

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



CAR-T-Zellen

Ein innovativer Ansatz

Krebstherapie

Das Leben „danach“

●●● Diabetes

Gut eingestellt im Winter

●●● Winterschlaf?

Mein Immunsystem nicht!

●●● GENUSS IM FRÜHLING

****S-Hotel Das Dorner, Algund

Editorial



Tun Sie sich etwas Gutes!

Wer sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, sollte sich dabei nicht auf das System verlassen, sondern Selbstverantwortung zeigen. Essen, Trinken, Rauchen, Sport, Hektik, Stress, Ruhe und Entspannung – diese Stichpunkte sollten wir einmal überdenken. Habe ich vom einen zu viel, vom anderen zu wenig, was brauche ich wirklich und worauf kann ich verzichten?

Selbstverantwortliche Vorsorge muss wieder an die erste Stelle rücken, nicht das Anspruchdenken gegenüber den Gesundheits-Institutionen, wenn der Krankheitsfall eingetreten ist.

Die Redaktion des Gesundheitsreports wünscht Ihnen dafür im kommenden Jahr die notwendige Portion Selbstkritik, aber auch Langmut und Entspanntheit, anderen und sich selbst gegenüber. Die Weihnachtstage sind doch ein passender Anlass dafür. Wir wünschen Ihnen, dass Sie die Tage genießen können, feiern Sie in Ruhe und: Bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

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

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

Reisetipp: Egelhofer-Media



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 23. Jahrgang. Erscheinungsweise monatlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für Therapieanweisungen, Dosierungsanleitungen und Anwendungsratschläge übernimmt der Verlag ausdrücklich keine Haftung. Die Aussagen von Fremdautoren repräsentieren nicht unbedingt die Meinung des Verlages und der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. 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

Krebstherapie

Das Leben „danach“ 3

Kein Pubertätsproblem

Akne inversa ist mehr als nur Pickel 4

Genuss trotz Parkinson

Das schmeckt allen! 6

Gewappnet für den Winter

Diabetes richtig eingestellt 8

Innovativer Ansatz

CAR-T-Zelltherapie gegen Krebs 9

●●● FIT & GESUND

Grüner Star

Mikro-Implantat gegen Erblindung 10

Winterschlaf?

Mein Immunsystem nicht! 11

Vorgesorgt

Gesunde Lebensjahre dazugewinnen 12

Übrigens...

Gutes Sehen im Alter / Eisen im Blut 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

Genuss planen für den Frühling!

****S-Hotel Das Dorner, Algrund 14

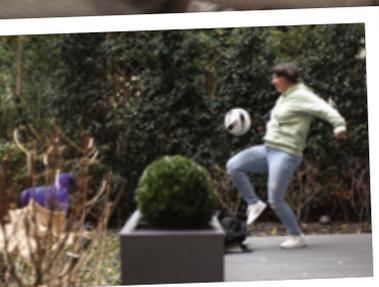
Noch einmal?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild: © Bonnie Kolarik_pixabay.com · Seite 3: © MSD, privat · Seiten 4, 5: © Novartis · Seite 6: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 8: © Sanofi Gu7 PLUS · Seite 9: © Gilead, privat · Seite 10: © Adobe Stock, Allergan · Seite 11: © Jill Wellington_pixabay.com · Seite 12: © ivanko80/Adobe Stock · Seite 13: © Claudia Hautumm_pixelio.de, birgitH_pixelio.de · Seiten 14, 15: © Armin Terzer Photography, Das Dorner

Leben nach der Krebstherapie

„Mein Zweites Erstes Mal“



Nach einer Krebsbehandlung kämpfen sich jährlich tausende Betroffene zurück ins Leben. Sie erleben vieles neu, das vor der Diagnose ganz selbstverständlich war.

„Dieses Gefühl, den Ball endlich wieder in der Hand zu haben und zu kicken, und dann noch mit meiner Tochter. Das war einfach toll. Das haben wir ja schon lange nicht mehr gemacht – seit ich den Krebs hatte.“ Patrycja ist eine von etwa 4,65 Millionen Menschen, die in Deutschland mit einer Krebsdiagnose leben. Sie ertastete eines Abends einen Knoten in ihrer Brust und bekam sechs Tage später die Nachricht: triple-negatives Mammakarzinom, 2,5 Zentimeter groß. Inzwischen hat sie die Behandlung überstanden, gilt als krebsfrei.

Doch auch nach Therapieabschluss ist das Leben nicht wie vorher. Das zeigt eine repräsentative Umfrage* von MSD: Die Hälfte der Befragten hat Angst vor einer erneuten Krebserkrankung. 36 % der Frauen und 22 % der Männer gaben an, emotionale Narben von der Krebserkrankung zurückbehalten zu haben.

Leider haben nicht alle Patient:innen das Gefühl, dass ihr Umfeld die Herausforderungen nach der Krebsbehandlung versteht. 33 % der Befragten haben den Eindruck, man erwarte von ihnen, sich wieder wie vor der Therapie zu verhalten.

Wieder im Job nach der Therapie

Dabei haben viele Patient:innen in Remission nach wie vor körperliche Beschwerden. Besonders Frauen erleben oftmals eine große Erschöpfung, die ihnen u. a. den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben erschwert.

Das kennt auch Patrycja. Noch immer leidet sie unter Fatigue, Wortfindungsstörungen und Konzentrationschwäche. Sie ist froh, dass sie dennoch in ihren alten Beruf zurückgefunden hat: „Zur Arbeit zu gehen, das ist für mich auch wie Therapie, den ganz normalen Alltag erleben – auch wenn man sich mal ärgert in der Arbeit. Also ich freue mich darüber, dass ich mich in der Arbeit ärgern kann. Das ist für mich echte Freude, weil der normale Alltag wieder da ist – mit allem, was dazugehört.“

Unterstützung durch die Familie

Alltag ist das, auf das sich Betroffene in der Remission am meisten freuen. Nur etwa die Hälfte der Befragten in der Umfrage gab an, etwas Besonderes unternommen zu haben. Viele wollten vor allem wieder vollständig am Familienleben teilnehmen. Von der Familie erfahren die meisten auch die größte Unterstützung in der Zeit der Remission (85 %), gefolgt von Freunden (76 %). Auch für Patrycja sind ihre Töchter und ihr Mann bei der Rückkehr in den Alltag sehr wichtig. Über die Zeit der Therapie und ihre Familie sagt sie: „Ja, wir haben das zusammen gerockt, wir haben's geschafft und wir werden das Leben weiter rocken.“

Patrycijas ganze Geschichte sowie weitere Informationen rund um das Leben nach dem Krebs finden Betroffene, Angehörige und Interessierte unter www.msd.de/mein-zweites-erstes-mal/.

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 Leistengegend, immer wieder gerötete, schmerzhaft 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

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

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.

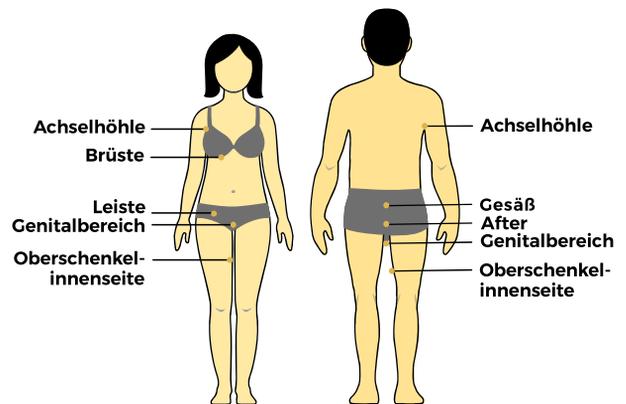
Dabei können sich beschwerdefreie Phasen mit starken Symptomzeiten abwechseln, was für die Betroffenen eine große zusätzliche Belastung darstellt.

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 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

Mit freundlicher Unterstützung von Novartis Pharma GmbH

Ganz einfach lecker kochen und essen

Marktplatz für Parkinson-gesunde Ernährung

Die Ernährung spielt für Menschen mit der Parkinson-Erkrankung eine sehr wichtige Rolle, denn einige Nährstoffe wie beispielsweise Proteine beeinträchtigen die Wirkung der Medikamente. Und da häufig Schluckbeschwerden auftreten, ist auch die Konsistenz der Lebensmittel von Bedeutung. Damit Parkinson-gesundes Essen trotzdem ein abwechslungsreicher Genuss ist, gibt es Hilfe: Professionelle Informationen, viele nützliche Tipps und tolle Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen, bietet der elektronische Marktplatz „My Perfect Dish“.



Morbus Parkinson ist zwar nicht heilbar, lässt sich aber durch Medikamente, z. B. mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®), und Lebensstil günstig beeinflussen. Um Parkinsonerkrankten eine hohe Lebensqualität zu verschaffen, haben sich europaweit renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche zusammenschlossen und mit Unterstützung der Zambon GmbH die Initiative „My Perfect Dish“ initiiert. Als einzige Plattform bietet „My Perfect Dish“ die Möglichkeit, sich über die Parkinson-Erkrankung und die

Zusammenhänge mit der Ernährung ausführlich zu informieren. Herzstück darin ist der Rezeptteil mit Fokus auf der Hauptmahlzeit am Mittag.

► Genuss als Teil des Gesundheitsmanagements bei Parkinson

Unter www.myp perfectdish.de erfährt man in einem Videogespräch mit dem Neurologen und Parkinson-Experten Dr. Durner unter anderem, warum die Reduzierung von Eiweiß in der Mittagsmahlzeit geboten ist. Auch lässt sich

der bekannte Hamburger Starkoch Fabio Haebel, der Parkinson-gesunde Mahlzeiten entwickelt hat, bei der Zubereitung über die Schulter schauen. Wer sich angemeldet hat, kann im Rezeptteil stöbern, auf den Einkaufskalkulator zugreifen und bekommt jede Unterstützung bei der Zubereitung von Gerichten, die kulinarischen Genuss versprechen. Bei dem, was auf den Tisch kommt, ahnt niemand, dass dahinter die Motivation steht, Menschen mit Parkinson eine gesunde Ernährung zu erleichtern und ihnen eine lebenswerte Zeit zu verschaffen. ◀

REZEPT

für Parkinson-gesunde Mahlzeit



Gefüllte Süßkartoffel mit Spitzkohl-Paprikagemüse, Hack und Guacamole

Zutaten für 4 Personen: 4 große Süßkartoffeln, Salz, 2 Limetten, 10 bunte Kirschtomaten, 2 reife Avocados, 200 g Ziegenfrischkäse, Cayennepfeffer, 2 rote Paprikaschoten (alternativ 1 Glas bereits gehäutete Paprika), 4 EL und 2 TL Olivenöl, 1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g), 1–2½ TL Pfeffermischung (z. B. schwarzer Pfeffer, Szechuan Pfeffer, grüner Pfeffer), 500 g Rinderhackfleisch, 1 Bio-Orange, 5 Stiele Koriander (alternativ Petersilie), Backpapier



Mehr Informationen unter www.myp perfectdish.de

ASTHMA AKTIVISTEN

KENNST DU DAS AUCH?

Unser Alltag gerät schnell mal außer Kontrolle. Dein Asthma mit der richtigen Therapie normalerweise nicht. Sprich jetzt mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt über Deine Asthma-Kontrolle.

MEHR UNTER:



 [Asthma-Aktivisten.de](https://www.Asthma-Aktivisten.de)  [@asthma_aktivisten](https://www.instagram.com/asthma_aktivisten)

MAT-DE-2101-435-3-0-(03/2023)

sanofi | **REGENERON®**

Aktives Diabetes-Management

Gut eingestellt durch die Winterzeit

Die Winterzeit bietet viele Dinge, die die kalte Jahreszeit zu etwas Besonderem machen: viele Anlässe zum Feiern, Weihnachtsmarktbesuche, Treffen mit Freunden oder der Familie – für viele Menschen das Highlight des Jahres. Doch Menschen mit Diabetes kann diese Zeit vor Herausforderungen stellen: Süße Verlockungen überall, weniger Bewegung durch das oft schlechte Wetter und trockene Haut.

Aus diesem Grund hat der Diabetes-Dialog sich am 16. November mit der Thematik und den Fragen, die den Zuschauenden auf der Seele liegen, beschäftigt.

► Tipps für den Alltag von Expertinnen und Experten

Mit dabei waren dieses Mal Dr. Karsten Milek, Diabetologe aus Hohenmölsen, und Gülcan Celen, Diabetesberaterin aus Berlin. Während des 45-minütigen Live-Streams standen sie Rede und Antwort zu verschiedensten Themen. Eine Botschaft haben jedoch alle Aspekte gemeinsam: „Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig und so ist auch die Therapie und das Selbstmanagement so individuell wie der Mensch selbst. Es gibt keine Blaupause, ich kann nur immer wieder raten: Genießen Sie das Leben und die Festlichkeiten, aber in Maßen.“, so der Diabetologe Dr. Milek.



Ein Thema, das im Winter viele Menschen beschäftigt, ist die Bewegung. Nasses und kaltes Wetter lädt nicht gerade dazu ein, vor die Tür zu gehen. Dennoch sind Bewegung und Sport das A & O bei einem aktiven Diabetes-Management.

Gülcan Celen gibt in ihren Beratungsgesprächen den Patientinnen und Patienten gerne diesen Tipp mit auf den Weg: „Machen Sie einen Sport, der Ihnen Spaß macht. Nicht jeder muss am Tag 10.000 Schritte spazieren gehen. Finden Sie Ihre persönliche Sportart, mit der Sie sich fit halten möchten!“

► Winterzeit ist auch Infektzeit

„Menschen mit Diabetes sind leider gefährdeter für Infekte“, erklärt Dr. Milek. Daher gibt er den Zuschauerinnen und Zuschauern zwei wichtige Dinge mit auf den Weg. So können durch einen gut eingestellten Blutzucker die Abwehrkräfte gestärkt und Infektionen besser bekämpft werden. Darüber hinaus spielt der rechtzeitige Schutz eine entscheidende Rolle – Gesunde Ernährung, kleine Spaziergänge mit der richtigen Kleidung und auch die Gripeschutzimpfung können vorbeugende Maßnahmen sein.

Auch die Haut verdient im Winter eine Portion extra Pflege. „Wenn es kalt wird und die trockene Heizungs-luft Probleme bereitet, können fettende Cremes helfen, die Haut zu schützen“, rät die Diabetesberaterin Gülcan Celen auf eine Frage der Zuschauenden während der Veranstaltung.

► Neuer Look – Neue Fragen

Anlässlich des Weltdiabetestag wurde der Diabetes-Dialog mit seinem Winter-Special zum ersten Mal live aus Berlin gesendet – ein neuer und moderner Look für die Aufklärungsaktion. Mit der professionellen Moderation des langjährigen Unterstützers von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ Markus Appelmann sowie den Expertinnen und Experten aus dem Bereich Diabetes, wurde die Veranstaltung komplettiert. Es gingen auch dieses Mal wieder viele Fragen über die Homepage und die sozialen Medien ein, derer sich in der kurzweiligen Veranstaltung angenommen wurde.

Viele Informationen und Tipps rund um das Thema Diabetes-Management während der Feiertage, Weihnachtsmarktbesuche und Bewegung im Alltag in der kälteren Jahreszeit – das alles können Sie jetzt in der Aufzeichnung des Live-Streams erfahren. Weitere Informationen rund um das Thema Diabetes, Videos, sowie den Live-Stream jetzt abrufen auf: www.gesuender-unter-7.de
Der nächste Live-Stream findet am 21.03.2024 statt.



CAR-T-Zellen

Innovativer Ansatz in der Krebstherapie

Mit der CAR-T-Zelltherapie können bestimmte Formen von Blutkrebs bekämpft werden. Die Behandlung ist eine von wenigen Optionen für Patienten, bei denen die Möglichkeiten der bisherigen Standardtherapien ausgeschöpft sind. Was die Therapie auszeichnet, erläutert Onkologe und Hämatologe Prof. Dr. med. Georg Lenz vom Universitätsklinikum Münster im Interview.

Wie funktioniert die CAR-T-Zelltherapie?

Die CAR-T-Zelltherapie wird eingesetzt zur Behandlung bestimmter bösartiger Blutkrebserkrankungen, z. B. unterschiedlicher Lymphomtypen und bestimmter Leukämieformen. Dazu entnehmen wir Patienten körpereigene Immunzellen – die T-Zellen – und modifizieren diese genetisch so, dass sie spezifische Zielzellen erkennen. Anschließend erhalten die Patienten die T-Zellen per Infusion zurück, sodass diese die Blutkrebszellen bekämpfen können. Nach der Infusion behalten wir die Patienten noch mehrere Tage zur Nachbeobachtung im Krankenhaus.

Wer ist für die neue Therapie geeignet?

Die CAR-T-Zelltherapie ist für Patienten, bei denen die Standardtherapien nicht angeschlagen haben oder ausgereizt sind. Das heißt, dass Patienten eine innovative, mittlerweile gut etablierte, weitere Therapieoption angeboten werden kann. Für diese Gruppe eröffnet die CAR-T-Zelltherapie eine Chance auf neue Perspektiven.

Wie oft wird die CAR-T-Zelltherapie angewendet?

Im Unterschied zu anderen Behandlungsansätzen, bspw. Chemo- oder Chemoimmuntherapien, werden CAR-T-Zellen in der Regel nur einmal verabreicht. CAR-T-Zellen sind eine Art ‚lebendes Medikament‘

Schritte einer CAR-T-Zelltherapie

	1. Leukapherese / Blutfiltration
	2. Herstellung der CAR-T-Zellen
	3. Qualitätskontrolle
	4. Vorbereitende Chemotherapie
	5. Infusion
	6. Nachbeobachtung
	7. CAR-T-Zellen in Aktion

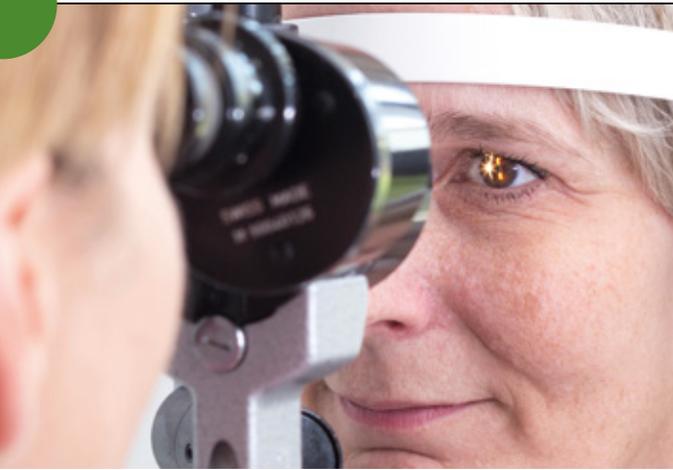
– die genetisch veränderten Zellen können im Organismus überleben und sich vermehren. Somit kann das Abwehrsystem wieder seiner ursprünglichen Aufgabe nachkommen.

Wo wird die CAR-T-Zelltherapie verabreicht?

Die Anwendung der CAR-T-Zelltherapie ist Zentren vorbehalten, die speziell dafür qualifiziert sind. Neben unserem Zentrum am Universitätsklinikum Münster, gibt es in Deutschland rund 40 weitere Zentren. Diese sind unter www.dag-hszt.de/CAR-T.html aufgelistet.

Weitere Informationen zur Behandlung von Lymphomen finden Sie unter
www.onkologie-im-wandel.de





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

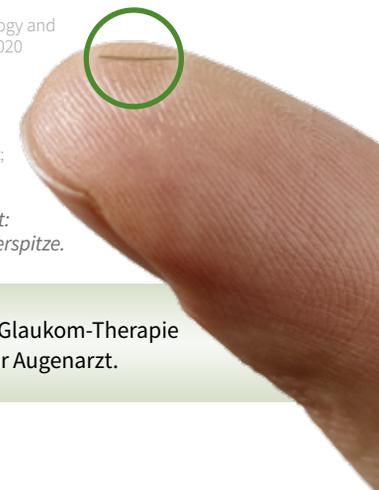
Eine innovative Alternative ist zum Beispiel die mikroinvasive Glaukomchirurgie. Hierbei wird durch einen sehr kleinen Einschnitt ein mikroskopisch kleines Implantat unter der Bindehaut platziert. Zum Einsatz kommen wirkstofffreie Mikroimplantate, wie das XEN® 63 Gelimplantat: Durch diesen nur sechs 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 erteilt Ihnen gerne Ihr Augenarzt.

Das Immunsystem im Winterschlaf?

Von wegen!

Unser Immunsystem ist uns ein Leben lang ein treuer, aber meist auch stiller Begleiter. Oft arbeitet es von uns unbemerkt im Hintergrund. Auch wenn es in den vergangenen Jahren aufgrund gesteigerter Hygiene- und Schutzmaßnahmen vermeintlich weniger zu tun hatte, hält es noch lange keinen Winterschlaf – ganz im Gegenteil.

► Unsere Immunabwehr ist stets im Einsatz

Entgegen der Vorstellung vieler Menschen funktioniert unser Immunsystem nicht wie ein Muskel, der schwächer wird, wenn wir ihn nicht aktiv nutzen. Das Immunsystem hat – neben der Abwehr unterschiedlicher Erreger – jeden Tag eine Menge zu tun. Es beseitigt zum Beispiel veränderte und abgestorbene Zellen und greift bei Verletzungen wie Schnitt- oder Schürfwunden ein.

► Gute Bedingungen für die Immunabwehr schaffen

Damit unser Immunsystem all diese Jobs bestmöglich erledigen kann, ist Unterstützung gefragt. Dazu zählt insbesondere ein gesunder Lebensstil: ausreichend schlafen, regelmäßig bewegen, Stress reduzieren. All das ist wichtig, um der Immunabwehr unter die Arme zu greifen. Damit das Immunsystem einwandfrei funktioniert, ist es auch auf eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen angewiesen. Eine möglichst ausgewogene und abwechslungsreiche

Ernährung trägt dazu bei, dass wir viele Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen.

► Bewusst und ausgewogen unterstützen – mit zusätzlichen Mikronährstoffen

Zusätzlich kann auch eine Mikronährstoff-Kombination mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – z. B. Orthomol Immun aus der Apotheke – ein gesundes Immunsystem unterstützen.

Orthomol Immun ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält Vitamin C, Vitamin D und Zink als Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Orthomol Immun enthält 25 wichtige Mikronährstoffe in einer Kombination aus Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen. Orthomol Immun liefert alle wichtigen Mikronährstoffe, die das Immunsystem bei besonderen Belastungen benötigt.

Das Produkt ist in Apotheken in vier Darreichungsformen erhältlich: Trinkfläschchen + Tabletten, Granulat, Tabletten + Kapseln, Direktgranulat Menthol-Himbeere und Direktgranulat Orange.

Männer- gesundheit

*Gesunde Lebensjahre
dazugewinnen*



Statistiken zeigen, dass Frauen in Deutschland durchschnittlich vier bis fünf Jahre länger leben als Männer. Zwar hat sich dieser Unterschied in den letzten Jahren verringert. Dennoch besteht keinen Grund zur Selbstzufriedenheit.

Anlässlich des Weltmännertags informierte das IPF, wie cleveres Vorsorgemanagement dabei hilft, gesund zu bleiben.

► Herzgesundheit im Blick behalten

Herzerkrankungen sind für Männer in Deutschland die Haupttodesursache. Die Koronare Herzkrankheit führt mit 41 Prozent die Sterbestatistik an, gefolgt von Herzinfarkt mit 27 Prozent und Herzinsuffizienz mit nahezu 14 Prozent. Risikofaktoren wie Fettstoffwechselstörungen und Diabetes lassen sich zum Beispiel beim Gesundheits-Check-up

alle drei Jahre überprüfen. Dafür reichen einfache Bluttests. Sie zeigen an, ob die Blutfettwerte und der Blutzucker im grünen Bereich liegen oder behandlungsbedürftig sind.

► Konsequent zur Krebsvorsorge

Auch Krebserkrankungen kosten Lebensjahre: Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts (RKI) sind nach Lungenkrebs bösartige Tumore der Prostata und des Darms die häufigsten Krebs-Todesursachen bei Männern. Zur Früherkennung zu gehen, lohnt sich: Darmkrebs

kann im Frühstadium in den allermeisten Fällen noch geheilt werden. Wer vor der Darmspiegelung zurückschreckt, kann ab einem Alter von 50 Jahren regelmäßig einen immunologischen Stuhltest machen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Zur Früherkennung von Prostatakrebs steht Männern ab einem Alter von 45 Jahren eine jährliche Tastuntersuchung zu. Fachleute raten inzwischen dazu, diese Tastuntersuchung je nach individuellem Krebsrisiko durch einen PSA-Test zu ergänzen. Dazu reicht eine Blutprobe. ◀

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Männergesundheit“ sowie die IPF-Faltblätter „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“ und „Darmkrebs“. Sie können unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.



AUGENERKRANKUNGEN IM ALTER:

Stolpern, Stürzen, Pflegefall?

Unbehandelte Augenerkrankungen und Einschränkungen im Sehvermögen bringen nicht nur die Gefahr einer Erblindung: Übersehene Teppichkanten oder Stufen können Stürze verursachen und Knochenbrüche mit sich bringen, die nicht selten zu Pflegebedürftigkeit oder sogar vorzeitigem Tod führen.

Die Auswirkungen von Stürzen durch Beeinträchtigungen des Sehvermögens gestalten sich bei Senioren dramatischer als bei jüngeren Menschen. Die Fraktur am Hüftgelenk ist beispielsweise der häufigste Grund für eine Einlieferung ins Krankenhaus bei über 85-jährigen Frauen. Rund die Hälfte dieser Patientinnen ist anschließend hilfs- oder pflegebedürftig. Dadurch entstehen indirekte Kosten für die Volkswirtschaft, die sich nur schwer beziffern lassen.

Augenärztliche Versorgung in Seniorenheimen

Senioren benötigen oft nur die richtige Brille oder eine einfache Behandlung, um wieder gut zu sehen. Doch

auch in den Pflegeheimen hat rund die Hälfte der Bewohner Sehprobleme. Bei rund 40 Prozent der Bewohner stellt der Weg zum Augenarzt die größte Hürde dar.

Eine Studie der Stiftung Auge hat Sehbehinderungen und Erblindung bei Senioren gezielt erfasst und Versorgungslücken aufgedeckt. „Regelmäßige augenärztliche Kontrollen und Sehtests helfen schwere Augenerkrankungen frühzeitig zu erkennen, bevor das Sehvermögen Schaden nimmt und der Grad der Pflegebedürftigkeit dadurch möglicherweise weiter zunimmt“, so lautet die einhellige Meinung von Experten.

EISENSPEICHERKRANKHEIT

Zu viel Eisen – geht das?

Müde und schwach fühlen sich in der dunklen Jahreszeit viele Menschen. Bei einigen gehen die Symptome auf eine genetische Störung zurück: Ihr Körper nimmt über den Darm zu viel Eisen auf. Die Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) gehört zu den häufigsten Erbkrankheiten. Langfristig leidet vor allem die Leber.

Der auslösende Gendefekt besteht von Geburt an, Beschwerden entwickeln sich jedoch schleichend über viele Jahre hinweg. Deutlich werden sie häufig im Alter zwischen 40 und 60 Jahren. Betroffene leiden etwa unter Diabetes, erhöhter Infektanfälligkeit, Herzmuskelkrankungen, Gelenksbeschwerden oder Erschöpfungszuständen. Bei Verdacht geben Blutuntersuchungen (Transferrin und Ferritin) Hinweise auf die Diagnose.

Gentest sichert Diagnose

Ergeben die Blutuntersuchungen stark erhöhte Werte (Transferrinsättigung über 60 Prozent, Ferritin über 300 Mikrogramm pro Liter), liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine erbliche Hämochromatose vor. Medizinische Leitlinien empfehlen dann, die Diagnose mit einem Gentest zu bestätigen. Experten empfehlen, Eltern und Geschwister von Patienten mit Eisenspeicherkrankheit genetisch zu untersuchen.



DAS DORNER ****S –

Genusserlebnisse für Leib und Seele



Nahe der schönen Kurstadt Meran liegt DAS DORNER in Algund. Im Frühjahr, wenn die Luft klar ist und von der Sonne verwöhnt, genießt man den schönen Blick auf die umliegende Bergwelt. DAS DORNER ist ein familiär geführter Betrieb – mit viel Herz und Engagement kümmert sich die Familie Götsch um das Wohl ihrer Gäste und liest ihnen alle Wünsche von den Augen ab. Und nahezu jedes Jahr erwarten den Gast diverse neue Highlights.



Gleich nach der Ankunft können Sie Ihren Wagen in der hauseigenen Tiefgarage abstellen, wo natürlich auch eine E-Tankstelle vorhanden ist. Anschließend genießen Sie auf der Terrasse einen Willkommensaperitif.

► GENUSS wird großgeschrieben

Kulinarische Gaumenfreuden aus Südtirol und Italien werden liebevoll mit saisonalen und regionalen Produkten zubereitet. Frische und Sorgfalt stehen bei der Zubereitung der Gerichte an erster Stelle. Beginnen Sie Ihren Tag mit einem leckeren Frühstück mit regionalen Produkten. Für den kleinen Hunger zwischendurch werden bis in den späten Nachmittag kleine Gerichte aus der Bistro Karte serviert. Der Höhepunkt des Tages ist das Gourmetmenü am Abend. Dazu finden Sie nur die besten Weine aus Südtirol und Italien auf der Weinkarte.

► AKTIV mit und ohne Programm

Mit den hauseigenen Wellnesstrainern kommt man täglich abwechselnd in den Genuss von Pilates, Mobilisation, Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Meditation. Aber auch Fitnessfans kommen nicht zu



kurz. Klassische Kraftübungen wie Bauch-Beine-Po oder Bodystyling stehen ebenfalls auf dem Programm. Neu 2024: Modernes Fitnessloft (150 m²) mit den neuesten Cardio- und Kraftgeräten.

Der Frühling lockt nach draußen und den Aktivitäten sind keine Grenzen gesetzt: Meran und Bozen laden zum Einkaufsbummel oder zum Besuch zahlreicher Sehenswürdigkeiten ein. Bereits ab einer Übernachtung erhalten Sie den Südtirol GuestPass Algund kostenlos dazu.

Der GuestPass ist Ihre Eintrittskarte in ein unvergessliches Urlaubserlebnis. Diese Karte ermöglicht Ihnen die kostenlose Nutzung aller öffentlichen Verkehrsmittel in ganz Südtirol sowie ausgewählter Seilbahnen und den kostenlosen Eintritt in über 90 Landesmuseen.

RELAXEN ohne Ende

Das Freibad im Palmengarten birgt Spaß für die ganze Familie, überdacht ist das Panorama- Hallenbad mit Gegenstromanlage und Whirlpool. Der Star des Hauses, der Infinity-Relax-Pool auf der Dachterrasse kann von allen Gästen ab 16 Jahren genutzt werden. Hier schwimmen Sie den Bergen entgegen und mit seinem 360 Grad Ausblick ist er DER Selfie-Hotspot vieler Gäste. Auf den Massageliegen können Sie außerdem die umliegenden Berggipfel zählen (ganzjährig beheizt).

Schwitzen mit Ausblick, jedoch weitab von neugierigen Blicken, erwartet Sie hoch oben im Sky Spa im dritten Stock. Die Panoramasauna ist mit 80–90 Grad richtig heiß. Das Highlight hier sind die Saunaaufgüsse, welche mehrmals die Woche stattfinden. Im Aquana Spa befindet sich eine Saunalandschaft mit Kräutersauna, Finnischer Sauna, Türkischem Dampfbad und Ruheraum mit Wasserbetten.



Opening Short Stay

22. März bis 28. März 2024

Ab 4-mal schlafen, 1-mal weniger bezahlen...

Palmen, Olivenbäume und im Hintergrund die noch angezuckerten Berggipfel! Die Aperitivi werden wieder draußen getrunken und die Wanderwege hat man noch (fast) für sich allein. Bei warmen Temperaturen, oft schon bis zu 20°, schlendert man die Laubengasse in Meran entlang und dann chillt man bei uns im 34° warmen Infinity Pool. Gültig ab einer Buchung von 4 Nächten.



Informationen und Buchungen unter:

DAS DORNER ***** · J.-Weingartner-Straße 40 · 39022 Algund bei Meran · Südtirol · Italien
Tel. +39 0473 443309 · Fax +39 0473 443091 · info@dasdorner.com · ww.dasdorner.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