

LZ Gesundheits
report
Ihr Magazin für ein besseres Leben



Augen auf!

Sommer, Sonne... Augenarzt?

Kaputte Haut?

Selbstbewusst mit Neurodermitis



●●● **Wasserhaushalt 1**
Senioren müssen trinken

●●● **Wasserhaushalt 2**
Alles in Maßen

●●● **HAUSBOOTURLAUB**
Unterwegs auf Europas Kanälen

Editorial



Entwicklungsland Deutschland

„Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen“ Wenn sich die Erzählungen nach einem Auslandsurlaub allerdings auf die Beschreibung von Krankenzimmern in fremden Ländern beschränken, dann ist die viel gepriesene schönste Zeit des Jahres wohl ins Wasser gefallen.

Denn noch immer denken viel zu wenige Touristen an die erforderlichen Impfungen, die – rechtzeitig erhalten – einen ungetrübten Urlaubsspaß an fremden Küsten ermöglichen.

Allzu häufig aber fehlt sogar bei uns „zivilisierten“ Westeuropäern die notwendige Grundimmunisierung, zum Beispiel gegen Tetanus oder Diphtherie. Mal ehrlich, wissen Sie noch, wann wieder eine Auffrischung gegen Wundstarrkrampf fällig ist?

Leider sind uns einige afrikanische Staaten in ihrem Impfstatus weit voraus. Die bundesdeutsche Impfmüdigkeit bringt uns in den Stand eines Entwicklungslandes, was Schutzimpfungen angeht. Immer neue Masernepidemien beweisen dies folgenreich.

Also, warum überprüfen Sie nicht jetzt gleich einmal Ihren Impfausweis auf eventuell fällige Auffrischungen? Ihr Arzt berät Sie gerne, nicht nur bei Schutzimpfungen für Auslandsreisen. In diesem Sinne: 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



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

Wie war das noch?
www.lz-gesundheitsreport.de

TOP-THEMA

Augenlicht

Diabetische Augenveränderungen 3

Zu Tisch bitte!

Genuss für Parkinson-Patienten 4

Nicht kratzen!

Mehr als nur „kaputte“ Haut 5

Augen auf!

Überdruck im Auge 6

Tag des Cholesterins

Wie sind Ihre Werte? 7

Hätten sie's gewusst?

Rheuma und das Auge 8

Wenn alles schief geht

Hilfe zur Selbsthilfe bei
Alltagsverletzungen 9

FIT & GESUND

Wasserhaushalt

Alles in Maßen 10

Altersmedizin

Senioren müssen trinken! 11

Vorgesorgt?

Kinder- und Jugend-Untersuchungen
J1 und J2 12

Übrigens...

Wissenswertes zur Gesundheit 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Nimm mich mit, Kapitän...
Hausbooturlaub auf Europas Wasserwegen ... 14

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Le Boat: Holger Leue, Stuart Pearce · Seite 3:
© Bayer Healthcare · Seite 4: © „My perfect Dish“ by Food & Foto ·
Seite 5: © Sanofi · Seite 6: © Allergan, MEV · Seite 8: © Tuna Öger_pixabay ·
Seite 9: © DHU · Seite 10: © ronymichaud_pixabay · Seite 11: © DAK
Gesundheit · Seite 12: © DAK Gesundheit – Seite 13: © Bayer Healthcare,
DAK Gesundheit, pixabay



Sommer, Sonne... Augenarzt?

Wie Diabetes ins Auge gehen kann

Endlich wieder Sommer – da locken Ausflüge, Urlaub, Grillpartys und laue Sommerabende. Über all diesen Freizeitbeschäftigungen bleibt es aber weiterhin wichtig, seine Gesundheitsvorsorgen im Blick zu behalten. Vor allem für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus ist das von großer Bedeutung. Denn lückenhafte Vorsorge kann bei ihnen sprichwörtlich ins Auge gehen und schwerwiegende Folgeerkrankungen mit sich bringen.

So entwickeln viele Menschen mit Diabetes mellitus im Verlauf ihrer Erkrankung eine sogenannte diabetische Retinopathie, die sich zu einem behandlungsbedürftigen diabetischen Makulaödem (DMÖ) in der Netzhaut entwickeln kann. Darum sollten Menschen mit Diabetes, egal wie alt sie sind, ihren Augenarzt zu regelmäßigen Kontrollen aufsuchen. Nur der Augenarzt kann kleinste Veränderungen an der Netzhaut feststellen. Auch wenn die Termine beim Augenarzt sehr gefragt sind – das Warten lohnt sich.

► Wichtig: Frühe Diagnose und Behandlung

Beim DMÖ handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die entstehen kann, wenn die Durchblutung im Auge durch beschädigte Blutgefäße eingeschränkt wird. Zur Reparatur und Neubildung der Gefäße produziert der Körper den Botenstoff „VEGF“ (Vaskulärer Endothelialer Wachstumsfaktor). Diese neuen Blutgefäße sind jedoch undicht, so dass Flüssigkeit austreten

und in die Netzhaut und zwischen Zellschichten laufen kann. Vor allem in der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens, hat diese Flüssigkeitsansammlung starke Auswirkungen auf das Sehvermögen: die Betroffenen können verzerrt, fleckig, verschwommen oder wellig sehen.

Die gute Nachricht: Ein Sehverlust aufgrund eines DMÖ lässt sich in der Regel gut medikamentös behandeln. Es empfiehlt sich in vielen Fällen eine Behandlung mit einem Wirkstoff, der den Wachstumsfaktor VEGF im Auge hemmt. Damit kann das unerwünschte Gefäßwachstum aufgehalten werden.

Das Medikament wird direkt in das Auge gespritzt – ein ambulanter und in der Regel schmerzfreier Routineeingriff. Die Behandlung muss regelmäßig wiederholt werden, denn sonst kann das DMÖ fortschreiten und zum Verlust des Augenlichts führen.



Das **VisusVital Magazin** bietet hilfreiche Informationen rund um das Leben mit Netzhauterkrankungen. Es enthält Rubriken wie Ratgeber, Medizin und Service, gedruckt in extra großer Schrift für optimale Leserlichkeit auch bei Seheinschränkungen. Experten geben Antworten auf häufige Fragen. Haben Sie Interesse an dem kostenfreien Magazin? Schreiben Sie uns eine E-Mail mit „**Service material Netzhauterkrankungen**“ an service@VisusVital.de oder besuchen Sie unsere Website: www.visusvital.de/fuer-betroffene/aktuelles/neu-visusvital-magazin



Lebensqualität trotz Parkinson

Medikament sichert Beweglichkeit, Rezepte sichern Genuss



Seeteufelfilet auf Zitronen-Couscous

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 Bewegungen ausführung: 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 Wirkstoff Safinamid 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!



Mehr als nur „kaputte“ Haut!

EINE ERKRANKUNG, VIELE FACETTEN

Mit jeder Facette zu
mehr Selbstbewusstsein



Neurodermitis ist die häufigste chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Mehr als 3,6 Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Die nicht ansteckende Erkrankung verläuft schubweise und hat ein individuelles, vom Lebensalter abhängiges Erscheinungsbild. Sie gilt als nicht heilbar, ist aber dank innovativer Therapieoptionen meist gut behandelbar. Die Therapie besteht je nach Schweregrad aus der regelmäßigen Hautpflege, der Vermeidung von Reizstoffen (Triggern), der äußerlichen Anwendung von entzündungshemmenden Wirkstoffen sowie modernen systemischen Therapien, die auch langfristig angewendet werden können.

Um auf die Erkrankung aufmerksam zu machen, findet am 14. September der **Internationale Neurodermitis Tag** statt – in diesem Jahr zum fünften Mal. Sanofi nimmt dies zum Anlass und macht aus einem Tag einen ganzen Monat: Vom 1. bis zum 30. September dreht sich in diesem Jahr alles rund um die zahlreichen Facetten der Erkrankung und die Menschen dahinter. Das Ziel: Je besser Betroffene ihre Neurodermitis kennen, desto einfacher können sie Ängste und Unsicherheiten aus dem Weg räumen und einen selbstbewussten Umgang entwickeln.

Dass Neurodermitis mehr als nur „kaputte“ Haut ist, ist wissen Betroffene selbst sehr gut. Menschen, die nicht von der Erkrankung betroffen sind, können sich häufig gar nicht vorstellen, was ein Leben mit Neurodermitis eigentlich bedeutet.

► Schäden nicht nur äußerlich

Äußerlich zeigt sich die Neurodermitis durch typische Hautveränderungen wie Hautrötungen, verkrustete und/oder nässende Hautausschläge und einen quälenden, teils unerträglichen Juckreiz. Die Erkrankung verläuft in wiederkehrenden Schüben von unterschiedlicher Dauer und Schwere, aber

die Ursachen und Entzündungen „unter der Haut“ sind immer da. Verursacht wird sie durch ein Zusammenspiel aus genetischer Veranlagung, eine Fehlsteuerung des Immunsystems, eine gestörte Barrierefunktion der Haut sowie unterschiedlichen Umweltfaktoren.

► Facetten einer Neurodermitis

Je nach Schwere der Erkrankung kann die Neurodermitis sämtliche Lebensbereiche beeinflussen: Sport- und Freizeitaktivitäten sind nicht uneingeschränkt möglich, Pflegeprodukte und Kleidung müssen wohlüberlegt gewählt werden.

Dieser September soll so facettenreich werden wie die Auswirkungen der Neurodermitis, mit spannenden Fakten und wertvollen Alltagstipps, Interviews mit Betroffenen und Expert*innen und Blog-Beiträgen. Dazu kommen verschiedene Highlights wie das **Instagram Live am 14. September um 19 Uhr auf @leben_mit_neurodermitis.info**, bei der die betroffene Clara berichtet, wie sie einen selbstbewussten Umgang mit ihrer Erkrankung gelernt hat.

Ein weiteres Highlight ist der Takeover, der am 16.09. startet. Dort

„übernimmt“ Familie Brückner den Instagram-Kanal und gibt persönliche Einblicke in den Alltag mit zwei an Neurodermitis erkrankten Kindern. Außerdem erscheint eine neue Folge der neuen Podcast-Reihe „Leben mit Neurodermitis – der Hautnah-Podcast“.

► Mehr Selbstbewusstsein

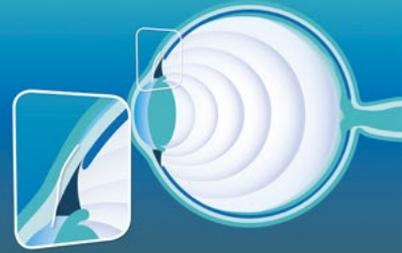
Erste Schritte zu einem selbstbewussten Umgang mit Neurodermitis sind, sich über die eigene Erkrankung zu informieren, sich persönliche Ziele zu setzen, den Austausch mit anderen Betroffenen zu suchen und Wege zu finden, den Alltag gut zu meistern. Helfen kann auch das Gespräch mit eine*r Dermatolog*in, besonders, da es mittlerweile innovative Therapieoptionen gibt, die eine langfristige Krankheitskontrolle möglich machen können.

Weitere hilfreiche Alltagstipps gibt es auf:
www.leben-mit-neurodermitis.info
unter diesem QR-Code



und dem Instagram-Kanal
[@leben_mit_neurodermitis.info](https://www.instagram.com/leben_mit_neurodermitis.info)

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.

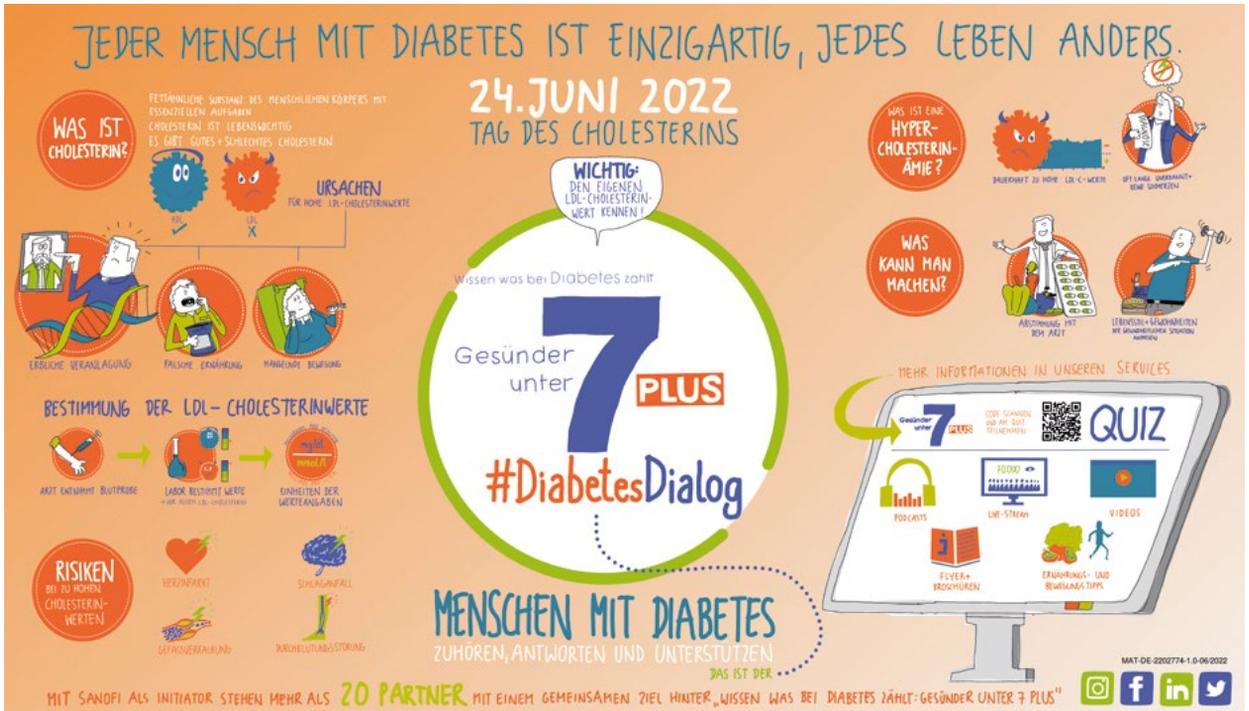
Mehr Informationen zu minimalinvasiven Behandlungsmethoden unter: www.xen-implantat.de/

Tag des Cholesterins

Kennen Sie Ihren Cholesterinwert?

Die wichtigste Botschaft des #DiabetesDialogs am 24.06.2022, dem Tag des Cholesterins: Alle sollten ihren Cholesterinwert kennen, insbesondere den LDL-Cholesterinwert. Zum ersten Mal entstand bei „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ ein Bild mit dem Thema Cholesterin im Mittelpunkt.

Auf diesem Bild wurden während des #DiabetesDialogs die Zusammenhänge zum Thema Cholesterin und Diabetes in Symbolen, Worten und Grafiken zusammengefasst.



Experten standen Rede und Antwort

Tausende Menschen hatten sich eingewählt, waren live dabei und bekamen Informationen zu Risikofaktoren und Ursachen eines zu hohen Cholesterinwertes. Wo kann ich meinen Cholesterinwert messen lassen? In welchen Einheiten wird dieser gemessen? Diese und weitere Fragen stellten die Zuschauenden den Experten während des #DiabetesDialogs am Tag des Cholesterins.

Alle sollten ihren LDL-Cholesterinwert kennen!

Zu hohe Cholesterinwerte bleiben oft unerkannt, denn sie tun nicht weh. Besonders wichtig ist der LDL-Cholesterinwert. „Jeder sollte seinen LDL-Cholesterinwert kennen. Ist er dauerhaft zu hoch, kann es zu Ablagerungen in den Blutgefäßen kommen. Bei einem zu hohen Cholesterinwert ist das Risiko für

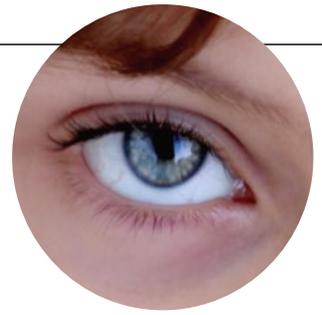
einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht.“, erläutert Prof. Dr. med. Andreas Zeiher, Kardiologe am Universitätsklinikum Frankfurt am Main, anlässlich des #DiabetesDialogs am Tag des Cholesterins.

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

„Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ hört Menschen mit Diabetes zu, gibt ihnen Antworten auf ihre offenen Fragen und unterstützt sie, mit der Erkrankung ein besseres Leben führen zu können. Mit Sanofi als Initiator stehen mehr als 20 Partner mit einem gemeinsamen Ziel hinter „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“: das Bewusstsein für Diabetes zu schärfen und sich für die bestmögliche Versorgung der Menschen mit Diabetes einzusetzen. Denn jeder Mensch ist einzigartig und benötigt daher eine individualisierte Therapie.

Rheuma und das Auge

Sehkraft bei Kindern und Jugendlichen effektiver erhalten



©Tuna Öger_pixabay

Rund 15.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden an Gelenkrheuma, das als juvenile idiopathische Arthritis (JIA) bezeichnet wird. Die JIA ist damit die häufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung in dieser Altersgruppe – und zugleich eine Erkrankung, die bei nicht wenigen Betroffenen auch die Augen in Mitleidenschaft zieht. Trotz deutlich verbesserter diagnostischer und therapeutischer Möglichkeiten hat jedes zweite der so betroffenen Kinder mit Langzeitfolgen zu kämpfen. Darauf weisen Expert:innen anlässlich des Deutschen Rheumatologiekongresses 2022 hin.

Wenn die entzündlichen Prozesse der juvenilen idiopathischen Arthritis auf die Augen übergreifen, ist davon insbesondere die mittlere Augenhaut (Uvea) im vorderen Augenbereich betroffen. Sie bildet dort die Iris (Regenbogenhaut) und den ringförmigen Ziliarmuskel, der der Aufhängung und Schärfenanpassung der Linse dient. „Eine Entzündung in diesem Bereich (Uveitis) ist gefährlich, weil sie bei den meisten Kindern zunächst weder sicht- noch spürbar ist“, sagt Professorin Dr. med. Kirsten Minden, Kinderrheumatologin an der Charité. Unerkannt und unbehandelt könne sie aber rasch zu schwerwiegenden Komplikationen mit Sehkrafteinbußen bis hin zur Erblindung führen.

Zu einer Beteiligung der Augen am rheumatischen Entzündungsprozess kommt es bei etwa jedem siebten Kind mit JIA. Bei der häufigsten JIA-Form, der Oligoarthritis, ist sogar jedes fünfte Kind von einer Uveitis betroffen. Wie gut die Augenentzündung mit heutigen Therapien kontrolliert werden kann, untersuchte eine große Beobachtungsstudie an elf Kinderrheumazentren in Deutschland. An der ICON-Studie haben knapp 1000 an JIA erkrankte Kinder über zehn Jahre hinweg teilgenommen. In den ersten fünf Beobachtungsjahren entwickelten 14 Prozent der kleinen Patient:innen eine Augenentzündung, der in der Regel mit einer intensiven Rheumamedikation begegnet wurde. Damit konnte die Entzündung bei über 90 Prozent der Kinder sehr gut eingedämmt werden. Sie wiesen fünf Jahre nach Erkrankungsbeginn entweder keine oder nur eine sehr geringe Krankheitsaktivität auf. Auch lag bei zwei Dritteln der Kinder die Sehschärfe über 80 Prozent.

► Hohe Komplikationsrate

„Unerwartet hoch war jedoch die Komplikationsrate“, gibt Minden zu bedenken. Denn wie die Studie zeigte, wies jedes vierte von einer Uveitis betroffene

Kind bereits beim ersten Augenarztbesuch Komplikationen auf, weil es zu spät und erst dann vom Augenarzt gesehen wurde, wenn bereits Komplikationen aufgetreten sind. Hier müsse mit einem frühzeitigen Uveitis-Screening gegengesteuert werden – idealerweise unmittelbar nach der JIA-Diagnose. Leider nimmt der allererste Schritt zu einer angemessenen Versorgung, die JIA-Diagnose selbst, zu viel Zeit in Anspruch – ab den ersten Beschwerden dauert es bei jedem zweiten Kind noch immer länger als die empfohlenen sechs Wochen, bis es in rheumatologische Behandlung kommt.

► Dauer der Kortisongabe hinterfragen

Auch wies im Beobachtungszeitraum von fünf Jahren fast jedes zweite Kind Komplikationen wie entzündungsbedingte Verklebungen von Iris und Linse, einen grauen Star oder einen erhöhten Augeninnendruck bis hin zum grünen Star auf. „Diese können als Folge der Entzündung, aber auch als Folge einer langfristigen Glukokortikoidgabe auftreten“, sagt die erfahrene Kinderrheumatologin. Daher gelte es, die langfristige Behandlung mit kortikoidhaltigen Augentropfen kritisch zu hinterfragen, die bei vielen der kleinen Patient:innen trotz guter Uveitiskontrolle fortgeführt werde. Zwar sei der Einsatz von Glukokortikoiden (Kortison) in der Rheumabehandlung unverzichtbar, um eine überschießende Entzündungsaktivität rasch zu dämpfen und schwerwiegende Folgeschäden zu verhindern. Aufgrund des großen Spektrums an unerwünschten Wirkungen sollten Glukokortikoide jedoch so niedrig dosiert und so kurz wie möglich eingesetzt werden. Dass dieser Grundsatz nicht nur in der Erwachsenen-, sondern viel mehr noch in der Kinderreumatologie gelte, würden die Ergebnisse der Studie ein weiteres Mal eindrücklich belegen. ◀

Pressemeldung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh)

Heute ist nicht mein Tag...

Hilfe zur Selbsthilfe bei Alltagsverletzungen

Es gibt Tage, da geht einfach alles schief. Schon beim Aufstehen spürt man die Schürfwunden und Muskelschmerzen vom Training am Vortag, dann stolpert man über die Pantoffeln und verrenkt sich das Sprunggelenk, noch schlaftrunken prellt man sich die Zehen an der Schlafzimmertür, im Bad fällt das Zahnputzglas ins Waschbecken und die Scherben schneiden tief in den Finger. Solche Alltagsverletzungen kennen die meisten, doch die wenigsten wissen, dass man dem Körper auch mit homöopathischen Mitteln helfen kann, schmerzende Gelenke und Muskeln schneller wieder fit zu bekommen oder eine Wundheilung zu beschleunigen.

► Muskeln und Gelenke

Stumpfe Verletzungen wie Prellungen, Quetschungen, Verrenkungen oder Verstauchungen, aber auch Wunden und Blutergüsse sind die Paradedisziplin für **Arnica D6 (Arnika, Bergwohlverleih)**. Vor allem dann, wenn durch Berührung,



Bewegung, Erschütterung oder feuchte Kälte eine Verschlechterung eintritt, in Ruhe und im Liegen aber Besserung zu verspüren ist.

Tritt dagegen nach Zerrungen oder Überanstrengung von Muskeln und Sehnen in Ruhe, bei beginnender Bewegung oder bei feuchtkal-



tem Wetter eine Verschlechterung auf, steht **Rhus toxicodendron D12 (Giftsumach)** an erster Stelle. Hier

erfolgt Besserung durch Wärme, fortgesetzte Bewegung, Kneten und Reiben.

► Sehnen

Wer sich nach dem Training oder sportlicher Belastung wie „ausgepowert“ fühlt und Verletzungen, Prellungen und Überdehnungen von Sehnen aufweist, aber auch bei Sehnenscheidenentzündungen, profitiert von **Ruta D6 (Weinraute)**.



Hier erfolgt eine Verschlechterung des Beschwerdebildes durch Ruhe, aber auch durch Überbeanspruchung und durch kaltes und feuchtes Wetter.

► Nerven

Bei manchen Unfällen im Alltag kommt es zu Quetschungen mit Verletzung von Nerven oder nervenreichem Gewebe (z.B. Fingerspitzen). Dies ist das Einsatzgebiet von **Hypericum D6 (Johanniskraut)**. Ruhe unterstützt die Besserung der Symptome, wogegen Belastung, Kälte oder ein

Wetterwechsel eine Verschlechterung bewirken können.

► Offene Verletzungen

Bei kleineren Hautverletzungen, Schürf- oder Risswunden hilft **Calendula D6 (Ringelblume)**, bei Verbrennungen mit Bildung kleinerer Bläschen und brennenden Schmerzen, die sich bei Berührung verschlimmern, kommt **Cantharis D6 (Spanische Fliege)** zum Einsatz. Bei Verbrühungen sollte vorsichtshalber ein Arzt hinzugezogen werden.

Nach Schnittwunden, die schlecht verheilen und durch Ärger und Kummer eine Verschlechterung erfahren, wird **Staphisagria D6 (Stephanskraut)** bevorzugt angewandt.

Zur Anwendung: Die genannten Mittel können als homöopathische Globuli aus der Apotheke besorgt werden. Zur Erstversorgung sollten Erwachsene möglichst zeitnah 5 Globuli einnehmen. In der ersten Stunde ca. 3–4-mal wiederholen, danach reichen 3 Gaben pro Tag. Für Kinder unter 6 Jahren reichen 1–2 Globuli je Gabe.

Weitere Informationen
finden Sie unter
www.globuli.de

Labortests auf Nierenerkrankungen

Ein typischer Rat bei Hitze lautet: Viel trinken! Das gilt jedoch nicht für alle. Menschen mit Nierenerkrankungen etwa müssen mitunter penibel auf die Trinkmenge achten. Ob die Nieren fit sind, zeigen Labortests. Besteht bereits eine Nierenerkrankung, helfen regelmäßige Kontrolluntersuchungen dabei, die Nierenleistung im Auge zu behalten.



ronymichaud_pixabay

► Eiweiß im Urin als Alarmzeichen

Die Nieren übernehmen lebenswichtige Funktionen im menschlichen Organismus: Sie filtern zum Beispiel Abfall- und Giftstoffe aus dem Blut, produzieren für die Blutbildung wichtige Hormone und regulieren den Flüssigkeitshaushalt. Umso wichtiger ist es, Nierenerkrankungen frühzeitig zu erkennen. Erste Anzeichen können Beschwerden wie Bluthochdruck, Wassereinlagerungen an Beinen, um die Augen oder am ganzen Körper sowie häufiges Ausscheiden von hellem Urin sein. Laborwerte wie Eiweißbestandteile im Urin sowie erhöhte Werte körpereigener Abbauprodukte wie Kreatinin und Harnstoff im Blut weisen ebenfalls auf eine Nierenerkrankung hin. Im Rahmen des Gesundheits-Check-ups steht allen Versicherten ab 35 Jahren alle drei Jahre ein Urinstreifentest auf Eiweiß im Urin zu.

► Kombinierte Blut- und Urintests für Risikogruppen

Fachleute empfehlen Menschen mit besonderen Risikofaktoren, sich regelmäßig auf chronische Nierenerkrankungen untersuchen zu lassen. Dazu gehören Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck und Patient*innen, die die Nieren belastende Medikamente einnehmen müssen. Mittels kombinierter Blut- und Urinuntersuchungen können Labormediziner*innen die Konzentration der Eiweiße Cystatin C, Albumin sowie dem Muskelstoffwechselprodukt Kreatinin messen. Bei begründetem Krankheitsverdacht übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die Tests. Liegt bereits eine chronische Nierenschwäche vor, sollten die Nierenwerte mindestens einmal pro Jahr kontrolliert werden. Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) ◀

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



Sabine van Erp_Pixabay

Bei großer Hitze:

Ausreichend Flüssigkeit für Senioren

Alte Menschen müssen mehr auf ihren Flüssigkeitshaushalt achten als jüngere, denn mit dem Alter steigt die Gefahr eines Wassermangels. Die Ursachen liegen in einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr und gegebenenfalls größeren Flüssigkeitsverlusten.

Im Alter lässt oftmals das Durstempfinden nach und es wird weniger getrunken. Es kann so abgeschwächt sein, dass ältere Menschen nicht mehr in der Lage sind, einen bestehenden Flüssigkeitsmangel wahrzunehmen. Zudem sinkt die Fähigkeit der Nieren, den Harn zu konzentrieren, und der Körper scheidet mehr Urin aus. Erste Anzeichen können Müdigkeit und Konzentrationschwäche, Mundtrockenheit, nachlassende Gewebespannung der Haut, eingeschränkte Leistungsfähigkeit bis hin zu Verwirrtheit und Schwindel sein. Nur selten werden diese Symptome mit einem Flüssigkeitsmangel in Verbindung gebracht. Gerade im Sommer, an besonders heißen Tagen, kann es bei Senioren schnell problematisch werden. Doch soweit muss es nicht kommen.

Essen und Trinken...

Senioren sollten täglich ca. 1,3 Liter, besser 1,5 Liter trinken, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Durch große Hitze, reichlich Speisesalz oder hohe Eiweißzufuhr, Krankheiten mit Durchfall sowie Erbrechen kann der Bedarf erhöht sein. Je weniger gegessen wird, desto mehr muss getrunken werden. Denn durch die geringe Nahrungszufuhr fehlt es an in Lebensmitteln enthaltenem Wasser. Über den Tag verteilt getrunken, versorgen wasserreiche, energiereiche Getränke den Körper am besten mit Flüssigkeit. Besonders eignen sich Trink- oder Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Auch Kaffee und Tee können zur Flüssigkeitsbilanz hinzugerechnet werden. Aufgrund der anregenden Wirkung von Koffein auf Herz und Kreislauf sind sie jedoch nicht als Durstlöcher geeignet. Bis zu 4 Tassen Kaffee pro Tag sind in Ordnung.

Warum zu wenig?

Dass ältere Menschen zu wenig trinken, kann neben dem nachlassenden Durstempfinden auch andere

Gründe haben. Insbesondere Angst vor nächtlichen Toilettengängen aufgrund von Inkontinenz oder Prostatabeschwerden, Schluckstörungen oder Vergesslichkeit, z.B. bei Demenz, sind häufige Trinkhemmnisse. Für Alleinlebende kann das Transportieren schwerer Getränke – ob vom Supermarkt nach Hause oder vom Keller in die Wohnung – zum Hindernis werden. Hier können Verwandte, Freunde, Nachbarn oder ein Getränke-Lieferdienst Hilfe leisten.

Eine Begrenzung der Flüssigkeitsmenge, ggf. sogar eine Bilanzierung, kann bei Patienten mit bestimmten Herzkrankheiten wie Herzinsuffizienz oder Störungen der Flüssigkeitsausscheidung, z.B. bei bestimmten Nierenschädigungen, erforderlich sein. Hier ist eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt unerlässlich.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 

Folgende Tipps helfen Senioren, ihr Trinkverhalten zu optimieren:

- Sorgen Sie dafür, dass zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereitsteht. Viele Senioren haben seit ihrer Kindheit den Spruch verinnerlicht: „Beim Essen wird nicht getrunken!“ Somit fällt es ihnen schwer, zu den Mahlzeiten zu trinken.
- Füllen Sie leere Gläser und Tassen gleich wieder auf.
- Stellen Sie an häufig frequentierten Stellen in der Wohnung, z.B. neben den Kühlschrank oder am Fernseher, ein Getränk bereit. Dies erinnert ans Trinken.
- Farbenfrohe Obstschalen, Gemüsesäfte und Milchmixgetränke bringen Abwechslung: Trauben-, Apfel-, Orangen-, Rhabarber-, Pfirsichschorle, Tomatensaft, Karottensaft, Buttermilch mit Gurken und Kräutern pürieren, Beeren mit Milch mixen.
- Auch wasserhaltige Mahlzeiten, insbesondere Suppen und Obst wie Pfirsiche, Nektarinen oder Melonen liefern Flüssigkeit. Schneiden Sie Obst in mundgerechte Stücke.
- Bei Schluckbeschwerden helfen spezielle Trinkgefäße.

Gesundheitsvorsorge: auch für Jugendliche!

Nach den U-Untersuchungen zwischen null und elf Jahren ist die gesundheitliche Vorsorge vor dem Erwachsenenalter noch nicht am Ende: Mit den zwei Jugenduntersuchungen J1 und J2 begleiten Ärzt*innen den Nachwuchs auch beim Übergang ins Teenageralter und an der Schwelle zum Erwachsenen, so das IPF zum Internationalen Tag der Jugend am Freitag, den 12. August 2022.



► Gesund ins Teenageralter

Die Jugenduntersuchung J1 steht allen Versicherten zwischen 12 und 14 Jahren zu. Neben körperlichen Untersuchungen helfen auch Labortests dabei, Gefahren für die Gesundheit frühzeitig zu erkennen. Zur J1 etwa gehören Blut- und Urintests. So können unter anderem **Schilddrüsenerkrankungen** festgestellt werden. Erhebungen des Robert Koch-Instituts zeigen, dass Fehlfunktionen des Organs deutlich häufiger bei Jugendlichen erkannt werden, die an der J1 teilgenommen haben. Zeigt sich im Anamnese-Gespräch, dass viele Mitglieder der Familie zu hohe **Cholesterinwerte** aufweisen, können Ärzt*innen mittels Blutuntersuchung den Wert des Gesamtcholesterins im Blut bestimmen lassen. Zudem prüfen Ärzt*innen auch den **Impfstatus**, sodass noch fehlende Impfungen nachgeholt werden können. Die J1 gehört zu den Regelleistungen der Krankenkassen und wird von allen Kassen bezahlt.

► Bald erwachsen

Jugendliche im Alter von 16 bis 17 Jahren können sich bei der J2 vertraulich auch ohne ihre Eltern von ihren Ärzt*innen zu gesundheitlichen Fragen beraten lassen. Ein Schwerpunkt der Untersuchung liegt unter anderem auf seelischen Problemen, die in der Pubertät auftreten können. Natürlich kommt auch die körperliche Gesundheit nicht zu kurz: So unterstützen Labortests etwa bei der **Früherkennung von Diabetes**. Die J2 gehört nicht zu den Regelleistungen der Krankenkassen. Viele Kassen übernehmen die Kosten jedoch als freiwillige Leistung.

Weitere Informationen enthalten die **IPF-Faltblätter „Tests bei Schilddrüsenerkrankungen und Blutarmut“** sowie **„Impfschutz für Kinder“**. Sie können kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.



FSME

Erste FSME-Fälle registriert

Die Feld-, Wald- und Wiesengefahr

Vor vier Monaten riefen wir zur Schutzimpfung gegen die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis FSME auf – mit vollem Recht, wie sich gezeigt hat: Die ersten Fälle der durch Zeckenbisse ausgelösten Hirnentzündung wurden den Gesundheitsämtern gemeldet.

Gegen FSME gibt es keine Therapie, kein Medikament, das gegen das Virus eingesetzt werden kann. Schutz vor Ansteckung bietet neben entsprechender Kleidung allein die Schutzimpfung. Die Grundimmunisierung besteht aus drei Impfungen, von denen die ersten beiden im Abstand von einem bis drei Monaten gegeben

werden, die dritte nach fünf Monaten bis zu einem Jahr. Der Schutz soll dann drei bis fünf Jahre bestehen.

Ein kurzfristiger Impfschutz kann durch zwei Impfungen im Abstand von zwei Wochen erfolgen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Die Wespen kommen! Die besten Tipps zur Stichvorbeugung

Wer im Hochsommer gerne grillt, Bäckereien oder Eisdielen aufsucht, der bekommt leicht mal einen Wespenstich ab. So reagieren Sie am besten und verringern Ihr Risiko für Wespenstiche.

- Hektische Abwehrbewegungen machen die Tiere aggressiv und führen so erst recht zu einem Wespenstich.
- Dasselbe gilt für das Kohlendioxid in unserem Atem. Wespen also bitte nicht wegpushen!
- Kindern gleich nach einer Mahlzeit den Mund säubern, am besten mit Feuchttüchern.
- Im Garten lieber nicht barfuß laufen.
- Gläser abdecken und sich vor dem Trinken vergewissern, dass sich keine Wespe eingeschlichen hat. Für Kinder im Freien stets Strohhalme nutzen.
- Schweiß zieht Wespen magisch an. Deshalb gleich nach dem Sport duschen.
- Abschreckend wirken ätherische Öle (Zitronella, Zeder), die Sie auf die Haut auftragen.



Krampfadern ernst nehmen

Krampfadern sind nicht schön. Doch neben dem kosmetischen Aspekt bergen die erweiterten Venen unter Umständen auch ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko.

Denn sie zählen zu den Risikofaktoren für eine Thrombose. Wie das Rauchen, Übergewicht oder die Einnahme der Antibabypille begünstigen Krampfadern einen Gefäßverschluss.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) rät deshalb, sich bei Krampfadern auf eine eventuell erblich bedingte Disposition für Thrombosen testen zu lassen. Rund sechs Prozent der

Bevölkerung weisen ein erhöhtes Thromboserisiko auf. Kommt dann noch ein Faktor wie Krampfadern hinzu, ist die Wahrscheinlichkeit einer Thrombose gegenüber Gesunden deutlich erhöht.

Weitere Informationen enthält das **Faltblatt „Thrombose und Thrombophilie“**. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden.

Im Hausboot über die schönsten Wasserstraßen Europas

ohne Führerschein und Vorkenntnisse



Schleuse voraus am Canal du Midi, Frankreich ©Holger Leue/Le Boat

Abseits vom touristischen Trubel ist Hausbooturlaub der sichere Weg Richtung Erholung: den Blick schweifen lassen, Natur beobachten, ein gutes Buch auf dem Sonnendeck lesen und die Urlaubsregion aus einem neuen Blickwinkel entdecken. Ob als Paar, mit Freunden oder der Familie, Hausbooturlaub ist ein unvergleichliches und ganz individuelles Erlebnis für jede Generation. Unzählige Flüsse, Seen und Kanäle in Deutschland und bei unseren Nachbarn in Europa bilden malerische Wasserwege, die Sie mit einem führerscheinfreien Hausboot befahren können. Auch Kulinariker, Kulturinteressierte und Angler kommen auf ihre Kosten.

Jeden Tag warten eine neue Kulisse, viel frische Luft und immer andere Entdeckungen. Für Ausflüge, zum Übernachten oder für gemeinsame Mahlzeiten macht die Crew nach Belieben an einem Ufer oder in einer Marina fest. Auch Ihr Haustier darf mit auf die schwimmende Ferienwohnung. Wer auf Ferienzeiten angewiesen ist, sollte sein Wunschboot für den nächsten Urlaub frühzeitig sichern.

► Weitreichendes Angebot

Zwischen März und Oktober ist Hausbootsaison. Beim Experten Le Boat heißt es dann in insgesamt 17 Regionen von der Mecklenburgischen Seenplatte bis nach Südfrankreich „Leinen los!“. Die einzigartige Urlaubsform ist gefragt denn je. Kein Wunder, bietet sie doch jede Menge Freiheiten und Urlaub von Anfang an. Die Abfahrtsbasen erreichen Sie praktisch per Auto oder

Bahn, wo Sie bequem vom Asphalt aufs Wasser umsteigen. Und alle Annehmlichkeiten reisen mit: Die komfortablen Boote bieten Platz für zwei bis zwölf Personen und verfügen über Salon, Schlafkabinen, Bäder sowie komplett ausgestattete Küchen. Von Besteck und Geschirr bis zu Bettwäsche und Handtüchern steht alles an Bord bereit. Für einen Hausbooturlaub im Frühling oder Herbst sorgt die Heizung an Bord für die richtige Wohlfühltemperatur.

► „Leinen los!“

Nach einer intensiven Einweisung in Navigieren, Manövrieren und Schleusen dürfen Sie das Ruder übernehmen und ablegen. Bei maximal zwölf Stundenkilometern bleibt viel Zeit zum Genießen. Festgemacht wird, wo es gefällt. Aktive finden Abwechslung beim Radfahren oder Wandern. Fahrräder oder Kajaks können dazugebucht werden. Im Sommer laden viele Gewässer zum Schwimmen ein. Beispielsweise die **Müritz, der größte Binnensee Deutschlands**. Auch seine glasklaren umliegenden Seen sind ein Eldorado für Naturliebhaber. Hier können Sie zudem reizende Dörfer und Städte entlang des „kleinen Meeres“ erkunden. Angler finden ruhige Plätzchen, um die Rute auszuwerfen und später fangfrischen Fisch zu genießen.

► Bei Windmühlen und Grachten

In den **Niederlanden**, wo Bootfahren zum Leben gehört, sind Hausbooturlauber immer mittendrin. Fast alle Ortschaften sind am Wasser gebaut, so dass es fortwährend etwas zu sehen gibt. Das Fahrgebiet reicht vom grünen

Friesland bis nach Amsterdam (das Sie tatsächlich mit dem Hausboot erkunden können!). Unzählige parallel zueinander verlaufende Kanäle bieten Ihnen viele abwechslungsreiche Rundfahrtmöglichkeiten.

► Savoir-Vivre

Noch mehr **Vielfalt erwartet Sie im Hausbootland Frankreich**. Und Genuss! Geben Sie sich dem viel zitierten Savoir-Vivre hin. Im Elsass geht's vorbei an Schlössern und hübschen Dörfern auf dem Canal des Houillères de la Sarre. Gaumen und Sinne verwöhnen heißt es im Burgund auf Loire oder Saône. Im Süden Frankreichs führt Sie der Canal du Midi von Toulouse über die Weinregion Languedoc bis ans Mittelmeer.

Die belgische Hausbootregion **Flandern steht für die Entdeckung der Langsamkeit**. Die Küstentiefebene ist ein Paradies für Seevögel und Strandliebhaber. Steuern Sie neben ruhigen Landschaften auch historische Städte wie Brügge und Gent an. Hier schlängeln Sie sich Ihren Weg durch die typischen, gewölbten Brücken hin zu kulinarischen Höhepunkten mit Muscheln, Bier und Schokolade.

*Gemeinsamzeit an Bord
© Le Boat*



Vom Boot aufs Rad. Abwechslung im Sattel auf einem Treidelpfad © Stuart Pearce

Informationen zu allen Revieren und Booten sowie wechselnde Angebote unter www.leboat.de.

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_rCGM_BAnz.pdf | ⁴ Der Antrag wird bei der Kasse durch Dexcom eingereicht, diese entscheidet. | Dexcom und Dexcom G6 sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und können in anderen Ländern eingetragen sein. © 2021 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany LBL022065 Rev001