

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Geschützt

Die Zecken lauern schon

Gelassen

Tipps gegen Stress

Calmalaif® Spezial

mehr auf
Seite 7



●●● **Zum Wohl?**
Krebs durch Alkohol

●●● **Diabetes-Therapie**
Baustein Ernährung

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Hotel Post am See, Achensee

Editorial

Tendenz teurer – tu was dagegen!

Unsere Gesundheit wird immer teurer! Wer sich und seiner Gesundheit jetzt etwas Gutes tun will, sollte nicht klagen, sondern besser Selbstverantwortung zeigen. Essen, Trinken, Rauchen, Sport, Hektik, Stress, Ruhe und Entspannung – diese Stichpunkte sollten wir einmal überdenken. Was brauche ich wirklich und worauf kann ich verzichten?

Gerade angesichts der immer weiter steigenden Kosten im Falle einer Erkrankung sollte jedem daran gelegen sein, soviel wie möglich für die Erhaltung der eigenen Gesundheit zu tun. Doch noch immer sind die Zahlen der Todesfälle durch Herzinfarkte, Zuckerkrankheit, Schlaganfälle und Rauchen erschreckend hoch. Und mal ehrlich, was haben Sie denn in diesem Jahr schon aktiv für Ihre Fitness und Ihr Immunsystem getan?

Schon seit Jahren zeigen die aktuellen Zahlen der WHO-Statistiken mit schöner Regelmäßigkeit, dass es in unserem fortschrittlichen und aufgeklärten Land in punkto Gesundheit immer noch einiges aufzuholen gibt. Also: Tun Sie es jetzt gleich! Joggen Sie den Kosten davon, bewegen und ernähren Sie sich richtig!

Und: 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. 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 2023

Inhalt

TOP-THEMA

FSME-Impfung

Die Zecken sind schon da! 3

Pillen und Müsli

Vorsicht vor Wechselwirkungen! 4

Wenn der Druck steigt

Hilfe bei Grünem Star 6

Gelassen bleiben!

Ein Schatz aus der Natur 7

Ausgleich!

Neurotransmitter im Gleichgewicht 8

Gesünder unter 7

Puzzleleile Ernährung 9

FIT & GESUND

Impfung gegen Krebs

Schutz schon ab dem 9. Lebensjahr 10

Alkohol und Nikotin

Krebsgefahr hoch Zwei 11

#wiedu

Aufklärung über Seltene Erkrankungen 12

Übrigens...

Das sollten Sie wissen! 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Bergluft – Sommer – See(le)

Willkommen im Hotel Post am Achensee 14

Nachschlag gefällig?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Hotel Post am See · Seite 3: © Pfizer · Seite 4:
© Jennifer Sinn_Pixabay · Seite 6: © Allergan · Seite 7: © Bayer Vital ·
Seite 8: © Karin Schmidt_Pixelio.de · Seite 9: © Sanofi · Seite 10: © GSK ·
Seite 11: © alexa und congerdesign_Pixabay · Seite 12: © #wiedu ·
Seite 13: © BioCryst Pharma, DAK-Gesundheit



Start der Zeckensaison: gut geschützt dank FSME-Impfung

Jetzt vom Arzt bzw. von der Ärztin beraten lassen!

Der Frühling ist da. Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken uns Menschen in die Natur. Also dorthin, wo auch Zecken leben. Schon bei Temperaturen ab fünf bis sieben Grad Celsius können die Blutsauger aktiv sein. Dabei können sie gefährliche Krankheitserreger wie die Viren der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Durch Impfen kann man sich jedoch schützen.

► Was ist FSME?

FSME ist eine Erkrankung der Hirnhäute und des zentralen Nervensystems. Sie ist nicht mit Medikamenten heilbar und kann tödlich sein. Impfen ist der beste Schutz. Die STIKO empfiehlt die FSME-Impfung allen, die in den Risikogebieten mit Zecken in Kontakt kommen können. Die meisten dieser Gebiete liegen in Süd- und Mitteldeutschland, aber auch immer mehr Land- und Stadtkreise im Norden und Osten der Republik zählen mittlerweile dazu. So zum Beispiel der Landkreis Emsland in Niedersachsen und der Stadtkreis Chemnitz. Auch viele beliebte Urlaubsgebiete wie zum Beispiel der Bayerische Wald und die Sächsische Schweiz liegen in den Risikogebieten. Das zeigt, wie wichtig Vorsorge ist.

► FSME-Impfschutz: auch kurzfristig möglich

Wer für die aktuelle Zeckensaison noch einen Impfschutz benötigt, kann ein schnelles Impfschema

nutzen. Mit dieser sogenannten Schnellimmunsierung kann innerhalb weniger Wochen ein FSME-Impfschutz aufgebaut werden – auch kurzfristig vor einer geplanten Urlaubsreise oder einem Ausflug in ein Risikogebiet.

► Zecken: unterschätzte Gefahr im Grünen

Zecken gibt es in ländlichen und städtischen Gebieten in ganz Deutschland. Sie können in Wäldern und auf Wiesen, aber auch in Stadtparks lauern – sogar auf Spielplätzen und in Biergärten wurden schon Zecken gefunden. Da die Blutsauger neben FSME-Viren noch weitere Krankheitserreger übertragen können, sollte man Zeckenstichen vorbeugen. Bewährte Vorsorgemaßnahmen sind:

- lange, helle Kleidung und geschlossenes Schuhwerk
- Anti-Zeckenspray
- gründliches Absuchen nach jedem Aufenthalt im Grünen

Weitere Informationen auf www.zecken.de.

Vorsicht Wechselwirkungen!

Wer morgens Medikamente nehmen muss, macht dies meist beim Frühstück. Doch Vorsicht: Viele – auch sehr gesunde – Lebensmittel verändern die Wirkung von Arzneimitteln. Diese kann verstärkt oder abgeschwächt werden, in Einzelfällen kann es sogar zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen.



Mit **Milch oder Milchprodukten** sollte man beispielsweise keine Osteoporose-Tabletten, Fluoride, Schilddrüsenhormone und bestimmte Antibiotika einnehmen. Denn das Kalzium der Milch verhindert, dass die Wirkstoffe in die Blutbahn gelangen und vom Körper richtig aufgenommen werden.

Grapefruitsaft hingegen verstärkt die Wirkung vieler Medikamente, was oftmals gefährlich werden kann. Blutdrucksenkende Mittel wie Betablocker, Schmerz- und Schlafmittel und Antiallergika wirken durch Pampelmusen wie überdosierte. Bei Herztabletten mit dem Wirkstoff Nifedipin kann es in Kombination mit Grapefruit zu Blutdruckabfall, Herzrasen und Kopfschmerzen kommen.

Auch **Müsli und Brot** können Probleme machen, wenn man Schmerzmittel nehmen muss. Sie wirken dann deutlich schlechter. So wird Paracetamol nur halb so gut vom Körper aufgenommen, wenn es mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln eingenommen wird.

Wer theophyllinhaltige Asthmamittel einnehmen muss, sollte **schwarzen Pfeffer** nur zurückhaltend verwenden, da es sonst zu einem überhöhten Wirkstoffspiegel im Blut kommen kann.

Eiweißreiche Lebensmittel, die längere Zeit gelagert werden, wie Käse, Salami, Salzheringe, Sauerkraut oder auch Rotwein, enthalten Tyramin, das den Blutdruck steigen lässt. Wenn Antidepressiva

(MAO-Hemmer) dazu eingenommen werden, können Blut- und Hirndruck steigen. Deshalb sollte man die Medikamente mit einem Abstand von mindestens zwei Stunden vor oder nach dem Essen oder Trinken nehmen.

Wer über längere Zeit Mittel zur Entwässerung (Diuretika) nimmt, sollte auf **Lakritz** weitgehend verzichten, da das den Kaliumspiegel stärker senkt. Es kann zu Muskelschwäche, Schläfrigkeit und schwächeren Reflexen kommen.

Besonders viel ist zu beachten, wenn man regelmäßig **Kortison** einnehmen muss. Man sollte sparsam mit Zucker, Salz und Fetten sein, da der Körper durch Kortison hiervon ohnehin eher zu viel einlagert. Außerdem ist es gut, die Tabletten morgens zwischen sechs und acht Uhr einzunehmen, weil da auch das körpereigene Cortisol produziert wird.

Dass man Medikamente tunlichst nicht mit **Alkohol** schlucken sollte, ist nichts neues. Alkohol verstärkt die Wirkung von Antidepressiva, Psychopharmaka, Schlaf- und Beruhigungsmitteln und von blutdrucksenkenden Mitteln. Man sollte seine Arzneimittel auch nicht mit **Fruchtsaft** einnehmen, sondern immer mit einem großen Glas Wasser, am besten Leitungswasser. Denn selbst bei Mineralwasser sind Wechselwirkungen, beispielsweise mit Osteoporosemitteln, nicht ausgeschlossen.

Quelle: Deutsches Grünes Kreuz DGK

ASTHMA AKTIVISTEN

„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.

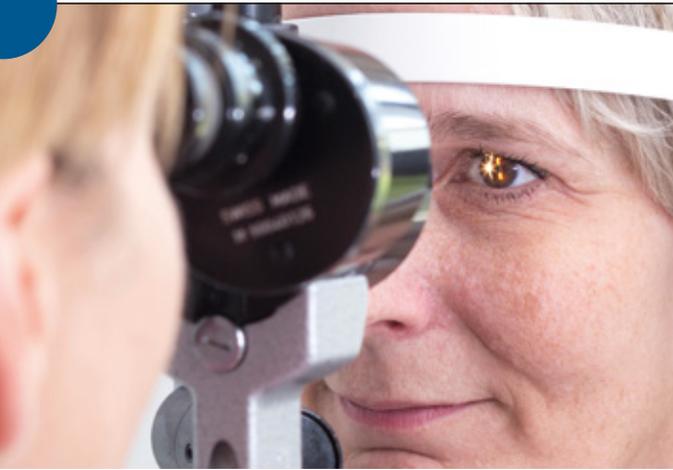
**PROBIERE JETZT DEN ASTHMA-LIFEHACK AUS
UND MACHE DEN SELBSTTEST!**



[Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de)



[@asthma_aktivisten](https://www.instagram.com/asthma_aktivisten)



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

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. ◀

Die besten Video-Tipps gegen Stress erhalten Sie über den QR-Code:



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.

Ausgleich!

Botenstoffe im Gleichgewicht

Die Krankheitssymptome des Morbus Parkinson können heute durch bedarfsgerechte, individuell angepasste Therapien auch nach langjährigem Krankheitsverlauf gelindert werden.

Karin_Schmid_pixelio.de

Durch einen Dopaminmangel, ausgelöst durch den Untergang bestimmter Nervenzellen im Gehirn, kommt es zu einem relativen Übergewicht der Botenstoffe Glutamat und Acetylcholin: die Folge sind Zittern (Tremor), erhöhter Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

► Schwankende Wirkung

Levodopa, eine Vorstufe des körpereigenen Dopamins, kann als Tablette verabreicht werden, da es die sog. Blut-Hirn-Schranke überwindet und im Gehirn in Dopamin umgewandelt wird. So kann es den Dopaminmangel ausgleichen. Ein Parkinson-Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) in individuell einzustellender Dosierung ermöglicht es, sowohl die Levodopa-Menge pro Tablette als auch die Nebenwirkungen deutlich zu reduzieren.

Bei Wiederauftreten der Symptome vor der nächsten Dosis, dem sog. **Wearing-off**, verhilft sie nicht nur zur korrekten Einnahme, es wird auch die Anzahl der pro Tag einzunehmenden Tabletten deutlich reduziert. Da die Parkinson-Therapie lebenslang erfolgen muss, sind dies spürbare Vorteile für Arzt und Patient.

► Gesundes Essen bedeutet Lebensqualität

Die richtige 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 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!



Ein Bild sagt mehr als tausend Worte und deshalb entstand auch während dieses #DiabetesDialogs eine Zeichnung mit allen wichtigen Botschaften.

Für Menschen mit Diabetes spielt neben einer Insulin-Therapie die Ernährung eine zentrale Rolle, um eine gute Blutzuckereinstellung zu erreichen. Dafür gibt es aber kein Einheitsrezept, denn jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig. Das gilt auch für die optimale Ernährung.

Um den persönlichen Weg zu einer dauerhaft gesunden Ernährung zu unterstützen, empfiehlt sich auch, regelmäßig Schulungen bei Diabetesberater*innen zu besuchen – selbst wenn die Erkrankungen einen schon lange begleitet.

► Der Experten-Rat

Im Rahmen der Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ nahmen die beiden Experten Prof. Matthias Blüher und Prof. Andreas Pfeiffer sich Zeit, die vielen Fragen der Betroffenen zum Thema Ernährung zu beantworten. Sie wissen auch, dass die Motivation, an einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung festzuhalten, schwierig sein kann. Die Experten empfehlen deshalb, sich kleine Ziele zu setzen.

► Die Mischung macht's

Der Blick auf die Nährstoffe sollte dabei nicht vernachlässigt werden. Mit der richtigen Beratung kann auch eine vegetarische oder vegane Ernährung für Menschen mit Diabetes möglich sein. Die beiden Professoren empfehlen eine vitamin-, gemüse- und

Diabetes-Therapie als Puzzle

Baustein Ernährung

Bei der Behandlung von Diabetes spielt Insulin eine wichtige Rolle. Gleichzeitig ist die richtige Ernährung bei Menschen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes ein bedeutender Aspekt.

obstreich Ernährung und mediterrane Kost. Bei Obst sollte jedoch der Zuckergehalt im Auge zu behalten werden.

► Folgeerkrankungen vermeiden!

Die Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ nimmt mit ihrem Namen Bezug auf den Langzeitblutzuckerwert, der in den meisten Fällen individuell vereinbart im Zielkorridor von ungefähr 6,5 bis 7,5 Prozent liegen sollte. Je besser die Blutzuckereinstellung ist, desto geringer sind die Risiken für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Dazu gehört auch ein kritischer Blick auf das Thema Blutfette. So gab es im letzten Jahr beim #DiabetesDialog ein Special zum Tag des Cholesterins. Da das Interesse so groß war, gibt es auch in diesem Jahr eine Spezialausgabe zum Thema „Cholesterin und Lipidmanagement“ am **16. Juni um 16.30 Uhr**.

► Starke Partner, starke Aktionen

Mit Sanofi als Initiator stehen mehr als 20 Partner mit einem gemeinsamen Ziel hinter „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“. Egal ob zuhause oder unterwegs, der #DiabetesDialog hört den Menschen mit Diabetes zu, gibt ihnen Antworten auf ihre offenen Fragen und unterstützt sie, mit der Erkrankung ein besseres Leben zu führen.

Weitere Informationen unter www.gesuender-unter-7.de

Schutz vor HPV-bedingten Krebserkrankungen

Impfbereitschaft noch zu niedrig



Auf das Risiko von Krebserkrankungen durch Humane Papillomviren (HPV) machte der Welt-HPV-Tag am 4. März 2023 aufmerksam. Eine Impfung gegen diese Viren kann Erkrankungen wie Gebärmutterhalskrebs vermeiden. Dennoch ist die Impfbereitschaft bislang unzureichend. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert zur HPV-Impfung als bestmöglichem Schutz vor HPV-bedingten Krebserkrankungen.

Die BZgA ist Teil der Initiative PartnERship to Contrast HPV (PERCH), die von der Europäischen Union (EU) gefördert wird und sich dafür einsetzt, die HPV-Impfquoten zu erhöhen und Krebserkrankungen durch HPV zu verhindern.

► Humane Papillomviren sind weitverbreitet

HPV-Infektionen gehören zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen. Es gibt mehr als 200 Typen von HP-Viren. Sie können Feigwarzen verursachen oder dazu führen, dass sich Zellen des Körpers verändern und dadurch nach vielen Jahren Krebs entstehen kann. Neben Gebärmutterhalskrebs können HP-Viren Mund-Rachen-Tumore, Krebs an der Vagina oder Vulva, Anal- oder Peniskarzinome auslösen.

► Eigenschutz ist Partnerschutz

Gebärmutterhalskrebs ist die vierthäufigste Krebsart bei Frauen weltweit und besonders bei jungen Frauen verbreitet. Eine Impfung senkt das Risiko für HPV-bedingte Krebsarten deutlich. Die Impfung verringert nicht nur deutlich das individuelle Risiko einer

späteren Erkrankung, sondern auch Infektionen bei zukünftigen Sexualpartnerinnen und -partnern. Mit einer frühzeitigen Impfung vor dem ersten sexuellen Kontakt ist der Schutz am höchsten.

► Impfempfehlung ab 9 Jahren

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher die HPV-Impfung für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren. Den besten Schutz entfaltet die HPV-Impfung, wenn der Körper noch nicht mit HP-Viren in Kontakt gekommen ist. Im Jahr 2021 waren deutschlandweit lediglich 54 Prozent der 15-jährigen Mädchen und 26,5 Prozent der 15-jährigen Jungen vollständig gegen HPV geimpft.

LIEBESLEBEN informiert Eltern zur HPV-Impfung. Die BZgA-Initiative LIEBESLEBEN zur Förderung sexueller Gesundheit informiert zur HPV-Impfung und der Wichtigkeit der Impfung. Auf der Website www.liebesleben.de finden Eltern Antworten auf die wichtigsten Fragen zur HPV-Impfung. Weiterführende Informationen der BZgA-Initiative LIEBESLEBEN: www.liebesleben.de

Hohes Krebsrisiko durch Rauchen und Alkohol

Zu den Risiken des Rauchens und des Konsums von Alkohol für die Gesundheit gehören nicht nur Lebererkrankungen und der bekannte Raucherhusten, auch das Krebsrisiko steigt in erschreckendem Maße.



In Deutschland erkranken jährlich etwa 500.000 Menschen an Krebs. 25 bis 30 Prozent aller Krebstodesfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen. Auch Alkoholkonsum kann Krebs auslösen, denn das Zellgift Alkohol kann alle Organe im Körper schädigen. Wird Alkohol in Kombination mit Rauchen konsumiert, erhöht sich das Krebsrisiko deutlich.

► Vermeidbare Risiken

Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, warnte eindringlich: „Rauchen und Alkohol gehören zu den größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken überhaupt. Die Zahlen zu den Krebstodesfällen sind einfach erschreckend! Für mich ist wichtig, dass Zigaretten und andere Nikotinprodukte auf absehbare Zeit der Vergangenheit angehören. Und auch, was Bier, Schnaps und Wein

betrifft, müssen wir in unserem Land zu einer völlig anderen Einstellung kommen. Umso mehr begrüße ich es, dass die Koalition dem Marketing und Sponsoring durch die Tabak- und Alkoholwirtschaft endlich strenge Grenzen setzen will. Denn Werbung hat gerade bei Jugendlichen erheblichen Einfluss auf den Konsum.“

► Rauchen + Alkohol = Risiko steigt

Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), erklärte: „Sowohl für das Rauchen als auch für Alkohol gilt: Je mehr konsumiert wird, desto höher ist das Risiko einer Krebserkrankung. Beides zusammen ist besonders riskant: Bei Raucherinnen und Rauchern führt schon der moderate Konsum von Alkohol eher zu einer

Krebserkrankung als bei Menschen, die nicht rauchen. Neben Nichtrauchen und einem risikoarmen Alkoholkonsum sind Bewegung, die Vermeidung von Übergewicht und eine ausgewogene Ernährung Lebensstilfaktoren, die das individuelle Krebsrisiko senken können.“

► „Alkohol? Kenn dein Limit!“

Die BZgA-Informationsangebote der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit!“ unterstützen mit Empfehlungen zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol: Gesunde Frauen sollten nicht mehr als ein kleines alkoholisches Getränk pro Tag trinken, gesunde Männer nicht mehr als die doppelte Menge. Mindestens zwei Tage pro Woche sollten alkoholfrei sein, damit sich keine Gewöhnung einstellt, die schleichend zur Sucht werden kann.



#wiedu

LOUDRARE e. V. startet Kampagne für seltene Erkrankungen

Mehr Sichtbarkeit für seltene Erkrankungen und ein geschärftes Bewusstsein für die Situation von Menschen, die von ihnen betroffen sind – das ist das Ziel der neuen Kampagne #wiedu. Hauptverantwortlich für diese ist der von Betroffenen gegründete Verein LOUDRARE, der mit der Kampagne erstmalig Patient:innen, Pharmaunternehmen sowie Agenturen für diesen guten Zweck zusammenbringt.

Im Rahmen der Kampagne werden zahlreiche Maßnahmen wie Außenwerbung in Bahnhöfen und in U-Bahnstationen sowie Social-Media-Aktivitäten umgesetzt. So soll ab Frühjahr 2023, speziell ab dem Tag der seltenen Erkrankungen am 28. Februar, das öffentliche Bild von Betroffenen neu geprägt werden. Denn: Menschen mit seltenen Erkrankungen erkennt man daran, dass sie genauso sind #wiedu.

#wiedu wird durch verschiedene Sponsoren aus der pharmazeutischen Industrie sowie von weiteren Akteur:innen aus dem Umfeld der seltenen Erkrankungen unterstützt. #wiedu-Supporter sind u. a. Roche, Biogen, Chiesi, Ada, Böhlinger Ingelheim, GSK, Kyowa Kirin, Ipsen, Novo Nordisk, Pfizer, Sanofi sowie die Agenturen Antwerpes, PARTNERSEITZ und 3K. ◀

#wiedu ist Teil der globalen **EURORDIS Rare-Disease-Day-Kampagne**.

Weitere Informationen zur Kampagne und den Gründer:innen auf www.rare-wiedu.de.

► Über LOUDRARE e. V.

Der Verein LOUDRARE wurde von jungen Menschen mit unterschiedlichen seltenen Erkrankungen gegründet (Young & Rares) und ist laut für alle, die selbst betroffen sind. Da die Gründer:innen sich mit dem Status Quo nicht zufrieden geben wollten, will der Verein mit verschiedenen Aktionen mehr Awareness schaffen. Unterstützt wird LOUDRARE von Expert:innen aus der

Medizin, von Patientenorganisationen und von namhaften Pharmaunternehmen. Zusammen mit allen Unterstützer:innen wurde eine aufmerksamkeitsstarke und vor allem authentische Kampagne gestartet, die ganz nah am Leben der Betroffenen ist. LOUDRARE plant bereits jetzt eine Fortführung von #wiedu sowie weitere Aktionen, bei denen Betroffene selbst aktiv werden und sich engagieren können. ◀

Mehr zu **#wiedu** und **LOUDRARE** finden Sie auf der #wiedu Website: www.rare-wiedu.de und der LOUDRARE Website: www.loudrare.de

Informieren – fragen – austauschen: Patientenveranstaltungen der Initiative „HAello zum Leben“ – Sei dabei!



Du hast die seltene chronische Erkrankung Hereditäres Angioödem (HAE) und leidest vermehrt unter Schwellungsattacken? Dann hast du sicher viele Fragen: Welche Auswirkungen hat HAE auf mein Leben? Wie lässt sich HAE kontrollieren? Was kann ich tun, um mein Leben mit HAE zu verbessern?

18. Mai 2023 – Erstes HAE-Café

Antworten auf deine Fragen und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen bietet die Initiative „HAello zum Leben“ am 18. Mai 2023 von 15 bis 16 Uhr beim virtuellen „HAE-Café“ unter der Moderation eines Experten. Lade gerne auch deine Familie und Freunde dazu ein.

Das Besondere: Du kannst deine Fragen schon vorab einreichen unter info@haellozumleben.de

Patiententag am 30. September 2023 – Jetzt schon vormerken

Noch mehr Informationen, Austausch und Aktuelles rund um HAE gibt es im September beim Patiententag in Kooperation mit der HAE-Vereinigung Deutschland.

HAello zum Leben – eine Initiative der BioCryst Pharma Deutschland GmbH

Details zu beiden Veranstaltungen findest du unter www.haellozumleben.de sowie auf den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram unter [@haellozumleben.de](https://www.instagram.com/haellozumleben.de). Oder schreibe uns und melde dich schon jetzt an unter info@haellozumleben.de



DE.HAE.00105_3/2023

Gendiagnostik bei seltenen Erkrankungen

ERKLÄRT!

Als „selten“ gilt eine Erkrankung, wenn weniger als fünf von 10.000 Menschen von der Krankheit betroffen sind. Rund 80 Prozent der seltenen Erkrankungen gehen auf Genmutationen zurück.

Dank großer Fortschritte in der Gendiagnostik können Fachmediziner schnell genetische Informationen sammeln und auswerten. Dabei nutzen sie die DNA-Sequenzierung. Mittels verschiedener Laborverfahren kann anhand von Blut- oder Speichelproben das Erbgut von Zellen genau untersucht und verglichen werden. Auf diese Weise kann inzwischen das gesamte Genom eines Menschen innerhalb weniger Tage entschlüsselt werden.

Panel-Diagnostik und klinische Symptome kombinieren

Lässt sich die Ursache von langanhaltenden gesundheitlichen Beschwerden nicht finden, setzen Fachmediziner auf sogenannte Panel-Diagnostik, also die gezielte Analyse bestimmter Gene innerhalb eines Krankheitsbildes. Dabei werden die in Frage kommenden

Gene gleichzeitig in einem einzigen Sequenzierdurchgang analysiert, statt jedes Gen einzeln zu untersuchen. Wichtige Hinweise auf sinnvolle Panels geben die Symptome. Sie helfen dabei zu entscheiden, welche Gene analysiert werden sollen. Kommt es zum Beispiel vor allem zu neurologischen Beschwerden, können Mediziner mit entsprechenden Panels genau diejenigen Gene untersuchen, die Muskeln, Nerven und Gehirnfunktion steuern.

Weitere Informationen enthält der Beitrag Im Fokus: Seltene Erkrankungen sowie verschiedene IPF-Faltblätter. Sie können unter www.vorsorge-online.de kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden.

Bergluft – Sommer – See(le)

*Aktiv-entspannt
für Jedermann*



Wer einmal so richtig ausspannen will, sich entschleunigen, den Tiroler Sommer mit allen Sinnen genießen, der ist im Hotel „Post am See“ am Achensee in Pertisau genau richtig aufgehoben!



auch die Fülle an Aktiv-Highlights der Region: Schifffahrt und Badeanlagen am See, 500 km markierte Wanderwege, 250 km ausgeschilderte und genehmigte Radrouten, wanderbare Almen in Tälern und auf Bergen und viele Adventure-Angebote für große und kleine Abenteurer, die sich nach frischer Bergluft sehnen und eine gesunde Portion Vitalität mit nach Hause nehmen möchten.

Das Hotel Post am See – oder am Tiroler Meer, wie der Achensee auch genannt wird – ist dafür die richtige Adresse. Direkt an der Seepromenade in Pertisau, umrahmt vom Karwendelgebirge, verzaubert Sie der Anblick bereits bei der Anreise mit seiner Kulisse. Über 100 Jahre Gastlichkeit prägen dieses Haus. Viel helles Holz, frische Farben – richtig wohlig fühlt man sich hier.

► Zuerst vital und aktiv...

Sie sind begeisterte Wanderer oder Radler? Die Kombination aus Tirol's größtem Bergsee und dem Naturpark Karwendel ist wohl einzigartig. Einmalig ist





► ...danach entspannt und verwöhnt

Einfach mal einen Tag Auszeit im Vitarena Panorama SPA nehmen und es sich rundum gutgehen lassen! Der Anspruch ist, liebevoll und ethisch zu (be)handeln, ehrlich und effektiv. Wenn Sie sich allein oder zu zweit einfach nur was Gutes tun wollen, hier sind Sie richtig.

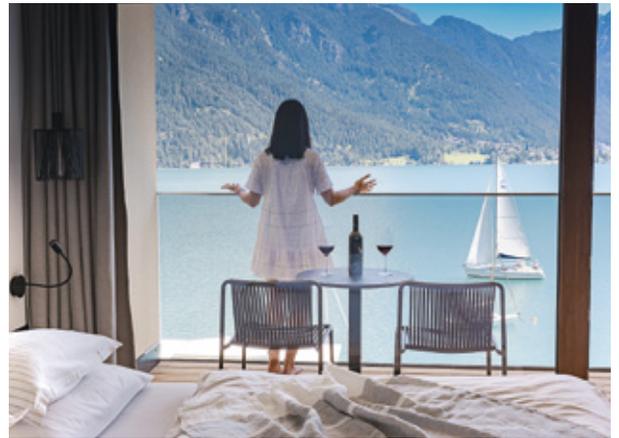


Nach einem erlebnisreichen Tag kredenzt der Küchenchef mit seinem Team heimische und internationale Produkte in mehreren Gängen – einfach zum Anbeißen und natürlich auch süß. Ein „Dinner am See“ an unserer Seebar kann eine warme Sommer- nacht zu einem ganz sinnlichen Erlebnis machen. Oder Sie genießen ein winzerisches Highlight beim

Chefs Table in der eleganten Postbar – immer mit Blick auf den Achensee.

► Eine gesunde Wohltat

Eine Saunalandschaft mit direktem Seeblick – das kann nicht jeder! Besonders stolz sind die Gastgeber auf die großzügigen Ruhezones, in denen je nach Bedürfnis Stille oder Saunaplausch zum Genießen einladen. Sanft auf Touren kommen Sie in der Bio-Zirbensauna, während es in der Finnischen Sauna mit geführten Saunaaufgüssen „heiß“ hergeht. Doch Sie bleiben cool – mit direktem Blick auf den Achensee, sogar aus der Saunakabine! Entspannen Sie auf Körpertemperatur im Caldarium, genießen Sie nahöstlichen Badezyklus im Rasul oder im Private SPA oder inhalieren Sie Kräuteraromen im Dampfbad.



► Ihr Zuhause im Urlaub!

Wählen Sie zwischen modernen Design Zimmern unterschiedlicher Kategorien, elegantem Wohnkomfort im traditionellen Stil, besonderen Motto-Zimmern oder komfortablen Economy Zimmern. Vom kleinsten Komfortzimmer bis hin zur 77 m großen Suite finden auch Sie Ihr ganz persönliches Urlaubszuhause. „Hautnah“ erleben Sie die atemberaubende Naturkulisse der Region.

Ein Urlaub reicht gar nicht aus, um alle sommerlichen Möglichkeiten, die die abwechslungsreiche Region bietet, auszukosten. Aber rundum versorgt und entspannt macht alles gleich noch mal so viel Spaß! ◀

Information & Buchung

Hotel Post am See · Am See 82, 6213 Pertisau, Österreich

Tel. +43 (0) 5243 / 5207 · E-Mail hotel@postamsee.at · Web www.postamsee.at

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