

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



UV-Schutz

Auch bei trübem Wetter

BRCA

Was steckt dahinter?



●●● **Männer gegen Prostatakrebs**
Zeigt her Eure Bärte!

●●● **Tief einatmen!**
Aktiv trotz Asthma

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Skihotel Riml****s, Obergurgl

Editorial

Schon wieder ein Welt-Tag?

Wenn man sich in der Gesundheits-Landschaft umsieht, stolpert man immer wieder über Welt-Tage: Welt-MS-Tag, Welt-Krebs-Tag, Welt-Lipid-Tag, Welt-Hepatitis-Tag usw. usw.

Natürlich haben alle diese Tage ihre Existenzberechtigung und die Anerkennung für den Einsatz der Gremien, Institute, Selbsthilfegruppen und Patientenorganisationen, die diese Tage initiieren, organisieren und durchführen, soll auch nicht geschmälert werden. Leider aber drängen sich so viele Welt-Tage, dass in unserem Unterbewusstsein ein inflationärer Eindruck bleibt, wodurch einzelne Veranstaltungen schnell übersehen werden können.

Doch das wäre schade, denn sie alle tragen zur gesundheitlichen Aufklärung, Prophylaxe und Krankheitsbewältigung bei. Ein aufmerksamer Blick in die Presse oder die TV-Nachrichten hilft sicher, sich auf den einen oder anderen Welt-Tag zu fokussieren und daraus seinen Nutzen zu ziehen. 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

Reisetipp: Egelhofer-Media

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. Gendergerechte Sprache: Diese Texte schließen prinzipiell alle Geschlechter mit ein. Zur besseren Lesbarkeit wird jedoch nur eine Geschlechtsform verwendet – welche das ist, liegt im Ermessen derjenigen, die den Text verfasst haben.
© LZ-Gesundheitsreport 2022



www.lz-gesundheitsreport.de

Inhalt

TOP-THEMA

60 oder älter?

Grippeimpfung wahrnehmen! 3

Wenn der Krebs in den Genen steckt

Erblich bedingter Brustkrebs 4

Auge unter Druck

Hilfe bei Grünem Star 6

Achtung, kalte Winterluft!

Aktiv bleiben auch mit Asthma 7

UV-Schutz

Auch bei trübem Wetter nützlich 8

#DiabetesDialog

Antwort auf viele Fragen 9

FIT & GESUND

Genuss ohne Reue

Parkinson-gerechte Mahlzeiten 10

Bärte mit Botschaft

Männerleiden Prostatakrebs 11

Zecken auf dem Vormarsch

Impfen ist der beste Schutz 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Winterträume werden wahr
Skihotel Riml****S, Obbergurgel/Hochgurgl 14

Nachgelesen, nachgedacht:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild, Reisetipp: © Ski- und Wellnessresort Hotel Riml****S, Rudi Wyhlidal ·
Seite 3: © BraunS, Getty Images · Seiten 4, 5: © Adobe Stock, MSD ·
Seite 6: © Allergan, MEV · Seite 7: © Getty Images · Seite 8: © Adobe Stock ·
Seite 9: © Sanofi · Seite 10: © „My perfect Dish“ by Food & Foto ·
Seite 11: © Bayer Vital · Seite 13: © Pfizer

60 oder älter?

Unbedingt die Grippeimpfung wahrnehmen!



Nach dem Wegfall vieler Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie wird in diesem Winter die Ansteckungsgefahr auch mit Grippeviren wieder größer. Besonders Menschen ab 60 Jahren profitieren von der Grippeimpfung, denn sie sind stärker gefährdet, einen schweren Verlauf und Folgeerkrankungen zu erleiden.

► Grippeimpfung besonders wichtig für ältere Menschen

Eine Grippe ist nicht vergleichbar mit einem gewöhnlichen Schnupfen oder „grippalen Infekt“, sondern eine ernste Erkrankung. Selbst bei gesunden Erwachsenen erhöht sie das Risiko für Herzinfarkte um das bis zu 10-fache und das für Schlaganfälle um das bis zu 8-fache. Die Grippe kann außerdem zu Lungenentzündungen führen und für Menschen ab 60 Jahren besonders gefährlich werden, da sie ein deutlich höheres Risiko für einen schweren Verlauf als jüngere haben. Das liegt vor allem daran, dass ihr Immunsystem altersbedingt schwächer arbeitet. Außerdem haben sie häufig bereits Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach einer Erkrankung brauchen sie in vielen Fällen eine lange Erholungsphase und ihre Gesundheit kann dauerhaft geschwächt werden. Für diese Altersgruppe

wird deshalb von der Ständigen Impfkommission (STIKO) die Grippeimpfung empfohlen. Die Kosten tragen die gesetzlichen Krankenkassen.

► Frühzeitig Impftermin vereinbaren

Da Grippeviren sich von Saison zu Saison verändern, sollte der Schutz jährlich erneuert werden. Arztpraxen und Apotheken informieren darüber, welche Grippeimpfung die STIKO im individuellen Fall empfiehlt. Idealerweise passiert das von Oktober bis Mitte Dezember, aber auch eine spätere Impfung bis ins Frühjahr hinein ist wichtig und sinnvoll. Denn meistens steigen die Infektionszahlen nach dem Jahreswechsel stark an. Die Grippeimpfung kann gleichzeitig mit einer Auffrischungsimpfung gegen COVID-19 erfolgen. So lässt sich beiden schweren Erkrankungen vorbeugen – für einen unbeschwerten Winter. ◀

Erblich bedingter Brustkrebs

Welche Auswirkungen hat eine BRCA-Mutation auf die Erkrankung?

„BRCA-Gene“ – im Zusammenhang mit Angelina Jolie, die sich aufgrund einer *BRCA*-Mutation (*BRCAm*) vorsorglich die Brüste hat entfernen lassen, haben einige davon vermutlich schon gehört. Gedanklich wird eine *BRCA*-Mutation jedoch meist negativ verknüpft, denn das Vorliegen einer *BRCA*-Mutation erhöht u. a. das Risiko an Brustkrebs zu erkranken. Doch was vielen dabei unklar ist: Das Wissen um das Vorliegen einer *BRCA*-Mutation stellt gleichzeitig eine große Chance dar!

Hier setzt die Kampagne „*BRCAm. Dein härtester Gegner. Deine größte Chance*“ an und klärt Patient:innen und gesunde Ratsuchende darüber auf, dass die *BRCA*-Testung ihnen einen entscheidenden Vorsprung im Kampf gegen den Brustkrebs verschaffen kann: Denn das Wissen um eine Mutation kann eine **intensivierte Früherkennung** ermöglichen und im Krankheitsfall die **Chance auf eine zielgerichtete Therapie** eröffnen.

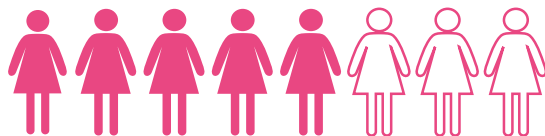
► Wie wirkt sich eine *BRCA*-Mutation auf Brustkrebs aus?

Bei Frauen mit *BRCA*-Mutation^{A1} ist das Risiko an Brustkrebs zu erkranken ca. fünfmal höher als bei Frauen ohne *BRCA*-Mutation.¹⁻⁵ Dabei wirkt sich die Mutation nicht nur auf das Erkrankungsrisiko aus, sondern auch auf den Zeitpunkt der Diagnose. Mit einem durchschnittlichen Erkrankungsalter von 45 Jahren sind Frauen mit *BRCA*-Mutation deutlich jünger als Betroffene ohne *BRCA*-Mutation.^{6,7}

Das Risiko im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs zu erkranken beträgt bei **Frauen ohne *BRCA*-Mutationen** etwa **12 %**.⁵



Das Risiko im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs zu erkranken beträgt bei **Frauen mit *BRCA*-Mutationen** etwa **60 %**.¹⁻⁴



*Lebenszeitrisiko für eine Brustkrebserkrankung bei Frauen ohne *BRCA*-Mutation vs. mit *BRCA*-Mutation*

^{A1} Die *BRCA*-Gene (aus dem englischen für **BR**east **C**ancer = Brustkrebs) sorgen dafür, dass Schäden in unserer DNA fehlerfrei repariert werden. So tragen sie dazu bei, Krebs zu verhindern. Liegen jedoch genetische Veränderungen in den *BRCA*-Genen vor, so genannte Mutationen, können die Schäden nicht mehr richtig repariert werden. Dies kann die Entstehung von Krebs fördern.

Auch der Krankheitsverlauf wird durch eine *BRCA*-Mutation beeinflusst: Oft ist die Erkrankung bei Diagnose bereits weiter fortgeschritten,^{8,9} und das Risiko für einen Krankheitsrückfall sowie die Entwicklung weiterer Krebsarten (z.B. Eierstockkrebs) sind erhöht.^{10–13}

► Das Wissen um eine *BRCA*-Mutation – eine große Chance!

Obwohl eine *BRCA*-Mutation das Krebsrisiko steigert, bietet das Wissen um die Mutation gleichzeitig eine Chance in der Behandlung und kann Einfluss auf die Therapieentscheidung nehmen: So kann u.a. der Umfang der Operation besser eingeschätzt sowie die Wahl der Chemotherapie beeinflusst werden. Zudem kommt für einige Brustkrebspatient:innen mit *BRCA*-Mutation eine zielgerichtete Therapie infrage.^{13–15}

Zielgerichtete Therapien

Während bei einer Chemotherapie oder Bestrahlung nicht nur Krebs-, sondern auch gesunde Zellen angegriffen werden, sind zielgerichtete Therapien (z.B. sogenannte PARP-Hemmer) spezifischer. Sie richten sich insbesondere gegen bestimmte Eigenschaften der Krebszelle und können so, unter größtmöglicher Schonung der gesunden Zellen, gezielt gegen den Krebs wirken. Oftmals lässt sich dabei auch eine gute Verträglichkeit beobachten.¹⁶

Wichtig zu wissen – sowohl für bereits Erkrankte als auch für gesunde Ratsuchende: Eine engmaschigere Vor- bzw. Nachsorge ist bei Vorliegen einer *BRCA*-Mutation ratsam, um einen Rückfall bzw. neu auftretenden Krebs frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu behandeln!^{11,17}

► Wer kann sich testen lassen?

Bei einem Test auf eine *BRCA*-Mutation wird unterschieden in einen Test für bereits Erkrankte und gesunde Ratsuchende.¹⁸

Brustkrebspatient:innen können abhängig von Art/Stadium, sowie der bisherigen Therapie und ihrer Wirksamkeit auf *BRCA*-Mutationen getestet werden. Sprechen Sie Ihre Ärzt:innen zu den Möglichkeiten der *BRCA*-Testung an. Danach kann – wenn Sie für eine *BRCA*-Testung infrage kommen – die Testung von Ihren behandelnden Ärzt:innen veranlasst werden.¹⁹

Auch gesunde Ratsuchende kommen grundsätzlich für einen Test infrage, wenn bei Verwandten erster Linie bereits eine erbliche *BRCA*-Mutation nachgewiesen wurde oder es bestimmte Auffälligkeiten in der Familienanamnese gibt.^{19–21} Die Vorteile sind, dass das individuelle Risiko einer Krebserkrankung mit *BRCA*-Mutation abgeschätzt werden kann, Vorsorgen engmaschiger stattfinden können und ggf. präventive Maßnahmen (operativ oder medikamentös) zum Einsatz kommen können.¹³ Bei einer genetischen Beratungsstelle können Sie sich informieren und beraten lassen. Auch der Test wird dort durchgeführt, wenn Sie sich für eine *BRCA*-Testung entscheiden.

Tiefergehende Informationen erhalten Sie bei Ihren Ärzt:innen oder auf www.gen-wisheit.de/brca.

www.gen-wisheit.de schafft Gewissheit und beantwortet Ihnen u.a. Fragen rund um die *BRCA*-Testung, ihren Ablauf, welche Auswirkungen die *BRCA*-Mutation auf die Erkrankung haben kann und wer genau und wann für eine Testung infrage kommt. ◀



Gut zu wissen:

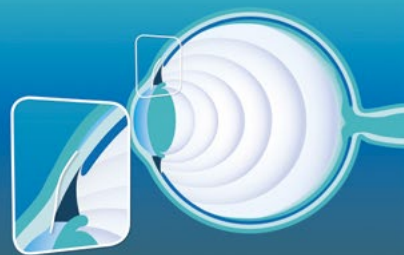
Neben Brustkrebs hat *BRCA* auch bei anderen Krebsarten eine Relevanz: U.a. bei Eierstockkrebs, nach Brustkrebs die zweithäufigste gynäkologische Krebserkrankung. Auch hier kann ein Test auf *BRCA*-Mutationen Aufschluss darüber liefern, ob eine zielgerichtete Therapie infrage kommt. Über den reinen *BRCA*-Test hinaus, können noch andere genetische Veränderungen untersucht werden. Diese können weitere Hinweise geben, ob eine genetische Veranlagung vorliegt und möglicherweise zielgerichtete Therapien in Frage kommen.

Fragen rund um das Thema Genmutationen und Krebs? Gen-wisheit.de schafft Klarheit!

Die Referenzen sind online unter www.lz-gesundheitsreport.de abrufbar.

Dieser Artikel wurde im Auftrag von AstraZeneca GmbH und MSD Sharp & Dohme GmbH erstellt.

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/



O, du wunderschöner Herbst?

Asthma-Beschwerden in der kalten Jahreszeit aktiv begegnen

Die Sommermonate neigen sich dem Ende zu, der Herbst klopft an die Tür und mit ihm zieht langsam die kalte Winterluft ein. Diese kann für Menschen mit Asthma herausfordernd sein, doch eine Atemwegserkrankung ist kein Grund dafür, in der kalten Jahreszeit körperlich inaktiv zu werden.

Auch mit Asthma lassen sich der goldene Herbst und all seine Vorzüge genießen – vorausgesetzt der Asthma-Status ist überprüft und ein paar praktische Alltagstipps werden beherzigt. Dann steht gemütlichen Herbstspaziergängen oder romantischen Nebelwanderungen in der Regel nichts mehr im Wege.

3 Alltagstipps für eine gute Herbst- und Winterzeit:

1. Durch die Nase atmen: Über den Mund gelangt die ungefilterte Außenluft direkt in die Bronchien. Diese reagieren dann gereizt und ziehen sich durch den „Kälteschock“ zusammen – es kann zu einem Engegefühl in der Brust und Atemnot kommen. Besser ist es, langsam durch die Nase ein- und auszuatmen. So wird die Außenluft sanft aufgewärmt, angefeuchtet und gereinigt, was für empfindliche Bronchien besonders schonend ist. Geheim-Tipp: Das Atmen durch einen Schal fängt die Kälte von außen ab, befeuchtet die eingeatmete Luft und schützt die Bronchien so zusätzlich. Dazu einfach einen Schal locker über Mund und Nase wickeln.

2. Richtig lüften: Ist es draußen kalt und nass, bleiben die Fenster meist geschlossen, während die Heizkörper aufgedreht werden. Das begünstigt eine trockene Raumluft, welche die Schleimhäute reizt und Symptome wie asthmatischen Husten auslösen kann. Um das Raumklima zu optimieren, empfiehlt sich das Stoßlüften – etwa drei- bis viermal täglich, für mindestens fünf Minuten. Zusätzlich kann eine mit Wasser

gefüllte Schale auf der Heizung platziert werden, um die Luft natürlich zu befeuchten.

3. Das Immunsystem stärken: Ein geschwächtes Immunsystem hat Schwierigkeiten, sich gegen äußere Reize, Allergene oder Krankheitserreger zur wehren. Daher ist es bei ohnehin leicht reizbaren Atemwegen umso wichtiger, das körpereigene Abwehrsystem zu stärken. Das geht unter anderem durch ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, moderaten Sport, Vermeidung von Stress sowie ausreichenden Schlaf. Hausstauballergiker*innen sollten zudem auf eine spezielle Allergikerbettwäsche und -matratze setzen und die Schlafräume kühl und staubfrei halten.

Darüber hinaus ist es wichtig, frühzeitig einen Kontrolltermin bei der behandelnden Lungenfachärztin oder dem Lungenfacharzt zu vereinbaren. Denn wenn das Asthma gut eingestellt ist, sind Beschwerden auch in der kalten Jahreszeit eher selten.

Gut zu wissen: Wer seinen Asthma-Status vorab überprüfen möchte, kann einen Online-Selbsttest machen, z.B. auf asthma-aktivisten.de. Durch das Beantworten weniger Fragen lässt sich der Stand der eigenen Asthma-Kontrolle gut einschätzen – eine optimale Vorbereitung für das Gespräch in der Lungenfacharztpraxis. Auf der Website sowie auf dem zugehörigen Instagram-Kanal @Asthma_Aktivisten finden sich zahlreiche Informationen und praktische Tipps für den Alltag.



Jetzt Selbsttest machen.

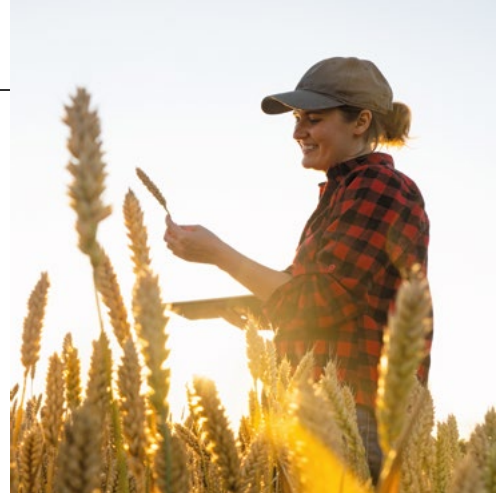


Entspannt zuhören und durchatmen: Neuer, informativer Podcast für Menschen mit Asthma

Wissenswerte Fakten rund um das Thema Asthma sowie exklusive Interviews mit Expert*innen und Betroffenen – das und vieles mehr bietet der neue Podcast „Atmungsaktiv“. Seit August überall hörbar, wo es Podcasts gibt.

365 Tage der richtige UV-Schutz

Hautkrebs ist die häufigste Krebserkrankung weltweit. Allein in Deutschland erkranken pro Jahr etwa 234.000 Menschen an Hellem Hautkrebs und über 28.000 jährlich an schwarzem Hautkrebs. Hauptauslöser ist das Sonnenlicht, insbesondere die darin enthaltene UV-Strahlung.



Durch die permanente Sonneneinstrahlung haben sowohl Outdoorworker als auch Outdoorliebhaber ein erhöhtes Risiko, an Hellem Hautkrebs zu erkranken. Das gilt besonders für Außenberufe wie zum Beispiel Landwirte oder Bauarbeiter.

► Tipps für den ganzjährigen UV-Schutz

An heißen Sommertagen ist bei vielen Menschen ein UV-Schutz der tägliche Begleiter. An kälteren Tagen aber, im Herbst und Winter, wird dieser häufig vernachlässigt und vor einem Aufenthalt im Freien nicht aufgetragen. Doch auch an bewölkten Tagen dringen bis zu 90 % der UVA- und UVB-Strahlen durch die Wolken und können zu Hautalterung, Hautkrebs und Augenschäden beitragen. Daher sollte auch bei bedecktem Himmel immer an UV-Schutz gedacht werden.

Das Tragen von geeigneter körperbedeckender Kleidung und Kopfbedeckung ist wichtig. Spezielle Kleidung wird mit dem Kürzel UPF (Ultraviolet Protection Factor) gekennzeichnet.

Merke: Selbstbeobachtung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Hautarzt helfen zudem, Hautkrebs oder seine Vorstufen möglichst frühzeitig zu entdecken und behandeln zu können. Bei Verdacht auf Hautkrebs sollten Sie umgehend einen Dermatologen aufsuchen.

► Wirksamer medizinischer UV-Schutz

Nicht nur Personen, die sich beruflich oder in ihrer Freizeit häufig im Freien aufhalten, besitzen ein

erhöhtes Risiko, an Hellem Hautkrebs zu erkranken. Es gibt sechs verschiedene Hauttypen, die sich durch Augen-, Haut- und Haarfarbe charakterisieren lassen. Die Hauttypen 1 und 2 sind den UV-Strahlen gegenüber am empfindlichsten und besitzen ein erhöhtes Risiko für Hellen Hautkrebs.

Auch weitere Gruppen, wie etwa Organtransplantierte, immungeschwächte Personen oder Menschen, die in Außenberufen arbeiten, sind gefährdet, häufig ohne ihr Risiko zu kennen.

Actinica® Lotion ist ein medizinischer Sonnenschutz, der eine klinisch nachgewiesene Wirksamkeit in der Prävention von verschiedenen Formen des hellen Hautkrebses hat. Die Lotion bietet einen Lichtschutzfaktor der höchsten Kategorie (LSF 50+), umfasst den Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen, ist frei von Duftstoffen und PEG-Emulgatoren und ist auch für sensible Haut geeignet.

Die richtige Menge ist beim Verwenden eines Sonnenschutzes unerlässlich, um den gewünschten UV-Schutz zu erreichen. Der Dosierdispenser unterstützt Sie dabei, bei jedem Auftragen die korrekte Menge der Lotion zu verwenden.

Galderma Laboratorium GmbH hat die Aufklärungskampagne „**Action! 1 Minute für die Hautgesundheit – Gemeinsam gegen Hellen Hautkrebs!**“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Informationen über Hellen Hautkrebs zu vermitteln, die Öffentlichkeit auf das Risiko der Krankheit aufmerksam zu machen und zu täglichem Schutz vor UV-Strahlung anzuregen.



Die Website <https://www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de/> informiert Sie über relevante Informationen rund um Actinica® Lotion. Übersichtlich und auf einen Blick orientiert sich die neue Website dabei an aktuellen Bedürfnissen von Patient:innen mit hellem Hautkrebs und stellt Inhalte zu Risiko(-Berufen) & Vorsorge sowie patientenorientierte Servicematerialien zur Verfügung. Tipps für Outdoorworker können Sie ebenfalls auf der Website nachlesen.

„Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ gibt Antworten auf viele Fragen im #DiabetesDialog



Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig, jedes Leben anders. So ist auch die Diabetesbehandlung ganz individuell – je nachdem, wie zum Beispiel der Alltag der Betroffenen aussieht oder wie weit der Diabetes fortgeschritten ist. Beim #DiabetesDialog „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ am 8. September standen die Therapieziele im Fokus: Welche gibt es und wie können die Ziele erreicht werden? – Antworten darauf gab die aktuelle Ausgabe des virtuellen #DiabetesDialogs.

Menschen mit Diabetes stehen vor vielen Herausforderungen. Seit 17 Jahren hört „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ Menschen mit Diabetes zu, gibt Antworten auf ihre Fragen und unterstützt sie, mit der Erkrankung ein besseres Leben führen zu können. Egal, ob zu Hause oder unterwegs: In dem virtuellen #DiabetesDialog beantworteten Experten die Fragen Betroffener.

► Wichtig: Blutzuckerwerte im Blick behalten

„Im Großen und Ganzen gilt für Menschen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes dasselbe: Gesünder unter 7. Unter 7 Prozent sollte in den meisten Fällen der Langzeitblutzuckerwert liegen, um ein möglichst gesundes, langes Leben führen zu können“, betonte Professor Thomas Danne, Chefarzt der Diabetologie, Endokrinologie und Allgemeinen

Pädiatrie und klinische Forschung am Kinder- und Jugendkrankenhaus auf der Bult in Hannover.

In diesem Zusammenhang ist auch die „Time in Range“, die Zeit im Zielbereich, eine wichtige Messgröße für Menschen mit Typ-1-Diabetes. „Sie gibt prozentual an, wie lange sich der Glukosewert während eines definierten Zeitraums innerhalb des Zielbereichs befand. Meine Empfehlung: Betroffene sollten den Wert 70 Prozent anpeilen“, sagte Danne. Er sehe, dass mit einer modernen Therapie bei einer Vielzahl von Menschen mit Diabetes solche Therapieziele erreicht werden können.

Dr. Stephan Kress, Diabetologe und Ernährungsmediziner, Leitender Oberarzt des Diabeteszentrums des Vinzentius-Krankenhauses in Landau in der Pfalz, behandelt viele Menschen mit Typ-2-Diabetes und

weiß, dass die Therapieziele nicht immer hundertprozentig eingehalten werden können. „Nicht jeder schafft es, die gesteckten Ziele zu erreichen. In solchen Fällen ist es wichtig, dass sich die Werte wenigstens verbessern“, erläuterte er.

► Viele Botschaften in einem Blick

Exakt 30 Minuten dauerte der kurzweilige #DiabetesDialog, der viele Antworten geben konnte. Ein Live-Zeichner verfolgte all die Ausführungen und brachte die komplexen Inhalte und die vielen Zahlen in anschaulichen Bildern zu Papier. Das Ergebnis: ein beeindruckendes Gesamtbild, so einzigartig wie jeder Mensch mit Diabetes. ■

Mehr Infos unter
www.gesuender-unter-7.de.

Lebensqualität trotz Parkinson

Medikament sichert Beweglichkeit, Rezepte sichern Genuss



Tomaten-Tarte Tatin mit Grana Padano

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 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.myp perfectdish.de) und der Parkinson-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ bei, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt. Schauen Sie einmal rein!





Bärte mit Botschaft

Darum ist Gesundheit im November eine haarige Angelegenheit

Die Aktion „Movember“ steht im Zeichen von Prostatakrebs & Co.

Aus Moustache (dt. Schnurrbart) und November wird der Movember und ruft alle Männer auf, ihre Bärte für einen Monat wachsen und stehen zu lassen. Jedes Jahr im November tritt Männergesundheit in den Vordergrund – die Bilder der fescen Schnäuzer gehen in den sozialen Medien sogar um die ganze Welt.

► Männergesundheit sichtbar machen – alle können mitmachen

Aber viel wichtiger: Dank zahlreicher Spendenaktionen können Gesundheitsprojekte in den Bereichen Prostata- und Hodenkrebs sowie psychische Gesundheit finanziert werden. Sich beteiligen können also Männer UND Frauen – auch ganz ohne Gesichtsbehaarung. Mehr Schnurrbärte bedeuten jedoch mehr Austausch, Spenden und ein größeres Bewusstsein für die Erkrankungen. Teilen Sie diese Aktion daher unbedingt mit Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis.

► Die Kampagne „wertvoller – Gut leben trotz fortschreitendem Prostatakrebs“

Erkrankungen wie Prostatakrebs sollten aber das ganze Jahr Thema sein. Schließlich ist das Prostatakarzinom die häufigste Krebsart bei Männern. Der behandelnde Urologe ist erster Ansprechpartner hinsichtlich Vorsorge, Beratung und Therapie. Zusätzlich können Betroffene auch selbst aktiv werden. Die Kampagne wertvoller informiert über Diagnose und Therapie und gibt Anregungen für einen lebenswerten Alltag mit der Erkrankung.

Neu: „wertvoller TV“

Unterhaltung mit Info-Charakter bietet das Videomagazin „wertvoller TV“. In den bereits verfügbaren Sendungen sind ExpertInnen zu Gast, die z. B. über den PSA-Wert aufklären, Ernährungstipps bei Prostatakrebs geben oder zum Umgang mit Ängsten beraten.

Ein Muss für Patienten und Angehörige!

wertvoller TV

Jetzt online anschauen!



Unter www.wertvoll-er.de finden Sie nicht nur Infotexte sondern auch Downloadmaterialien und Patientenvideos. Neuigkeiten werden über den Newsletter und in der Facebook-Community verbreitet. Fakt ist, das Wissen über Prostatakrebs und dessen Therapiemöglichkeiten ist oft gering. Wichtiger als der Oberlippenbart ist der gute Gedanke hinter dem Movember: Sprechen Sie mit Ihrem direkten Umfeld über Ihre Krebserkrankung.

**„Ich habe
den Selbsttest
schon gemacht!
Du auch?“**

#ASTHMALIFEHACK

Du fragst Dich, was ein Lifehack ist? Der Begriff steht für Tipps und Tricks, die Dir Deinen Alltag erleichtern können. Für Menschen mit Asthma ist einer der einfachsten Lifehacks der Asthma-Selbsttest. Denn mit nur vier Fragen kannst Du Deinen Asthma-Status überprüfen und den ersten Schritt zu einem selbstbestimmten Leben mit Asthma machen – so wie Nicole.

**PROBIERE JETZT DEN ASTHMA-LIFEHACK AUS
UND MACHE DEN SELBSTTEST!**



 [Asthma-Aktivisten.de](https://www.Asthma-Aktivisten.de)  [@asthma_aktivisten](https://www.instagram.com/asthma_aktivisten)

FSME: Impfen kann vor gefährlicher Viruserkrankung schützen

Jetzt vom Arzt bzw. der Ärztin beraten lassen!



Die Viren der Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, können durch Zecken übertragen werden. FSME ist eine Erkrankung der Hirnhäute und des zentralen Nervensystems, die nicht mit Medikamenten heilbar ist. In schweren Fällen kann sie tödlich sein. Impfen ist der beste Schutz.

► Wer sollte sich impfen lassen?

Jeder, der sich gerne im Grünen aufhält, sollte sich zur FSME-Impfung beraten lassen. Denn: Mittlerweile gelten mehr als 40 Prozent aller deutschen Stadt- und Landkreise als sogenannte FSME-Risikogebiete. Zu diesen Regionen zählen große Teile Bayerns, Baden-Württembergs, Sachsens sowie Teile Hessens und Thüringens. Einzelne Risikogebiete befinden sich zudem in Brandenburg, im Saarland, in Rheinland-Pfalz, in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen.

► Wann ist der beste Zeitpunkt für die Impfung?

Für einen mehrjährigen Impfschutz gegen FSME werden drei Impfungen in einem festgelegten Zeitraum über mehrere Monate benötigt. Der beste Zeitpunkt für die Impfung ist daher im Herbst oder im Winter. So ist man zum Beginn der Zeckensaison im nächsten Frühjahr bereits geschützt.

Gut zu wissen:

- Laut STIKO muss kein Abstand mehr zwischen der COVID-19-Impfung und einem Totimpfstoff wie der FSME-Impfung eingehalten werden.
- Bereits gegen FSME geimpft? Je nach Alter und Impfstoff sollte der Impfschutz alle 3 bzw. 5 Jahre aufgefrischt werden.
- Die Kosten für die Impfung werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

► Wo lauern Zecken?

Ob beim Gärtnern, Campen oder beim Spaziergang mit dem Hund – wer sich gerne draußen aufhält, ist oft mittendrin: im Zeckenrevier. Die Blutsauger gibt es in städtischen und ländlichen Gebieten in ganz Deutschland. Sie können in Wäldern und auf Wiesen, aber auch in Stadtparks und auf Spielplätzen lauern. Das zeigt, wie wichtig Vorsorge ist. 

Weitere Informationen finden Sie auf www.zecken.de.



WINTERZAUBER IN DEN TIROLER BERGEN

*Das ADULTS ONLY Ski- & Wellnessresort Hotel Riml******



Das Ski- & Wellnessresort Hotel Riml***** steht für Gipfelglück auf über 2.200 Meter, hoch über dem Ötztal liegend. Mit seinem neuen Genuss- und Erholungskonzept wird das Hotel seinen Ansprüchen hinsichtlich Luxusurlaub der Superlative mehr als gerecht.

Ruhe, Erholung & Genuss stehen dabei im Vordergrund, weshalb das Hotel Riml ab der kommenden Wintersaison den Weg eines **ADULTS ONLY** (ab 14 Jahren) Hotel einschlägt. Die traumhafte **Sonnenterrasse** mit unbeschreiblicher Aussicht auf die Ötztaler Alpen steht damit nur noch Hausgästen zur Verfügung.

Moderne, luxuriös und stilvoll eingerichtete Zimmer und Suiten im Ski- & Wellnessresort Hotel Riml machen es leicht, hier Ruhe und Entspannung zu finden. Hier trifft Luxus auf modernen Alpin-Style. Besonders Privatsphäre und Exklusivität sind in dieser exponierten Lage zuhause. Um dem Thema Erholung gerecht zu werden, sorgen die zauberhaften **Wellnessoasen** für ausreichend Platz, Entspannung und Ruhe.

Die einmalige Lage des Ski- & Wellnessresort Hotel Riml***** sowie das **hauseigene Sportgeschäft RIML Sports** mit seinem **Skiverleih** sorgen für erstklassigen Urlaubs-Komfort. Perfekt präparierte Pisten, hochmoderne Liftanlagen und ein traumhaftes Panorama bringen Skivergnügen pur.

Das Skigebiet Gurgl mit **112 Pistenkilometern, 25 Liftanlagen, 4,5 km Skirouten** und **21 Dreitausendern** bietet sowohl für Anfänger als auch für Profis außergewöhnliche Pistenerlebnisse. Ob Skiurlaub im November zum sagenhaften Skiopening in Hochgurgl oder Sonnenskilaufer im Frühling – es herrschen stets perfekte Pistenverhältnisse. Zweimal pro Woche können Nachtschwärmer, als besonderes Ski-Event, die hell erleuchteten Skipisten zum **Nachtskifahren** nutzen. Die **schneesichere Region** mit traumhafter Aussicht auf die Tiroler Berggipfel machen einen Winterurlaub im Hotel Riml zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Nach einem ereignisreichen Skitag lädt der **1.700 m² große Wellnessbereich mit Sky Relax Area & Panorama-Hallenbad** dazu ein, die Seele baumeln zu lassen. Ob im **Außen-Whirlpool** abschalten und zur Ruhe kommen, wohltuende **Saunagänge** erleben oder Entspannungsmomente durch **Wellnessanwendungen** genießen – hier ist für jeden das passende Wohlfühlprogramm dabei.



Neben **Indoorgolf** auf der **700m²** großen **Hotel-Indoor-Golfanlage** und Fitness im modern ausgestatteten **Fitnessraum BLACK BOX GYM** finden im Ski- & Wellnessresort Hotel Riml****s auch **Yoga-** und **Pilateskurse** statt, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Ein **kreatives Küchenteam** verwöhnt die Gäste sowohl kulinarisch als auch qualitativ auf hohem Niveau. Ab November 2022 bietet das Hotel Riml seinen Gästen eine $\frac{3}{4}$ **Verwöhhnpension**, die neben einem ausgiebigen und vitaminreichen Frühstücksbuffet ein erweitertes Nachmittagsbuffet von 14:00 bis 16:30 Uhr sowie ein 5-Gänge Abendmenü bereithält. Kulinarischer Genuss steht dabei in **5 individuell** und exklusiv eingerichteten **Stuben des Restaurants** auf der Tagesordnung. In der **Blue Birdie Bar** kann der Abend mit entspannter Live-Musik gemütlich seinen Ausklang finden.

Lassen Sie sich verwöhnen und verbringen Sie spannende, genussvolle und erlebnisreiche Tage im Ski- & Wellnessresort Hotel Riml****s.



Alle weiteren Informationen finden Sie unter:

Ski- & Wellnessresort Hotel Riml**s**, Hochgurgler Straße 16, 6456 Obergurgl-Hochgurgl · **Tel.:** +43 5256 6261
Web: www.hotel-riml.com · **Mail:** info@hotel-riml.com

dexcomG6

ECHT*
EASY



1-2-Dexcom Diabetes besser im Griff^{1,2}

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



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



Jetzt Dexcom testen:
dexcom.com/wechseln

◇ Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G6-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollte der Patient ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu seinem Diabetes zu treffen. | Smartphone/Smartwatch nicht im Lieferumfang enthalten. Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. Liste kompatibler Geräte unter www.dexcom.com/compatibility | 1 Šoupal 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/dcl9-0888> | 2 Martens T et al. Effect of Continuous Glucose Monitoring on Glycemic Control in Patients With Type 2 Diabetes Treated With Basal Insulin A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2021 Jun 8;325(22):2262-2272 | 3 Für alle Menschen mit Typ 1, Typ 2 oder anderen Diabetesformen. Voraussetzung ist die Erfüllung des Beschlusses des G-BA: https://www.g-ba.de/downloads/39-261-2623/2016-06-16_MVV-RL_rTCGM_BAnz.pdf | 4 Der Antrag wird bei der Kasse durch Dexcom eingereicht, diese entscheidet. | Dexcom und Dexcom G6 sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und können in anderen Ländern eingetragen sein. © 2022 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany LBL022065 Rev002