

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Tattoo

Für ein neues Selbstwertgefühl

Mehr Luft!

Kommunikation tut gut



●●● **Gelassen bleiben!**
Neuer Sensor misst Blutzucker

●●● **Testen lassen!**
Hepatitis C bleibt lange unbemerkt

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Riml-Appartements in Längenfeld

Editorial

Entwicklungsland Deutschland

„Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen...“
Wenn sich die Erzählungen nach einem Auslandsurlaub allerdings auf die Beschreibung von Krankenzimmern in fremden Ländern beschränken, dann ist die viel gepriesene schönste Zeit des Jahres wohl ins Wasser gefallen. Denn noch immer denken viel zu wenige Touristen an die erforderlichen Impfungen, die – rechtzeitig erhalten – einen ungetrübten Urlaubsspaß an fremden Küsten ermöglichen.

Allzu häufig aber fehlt sogar bei uns „zivilisierten“ Westeuropäern die notwendige Grundimmunisierung, zum Beispiel gegen Tetanus oder Diphtherie. Die bundesdeutsche Impfmüdigkeit, z. B. gegen Masern, bringt uns in den Stand eines Entwicklungslandes, was Schutzimpfungen angeht.

Mal ehrlich, wissen Sie noch, wann wieder eine Auffrischung gegen Wundstarrkrampf fällig ist? Also, warum überprüfen Sie nicht jetzt gleich einmal Ihren Impfausweis auf eventuell fällige Auffrischungen? Ihr Arzt berät Sie gerne, nicht nur bei Schutzimpfungen für Auslandsreisen. In diesem Sinne: Bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Verlagskontor Bollmann GmbH
Im Vogesenblick 7 · 79295 Sulzburg
Telefon: (07634) 551691
Fax: (07634) 551694
E-Mail: info@verlagskontor.info

Redaktion:
Hans-Jürgen Bollmann,
Andreas Bollmann
Chefredakteur:
Hans-Georg Lenfers

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

#wiederganzich

Mit einem Tattoo zu neuem Selbstwertgefühl..... 3

Was die Augen verraten

Systemerkrankungen erkennen 4

Mehr Luft!

Kommunikation tut Not 5

Diabetes bei Kindern

Neuer Sensor für mehr Gelassenheit 6

Testen lassen!

Hepatitis C bleibt lange unbemerkt 7

Wenn der Druck steigt

Hilfe bei Grünem Star 8

Das schmeckt!

Rezepte für Parkinson-Patienten 9

FIT & GESUND

Prophylaktisch

Schlaganfallrisiko im Labor erkennen 10

Ja, ich will!

Wie ein Tattoo Leben retten kann 11

Übrigens...

Aktuelles aus Medizin und Pharmazie 12

Gesund reisen / Qualität in der Medizin 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Auch im Sommer eine Reise wert
Riml-Appartements in Längenfeld 14

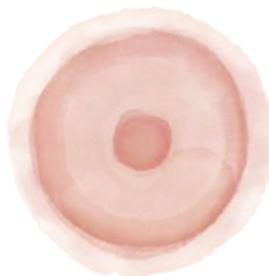
... und dann war da noch
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild, Reisetipp: © RimlSports, Tourismusbüro · Seite 3: © Bayer Vital · Seite 4: © Bruno Henrique_pixabay.de · Seite 5: © gettyimages · Seite 6: © Dexcom · Seite 7: © 8photo_Freepik, stefamerpik_Freepik · Seite 8: © Allergan · Seite 9: © Zambon · Seite 10: © Ingrid_Pixabay · Seite 11: © jungheelden.de · Seite 12: © Sabine Zierer_Pixabay, F. D. Cabezon_Pixabay · Seite 13: © GSK, MEV

Nach dem Brustkrebs zu sich finden

Brustwarzenrekonstruktion als Tattoo

Mit bis zu 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa 30 Prozent der betroffenen Frauen benötigen eine operative Tumorentfernung, was für viele bedeutet, dass ein Teil der Brust und die Brustwarze verloren gehen. Bei der anschließenden Brustrekonstruktion wird oft auf einen Aufbau der Brustwarze verzichtet. Viele Frauen leiden unter dem Verlust und erinnern sich so immer wieder an die emotionale Zeit, die hinter ihnen liegt. Die Kampagne **#wiederganzich**, initiiert von Bepanthen® und unterstützt durch Andy Engel, den Gründer der medbwk, möchte über die Möglichkeit der Brustwarzenrekonstruktion durch Tattoos aufklären.



wieder
ganz
ich

unterstützt von

Bepanthen®



Andy Engel,
Tattoo-Künstler

Die medbwk (medizinische Brustwarzenrekonstruktion) ist ein Herzensprojekt von Star-Tätowierer Andy Engel, der ein deutschlandweites Netzwerk an medbwk-Artists aufgebaut hat. Mit verschiedenen, speziell produzierten Farbnuancen und Schattierungen verleihen Andy Engel und die anderen Tattoo-Künstler*innen den Brustwarzen-Tattoos den 3D-Effekt für ein realistisches Aussehen. Unterstützt durch Andy Engel informiert die von Bepanthen® initiierte Kampagne **#wiederganzich** bereits

seit einigen Jahren Betroffene, Angehörige und Freund*innen über diese Möglichkeit.

► Eine Ausschreibung für ein neues Selbstwertgefühl

„Nach dem Tattoo ist die Freude bei den Frauen spürbar,“ berichtet Andy Engel. Um betroffene Frauen aktiv zu unterstützen, lobt die Kampagne **#wiederganzich** dieses Jahr zum zweiten Mal eine besondere Ausschreibung aus: Drei Frauen erhalten die Möglichkeit,

eine kostenfreie Brustwarzenrekonstruktion von Andy Engel zu gewinnen. Die fotorealistische Tätowierung der Brustwarze soll den betroffenen Frauen dabei helfen, sich wieder ein Stück vollständiger zu fühlen. Und Andy Engel betont: **„Die Ausschreibung liegt uns am Herzen, weil wir wissen, wie wichtig die Brustwarzenrekonstruktion für viele betroffene Frauen ist, um mit der Erkrankung abzuschließen.“**

Auf einen Blick: Ausschreibung #wiederganzich

Wer kann sich bewerben? Bewerben können sich Betroffene, die ihre Brustwarze teilweise oder komplett durch eine Mastektomie infolge einer Brustkrebserkrankung verloren haben. Die OP muss mindestens sechs Monate vor dem Tattoo erfolgt sein

Wann? Der Bewerbungs-Zeitraum liegt zwischen dem 01.06.2023 und dem 31.08.2023

Wie? Zum **Teilnahmeformular** sowie den **Teilnahmebedingungen** gelangen Sie über die Website www.wiederganzich.de oder direkt über den QR-Code:

Eine Jury wählt nach Ablauf der Bewerbungsfrist – unter anderem aufgrund der persönlichen Geschichte – drei Frauen aus. Neben Andy Engel werden medizinische Expert*innen Teil der Jury sein.

Weitere Fragen?
Zu mehr Informationen
über die Ausschreibung
geht es hier:





Wenn Erkrankungen aufs Auge gehen

Das Sehorgan als Anzeiger für Systemerkrankungen

Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, verschiedene rheumatische sowie Haut-Erkrankungen entstehen auf unterschiedlichsten Wegen. Eines haben sie jedoch alle gemeinsam: Sie können sich am Auge zeigen – von den Augenlidern über die Hornhaut, der Augenlinse bis hin zur Netzhaut und zu den Sehnerven. Worauf sollte man also achten, wenn Veränderungen am Auge auftreten? Und welche Störungen könnten ein Hinweis auf was für eine Erkrankung sein? Und wie lassen sich die Beschwerden behandeln?

Treten Veränderungen am Auge auf, handelt es sich nicht immer um eine reine Augenerkrankung. „Solche Veränderungen können auch wichtige Hinweise auf zugrunde liegende Volkskrankheiten liefern“, sagt Professor Dr. med. Gerd Geerling, Pressesprecher der Stiftung Auge und Direktor der Universitäts-Augenklinik Düsseldorf.

So können gereizte und verklebte Augen Folge einer einfachen Bindehautentzündung sein – oder aber auf eine Rosazea, eine entzündliche Hauterkrankung, hindeuten. Diese vor allem bei Frauen weitverbreitete Erkrankung stört die Funktion der Talgdrüsen am Auge. An den Kanten der Lider äußert sich dies durch einen destabilisierten Tränenfilm. Die Patientinnen und Patienten bemerken dies zuerst durch trockene Augen, aber auch brennende, juckende und krustig belegte Augenlider sind typisch. Diese Symptome machen sich bei etwa 80 Prozent der Rosazea-Betroffenen bemerkbar.

Für viele bedeutet es auch einen Schreck, wenn beim Besuch in der Augenarztpraxis bei der Untersuchung des Augenhintergrundes winzige Blutungen und Schwellungen zu sehen sind. Dies ist häufig eine Folge von Bluthochdruck, durch den sich die Gefäße im Auge verengen und strecken. Zudem lässt der Bluthochdruck auch den Augeninnendruck steigen, weshalb erhöhter Blutdruck häufig mit einem Grünen Star einhergeht.

► Sehverlust als Folge von Blutzuckerschwankungen

Eine andere weit verbreitete Erkrankung, Diabetes, wirkt sich eher auf die inneren Augenabschnitte aus.

Die dauerhaft erhöhte Glukosekonzentration im Blut schädigt die feinen Blutgefäße im ganzen Körper, besonders bei einem medikamentös schlecht eingestellten Diabetes. Dadurch kommt es auch zu Veränderungen bei der Dichtigkeit der Gefäße der Netzhaut. „Die Folge können Einblutungen und Ablagerungen von Abbauprodukten in dieser lichtempfindlichen Schicht sein“, erklärt Geerling. „Tritt dazu noch eine Wasser-einlagerung durch die geschädigten Gefäße in der Netzhautmitte auf, kann das einen Sehverlust nach sich ziehen.“

In diesem Fall sollten Betroffene dringend die Augenärztin oder den Augenarzt aufsuchen, welcher die Netzhautveränderungen durch Laser oder die Injektion von gefäßabdichtenden Medikamenten behandelt. Gleichzeitig sollten Betroffene gemeinsam mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt unbedingt den Blutzucker richtig einstellen. „Dies schützt die Gesundheit des Auges, der Gefäße und des gesamten Körpers“, sagt der Ophthalmologe.

Augenärztinnen und Augenärzte seien damit nicht nur Ansprechpartner für Patientinnen und Patienten, um im Rahmen jährlicher Vorsorgeuntersuchungen häufige Augenerkrankungen wie den Grünen und Grauen Star ausschließen zu lassen. Sie sind auch eine wichtige Anlaufstelle für Behandelnde anderer Disziplinen, wie der Inneren Medizin, der Dermatologie, Neurologie und der Betroffenen. „Ophthalmologinnen und Ophthalmologen können manchmal als Erste Hinweise auf eine systemische Erkrankung geben. Außerdem tragen sie dazu bei, die Schwere einer systemischen Erkrankung, ihren Verlauf und womöglich den Therapieerfolg zu beurteilen.“

Stiftung Auge der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG)



Tabuthema Asthma?

*Warum Kommunikation
bei chronischen
Erkrankungen so
wichtig ist*

In Deutschland leben rund 40 Prozent der Menschen mit mindestens einer chronischen Krankheit. Etwa vier Millionen von ihnen haben Asthma, eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege mit Symptomen wie Husten, Atemnot oder einem Engegefühl in der Brust. Doch es sind nicht nur körperliche Beschwerden, die Menschen mit Asthma zu schaffen machen.

Viele Betroffene fühlen sich durch ihre Krankheit unwohl und trauen sich nicht, mit anderen über ihr Asthma zu sprechen. Das zeigt auch eine Umfrage, laut der fast die Hälfte der Teilnehmer*innen mit unkontrolliertem Asthma ihre Erkrankung schon mal verheimlicht hat. Die Gründe sind unterschiedlich: Einige Betroffene möchten nicht als krank wahrgenommen werden oder ihren Liebsten nicht zur Last fallen und anderen ist es unangenehm, wegen ihrer Erkrankung im Mittelpunkt zu stehen.* Doch nicht über sein Asthma zu sprechen, kann gesundheitliche Folgen haben: 42 Prozent der Befragten** hatten akute Symptome wie Atemnot, weil sie aus Scham ihre Medikamente nicht vor anderen einnehmen wollten.

► **Niemand ist allein krank: Was können Angehörige tun?**

Auch Angehörige wissen oft nicht, was sie sagen sollen, oder wie sie helfen können. Eine beidseitige, offene Kommunikation ist aber gerade bei Asthma besonders

wichtig. Sie kann dazu beitragen, Verschlechterungen der Erkrankung früher zu bemerken. Außerdem können Angehörige Betroffene mit den richtigen Worten dazu motivieren, mit der Lungenfachärztin oder dem -arzt über ihren Asthma-Status und mögliche Therapieanpassungen zu sprechen.

Wer zum engen Umfeld von Menschen mit Asthma gehört, sollte sich über die Krankheit informieren. Es hilft, zu wissen, was einen Asthma-Anfall auslösen kann und was im Notfall zu tun ist. Freunde und Familie können aber auch eine wichtige emotionale Stütze sein, etwa indem sie Betroffene ernst nehmen, ihnen zuhören und nachfragen. Außerdem können sie Menschen mit Asthma zu einer gesunden Ernährung, täglicher Bewegung und regelmäßigen Kontrolluntersuchungen ermutigen.

*Umfrage unter 306 Menschen (51 % Männer, 49 % Frauen) mit unkontrolliertem Asthma, wie schwerwiegend der Einfluss der Erkrankung auf den Alltag ist.
** Die Frage wurde von 144 Teilnehmern beantwortet.

Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi



Gut zu wissen: Weitere (Experten-)Tipps für ein aktives Leben mit Asthma gibt es für Betroffene und Angehörige auf der Website www.Asthma-Aktivisten.de sowie im dazugehörigen Asthma-Podcast **ATMUNGsaktiv** (hörbar auf allen gängigen Streaming-Plattformen).

Mehr Gelassenheit für Kinder und Eltern



Moderne Sensortechnologie macht es möglich

Wenn das eigene Kind von der Stoffwechselerkrankung Diabetes betroffen ist, kann dies das Leben der gesamten Familie auf den Kopf stellen. Durch smarte Diabetestechnologien wie die kontinuierliche Zuckermessung in Echtzeit (real-time Continuous Glucose Monitoring, rtCGM) kann Familien beim Diabetesmanagement geholfen werden, mehr Gelassenheit im Alltag zu ermöglichen und Stress in der Familie zu reduzieren.

Die Mehrheit der an Diabetes erkrankten Kinder und Jugendlichen wird heute auf eine Insulinpumpe eingestellt. Smarte Zuckersensoren, wie das Dexcom G6 rtCGM-System, können direkt mit bestimmten Insulinpumpen verknüpft werden. Dabei passt die Pumpe auf Grundlage der Zuckerwerte, die der Sensor mit hoher Messgenauigkeit ermittelt, die Insulinabgabe je nach aktuellem Bedarf an und kann auch eventuell erforderliche Insulinkorrekturen vornehmen. So verbringen Kinder mit Diabetes nachweislich mehr Zeit im Zielbereich der Zuckerwerte als ohne die automatische Insulinkorrektur. Je nach Vorliebe und Körperbau kann der Sensor an verschiedene Tragestellen gesetzt werden. Bei modernen Systemen wie dem Dexcom G6 wird er nahezu schmerzfrei mit einer Setzhilfe platziert und kann ab einem Alter von 2 Jahren angewendet werden.

Smarte Systeme erleichtern den Alltag

Vor allem Kinder mit Diabetes sowie deren Angehörige können von der Share-Funktion der Dexcom G6-App profitieren: bis zu zehn Vertraute, z. B. die Eltern, können den Verlauf des Zuckerwertes aus der Ferne per Smartphone mitverfolgen – ganz gleich, ob die Kinder in der Schule oder gerade auf dem Spielplatz sind. So ist es möglich, dass auch sie durch die Warnfunktionen des Systems bei drohenden Stoffwechselentgleisungen informiert werden und aus der Ferne unterstützen können. Eltern können also gelassener sein und den Nachwuchs gleichzeitig zu einem selbstverantwortlichen und selbstbewussten Umgang mit dem Diabetes ermutigen.

Erholsamerer Schlaf für Groß und Klein

Die Ängste der Eltern vor nächtlichen Unterzuckerungen des Kindes stören oft die Nachtruhe. Auch hier kann das Teilen der Zuckerwerte und Warnungen auf ein elterliches Smartphone Erleichterung bringen. Denn damit dringen die Warnungen vor drohenden Stoffwechselentgleisungen – bei der Hypoglykämie-Warnung des Dexcom G6 20 Minuten, bevor der Wert unter eine kritische Schwelle fallen könnte – auf Wunsch der Eltern bis in deren Schlafzimmer vor. Das verschafft Zeit zum aktiven Gegensteuern.

Dank der Möglichkeit zur individuellen Einstellung der Warnungen ertönen diese und andere Benachrichtigungen aber nur, wenn es wirklich wichtig ist. Lediglich der Hypo-Sicherheitsalarm bei einem Zuckerwert von $< 55 \text{ mg/dL}$ ($3,1 \text{ mmol/L}$) ist fest installiert.

Die Nutzung eines smarten Zuckersensors kann die Stoffwechseleinstellung bei Kindern verbessern und damit das Risiko für Folgeerkrankungen im Laufe des Lebens reduzieren. Ein weiterer positiver Effekt: Der Nachwuchs kann durch die direkte und stetige Rückmeldung sehen, wie der eigene Körper auf bestimmte Lebensmittel, Sport oder auch Insulin reagiert und so lernen, den Diabetes besser zu verstehen. Und nicht zuletzt entfällt durch ein rtCGM-System zudem in der Regel das Fingerpiksen, was im Alltag für die Kleinen einen großen Unterschied machen kann.

Buch-Tipp für Familien: Von Maren Sturny, Mutter einer Tochter mit Typ-1-Diabetes:
„Rock around the Clock mit Diabetes Typ1 – Aus dem turbulenten Familienalltag – für Einsteiger“
Weitere Informationen finden Sie unter marensturny.com/diabetes-typ-1/.



Tückisch und oft lange unbemerkt

Lassen Sie sich auf Hepatitis C testen!

Wer längere Zeit eine unbehandelte Hepatitis C mit sich herumträgt, muss mit ernststen Folgen rechnen – nicht nur für die Leber.

Die gute Nachricht: Die Viruserkrankung lässt sich in einer Blutprobe leicht nachweisen. Für die Behandlung gibt es heutzutage einfach einzunehmende und fast nebenwirkungsfreie Therapien.

► Erkrankung verläuft häufig schleichend

Viele Betroffene, die sich mit dem Hepatitis-C-Virus (HCV) infizieren, bemerken dies zunächst gar nicht. Beschwerden sind oft kaum vorhanden oder werden mit anderen Ursachen verwechselt.^{1,2} Eine Hepatitis C, die länger besteht, ist jedoch alles andere als harmlos: Im Laufe der Jahre drohen bleibende Leberschäden bis hin zum Leberkrebs. Bei einem Teil der Betroffenen richten die Hepatitis-C-Viren auch außerhalb der Leber Schaden an.³

Test auf Hepatitis C beim allgemeinen Check-up

Gut zu wissen: Seit Oktober 2021 haben gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren einmalig einen kostenlosen Anspruch auf eine Hepatitis-C-Testung im Rahmen der allgemeinen Gesundheitsuntersuchung (GU). Der Hausarzt bzw. die Hausärztin nimmt dafür eine Blutprobe ab, die im Labor untersucht wird.^{4,5}

► Gefahr erkannt – Gefahr gebannt?

Nur bei einem Teil der Betroffenen klingt die Infektion von selbst wieder ab. Meist verbleibt das Virus lange Zeit im Körper, man spricht dann von einer chronischen Hepatitis C.³ Wird diese rechtzeitig erkannt und behandelt, lassen sich Spätfolgen vermeiden. Mittlerweile gibt es moderne und einfache Therapien, mit denen eine HCV-Infektion in kurzer Zeit (meist 8 bis 12 Wochen) und nahezu ohne Nebenwirkungen ausgeheilt werden kann.⁶

Literaturquellen 1–6 liegen der Redaktion vor





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 bilden als abfließen 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

Genuss ist Lebensqualität

„Richtig gesund & ganz einfach lecker“

Keine Frage: Trotz aller Fortschritte der Medizin führt die Parkinson-Erkrankung im Laufe der Zeit zu körperlichen Einschränkungen. Kaum etwas ist wichtiger, als der Erhalt einer großen Portion Lebensqualität. Dazu trägt bei, wenn die Nahrungsaufnahme nicht als Last, sondern als Genuss empfunden wird. Wenn das dann auch noch ein Gesundheitsfaktor ist, kann es nicht besser laufen.

„My perfect Dish“ heißt das Projekt, für das sich Neurologen, Ernährungsexperten und die Deutsche Parkinson-Vereinigung zusammengetan und mit Unterstützung des Unternehmens Zambon eine tolle Ernährungsplattform für Menschen mit Morbus Parkinson ins Leben gerufen haben. Denn die richtige Ernährung unterstützt zum einen die medikamentöse Therapie (z. B. mit dem Wirkstoff Safinamid, Handelsname Xadago®) und zum anderen einen gesunden und handhabbaren Genuss.

Das Unternehmen Zambon, das sich mit neurologischen Erkrankungen und damit auch mit Morbus Parkinson beschäftigt, hatte die Idee, für Menschen

mit Parkinson etwas Sinnvolles abseits der medikamentösen Therapie zu tun. Wie wichtig eine auf die Medikation und die Symptomatik zugeschnittene Ernährung ist und welche Anteile an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gesund sind, ist nun auch in dem neuen Ratgeber der Initiative „My Perfect Dish“ wunderbar anschaulich dargestellt.

► Wissen was gut ist – und wie es geht

„Richtig gesund & einfach lecker“ kombiniert Informationen zu dem Zusammenhang zwischen Parkinson und Ernährung sowie Medikation mit vielen bunten Tipps für einen positiven Umgang mit der Erkrankung sowie mit schmackhaften Rezepten. Das Besondere an diesen Rezepten für die tägliche Hauptmahlzeit ist, dass sie alle eine ideale, auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmte Nährstoffzusammensetzung haben, von der Konsistenz dem oft eingeschränkten Schluckvermögen entgegenkommen, einfach nachzukochen und super lecker sind. Hier essen garantiert alle gerne mit.

Dazu tragen das „My Perfect Dish“-Projekt (www.myperfectdish.de) und der Parkinson-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ bei, der normalerweise in Arztpraxen ausliegt. Schauen Sie einmal rein!



Sie können den Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ jetzt auch kostenlos bestellen. Entweder Sie rufen beim Zambon-Service unter der Telefonnummer **040 – 41 406 551** an oder Sie senden Ihre Anschrift an zambon-service@beckundpartner.de. Sollten die Freixemplare vergriffen sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Ansonsten kommt das Magazin kostenfrei zu Ihnen ins Haus. Viel Spaß beim Lesen und Kochen!

Und plötzlich steht die Welt still

Risikofaktoren für Schlaganfall mit Labortests erkennen

Jährlich erleiden in Deutschland knapp 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Die Folgen sind gravierend: Fast 50 Prozent der Betroffenen sterben innerhalb von fünf Jahren nach einem ersten Schlaganfall. Statistiken weisen den Schlaganfall als dritthäufigste Todesursache aus. Zum Tag gegen den Schlaganfall informierte das IPF: Labortests helfen dabei, Risikofaktoren frühzeitig zu entdecken.



► Blutgerinnsel im Gehirn

In den meisten Fällen (80 Prozent) entsteht ein Schlaganfall gewissermaßen als Thrombose im Gehirn: Ein Blutgerinnsel verstopft die Hirnarterien, wodurch das Gehirn nicht mehr mit Sauerstoff versorgt werden kann. Zu Blutgerinnseln kommt es als Folge einer Arteriosklerose. Bei der Gefäß-erkrankung entstehen Ablagerungen an den Gefäßwänden, die die Arterien verengen und verhärten. An den verengten Stellen kann das Gefäß direkt verstopfen. Die Ablagerungen können sich zudem auch lösen, mit dem Blutkreislauf in kleinere Gefäße gelangen – und diese verschließen. Erkrankungen wie Diabetes und

Fettstoffwechselstörungen begünstigen Schäden am Gefäßsystem und steigern das Risiko für einen Schlaganfall.

► Vorsorge aus dem Labor

Mit Hilfe moderner Labortests können Mediziner*innen heutzutage frühzeitig Hinweise auf Schlaganfall-Risiken erkennen. Dazu reichen Untersuchungen von Blut- und Urinproben: Bluttests auf Cholesterin, Fettsäuren, Eiweiße und Entzündungswerte etwa zeigen, wie es um die Gefäßgesundheit bestellt ist; die Blutfettwerte helfen zudem dabei, die Stoffwechselgesundheit einzuschätzen. Urintests geben nicht nur Hinweise auf Diabetes, sie

zeigen auch, ob die Niere gesund ist. Denn: Auch Nierenerkrankungen wie eine chronische Nierenschwäche sind ein Risikofaktor für Schlaganfälle. Blutfettwerte, Blutzuckerwerte und Urinwerte sollten daher regelmäßig kontrolliert werden. Dazu können Versicherte den Gesundheits-Check-up nutzen. Die Kosten für diese Untersuchung übernehmen die Krankenkassen.

Weitere Informationen enthalten die Faltblätter „Infoquelle Urin“, „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“ und „Blutzucker- und Cholesterintests“. Sie können kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.



Dringend gesucht: Organ-spender!

Ein Tattoo als Erkennungszeichen

Dieses Tattoo signalisiert die Bereitschaft zur Organspende

Die Bereitschaft zur Organspende kann ab sofort per Tattoo signalisiert werden. Mit der Aktion sollen insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene erreicht und motiviert werden, eine Entscheidung für die Organspende zu treffen. Die unkonventionelle Kampagne hat der gemeinnützige und spendenfinanzierte Verein Junge Helden e.V. initiiert. Denn obwohl bei Umfragen 84 Prozent aller Befragten eine positive Haltung zur Organspende bekunden, hat nur eine Minderheit einen entsprechenden Ausweis und die Einrichtung des bundesweiten Onlineregisters für Spender verzögert sich weiter.

Organspender werden in Deutschland dringend gesucht: Aktuell stehen etwa 8.500 Patienten auf der Warteliste, aber lediglich 869 Menschen haben letztes Jahr Organe nach ihrem Tod gespendet. Gründe dafür sind laut Junge Helden die Bürokratie rund um den amtlichen Organspende-Ausweis und dass die Zustimmung zur Spende dem Umfeld selten bekannt ist. Die Tätowierung ist dem Verein zufolge eine Willenserklärung gegenüber Angehörigen, die im Ernstfall über eine Organspende entscheiden.

► Kostenloses Tattoo als Zustimmung

Das eigens konzipierte Tattoo soll Aufmerksamkeit für das Thema wecken und als sichtbares Erkennungszeichen für Organspender funktionieren. Es zeigt einen Kreis und darunter zwei Halbkreise, die gemeinsam zu einem Ganzen verschmelzen. Interessierte können

sich das Motiv bundesweit kostenlos in zahlreichen Tattoo-Studios stechen lassen, die an der Initiative teilnehmen.

Die Aktion wurde unter dem Namen „#optink“ zum 20-jährigen Bestehen von Junge Helden e.V. ins Leben gerufen – in Anlehnung an das in Deutschland per Gesetz geltende „Opt-in-System“, das eine ausdrückliche Zustimmung zur Organspende verlangt.

Über Junge Helden e.V.

Junge Helden ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein, der vom Engagement vieler ehrenamtlicher Helfer, prominenter Unterstützer und privaten Spenden getragen wird. Ziel ist es, insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene über die Organspende aufzuklären und zu motivieren, eine Entscheidung pro Organspende zu treffen und diese Angehörigen und Freunden mitzuteilen.

Weitere Informationen unter www.junge-helden.org, zum Tattoodesign: www.junge-helden.org/optink#design, zu den teilnehmende Tattoostudios: www.junge-helden.org/optink#map

AM 11. JULI 2023 IN TRAVEMÜNDE/OSTSEE

Diabetes-Sommertour klärt Urlauber am Strand über Diabetes auf

Die Urlaubsregion Ostsee erfreut sich nicht erst seit Corona großer Beliebtheit: In den Sommermonaten bieten die Ostseebäder ein vielfältiges Programm für ihre Gäste an. Für diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe integriert die Kurverwaltung Travemünde einen Informationstag rund um Diabetes in ihren Veranstaltungskalender: die Diabetes Sommertour 2023.

Mit diesem Event ruft diabetesDE eine Veranstaltungsreihe ins Leben, die jährlich an unterschiedlichen Orten der deutschen Küste über die Risikofaktoren zu Diabetes Typ 2 aufklärt. Auftakt bildet am 11. Juli 2023 die Strandpromenade

von Travemünde mit einem bunten Bühnenprogramm, moderiert von Andrea Ballschuh und Harry Wijnvoord, flankiert von wissenschaftlichen Vorträgen. Weitere Prominente wie TV-Legende Vera Int-Veen und Olympiasieger

Matthias Steiner oder Fitness-Youtuberin Gabi Fastner haben ihr Kommen angekündigt. Der Wort und Bild-Verlag unterstützt als Medienpartner.

Beginn der Veranstaltung ist 10 Uhr, der Eintritt ist frei.



NEU BEI ALS

Schmelzfilm bietet Patienten mit ALS entscheidende Vorteile

Die amyotrophe Lateralsklerose ALS ist durch eine fortschreitende und irreversible Degeneration von Nervenzellen gekennzeichnet, in deren Verlauf die Betroffenen unter fortschreitender Muskelschwäche, Muskelschwund und/oder spastischen Lähmungen leiden.

Die Symptomatik bei der ALS beginnt im Mittel im Alter von 51 bis 66 Jahren. Häufig zeigt sich zunächst eine Feinmotorikstörung aufgrund der Atrophie der Handmuskulatur. Gangstörungen und Schluckstörungen können ebenfalls bereits anfänglich auftreten und sich im Verlauf deutlich verstärken. Die Patienten werden zunehmend immobil und sind häufig auf einen Rollstuhl angewiesen. Die in der Folge hinzukommende Schwächung der Atemmuskulatur ist meist die Ursache für den Tod, der im Mittel 3–5 Jahre nach der Erstdiagnose eintritt.

Früher Therapiebeginn wichtig

Vorrangiges Ziel der ALS-Therapie ist deshalb die Verlängerung der Überlebenszeit der Betroffenen. „Dabei ist es wichtig, möglichst früh in die Kaskade der Pathologie einzugreifen, um einen bestmöglichen Effekt zu erzielen“, erklärte Dr. André Maier, Charité Universitätsmedizin Berlin.

Bisher ist der Wirkstoff Riluzol die einzige zugelassene Medikation in Europa. Seit neustem steht der Wirkstoff auch in Form eines oralen Schmelzfilms zur Verfügung (Emylif®). Das neue Medikament

weist eine vergleichbare Bioverfügbarkeit wie die bisher verfügbaren Filmtabletten auf, kommt aber aufgrund seiner innovativen Applikationsform stärker den Bedürfnissen der Patienten entgegen, die häufig unter Schluckstörungen leiden. Die einfache, präzise und kontinuierliche Einnahme des Wirkstoffs als Schmelzfilm kann ALS-Patienten die Behandlung erleichtern. Studien zufolge kann der Wirkstoff das Überleben der Patienten im Mittel um 12 Monate verlängern, stellten Experten fest.



Bereit zu reisen?

Die Reisesaison steht kurz bevor. In diesem Sommer sehnen sich viele Urlauber*innen nach individuellen Erlebnissen abseits des Massentourismus. Egal ob Backpacking-Abenteuer, Aktivurlaub, geführte Gruppenreise oder Pauschalangebot ... wer Neues erleben will, sollte die Reisevorbereitung nicht außer Acht lassen.

- Infos zu aktuellen Reisetrends, damit verbundenen Gesundheitsrisiken und Schutzmöglichkeiten.
- Checkkarten, die beliebte Aktivitäten wie Roadtrips oder Travel Challenges beleuchten und auf damit verbundene Risiken hinweisen.
- Ein Experteninterview mit Tropen- und Reisemediziner Prof. Dr. Karl Heinz Herbinger, der Tipps zu Reisevorbereitung und Gesundheitsvorsorge gibt.
- Für die Zielgruppe ab 40 Jahren finden Sie außerdem eine adaptierte Pressemeldung, die gezielt auf die Bedürfnisse der älteren Reisefans eingeht sowie eine Checkkarte zum Thema All-Inclusive Urlaub.

Vielen Reisenden ist beispielsweise nicht bewusst, dass bei beliebten Reiseaktivitäten wie dem Besuch des Wochenmarktes oder dem Genießen kulinarischer Spezialitäten ein erhöhtes Risiko besteht, sich mit Hepatitis A zu infizieren. Urlauber*innen sollten sich von ihrer Ärztin bzw. ihrem Arzt zu Reiseimpfungen wie Hepatitis A und B beraten lassen.

Aktuelle Informationsseiten widmen sich daher ganz dem Thema „Reisetrends im Risiko-Check“. Darin enthalten sind:

Weitere Informationen auch unter: www.bereit-zu-reisen.de

Auf neuestem Stand!

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat seine Kurzinformationen auf den neuesten Stand gebracht.

Die Texte beruhen auf dem derzeit besten verfügbaren Wissen und werden nach einer strengen Methodik erstellt. Arztpraxen, Krankenhäuser, Selbsthilfeorganisationen und andere Einrichtungen aus dem Gesundheitswesen können die aktualisierten Kurzinformationen kostenlos herunterladen, ausdrucken, an Interessierte weitergeben oder im Wartebereich auslegen.



Im Internet

Das ÄZQ stellt die allgemein verständlichen Kurzinformationen in sechs Sprachen unter www.patienten-information.de/kurzinformationen als HTML-Version und als PDF-Dokumente zum Download und Ausdrucken bereit. Das Angebot umfasst zahlreiche Gesundheitsbereiche.

Aktuell erneuert sind die Themen:

- Hautkrebs – Kann ich mich schützen?
- Mukoviszidose – Was Eltern darüber wissen sollten
- Barrierearme Praxis – Woran Sie eine Praxis mit wenigen Barrieren erkennen

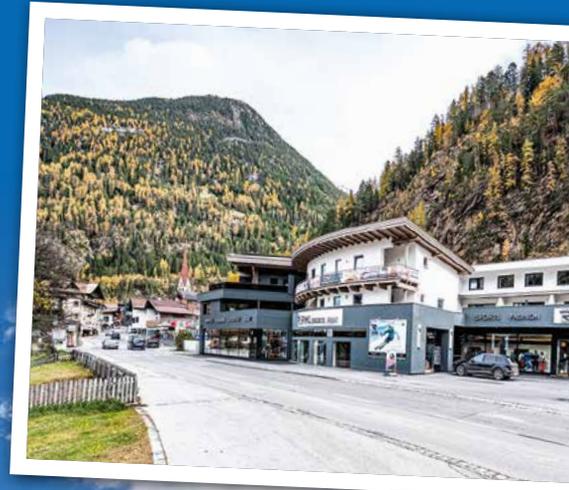
**Kontakt: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ),
E-Mail: patienteninformation@azq.de**

CENTRAL VALLEY PENTHOUSE



*Moderne Appartements
mit Weitblick*

Sie sind begeisterte Skifahrer? Sie kennen Hochgurgl und Obergurgl im Ötztal? Und Sie kennen das höchstgelegene 4*-Top-Hotel Riml? Dann kennen Sie auch Längenfeld, den Ort in Tirol, der den Eingang zum Skiparadies bildet. Auch hier im Tal bietet das Haus Riml attraktive Appartements für einen Aufenthalt im Sommerurlaub.





► Sommerfreuden

Im Sommer kommen weniger die Brettlfans, sondern die Bergwanderer, Kletterer, Mountain-Biker oder einfach Erholung-Suchende hierher. Und wie im Winter „hoch droben auf'm Berg“ bietet auch im Sommer das **Haus Riml** „drunt im Tal“ im zentral gelegenen **Central Valley Penthouse** mit seinen modernen Lifestyle-Appartements den Frischluft-Liebhabern, Sportfreunden und Genießern genau die Freiheit, die man sich im Urlaub wünscht.

► Top-Appartements

Auf über 110 m² bieten die **top ausgestatteten Appartements** auf zwei Etagen Platz zum Verschnaufen und Entspannen. Die Appartements sind der **ideale Ausgangspunkt** für Wanderungen, Radtouren oder gemütliche Spaziergänge. Zudem befindet sich direkt im Haus ein **Riml Sports-Shop** – hier findet man coole Sportmode, topmoderne Ausrüstung und beste Beratung.

► Freizeit-Angebote inklusive

Im Sommer profitieren die Gäste aber nicht nur durch die erstklassige Lage und die top Ausstattung der Appartements, sondern auch durch die **inkludierte Ötztal Inside Summer Card**. Viele Freizeiteinrichtungen wie z. B. Sommerbergbahnen, Schwimmbäder, öffentliche Verkehrsmittel, Museen und vieles mehr sind mit der Ötztal Inside Summer Card ab dem 2. Urlaubstag im Appartementspreis inklusive.

Nutzen Sie das umfassende Sommerangebot schon im kommenden Urlaub – reservieren Sie gleich unser Central Valley Penthouse in Längenfeld!

Weitere Informationen und Buchungen unter:
Central Valley, Oberlängenfeld 47, A-6444 Längenfeld
www.homesbyriml.com

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