

# LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben

## Akne...was?

Mehr als nur ein Pickel

## Krebs-Gene

Das ist BRCA1/2

●●● Geruchlos  
Häufiger als gedacht

●●● #CholesterinDialog  
Wie hoch ist Ihr LDL-Wert?

●●● EXKLUSIVER REISETIPP  
Bootsurlaub als Freizeitkapitän

# Editorial



## Mal ganz ehrlich...

Mal ganz ehrlich: Wann haben Sie zum letzten Mal Sport getrieben? Ich meine jetzt nicht einen Marathonlauf oder ähnlich Aufreibendes. Ich denke da zum Beispiel an das Sportabzeichen.

Das gibt es für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Anforderungen sind überschaubar und sogar erfüllbar, egal für welches Geschlecht und welches Alter. Sogar die Disziplinen kann man sich aussuchen. Zur Belohnung gibt es das Abzeichen in Bronze, Silber und Gold. Und nebenbei tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

Mit ein bisschen Training können Sie es schaffen. Vielleicht nicht auf Anhieb, aber mit ein wenig Überwindung und Selbstdisziplin klappt das bestimmt. Aber fragen Sie Ihren Arzt vorher, ob etwas dagegen spricht, er wird Sie gerne beraten. Und stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Kinder oder gar Ihre Enkel mit einem Sportabzeichen überraschen – mal ganz ehrlich: das wäre doch toll, oder?

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](mailto:info@verlagskontor.info)



[www.lz-gesundheitsreport.de](http://www.lz-gesundheitsreport.de)

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

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

### Geruchlos?

Häufiger als gedacht ..... 3

### Krebs-Gene

Wie BRCA1/2 und Brustkrebs  
zusammenhängen ..... 4

### Akne...was?

Mehr als nur Pickel ..... 6

### Hochdruck im Auge

Hilfe gegen Grünen Star ..... 8

### Lust auf Genuss

Parkinson-gerechte Rezepte ..... 9

## FIT & GESUND

### Infektionsrisiko

Gefahr aus dem Katzenklo ..... 10

### #CholesterinDialog

Wie hoch ist Ihr LDL-Wert? ..... 11

### Lifestyle

Von Arielle bis BMI ..... 12

### Übrigens...

Blutarmut / Lebensmittelqualität ..... 13

## EXKLUSIVER REISETIPP

### Bootsurlaub

Jeder kann Kapitän sein! ..... 14

Gewusst wo:  
[www.lz-gesundheitsreport.de](http://www.lz-gesundheitsreport.de)

Copyrights der Fotos:  
Titelbild, Reisetipp: © Le Boat: Holger Leue · Seite 3: © Kerstin Herrmann\_pixabay · Seiten 4, 5: © Adobe Stock\_ah, AstraZeneca/MSD · Seiten 6, 7: © Novartis · Seite 8: © Allergan · Seite 9: © Zambon · Seite 10: © Nachita\_z\_pixabay · Seite 11: © Sanofi · Seite 12: © Proidee · Seite 13: © alpeva232\_pixabay, DAK Gesundheit



# Wenn alles den Geruch verliert

Der Geruch der Partnerin oder des Partners, der Waldspaziergang, das Meer oder die ersten Weihnachtsplätzchen: Gerüche begleiten unser ganzes Leben und lösen Emotionen und Erinnerungen aus. Gleichzeitig können sie uns aber auch warnen und auf Abstand halten. Zudem spielt der Geruchssinn beim Geschmack eine entscheidende Rolle und ist damit eng mit Genuss und Lebensqualität verbunden. Doch was wäre, wenn dieser Teil unseres Lebens verloren ginge?



**Dauerschleim und verstopfte Nase**



**Verminderung des Geruchs- und Geschmacksvermögens**



**Schlafstörungen und Müdigkeit**

So ergeht es vielen, die von einer Chronischen Rhinosinusitis mit Nasenpolypen, kurz **CRSwNP**, betroffen sind. Die Erkrankung geht oftmals mit erheblichen Einschränkungen im Alltag einher. Insbesondere der häufig auftretende Verlust des Riechvermögens mindert die Lebensqualität der Betroffenen.

## ► Häufiger als gedacht

Die chronische Nasen- und Nasennebenhöhlenentzündung (CRS) ist nur wenig bekannt, betrifft aber etwa 11 % der europäischen Bevölkerung. Rund ein Fünftel davon weist gleichzeitig Nasenpolypen auf (CRSwNP). Es handelt sich dabei um gutartige Ausstülpungen der Schleimhaut, die meistens beidseitig und stielartig von den Nebenhöhlen in die Haupthöhle einwachsen und sich im Rahmen einer chronischen Schleimhautentzündung

entwickeln. Sie können in ihrer Größe stark variieren: von wenigen Millimetern bis hin zu mehreren Zentimetern. Typische Symptome einer CRSwNP sind eine verstopfte und/oder laufende Nase, eine Verminderung des Geruchssinns sowie Kopf- und Druckschmerzen im Gesicht (siehe Icons). Schlaf- und Konzentrationsprobleme bis hin zu Depressionen können die Folge sein. Viele Betroffene leiden besonders unter der Einschränkung des Geruchs- und/oder Geschmackssinns bis hin zu seinem vollständigen Verlust.

Wie wichtig ein gut funktionierender Geruchssinn ist, wird oft erst erkannt, wenn er verloren geht. In einer internationalen Umfrage gaben rund 9 von 10 der Deutschen an, dass der Geruch auch für ihren Appetit eine entscheidende Rolle spielt. Darum ist für viele ein wichtiges Behandlungsziel, wieder riechen zu können.

## ► Bin ich betroffen?

Um die Erkrankung behandeln zu können, muss eine CRSwNP zuerst richtig diagnostiziert werden. Stellen Sie selbst Symptome wie eine Einschränkung des Riechvermögens, ein Druckgefühl im Gesicht oder eine verstopfte und/oder laufende Nase über längere Zeit fest, sollten Sie das Gespräch mit einem HNO-Arzt/einer HNO-Ärztin suchen. Inzwischen hat sich in der Therapielandschaft viel getan und es gibt moderne Therapien, die Betroffenen langfristig helfen können.

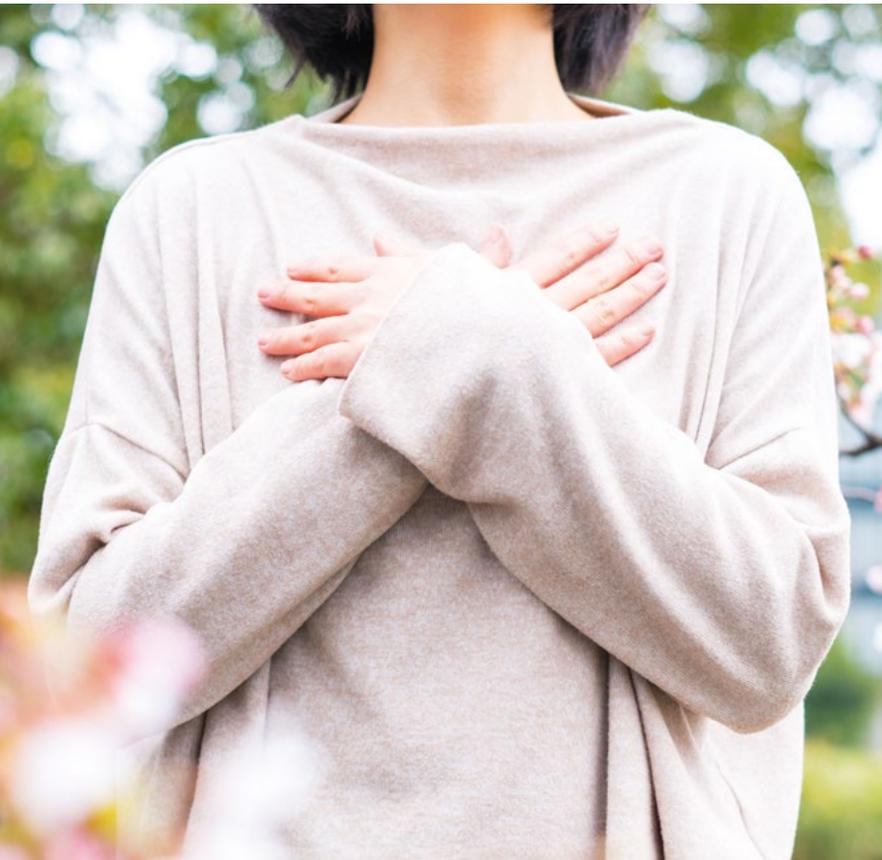
Auf der Website [aktiv-gegen-nasenpolypen.de](https://aktiv-gegen-nasenpolypen.de) gibt es hilfreiche Tipps zur Vorbereitung auf den HNO-Besuch sowie einen Selbsttest für eine erste Einschätzung der Symptome. ►



Auf dem Instagram-Kanal [@neustart\\_nase](https://www.instagram.com/neustart_nase) können Sie sich darüber hinaus mit anderen Betroffenen austauschen und weitere hilfreiche Informationen sammeln.

# Wie *BRCA1/2* und Brustkrebs zusammenhängen

Die *BRCA*-Woche bietet Aufklärung rund um die zwei *B*'s



Seit vielen Jahren steht bei Frauen der Brustkrebs mit großem Abstand an der Spitze der Krebsstatistiken. Rund 70.000 Neuerkrankungen jährlich zeigen, wie hoch deren Relevanz für die Praxis ist.<sup>i</sup> Bei manchen Betroffenen können auch genetische Ursachen dahinterstecken. Am bekanntesten sind hier Veränderungen in den Genen *BRCA1* und *BRCA2*. In der *BRCA*-Woche (25.09.–01.10.2023) wollen wir uns diese besondere Form des Brustkrebses genauer anschauen.

Ein Faktor, der die Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung beeinflussen kann, ist eine Veränderung (Mutation) in den Genen *BRCA1* und *BRCA2* (aus dem Englischen: BReast CAncer 1 und 2). Ist das Vorliegen einer solchen Mutation bekannt, können Patient:innen möglicherweise von einer zielgerichteten Therapie profitieren.<sup>ii</sup>

## ► Was ist *BRCA*?

Täglich kommt es in unseren Zellen zu DNA-Schäden, die durch ein fein abgestimmtes System an

Reparaturmechanismen korrigiert werden, um die Integrität des Erbguts (Genoms) sicherzustellen.<sup>iii</sup> Bei diesen Reparaturprozessen spielen u. a. die *BRCA1/2*-Gene eine besondere Rolle, womit sie eine bedeutende Aufgabe im Schutz vor der Entstehung von Krebs einnehmen können!

## ► Wie hängen *BRCA*-Gene und Brustkrebs zusammen?

Liegen genetische Veränderungen an den *BRCA*-Genen vor, funktionieren bestimmte DNA-

Reparaturmechanismen nicht mehr. Dies erhöht das Krebsrisiko: je mehr DNA-Schäden in einer Zelle entstehen, desto wahrscheinlicher entartet sie und entwickelt sich zur Krebszelle.<sup>iii</sup>

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, ist bei Menschen mit einer *BRCA*-Mutation bis zu fünffach erhöht. Außerdem erkranken Träger:innen einer solchen Genveränderung durchschnittlich früher an Brustkrebs – das heißt vor dem 50. Lebensjahr.<sup>i,iv</sup>

Eine *BRCA*-Mutation kann auch mit einem ungünstigeren Krankheitsverlauf einhergehen und das Risiko für einen späteren Rückfall oder die Entstehung einer anderen Krebserkrankung (z. B. Eierstockkrebs) erhöhen.<sup>v</sup>

### BRCA-Woche 2023

Am 25.09.2023 fällt der Startschuss zur *BRCA*-Woche, welche den Brustkrebsmonat Oktober einleitet! In Anlehnung an die „National Hereditary Cancer Week“ (engl.; Nationale Woche erblich bedingter Krebserkrankungen), welche in den USA bereits seit 2010 begangen wird, ist es AstraZeneca und MSD Sharp & Dohme ein großes Anliegen, auch in Deutschland mehr über Krebserkrankungen aufzuklären, die eine genetische Ursache haben können. Ziel der *BRCA*-Woche ist es, über die Chancen und Risiken, die eine solche Genmutation mit sich bringt, zu informieren, um somit mehr Betroffenen und gesunden Ratsuchenden Ge(n)wissheit zu ermöglichen.

### ► Chancen auf eine zielgerichtete Therapie

Auch wenn das Vorhandensein einer *BRCA*-Mutation die Prognose negativ beeinflussen kann, kann sie gleichzeitig eine große Chance bieten. Denn Patient:innen mit *BRCA*-Mutation können mit bestimmten Medikamenten, sog. PARP-Hemmern, behandelt werden, sofern sie für diese Therapie geeignet sind. PARP-Hemmer wirken zielgerichtet, was bedeutet, dass sie sich spezifisch und passgenau gegen bestimmte Schwachstellen der Krebszellen richten. Die Schwachstelle, die sich die Wirkweise der PARP-Hemmung zunutze macht, ist die *BRCA*-

Mutation. Im Gegensatz zu herkömmlichen Behandlungen wie der Chemotherapie, die sich gleichermaßen gegen schnell teilende Zellen (Krebszellen und gesunde Zellen) richtet, sind zielgerichtete Therapien meist schonender, da sie bevorzugt Krebszellen angreifen.<sup>ii</sup>

### ► Kann ich mich auf eine *BRCA1/2*-Mutation testen lassen?

Alle Patient:innen, die aufgrund ihrer Brustkrebserkrankung für eine Therapie mit einem PARP-Hemmer geeignet sind, können sich testen lassen. Dies sollte individuell mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt besprochen werden.<sup>ii</sup>

Darüber hinaus kommen sowohl bereits Erkrankte als auch gesunde Ratsuchende, bei denen es in der Familiengeschichte Hinweise auf ein vererbbares Risiko gibt, für eine Testung in Frage. Dazu gehören:

- Personen, in deren blutsverwandter Familie bereits eine *BRCA*-Mutation nachgewiesen wurde.<sup>vi</sup>
- Menschen, bei denen die Wahrscheinlichkeit für das Vorhandensein einer Mutation aufgrund der Verwandtschaftskonstellation (gehäuftes Auftreten von Brust- oder Eierstockkrebs in der Familie) oder der eigenen Erkrankung (z. B. bei einem Erkrankungsalter vor dem 36. Lebensjahr) erhöht ist.<sup>vii</sup>

Bei Interesse kann man sich an die/den behandelnde/n Ärzt:in oder eine humangenetische Beratungsstelle wenden.

Die Kosten für einen *BRCA*-Test werden von den Krankenkassen übernommen, sofern diese für die Therapieplanung nötig ist bzw. ein Verdacht auf eine familiäre Belastung vorliegt.<sup>viii</sup>

Gesunde Personen, bei denen eine *BRCA*-Mutation nachgewiesen wurde, können intensiviertere Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Unter Umständen können auch präventive Maßnahmen zum Einsatz kommen. Bei bereits Erkrankten ermöglicht der Nachweis einer *BRCA*-Mutation über die individuelle Therapieplanung hinaus eine intensiviertere Nachsorge sowie möglicherweise zusätzliche Interventionen aufgrund des erhöhten Risikos für eine weitere Krebserkrankung.<sup>ix</sup>

### Die 5 wichtigsten Fakten zu *BRCA*

- *BRCA*-Gene sind essentiell für eine effiziente Reparatur von DNA-Schäden.
- Eine krankhafte *BRCA*-Mutation erhöht das Brustkrebsrisiko, aber nicht jede:r, der eine *BRCA*-Mutation hat, erkrankt auch automatisch an Brustkrebs.<sup>v</sup>
- Wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind, kann man sich auf eine *BRCA*-Mutation testen lassen – sowohl als erkrankte Person als auch als gesunder Ratsuchender.
- *BRCA*-positiver Brustkrebs kann bei bestimmten Patient:innen mit einer zielgerichteten Therapie behandelt werden.
- Gesunde Menschen, bei denen eine *BRCA*-Mutation nachgewiesen wurde, können intensiviertere Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Unter Umständen können auch präventive Maßnahmen zum Einsatz kommen.

**Noch Fragen zu den zwei B's?** Mehr Informationen zur Auswirkung der *BRCA*-Gene auf die Krebsentstehung, zum Ablauf des Gentests sowie den Einfluss auf die Therapie sind auf der Website

<https://www.genwissheit.de/brca#brca-testung> zu finden.

Verschaffen Sie sich Ge(n)wissheit!



# Akne...was?

## Warum Akne inversa nichts mit Pickeln zu tun hat

„Akne? Klar, kenn ich! Pickel haben oder hatten wir doch fast alle, während der Pubertät am schlimmsten.“ So oder ähnlich kommentieren die meisten von uns das Schlagwort Akne und denken dabei an die Akne vulgaris, die meistens im Gesicht auftritt. Doch die Akne inversa, auch Hidradenitis suppurativa genannt, ist den wenigsten bekannt. Dabei betrifft sie einen von 2.000 Mitbürgern. Betroffene kennen den Unterschied zur normalen „Pickel-Akne“ genau, denn sie leiden unter starken Schmerzen. Deshalb ist die Unterscheidung zwischen beiden auch sehr wichtig, denn nur so ist eine passende Behandlung möglich.



Wenn Sie, vor allem unter den Achseln oder in der Leistenengegend, immer wieder gerötete, schmerzhafte Hautstellen, kleine tastbare Knötchen unter der Haut spüren oder gar größere, schmerzende Knoten, aus denen unangenehm riechendes Sekret austritt, dann könnten Sie von Akne inversa betroffen sein.

### ► Woher kommt denn das?

Eine genaue Ursache ist bis heute nicht geklärt. Experten vermuten aber als Auslöser ein überaktives Immunsystem sowie hormonelle und erbliche Einflüsse.

### Und um es gleich einmal klarzustellen:

**Akne inversa ist:**

- kein Hautausschlag,
- nicht ansteckend,
- kein Zeichen für mangelnde Körperhygiene,
- vielmehr eine chronische Entzündung, die den ganzen Körper betrifft und
- derzeit noch nicht heilbar.

Die Symptome lassen sich jedoch gut behandeln, und je früher die Akne inversa erkannt wird, desto besser ist es für die Behandlung und den weiteren Verlauf.

### ► Wichtig: die frühzeitige Diagnose!

Leider verstreichen bis zur richtigen Diagnose sehr oft mehrere Jahre, in denen sich die Erkrankung entwickeln kann und der Patient oder die Patientin leiden muss.

Wenn Sie also den Verdacht haben, an einer Akne inversa zu leiden, suchen Sie unbedingt einen dermatologischen Facharzt oder eine Fachärztin auf, der oder die sich auf Akne inversa spezialisiert hat. Denn je früher Sie die Diagnose erhalten und mit der passenden Therapie beginnen, desto besser wirkt sich dies auf den weiteren Krankheitsverlauf aus.

Eine spezialisierte dermatologische Praxis oder Klinik kann dabei helfen, den Verlauf entscheidend zu beeinflussen und Operationen oder Begleiterkrankungen hinauszuzögern oder sogar zu verhindern.



Hier finden Sie Ihren Spezialisten  
oder Ihre Spezialistin:

[www.akne-inversa.info/br6](http://www.akne-inversa.info/br6)

## Machen Sie den Symptom-Check!



Wenn Sie Schmerzen unter der Haut haben und unsicher sind, ob es sich dabei um die ersten Anzeichen einer Akne inversa handelt, machen Sie den Symptom-Check!  
[www.akne-inversa.info/br5](http://www.akne-inversa.info/br5)

## Das sind typische Symptome

Die Akne inversa erscheint vor allem im Intimbereich und unter den Achseln, bei Frauen auch unter den Brüsten. Als Ursachen werden ein gestörtes körpereigenes Immunsystem, eine erbliche Veranlagung und hormonelle Einflüsse angesehen. Auslöser können häufig Stress, Rauchen und/oder ungesunde Ernährung sein. Bakterien gehören nicht zu den Auslösern, daher ist die Erkrankung auch keine klassische Infektionskrankheit.

In der Regel treten unter der Haut schmerzhafte Knötchen mit einer Größe von 0,5 bis 2 Zentimetern auf, die von stark gerötetem Gewebe umgeben sind. Ohne entsprechende Behandlung können sich die Knötchen zu Abszessen weiterentwickeln, die nach einer Weile aufplatzen können und Eiter abgeben. Die Abszesse können Fisteln oder Fistelgänge bilden, also Hohlräume unter der Haut, die tiefe Narben und wiederkehrende Entzündungen verursachen.

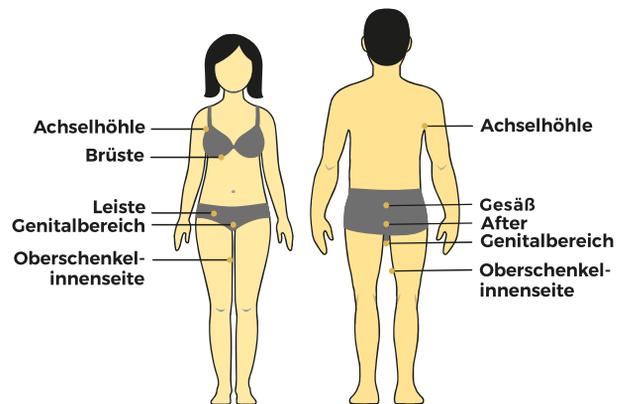
Dabei können sich beschwerdefreie Phasen mit starken Symptomzeiten abwechseln, was für die Betroffenen eine große zusätzliche Belastung darstellt.

## Eins, zwei oder drei?

Experten und Expertinnen unterscheiden je nach Beschwerdebild drei Schweregrade der Erkrankung. Das milde Stadium I zeigt einzelne, voneinander abgetrennte Abszesse. Stadium II ist bereits mittelschwer und weist einen oder mehrere Abszesse mit Fistelgängen und Narbenbildung auf. Im Stadium III sind die Abszesse durch Fistelgänge miteinander verbunden, so dass großflächige Hautveränderungen mit Narbenzügen vorliegen.

## Was tun?

Nach der endgültigen Diagnose hängt das weitere Vorgehen vom Stadium der Krankheit und den individuellen Symptomen ab. Da die Akne inversa derzeit nicht heilbar ist, wird Ihr Hautarzt oder Ihre Hautärztin versuchen, die Entzündungsreaktion einzudämmen und ein erneutes Wiederauftreten oder Operationen so lange wie möglich hinauszuzögern. Dafür stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.



Häufig betroffene Körperstellen bei Akne inversa

## Veränderung des ganzen Lebens

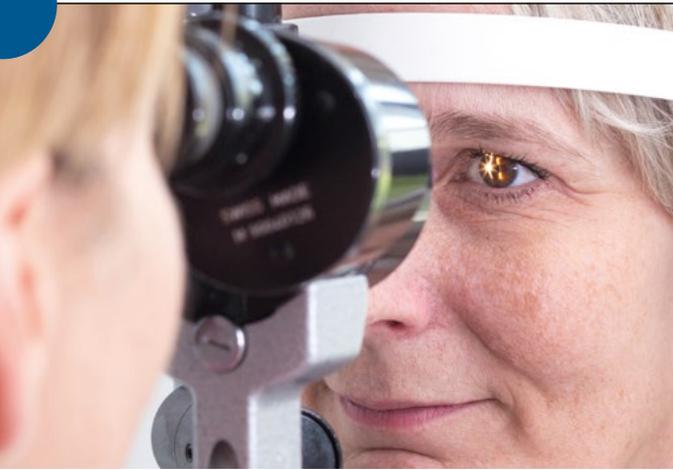
Obwohl die Akne inversa in der Haut anfängt, so kann sie sich wie jede Hautveränderung auf sämtliche Lebensbereiche auswirken: die Beziehung zu anderen Mitmenschen, die Partnerschaft, Ausbildung und Beruf, die Lebensfreude und die Planung für eine private oder berufliche Zukunft. Umso wichtiger ist es, dass sich Patienten und Patientinnen Hilfe holen können, falls ihnen alles zu viel wird.

Noch mehr Informationen bietet das Infoportal zu **Akne inversa** | [akne-inversa.info](http://akne-inversa.info) und der Instagram & Facebook Account „Hautwende“, auf dem regelmäßige Aufklärung u. a. zur Akne inversa erscheint.



Und hier finden Sie Unterstützung zur Akne inversa:  
[www.akne-inversa.info/br1](http://www.akne-inversa.info/br1)

Mit freundlicher Unterstützung von Novartis Pharma GmbH



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 ablaufen kann. Der erhöhte Druck beeinträchtigt die Blutversorgung, was langfristig den Sehnerv und damit das Sehvermögen schädigen kann.<sup>1</sup>

„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.<sup>2</sup> 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.<sup>1</sup>

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.<sup>1</sup>

## ▀ 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.<sup>3,4</sup> 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.<sup>5</sup>

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

- 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 erteilt Ihnen gerne Ihr Augenarzt.

# Lust auf Genuss

## Gesund essen mit Morbus Parkinson

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.



Gutes Essen ist für Menschen mit Morbus Parkinson in mehrfacher Hinsicht wichtig. Zum einen unterstützt die richtige Nährstoffzusammensetzung die Therapie (z. B. mit dem Wirkstoff Safnamid, Handelsname Xadago®) und kann die Erkrankung positiv beeinflussen. Zum anderen sollte Parkinson-gesundes Essen auch immer ein abwechslungsreicher und handhabbarer Genuss sein.

In weltweiter Kooperation der Firma Zambon mit Wissenschaftlern und Ernährungsexperten ist die Plattform „My Perfect Dish“ entstanden, die Ratschläge, Rezepte und mehr bietet. In Deutschland ist „My Perfect Dish“ auch als Ratgeber im Magazin-Stil umgesetzt worden.

### ► Gesund und lecker – das geht

„Richtig gesund & einfach lecker“, so heißt der Ernährungsratgeber für Menschen mit Parkinson. Er kombiniert professionelle Informationen zum Zusammenhang zwischen Parkinson und Ernährung

**Zum Beispiel: Seeteufelfilet auf Zitronen-Couscous**  
Der Seeteufel, auch Lotte genannt, ist optische keine Schönheit. Dafür bietet er grätenloses, blütenweißes Filetfleisch mit zartem Biss und einen gesunden Nährwert durch wenig Fett, dafür darin aber viele gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Man bekommt ihn frisch oder tiefgekühlt das ganze Jahr über. In unserem Rezept ist der Seeteufel mit ballaststoffreichem Zitronen-Minze-Couscous zu einem köstlichen Mahl kombiniert.

sowie Medikation mit vielen bunten Tipps für einen positiven Umgang mit der Erkrankung sowie den tollen „My Perfect Dish“-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 zudem abwechslungsreich und super lecker sind.

### Gratis anfordern:

Sie können den Ernährungsratgeber „**Richtig gesund & einfach lecker**“ jetzt 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](mailto: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.

# Risiko fürs Ungeborene

*Gefahr aus dem Katzenklo*

Eine Infektion mit Toxoplasmose kann sowohl Mutter und als auch das ungeborene Kind gefährden. Laut aktuellen Richtlinien übernehmen Krankenkassen die Kosten für einen Toxoplasmose-Test, wenn Schwangere klinische Symptome entwickeln.



80 bis 90 Prozent der Erstinfektionen verlaufen jedoch unauffällig. Dennoch kann der Erreger auf das Ungeborene übergehen. Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten im Rahmen besonderer Programme für Schwangere freiwillig ganz oder teilweise.

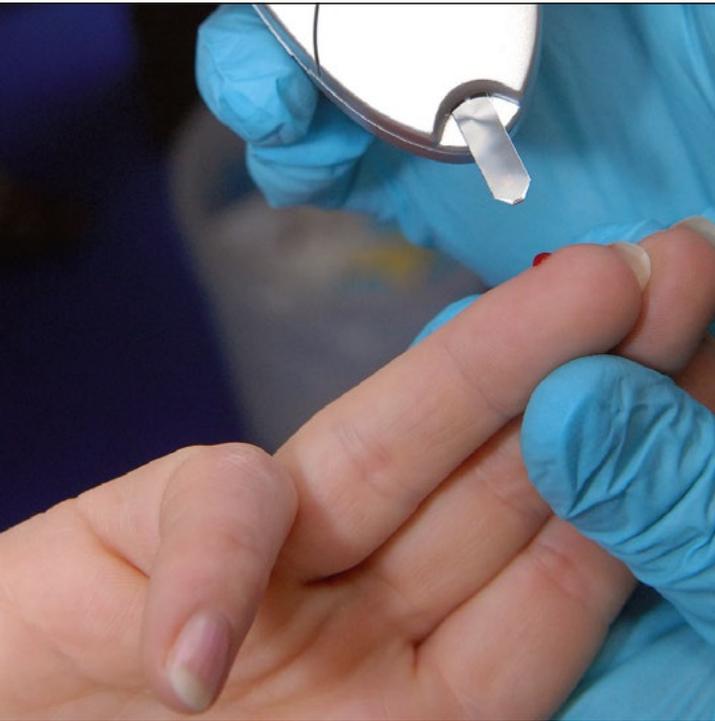
## Vorsicht bei Erstinfektion!

Hervorgerufen wird Toxoplasmose durch den Parasit *Toxoplasma gondii*. Er wird vor allem durch Katzenkot, rohe Fleisch- und Wurstwaren sowie den Kontakt mit infiziertem Erdreich oder Sand verbreitet. Haben Frauen sich bereits vor der Schwangerschaft mit Toxoplasmose infiziert und entsprechende Antikörper entwickelt, sind sie und das Baby vor einer (erneuten) Infektion geschützt. Doch bei einer **Erstinfektion während der Schwangerschaft** besteht das Risiko, dass der Erreger auf das Ungeborene übertragen wird. Er kann Augen und Gehirn des Kindes schädigen und schwere Missbildungen verursachen. Außerdem steigt die Gefahr für eine Fehl- oder Totgeburt.

## Toxoplasmose-Infektion: mit Labortest erkennen, mit Antibiotika behandeln

Für den Toxoplasmose-Test untersuchen Labormediziner\*innen eine Blutprobe auf Antikörper. Expert\*innen des Robert Koch-Instituts empfehlen, dass der Test bei Schwangeren möglichst während der ersten 13 Schwangerschaftswochen erfolgen sollte. Fällt der Test positiv aus, muss er nach 14 Tagen wiederholt werden, um das Ergebnis zu kontrollieren – am besten durch ein Speziallabor. Wird eine Infektion entdeckt, lässt sie sich mit Antibiotika behandeln. Diese Behandlung verringert das Risiko, dass der Erreger auf das Ungeborene übertragen wird und kann schwere Schädigungen des Kindes verhindern. ◀

Weitere Informationen zur Schwangerschaftsvorsorge enthalten der Beitrag „**Im Fokus: Schwangerschaftsdiagnostik**“ und das IPF-Faltblatt „**Suchtests bei Schwangeren und Neugeborenen**“ sowie die IPF-Faltblätter. Es kann kostenfrei unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) bestellt werden.



Erster #CholesterinDialog mit einer wichtigen Botschaft:

## „Lassen Sie Ihre LDL-Werte messen!“

„Jeder Mensch sollte seine Cholesterin-Werte kennen!“ – so lautet die Botschaft des #CholesterinDialogs. Anlässlich des Tags des Cholesterins wurde der Diabetes-Dialog im Rahmen der Initiative „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ zum Cholesterin-Dialog. Zuschauende hatten in diesem Online-Format die Möglichkeit, einem Hausarzt und einer Kardiologin live ihre Fragen rund um das Thema Cholesterin zu stellen.

Auch das Cholesterin kann heute aus einem Blutstropfen gemessen werden.

Mehrere tausend Menschen waren online an diesem besonderen Awareness-Tag mit Dr. Ksenija Stach, Kardiologin am Klinikum Mannheim und Paris Ntampakas, niedergelassener Hausarzt aus München. Es ging um Werte und Risikofaktoren. Das Experten-Duo überraschte die Zuschauenden auch mit praktischen Tipps, z. B. für Gespräche in der Hausarztpraxis.

### ► „Jede Patientin und jeder Patient soll nach dem Cholesterinwert fragen!“

Zu hohe Cholesterinwerte bleiben oft unerkannt, denn sie tun nicht weh. Besonders wichtig ist der LDL-Cholesterinwert. Dr. Ksenija Stach setzt sich tagtäglich dafür ein, dass bei allen Menschen Aufklärungsarbeit geleistet wird. Um schwerwiegende

Folgeerkrankungen durch langfristig zu hohe LDL-Cholesterinwerte zu vermeiden, ist es aus ihrer Sicht unabdingbar, dass Patientinnen und Patienten die Bedeutung dieses Themas kennen. Genau dafür steht der #CholesterinDialog als Plattform anlässlich des Tags des Cholesterins.

### ► Risikofaktoren und Familiengeschichte als wichtige Bausteine in der Früherkennung

Besonders Menschen mit einer Familienhistorie von Lipid-erkrankungen sollten über die Risiken eines zu hohen Wertes Bescheid wissen. Auch spielen neben der familiären Prädisposition weitere Risikofaktoren in der Prävention von Folgeerkrankungen eine Rolle. Dazu gehören unter anderem Menschen mit Diabetes.

Auch Paris Ntampakas ruft alle seine Patientinnen und Patienten dazu auf, in ihrer Hausarztpraxis nach den individuellen Cholesterinwerten zu fragen. „Über Vorerkrankungen und Familienhistorie weiß im besten Fall die behandelnde Praxis Bescheid und nimmt sich der Bestimmung Ihrer Werte gerne in einem unkomplizierten Verfahren – einer Blutabnahme – an.“



Die Aufzeichnung des Live-Streams und viele Informationen zum Thema Cholesterin und insbesondere zum Risikofaktor Diabetes sind auf der neuen Homepage von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ abrufbar unter [www.gesuender-unter-7.de](http://www.gesuender-unter-7.de).



## Elegant und schnell wie eine Meerjungfrau

*Mermaiding-Schwimmen ist ein weltweiter Hype*

Schlüpfen Sie in die weichen, leicht unterpolsterten Fußtaschen der Monoflosse hinein – und erleben Sie eine völlig neue Art des (Unter-)Wassersports.

**Schnittiges, patentiertes Design verwandelt Sie in eine echte Nixe.**

Das markant geschwungene Sportgerät mit breiter Flosse und doppelt genähten Neopren-Ecken sorgt für kraftvollen Vortrieb – weit besser als mit zwei herkömmlichen Flossen. Die Monoflosse ist bruchfest und biegsam zugleich. Sportlich, elegant und trendy gleiten Sie durchs Wasser und haben beim Tauchen optimale Kontrolle.

Komfortable Knöchelbündchen an den weichen Neopren-Fußtaschen geben stabilen Halt – lassen Sie die Flosse aber bei Bedarf im Nu abstreifen.

**Langlebig robust und pflegeleicht.**

Die Monoflosse ist salzwasserfest und einfach unter fließendem Wasser zu reinigen. Material: Polypropylen. Textil: 91 % Polyester, 9 % Elasthan. Empfohlen für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren.

**Meerjungfrauen-Flosse, Best.-Nr.: 235875 | 79,95 Euro**

Weitere Informationen unter [www.proidee.de](http://www.proidee.de)

**Pro·idee**

## Analyse-Waage mit klassischer Display-Anzeige

*Ermitteln Sie Ihr Körpergewicht und die 6 wichtigsten Körperwerte*

Diese elektronische Waage zeigt alles klassisch auf dem extra großen LC-Display (9 x 7,7 cm) an. Übersichtlich nacheinander. In 3,5 cm großen Ziffern. Sie misst und berechnet viszerales Fett, Wasser-, Muskel- und Knochenanteil, Body-Mass-Index (BMI) und Grundumsatz (BMR) und speichert die Benutzerprofile von bis zu 10 Personen.

**Präzise Information über die Wirkung einer Ernährungsumstellung, über Trainingserfolge, Fitnessstand, ...**

Zum Ermitteln der Analyse-Werte werden von jedem Benutzer Körpergröße, Alter und Geschlecht benötigt. Kinderleicht über nur 3 Sensor-Tasten unter einer persönlichen Kennnummer (0–9) einzuspeichern. Natürlich können Sie Waage auch nur zur Gewichtsmessung benutzen. Elegantes schwarzes Flachdesign aus 6 mm starkem, gehärtetem Glas und ABS-Kunststoff. Tragkraft 180 kg.

**7-in-1 Personenwaage, Best.-Nr.: 235743 | 49,95 Euro**





## Frieren im Sommer – Blutarmut?

Auch im Sommer können manche Tage eher kühl und nass ausfallen, sodass statt angenehm lauer Abende dann eher Frösteln und Fleecejacke angesagt sind. Wer jedoch dauerhaft friert, sich müde und abgeschlagen fühlt und sich schlecht konzentrieren kann, sollte die Blutwerte untersuchen lassen.

Womöglich löst eine Blutarmut (Anämie) die Beschwerden aus. Labortests schaffen Klarheit, ob der Körper zu wenig rote Blutkörperchen bildet und helfen dabei, die Ursache für Blutarmut zu finden.

### Anämie erkennen

Eine Anämie liegt vor, wenn im Blut eines Menschen deutlich weniger rote Blutkörperchen (Erythrozyten) vorhanden sind, als es normalerweise der Fall ist. Rote Blutkörperchen transportieren den Sauerstoff aus der Lunge durch die Blutgefäße in die Organe und Gewebe des Körpers. Dazu bindet sich der Sauerstoff an den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin). Ein Mangel an roten Blutkörperchen führt daher dazu, dass der Organismus schlechter mit Sauerstoff versorgt wird. Im ersten Schritt zur Diagnose lassen Ärzt\*innen daher eine Blutprobe auf den Hämoglobin-Gehalt und die Zahl der roten Blutkörperchen untersuchen.

### Ursachen für Blutarmut finden

Am häufigsten (bis zu 80 Prozent der Fälle) löst Eisenmangel eine Anämie aus. Darum gehören zur

Diagnose der Blutarmut auch Tests, die Blutwerte wie Hämoglobin, Ferritin, Transferrin, Vitamin B12 und Folsäure bestimmen. Sie zeigen an, ob der Eisenstoffwechsel funktioniert. Eisenmangel kann seinerseits unterschiedliche Ursachen haben. Dazu gehören etwa entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa sowie rheumatische Erkrankungen. Laboruntersuchen wie Blutsenkung, Blutbild und Stuhlproben helfen bei der Diagnose. Anämien können zudem durch Störungen des blutbildenden Systems ausgelöst werden oder angeboren sein. In solchen Fällen unterstützen molekular diagnostische Tests bei der Ursachensuche.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Blut und Blutdiagnostik“ und das IPF-Faltblatt „Tests bei Schilddrüsenerkrankungen und Blutarmut“. Es kann kostenfrei unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) bestellt werden.

BFR-MEAL-STUDIE BESTÄTIGT HOHEN STANDARD

## Lebensmittelsicherheit in Deutschland

Die MEAL-Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) hat es buchstäblich in sich. MEAL steht für „Mahlzeiten für die Expositionsschätzung und Analytik von Lebensmitteln“. In der im Jahr 2015 begonnenen Untersuchung wurden 356 Lebensmittel und Gerichte auf ein breites Spektrum von Substanzen geprüft, darunter Schimmelpilzgifte, Schwermetalle, Pestizide und Mineralstoffe.

Der soeben erschienene Abschlussbericht erlaubt nun einen Blick hinter die Kulissen: Welche Daten sind besonders wichtig? Wie wird ermittelt, wieviel von einem Stoff in einer Mahlzeit enthalten ist?

Nach Abschluss der praktischen Phase ist das MEAL-Team mittlerweile dabei, über 140.000 Analyseergebnisse aufzubereiten und zu veröffentlichen. „Unsere Wahrnehmungsstudien zeigen, dass sich



viele Menschen Sorgen um ihre Lebensmittel machen“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. „Die bisherigen Ergebnisse der MEAL-Studie bestätigen jedoch, dass diese sicher sind.“

Link zum Bericht: [www.bfr.bund.de/cm/343/was-im-essen-steckt-abschlussbericht-bfr-meal-studie.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/was-im-essen-steckt-abschlussbericht-bfr-meal-studie.pdf)

# JEDER KANN KAPITÄN SEIN!

*Der Traum vom Hausbooturlaub wird wahr – ganz ohne Vorkenntnisse*

Einweisung, Probefahrt, das erste Ziel im Visier: schon schippern Freizeitkapitäne im Hausboot über die schönsten Flüsse, Kanäle oder Seen Europas. Die Lust auf ein unvergleichliches Abenteuer und die richtige Crew an der Seite – das sind die einzigen Voraussetzungen für Hausbooturlaub. Ein Führerschein ist nicht notwendig.



Mit dem Boot sind Hausbooturlauber nach den ersten Manövern schnell vertraut, können sich auf eine ganz neue Perspektive vom Wasser aus einlassen und die gemeinsame Zeit mit den Liebsten genießen. Bei gemütlichen acht bis zwölf Stundenkilometern sind sowohl Erholung als auch Erlebnis garantiert.

## ► **Wo es am schönsten ist...**

Die Mischung bestimmt jeder individuell: Festmachen, wo es am schönsten ist, ausgehen oder an Bord mit lokalen Zutaten kochen, aktiv an Land sein, schwimmen gehen oder auf dem Sonnendeck entspannen. Kein Tag gleicht dem anderen. Jeden Abend an einem anderen Ort einschlafen, jeden Morgen mit

den Wasservögeln aufwachen oder Yachtfeeling in einer Marina erleben. Kaum eine andere Reiseform bietet so viel Flexibilität und dazu den Komfort der eigenen vier Wände inmitten in der Natur.

Ob für eine Familie, Freundesgruppe oder einzelne Paare: Alle Boote mit Platz für zwei bis zwölf Personen (und auf Wunsch auch den vierbeinigen Freund) bieten einen geräumigen Salon, separate Schlafkabinen, Badezimmer sowie komplett ausgestattete Küchen. Vom Geschirr bis zu den Handtüchern und der Bettwäsche steht alles an Bord bereit. Die Abfahrtsbasen sind einfach mit dem Auto erreichbar. Von April bis Oktober stehen bei Le Boat über 900 Hausboote in 18 Fahrgebieten zur Verfügung.

## Zum ersten Mal im Hausboot unterwegs – 5 Tipps

**Das passende Revier:** Ideal ist eine Strecke mit wenigen Schleusen. Auch wenn Schleusen schnell gelernt ist, genießt man mehr Freiheiten und ruhige Momente, wenn Festmachen und Ablegen nicht allzu häufig auf der Tagesordnung stehen. Geeignetes Revier ist beispielsweise die Camargue.

**Die richtige Crew:** Hausbooturlaub ist Teamwork. Ob beim Navigieren, in der Bordküche oder dem Planen der Route. Jeder darf und soll sich einbringen. Ideal sind drei Personen an Bord: Damit sind bei Manövern das Steuer sowie die Seile an Bug und Heck besetzt. Kleine Boote sind aber auch zu zweit leicht handelbar. Damit steht einem romantischen Trip als Paar nichts im Wege.

**Nicht zu viel Strecke vornehmen:** Für jedes Fahrgebiet und jeden Streckenabschnitt hat Le Boat Tipps, denen man folgen kann. Die erprobten Routen sind ideal für alle, die viel von ihrem Zielgebiet sehen wollen. Doch auch mit wenig Fahrzeit wird man genügend neue Eindrücke sammeln, hat zudem Zeit, um Flora und Fauna zu genießen und kann seinen Radius außerdem an Land mit Ausflügen erweitern.

**Das richtige Boot:** Die moderne Le Boat Flotte lässt sich leicht steuern und bietet je nach Anspruch vier Komfortklassen – mit Bezug auf Ausstattung sowie auch technische Raffinessen. Wer es sich leicht machen möchte, bucht ein Modell aus der HORIZON-Serie. Die neuesten Boote sind mit Bug- und Heckstrahlruder ausgestattet, womit Manövrieren zum Kinderspiel wird.

**Hausboot aktiv:** Fitnessliebhaber können bei Le Boat Fahrräder oder auch Wassersportgeräte dazu mieten. Die Treidelpfade entlang der Kanäle sind ideal für ausgedehnte Radtouren. Per SUP oder Kanu können kleinste Wasserarme erkundet werden. Klare Seen in Brandenburg und Mecklenburg laden zum Schwimmen ein.

## Der Spezialist für führerscheinfreien Hausbooturlaub

Mit über 900 Hausbooten in 18 Fahrgebieten bietet Le Boat die größte Auswahl auf den schönsten Wasserwegen Europas. Zu den beliebtesten Revieren zählen die Seen in Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Sie sind ein Eldorado für Wassersportler und besonders im Herbst eine zauberhafte Kulisse für Naturfreunde. Die abwechslungsreichen Wasserstraßen in den Niederlanden führen von der Nordsee bis nach Amsterdam. Frankreich ist das Hausbootland schlechthin und verwöhnt kulinarisch und sonnensicher vom Elsass über das Burgund bis ins Naturparadies Camargue. Daneben betreibt Le Boat Basen in Belgien, Italien, Irland, Schottland, England und Ontario/Kanada. Möglich sind Kurzmieten ab drei Nächten bis zu drei Wochen. Auch Einweg-Routen sind buchbar.



Alle Fragen rund um führerscheinfreien Hausbooturlaub beantwortet  
Le Boat telefonisch unter +49 (0)6101 55 791 75 oder auf der Website [www.leboat.de](http://www.leboat.de).

# dexcom G7

## Weniger an Diabetes denken.

## Das neue Dexcom G7.

- ✓ Automatische Zuckermessung,<sup>1</sup> ohne Scannen
- ✓ Wenn's wirklich wichtig ist: vorausschauende Warnungen
- ✓ Smartphone<sup>2</sup>, Smartwatch<sup>2,3</sup> und optionaler Empfänger parallel nutzbar

# klu

# G7



Jetzt testen unter [www.dexcom.com](http://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](http://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](http://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](mailto:de.info@dexcom.com)