwachen?

► Entspannter Genuss

Die kulinarischen Angebote verbindet ein gemeinsames Ziel: Ihnen Genuss in bester Qualität zu bieten. Nehmen Sie sich die Zeit für eine Champagnerverkostung in der goldenen „Le Bar“ oder einen erfrischenden Cocktail in der „Outdoor Lounge“ mit Blick zu den weltberühmten Museen der Stadt. Ein gemütliches Frühstück im Bett mit einem Gläschen Champagner hat natürlich auch seinen Reiz.

Den charakteristischen Sans Souci-Charme spürt man auch im Hauben Restaurant „Veranda“, in der hotel-eigenen Champagnerbar „Le Bar“, der Outdoor Bar „Laurent Perrier Lounge“ sowie dem großzügig angelegten Spa Bereich. Nach einem aufregenden Tag in Wien bietet der Sans Souci Spa Erholung pur.



► Der Name ist Programm

Ihr Aufenthalt in Wien soll so angenehm wie möglich sein. Um dem Namen „Ohne Sorgen“ gerecht zu werden, haben die Gastgeber für Sie eine Vielzahl an Services inkludiert. Damit Sie sich bei Ihrem Aufenthalt nicht um die kleinen Dinge kümmern müssen. Hier wird nichts dem Zufall überlassen. Alle sind stolz darauf, zwischen den Zeilen zu lesen und unausgesprochene Wünsche zu erfüllen.

Seit mittlerweile 6 Jahren ist das Hotel Sans Souci die unangefochtene Nummer 1 aller Hotels in Wien laut der Bewertungsplattform „Tripadvisor“. Am besten, Sie erleben es selbst!



Infos und Buchung: **Hotel Sans Souci** · Burggasse 2, A-1070 Wien
Telefon 0043-1-522 2520 · **E-Mail** reservation@sanssouci-wien.com · www.sanssouci-wien.com

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 Blutzucker-messgerät 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. © 2022 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 BL022065 Rev002