

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Wie hoch?

Zuckerwerte auf dem Handy

Ausgleich!

Beweglich bleiben mit Parkinson

Calmalaif® Spezial

mehr auf
Seite 7



●●● **Weltkrebstag 2023**
Angebote nutzen!

●●● **Raus aus dem Bett!**
Behandlung von Nagelpilz

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Hotel Sonnenhof, Lamer Winkel

Editorial

Arzneimittelsicherheit: Risikofaktor Patient

Die sog. Selbstmedikation spielt heute eine zunehmend größere Rolle. Vielen Patienten ist nicht klar, dass die Einnahme auch frei verkäuflicher Medikamente zusätzlich zu einer bereits bestehenden Medikation eine Therapie lebensgefährlich machen kann. Eine Verordnung ohne vollständige Kenntnis der übrigen Medikation aber ist für den Arzt ein unkalkulierbares Risiko. Für eine sichere Arzneimitteltherapie ist es daher unabdingbar, alle Medikamente, die der Patient einnimmt, zu erfassen. Dazu gehören auch und vor allem die diversen „Hausmittel“, die Sie z.B. gegen Erkältungen und Husten in Ihrem Apothekenschrank horten.

Deshalb raten wir dringend: nennen Sie Ihrem Arzt – auch ungefragt – alle Medikamente, die Sie sich ohne Rezept gekauft haben und als Selbstmedikation einnehmen. Sie tun sich und Ihrem Arzt mehr als einen Gefallen!

Vor allem aber: 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



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 23. 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 2023

Inhalt

TOP-THEMA

Wenn der Druck steigt

Hilfe bei Grünem Star 3

Raus aus dem Bett!

Keine Chance dem Nagelpilz 4

Immer auf dem Laufenden

Kontinuierliche Blutzuckermessung 5

Gesunde Mutter, gesundes Baby

Schwangerschafts-Diabetes schadet beiden ... 6

Immer mit der Ruhe!

Ein Schatz aus der Natur 7

Weltkrebstag 2023

Vorsorge-Angebote nutzen! 8

Eine Frage der Balance

Ausgleich schaffen bei M. Parkinson 9

FIT & GESUND

Herz im Galopp

Risiko bei Vorhofflimmern 10

Da fliegen sie!

Frühe Pollen ärgern Allergiker 11

Für Sie und Ihn

Wellnessgeräte für den Alltag 12

Übrigens...

Aktuelles aus dem Gesundheitsbereich 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Winter-Wellness mit 5 Elementen

**** Superior Hotel Sonnenhof in Lam 14

Noch Fragen?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Hotel Sonnenhof, Lam · Seite 3: © Allergan · Seite 4: © MEV, Bayer Vital · Seite 5: © Dexcom · Seite 6: © StockSnap_Pixabay · Seite 7: © Bayer Vital · Seite 8: © DAK-Gesundheit · Seite 9: © twinlilli_pixelio.de · Seite 10: © Snuffeupagus und Renzedelian_Pixabay · Seite 11: © Boomie_Pixabay · Seite 12: © Proidee · Seite 13: © DAK-Gesundheit



Alternative bei Grünem Star

Modernes Mikroimplantat statt stetem Tropfen

Menschen mit Grünem Star sind darauf angewiesen, den Augennendruck 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 Augennendruck 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 Sehstörungen 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 Augennendruck 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 Augennendruck 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

Raus aus dem Bett!

Nagelpilz rasch und gründlich behandeln

„Etwa jeder Fünfte ist hierzulande von Nagelpilz betroffen.“ Diese Feststellung traf Professor Dr. Pietro Nenoff, Leipzig, im Rahmen einer Pressekonferenz von Bayer Vital und ergänzte: „Die Nagelpilzerkrankung (Onychomykose) entwickelt sich meist auf dem Boden einer nicht ausreichend behandelten Fußpilzinfektion. Risikopopulationen sind unter anderem Sportler, Ältere und Menschen mit Grunderkrankungen wie Diabetes, Durchblutungsstörungen oder einer Immundefizienz.“



Der pilzinfizierte Nagel ist ohne Glanz, verfärbt sich und wird brüchig (bröselig); langfristig zerstört der Pilz die Nagelplatte. Erreger sind meist Dermatophyten, aber auch Hefen und Schimmelpilze können für den Nagelpilz verantwortlich sein.

„Onychomykosen haben keine Selbstheilungstendenz und müssen daher behandelt werden.“

Prof. Dr. Pietro Nenoff

Ziele einer Therapie sind eine rasche, vollständige Beseitigung des Erregers, klinisch weitgehend gesunde Nägel und die Verhinderung einer weiteren Übertragung bzw. die Unterbrechung von Infektionsketten. Als unterstützende Maßnahme zur antimykotischen Behandlung wird eine atraumatische Nagelabtragung empfohlen. Dabei hat sich die Nagelauflösung mit 40prozentigen Harnstoff-Zubereitungen unter Luftabschluss durchgesetzt.

► Gründlichkeit ist der Schlüssel

Die Canesten® EXTRA Salbe im Canesten® EXTRA Nagelset enthält 40 Prozent Harnstoff, der tief in den Nagel eindringt und infizierte Nagelanteile aufweicht. Diese können mit einem Spatel schmerzfrei abgetragen werden. Das ebenfalls in der Salbe enthaltene

Antimykotikum Bifonazol hat so freien Zugang zum Nagelbett und kann seine ausgeprägte fungizide Wirkung entfalten.

Mit dem Einsatz der **2+4-Wochen-Kurzzeittherapie Canesten® EXTRA** wird die Onychomykose gründlich bekämpft und der Behandlungserfolg langfristig gesichert: In der ersten Behandlungsphase wird die infizierte Nagelsubstanz mit Harnstoff aufgeweicht und anschließend schmerzfrei abgetragen. Die gesunde Nagelsubstanz bleibt dabei erhalten. Gleichzeitig bekämpft das Antimykotikum Bifonazol gezielt die Pilzerreger und verhindert so die weitere Ausbreitung und Ansteckung.

In einer zweiten Phase über vier Wochen bekämpft Bifonazol tiefsitzende Resterreger direkt im Nagelbett – eine der wichtigsten Ursachen für das wiederholte Auftreten von Nagelpilz. Jetzt kann ein gesunder Nagel nachwachsen.



Typ 1 oder Typ 2? – Egal!

Mit dem neuen Dexcom G7 weniger an den Diabetes denken



Systeme zur kontinuierlichen Zuckermessung in Echtzeit haben die Diabetestherapie revolutioniert. Eine Blutzuckermessung via Fingerpicks ist damit nur noch in Ausnahmesituationen notwendig. Das kann für Menschen mit Diabetes nicht nur eine große Entlastung bedeuten, sondern auch die Zuckerkontrolle langfristig verbessern.

Der Schlüssel dazu lautet heute: kontinuierliche Zuckermessung in Echtzeit (real-time Continuous Glucose Monitoring, rtCGM) mit dem neuen Dexcom G7 rtCGM-System. Hierbei wird ein Sensor etwa an der Rückseite des Oberarms platziert. Er misst den Zuckerverwert im Unterhautfettgewebe automatisch und sendet ihn an ein Anzeigegerät. Dadurch kann nicht nur der Fingerpicks in der Regel entfallen, sondern auch ein etwaiges Scannen eines Sensors.

Das neue Dexcom G7 übernimmt diese Art der Zuckerkontrolle dabei noch unauffälliger und komfortabler als sein Vorgänger: Der Sensor ist 60 Prozent kleiner und die einfache Handhabung ermöglicht ein Setzen in nur drei Schritten.

Die Aufwärmphase des Sensors ist etwa 4x so schnell wie die des Dexcom G66: Die Zuckerwerte können bereits nach weniger als 30 Minuten eingesehen werden. So bleibt im Alltag mehr Zeit für andere Dinge.

Auch der Sensorwechsel kann jetzt noch flexibler geschehen: Nach Ablauf der Sensortragedauer von bis zu 10 Tagen gibt der Sensor Bescheid, wenn er ausgetauscht werden muss. Das muss jedoch nicht gleich geschehen, denn das neue System bietet nun 12 Stunden Toleranzzeit – das gibt mehr Freiheit im Tagesablauf.

► Kein Smartphone? Kein Problem!

Übertragen werden die Werte, die das Dexcom G7 misst, alle fünf Minuten wahlweise auf ein Smartphone, eine Smartwatch oder den optionalen neuen Empfänger. Mit seiner 4-in-1-Drucktaste und kontrastreichem Display für bessere Lesbarkeit ist er so entwickelt, dass er auch für Nutzer mit eingeschränkter Feinmotorik oder Sehkraft die Handhabung der Zuckerkontrolle vereinfachen kann. Für mehr

Bedienungsfreundlichkeit und Flexibilität können die verfügbaren Anzeigegeräte auch parallel verwendet werden.

Unabhängig vom verwendeten Anzeigegerät zeigt das Display nicht nur den aktuellen Wert, sondern auch den zu erwartenden Trend der Veränderung (Richtung und Geschwindigkeit) in Form eines Trendpfeils. In der neu gestalteten Dexcom G7-App und dem Dexcom G7-Empfänger sind außerdem bis zu 90 Tage Rückschau der Zuckerwerte (Zeit im Zielbereich, Glukosemanagement-Indikator und durchschnittlicher Zuckerverwert) integriert. Diese Zusammenfassung ermöglicht es, Muster und Trends einsehen zu können.



► Vorausschauende Warnungen: wenn's wirklich wichtig ist

Über eine vorausschauende Warnfunktion kann der smarte Sensor seine Träger z.B. 20 Minuten, bevor der Wert unter eine kritische Schwelle fallen könnte, warnen. Nach dem Motto „Prävention statt Reaktion“ kann die prädiktive Vorwarnung so Zeit verschaffen, noch rechtzeitig gegenzusteuern. Beim Dexcom G7 wurden weitere Warnfunktionen eingeführt oder optimiert: Eine Warnung erhalten, weil der Zuckerverwert kurz nach einer Mahlzeit ansteigt? Das lässt sich mit der verzögerten Hochwarnung jetzt vermeiden, denn die neue Warnfunktion erlaubt es Nutzern, die Warnung „Hoher Glukosewert“ auf Wunsch erst nach einem individuell festgelegten Zeitraum zu erhalten.

Schwangerschaftsdiabetes rechtzeitig erkennen

Statistisch gesehen freuen sich zu Jahresbeginn die meisten Paare über einen positiven Schwangerschaftstest. Bei etwa fünf Prozent der werdenden Mütter steigen jedoch während der Schwangerschaft die Blutzuckerwerte über das gesunde Maß hinaus an. Dieser sogenannte Gestationsdiabetes verläuft häufig ohne Symptome, kann jedoch zu Komplikationen führen.

Gezielte Tests im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge sorgen dafür, dass diese besondere Form der Zuckerkrankheit rechtzeitig entdeckt und behandelt werden kann.

► Kostenloser Glukose-Test für alle Schwangeren

Um Schwangerschaftsdiabetes frühzeitig zu erkennen, übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für den sogenannten Glukose-Challenge-Test (GCT) zwischen der 24. und 27. Schwangerschaftswoche (SSW). Bei Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Übergewicht kann der Test auch früher stattfinden. Zunächst trinkt die Schwangere einen Sirup, der 50 Gramm Glukose enthält. So wird gewissermaßen der Glukosestoffwechsel des Körpers „herausgefordert“. Eine Stunde später bestimmen Ärzte den Blutzuckerwert. Werte über 200 Milligramm Glukose pro Deziliter Blut (mg/dl) gelten laut Mutterschaftsrichtlinien als klare Bestätigung eines Schwangerschaftsdiabetes. Werte über 135 mg/dl und unter 200 mg/dl müssen durch einen weiteren Test geklärt werden.

► Fachgesellschaften empfehlen Glukosetoleranztest

Zur Überprüfung des Diabetes-Verdachts eignet sich der orale Glukose-Toleranztest (oGTT). Mediziner bestimmen zunächst aus einer Blutprobe den Nüchternblutzucker, bevor die Schwangere eine Lösung mit 75 Gramm Glukose trinkt. Jeweils eine und zwei Stunden danach wird der Glukosewert im Blut gemessen. Anhand dieser Werte lässt sich erkennen, wie schnell der Körper Glukose abbauen kann – und wie schwer der Schwangerschaftsdiabetes ausgeprägt ist. Der orale Glukose-Toleranztest liefert genauere Ergebnisse als der Glukose-Challenge-Test. Medizinische Leitlinien und Fachgesellschaften empfehlen daher dieses Testverfahren für alle Schwangeren.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Diabetes“ und das IPF-Faltblatt „Suchtests bei Schwangeren und Neugeborenen“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

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 zerran. 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.

Krebsfrüherkennung: Angebote nutzen!

Über 70 Prozent der Menschen in Deutschland fürchten eine Krebserkrankung. Dennoch nutzt nicht einmal die Hälfte bestehende Angebote zur Krebsfrüherkennung.

Auswertungen von Krankenkassen zeigen, dass während der Coronapandemie noch einmal deutlich weniger Menschen zur Krebsfrüherkennung gingen. Zum Weltkrebstag am Samstag, 4. Februar 2023, ermutigte das IPF: Krebsvorsorge aktiv planen statt Kopf in den Sand stecken!

► Darmkrebsvorsorge kann Leben retten

Darmkrebs entsteht aus Vorstufen, sogenannten Polypen. In einem frühen Stadium entdeckt und entfernt, lässt sich der Ausbruch der Krankheit in fast allen Fällen verhindern. Statistisch gesehen entwickelt sich Darmkrebs bei Männern früher. Darum steht ihnen bereits im Alter zwischen 50 und 54 Jahren eine Darmspiegelung zu. Alternativ können sie sich für einen jährlichen immunologischen Stuhltest (iFOBT) entscheiden. Auch Frauen zwischen 50 und 54 Jahren haben Anspruch auf diesen Test. Er erkennt bereits winzige Blutspuren im Stuhl, die auf Polypen oder bösartige Geschwüre hinweisen können. Fällt der Test positiv aus, klärt eine Darmspiegelung die Diagnose.

Ab 55 Jahren können dann sowohl Männer als auch Frauen zwischen Darmspiegelung und Stuhltest – dann im Abstand von zwei Jahren – wählen.

► Labortests unterstützen Früherkennung

Auch bei der Früherkennung von **Gebärmutterhalskrebs** und **Prostatakrebs** helfen Labortests. Zur Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge gehört die labormedizinische Untersuchung von Abstrichen auf HPV-Viren, die Hauptursache für die Erkrankung sind. Zudem wird der Abstrich auf auffällige Zellen untersucht.

Ein Bluttest auf prostataspezifisches Antigen (PSA) ergänzt die Früherkennung von **Prostatakrebs**. Hohe Werte können auf bösartige Veränderungen hinweisen. Bisher übernehmen die Kassen die Kosten erst bei konkretem Verdacht, etwa wenn die Tastuntersuchung Veränderungen der Prostata ergeben hat. Fachmediziner*innen setzen sich dafür ein, den PSA-Test zu einem festen Baustein der risikoangepassten Früherkennung zu machen: Durch die Kombination von Test und Tastuntersuchung werden mehr Prostatakrebskrankungen im Frühstadium entdeckt als durch die Tastuntersuchung allein.

Weitere Informationen zur Krebsvorsorge enthalten der **IPF-Vorsorgefinder** sowie die **IPF-Faltblätter**. Sie können unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Ausgleich schaffen!

Lebensqualität trotz Parkinson



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).

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 Glutamatfreisetzung 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.myp perfectdish.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!

Vorhofflimmern: Herz im Galopp

*Labortests helfen bei
Risikoeinschätzung*



Laut Schätzungen der Deutschen Herzstiftung leiden hierzulande zwischen 1,5 bis 2 Millionen Menschen an Vorhofflimmern, der häufigsten anhaltenden Herzrhythmusstörung. Sie kann zu Schlaganfällen führen.

Vorerkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion und chronische Nierenschwäche steigern das Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken. Zu den Herzwochen 2022 informierte das IPF, wie Labortests dabei helfen, die Therapie bestmöglich anzupassen.

► Risikofaktoren erkennen

Eine ganze Reihe an Erkrankungen kann dazu beitragen, dass das Herz aus dem Takt gerät. Manche davon lassen sich mittels Labortests gut erkennen. Dazu gehören erhöhte Blutfettwerte, Diabetes und Vorstufen von Diabetes, chronische Nierenerkrankungen und Schilddrüsenüberfunktion. Blut- und Urintests zeigen etwa im Rahmen des Gesundheits-Check-ups, wie es um Blutfett- sowie Blutzuckerwerte steht und können Hinweise auf Nierenerkrankungen geben.

Kommen weitere Risikofaktoren wie beispielsweise höheres Alter oder Übergewicht hinzu, raten Behandlungsleitlinien zu einer Untersuchung des Herzens.

► Blutgerinnung untersuchen

Je nach Schwere der Erkrankung steigt die Gefahr, durch den gestörten Blutfluss einen Schlaganfall zu erleiden. Darum gehören gerinnungshemmende Medikamente häufig zur Behandlung von Vorhofflimmern. Ob diese erforderlich sind, prüfen Ärzt*innen unter anderem mittels Bluttests: Im Labor lassen sie die Gerinnungseigenschaften des Blutes untersuchen. Dabei werden die sogenannten Gerinnungsfaktoren ausgewertet. Moderne Medikamente zur Gerinnungshemmung beugen der Thrombosebildung vor und müssen nicht mehr regelmäßig kontrolliert werden. Um in Notsituationen oder vor einer Operation den Gerinnungsstatus zu prüfen, stehen spezielle Labortests zur Verfügung.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Es geht schon wieder los!

Allergien mit Labortests erkennen

Etwa ein Viertel aller Menschen in Deutschland leidet an Heuschnupfen. Wenn im Winter weniger Pollen fliegen, können Betroffene diese Zeit für eine Desensibilisierung nutzen. Nicht immer gibt die Allergie jedoch im Winter Ruhe.



Verspüren Menschen mit Heuschnupfen plötzlich auch im Winter Allergiesymptome, etwa nach dem Verzehr von Nüssen, Äpfeln oder Karotten, liegt womöglich eine sogenannte Kreuzallergie vor. Labortests unterstützen sowohl die Diagnose von Allergien als auch von Kreuzallergien.

► Pollenallergie kann Asthma auslösen

Bei einer Allergie „verwechselt“ das Immunsystem eigentlich harmlose Proteine aus der Umwelt mit bedrohlichen Erregern. So kommt es zu allergischen Entzündungsreaktionen – bei Pollenallergien etwa zu juckender Nase, tränenden Augen oder Schwellungen im Rachen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung ist wichtig, da die Pollenallergie die Entwicklung von Asthma begünstigen kann. Um eine Allergie festzustellen, messen Mediziner*innen die Gesamtkonzentration der IgE-Antikörper im Blut. Erhöhte Werte sprechen für eine Allergie.

► Allergie über Kreuz

60 Prozent der Menschen mit Heuschnupfen entwickeln zusätzlich eine Reaktion auf bestimmte Nahrungsmittel. Bei dieser sogenannten Kreuzallergie reagiert das Immunsystem auf Stoffe, die den ursprünglichen Allergenen biologisch oder chemisch sehr ähnlich sind.

So kann zum Beispiel bei einer Gräserpollenallergie auf einmal auch die Tomate im Salat zu Schwellungen und Juckreiz im Rachen führen. Mittels molekular-diagnostischer Tests lässt sich die Beschaffenheit einzelner Allergene genau bestimmen und ermöglichen es so nicht nur, ähnliche Proteinstrukturen zu erkennen. Die Tests helfen auch dabei, die Schwere einer allergischen Reaktion einzuschätzen. Bei Erdnüssen etwa reagiert das Immunsystem auf manche Proteine ganz milde, während andere zu einem schweren allergischen Schock führen können. ◀

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „**Im Fokus: Allergie**“ und das **IPF-Faltblatt „Allergie**“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.



Massage und Pflege für den ganzen Körper

Ohne Verrenken und Verdrehen unter den Wirbelsäulen-Triggern

Der Wellness-Gurt aus weichmacherfreiem Premium-Silikon mit 2 pflegenden Seiten ist trocken und nass anwendbar. Unter der Dusche, nach dem Bad... und einfach zwischendurch über der Kleidung: Mit diesem geschmeidigen Pflege- und Massagegurt verwöhnen Sie Haut und Körper vom Kopf bis zu den Fußsohlen. Ohne Verdrehen und Verrenkungen gelangen Sie auch an sonst kaum erreichbare Rücken-, Nacken- und Schulterpartien. Und beleben müde Füße ohne tiefes Bücken.

2 verschiedene Noppen-Typen liefern Pflege und Wellness nach Wunsch.

Die kräftigeren, runden Noppen reiben sanft, aber gründlich über Haut und Muskulatur, entspannen und aktivieren die Blutzirkulation. Die längeren (Peeling-)Borsten sind die idealen Rückenkratzer und tragen Unreinheiten und abgestorbene Hautzellen ab: für ein glattes, gepflegtes Hautbild.

Premium-Silikon ohne schädliche Weichmacher (Phtalate): ungiftig, lebenslang hygienisch und nahezu verschleißfrei. Schnelltrocknend, unempfindlich gegen Schimmel und Bakterien und sogar spülmaschinengeeignet. Ergonomisch geformte Handgriffe.

Premium-Silikon Massage- und Pflegegurt, Best.-Nr.: 235119 | 19,95 Euro

Weitere Informationen unter www.proidee.de

Pro·idee

BOLST'air®-Trainingskissen

Das aufblasbare BOLST'air®-Trainingskissen für daheim und unterwegs. Mit patentiertem Pumpmechanismus für den schnellen Einsatz und individuell anpassbarer Härte.

In Sekundenschnelle und mit wenigen Handgriffen ist Ihr BOLST'air® aufgepumpt – und genau so hart oder weich, wie es Ihnen angenehm oder für den jeweiligen Einsatzzweck erforderlich ist.

Die Instabilität des Luftkissens erhöht den Schwierigkeitsgrad von Kraftübungen. HIIT-Elemente (High Intensity Interval Training) wie Planks, Lunges, Liegestütze, ... werden durch die dynamische Ausführung noch effektiver. Das Zusammenspiel aus Kraft, Balance und Koordination spricht die Tiefenmuskulatur an, schult das Gleichgewicht und fördert kognitive Fähigkeiten.

Platzsparend zu verstauen, ideal zum Mitnehmen in den Park, ins Fitnessstudio oder auf Reisen. Die robuste Außenhülle ist aus recycelten PET Flaschen, die innenliegende Luftblase aus abbaubarem TPU. Ausgeschnitten, vernäht und montiert wird BOLST'air® in den Caritas Wendelstein Werkstätten in Rosenheim. Nachhaltigkeit made in Germany. Ausgezeichnet mit dem Green Product Award 2022 in der Kategorie Sport.

BOLST'air® Trainingskissen, Best.-Nr.: 234883 | 119,95 Euro





8,6 Millionen Erwerbstätige haben ein psychisches Risiko für einen Herzinfarkt

Fast ein Fünftel der Erwerbstätigen in Deutschland ist von einem psychischen Risikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung betroffen.

Das zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport „Risiko Psyche: Wie Depressionen, Ängste und Stress das Herz belasten“. Hochgerechnet auf die Erwerbsbevölkerung haben 8,6 Millionen Menschen ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko durch eine psychische Erkrankung oder arbeitsbedingten Stress. Und: Psychische Risiken kommen oft mit klassischen Risiken zusammen, zum Beispiel mit dem Rauchen. Nur 41 Prozent der Beschäftigten mit einem erhöhten Herzrisiko erhalten von ihrem Arbeitgeber passende Angebote zur Gesundheitsförderung. Jedes Jahr sterben rund 340.000 Menschen bundesweit an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Weitere Informationen unter www.dak.de

680.000 weniger geimpfte Kinder als vor der Pandemie

In der Corona-Pandemie sind die Impfungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland deutlich zurückgegangen.

Im Vergleich zu 2019 gab es 2021 einen Rückgang von elf Prozent. Hochgerechnet auf die Bevölkerung wurden somit rund 680.000 weniger Mädchen und Jungen geimpft. Die Quote der Erstimpfungen bei Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus und Kinderlähmung sank mit 31 Prozent besonders stark. Das ist das Ergebnis einer Sonderanalyse im Rahmen des Kinder- und Jugendreports der DAK-Gesundheit. Für die repräsentative Analyse wurden ambulante Behandlungsdaten von allen DAK-versicherten Kindern und Jugendlichen wissenschaftlich untersucht und



mit der Situation vor der Pandemie verglichen. DAK-Chef Andreas Storm und der Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte warnen vor den Folgen der Impflücke und sehen akuten Handlungsbedarf.

Der neue Sonnenhof: Kraft tanken & sich stärken

Mit den 5 Elementen
im „leisen“ Winter



„Der Winter“, weiß Inken Stenger, „ist die Zeit, unsere innere Kraft wieder aufzubauen: Zur Ruhe kommen, uns gut nähren, in uns gehen. Sind wir doch Teil der Natur, die jetzt alle Energie in die Wurzeln zurückzieht, um neue Kraft fürs Frühjahr zu sammeln.“ Die TCM-Spezialistin bringt den Lebensstil der Traditionellen Chinesischen Medizin ins neue SPA des 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Lamer Winkel.



„Im Winter sollten wir unser Wasserelement pflegen und zur Ruhe kommen, um im Frühjahr nicht müde zu sein“, sagt sie. Ideal zur Stärkung: Floaten im warmen Wasser und sanfte Massagen auf der wavebalance-Liege und Klangmeditation auf Wasserbetten. Oder die speziell kreierte 5 Elemente-Massage, die alle Elemente ausbalanciert.

Paradiesvögeln und weichen Kissen lässt sich's herrlich relaxen, während der Blick durch große Glasfronten über die Landschaft des Bayerischen Waldes mit ihren acht Tausendern gleitet.



Der Sonnenhof mit seinem weitläufigen Wellnessneubau ist zudem ein optimaler Rückzugsort in exponierter Naturlage fürs winterliche Kraftsammeln. Zwischen dampfendem Infinity-Pool, goldenen

Fit & Fun

Schneekristalle zählen bei geführten Schneeschuhtouren durch stille Winterwälder, mit Alpakas auf Tour gehen: Erlebnisse, die den Blick aufs Wesentliche lenken. Wie die regional-kreative Kulinarik von Katja Burgwinkel. Nicht zuletzt sucht das Indoor-Sportangebot im Sonnenhof seinesgleichen – von Qi Gong, Yin Yoga und zwei modernen Fitnessbereichen über Tenniskurse bis zur Funsportart Disc Golf. Ein großer Spaß, bis der hauseigene Golfplatz rings um den Sonnenhof wieder aus dem Schnee auftaucht.



Einstweilen kann man die zahlreichen Ski- und Langlaufgebiete testen, die vom Sonnenhof in Lam aus bequem zu erreichen sind.



► Blick ins Wintermärchen

Die exponierte Lage inmitten der ursprünglichen Natur des Bayerischen Waldes ist aber auch von innen betrachtet einzigartig. Im neuen, modernen Wellnessbau über zwei großzügige Ebenen mit 6.500 qm Freiraum für Wasser und Wellness sind es immer wieder die Ausblicke in den Bayerischen Wald, die zum Stehen bleiben anregen. Besonders schön blickt man aus der großen Panorama-Event-Sauna über den Saunaofen hinweg direkt ins Wintermärchen. Das Panorama vom Arber-Gipfel bis zur Kirchturmspitze des Örtchens Lam begleitet selbst beim Schwimmen im neuen, spektakulären 25 Meter-Infinitypool, dessen Konstruktion weit über den Gebäuderand hinaus schwebt.



► Sinnvolle Winterwellness

Im neuen „5 Elemente Asia SPA & Lebensstil“ des Sonnenhof dreht sich alles um die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Das Wasserelement in uns stärken: Das empfiehlt TCM-Spezialistin Inken Stenger für den Winter getreu dem Jahrtausende alten Wissen der traditionellen chinesischen Medizin. „Wird das Wasserelement im Winter nicht ausreichend gepflegt, kommt man also nicht zur Ruhe und bleibt weiterhin im Stress, kann es im Frühjahr zu Müdigkeit und Schwäche kommen. Denn als Teil der Natur können wir uns deren Gesetzmäßigkeiten nicht entziehen.“



Um speziell das Wasserelement auszubalancieren, hilft ganz viel Wasser. Nicht nur die sechs Pools umfassenden Wasserwelten, sondern warme, duftende Aromabäder. Floating ermöglicht zudem einen inneren Rückzug. Optimal sind auch Saunagänge in den zwei großen Saunaanlagen (eine davon textiltfrei). Ergänzend dazu sanfte, ruhige Treatments etwa auf der neuen wavebalance-Liege, die Wasser- und Schallwellen mit den manuellen Fähigkeiten der Behandelnden kombiniert. Wer noch tiefer in die TCM eintauchen will, kann individuelle Lebensstil-Coachings oder Retreats bei Inken Stenger buchen, die im Sonnenhof die ambulante Außenstelle der TCM Klinik Bad Kötzing leitet.



Weitere Informationen und Reservierungen unter:
4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof · Himmelreich 13, 93462 Lam
Tel. +49 (0) 99 43 37 0 · Web www.sonnenhof-lam.de

dexcom G7

Weniger an Diabetes denken.

Das neue Dexcom G7.

- ✓ Automatische Zuckermessung,¹ ohne Scannen
- ✓ Wenn's wirklich wichtig ist: vorausschauende Warnungen
- ✓ Smartphone², Smartwatch^{2,3} und optionaler Empfänger parallel nutzbar

klu

G7



Jetzt testen unter www.dexcom.com

Das Dexcom G7 ist in den Einheiten mg/dL oder mmol/L verfügbar. | 1 Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | 2 Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter www.dexcom.com/compatibility. | 3 Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2023 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 LBL-1001415 Rev001 / 02.2023

Dexcom Deutschland GmbH | Haifa-Allee 2 | 55128 Mainz | Dexcom Hotline: 0800 724 6447 | de.info@dexcom.com