

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



HAE

Was ist denn das?

Covid-19

Wer ist Risikopatient?



Calmaif® Spezial

mehr auf
Seite 7



●●● **Balance halten**
Parkinson ist kein Drahtseilakt

●●● **Infektion vorbeugen**
Alles für die Nase

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
5-Sterne-Hotel Deimann, Sauerland

Editorial

Gesundheit!

Ja, es gibt sie noch, die ganz schlichte, alljährliche Erkältung, die jeden von uns erwischen kann, manche sogar mehrfach. Und da scheiden sich die Geister: Optimisten schnäuzen sich, niesen ein paar Mal, husten vielleicht sogar, sind aber nicht richtig krank. Pessimisten dagegen haben sofort die neueste Killervariante von Covid-19, gehen sofort in freiwillige Quarantäne und stehen gefühlt kurz vor dem Hades.

Wenn dann nach ein paar wenigen Tagen die Symptome nachlassen oder sogar verschwunden sind, klopfen sich die Optimisten ob ihres tadellosen Immunsystems begeistert auf die Schulter, Pessimisten sind dem Tod gerade noch mal von der Schippe gesprungen und belauern sich selbst, um nur ja kein Long-Covid-Symptom zu übersehen.

Egal, zu welcher Gruppe Sie nun gehören, wir wollen Sie auffordern, sich mit der gebotenen Achtsamkeit und dem notwendigen Hintergrundwissen mit Ihren Symptomen auseinander zu setzen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Dazu gibt es in dieser Heftausgabe wieder ein paar Seiten Informationen, denn wir wollen nur eines:

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

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. Gendgerechte 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

Dauerthema Covid-19

Wer ist Risikopatient? 3

Wenn der Druck steigt

Hilfe bei Grünem Star 4

Hohe Zeit der Erkältungen

Natürliche Unterstützung für
das Immunsystem 5

Drahtseilakt

Gleichgewicht behalten bei M. Parkinson 6

Immer mit der Ruhe!

Ein Schatz aus der Natur 7

Leberschutz

Lieber ein Glas weniger 8

HAE

Was ist das denn? 9

FIT & GESUND

Immer der Nase nach

Hilfe für Schnupfennasen 10

Auch Männersache!

Osteoporose beim „starken“ Geschlecht 11

Lifestyle

Nützliches für den Alltag 12

Übrigens...

Neugeborenen-Screening / Tabakrauch 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Wellness und Luxus pur, Hotel ***** Deimann,
Schmallenberg/Sauerland 14

Hier steht es auch:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild, Reisetipp: © Romantik- und Wellnesshotel Deimann, Schmallenberg / Ydo Yol Images / Björn Lulf · Seite 3: © GSK · Seite 4: © Allergan, Adobe Stock/ mphoto · Seite 5: © DHU · Seite 6: © fotolia/markus dehlzeit · Seite 7: © Bayer Vital · Seite 8: © Adobe Stock/ Valery Baretta · Seite 9: © iStock, Biocryst · Seite 10: © Tetesept · Seite 11: © AOK Medienservice · Seite 12: © Proidee · Seite 13: © Adobe Stock/svetlanasmirnova/nikkytok



Was tun bei Corona?

Am besten schon vor Infektion informieren!

Viele Menschen sind sich nach wie vor nicht bewusst, dass sie zu einer Risikogruppe für einen schweren Verlauf von COVID-19 zählen. Meist bietet die Impfung gegen Corona auch einen guten Schutz – bei Menschen, deren Immunsystem durch bestimmte Erkrankungen oder Therapien bereits geschwächt ist, ist dies hingegen oft nicht der Fall, da sie nicht ausreichend auf die Impfung ansprechen.¹ Doch auch für diese Patienten* gibt es mittlerweile Optionen, um sie nach einer Infektion bestmöglich vor einem schweren Krankheitsverlauf zu schützen.

► Wer hat ein erhöhtes Risiko?

Ein höheres Lebensalter, chronische Erkrankungen, z.B. von Niere oder Herz-Kreislauf-System, sowie Übergewicht und Diabetes können das Risiko für einen schweren Verlauf von Corona erhöhen.² Diese Patienten sprechen in der Regel gut auf die Impfungen gegen COVID-19 an, während andere trotz Impfung keine (ausreichende) Immunität aufbauen können. Dazu zählen u.a. Menschen, deren Immunsystem aufgrund chronischer Erkrankungen oder der Einnahme bestimmter Medikamente geschwächt ist (=Immunsuppression).¹ Solche Therapien werden z.B. bei einer Krebserkrankung, nach einer Organtransplantation oder bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Für diese Patienten gilt es nicht nur allgemeine Hygieneregeln einzuhalten, sondern auch für den Fall einer Infektion vorzusorgen.

Kurz gesagt: Bei bestimmten Vorerkrankungen, die eine immunsuppressive Therapie erforderlich machen, ist besondere Aufmerksamkeit bei COVID-19 geboten.

► Informieren Sie sich schon vor einer Infektion!

Um zu klären, ob Sie ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 haben und was im Infektionsfall zu tun ist, sollten Sie sich schon vor einer möglichen Infektion mit Ihrer Ärztin bzw.

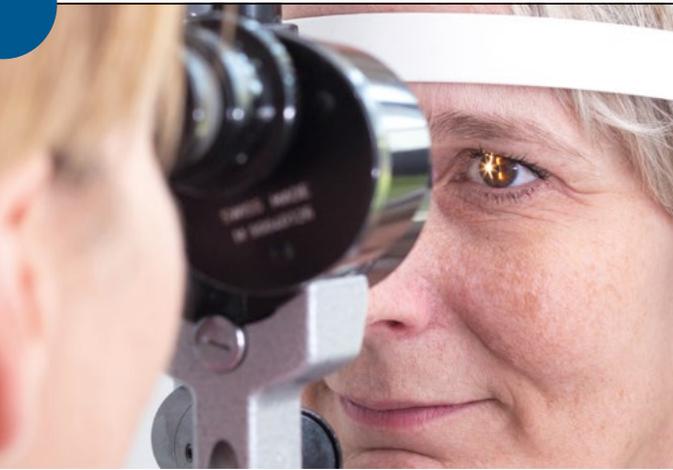
Ihrem Arzt besprechen. Denn: „Eine früh behandelte COVID-19-Infektion führt nahezu nie zu einem schweren Verlauf – der eventuell mühselige Weg in ein Behandlungszentrum dürfte sich immer lohnen“, betonte Prof. Dr. med. Oliver Witzke, Direktor der Infektiologie der Universitätsmedizin Essen. Der Experte empfiehlt: „Nicht nur das individuelle Risiko sollte besprochen werden. Es ist essentiell, dass Patienten verstehen, wann und wo sie sich bei Verdacht auf eine Corona-Infektion oder bei einem positiven Corona-Test melden können.“ Eine frühzeitige Behandlung innerhalb von 5 Tagen nach einer Infektion könne helfen, einen schweren Verlauf von COVID-19 zu verhindern.

Wichtige Anlaufstellen sind neben der Hausarztpraxis spezialisierte COVID-19-Behandlungszentren, die auch am Wochenende rund um die Uhr geöffnet haben. Eine Übersicht der Behandlungszentren sowie aller Risikofaktoren finden sich auf der Website des Robert-Koch-Instituts.

* Gendergerechte Sprache: Dieser Text schließt 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.

1. Ständige Impfkommission: Beschluss der STIKO zur 21. Aktualisierung der COVID-19-Impfempfehlung Epid Bull 2022;33:3-19 | DOI 10.25646/10412
2. Epidemiologischer Steckbrief zu SARS-CoV-2 oder COVID-19, Risikogruppen für schwere Verläufe. Stand: 26.11.2021, letzter Zugriff 12.10.2022. Online verfügbar unter: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html;jsessionid=6FB5A2A8E46AEE5F87E47E61BC3B58E6.inter.neto9?nn=13490888#doc13776792bodyText15

Mehr Informationen zu dem Thema gibt es unter
www.corona-wastun.de



Alternative bei Grünem Star

Modernes Mikroimplantat statt stetem Tropfen

Menschen mit Grünem Star sind darauf angewiesen, den Augeninnendruck unter Kontrolle zu bringen, um ihre Sehkraft zu erhalten. Eine Therapieoption sind Augentropfen, deren Handhabung nicht jedem liegt. Heute gibt es moderne Mikroimplantate, die das stete Tropfen unnötig machen können.

Als Grüner Star – oder Glaukom – wird eine Gruppe von Augenkrankheiten bezeichnet, in deren Verlauf es zur Erblindung kommen kann. Die Häufigkeit steigt mit dem Lebensalter. Eine Ursache des Glaukoms kann ein erhöhter Augeninnendruck sein, er entsteht, wenn sich in der vorderen Augenkammer mehr Flüssigkeit bildet als ablaufen kann. Der erhöhte Druck beeinträchtigt die Blutversorgung, was langfristig den Sehnerv und damit das Sehvermögen schädigen kann.¹

„Die Schäden durch das Glaukom sind irreparabel. Daher ist der Wert der Früherkennung nicht hoch genug einzuschätzen.“
Augenarzt Dr. med. Karsten Klabe

Typisch und zugleich tückisch ist, dass man erste Anzeichen oft nicht als Sehverlust bemerkt.² Es ist daher sinnvoll, sich ab einem Alter von 50 Jahren regelmäßig augenärztlich untersuchen zu lassen: Je früher ein Grüner Star erkannt und behandelt wird, desto besser lassen sich Sehschäden vermeiden.¹

Je nach Sehverlust erleben Menschen mit Glaukom Einschränkungen, die sie nicht einordnen können – etwa am Türrahmen hängen zu bleiben oder beim Autofahren Dinge zu übersehen.

► Klassisch: Augentropfen und Operation

Nach der Diagnose werden zunächst meist Augentropfen verordnet. Allerdings kommen viele Menschen damit nicht gut zurecht. Der Augeninnendruck kann auch mittels umfangreicherer, herkömmlicher operativer Methoden gesenkt werden.¹

► Moderne Mikroimplantate als Alternative

Eine innovative Alternative ist zum Beispiel die mikroinvasive Glaukomchirurgie. Hierbei wird durch einen sehr kleinen Einschnitt ein mikroskopisch kleines Implantat unter der Bindehaut platziert. Zum Einsatz kommen wirkstofffreie Mikroimplantate, wie das XEN® 63 Gelimplantat: Durch diesen nur sechs Millimeter kleinen, weichen Schlauch kann ein Zuviel an Flüssigkeit aus der Augenkammer abfließen, wodurch der Augeninnendruck sinken kann.^{3,4} Ob der Einsatz eines Glaukom Gelimplantates in Frage kommt, sollte jeweils mit dem behandelnden Augenarzt besprochen werden.

Einer Studie zu Folge können nach einem solchen mikroinvasiven Eingriff mit dem XEN® 45 fast die Hälfte der behandelten Patienten dauerhaft auf Medikamente verzichten.⁵

Vorteile des Mikroimplantat-Verfahrens sind, dass das Gewebe gewöhnlich weniger verletzt wird als bei klassischen Operationen und man sich in der Regel schnell erholt.²

- 1 European Glaucoma Society, Terminology and Guidelines for Glaucoma 5th Edition, 2020
- 2 Crabb DP et al. Ophthalmology 2013; 120(6): 1120-6
- 3 XEN® 63 Gebrauchsanleitung
- 4 XEN® 45 Gebrauchsanleitung
- 5 Reitsamer H et al. Acta Ophthalmol. 2022; 100(1):e233–e245

Das Mikroimplantat:
 kleiner als die Fingerspitze.

Weitere Informationen zur Glaukom-Therapie finden Sie unter www.xen-implantat.de



Die Top-Five gegen Erkältungsbeschwerden

Wenn die Tage kälter nehmen auch die grippalen Infekte wieder zu. Um diese schnell und komplikationsfrei zu überstehen, ist es gut, für die wichtigsten Symptome passende homöopathische Mittel im Hinterkopf oder sogar in der Hausapotheke zu haben, die man sehr gut einsetzen kann.

In der Akutphase einer Erkältung – also, wenn die Immunreaktion in vollem Gang ist und sich in Fieber, Abgeschlagenheit und Schmerzen zeigt – können diverse homöopathische Einzelmittel dabei unterstützen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu fördern. Durch aufmerksame Beobachtung der Symptome findet man in der Selbstmedikation (oder auch mit Hilfe von Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker) schnell zum richtigen Mittel. Auch gute Ratgeber wie z.B. „Quickfinder“ (GU Verlag) helfen weiter.

1

So ist bei auffallendem **Zerschlageneitsgefühl, Frösteln und wechselnden Fieberschüben** mit rotem Gesicht, starken Kopf- und Gliederschmerzen, schmerzhaftem Husten, Halsschmerzen, Heiserkeit und Schnupfen **Eupatorium perfoliatum D12** das Mittel der ersten Wahl.

2

Bei einem Infekt mit **Fieber, das sich allmählich entwickelt** und mit **Fließschnupfen und Reizhusten sowie häufigem Niesen** einhergeht, ist **Ferrum phosphoricum D12** angezeigt, welches der Klassiker in der Immunstärkung ist, da es für einen verbesserten Sauerstofftransport im Blut sorgt.

3

Auch eine sog. „**Kopfgrippe**“ beginnt allmählich, bringt dann aber bei **mäßigem Fieber Benommenheit und Kopfschmerzen mit sich, die vom Nacken zur Stirn ziehen**. Es können auch Schüttelfrost und starkes Frieren auftreten. Bei diesen Symptomen empfiehlt sich **Gelsemium D6**.

4

Steht bei einer Erkältung dagegen ein **schmerzhafter, trockener und krampfartiger Reizhusten** mit stechenden Schmerzen im Brustraum im Vordergrund und fallen **trockene Schleimhäute mit Durst auf kaltes Wasser** auf, so kann **Bryonia D6** Abhilfe verschaffen.

5

Bei einigen Patienten beginnt eine Erkältung **plötzlich mit hohem Fieber**. Der Erkrankte schwitzt mit **hochrotem Gesicht**, seine Pupillen sind erweitert und er klagt bei stark gerötetem Rachen über Halsschmerzen. Auffällig ist ein **Bellhusten, der meist nachts auftritt**. Hier stellt **Belladonna D6** das passende homöopathische Mittel dar.

► Zur Beachtung!

Bei allen Erkältungskrankheiten gilt: Der Gang zum Arzt ist unverzichtbar, wenn die Beschwerden mit Fieber einhergehen, länger als 2 Tage nicht besser werden und starke Schmerzen auftreten. Dies gilt insbesondere bei kleinen Kindern, älteren Menschen und bei schweren Vorerkrankungen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Der Arzt kann feststellen, ob es sich um die gefährliche echte Grippe handelt oder eine zusätzliche bakterielle Infektion vorliegt, die behandelt werden muss.

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.globuli.de

Balance halten!

Parkinson ist kein Drahtseilakt



Damit Bewegungen korrekt ausgeführt werden können, müssen bestimmte neuronale Erregungsüberträger in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander vorhanden sein. Bei der Parkinson-Krankheit sterben hauptsächlich Dopamin-ausschüttende Neurone ab, andere Überträger wie Acetylcholin und Glutamat überwiegen. Dieses Ungleichgewicht führt u.a. zu Störungen in der Bewegungsausführung wie Zittern (Tremor), erhöhter Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

► Ausgleich schaffen

Ein Parkinson-Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) verfügt über ein duales Wirkprinzip, das auf einer Verstärkung der Dopamin-Funktion und einer Verminderung der Glutamat-Überaktivität beruht und somit – unabhängig von der Dopamin-Basistherapie – als sichere Zusatz-Therapie die Dysbalance zwischen dem verringerten dopaminergen Tonus und der gesteigerten Glutamat-freisetzung wirksam wieder ausgleicht. So können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden.

► ...hält Leib und Seele zusammen

Zur Lebensqualität gehört aber auch gesundes, angepasstes Essen. 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 elektronische Marktplatz „My Perfect Dish“ unter www.mypperfectdish.de. In dieser europaweiten Initiative haben sich renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche mit Unterstützung der Zambon GmbH zusammengeschlossen. 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 täglichen Hauptmahlzeit am Mittag.

► Guten Appetit!

Das Besondere an diesen Rezepten 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.

Darüber hinaus trägt der Parkinson-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ bei, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt. Schauen Sie einmal rein!

Zur Ruhe kommen mit der Kraft der Natur



Wer tagsüber unter Strom steht, schläft danach wenigstens gut. Ganz so einfach ist es leider nicht. Alltagsstress kann uns bis in die Nacht hinein beschäftigen. Hilfe kommt aus der Natur

Jeder verarbeitet Stress unterschiedlich, doch nimmt er überhand, leidet auf Dauer unsere körperliche und seelische Gesundheit. Typische Folgen sind innere Unruhe, Anspannung, mangelnde Konzentration. Oft verfolgen uns die Belastungen des Tages sogar bis in die Nacht. Immer wieder hört man von Freunden, Kollegen, Familienmitgliedern: „Ich erlebe den ganzen Tag Hektik und Stress und abends kann ich trotzdem nicht schlafen, obwohl ich total müde bin.“ Was kann man dann tun?

Die innere Balance wiederfinden

Wenn alles zu viel wird, ist es in erster Linie wichtig, die Stressbelastung zu reduzieren und sich im Alltag mehr Pausen zu gönnen. Leider lässt sich das oft nicht so leicht umsetzen. Zudem wünschen sich die meisten schnelle Unterstützung, wenn akute Stressbeschwerden an den Nerven zerren. Dann ist das pflanzliche Arzneimittel Calmalaif® eine wirksame Hilfe. Calmalaif® trägt dazu bei, die

innere Ruhe am Tag und den erholsamen Schlaf in der Nacht wiederzufinden. So können Sie Stressphasen mit mehr Ruhe und Leichtigkeit meistern.

Ein Schatz aus der Natur

Das pflanzliche Arzneimittel enthält eine besondere und einzigartige Kombination aus vier bewährten Heilpflanzen mit beruhigender und entspannender Wirkung. Calmalaif® ist gut verträglich und hormonfrei. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Zudem macht es weder abhängig noch tagsüber müde. Das rein auf natürlichen Inhaltsstoffen basierende Arzneimittel ist frei von Laktose sowie Gluten und bereits ab 12 Jahren geeignet.



Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Calmalaif. Weitere Informationen unter www.Calmalaif.de



Calmalaif®

Natürliche Ruhe. Erholsamer Schlaf.



Empfohlen von
92%
der Verwender.

Verbraucher-Umfrage,
Jan-Apr 2022,
533 Teilnehmer.



- Lindert umfassend innere Unruhe, Stressbeschwerden und Schlafprobleme dank der einzigartigen Kombination aus 4 Heilpflanzen
- Keine Tagesmüdigkeit und hormonfrei

Jetzt in Ihrer Apotheke.

Calmalaif®. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Enthält Sucrose. Stand: 09/2020. Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weniger Alkohol – gut für die Leber

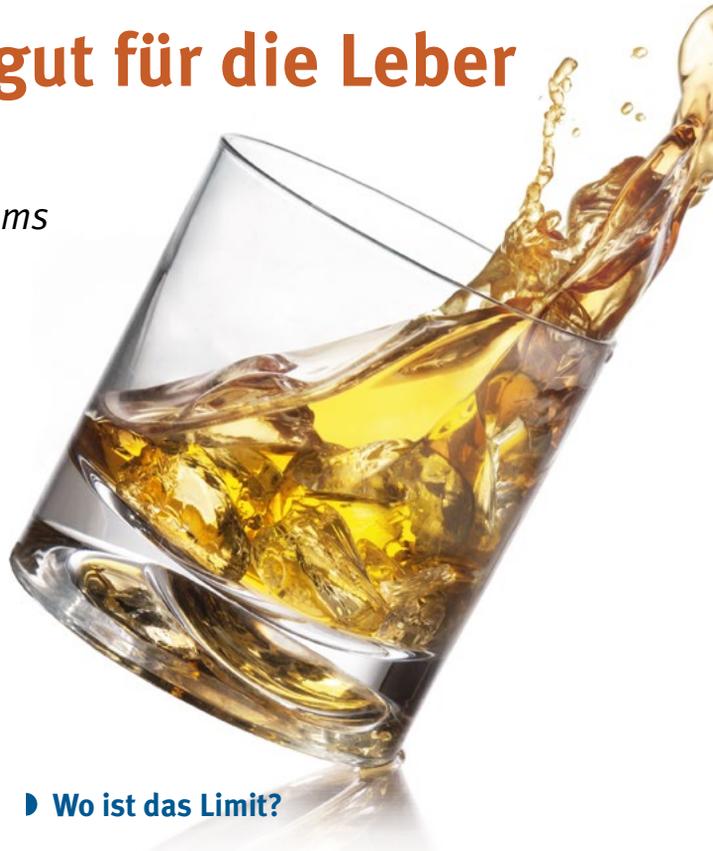
BZgA zum Deutschen Lebertag 2022 über die Risiken hohen Alkoholkonsums

Zum Deutschen Lebertag am 20. November 2022 erinnerte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) daran, dass hoher Alkoholkonsum die Leber schwer schädigen kann. Die Leber muss aufgenommenen Alkohol abbauen. Das belastet das Organ, da es gleichzeitig für viele lebenswichtige Funktionen wie den Fett- und Zuckerstoffwechsel zuständig ist.

Die BZgA empfiehlt deshalb, beim Konsum von Alkohol im Limit und regelmäßig einige Zeit alkoholfrei zu bleiben. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol hilft, die Leber gesund zu erhalten.

► Zellgift Alkohol

Michaela Goecke, Leiterin der Abteilung für themenspezifische gesundheitliche Aufklärung in der BZgA: „Alkohol ist ein Zellgift und kann im Prinzip jedes Organ schädigen – besonders die Leber. Solange die Leber damit beschäftigt ist, das Zellgift Alkohol abzubauen, kann sie andere wichtige Stoffwechselfunktionen nur eingeschränkt übernehmen. Die Folge können schwerwiegende Veränderungen der Leberfunktion sein. Es kann sich eine Fettleber, eine Leberentzündung und in schweren Fällen auch eine Leberzirrhose entwickeln. Für die Lebergesundheit ist es gut, sich an die Empfehlungen für risikoarmen Alkoholkonsum zu halten – und regelmäßig für eine gewisse Zeit ganz auf Alkohol zu verzichten. Die BZgA unterstützt dabei mit den Angeboten der „Alkohol? Kenn Dein Limit.“-Kampagne.“



► Wo ist das Limit?

Als Empfehlungen für risikoarmen Alkoholkonsum gelten: Frauen sollten nicht mehr als ein kleines Glas Bier (0,3 Liter) oder Wein (0,125 Liter) pro Tag trinken, Männer höchstens zwei kleine Gläser Bier (insgesamt 0,6 Liter) oder 0,25 Liter Wein pro Tag. Zwei Tage pro Woche sollten alkoholfrei sein, damit es nicht zu einer Gewöhnung und einer Abhängigkeit kommt.

Die Angebote der BZgA zur Unterstützung

Warum es wichtig ist, auf die Gesundheit der Leber zu achten, und was aktiv dafür getan werden kann, erklärt die BZgA auf www.kenn-dein-limit.de.

Die BZgA bietet alltagsnahe Tipps zur Reduzierung des Alkoholkonsums:

- www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol/alkohol-und-leber
- www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/weniger-alkohol-trinken
- www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/fastenaktion

Weitere BZgA-Informationen zum Alkoholkonsum

- www.null-alkohol-voll-power.de – für Jugendliche unter 16 Jahren
- www.kenn-dein-limit.info – für Jugendliche ab 16 Jahren
- www.kenn-dein-limit.de – für Erwachsene
- www.alkoholfrei-sport-genieessen.de – für Sportvereine

Infotelefon der BZgA zur Suchtvorbeugung

Eine telefonische Beratung zur Suchtvorbeugung bietet die BZgA anonym und persönlich unter der Rufnummer **0221 89 20 31**, Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 22:00 Uhr, Freitag bis Sonntag 10:00 bis 18:00 Uhr, zu den Kosten für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.

„HAello zum Leben“

Menschen mit seltenen Erkrankungen brauchen besondere Unterstützung

Menschen mit einer seltenen Erkrankung benötigen Services und Hilfestellung rund um ihre belastenden Beschwerden sowie Möglichkeiten zum Austausch mit anderen Betroffenen. Doch solche Angebote sind häufig genauso selten wie ihre Erkrankung selbst – so auch bei der seltenen chronischen Erkrankung Hereditäres Angioödem (HAE).

► Richtige Diagnose ist wichtig

Plötzliche Schwellungen im Gesicht, im Hals, an den Gliedmaßen oder kolikartige Bauchkrämpfe – bei solchen Symptomen kann die seltene, genetisch bedingte chronische Erkrankung Hereditäres Angioödem (engl. hereditary angioedema, kurz: HAE) dahinterstecken.

HAE ist eine chronische genetische Erkrankung und gekennzeichnet durch wiederkehrende, attackenartige Schwellungen verschiedener Körperteile und Organe.

Schätzungsweise leben in Deutschland etwa 1600 Menschen* mit einem diagnostizierten HAE, vermutlich gibt es aber mehr Betroffene, die (noch) keine Diagnose haben: Da die Erkrankung so selten ist, kann es für Betroffene schwierig sein, eine Ärztin oder einen Arzt zu finden, der oder die die Symptome richtig deutet. Oft vergehen Jahre bis zur gesicherten Diagnose, Arzt-Odyssee bei verschiedenen Fachrichtungen von Dermatologie über Allergologie bis HNO inklusive.

Wichtig ist daher, sich bei unklarer Diagnose rechtzeitig an ein Zentrum für seltene Erkrankungen oder ein HAE-Zentrum überweisen zu lassen. Denn mit dem passenden medikamentösen Management ist auch mit HAE ein gutes Leben möglich.

► HAE findet auch im Kopf statt

Nicht zu wissen, wann die nächste Attacke kommt, kann es für Betroffene schwierig machen, ihr Leben zu planen. Auch kann die ständige Sorge viel Raum im Kopf einnehmen. Beides kann die Lebensqualität erheblich mindern. Hier setzt die Initiative „HAello zum Leben“ an: Über Informationen zur Erkrankung und ihrem Management, wie etwa den Behandlungsempfehlungen der aktuellen Leitlinie, Tipps für den Alltag und zu Anlaufstellen, Aktionswochen und digitalen Experten-Sprechstunden sollen Menschen mit HAE zum einen ermutigt werden, sich bei ihrem Arzt nach einem wirksamen HAE-Management zu erkundigen.

Zum anderen sollen sie darin bestärkt werden, dass ein selbstbestimmtes, gutes Leben auch mit dieser Erkrankung möglich ist. Auch der Austausch Betroffener untereinander soll gefördert werden – alles mit dem Ziel, dass Betroffene wieder „HAello“ zum Leben sagen können.



Weitere Informationen finden Sie unter www.haellozumleben.de sowie auf Facebook und Instagram: [@haellozumleben](https://www.instagram.com/haellozumleben)

Infekten vorbeugen mit der Nasendusche von tetesept



Alle Jahre wieder: In den Wintermonaten Januar und Februar hat die Erkältung Hochsaison.

Kalte Temperaturen und warme trockene Heizungs-luft fordern die Nasenschleimhaut und machen sie anfälliger für Krankheitserreger. Ein sanftes Mittel zur Schnupfentherapie ist dabei die Anwendung einer Nasendusche.

► tetesept Meerwasser Nasendusche

Die Nase wird täglich durch Umwelteinflüsse wie Staub und Schmutz, Allergene, Erkältungsviren und andere Krankheitserreger beansprucht. Für die Gesundheit der Nasenschleimhaut ist eine schonende und intensive Tiefenreinigung und Befeuchtung der Nasenhöhle wichtig. Nasenspülungen eignen sich zur schonenden Schnupfentherapie und sorgen für befreites Durchatmen. Die **tetesept Meerwasser Nasendusche** unterstützt bei regelmäßiger Anwendung die Funktion der Nase auf natürliche Weise. Das Familienset beinhaltet austauschbare Aufsatzköpfe in zwei verschiedenen Größen und bietet eine individuelle Auswahl zwischen einem sanften und einem intensiven Spülstrahl. Durch die unterschiedlichen Formen der Aufsatzköpfe passt die Nasendusche sowohl für kleine als auch größere Nasen. Die Nasendusche ist für Erwachsene, Kinder ab 3 Jahren sowie auch für Schwangere und Stillende geeignet. **Set 12,99 € UVP***

► tetesept Meerwasser Nasendusche Aufsatzköpfe

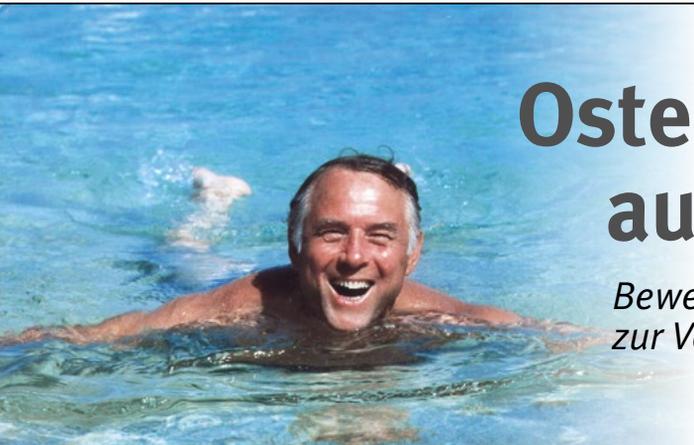
Die **tetesept Meerwasser Nasendusche Aufsatzköpfe** ermöglichen durch zwei unterschiedliche Größen mit jeweils sanfter oder intensiver Spülstrahlstärke eine sichere und hygienische Verwendung der Nasendusche durch Erwachsene und Kinder. **4 Stück, 3,99 € UVP***

► tetesept Meerwasser Nasenspülsalz

Das **tetesept Meerwasser Nasenspülsalz** enthält 100% naturreines BIOMARIS Meersalz, das sich durch einen Multimineralienkomplex mit besonders hohem Anteil der wertvollen Mineralien Magnesium und Calcium auszeichnet. Magnesium ist dabei wichtig für die regenerierende Wirkung, auch bei Allergien. Calcium unterstützt den effektiven Abtransport von Nasensekret. Damit eignet sich das tetesept Meerwasser Nasenspülsalz als schonendes, natürliches Mittel bei Schnupfen inklusive Nasennebenhöhlenbeschwerden, bei Heuschnupfen, zur Pflege der Nasenschleimhaut und zur Vorbeugung von Infekten. **40 Dosierbeutel, 4,99 € UVP***



*Erhältlich in Drogerien, im Einzelhandel und Online.



Osteoporose ist auch Männersache

Bewegung, Ernährung und Medikamente zur Vorbeugung

Etwa 20 Prozent aller Osteoporose-Fälle betreffen Männer. Häufigste Form der Erkrankung ist die sogenannte sekundäre Osteoporose. Sie entsteht als Begleiterscheinung anderer Grunderkrankungen. Dazu gehören unter anderem Leber- und Nierenfunktionsstörungen sowie eine Schilddrüsenüberfunktion und Diabetes.

Labortests helfen bei der Einschätzung, wie stark die Knochen noch sind. Außerdem zeigen sie, ob bestehende Erkrankungen vorliegen, die eine sekundäre Osteoporose begünstigen.

► Auf Warnsignale achten

Die Stabilität der Knochen hängt von der Form und Dichte eines Gerüsts aus feinen Knochenbälkchen im Knochen und dem Mineralgehalt ab. Grundsätzlich schwindet bei allen Menschen ab etwa dem 30. Lebensjahr die Knochendichte. Von einer Osteoporose sprechen Fachleute, wenn die Knochen entweder sehr schnell oder besonders porös werden. In der Regel verläuft der Knochenschwund unbemerkt. Erste Hinweise können jedoch unspezifische Rückenschmerzen oder Knochenbrüche sein, die schon bei sehr geringer Belastung aufgetreten sind. Auch wenn Männer deutlich an Größe verlieren und einen Rundrücken ausbilden, empfiehlt sich eine Untersuchung auf Osteoporose.

► Auch Hodenfunktion überprüfen

Um bei Betroffenen eine sekundäre Osteoporose aufzuspüren, raten die Fachmediziner*innen unter anderem zu Blutbild und Blutsenkung, der Überprüfung von Leber- und Nierenwerten und der Schilddrüse. Da bei Männern mit Osteoporose häufig zugleich eine Unterfunktion der Hoden vorliegt, sollte eine Testosteronbestimmung durchgeführt werden, um die Hormonstörung als Ursache abzuklären.

Die ehemalige Leistungssportlerin und Olympiasiegerin Heide Ecker-Rosendahl, die sich auch für die Initiative GEMEINSAM FÜR STARKE KNOCHEN engagiert, weiß: „Es gibt zum Knochenschwund eine echte Informationslücke. So denken viele, man müsse sich schonen, wenn die Knochen schwächer werden. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall: Ähnlich wie unser Gehirn lieben es auch unsere Knochen, wenn sie gefordert werden.“ Dafür hat die Diplom-Sportlerin ein spezielles Bewegungstraining entwickelt, das sich als Video auf der Internetseite der Initiative www.osteoporose.de befindet.

Die 3 wichtigsten Aspekte für gesunde Knochen

- Bewegung – Muskelbewegungen regen die Produktion neuer Knochensubstanz an und sorgen so für Festigkeit.
- Ernährung – Vitamin D (z. B. in grünem Gemüse) und Kalzium (z. B. in Milchprodukten) sind zwei wichtige Kraftstoffe für den Knochenstoffwechsel.
- Medikamente – Kalzium und Vitamin D können auch in Form von Tabletten zugeführt werden. Falls das nicht genügt, stehen heute wirksame Medikamente zur Verfügung, die sehr viel einfacher in der Anwendung sind als noch vor wenigen Jahren.

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



TMX®Para *Der wohl effektivste unter den Wirbelsäulen-Triggern*

Zeitgleich statt nacheinander bearbeiten die innovativen Doppelköpfe die Triggerpunkte sowie Verspannungen links und rechts der Wirbelsäule – fast wie die Daumen des Physiotherapeuten. Eine schnelle und einfache Art der Selbstbehandlung mit punktueller, tiefer und langanhaltender Akupressur, die Blockaden, muskulären Verspannungen und myofaszialen Verklebungen entgegenwirken kann.

Für viele Anwendungsbereiche geeignet: Zum Beispiel zur Unterstützung bei Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, zwischen den Schulterblättern, in der Lenden- und Brustwirbelsäule oder zwischen unteren Rippen und Beckenkamm. Je nach Tiefe und Stärke der Verspannung wählen Sie zwischen den 3 Kopfvarianten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität. Klein und leicht: Ideal auch zum Mitnehmen ins Büro oder auf Reisen.

TMX®Para, Best.-Nr.: 234937 | 34,95 Euro

Perforierte Edelstahl-Backformen

Die Backformen der Profis: unverwüstlicher Edelstahl, pflegeleicht, perforiert.

Gelochte Backformen aus Edelstahl sind in der Profi-Pâtisserie unverzichtbar. Jetzt gibt es die Profi-Backformen endlich auch für den Privatgebrauch. Anders als in üblichen geschlossenen Formen staut sich die Feuchtigkeit nicht im Backgut, sondern kann durch unzählige kleine Luftlöcher entweichen. Gleichzeitig gelangt die Backofenluft überall hin und die Hitze verteilt sich optimal.

2-teilig – zum leichten und sicheren Lösen Ihres Feingebäcks: Zerbrechliche Tartes drücken Sie mit dem lose einliegenden Boden leicht und in einem Stück aus der Form. Den Ring der Kuchenform können Sie einfach vom separaten Lochboden abheben. Jede Form wird mit einer passgenauen und wiederverwendbaren Antihaft-Backfolie zum Einlegen geliefert.

Perforierte Edelstahl-Backformen, Best.-Nr.: 234844 | 64,95 Euro



Kompakt-Massagepistole mit Schwenkarm

Tiefenwirksame Perkussionsmassage für Muskeln, Faszien und Bindegewebe

417 g leicht und nur halb so groß wie herkömmliche Perkussions-Massagepistolen. Ideal auch für Reisegepäck, Sport- und Business tasche. Mit 4 Intensitätsstufen bis zu 3.200 Impulsen/min. (statt oft nur 2.500). Und mit einem 90° schwenkbaren Massagearm.

Die Kombination aus Vibrations- und Schlagbewegungen schickt hochfrequente Impulse tief in das Muskel- und Bindegewebe. Perfekt zum Lockern verspannter Muskelgruppen, gegen Muskelsteife und Muskelkater, zum Aufwärmen vor dem Training, zur Regeneration danach – oder einfach zum Entspannen und Anregen der Blutzirkulation.

4 Wechselaufsätze für alle Muskelgruppen und Anwendungen, von großflächig bis punktuell. Ohne Anstrengung und Verrenkungen massieren Sie auch die sonst schwer erreichbare Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur. 2.000 mAh Lithium-Ionen-Akku für 4–6 Stunden Betriebszeit.

Kompakt-Massagepistole mit Schwenkarm, Best.-Nr.: 234703 | 69,95 Euro



NEUGEBORENEN-SCREENING

Gesundheitscheck von Anfang an

Im Jahr 2021 wurden 795.492 Kinder geboren. Um bestimmte erbliche Erkrankungen frühzeitig feststellen und behandeln zu können, übernehmen die Krankenkassen für jedes Neugeborene umfangreiche Blutuntersuchungen. Das sogenannte Neugeborenen-Screening können auch Eltern nutzen, deren Kinder bei einer Hausgeburt zur Welt kommt.

Drei Tropfen Blut ermöglichen umfangreiche Labortests

Die meisten Kinder kommen gesund zur Welt und bleiben es auch. Es gibt jedoch seltene angeborene Erkrankungen, die bei Neugeborenen noch nicht durch äußere Zeichen erkennbar sind. Unbehandelt können sie zu schweren gesundheitlichen Schäden führen. Mittels Neugeborenen-Screening lassen sich Anzeichen etwa für angeborene Stoffwechselstörungen, Hormonerkrankungen und schwere kombinierte Immundefekte gut erkennen. Drei Tropfen Blut im Zeitraum von 36 bis 72 Stunden nach der Geburt, die anschließend im Labor mit verschiedenen Labortests analysiert werden, reichen dafür. Zum Screening gehört auch die Untersuchung auf Mukoviszidose. Die Erbkrankheit lässt sich zwar nicht heilen. Aber eine früh gestartete Behandlung steigert die Chance auf ein längeres und gesünderes Leben.

Neugeborenen-Screening auch bei Hausgeburt

Der Großteil der Neugeborenen erblickt im Kreißaal das Licht der Welt. 2020 wurden jedoch 13.736 Kinder zu Hause oder im Geburtshaus geboren. Auch ihnen steht das Neugeborenen-Screening zu.

Da eine ambulante Geburt in der Regel nicht von ärztlichem Fachpersonal begleitet wird, sind laut Leitlinie auch Hebammen zur Blutabnahme berechtigt. Dazu muss jedoch das ärztliche Fachpersonal diese Aufgabe an die Hebamme ausdrücklich übertragen. Anders ist es beim Mukoviszidose-Screening: Hier besteht nach Einschätzung von Fachärzt*innen keine Gefahr für das Neugeborene, wenn die Behandlung nicht innerhalb der ersten Lebensstage beginnt. Aus diesem Grund darf die Blutabnahme für das Mukoviszidose-Screening nur von Ärzt*innen durchgeführt werden.

Weitere Informationen zur Kindergesundheit enthalten diverse **IPF-Faltblätter**. Sie können unter www.vorsorge-online.de kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden.

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. 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 Patienten ist der Tumor bereits in die Blasenwand eingewachsen, wenn die Diagnose gestellt wird. Zu den Alarmzeichen für einen Blasen tumor gehört Blut im Urin. Häufig sind die Blutmengen zu Beginn jedoch so gering, dass sie mit bloßem Auge nicht sichtbar sind. 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 untersuchten im Labor den Urin von Menschen, die E-Zigaretten konsumieren. Das Ergebnis: Bestimmte Chemikalien, die nachgewiesenermaßen Blasenkrebs auslösen, maßen die Forscher in deutlich höheren Konzentrationen als bei Nichtrauchern.

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

Raus aus dem Alltag, rein in die Auszeit!

*Romantik- & Wellnesshotel Deimann,
Schmallenberg im Sauerland*



Eingebettet in die sanften Hügel des Sauerlandes im Westen Deutschlands begrüßt das Romantik- & Wellnesshotel Deimann seine Gäste. Dieser Wohlfühlort vom Feinsten lockt Aktivurlaubende und Ruhesuchende gleichermaßen. Der ehemalige Gutshof aus dem Jahr 1880 wurde zu einem erstklassigen Urlaubsort ausgebaut – und ist bis heute das einzige Fünf-Sterne-Hotel im Sauerland.

► Wellness ohne Ende

Neben Yoga, Golf oder Ski- und Wandertouren sorgt der SPA im Gutshof für wohltuende Entspannung. Die Bade- und Wellnesslandschaft auf über 6.000 Quadratmetern lässt keine Wohlfühl-Wünsche offen: Sie umfasst einen Outdoor- und zwei Indoorpools; ein weitere Outdoorpool ist bereits im Bau. Wer gerne schwitzt, hat ebenfalls die Wahl: Dampfsauna? Finnische Sauna? Infrarotsauna? Tecaldarium? Aromabad? Bio-Saunarium? Weitere Highlights sind die Quarzsandliege, die Ayurveda-Massagen sowie ein Private-SPA. Im Rahmen seines wöchentlichen Aktivprogramm bietet das Deimann kostenlos Aquagymnastik, Nordic Walking, Meditation, Progressive Muskelentspannung und Wirbelsäulengymnastik an.

Das Sauerland ist vor allem als Naherholungsgebiet und für den Wintersport im größten Skigebiet nördlich der Alpen bekannt. Es finden sich aber auch ausgedehnte Wander- und Radwege in der idyllischen Region. Der Golfclub Schmallenberg ist ebenfalls in unmittelbarer Nähe.

Wie im pittoresken Ortskern der historischen Gemeinde Schmallenberg zeichnet historisches Fachwerk auch das Romantik- & Wellnesshotel Deimann aus, das, umgeben von grünen Wiesen und Wäldern, eine ideale Kulisse bildet, um tief durchzuatmen und abzuschalten.



► Regionale Gaumenfreuden...

Zum ganzheitlichen Wohlbefinden gehören immer auch kulinarische Genüsse – so auch hier. Der gebürtige Münsterländer Thomas Stratmann, der der Familie Deimann schon lange verbunden ist, verwöhnt die Gäste in den À-la-Carte-Restaurants mit einer abwechslungsreichen Küche und lässt die Schätze seiner Heimat gekonnt in seine Kreationen einfließen. Im weitläufigen Hauptrestaurant genießen Gäste das umfangreiche Frühstücksbuffet sowie mehrgängige Abendmenüs im Rahmen der Verwöhn-Halbpension.



► ... und ein Koch mit „Star“-Allüren

Das kulinarische Herzstück der Deimannschen Gastronomie ist jedoch das mit einem Michelin Stern ausgezeichnete Gourmetrestaurant Hofstube Deimann,

wo auf höchstem Niveau die feinen Köstlichkeiten von Chefkoch Felix Weber geschlemmt werden können. Die ausgezeichneten Gerichte bereitet er im offenen Küchenkonzept direkt vor den Augen des Gastes zu – so viel Show muss sein. Zum sechsten Mal in Folge wurde Felix Weber 2022 vom Guide Michelin mit einem Stern geehrt – als einziger Koch im Sauerland.



► Wohnkomfort Deluxe

Das familiengeführte Hotel Deimann ist ein Rückzugsort par excellence, dafür sorgt nicht nur seine Lage im malerischen Sauerland, sondern auch die Ausstattung der Zimmer und Suiten. Für besondere Wohlfühlmomente sorgen 21 Juniorsuiten und drei Luxussuiten im neuen Anbau Sorpehaus. Neben einem großzügigen Wohnbereich mit Kamin begeistern auch die Badezimmer auf Spa-Niveau. Während die Juniorsuiten mit einer eigenen Infrarotkabine ausgestattet sind, können Gäste der Luxussuiten in der privaten finnischen Sauna schwitzen. Die neuen Refugien überzeugen mit einem exklusiven Interieur: Heimisches Eichenholz, edle Wollteppiche und Leinen prägen das dezente Design und bieten so ein tolles Ambiente mit viel Platz und Wohnkomfort.

Es gäbe noch so viel mehr zu berichten von diesem einzigartigen Flair eines ganz besonderen Ortes, aber am besten fahren Sie selbst einmal hin und lassen sich so richtig verwöhnen!

Weitere Informationen und Möglichkeiten zur Reservierung finden Sie bei www.deimann.de oder unter **Romantik- & Wellnesshotel Deimann**, Alte Handelsstraße 5, 57392 Schmallenberg
Telefon: 02975-810 oder per Email: info@deimann.de

UNGE TESTET

**STREICHEN SIE DAS »UN« –
VIRALE HEPATITIS FRÜHZEITIG ERKENNEN UND
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN NUTZEN.**

**SPRECHEN SIE DAZU MIT
IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT!**



www.hepioneers.de

HEPIONEERS™ ist eine Marke von



Gilead Sciences GmbH

Fraunhoferstraße 17, 82152 Martinsried b. München

info@gilead-sciences.de | www.gileadsciences.de

Tel: +49 (0) 89 899 890 0