

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Eierstockkrebs

DNA-Fehler als Chance

Erblindung

Gentest bringt Licht ins Dunkel

●●● Volle Power!

Mineralstoffe nicht vergessen!

●●● Impfcheck

Gegen Influenza und COVID-19

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

****Superior-Hotel Riml, Hochgurgl

Editorial

Kennen Sie das auch?

Treffen sich zwei Nachbarn im Wartezimmer ihres Hausarztes. Nach kurzem Smalltalk über die Kinder und das Wetter geht es ans Eingemachte: „Na, was fehlt Dir denn?“ Und dann werden die Symptome nur so heruntergebetet. Der eine hatte genau dasselbe, da hat dieses Mittelchen geholfen, bei der Schwiegermutter dagegen nur das andere. Sogar die bereits verstorbene Oma wird noch einmal zitiert, die hatte dieses Ziehen nämlich auch schon und dann...

Datenschutz? Schweigepflicht? Weit gefehlt! Manches Mal wusste die versammelte Wartezimmer-Mannschaft schon vor dem Doktor, was dem Patienten fehlte. Und der betrat dann mit einem bereits gefestigten Wunschzettel das Sprechzimmer.

Ich denke, ein wenig mehr Diskretion würde dem guten Doktor bei seiner Arbeit helfen, seine eigene Diagnose und die richtige Therapie zu finden. 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

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



www.lz-gesundheitsreport.de

Inhalt

TOP-THEMA

Positiv!

Aussichten mit schwerem Asthma 3

Rasant!

Entwicklung in der CED-Therapie 4

Dunkel?

Gentestung auf Retinitis pigmentosa..... 5

Fehler!

Angriffspunkt für Eierstock-Krebstherapie ... 6

Geschützt!

Impfung gegen Influenza und Covid-19 8

FIT & GESUND

Power

Mineralstoffe für den Turbogang 10

Lust auf Genuss

Parkinson-gerechte Rezepte 11

Augen auf!

Eingriff gegen Grünen Star 12

Übrigens...

„Reisefieber“ / Vorsorge im Alter 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Für die ganze Familie –
Bader-Suites in Garmisch-Partenkirchen 14

Noch einmal?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: ©5455273_pixabay.com, RimlSport · Seite 3: ©Mikhail Nilov, Privat · Seite 4: ©Alicia Harper_pixabay.com · Seite 5: ©Janssen EMEA · Seiten 6, 7: ©AstraZeneca/MSD · Seite 8: ©GSK · Seite 10: ©kinkate, privat · Seite 11: ©Zambon · Seite 12: ©Allergan · Seite 13: ©Gundula Vogel_pixabay.com, StockSnap_pixabay.com.

Positive Aussichten für ein Leben mit (schwerem) Asthma



Die Atemwegserkrankung Asthma zählt weltweit zu den häufigsten chronischen Erkrankungen – Tendenz steigend. Allein in Deutschland sind circa vier Millionen Menschen betroffen. Die typischen Asthma-Symptome machen es vielen Betroffenen schwer, alltägliche Aufgaben wie Treppensteigen, einkaufen gehen oder schlafen zu meistern.

Manche können ihren Hobbys nicht mehr wie gewohnt nachgehen und erleben immer wieder ein Gefühl der Ausgrenzung.

Der entstehende Leidensdruck kann sich negativ auf die individuelle Lebensqualität auswirken.

Hier kann eine passende Therapie in vielen Fällen helfen.



Prof. Korn

Bei den Asthma-Formen wird hauptsächlich unterschieden zwischen Asthma mit und Asthma ohne eine bestimmte Art Entzündung, die Typ-2-Entzündung – darunter fallen allergisches und nicht-allergisches Asthma sowie Mischformen. Bei schwerem Asthma liegt meist die Typ-2-Entzündung zugrunde. Bleibt die Krankheit unbehandelt bzw. nicht ausreichend behandelt, kann es langfristig zu bleibenden Lungenschäden kommen.

Während leichtes Asthma sich in der Regel gut mithilfe von Bedarfsmedikamenten wie Sprays kontrollieren lässt, trifft dies nicht beim schweren unkontrollierten Asthma zu. Davon sind immerhin fünf bis zehn Prozent der Asthma-

Patient*innen betroffen. Doch dank modernen Therapien kann auch schweres Asthma inzwischen gut behandelt werden.

► Fortschritte in der Behandlung

„Im Asthma-Bereich passiert unheimlich viel, das ist das Schöne“, berichtet Expertin Prof. Dr. Stephanie Korn, Heidelberg. Inzwischen stehen für Menschen mit schwerem unkontrolliertem Asthma spezielle Therapien, sogenannte Biologika, zur Verfügung, die gezielt gegen die ursächliche Entzündung wirken. In ihrer Praxis erlebt Prof. Korn durch diesen Fortschritt auch Behandlungserfolge. Sie berichtet von Betroffenen mit einem veränderten Lebensgefühl, von

Besuche in der Facharztpraxis sind wichtig – aber wie oft?

Prof. Korn rät: „Wir versuchen, die Patient*innen mit schwerem Asthma einmal im Quartal bzw. alle vier bis sechs Monate zu sehen, damit wir ihr Asthma auch wirklich gut unter Kontrolle haben und wenn sich doch etwas verändert, gerade wenn sich etwas verschlechtert, eben auch frühzeitig eingreifen können.“

Menschen, die zum ersten Mal seit 20 Jahren wieder freier atmen und auf Berge klettern können. „Das ist das Schöne an unserem Beruf, dass wir das jetzt ermöglichen können – speziell beim schweren Asthma,“ resümiert Prof. Korn. ▶

Advertorial mit freundlicher Unterstützung von Sanofi

Gut zu wissen:

Mehr von Prof. Korn sowie viele Interviews mit Expert*innen und Betroffenen gibt es im Asthma-Podcast **ATMUNGSaktiv** zu hören (auf allen gängigen Streaming-Plattformen). Weitere (Experten-)Tipps für ein aktives Leben mit Asthma gibt es auf der Website www.Asthma-Aktivisten.de.





Rasante Entwicklung bei der CED-Therapie:

Neue Medikamente für Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Die Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) erweitern sich derzeit mit hoher Geschwindigkeit. Allein in den vergangenen 12 Monaten wurden mehrere Wirkstoffe zugelassen, die auf unterschiedliche Weise die überschießende Aktivität des Immunsystems modulieren und die für die Patienten stark belastenden Erkrankungen deutlich positiv beeinflussen.

Diese Medikamente werden dringend benötigt, betont die DGVS. Schließlich betreffen die zu den Autoimmunerkrankungen zählenden Erkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa vorwiegend junge Menschen, sind bislang nicht heilbar und ihre Häufigkeit nimmt zu.

► Neue Biologika für die CED-Behandlung

Die konventionelle Therapie von CED besteht in der Regel zunächst aus einer Entzündungshemmung und Steroiden, auch Immunsuppressiva werden häufig eingesetzt. In den vergangenen zehn Jahren haben vor allem neue Wirkstoffe aus der Klasse der Biologika die Therapie der CED revolutioniert. Dabei handelt es sich um sogenannte monoklonale Antikörper, die gezielt gegen Immunbotenstoffe oder ihre Rezeptoren wirken und so das Entzündungsgeschehen durchbrechen. Biologika müssen jedoch bisher meist gespritzt werden und kommen in der Regel erst dann zum Einsatz, wenn die konventionelle Therapie nicht ausreicht oder nicht vertragen wird.

► JAK-Inhibitoren – in Tablettenform verfügbar

Dagegen können die Wirkstoffe aus der noch jungen Substanzgruppe der Januskinase-Inhibitoren (JAK) in Tablettenform eingenommen werden. Sie wirken immunmodulierend, indem sie wichtige Signalwege des Immunsystems blockieren. Sie besitzen derzeit eine Zulassung für mittelschwere und schwere Verläufe, die nur unzureichend mit konventionellen Mitteln behandelt werden können.

Sowohl bei den bisherigen Biologika als auch bei JAK stehen damit nun Substanzen mit hoher Wirkstärke mit deutlich weniger Nebenwirkungen als bei einer Kortisontherapie zur Verfügung als noch vor wenigen Jahren. Daher sollten die Wirkstoffe aus Sicht von Experten möglichst früh im Krankheitsverlauf zum Einsatz kommen.

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e.V. (DGVS)

Sehverlust kann in den Genen liegen

Gentest bringt Licht ins Dunkel



Nachtblindheit, Tunnelblick und völlige Erblindung – das droht vielen Menschen mit Retinitis pigmentosa. Diese erblich bedingte Netzhauterkrankung ist eine der Seltenen Krankheiten, an denen Janssen forscht.

Genauer gesagt handelt es sich bei Retinitis pigmentosa um eine Gruppe von Krankheiten. Bislang sind bis zu 300 Gene als mögliche Auslöser für die erblich bedingte Netzhauterkrankung identifiziert. Das Unternehmen Janssen mit Sitz in Neuss forscht im Bereich einer klinisch besonders relevanten Form, der sogenannten X-chromosomalen Retinitis pigmentosa (XLRP).

► Wie selten ist „selten“?

Genaue Zahlen zur Häufigkeit der XLRP gibt es nicht. Schätzungsweise sind 1.500 bis 3.500 Menschen in Deutschland betroffen. Meist erkranken Männer, da die Krankheit auf dem X-Chromosom vererbt wird – und davon haben Männer nur eins. Frauen haben meist keine oder nur leichte Symptome, da das zweite gesunde X-Chromosom das mutierte Gen ausgleichen kann. Als Trägerinnen der Erbsubstanz können sie allerdings die Retinitis pigmentosa an ihre Kinder weitergeben.

► Frühe Diagnose entscheidend

Die X-chromosomale Retinitis pigmentosa bricht meist schon vor dem 10. Lebensjahr aus und schreitet schnell voran. Die Sehzellen (Photorezeptoren) werden allmählich zerstört. Typisches erstes Anzeichen ist eine stärker werdende Nachtblindheit. Im weiteren Verlauf wird das Sichtfeld immer eingeschränkter. Das kann bis zur Erblindung führen – häufig schon vor dem 40. Lebensjahr.

Wichtig ist eine möglichst genaue und frühzeitige Diagnose der Retinitis pigmentosa. Dafür ist nach ersten Diagnoseschritten ein Gentest notwendig. Dafür wird eine einfache Blutprobe in einem Genlabor analysiert. Erst wenn der Test die Diagnose konkretisiert, kann über mögliche Behandlungsoptionen gesprochen werden. Aktuell gibt es nur sehr eingeschränkte Therapiemöglichkeiten und heilbar ist die Krankheit bisher nicht. Allerdings wird intensiv geforscht – auch bei Janssen. Die Gentherapie kann hier ein wichtiger Ansatz sein.

► Chance auf Platz im Register

Selbst wenn es für die zugrundeliegenden Genmutationen heute nur sehr wenige Therapiemöglichkeiten gibt, ist die Testung sinnvoll. Betroffene können sich in ein Register, z. B. bei der Patientenorganisation **PRO RETINA** eintragen und ggf. für spätere Studien oder Behandlungsoptionen vormerken lassen. Außerdem sind potenzielle Risiken für Familienmitglieder und mögliche gesundheitliche Auswirkungen auf andere Bereiche des Körpers besser einschätzbar. Neben der Forschung macht sich das Neusser Unternehmen vor allem für die Aufklärung stark. Denn aktuell werden viele Patientinnen und Patienten mit Retinitis pigmentosa noch nicht oder nicht ausreichend diagnostiziert.

Erfahren Sie mehr auf dem neuen Informationsportal
www.gene-im-fokus.de.

Alle machen Fehler – auch Eierstockkrebs



Von einem Moment zum anderen ist nichts mehr wie vorher!

Die Diagnose Eierstockkrebs kann das Leben der Betroffenen und ihrer Nahestehenden grundlegend auf den Kopf stellen. Bei der Behandlung ist es wichtig, die Erkrankung genau unter die Lupe zu nehmen. Denn bestimmte Fehler in der Krebszelle können einen Vorsprung in der Therapie bedeuten.

Pro Jahr gibt es in Deutschland etwa 7.300 Neuerkrankungen mit der Diagnose „Eierstockkrebs“.¹ Häufig werden Symptome erst relativ spät wahrgenommen und sind zudem sehr unspezifisch. Verdauungsbeschwerden, unklare Bauchschmerzen oder eine Zunahme des Bauchumfangs können erste Anzeichen sein.² Erst bei entsprechender Größe des Tumors, also der Ansammlung von veränderten Krebszellen, kann er ertastet oder mit Hilfe von bildgebenden Verfahren

wie z. B. Ultraschall dargestellt werden. Eine endgültige Diagnose kann allerdings erst durch eine Operation gesichert werden. Wenn die Erkrankung fortschreitet, können sich Krebszellen vom Ursprungsort ablösen und über die Blutgefäße und Lymphbahnen in andere Körperregionen gelangen. Der Krebs hat dann gestreut und Tochtergeschwülste, sogenannte Metastasen, gebildet.³

Wie entsteht die Erkrankung?

Bei Eierstockkrebs handelt es sich um bösartige Tumoren der Eierstöcke, im Fachjargon als Ovarialkarzinom bezeichnet. Doch wie kann es überhaupt dazu kommen? Krebs entsteht, wenn Zellen sich unkontrolliert teilen.³ Bei Eierstockkrebs wurden bestimmte Defekte identifiziert, die dazu führen, dass sich Schäden in der Erbsubstanz, der DNA, anhäufen. Dies wiederum erhöht das Risiko, dass die Zelle entartet und zu einer Krebszelle wird.⁴ Dieser Defekt wird als homologe Rekombinationsdefizienz (kurz: HRD) bezeichnet.

Nicht makellos! – Homologe Rekombinationsdefizienz (HRD)

In gesunden Zellen werden DNA-Schäden meist umgehend repariert. Anders in Zellen mit einer HRD. Hier funktioniert die Reparatur von schwerwiegenden DNA-Schäden (sog. DNA-Doppelstrangbrüchen, bei welchen beide Stränge der DNA gebrochen sind) nicht mehr einwandfrei, sodass sich Schäden im Erbgut anhäufen (s. Abb.1).⁵ Jedoch bedeutet dieser Defekt nicht nur ein erhöhtes Risiko für die Krebsentstehung, sondern bietet auch einen besonderen Angriffspunkt für eine zielgerichtete Therapie, eine Therapie also, die auf die speziellen Eigenschaften der Krebszelle zugeschnitten ist.⁶

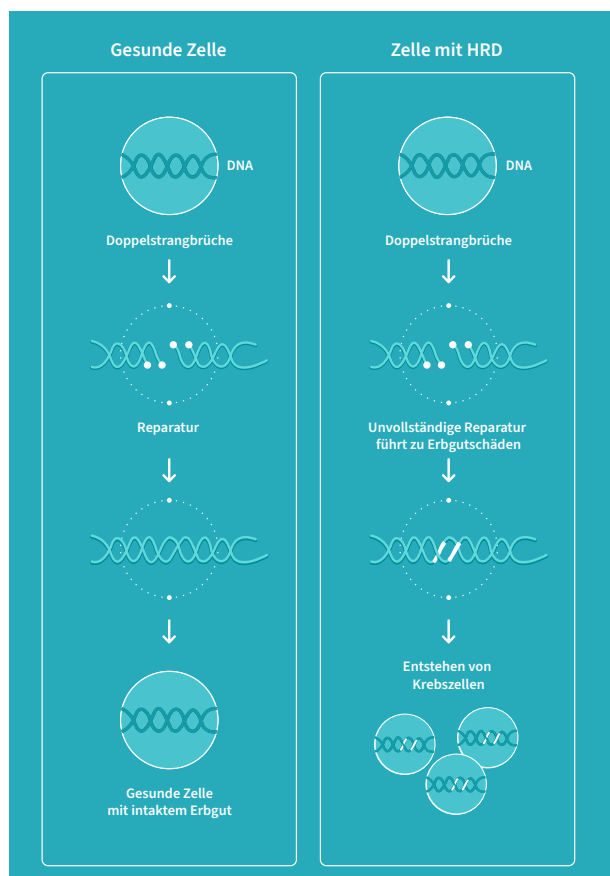


Abb. 1: Ablauf der Reparatur von Doppelstrangbrüchen in gesunden Zellen vs. Zellen mit einer HRD

► Aus Fehlern lernen – die HRD nutzen, um gezielt gegen den Krebs vorzugehen

Dank intensiver Forschung haben wir mittlerweile bei einigen Krebserkrankungen – wie z. B. Eierstockkrebs – die Möglichkeit, Fehler der Krebszellen für die Behandlung zu nutzen und so spezifisch gegen sie vorzugehen. Diese zielgerichteten Therapien wirken an individuellen Schwachstellen des Tumors. Ein Beispiel für eine solche Schwachstelle ist die HRD.

Werden Tumoren mit einer HRD mit speziellen zielgerichteten Medikamenten behandelt, werden zusätzlich DNA-Schäden herbeigeführt. Die Reparatur von sog. DNA-Einzelstrangbrüchen kann künstlich

verhindert werden, sodass in der Folge vermehrt DNA-Doppelstrangbrüche entstehen. Diese wiederum können in den Krebszellen mit einer HRD nicht vollständig repariert werden. Die Erbsubstanz wird so stark geschädigt, dass die Krebszelle letztendlich abstirbt.

► HRD? Check!

Bei etwa jeder zweiten Frau mit fortgeschrittenem Eierstockkrebs liegt eine HRD vor.⁷ Für den Nachweis wird Tumorgewebe untersucht, das bei einer Operation entnommen wurde. Im Labor wird dann entweder nach bestimmten Veränderungen in den Genen gesucht, die auf eine HRD hinweisen, oder geschaut, ob man die Auswirkungen der HRD in der DNA findet.

Diagnose Eierstockkrebs – Warum die Gendiagnostik jetzt so wichtig ist

Die Zusammenhänge zwischen Veränderungen der DNA und Krebs sowie die Auswirkungen auf die Behandlung und die damit verbundene Diagnostik sind komplex. Zur Unterstützung haben die AstraZeneca GmbH und die MSD Sharp & Dohme GmbH auf der Website www.wegweiser-eierstockkrebs.de eine eigene Rubrik zu diesem Thema entwickelt. Hier finden Sie verständliche Informationen rund um die HRD und den Ablauf der HRD-Diagnostik – damit wir auch bei Eierstockkrebs den Fehler finden!



Abb. 2: Eierstockkrebs – Daten und Fakten

Im Auftrag der AstraZeneca GmbH und MSD Sharp & Dohme GmbH, Referenzen 1–7 abrufbar unter www.lz-gesundheitsreport.de/esk

Eierstockkrebs – Daten und Fakten



Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund

7.300

Frauen an Eierstockkrebs.^{1,*}



Etwa eine von 76 Frauen entwickelt im Laufe ihres Lebens einen Eierstockkrebs.¹



In der Mehrzahl der Fälle betrifft die Erkrankung über 60-jährige Frauen.

Doch etwa jede 10. Person ist unter 45 Jahren alt.²

Das relative 5-Jahres-Überleben liegt bei

42 %^{1,#}

Wird die Erkrankung früh erkannt, liegt die relative Überlebensrate im Stadium I bei:

88 %^{1,#}

* Anzahl der Neuerkrankungen in Deutschland aus dem Jahr 2019

berechnet nach Periodenmethode für 2017 / 2018

Relatives Überleben: Das relative Überleben bildet die krebisbedingte Sterblichkeit ab und gibt an, wie viele Erkrankte im Verhältnis zur allgemeinen Bevölkerung nach der Diagnose noch leben. Fünf Jahre nach der Eierstockkrebs-Diagnose beträgt der relative Anteil der Überlebenden 42 %. Deutlich höher ist der Anteil, wenn die Erkrankung früh erkannt wird: bei einer Diagnose im Stadium I beträgt die Überlebensrate 88 %.

Referenzen:

- 1) Robert Koch Institut. Zentrum für Krebsregisterdaten. Eierstockkrebs (Ovarialkarzinom). Online unter: https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Eierstockkrebs/eierstockkrebs_node.html (Letzter Zugriff: 11.04.2023).
- 2) Leitlinienprogramm Onkologie (AWMF, Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe): Eierstockkrebs – Ein Ratgeber für Patientinnen (2018) Online unter: https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Eierstockkrebs-1920010.pdf (Letzter Zugriff: 11.04.23)

Der Grippe zuvorkommen

Jetzt gegen Influenza impfen lassen



Mit ihrer Kampagne „Wir kommen der Grippe zuvor“ rufen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Robert Koch-Institut (RKI) zur jährlichen Gripeschutzimpfung auf. Eine Impfung ab Oktober und bis Mitte Dezember ist wichtig, um rechtzeitig vor der nächsten Grippewelle bestmöglich vor Influenzaviren geschützt zu sein.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Gripeschutzimpfung für Personen ab 60 Jahren, chronisch kranke Menschen aller Altersstufen und Schwangere sowie Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- und Pflegeheimen – denn vor allem bei diesen Gruppen kann die Grippe zu ernsthaften Komplikationen wie einer Lungenentzündung führen und schwer oder sogar tödlich verlaufen. Auch Medizin- und Pflegepersonal, das häufig engen Kontakt zu gesundheitlich besonders gefährdeten Gruppen hat, sollte sich impfen lassen. Ob eine Gripeschutzimpfung empfohlen wird, dazu gibt der neue BZgA-Grippe-Impfcheck Auskunft unter www.impfen-info.de/grippeimpfung/grippe-impfcheck. Zudem bietet der Grippe-Impfcheck Informationen rund um die Gripeschutzimpfung.

■ Gripeschutzimpfung und Corona-Auffrischimpfung an einem Termin

Für viele Gruppen mit erhöhtem gesundheitlichem Risiko empfiehlt die STIKO zudem die Corona-Auffrischimpfung mit einem Varianten-angepassten Impfstoff. Dazu gehören Personen ab 60 Jahre, Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen ab einem Alter von sechs Monaten, Pflege- und Gesundheitspersonal sowie Angehörige von gesundheitlich besonders gefährdeten Personen. Gut zu wissen: Die Gripeschutzimpfung kann meist am gleichen Termin wie die Auffrischimpfung gegen COVID-19 durchgeführt werden. Laut STIKO sollen in der Regel zwölf Monate seit der letzten COVID-19-Impfung oder Infektion mit dem Coronavirus vergangen sein. Wenn dieser Abstand unterschritten wird, ist nicht mit vermehrten Nebenwirkungen zu rechnen. Der Corona-Impfcheck der BZgA informiert, ob eine Corona-Schutzimpfung empfohlen ist: www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/der-corona-impfcheck/.

■ Zu wenige befolgen Impfempfehlung gegen Influenza

Nach ausgewählten Ergebnissen der BZgA-Repräsentativbefragung 2022 zum Infektionsschutz lassen sich nur 58 Prozent der über 60-Jährigen, 50 Prozent der chronisch Kranken und lediglich ein Drittel der im medizinischen Bereich mit Patientenkontakt Tätigen jedes Jahr gegen Grippe impfen. Zwar wissen die meisten Befragten mit erhöhtem Risiko, dass sie sich jedes Jahr gegen Grippe impfen lassen sollten und über 60-Jährige schätzen die Grippeimpfung häufiger als „besonders wichtig“ oder „wichtig“ ein. Doch immer noch denken viele, dass die Grippe keine schwere Krankheit sei. Einige wissen zudem nicht, dass sie zu einer Gruppe mit erhöhtem gesundheitlichem Risiko gehören oder haben Zweifel an der Wirksamkeit der Impfung. Angst vor Nebenwirkungen oder fehlende Hinweise auf die Notwendigkeit der Impfung waren weitere Gründe, die Befragte von einer Impfung abhielten.

■ „Wir kommen der Grippe zuvor“

Um bundesweit auf die Bedeutung der Gripeschutzimpfung hinzuweisen, Wissenslücken der Bevölkerung zu schließen und Vorbehalte gegenüber der Impfung abzubauen, starten die BZgA und das RKI im Oktober ihre Kampagne „Wir kommen der Grippe zuvor“ mit ihren großflächigen Plakatmotiven für die öffentliche Wahrnehmung. Ergänzend sollen Poster und Broschüren in Arztpraxen sowie Anzeigen in Zeitschriften zur Impfung motivieren. Die Informationsmaterialien zur Gripeschutzimpfung sowie Broschüren und Poster können online abgerufen oder kostenfrei im BZgA-Shop bestellt werden: <https://shop.bzga.de/alle-kategorien/impfungen-und-persoenerlicher-infektionsschutz/grippeimpfung>

Knoten in der Haut?

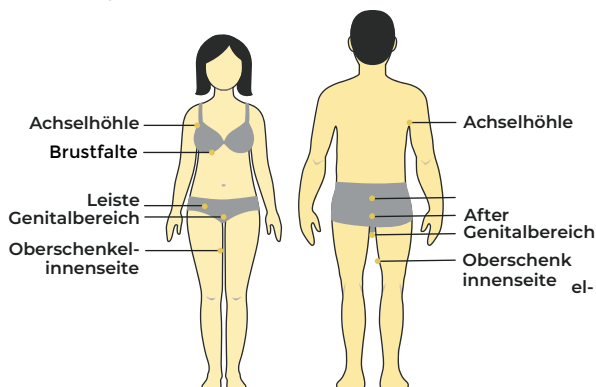
Wiederkehrende stark schmerzende, zum Teil eitergefüllte Beulen, Juckreiz, gerötete Haut – das können Anzeichen für die chronische Erkrankung Akne inversa sein.

Leider wird diese oft erst sehr spät erkannt. Dabei ist die Diagnose für Betroffene meist eine große Erleichterung und ein Licht am Ende des Tunnels: Denn Akne inversa ist zwar nicht heilbar, aber behandelbar.

Akne Inversa.info

Was ist Akne inversa?

- Akne inversa ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung.
- Sie heißt auch Hidradenitis suppurativa.
- Sie hat nichts mit der häufig vorkommenden Akne vulgaris (vor allem im Gesicht) zu tun.
- Typische Symptome sind schmerzhafte, eitrige Knoten und Abszesse, vor allem in Hautfalten in der Achsel, in der Leiste, in der Leistengegend, am Gesäß und im Genitalbereich.
- Die entzündeten Hautstellen können unangenehm nassen und riechen.



Die Symptome erkennen

Je früher Akne inversa erkannt wird, desto besser sind die Aussichten. Wenn Ihnen die oben genannten Symptome bekannt vorkommen, kann der Symptom-Check Licht ins Dunkel bringen. Der Selbsttest kann

Ihnen helfen, herauszufinden, ob Ihre Anzeichen möglicherweise auf eine Akne-inversa-Erkrankung hindeuten. Und bitte schämen Sie sich nicht! Akne inversa ist weder ansteckend noch hat sie mit mangelnder Hygiene zu tun. Die passende Behandlung kann Entzündungen und Schmerzen reduzieren – damit Sie sich in Ihrer Haut wieder wohler fühlen.

Bis zur Diagnose können Jahre vergehen

Erste Symptome treten meist während oder nach der Pubertät, häufig aber zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr auf. Oft wird Akne inversa dann jedoch noch nicht erkannt, beispielsweise weil Betroffene aus Scham keine Arztpraxis aufsuchen und die Erkrankung nicht einfach zu erkennen ist. So können Jahre bis zur Diagnose Akne inversa vergehen. Das belastet die Betroffenen sehr: Sie leiden unter Schmerzen, Juckreiz, Bewegungseinschränkungen durch Narben, Depressionen, Hilflosigkeit und Scham, verstecken ihren Körper und ziehen sich zurück. Die Diagnose ist deshalb oft ein langersehnter Durchbruch.

Habe ich Akne inversa?

Nutzen Sie den Online-Selbsttest und erfahren Sie, welche Erkrankung Sie möglicherweise haben könnten. Aber Achtung: Ein Symptom-



Check ersetzt keine ärztliche Diagnose! Sie erhalten nach dem Test einen Ergebnisbericht, den Sie zu Ihrem nächsten Arzttermin mitnehmen können.

Machen Sie den Test:

<https://www.akne-inversa.info/adv1>

Mehr über Akne inversa finden Sie unter www.akne-inversa.info. Für weitere Informationen zu Hautthemen und Austausch mit anderen Betroffenen folgen Sie uns auf Instagram und Facebook unter



facebook/Hautwende



instagram/hautwende

Volle Power mit gut versorgten Muskeln

So macht der Sport richtig Spaß!

Sport und eine gesunde Ernährung gehören zusammen. Viele Freizeitsportlern haben jedoch häufig das Gefühl, dass sie sich gerade nicht optimal ernähren. Was für einige die Motivation ist, mal wieder die Sportschuhe anzuziehen und los zu joggen.



Ärztin und Sportmedizinerin Stefanie Mollnhauer

Sich zusätzlich noch ausgewogen zu ernähren ist gar nicht so leicht. Denn in vielen stark verarbeiteten Lebensmitteln sind zwar ausreichend Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße enthalten, doch fehlt es an Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Um dann bei geringer Nährstoffzufuhr noch sportliche Leistungen erbringen zu können, greift der Körper auf seine Reserven zurück. Was – im Falle ungeliebter Fettdepots – ja auch erwünscht ist. Allerdings gibt es noch mehr Reserven, die bei Nährstoffmangel verstoffwechselt werden.

► Sportexpertin empfiehlt hochdosiertes Magnesium für vitale Muskeln

Stefanie Mollnhauer, Ärztin und Sportmedizinerin vom Institut pro formance in Lindau, rät deshalb allen Sportlern, auf ihre Mineralstoffversorgung zu achten. Denn gerade Magnesium ist für eine funktionierende Muskularbeit unverzichtbar. Obwohl das Mineral eines der wichtigsten für unseren Organismus ist und für etwa 600 Stoffwechselprozesse gebraucht wird, haben wir nur etwa 25 g davon in unserem Körper gespeichert – etwa die Hälfte davon in unseren Knochen.

Sind wir mit Magnesium unterversorgt, kann es zu Muskelkrämpfen und Verspannungen kommen. Denn ohne das Entspannungs-Mineral Magnesium kann unsere Muskulatur zwar anspannen, aber nicht wieder lockerlassen. Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen wie Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen ist deshalb ebenso essenziell wie die mit den sogenannten Makronährstoffen, also Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen.

► Gute Versorgung bewahrt Notfallreserven

Nehmen wir weniger Magnesium mit der Nahrung auf, als wir verbrauchen, greift der Körper auf unsere gespeicherten Magnesiumvorräte zurück. Damit wir nicht in eine Unterversorgung fallen, gilt es für eine ausreichende Zufuhr bzw. ein schnelles Auffüllen der Speicher zu sorgen – gerade bei erhöhtem Verbrauch. „Denn der Organismus verbraucht den Mineralstoff durch die vermehrte Muskelaktivität und verliert ihn unter anderem durch Schwitzen“, sagt Ärztin und Sportmedizinerin Stefanie Mollnhauer. „Bei Sportlern kann der tägliche Magnesiumbedarf je nach sportlicher Beanspruchung deshalb um das Zwei- bis Dreifache höher liegen als der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Schätzwert von 300–350 mg/Tag. Körperlich Aktive und Sportler sollten deshalb eine ausreichende Versorgung sicherstellen, etwa über die regelmäßige Zufuhr von hoch dosiertem Magnesium. So kann das Muskel-Mineral zur normalen Funktion der Muskulatur und des Energiestoffwechsels beitragen.“

Wollen wir etwas für unsere Gesundheit tun, ist Sport eine gute Idee. Einen noch größeren Gefallen tun wir unserem Körper, wenn wir begleitend auf eine gute Versorgung mit Magnesium achten. Ergänzend zur Ernährung gelingt dies unkompliziert und alltagstauglich mit den Produkten von Magnesium-Diasporal® (Apotheke). Das Sortiment bietet für jeden Bedarf die passende Dosierung und Darreichungsform. Menschen ein gesundes Leben in Bewegung zu ermöglichen: Das ist das erklärte Ziel der Marke Diasporal®. Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium unterstützt unseren Körper dabei leistungsfähig und fit zu sein. Beste Voraussetzungen für einen sportlichen Alltag.

Weitere Infos dazu unter www.diasporal.com.

Lebensqualität trotz Parkinson

Medikament sichert Beweglichkeit, Rezepte sichern Genuss

Damit Bewegungen korrekt ausgeführt werden können, müssen bestimmte neuronale Botenstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander vorhanden sein. Bei der Parkinson-Krankheit kommt es zu einem Ungleichgewicht: es sterben Dopamin-ausschüttende Neurone ab, andere Überträger wie Acetylcholin und Glutamat überwiegen. Dieses Ungleichgewicht führt zu Störungen, unter anderem in der Bewegungsausführung: die Folge sind Zittern (Tremor), erhöhte Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).



Neben der Dopamin-Basistherapie verstärkt das Präparat Xadago® (Wirkstoff Safinamid) einerseits die Dopamin-Funktion und vermindert gleichzeitig die Glutamat-Überaktivität. Dieses einzigartige duale Wirkprinzip ermöglicht erstmals die kombinierte Regulation der bei Morbus Parkinson aus dem Gleichgewicht geratenen Dopamin- und Glutamat-Systeme. Wenn die motorischen Symptome ungenügend kontrolliert sind, lohnt es sich – unabhängig von der Dopamin-Basistherapie – den neuen Wirkstoff zusätzlich einzusetzen. So kann die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden.

■ Genuss gehört zur Lebensqualität

Zu einer guten Lebensqualität 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. Denn eine richtige Ernährung unterstützt zum einen die medikamentöse Therapie und zum anderen einen gesunden und handhabbaren Genuss.

Jetzt gibt es das dazugehörige Magazin: „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

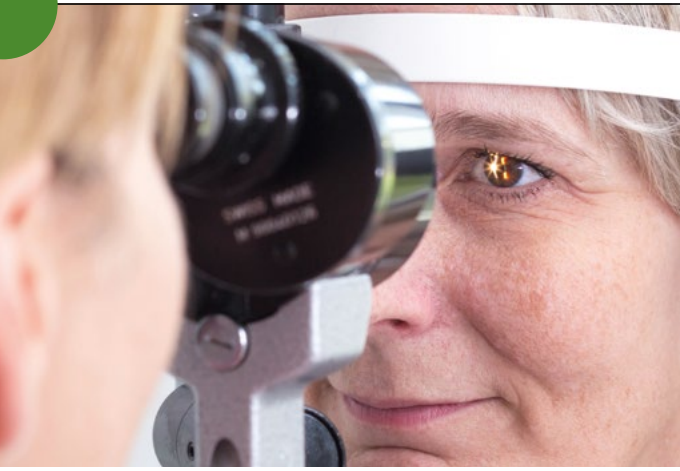
entgegenkommen, einfach nachzukochen und super lecker sind. Hier essen garantiert alle gerne mit.

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



Cremiges Hühnchen-Curry mit Zitronengras und Koriander

Zutaten für 4 Personen: 250 g Vollkornreis, 500 g Hähnchenbrustfilets, 2 kleine rote Chilischoten, 40 g frische Ingwerknolle, 2 Stangen Zitronengras, 2 EL Sesamöl, 1 Dose (425 ml) Kokosmilch, 2–3 EL Fischsoße (Asialaden), 4 Stiele Koriander, 1 Bio-Limette, Salz, Pfeffer



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.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 erteilt Ihnen gerne Ihr Augenarzt.



FIEBER NACH FERNREISE

An tropische Infektionskrankheiten denken!

Fernreisen in tropische Gefilde sind beliebt. Viele Risiken für die Gesundheit lassen sich vor dem Reiseantritt verringern, etwa durch entsprechende Impfungen. Auch auf Reisen helfen einfache Hygieneregeln dabei, gesund zu bleiben. Dennoch zeigen Studien, dass Reiserückkehrende häufig ärztliche Beratung suchen.

Zu den typischen Symptomen gehört Fieber. Bei einem Drittel der Menschen, die sich nach einer Fernreise in die Tropen mit Fieber in der Praxis vorstellen, diagnostizieren Ärzt*innen eine tropische Infektionskrankheit.

Malaria dominiert bei tropischen Infektionen

Expert*innen zufolge machen Malaria-Erkrankungen mit 70 Prozent den überwiegenden Anteil der Diagnosen bei Reiserückkehrer*innen aus, die an einer tropischen Infektionskrankheit leiden. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts treten 90 Prozent aller importierten Malaria-Erkrankungen innerhalb des ersten Monats nach der Rückkehr aus den Tropen auf. Die Expert*innen raten dazu, Patient*innen mit Fieber unklarer Ursache nach einem Tropenaufenthalt unverzüglich auf Malaria zu testen. Dazu eignen sich spezielle Bluttests.

30 Prozent mit Fieber nach Fernreisen müssen ins Krankenhaus

Eine Körpertemperatur über 38,3 Grad Celsius gilt als Fieber. Zwar kommt es bei Menschen, die sich auf Reisen mit einer Tropenkrankheit angesteckt haben, nur sehr selten zu Todesfällen. Ernst nehmen sollten Betroffene das Fieber dennoch. Immerhin müssen etwa 30 Prozent der Reiserückkehrenden mit Fieber sich im Krankenhaus behandeln lassen. Neben Malaria gehört das Dengue-Fieber zu den Infektionen, die häufiger nach Fernreisen auftreten. Es tritt insbesondere bei Reisenden auf, die in Südostasien unterwegs waren, mit einer Rate von 50 bis 160 Fällen pro 1.000 Reisenden. ■

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

Krebsvorsorge: auch im Alter

Das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt mit dem Alter. So waren 2021 mehr als die Hälfte aller Krebspatient*innen in Deutschland bei der Diagnose zwischen 60 und 79 Jahre alt. Dass Tumore im Alter langsamer wachsen und eher harmlos bleiben, können Fachleute hingegen nicht bestätigen.

HPV: Spätformen häufig bei Frauen ab 60 Jahren

Bei der Krebsfrüherkennungs-Untersuchung auf Gebärmutterhalskrebs lassen Ärzt*innen unter anderem einen Abstrich aus dem Gebärmutterhals auf Risikostämme des Humanen Papillom-Virus (HPV) untersuchen. Die Erreger können jedoch auch zu bösartigen Veränderungen an den Schamlippen, des Analbereichs und der Vagina führen. Diese Krebsarten werden ab einem Alter von 60 Jahren sogar häufiger

diagnostiziert als Gebärmutterhalskrebs. Verzichteten Frauen im höheren Alter jedoch auf regelmäßige Untersuchungen, kommt es meist erst verspätet zur Diagnose.

Darmkrebs-Vorsorge auch im Alter sinnvoll

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit dem Lebensalter. Über die Hälfte der Betroffenen erhält die Diagnose jenseits des 70. Lebensjahrs. In die Vorsorge einzusteigen lohnt sich also auch in höherem Alter. Von einer



Operation können auch Ältere noch profitieren: Einer Studie zufolge lebten fünf Jahre nach der OP noch ähnlich viele Patient*innen über 74 Jahre wie solche zwischen 50 und 74 Jahren. ■

Weitere Informationen enthalten die Beiträge „Im Fokus: Darmkrebs“ und „Im Fokus: HPV“ sowie das IPF-Faltblatt „Personalisierte Medizin bei Krebs“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

DEM HIMMEL SO NAH...

2.200 m über dem Meeresspiegel strahlen 4 besondere Sterne, und zwar die des ****Superior-Hotels Riml, dem höchstgelegenen 4-Sterne-Superior-Hotel der österreichischen Alpen. Dieses Adults-Only-Hotel und die imposanten Dreitausender gehören zu den beeindruckendsten Orten dieser Erde.

Direkt vor den Türen des 4 Sterne Superior-Hotels Riml liegt das schneesicherste Skigebiet der Alpen: Obergurgl-Hochgurgl. Erleben Sie Skiabfahrten zwischen 2.000 und 3.000 Höhenmetern auf insgesamt 110 Pistenkilometern mit 24 Liftanlagen. Von der Sonnenterrasse des Hotels ist es nur eine Fahrt mit dem Aufzug bis zur Piste. Egal, ob Sie Ihren Skiurlaub Ende April oder im November geplant haben: Sie finden stets beste Pistenverhältnisse vor.

► Willkommen bei Freunden!

Ob Sie als Paar anreisen oder als Gruppe – die Gastgeber und ihr gesamtes Team stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung. In alpenländisch ausgebauten



und mit viel Liebe zu Detail eingerichteten Zimmern und Suiten fühlen Sie sich sofort heimisch. Ihr Aufenthalt wird bei einer ¾-Pension mit zweimal wöchentlichem, gehobenen Après Ski exklusiv für Hotelgäste bei Musik und Genussnachmittag zu einem unvergesslichen Erlebnis.

► Golfen auf Gipfelhöhe

Ja, Sie haben richtig gelesen! Hier im Hotel Riml finden Sie auch die größte Hotel-Indoor-Golfanlage Europas. Das heißt: Sie können auch im Winter auf 700 Quadratmetern Golf spielen. Obwohl Sie sich mitten in den Tiroler Alpen befinden, können Sie die Golfplätze dieser Welt erkunden: Vier Golfsimulatoren auf dem allerneuesten Stand bringen Sie auf 54 der schönsten Golfplätze.

► Wundermittel Sauna

Die Gastgeber freuen sich, Sie in der komplett neuen Eventsauna mit Aromadampfbad im Alpine Spa begrüßen zu dürfen. Nach einem sportlichen Tag auf der Skipiste gönnen Sie sich hier wohltuende Wärme und angenehme Ruhe – ein wahrer Traum! Saunabesuche sind das ideale Mittel gegen Muskelkater: Weil beim Skifahren und Snowboarden Muskelgruppen beansprucht werden, die im Alltag eher selten im Einsatz sind, tun Sie Ihrer Muskulatur mit Saunagängen und

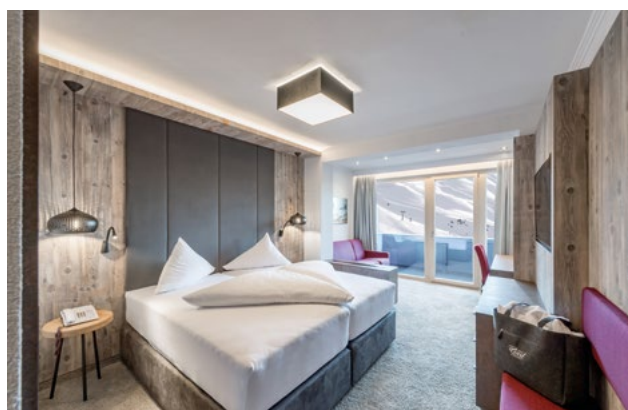
extra Saunaaufgüssen vom Saunameister etwas ausgesprochen Gutes.

► Schwimmen Sie den Gipfeln entgegen!

In Hochgurgls höchstgelegenem Panoramahallenbad vereinen sich die Kraft des Wassers und der Berge zu einem besonderen Wellness-Erlebnis. Tauchen Sie ein und ziehen Sie Ihre Bahnen, die weißen Berggipfel dabei fest im Blick. Denn rund herum grüßen die majestätischen Dreitausender, die vom Wellnessbereich oder der Sonnterrasse aus bewundert werden können. ◀

Für Ihren Terminkalender:

Am 18. November 2023 findet erstmals der AUDI FIS WELTCUP in Hochgurgl statt. Das Hotel Riml ist dabei das nächstgelegene Hotel zum Weltcuphang und somit ideal für Skifahrer und Zuschauer. Hier findet auch eine exklusive Weltcup-Party statt.



Wünschen Sie noch mehr Informationen?

Dann besuchen Sie die Web-Seiten unter www.hotel-riml.com. Oder schreiben Sie an:
SKI | GOLF | WELLNESS Hotel Riml, A-6456 Obergurgl-Hochgurgl, Hochgurgler Straße 16,
Telefon: +43 5256 6261 • Mail: info@hotel-riml.com

Das Leben spontan genießen – auch mit Diabetes!



Ob im Job oder Familienalltag: Heute muss sich dank technischer Unterstützung niemand mehr vom Diabetes einschränken lassen: Die kontinuierliche Zuckermessung in Echtzeit kann auf Fingerstechen verzichten*, denn der Wert wird hier rund um die Uhr automatisch gemessen. So sind nicht nur bessere Zuckerwerte,^{1,2,#} sondern auch mehr Lebensqualität^{3,4,#} möglich. Mit dem neuen Dexcom G7 geht das jetzt noch diskreter, denn der Sensor ist deutlich kleiner als sein Vorgänger.

Dieser wird nahezu schmerzfrei⁵ an der Oberarmrückseite oder am Bauch selbst gesetzt. Nach bis zu zehn Tagen Tragedauer gibt es für den Sensorwechsel zusätzlich 12 Stunden Puffer⁶, sodass Arbeit, Familienausflug oder der Spieleabend mit Freunden nicht unterbrochen werden müssen.

Der **aktuelle Zuckerwert** erscheint ganz bequem **alle fünf Minuten** auf dem **handlichen Empfänger** oder per Dexcom G7-App^{7,8} auf einem **kompatiblen Smartphone**⁸ – und auch eine Parallelnutzung ist möglich!



Dexcom G7-App und Empfänger sind in den Einheiten mg/dL oder mmol/L verfügbar.⁹

Mit der „Diabetes-Ampel“ durch den Alltag

Der Blick auf das Anzeigegerät verrät jedoch nicht nur den momentanen Zuckerwert: Ein **Trendpfeil** zeigt außerdem, ob dieser gerade stabil ist, schnell steigt oder fällt. Besonders smart: **Vorausschauende Warnungen können Menschen mit Diabetes vor Über- oder Unterzuckerungen informieren**,^{9,10,#} so kann rechtzeitig reagiert werden.

Wie es insgesamt um die eigene Zuckereinstellung steht, ist leicht verständlich durch Ampelfarben abgebildet: **Viel Grün** bedeutet, dass die Zuckerwerte größtenteils im **Zielbereich** lagen – in dem Wertebereich, der mit dem Arzt oder der Ärztin festgelegt wurde. Gelb informiert über den Anteil der Zeit oberhalb (also Überzuckerungen), und Rot zeigt Unterzuckerungen bzw. die Zeit unterhalb des Grenzwertes an.



Gleichzeitig kann die „Diabetes-Ampel“ zeigen, wo es langfristig hingehen soll: mehr Grün, weniger Gelb und Rot! Das ist wichtig, um das Risiko für Folgeerkrankungen verringern zu können.¹¹

Testen Sie jetzt das neue Dexcom G7. Mehr unter www.dexcom.com



* Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7 rtCGM-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | # Diese Ergebnisse wurden mit einer früheren Generation von Dexcom rtCGM-Systemen erzielt. | 1 Im Vergleich zu anderen Glukosemessmethoden. Soupal J, et al. Diabetes Care. 2020;43:37-43. | 2 Martens T, et al. JAMA. 2021;325(22):2262-2272. | 3 Gilbert TR, et al. Diabetes Technol & Ther. 2021;23(S1):35-39. | 4 Welsh JB, et al. J Diabetes Sci Technol. 2022;19:322968221099879. | 5 Dexcom G7 Benutzerhandbuch 2022/04:153. | 6 Dexcom G7-Benutzerhandbuch 2022/04:10. | 7 Dexcom G7-App und Empfänger sind in den Einheiten mg/dL oder mmol/L verfügbar. | 8 Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Liste unter www.dexcom.com/compatibility. | 9 Dexcom G7-Benutzerhandbuch 2022/04:55ff. | 10 Puhr S, et al. J Diabetes Sci Technol. 2020;14(1):83-86. | 11 DDG und diabetes DE Deutsche Diabetes-Hilfe (Hrsg.): Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2022:119. | 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-1002520 REV001/ 09.2023