Heft 05–06 / Mai–Juni 2022

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben

Experten-Rat

Schützen Sie Ihre Leber!

Mehr Luft!

Gemeinsam gegen Asthma

Nicht allein
Voll im Leben mit MS

Gesunde Jugend
U10, U11, J2

EXKLUSIVER REISETIPP
Bader Suites Garmisch-Partenkirchen

Editorial

Der Hausarzt lebt – aber wo?

Wer auf dem „flachen Land“ lebt, weiß es genau: in vielen ländlichen Regionen sind Haus- und Fachärzte Mangelware, während sie Ballungsgebieten oft ein Überangebot darstellen. Und darum haben die Politiker sich den Bedarfsplan einfallen lassen. Hört sich bedeutend an, ist es aber leider nicht.

Wie sich herausstellt, kann es nämlich vorkommen, dass durch die Neuordnung weniger Neuzulassungen von Hausärzten möglich werden. Schuld daran ist u. a. die sogenannte Verhältniszahl, die sich ungünstig auswirkt. Künftig soll nämlich in ganz Deutschland ein Hausarzt auf 1.671 Einwohner kommen. Die sind in der Stadt schnell erreichbar, auf dem Land aber können die sich ganz schön weit verteilen. So kann es in der Provinz vorkommen, dass Ihr Hausarzt, wenn Sie ihn mal benötigen sollten, gerade am anderen Ende seines Bezirkes Hausbesuche macht. Und bis er dann bei Ihnen ist, das kann dauern...

Vielleicht sollte die Verteilung besser auf eine bestimmte Fläche erfolgen, auf jeden Fall aber ist das letzte Wort darüber sicher noch nicht gesprochen. Bis es so weit ist, ist es immer noch am besten, gesund zu bleiben. Tipps dafür finden Sie in diesem Heft!

Also: 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

LZ Gesundheits report

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

Experten erklären
Wie schütze ich meine Leber? 3

Zu Tisch bitte!
Genuss für Parkinson-Patienten 4

Mehr Luft!
Asthma gemeinsam in den Griff bekommen 5

Augen auf!
Hilfe gegen Erblindung 6

Achtung Raucher!
Auch die Blase leidet 7

Lifestyle
Bewegung mit Design 8

„Voll im Leben mit MS“
Sie sind nicht allein! 9

FIT & GESUND

Vorgesorgt?
Kinder- und Jugend-Untersuchungen 10

Altersmedizin
Mangelernährung frühzeitig erkennen 11

Hätten Sie’s gewusst?
Das große Herz-Quiz 12

EXKLUSIVER REISETIPP

Für die ganze Familie –
Bader-Suites in Garmisch-Partenkirchen 14

Mal reinschauen:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild, Reisetipp: © Bader-Suites; Marc Gilsdorf · Seite 3: © GSK · Seite 4: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 5: © Getty Images/Uwe Umstätter, Sanofi · Seite 6: © Allergan, MEV · Seite 7: © DAK Gesundheit/Wigger Seite · 8: © Proldee · Seite 9: © Pixabay, Sanofi · Seite 10: © DAK Gesundheit; Pixabay · Seite 11: © DAK Gesundheit · Seiten 12, 13: © iStock - DAK Gesundheit

Gut geschützt in den Urlaub

Reisemediziner informieren

Wie eng Reisen und Infektionsrisiko zusammenhängen, hat die Corona-Pandemie deutlich gezeigt. Jetzt wurden in vielen Ländern die Corona-Schutzmaßnahmen aufgehoben und prompt steigen die Buchungszahlen für den Sommer aktuell deutlich an – auch für Auslandsreisen. Doch was für Corona gilt, trifft grundsätzlich auch auf andere Infektionskrankheiten wie Hepatitis A und B zu.

Grundsätzlich stellt ein vollständiger Standard-Impfschutz nach den Empfehlungen der STIKO eine optimale Grundlage für weitergehende Maßnahmen dar, die auf das Reiseziel und individuelle Gesundheitsrisiken abgestimmt sind. Vor Beginn der Urlaubssaison informieren deshalb drei Reisemediziner, welche Hepatitis-Schutzimpfungen für welche Urlaubsziele empfohlen sind und worauf es bei den medizinischen Reisevorbereitungen ankommt.

Für welche Reiseziele wird eine Impfung gegen Hepatitis A empfohlen?

Insbesondere in Ländern mit niedrigeren hygienischen Standards können sich Reisende leicht mit dem Hepatitis A-Virus infizieren. Zu den Ansteckungsquellen zählen Muscheln, Meerestiere und Salate, Obst und Gemüse ebenso wie Getränke, besonders wenn sie Eiswürfel enthalten. Auch der Kontakt zu Fäkalien, beispielsweise in sanitären Einrichtungen oder beim Camping kann zu einer Übertragung der Viren führen. Das Virus kommt nicht nur in exotischeren Reiseländern wie Südamerika, Afrika oder Asien vor – es tritt vermehrt auch in den USA, im Mittelmeerraum und in Osteuropa auf. Da es im Reisealltag schwierig ist, dem Virus aus dem Weg zu gehen, empfiehlt die STIKO bei Reisen in Endemiegebiete die Impfung gegen Hepatitis A.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Impfung – und wo bekomme ich sie?

Der Hepatitis-A-Impfschutz tritt beim Einzelimpfstoff in der Regel ungefähr 12 bis 15 Tage nach der ersten Impfung ein. Aufgrund der langen Inkubationszeit von ca. 15 bis 50 Tagen und dem schnellen Aufbau des Impfschutzes kann die Impfung auch noch kurz vor der Abreise verabreicht werden. Nach der ersten Hepatitis-A-Impfung sind bei mindestens 95 Prozent der Geimpften Antikörper nachweisbar. Mit einer zweiten Impfung nach sechs bis zwölf Monaten wird ein Langzeitschutz erreicht und die Grundimmunisierung ist abgeschlossen. Wegen der Impfung können Sie sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin wenden oder an eine reisemedizinische Praxis.

Für welche Reiseziele gilt das Risiko für eine Hepatitis B-Infektion als erhöht?

Eine Infektionsgefahr mit Hepatitis B ist weltweit gegeben, gilt aber bei entsprechender Risikobewertung als Reisekrankheit, gegen die eine Impfung schützen kann. Das Virus wird über kleinste Mengen Blut übertragen, zum Beispiel bei der Pediküre oder Maniküre, beim Haare schneiden, bei medizinischen Eingriffen, aber auch beim Tätowieren oder Piercing. Ein häufiger Übertragungsweg ist der Sexualkontakt. Die Infektion kann unbemerkt chronisch verlaufen und langfristig zu einer Leberzirrhose (Leberschrumpfung) und Leberkrebs führen.

Weiterführende Informationen finden sie unter:

www.bereit-zu-reisen.de – Reisegesundheits-Portal von GlaxoSmithKline
www.bcrt.de – Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin
www.crm.de – Fachinformationsdienst des Centrums für Reisemedizin
www.impfen-info.de – Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

NP-DE-TWN-ADVR-220001

Ganz einfach lecker kochen und essen

Marktplatz für Parkinson-gesunde Ernährung

My Perfect Dish
BESSER ERNÄHREN BEI MORBUS PARKINSON

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

Morbus Parkinson ist zwar nicht heilbar, lässt sich aber durch Medikamente, z. B. mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®), und Lebensstil günstig beeinflussen. Um Parkinsonerkrankten eine hohe Lebensqualität zu verschaffen, haben sich europaweit renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche zusammengeschlossen und mit Unterstützung der Zambon GmbH die Initiative „My Perfect Dish“ initiiert. Als einzige Plattform bietet „My Perfect Dish“ die Möglichkeit, sich über die Parkinson-Erkrankung und die Zusammenhänge mit der Ernährung ausführlich zu informieren. Herzstück darin ist der Rezeptteil mit Fokus auf der Hauptmahlzeit am Mittag.

Genuss als Teil des Gesundheitsmanagements bei Parkinson

Unter *www.myperfectdish.de* erfährt man in einem Videogespräch mit dem Neurologen und Parkinson-Experten Dr. Durner unter anderem, warum die Reduzierung von Eiweiß in der Mittagsmahlzeit geboten ist. Auch lässt sich der bekannte Hamburger Starkoch Fabio Haebel, der Parkinson-gesunde Mahlzeiten entwickelt hat, bei der Zubereitung über die Schulter schauen. Wer sich angemeldet hat, kann im Rezeptteil stöbern, auf den Einkaufskalkulator zugreifen und bekommt jede Unterstützung bei der Zubereitung von Gerichten, die kulinarischen Genuss versprechen. Bei dem, was auf den Tisch kommt, ahnt niemand, dass dahinter die Motivation steht, Menschen mit Parkinson eine gesunde Ernährung zu erleichtern und ihnen eine lebenswerte Zeit zu verschaffen.

REZEPT
für Parkinson-gesunde Mahlzeit

Bananen-Pfannkuchen

Die Banane enthält pro 100 Gramm gerade einmal 1 Gramm Eiweiß, ist aber mit ca. 88 Kalorien pro 100 Gramm eine der energiereichsten Obstsorten. Da die Früchte viele B-Vitamin sowie reichlich Kalium und Magnesium enthalten, sind sie eine gesunde Nahrung für Muskeln, Nerven und Herz. Bananen-Pfannkuchen mit Vollkornmehl und Haferdrink sind ruck-zuck gemacht, lecker und unterstützen die Ernährungsbedarf von Menschen mit Parkinson.

Unser Rezept und mehr Informationen unter:
www.myperfectdish.de

Asthma gemeinsam im Griff!

(Wieder) aktiver und selbstbestimmter leben

Atemnot und ein enges Gefühl in der Brust – das belastet den Körper und bedeutet oft auch emotionaler Stress: „Wenn mein Notfallspray nicht auf dem Nachttisch lag, konnte ich aus Angst vor einem Asthma-Anfall nicht einschlafen“, erzählt die in Berlin lebende Kortney. Etwa jeder zwanzigste Erwachsene in Deutschland ist von Asthma betroffen. Für viele gehören ihre Beschwerden zum Alltag, sie werden als „normal“ hingenommen. Doch mit einer guten Asthma-Kontrolle, sprich einer bestmöglich eingestellten Therapie, ist in den meisten Fällen ein Leben nahezu ohne Einschränkung möglich.

Doch was passiert eigentlich bei Asthma in der Lunge? Die Schleimhaut der Bronchien, also ein Teil der Atemwege, schwillt an, es bildet sich vermehrt zäher Schleim und Teile der Muskulatur können verkrampfen. Die Folge sind verengte Atemwege.

„Mein ganzes Leben lang musste ich bei Aktivitäten immer mein Asthma mit einplanen“, sagt Asthma-Patientin Kortney. Sie vermied Situationen, in denen sie Asthma-Auslöser befürchtete und zog sich zurück. Vielen Betroffenen geht es ähnlich. Oft wird der eigene Asthma-Status nicht richtig eingeschätzt und von einer vermeintlich guten Asthma-Kontrolle ausgegangen – auch wenn das nicht immer zutrifft.

Erster Schritt: Asthma-Selbsttest

Ein wichtiger Schritt für mehr Aktivität im Alltag ist die erste Einschätzung der Asthma-Kontrolle mit dem Asthma-Selbsttest, der beispielsweise auf *asthma-aktivisten.de* zu finden ist: Durch nur vier Fragen zu Symptomen, Alltagsbeschwerden, Schlaf und Bedarfsspray zeigt sich, ob das Asthma möglicherweise nicht ausreichend kontrolliert ist. Das Ergebnis ist eine gute Grundlage für das Gespräch mit der behandelnden Lungenfachärztin oder dem behandelnden Lungenfacharzt. Denn: „Die Behandlung des Asthma bronchiale bietet heutzutage sehr viele Optionen, um eine maßgeschneiderte Therapie zu entwickeln“, erklärt die Lungenspezialistin Sabina Wehgartner-Winkler.

Hilfreiche Tipps zur Vorbereitung auf das Arztgespräch, eine Facharztsuche und viele Infos zu alltagsrelevanten Themen wie Schlaf, Motivation und Sport gibt’s auf der Website der Initiative Asthma-Aktivisten und auf Instagram **@asthma_aktivisten**.

Jetzt Asthma-Status herausfordern!

ASTHMA AKTIVISTEN

MAT-DE-2201935-1.0-04/2022

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 Augeninnenwassers (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/**

Tabakrauch: Gefahr für die Blase

Nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft gehen ein Drittel aller Krebserkrankungen auf Tabakrauch zurück. Die Giftstoffe im blauen Dunst schädigen keineswegs nur die Atemwege. Zum Weltnichtrauchertag am Dienstag, 31. Mai 2022, rät das IPF: Wer von Selbstgedrehter, industriell gefertigter Zigarette oder Tabakverdampfer nicht lassen mag, sollte nicht nur auf seine Lunge achten. Unter anderem steigert Rauchen auch das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken. Studien legen nahe, dass dies auch für E-Zigaretten gilt.

Frühzeitige Diagnose mit Labortests

Blasenkrebs verursacht lange Zeit keine Beschwerden. Bei bis zu 30 Prozent der Patient*innen ist der Tumor bereits in die Blasenwand eingewachsen, wenn die Diagnose gestellt wird. Zu den Alarmzeichen für einen Blasentumor gehört Blut im Urin. Häufig sind die Blutmengen zu Beginn jedoch so gering, dass sie mit bloßem Auge nicht sichtbar sind. Nach Expert*innen-Empfehlungen profitieren Hochrisikogruppen wie Raucher*innen besonders von Labortests auf unsichtbares Blut im Urin. Ein allgemeines Screening auf Blut im Urin für alle Versicherten empfehlen Leitlinien jedoch nicht.

Giftstoffe im Tabak – auch von E-Zigaretten

Tabakrauch enthält eine Vielzahl krebsauslösender Chemikalien. Über die Filterfunktion der Nieren gelangen sie in den Urin und lagern sich in der Blase ab. Auch E-Zigaretten steigern das Krebsrisiko. Forscher*innen untersuchten im Labor den Urin von Menschen, die E-Zigaretten konsumieren. Das Ergebnis: Bestimmte Chemikalien, die nachgewiesenermaßen Blasenkrebs auslösen, maßen die Forscher*innen in deutlich höheren Konzentrationen als bei Nichtraucher*innen.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Blasentumor“. Es kann kostenlos unter **www.vorsorge-online.de** heruntergeladen oder bestellt werden.

Ergocurve Walkingstöcke, die Laufstöcke neuester Generation:

**Ergonomisch geformt für die Entlastung der Schulter- und Handgelenke.
Unterstützten den natürlichen Bewegungsablauf beim Walken, Wandern, Gehen, Spazieren, ...**

Die durchdachte Doppelbiegung verlagert den Aufsetzpunkt in der Laufbewegung nach vorne. Sie positionieren die Stockspitze automatisch richtig auf dem Boden, ohne den Arm beugen zu müssen. Die 25°-Winkelung der Griffe folgt der natürlichen Einwärtsdrehung von Unterarm und Handgelenk. Ihr Körper bleibt aufrechter. Nacken, Schulten und Handgelenke werden entlastet, Verspannungen und Gelenkschmerzen kann entgegengewirkt werden. Entwickelt für effiziente und kraftsparende Fortbewegung. **Ergocurve Walkingstöcke, Bestellnr. 233084 | 139,95 Euro**

Bioswing Foxter, ein Gewinn für Rücken und Nervensystem

Geniale Bioswing-Technologie: Beugt Rückenproblemen vor. Fördert messbar Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Ideal am Arbeitsplatz und zu Hause.

Sie spüren einen besonders bequemen, flexiblen, aber sicheren Sitzkomfort. Doch die größten Vorteile des Foxter nutzt Ihr Körper, ohne dass Sie es zunächst merken: Sein geniales Bioswing-System reflektiert selbst geringste Körperschwingungen, wie Herz- und Atemrhythmus, mit der gleichen Frequenz (0,8–2,7 Hz = Schwingungen pro Sek.). Das Gehirn antwortet mit ständigen, jedoch nicht spürbaren Mikroimpulsen. Der Effekt: Muskulatur und Nerven werden trainiert und gestärkt.

Erleben Sie ein ungeahnt freies Sitzen.
Sie spüren, wie die gedämpften Schwingelemente (Oszillatoren) jede Ihrer Bewegungen in alle Richtungen sanft begleiten. Gleichzeitig federn sie die frei aufgehängte Sitzfläche optimal ab und sorgen für ein stabiles, sicheres Sitzgleichgewicht. Kein Schwanken und mühsames Gegensteuern, wie oft bei sog. Sitzbällen. **Bioswing Foxter, Bestellnr. 233855 | 442 Euro**

Die Heat-Panty mit Akku-Wärmepad

Eine Wohltat bei Unterleibsschmerzen – Schmerzlinderung für unterwegs, bei der Arbeit, in der Freizeit, auf Reisen

Die bequem elastische Panty ist nahezu unsichtbar unter normaler Kleidung tragbar und wärmt über das akkubetriebene Heizelement gezielt die verkrampfte Region am Unterbauch. So wenden Sie Tiefenwärme als Hausmittel für Schmerzlinderung und Muskelentspannung ganz unkompliziert auch unterwegs an – beim Spaziergang, bei der Arbeit, beim Ausgehen, ... sogar während Ihrer Gymnastik oder Yoga-Übungen. Eine Wohltat bei PMS, Regelschmerzen, Blasenentzündung, Endometriose, ... Über Stunden konstante Wohlfühl-Temperatur. Per Knopfdruck direkt am Akku in 3 oder per kostenloser Smartphone-App in 9 Stufen regulierbar. Zusätzlich bietet die App eine Intervallfunktion. Akku-Laufzeit je nach Temperatur 2 bis 8 Stunden, Ladezeit 4 Std. **Heat-Panty, Bestellnr. 234337 | 149,99 Euro**

Pro·idee

Weitere Informationen unter **www.proidee.de**

Leben im Hier und Jetzt

„Voll im Leben mit MS“

pixabay.com/de

Es sind turbulente Zeiten, in denen wir aktuell leben. Sie rufen uns in Erinnerung, nichts auf später zu verschieben oder in der Vergangenheit zu leben, sondern im Hier und Jetzt. Passend zum Sommer ist vieles wieder möglich und wir können gemeinsam mit Familie und Freunden an Sommerabenden grillen, zusammen Ausflüge an der frischen Luft unternehmen oder Sport im Freien treiben. Doch Fragen, die die Zukunft betreffen, scheinen für alle Menschen und besonders für Menschen mit chronischen Erkrankungen nicht leicht zu beantworten zu sein.

Umso wichtiger ist es für die Betroffenen, die Gegenwart zu genießen und dafür die inneren Ressourcen zu mobilisieren. Ganz nach dem diesjährigen Motto zum Welt-MS-Tag **„Voll im Leben mit MS“**.

Was ist Multiple Sklerose überhaupt?

Bei der MS handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, die andauert und damit chronisch ist. Sie ist eine sog. Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem fehlgesteuert ist und sich gegen körpereigene Strukturen richtet. Betroffen sind die Nervenstrukturen im Gehirn und Rückenmark, die für die Verarbeitung und Weiterleitung äußerer Reize zuständig sind. Durch die Entzündungen werden Nervenfasern beschädigt und die Übertragung der Reize wird langsamer. Daher können Empfindungs- und Bewegungsstörungen auftreten.

Sie sind nicht allein!

Eine große Stütze für Menschen mit MS ist es, zu wissen, dass man nicht alleine ist. Unter *www.ms-begleiter.de* erwarten Sie fundierte Informationen von Experten, authentische Einblicke von Menschen mit MS und deren Angehörigen, praktische Tipps für den Alltag und vieles mehr.

Wussten Sie schon?

Auch mit MS ist sportliche Aktivität sinnvoll. So kann ein Intervalltraining insbesondere die Gedächtnisfunktion günstig beeinflussen, wie eine aktuelle Untersuchung zeigt. Die Teilnehmer einer Studie, die ein hochintensives Intervalltraining durchgeführt haben, zeigten im Anschluss bessere Ergebnisse beim Erinnerungsvermögen und bei der Konzentrationsfähigkeit als die Teilnehmer mit einem moderaten Ausdauertraining. Außerdem wurden unter dem intensiven Trainingsprogramm weniger proentzündlich wirkende Botenstoffe gebildet und gelangen ins Gehirn.

Mehr Infos erhalten Sie unter:
https://www.ms-begleiter.de/

Fazit: Regelmäßiger Sport und insbesondere ein intensives Intervalltraining scheint somit antientzündlich zu wirken und vor allem Entzündungsprozessen im Gehirn entgegenzuwirken.

Quelle: Sportlich bei MS: (Zimmer P et al., Multiple Sclerosis Journal 2018; 24 (12), 1635–1644 und https:// www.dshs-koeln.de/aktuelles/forschung-aktuell/archiv/nr-32017/projekte/)

Lesen Sie mehr zum Thema auf MS-Begleiter:
https://www.ms-begleiter.de/einblick-blog/janine/voll-im-leben-schaffe-ich-die-selbstheilung-mit-ms

NP-DE-TVX-ADVR-220002 03.2022

Kinder- und Jugendvorsorge-Untersuchungen *U10, U11 und J2*

Die gesunde und altersgerechte Entwicklung heranwachsender Kinder ist sehr wichtig. Deshalb bieten die meisten Krankenkassen neben den regulären Vorsorgeuntersuchungen kostenlose Zusatzleistungen in Form der U10, U11 und J2 an. Da diese zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen noch nicht von allen Krankenkassen erstattet werden, erkundigen Sie sich am besten vorher bei Ihrer Kasse.

Die U10 und U11 schließen die große Vorsorgelücken zwischen der U9 mit knapp 5 Jahren und der J1 mit etwa 12 bis 14 Jahren. Die J2 bietet dem heranwachsenden Kind eine letzte kostenlose Vorsorgeuntersuchung kurz vor der Volljährigkeit.

Zusätzliche Screenings zur Früherkennung

Das Amblyopie-Screening ist für Kleinkinder zwischen dem 5- und 27. Lebensmonat (U5 oder U6) und hat zum Ziel Sehstörungen, Brechwertfehler, Schielen oder andere Risikofaktoren in der Entwicklung des kindlichen Sehens mittels Visioscreener aufzudecken.

Das Mediensucht-Screening unterstützt Eltern bei Unsicherheiten im Umgang mit dem Medienkonsum ihrer Kinder. Dazu gehört eine Beratung (Screening I und II, jeweils im Rahmen J1 bzw. J2) zur Identifizierung des Medienkonsumverhaltens. Das geschieht anhand eines standardisierten Fragebogens sowie der Aushändigung von Informationsmaterial.

Das Depressionsfrüherkennungs-Screening findet im Rahmen der J1 oder bei begründetem Verdacht zwischen 11 und 17 Jahren statt. Mit diesem Screening wird die Möglichkeit geboten, psychische Auffälligkeiten zu identifizieren und weitere Behandlungsmöglichkeiten anzubieten.

Das Screening erfolgt auf Basis eines standardisierten Fragebogens. Bei Auffälligkeiten erfolgt eine Überweisung an einen Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie die Aushändigung von Informationsmaterials in Form von Flyern. Quelle: DAK, AOK, TK

Gefährlicher Gewichtsverlust bei Senioren

Mangelernährung im Alter frühzeitig erkennen und behandeln

Zwischen 20 und 60 Prozent der älteren Patienten in deutschen Krankenhäusern und Pflegeheimen sind mangelernährt, zu Hause lebende Senioren zu etwa 10 Prozent stark untergewichtig. Mangelernährung begünstigt Infektionskrankheiten, Stürze und den Verlust kognitiver Fähigkeiten, warnt die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit sollten für Angehörige und Pflegekräfte ein Warnsignal sein.

„Unterernährung bei älteren Menschen sollte so früh wie möglich festgestellt und behandelt werden“, sagt Ernährungsmediziner Professor Dr. med. Johann Ockenga, Bremen. Ein Body Mass Index (BMI) von 20,5 kg/m² oder weniger, aber auch ein erheblicher vorangegangener Gewichtsverlust können auf eine Mangelernährung hinweisen.

Mit zunehmendem Alter lassen Geschmacks- und Geruchssinn nach. Häufig geht das natürliche Appetitgefühl durch Kau- und Schluckbeschwerden oder psychische Erkrankungen, wie eine Depression, verloren. Auch Erkrankungen, etwa schwere Infektionen, Krebs oder eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) können dazu führen, dass ältere Menschen über längere Zeit die Nahrungsaufnahme vernachlässigen. Einen hohen Gewichtsverlust könnten insbesondere Senioren häufig nicht mehr aufholen, warnt der Experte.

Ernährungszustand dokumentieren

Um im Zweifelsfall schnellstmöglich mit der Ernährungstherapie zu beginnen, sei es insbesondere bei älteren Patienten unbedingt nötig, den Ernährungszustand bei Einlieferung ins Krankenhaus oder Aufnahme in ein Pflegeheim einheitlich und regelmäßig zu erfassen. Standardisierte Tests helfen, das Risiko einer Mangelernährung verlässlich zu ermitteln.

Fehlt Senioren der Appetit, empfehlen Experten statt drei Hauptmahlzeiten bis zu fünf kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen. Diese sollten aus energiereicher Kost mit hoher Nährstoffdichte, wie Vollkornbrot, Gemüse oder Milchprodukten mit vollem Fettanteil bestehen.

Um in akuten Phasen Gewicht zuzunehmen, etwa nach einem längeren Krankenhausaufenthalt, können Ärzte hochkalorische Getränke und Speisen verordnen. Sie liefern die nötige Energie aber auch Ballaststoffe. Ganz wichtig ist, dass Patienten, Angehörige, Pflegepersonal und Ärzte eng zusammenarbeiten und nötigenfalls auch einen spezialisierten Ernährungsberater oder -mediziner hinzuziehen.

Das große Herz-Quiz

10 Fragen zu Ihrer Herz-Gesundheit

1. Herzinfarkt ist eine typische Managerkrankheit.

○ **Richtig** ○ **Falsch**

Falsch: In zehn Jahren erkranken oder sterben etwa 6 Prozent der 40- bis 65-jährigen Männer unter den Angestellten, aber nur 3 Prozent der Männer aus der Führungsebene von Unternehmen. Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind nicht nur ständiger Stress und eine hohe Arbeitsbelastung. Auch unsichere Arbeitsplätze, fehlende Anerkennung und geringe Aufstiegschancen erhöhen das Herzinfarktrisiko. Dies betrifft einen Großteil der Belegschaften.

2. Margarine ist immer herzgesünder als Butter.

○ **Richtig** ○ **Falsch**

Falsch: Nicht jede Margarine schützt das Herz. „Manche Sorten enthalten sogenannte Transfettsäuren, die im Blut das ‚schlechte' Cholesterin (LDL) und somit das Herz-Kreislauf-Risiko sogar erhöhen", sagt Silke Willms, Ernährungsexpertin. Ob eine Margarine Transfettsäuren enthält, verrät die Verpackung nicht immer. Wer sichergehen will, kann sich nur auf den Hinweis „frei von gehärteten Fetten" verlassen.

3. Eine Zuckerkrankheit kann aufs Herz gehen.

○ **Richtig** ○ **Falsch**

Richtig: Diabetes mellitus schädigt die Blutgefäße und erhöht dadurch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Selbst schon leicht erhöhte Blutzuckerwerte können dem Herzen gefährlich werden, wie australische Forscher herausgefunden haben. „Ab 35 Jahre sollte jeder bei seinem Arzt alle 2 Jahre unbedingt den Gesundheits-Check durchführen lassen, bei dem auch der Blutzuckerwert bestimmt wird", empfiehlt Ärztin Elisabeth Thomas.

4. Herzinfarkt ist reine Männersache.

○ **Richtig** ○ **Falsch**

Falsch: Frauen haben leider mächtig aufgeholt. Die Anzahl der Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist in den vergangenen Jahren zwar gesunken, aber bei Frauen deutlich langsamer als bei Männern. Im Jahr 2010 starben in Deutschland rund 59.000 Menschen an einem Herzinfarkt – davon waren 44 Prozent Frauen. Besonders gefährlich: Rauchen und Anti-Baby-Pille.

5. Sport am Morgen überlastet das Herz.

○ **Richtig** ○ **Falsch**

Falsch: „Das ist keineswegs bewiesen", sagt Sportexperte Uwe Dresel. „Es gibt auch nicht die ideale Trainingszeit. Manche Menschen quälen sich nach abendlichem Sport mit Einschlafstörungen. An heißen Sommertagen sollte man nicht mittags trainieren, da Hitze und Sport den Körper schnell überlasten können. Vielmehr sollte jeder nach seinen Vorlieben und passend zum Tagesablauf Sport treiben."

6. Schluss mit dem Rauchen: Wie lange dauert es, bis das Herz-Kreislauf-Risiko wieder so niedrig ist wie bei Nichtrauchern?

Ⓐ 5 Jahre **Ⓑ 10 Jahre** **Ⓒ 15 Jahre**

C: Hart, aber wahr: Es dauert etwa 15 Jahre, bis Herz und Kreislauf wieder so fit sind als hätte man nie geraucht. Aber immerhin: Schon 2 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarktrisiko auf fast normale Werte gesunken. Und ein Trost für den Anfang: Bereits nach 3 Tagen lässt es sich spürbar besser atmen – wenngleich das Lungenkrebsrisiko erst nach 10 Jahren etwa Nichtraucherwerte erreicht.

7. Ab welchem Taillenumfang steigt das Herzinfarktrisiko deutlich?

Ⓐ Männer 90 cm, Frauen 76 cm

Ⓑ Männer 102 cm, Frauen 88 cm

Ⓒ Männer 110 cm, Frauen 95 cm

B: „Wenn das Maßband bei Männern 102 cm und bei Frauen 88 cm anzeigt, dann wird's kritisch", sagt Ärztin Elisabeth Thomas. Das Risiko, in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden, lässt sich aus dem Taillenumfang ableiten: Männer mit einem Taillenumfang ab 102 Zentimeter haben durchschnittlich ein 1,8-fach höheres Herzinfarktrisiko als Männer mit einem Taillenumfang von weniger als 88 Zentimeter. Am besten fürs Herz ist ein Taillenumfang bis 94 Zentimeter bei Männern und 80 Zentimeter bei Frauen.

8. Ab welchen Werten sollte man sicher-heits-halber den Blutdruck , im Auge behalten?

Ⓐ 120/80 mmHg

Ⓑ 130/85 mmHg

Ⓒ 140/90 mmHg

A: Blutdruckwerte unter 140/90 mm Hg gelten zwar als normal. Aber: Bereits bei Werten über 120/80 mm Hg sprechen Mediziner von einer eine Vorstufe des Bluthochdrucks (Prähypertonie), die man im Auge behalten sollte. Dann ist die Gefahr eines Herzinfarktes bereits dreimal so groß, ergab die US-amerikanische „Framingham-Studie". Bei etwa 40 Prozent der Menschen mit Prähypertonie steigt der Blutdruck innerhalb von 10 Jahren bis zu einem handfesten Bluthochdruck.

9. Wie viel Lebenszeit kostet Bluthochdruck einen 35-Jährigen?

Ⓐ 1 Jahr

Ⓑ 7,5 Jahre

Ⓒ 16,5 Jahre

C: Statistisch lebt man 16,5 Jahre länger, wenn der Blutdruck im Alter ab 35 Jahre nicht dauerhaft über Normalniveau liegt.

10.Welche Erkrankung erhöht deutlich das Herzinfarktrisiko?

Ⓐ Depression

Ⓑ Asthma

Ⓒ Reizdarmsyndrom

A: Studien haben gezeigt, dass eine Depression das Herzinfarktrisiko um 64 Prozent erhöht. Die Gründe: „Menschen mit Depressionen achten weniger auf ihre Ernährung, treiben weniger Sport und rauchen öfter als Nichtdepressive", erläutert Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK-Gesundheit. Außerdem können bei depressiven Menschen das Gerinnungs- und das Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten – das Blut gerinnt schneller und die Entzündungswerte im Blut steigen.

Pro richtige Antwort 1 Punkt
10–8 Punkte: Ihnen kann keiner so leicht etwas vormachen, denn Sie kennen sich in Herzensangelegenheiten ziemlich gut aus. Dann wissen Sie auch, wie Sie sich vor einem Herzinfarkt schützen können.
7–4 Punkte: Sie wissen einiges über das Herz, aber es ist noch Platz für mehr Information. Machen Sie sich schlau, damit Sie gegen die Herzrisiken richtig gewappnet sind.
3–0 Punkte: Herzgeschichten sind wohl nicht Ihr Ding. Damit Sie aber künftig mögliche Gefahren für Ihr Herz erkennen können, sollten Sie sich unbedingt besser informieren.

Quelle: DAK

IHR ZUHAUSE FERN DER HEIMAT

Bader Suites, Garmisch-Partenkirchen

Willkommen in den luxuriösen Bader Suites in Garmisch-Partenkirchen – willkommen in edlem Ambiente, wo Sie sich wohlfühlen, ausspannen und fernab des Alltags neue Energie tanken. Fühlen Sie sich auch fern der Heimat wie zu Hause und genießen Sie Ihre wohlverdiente Auszeit in einer von 21 vollklimatisierten Unterkünften.

Urlaub in den **Bader Suites in Garmisch-Partenkirchen** ist anders, denn Ihr sorgloser und angenehmer Aufenthalt liegt Ihrem Gastgeber besonders am Herzen!

Ein kleiner Steckbrief

Auf die Gäste warten ausschließlich Nichtraucher-Apartments mit kostenlosem W-Lan Zugang im ganzen Haus. Hand- und Badetücher, Bett- und Küchenwäsche werden ebenso gestellt wie Shampoo, Duschgel oder Seife. Auch die Endreinigung des Apartments, Strom und Wasser sind inklusive, Waschmaschine und Trockner im Haus sind kostenfrei nutzbar (nach Verfügbarkeit). Zu Ihrem Apartment gehört neben einer zubuchbaren Privat-Sauna auch ein kostenloser Tiefgaragenstellplatz. Für E-Autos steht eine kostenlose E-Ladestation zur Verfügung.

Urlaub – für die Familie...

Familie ist dort, wo jeder Tag der schönste und auch das kleinste Glück das Größte ist! Dieses Motto haben wir uns für Ihren Urlaub in den luxuriösen Bader

Reservieren Sie für Ihren besten vierbeinigen Freund unter:
https://bader-suites.de/de/angebot/mit-ihrer-fellnase-auf-ins-urlaubsglueck/#)
Mehr Angebote für Ihren vollkommenen Urlaub finden sie hier: **https://offers.bader-suites.de/**

Suites zur Aufgabe gemacht. Denn wir wissen: jeder hat seine eigenen individuellen Bedürfnisse. Deshalb sind unsere Apartments besonders großzügig geschnitten, mit jeder Menge Platz und getrennten Schlafräumen, die für Privatsphäre sorgen.

Erholung beginnt bei uns bereits beim Betreten unseres Hauses, ihr Übriges tun die wunderbare Aussicht auf die umliegenden Berge und unser liebevoll zusammengestelltes Urlaubspaket. Unsere Lage inmitten von Garmisch-Partenkirchen, die einzigartige Natur, das Erlebnis der alpinen Landschaft, die klaren Seen und sanften Wiesen bieten jede Menge Abwechslung und kleine Abenteuer. Urlaub bei uns bedeutet ein wohltuendes Programm für die Sinne - zum Durchatmen, Auftanken und Abschalten.

... auf dem Golfplatz...

Beste Aussicht auf einen wunderbaren Golfurlaub bieten Ihnen einer der schönsten Plätze der Umgebung im Golfclub Garmisch-Partenkirchen. Mit seinem atemberaubenden Blick aufs Wetterstein- und Zugspitzmassiv gehört der Golfclub (Par 72) mit zu den ältesten Clubs in Deutschland. Bei der spektakulären Aussicht auf die umliegenden Berge wird der Gang über den Platz mit seinen 18 Löchern erst recht zum puren Vergnügen.

... oder mit dem Hund

Sie und Ihr Hund sind das perfekte Team? Dann haben Sie sich auch gemeinsam dort Urlaub verdient, wo liebevoll auf Ihre Bedürfnisse eingegangen wird. Unser Standort ist der hervorragende Startpunkt für ausgedehnte Spaziergänge, Wanderungen oder Touren vor alpiner Kulisse. Zeigen Sie Ihrer Fellnase die schönsten Plätze in unserer Umgebung - darunter Pflegersee, Riessersee oder Eibsee. In allen Bergbahnen sind Hunde gegen Aufpreis erlaubt, so dass Sie Ihre Touren auch gleich bequem in luftiger Höhe starten können. Immer dabei ist unsere frische Luft, die Ruhe und Erholung unserer geschätzten Natur und die perfekte Aussicht. Das wird auch Ihr Hund lieben!

Weitere Infos und Reservierungen unter: **Bader Suites GmbH**, Alpspitzstraße 13, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon 08821 – 68 69 56 0 · **E-Mail** info@bader-suites.de · www.bader-suites.de

sanofi REGENERON