

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



## Urlaub in Sicht

Impfschutz für die Leber

## #DiabetesDialog

Riesiges Interesse

●●● **Schweres Erbe**  
Darmkrebs in der Familie

●●● **Flexibel arbeiten**  
Starr sitzen?

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**  
\*\*\*\*Hotel Kohlerhof in Fügen

# Editorial



## Explosionsgefahr gebannt!?

Die Funde an Blindgängern aus dem 2. Weltkrieg in Deutschland mehren sich. Da herrscht Aufregung und Hektik allerorten. Auch im bundesdeutschen Gesundheitswesen wird immer wieder vor einer drohenden Kostenexplosion gewarnt. Hier aber kann Entwarnung gegeben werden. Die Ausgaben für Medikamente sind nicht so hoch geklettert, wie angenommen wurde. Zwar liegen sie immer noch höher als im Vergleich zum Vorjahr, doch schon deutlich geringer sein als vor ein paar Jahren. Sie fragen sich, was Sie als Patient daran bewirkt haben? Bei ausreichender Information über Ihre Erkrankung, die aktuellen Therapiemöglichkeiten und die richtige und pünktliche Einnahme von Medikamenten lassen sich finanzielle Einsparungen erreichen, die jeder einzelne individuell beeinflussen kann. So werden beispielsweise jährlich Medikamente in Millionenhöhe einfach weggeworfen, weil die Patienten sich aufgrund der Angaben auf dem Beipackzettel nicht trauen, die Medizin tatsächlich wie verordnet zu nehmen. Dagegen hilft nur das offene und informative Gespräch zwischen Arzt und Patient.

Also, trauen Sie sich nachzufragen, wenn Ihnen an der Medikation etwas unklar ist, wenn Sie Fragen zu Ihrer Erkrankung haben! Denn Sie und Ihr Arzt sind Partner in Sachen Gesundheit!

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](mailto:info@verlagskontor.info)

### Redaktion:

Hans-Jürgen Bollmann,  
Andreas Bollmann

Chefredakteur:  
Hans-Georg Lenfers

Reisetipp: Egelhofer-Media



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

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 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

### Urlaub in Sicht!

Impfschutz für die Leber ..... 3

### #DiabetesDialog

Riesiges Interesse ..... 4

### Das Tattoo muss weg!

Verbesserte Wundheilung nach  
Lasertherapie ..... 5

### Schweres Erbe

Darmkrebs in der Familie ..... 6

### Grüner Star

Mini-OP erhält die Sehkraft ..... 8

### Lebensqualität trotz Parkinson

Rezepte zum Genießen bestellen! ..... 9

## FIT & GESUND

### Auf Herz und Nieren

Kalzium nicht überdosieren! ..... 10

### Homeoffice

Flexibel arbeiten – starr sitzen? ..... 11

### Kleine Blutsauger unterwegs

Zecken im Vormarsch ..... 12

### Übrigens...

Tuberkulose aktuell –  
Darmkrebs-Test fürs Labor ..... 13

## EXKLUSIVER REISETIPP

\*\*\*\*Hotel Kohlerhof, Fügen Zillertal ..... 14

Auch im Netz:  
[www.lz-gesundheitsreport.de](http://www.lz-gesundheitsreport.de)

Copyrights der Fotos:  
Titelbild, Reisetipp: ©Hotel Kohlerhof, Fügen; Wörgötter&friends;  
heisen\_photography · Seite 3: ©Pedro Monteiro/unsplash · Seite 4:  
©Sanofi Gu7 · Seite 5: ©Bayer Vital GmbH · Seite 6: ©S. Hofschlaeger\_  
pixelio.de · Seite 8: ©Allergan, MEV · Seite 9: ©„My perfect Dish“  
by Food & Foto · Seite 10: ©DAK Gesundheit · Seite 11: ©Swopper ·  
Seite 12: ©DAK Gesundheit, RKI · Seite 13: ©AOK Pressedienst,  
DAK Gesundheit\_i-Stock

# Urlaub in Sicht!

## Impfschutz gehört zu einer guten Reisevorbereitung



Endlich wieder Reisen! Nach der Corona-bedingten Einschränkung, die vielen wie ein Hausarrest vorkam, sind nun wieder die Mittelmeerländer, Fernost, Afrika oder Amerika die begehrten Reiseziele. Um den Urlaub aber entspannt genießen zu können, gehört zu einer guten Reisevorbereitung u. a. auch der Impfschutz gegen Hepatitis – einer Virus-bedingten Leberentzündung.

Hepatitis ist eine der häufigsten impfpräventablen Reisekrankheiten und kann sowohl bei Nah- als auch bei Fernreisen übertragen werden. **Hepatitis-A-Risikogebiete** sind neben tropischen und subtropischen Gegenden auch Mittelmeerländer und Länder Osteuropas. Auslöser meist kleinerer Hepatitis A-Epidemien sind in Mitteleuropa im Ausland erworbene und von dort eingeschleppte Hepatitis A-Infektionen. In den letzten 20 Jahren gab es mehrere kleine Hepatitis A-Ausbrüche. Weiterhin gab es Häufungen von Hepatitis A bei miteinander befreundeten Familien, in Schulen und Kindergärten.

**Hepatitis B** kommt praktisch in allen Teilen der Welt vor, wobei das höchste Infektionsrisiko Reisende in Afrika südlich der Sahara sowie in Ost-Asien betrifft.

### ▮ Unsichtbare Gefahr

**Hepatitis A** kann über Lebensmittel wie roher Fisch und Meeresfrüchte, Salate oder ungeschältes Obst, fäkaliengedüngtes Gemüse, aber auch über verunreinigtes Trinkwasser und Eiswürfel übertragen werden. Hepatitis-A-Viren sind relativ umweltresistent und können über längere Zeit vermehrungsfähig bleiben. Schutzmaßnahmen vor Ort sind kaum möglich.

Die **Hepatitis A** wird nicht chronisch, sondern geht mit Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Temperatur, Verstopfung oder Durchfall und Schmerzen im rechten Oberbauch einher – über Wochen bis Monate. Sie

verläuft zwar selten tödlich, aber sie kann im Alter fulminant verlaufen. Auch deshalb ist der Impfschutz gegen Hepatitis A sehr wichtig.

Das **Hepatitis-B-Virus** wird über alle Körperflüssigkeiten übertragen, insbesondere bei engen körperlichen Kontakten. Vorsicht ist besonders beim Tätowieren und Piercen im Ausland geboten. Häufig sind die Symptome der Erkrankung unspezifisch und äußern sich zunächst in Form von Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Oberbauchschmerzen. Die Infektion kann unbemerkt chronisch verlaufen und langfristig zu einer Leberzirrhose (Leberschrumpfung) und Leberkrebs führen.

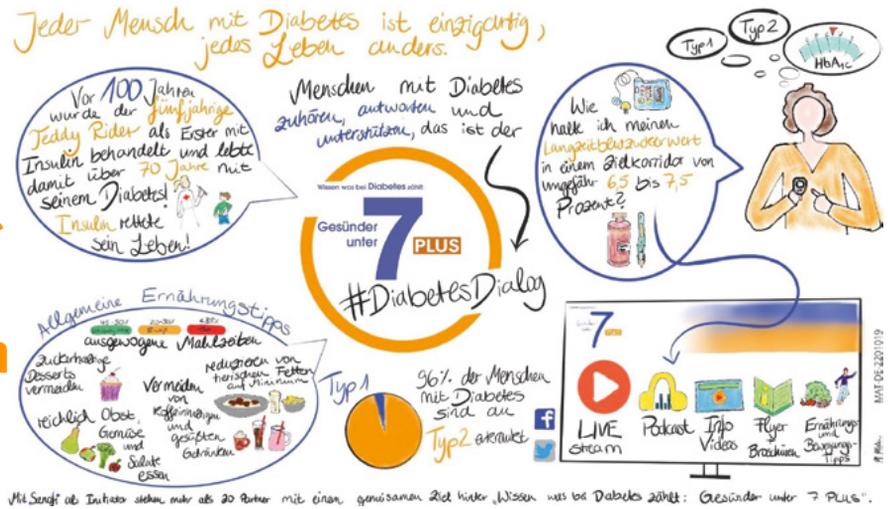
### ▮ Impfungen als wirksamer Schutz

Da diese beiden Hepatitis-Infektionen nicht sicher vermieden werden können, ist eine rechtzeitige Impfung auf alle Fälle sehr empfehlenswert. Eine Hepatitis-A-Impfung ist noch kurz vor der Abreise möglich. Ein Hepatitis-B-Schutz kann innerhalb von drei oder vier Wochen vor Abreise erreicht werden, da hierfür zwei Impfungen vor der Reise notwendig sind. Bedeutend für den optimalen Schutz ist die vollständige Grundimmunisierung. Alle noch benötigten Teilimpfungen sollten spätestens nach der Rückkehr verabreicht werden, um einen sicheren Langzeitschutz zu gewährleisten und auch in Zukunft entspannt reisen zu können.

Neben der Hepatitis-A- und B-Schutzimpfung und einer vollständigen Covid-19-Impfprophylaxe sind auch andere Standardimpfungen wichtig. So z. B. gegen Keuchhusten, Masern, Influenza, Pneumokokken und Herpes Zoster (die beiden letzten für 60+). Lassen Sie deshalb Ihren Impfausweis ca. 4–8 Wochen vor Abreise bei Ihrem Arzt überprüfen und holen Sie fehlende oder aufzufrischende Impfungen nach. Weiterführende Informationen rund um Reiseimpfungen auf [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de).

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

## #DiabetesDialog auf Augenhöhe mit den Experten



Egal ob zuhause oder unterwegs, der #DiabetesDialog informiert auch in 2022 virtuell über die drängenden Fragen rund um Diabetes. Die von Sanofi initiierte Aktion hört den Menschen mit Diabetes zu, gibt ihnen Antworten auf ihre offenen Fragen und unterstützt sie, mit der Erkrankung ein besseres Leben zu führen. Mehr als 70.000 Betroffene und Interessierte haben letztes Jahr live eingeschaltet, um am #DiabetesDialog teilzunehmen! So waren auch bei der Auftaktveranstaltung am 17. März 2022 viele Menschen live dabei.

#DiabetesDialog „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ nimmt Bezug auf den Langzeitblutzuckerwert, der in den meisten Fällen individuell vereinbart im Zielkorridor von 6,5 bis 7,5 Prozent liegen sollte. Als vor 100 Jahren der 5-jährige Teddy Ryder als einer der ersten Diabetes-Patienten erfolgreich mit Insulin behandelt werden konnte, war dieses Wissen noch Utopie. Heute, so waren sich die Experten, Prof. Matthias Blüher, Leipzig, und Dr. Karsten Milek, Hohenmölsen, einig, bräuchten die Möglichkeiten der modernen Technik die individuell erreichbare Zeit in diesem Zielbereich unter 7 Prozent näher. Diese Zeit gibt den tatsächlichen Verlauf des Blutzuckerspiegels über den Tag besser wieder als der Langzeitblutzucker, in dem viele Unterzuckerungen oder auch zu hohe Werte versteckt sein können. Vielleicht wird diese Zeitangabe den Langzeitblutzucker um einen Behandlungsparameter ergänzen.

Denn wie Dr. Milek erklärte, stellt die kontinuierliche Blutzuckermessung heute „nicht mehr einzelne Fotos der Blutzuckerwerte dar, sondern bietet ein durchlaufendes Video, das den gesamten Tagesverlauf der Werte dokumentiert. Und das ist gerade bei Kindern mit Typ-1-Diabetes wichtig, deren Behandlung immer etwas schwieriger ist.“

### Diabetes-Aufklärung geht neue Wege

Wie Prof. Blüher betonte, will die Aktion #DiabetesDialog die Menschen da abholen, wo sie sich wohlfühlen, wo es ihnen leichter fällt, Fragen zu stellen, ihre Probleme zu schildern. Ob zuhause oder unterwegs,

die Menschen haben die Möglichkeit zum direkten Dialog mit den Experten. Da sich das Wissen um die Insulintherapie ständig weiterentwickelt, könne man heute z.B. den Typ-2-Patienten auch die Angst oder Vorbehalte gegen eine frühzeitige Insulintherapie nehmen. „Denn,“ so Prof. Blüher weiter, „Insulin rettet tatsächlich Leben!“

### Menschen mit Diabetes – und ihre Geschichten

Die wichtigste Botschaft im virtuellen Format lautet: Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig, jedes Leben anders. Das zeigten auch die Fragen, die während des Dialogs online eingingen: Vom Diabetes-Patienten, der bei extremer Kälte Bergsteigen möchte, über die richtige Versorgung mit Nährstoffen in der Fastenzeit oder im Ramadan bis zum Erreichen der Zeit im Zielbereich des Langzeitblutzuckers und der damit verbundenen Vermeidung von Folgeerkrankungen.

Der Leitgedanke des #DiabetesDialogs wird deshalb weiter gelten: So wie jeder Mensch individuell ist, so sollte es auch seine medizinische Versorgung sein.

Die nächsten Termine des #DiabetesDialog 2022 „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ finden statt am 24. Juni als Cholesterin-Special, am 08. September sowie am 10. November 2022. Seien Sie digital dabei!

Weitere Informationen und den Link zu den virtuellen Events finden Sie unter [www.gesuender-unter-7.de](http://www.gesuender-unter-7.de).

# So fördert Bepanthen® Wund- und Heilsalbe die Wundheilung

*Beschleunigte Wundheilung nach Lasertherapien bei Tattoo-Entfernung, Aktinischer Keratose uvm.*



Um einen raschen Wundverschluss geschädigter Haut ohne Komplikationen zu erreichen, ist eine optimierte Wundversorgung wichtig. Lange bekannt ist, dass die Dexpanthenol-haltige Bepanthen® Wund- und Heilsalbe die Heilung oberflächlicher Wunden unterstützt. Wie diese Wirkung genau vermittelt wird, ist bisher jedoch erst teilweise aufgeklärt und Gegenstand aktueller Untersuchungen an 3D-Hautmodellen.

Im Fokus einer aktuellen Studie der Arbeitsgruppe an der Klinik für Dermatologie und Allergologie am Uniklinikum Aachen steht der mögliche Zusammenhang zwischen Dexpanthenol und sog. Matrix-Metalloproteinasen (MMPs). Diese Enzyme spielen als Regulatoren in jeder Phase der Wundheilung eine wichtige Rolle – u. a. bei der Verschorfung und Gefäßneubildung sowie der Epithel-Regeneration.

## ► Warum wird gerade dieser Zusammenhang untersucht?

Wie Dr. Sebastian Huth, Aachen, im Rahmen eines Symposiums erklärte, konnte bereits vor einigen Jahren anhand von spezifischen Analysen mit Hautmodellen gezeigt werden, dass fünf Tage nach der Behandlung mit einem ablativen Laser die Ausbildung von MMP3 in der Haut reduziert wird. Weitere Untersuchungen am Hautmodell demonstrierten, dass Dexpanthenol die Wundheilung nach einer Behandlung mit einem ablativen Laser beschleunigt und gleichzeitig mehr MMP3 freigesetzt wird. Deshalb wurden in einer aktuellen Studie ein möglicher Zusammenhang zwischen Dexpanthenol und MMP3 näher untersucht.

## ► Dexpanthenol kompensiert den MMP3-Knockdown

In der von Huth präsentierten In-vitro-Studie wurde die Rolle von MMP3 und seiner Regulation durch das Hautvitamin Calciumpantothenat bei Wundheilungsprozessen auf molekularer Ebene untersucht. Es bestätigte sich, dass MMP3 für die Wundkontraktion notwendig ist und ein Verlust an MMP3 (sog.

MMP3-Knockdown) durch eine Laserbehandlung den Wundverschluss verzögert.

Hintergrund ist eine vermehrte Ausschüttung von bestimmten Proteinen (Zytokine und Chemokine) sowie von antimikrobiellen Peptiden unter einem MMP3-Knockdown. Für die Wundheilung wichtige Gene werden bei einem laserinduzierten MMP3-Knockdown dagegen eher weniger abgegeben. Darüber hinaus wurden 3D-Vollhautmodelle mit laserinduziertem MMP3-Knockdown zusätzlich mit einem fraktioniert ablativen (abtragenden) Er:YAG-Laser bestrahlt, um standardisierte oberflächliche Verletzungen zu setzen. Ein Teil der Hautmodellproben wurde mit Calciumpantothenat nachbehandelt, die anderen dienten als Kontrollen. Es zeigte sich, dass die Zugabe von Calciumpantothenat die Ausschüttung von MMP3 anregt und so den Knock-Down-Effekt ausgleicht. In den Modellen, deren MMP3-Expression durch das Hautvitamin angeregt wurde, erfolgte der Wundverschluss schneller als in den MMP3-Knockdown-Kontrollen.

„Unsere Daten zeigten erstmals, dass die wundheilungsfördernde Wirkung von Dexpanthenol zu einem nachgewiesenen Teil über MMP3 vermittelt wird. Und es lassen sich weitere Effekte der Dexpanthenol-Behandlung wie die Hämoxigenase zur Förderung des Gefäßwachstums nachweisen“, resümierte Huth. ◀

Quelle: Satelliten-Symposium im Rahmen der 48. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Forschung (ADF e.V.).

Bepanthen  
Forschungsportal



# Wenn Darmkrebs in der Familie liegt

*Früherer Vorsorgebeginn bei familiär bedingtem Darmkrebs*

Nach Zahlen des Robert Koch-Instituts sind im Jahr 2018 mehr als 60.000 Menschen in Deutschland an Darmkrebs erkrankt. Die meisten Darmkrebs-Neuerkrankungen werden dabei nach dem 50. Lebensjahr festgestellt. Allerdings gibt es zwei wichtige Tatsachen, die wenig Beachtung finden: Jeder zehnte Darmkrebsfall wird vor dem 50. Geburtstag diagnostiziert, und mehr als jeder zehnte Deutsche hat eine familiäre Belastung für Darmkrebs. So gibt es Menschen, bei denen Darmkrebs schon zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr auftritt.



Diese Menschen fallen aus dem Vorsorgeraster heraus – mit oft tödlichen Folgen. Denn bei ihnen wird der Darmkrebs häufig erst diagnostiziert, wenn er bereits Beschwerden verursacht oder sich Metastasen in anderen Organen gebildet haben. Zum Darmkrebsmonat März forderte die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e. V. (DGVS), die Vorsorge bei familiär bedingtem Darmkrebs zu verbessern.

## ► Familienbelastung beachten

„Für gesetzlich Versicherte bietet unser Gesundheitssystem bereits gute Vorsorgeleistungen ab dem 50. Lebensjahr an. Mit diesen Angeboten zur Früherkennung können wir Krebsvorstufen und Darmkrebs in frühen Stadien rechtzeitig finden und entfernen“, so der Chefarzt Professor Dr. med. Frank Kolligs am Helios Klinikum Berlin-Buch. Menschen, die aufgrund von familiärer Vorbelastung ein erhöhtes Darmkrebsrisiko haben, kommen diese Vorsorgestrukturen allerdings nicht zugute. „Bei

familiär bedingtem Darmkrebs erkranken Betroffene häufig schon vor dem 50. Lebensjahr. Daher muss bei dieser Risikogruppe deutlich früher mit Vorsorgeuntersuchungen begonnen werden“, fordert Kolligs.

## ► 10 Jahre Vorlauf

Tritt bei einem Familienmitglied Darmkrebs vor dessen 50. Geburtstag auf, muss auch an eine genetische Belastung gedacht werden. Wichtig sei es laut Kolligs, dass Angehörige jung an Darmkrebs Erkrankter frühzeitiger als von den Kassen regulär empfohlen mit der Darmkrebsvorsorge beginnen. „Es gilt die Faustregel, dass man zehn Jahre vor dem Alter der Diagnosestellung des Angehörigen mit der Darmkrebsvorsorge beginnen sollte. Ein Beispiel: Hat mein Vater mit 50 Jahren die Diagnose Darmkrebs erhalten, sollte ich als Sohn ab dem 40. Geburtstag mit der Darmkrebsvorsorge beginnen. So ist es möglich, Krebsvorstufen rechtzeitig zu erkennen und Darmkrebs zu bekämpfen, bevor er ein größeres Problem wird“, erklärt Kolligs.

## ► Risikofaktoren kennen

Neben einer familiären Belastung sind insbesondere ein hoher Fleisch- und Alkoholkonsum, Rauchen, Bewegungsarmut und Übergewicht als Risikofaktoren für Darmkrebs bekannt. Bei etwa 16 Prozent der Erkrankten tritt Darmkrebs gehäuft innerhalb einer Familie auf. Expert\*innen halten hier Kombinationen von Mutationen auf zahlreichen Genen für eine Ursache. Eine genetische Analyse ist aber nur sinnvoll, wenn der Verdacht auf das Vorliegen von erblichem Darmkrebs besteht, hier wird dann gezielt nach entsprechenden genetischen Veränderungen gesucht. „Die Darmspiegelung ist daher die einzige zuverlässige Diagnosemöglichkeit bei familiärem Darmkrebs. Beinahe 20 Prozent aller Darmkrebspatient\*innen fallen durch unser Vorsorgeraster. Es ist dringend notwendig, dass Politik und Krankenkassen in Bezug auf familiären Darmkrebs mehr Aufklärungsarbeit leisten“, sagt auch Professor Dr. med. Heiner Wedemeyer von der Medizinischen Hochschule Hannover. ◀

# 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.

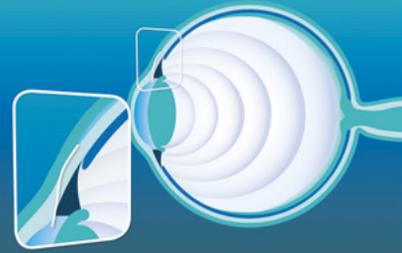
MAT-DE-2102610-V.4-03/2022 2203\_DUP\_A

leben-mit-  
neurodermitis.info



sanofi

# 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 Augeninnengewässers (Kammerwasser) und dessen Abfluss. Der erhöhte Druck im Auge vermindert die Durchblutung und schädigt dadurch langfristig und irreparabel den Sehnerv. Die Folge sind Defekte im Sehfeld und schlussendlich eine bleibende Sehverschlechterung bis zur Erblindung. In den Anfangsstadien der Erkrankung ist diese für fast alle Patienten symptomlos. Eine frühzeitig eingeleitete Behandlung kann den weiteren Verlauf beeinflussen.

## ► Minimalinvasive Verfahren – eine moderne Therapieoption

Eine moderne und innovative Therapiemöglichkeit bieten die minimalinvasiven Verfahren. Minimalinvasive Eingriffe sind vor allem dann eine Option, wenn Medikamente in Form von Augentropfen aus den unterschiedlichsten Gründen nicht zum Behandlungserfolg führen. Leider zeigt sich nämlich in wissenschaftlichen Studien, dass fast die Hälfte der Betroffenen (45 Prozent) diese medikamentöse Therapie aus verschiedenen Gründen nicht regelmäßig anwendet. Nach einem minimalinvasiven Eingriff (z.B. mit einem Xen-Glaukom-Gelimplantat) kann ein Großteil der behandelten Patienten dauerhaft auf Medikamente verzichten.

Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass das Gewebe nur in kleinerem Maß verletzt wird als bei klassischen chirurgischen Methoden. Daher erholen sich Betroffene in der Regel schnell von dem Eingriff. Das Xen-Glaukom-Gelimplantat z.B. besteht aus einem winzigen Schlauch. Er regelt den Augeninnendruck wie ein Ventil: Über den Schlauch wird das Kammerwasser unter die Bindehaut abgeleitet. So sinkt der Druck im Augeninneren.

Mehr Informationen zu minimalinvasiven Behandlungsmethoden unter: [www.xen-implantat.de/](http://www.xen-implantat.de/)

Lebensqualität trotz Parkinson

# Medikament sichert Beweglichkeit, Rezepte sichern Genuss



Gebackene Süßkartoffel

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 Bewegungskontrolle: 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](http://www.myperfectdish.de)) und der Parkinson-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ bei, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt. Schauen Sie einmal rein!



# Gesunde und starke Knochen

## Kalziummangel bevorzugt durch natürliche Nahrungsmittel beheben

Die häufigste Folge von Kalziummangel ist Osteoporose. Patientinnen und Patienten, die an Osteoporose oder der Vorstufe Osteopenie leiden, sollten täglich eine Extraportion Kalzium für den Knochenaufbau einnehmen. Doch eine Kalziumzufuhr mittels Tabletten kann, wenn sie über 500 mg/Tag dosiert ist, Nierensteine und Gefäßverkalkungen nach sich ziehen.



Keine schädlichen Obergrenzen gibt es jedoch bei kalziumreichen Lebensmitteln. Deshalb sollte der Mineralstoff im Normalfall bevorzugt über die Nahrung eingenommen werden, sagt Privatdozent Dr. med. Stephan Scharla von der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE).

### ► Erwachsene benötigen etwa 1000 mg Kalzium pro Tag

Kalzium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Etwa 98 Prozent des Kalziums ist in Knochen und Zähnen enthalten und hält sie stabil. Das mengenmäßig wichtigste Mineral im menschlichen Körper ist darüber hinaus ein wichtiger Faktor bei der Blutgerinnung. Auch ist es an zahlreichen Funktionen wie der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem beteiligt.

Grundsätzlich gilt: „Gesunde Menschen mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung, die auch Milchprodukte enthält, benötigen keine medikamentöse Kalziumergänzung“, sagt PD Dr. Scharla. „Eine Ausnahme bilden jene, die wenig oder keine Milchprodukte verzehren (können) und Patienten mit einer sogenannten Malabsorption – etwa nach einer Magen-Bypass-OP bei Adipositas. Sie haben ein hohes Risiko für einen ernährungsbedingten Kalziummangel“.

Als optimal wird eine Kalziumzufuhr von 1000 mg am Tag angesehen. Davon können bis zu 500 mg/Tag unbedenklich über Kalzium-Ergänzungspräparate eingenommen werden. Höhere Dosierungen ab 1000 bis 1500 mg können jedoch unter anderem das kardiovaskuläre Risiko erhöhen. Dies gelte gleichermaßen für die frei verkäuflichen Präparate wie für Medikamente, da die Inhaltsstoffe im Prinzip gleich seien.

### ► Natürliche Nahrungsmittel sind die beste Kalziumquelle – auch bei Osteoporose

Auch bei Vorliegen einer Osteoporose sollte die Kalzium-Zufuhr bevorzugt durch die Ernährung erfolgen. Ein Zuviel des Knochenminerals scheidet der Körper aus. Milchprodukte sind eine gute Kalziumquelle, ebenso grünes Gemüse wie Broccoli oder Grünkohl sowie Mineralwässer mit einem hohen Kalziumgehalt. Studien zeigen, dass die Bioverfügbarkeit von Kalzium aus Mineralwasser ähnlich gut ist wie die von Milch. Enthält Mineralwasser laut Flaschenetikett mindestens 150 mg Kalzium/Liter, darf es den Hinweis ‚kalziumhaltig‘ tragen. Die Kalziumaufnahme beeinträchtigen Wurstwaren mit hohem Phosphatgehalt, Kaffee und schwarzer Tee (bei Konsum großer Mengen), alkoholische Getränke, Softdrinks (wie Cola, Fanta), Schmelzkäse sowie Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Oxalsäure wie etwa Spinat, Rhabarber und Spargel.

### ► Für die Kalziumaufnahme braucht der Körper Vitamin D

Um Kalzium aus dem Darm aufnehmen und in die Knochen einbauen zu können, benötigt der Körper darüber hinaus Vitamin D. Im Winter ist wegen des geringeren UV-Licht-Anteils eine Vitamin D-Ergänzung mit täglich 1000 I.E. anzuraten. Dies verbessert nicht nur die Kalziumaufnahme, sondern stärkt auch das Immunsystem. Zu hohe Einzeldosen an Vitamin D aber sind schädlich – besser ist eine kontinuierlich niedrige Zufuhr. Dazu gehört immer auch regelmäßige körperliche Aktivität mit Muskeltraining, ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft zur Versorgung mit Vitamin D, das Vermeiden von Untergewicht, Sturzprophylaxe und Raucherentwöhnung. ◀

# Aktives Homeoffice ist möglich!

## Aeris Swopper erfreut Rücken und Auge

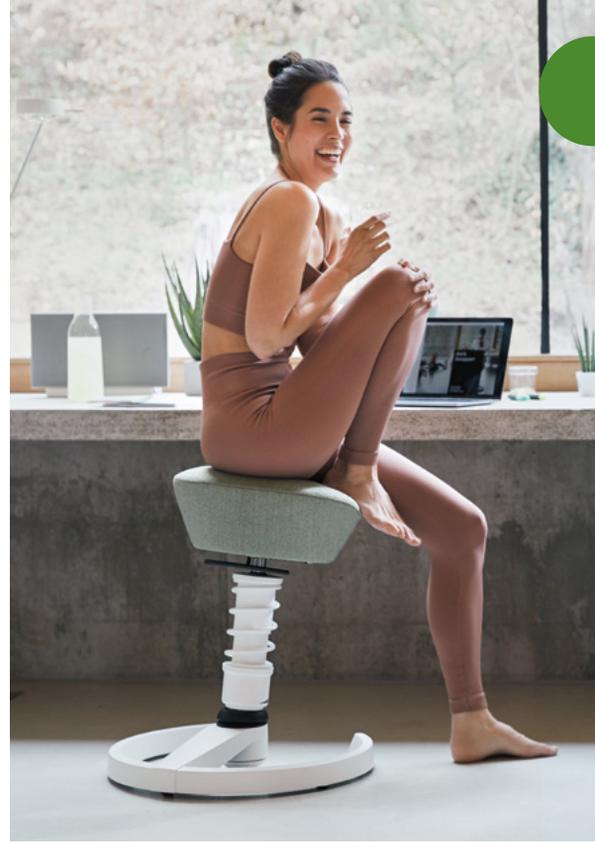
Mit dem Lockdown der ersten Corona-Welle kam auch ein neues Schlagwort: Homeoffice. Die Zahl der Homeworker ist durch Corona enorm gestiegen. Nahezu jeder Zweite arbeitet nun von zuhause. Neben den offensichtlichen Vorteilen wie Einsparung an Arbeitswegen, einem effektiveren Arbeiten und oftmals einer größeren Zufriedenheit schlagen aber auch diverse individuelle Nachteile zu Buche. Vor allem der Bewegungsmangel und unergonomische Arbeitsmittel wie Stühle, Sessel, Sofas oder das Bett belasten nicht nur die Figur, auch Rückenschmerzen sind häufig die Folge.

Der Mensch nicht ist dafür gemacht, unbequeme Haltung über längere Zeit auszuhalten. Schon nach kurzer Zeit raubt uns der Bewegungsmangel Konzentration und Energie. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, will und muss man sich bewegen, und das am besten kontinuierlich. Dabei sind kleine Alltagsbewegungen schon hilfreich. So sollte der Bürostuhl – wie im Office auch – möglichst uneingeschränkt Bewegung in allen 3 Dimensionen zulassen. Und das nicht bloß hin und her, sondern naturnah, mit freier Hüftbeweglichkeit in alle Richtungen und auch auf und ab wie beim Gehen. So kann man den Körper leicht, aber effektiv den ganzen Tag in Bewegung halten, ohne zusätzlichen Zeitaufwand, automatisch, nebenbei.

### ► Mehr als ein Möbel

Der Bürostuhl ist deshalb ein zentrales Element im Home Office. Auch hier sollte man auf eine ergonomische Einrichtung achten, auf der man 8 bis 9 Stunden verbringen kann. Darum lohnt es sich, in den richtigen Bürostuhl zu investieren. Aktives Sitzen wirkt sich auf den Körper ähnlich aus wie lockeres Gehen.

Der 3D-Aktiv-Stuhl Swopper bringt viel natürliche Bewegung ins Sitzen. Die Muskulatur wird konstant trainiert und alle Organe, auch das Gehirn, besser versorgt. So entsteht ein völlig



neues Lebensgefühl mit weniger Müdigkeit, mehr Energie und mehr Lebensqualität.

Der Aeris Swopper ist bereits ein Klassiker unter den Aktiv-Stühlen. Er wurde entwickelt, um mehr Bewegung an den Arbeitsplatz und speziell ins Sitzen zu bringen. Seine einzigartige 3D-Technologie wurde weltweit einmalig und erstmalig für den Aeris Swopper umgesetzt. Es gibt ihn in vielen Farben und Varianten, mit Filz- oder Wollstoffbezug auch mit sehr „homiger“ Note. Damit passt er sich überall gut an, ist vielseitig einsetzbar: am Schreibtisch, am Esstisch, am Klavier, am Bügelbrett usw.

### ► Das freut nicht nur den Chef!

Viele Arbeitgeber bezuschussen die Einrichtung von Home-Arbeitsplätzen. Denn die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers umfasst auch den Arbeitsplatz für Angestellte zu Hause. So ist er auch zur Gesundheitsvorsorge verpflichtet und damit auch für die richtige Ausstattung. Der doppelte Vorteil: Investitionen in die Gesundheit von Angestellten rechnen sich. Durch mehr Motivation, mehr Konzentration, höhere Leistungsfähigkeit und weniger Arbeitsausfalltage aufgrund von Rückenschmerzen.

Unser Tipp: Auch, wer seine Home-Office-Ausstattung selber tragen muss, kann diese in Höhe von bis zu 800 Euro steuerlich absetzen. Und profitiert ebenfalls doppelt: durch mehr Spaß bei der Arbeit, weniger Rückenprobleme und mehr Fitness am Feierabend. ◀



# Angriff der Blutsauger

*Zecken auf dem Vormarsch*



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

Die gute Nachricht: Man kann sich vor einer Infektion schützen. Die schlechte Nachricht: Nur etwa jeder Dritte (37 Prozent) in Deutschland denkt laut einer Umfrage an Schutzmaßnahmen wie eine Impfung oder Abwehrmittel.

## ► Gefahr durch das FSME-Virus

Die Abkürzung FSME steht für „Frühsommer-Meningoenzephalitis“, auch Zeckenzephalitis genannt. Zecken können das FSME-Virus schon beim Stich auf den Menschen übertragen und eine FSME auslösen. Nach einer Inkubationszeit von 7 bis 14 Tagen verläuft die FSME-Erkrankung oftmals in zwei Intervallen, beginnend mit unspezifischen grippeähnlichen Symptomen. Im zweiten Intervall kann es zu hohem Fieber mit spezifischen neurologischen Anzeichen der FSME wie Hirnhautentzündung (Meningitis), Entzündung des Rücken- oder Knochenmarks (Myelitis) oder

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

## ► Eine Impfung kann schützen

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



## Hierzulande zwar selten, aber keineswegs besiegt: Tuberkulose rechtzeitig erkennen

Das Robert Koch-Institut (RKI) registriert in Deutschland jedes Jahr so viele Tuberkulosefälle, dass das WHO-Ziel zum „Niedriginzidenzland“ noch nicht gesichert ist. Zum Welttuberkulosestag am Donnerstag, den 24. März 2022, informierte das IPF: Rechtzeitige Diagnosen helfen dabei, die Verbreitung von Tuberkulose zu stoppen. Labortests schaffen Klarheit.

Der Anteil offener Lungentuberkulosen steigt deutlich an. Zwar können die Tuberkulose auslösenden Bakterien auch andere Bereiche des Körpers befallen. Den Meldedaten des RKI zufolge tritt die Infektion jedoch überwiegend in der Lunge auf. Besonders ansteckend sind Erkrankte, bei denen im Auswurf so viele Bakterien vorhanden sind, dass diese bereits unter dem Mikroskop sichtbar sind („mikroskopisch positiv“).

### Tuberkulose frühzeitig erkennen

Im Kampf gegen Tuberkulose setzen Fachleute auch auf Früherkennung. Das RKI weist etwa darauf hin, dass Ärztinnen und Ärzte bei Symptomen wie länger bestehendem Husten, Nachtschweiß, Fieber und Gewichtsabnahme immer auch an Tuberkulose denken

sollten. Bei Verdacht auf Lungentuberkulose bringt die Laboranalyse von Sekret aus den tieferen Atemwegen Klarheit. Im ärztlichen Labor werden die Proben nicht nur auf Tuberkulose-Erreger getestet. Mittels molekular-diagnostischer Tests kann darüber hinaus festgestellt werden, ob die Erreger bereits gegen typische Tuberkulose-Medikamente resistent sind. Zudem hilft die Analyse der Bakterien-DNA dabei, Ausbrüche frühzeitig zu erkennen und zu stoppen.

Weitere Informationen enthält das **IPF-Faltblatt „Tuberkulose“**. Es kann kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: **IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen.**

## ONKOLOGIE

### Darmkrebs-Vorsorge: Labortest macht es einfach

Expert\*innen des Robert Koch-Instituts (RKI) rechnen für 2022 damit, dass rund 60.000 Menschen in Deutschland neu an Darmkrebs erkranken. Zwei Drittel der Erkrankungen werden im Dickdarm entdeckt. Die gute Nachricht: Darmkrebs ist früh erkannt heilbar. Und muss gar nicht erst ausbrechen, wenn Vorstufen rechtzeitig entfernt werden. Immunologische Stuhltests machen den Einstieg in die Darmkrebsvorsorge leicht, so das IPF zum Darmkrebsmonat März.

#### Einstieg in die Vorsorge mit immunologischem Stuhltest

Zur Früherkennung von Darmkrebs können Männer und Frauen im Alter von 50 bis 54 Jahren jährlich und ab 55 Jahren alle zwei Jahre einen immunologischen Test auf verstecktes Blut im Stuhl durchführen. Die Anwendung ist unkompliziert: Betroffene entnehmen zuhause eine Stuhlprobe und bringen diese in einem hygienisch verschlossenen Behälter zu ihrer Arztpraxis. Die Auswertung

erfolgt im Labor. Fällt ein solcher Test positiv aus, muss er anschließend durch eine Darmspiegelung (Koloskopie) abgeklärt werden. Alternativ zum Stuhltest sieht das gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm eine Koloskopie vor.

#### 70 Prozent weniger Todesfälle nach Darmspiegelung

Eine Darmspiegelung können Männer ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren in Anspruch nehmen. Die Untersuchung wird nach



10 Jahren wiederholt. Wer eine Koloskopie in Anspruch nimmt, hat ein um 70 Prozent niedrigeres Risiko, an Darmkrebs zu sterben. Zu diesem Ergebnis kam das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) in einer Langzeitstudie. Dickdarmkrebs entwickelt sich in der Regel über viele Jahre hinweg aus Vorstufen, sogenannten Darmpolypen. Diese können bei einer Darmspiegelung entdeckt und sogleich entfernt werden.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Darmkrebs“ und das **IPF-Faltblatt „Darmkrebs“**. Es kann unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: **IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen.**



## ► Bekannt für die ausgezeichnete Küche

Gekrönt wird das Ferienglück unter anderem von der weithin geschätzten Küche des Hauses. Ob beim Langschläfer-Frühstück, dem Nachmittagsbuffet oder dem abendlichen 4-Gang-Wahlmenü, hier können die Gäste während ihres Urlaubs nach Herzenslust schlemmen. Steht doch der Kohlerhof für himmlischen Genuss, echte Urlaubsfreude und herzliche Tiroler Gastfreundschaft.

**Also: Kommen Sie als Gast – und gehen Sie als Freund!**  
Herzlichst, Ihre Familie Heim und das gesamte Hotel Kohlerhof-Team



Weitere Informationen und Buchungen unter: **Hotel Kohlerhof\*\*\*\*** · Hochfügener Straße 84, 6263 Fügen  
**Telefon** +43 (0)5288 / 62962 · **E-Mail** info@kohlerhof.com · [www.kohlerhof.com](http://www.kohlerhof.com)

Dexcom G6

ECHT\*  
EASY



TYP-1  
TYP-2  
1-2-Dexcom

Diabetes besser im Griff<sup>1,2</sup>

- ✓ Zuckerwert einfach ablesen
- ✓ Ohne Stechen<sup>◇</sup> und ohne Scannen
- ✓ Automatisch und diskret
- ✓ Für alle Menschen mit Diabetes mit intensiver Insulintherapie empfohlen<sup>3</sup>



Gesetzliche Krankenkassen in Deutschland übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen<sup>3</sup> die Kosten für einen Glukosesensor wie das Dexcom G6. Fragen Sie Ihr Diabetesteam!



Jetzt Dexcom testen:  
[dexcom.com/wechseln](https://dexcom.com/wechseln)