Heft 01–02 / Januar–Februar 2024

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben

Brustkrebs

Eine Frage der Gene?

Ausgeglichen

Parkinson im Gleichgewicht

Antibiotika
Immer das Mittel der Wahl?

Vitamin D
Viel hilft nicht viel

EXKLUSIVER REISETIPP
Alps Resorts – My Way of Holiday

Editorial

Wir sind noch nicht über den Berg!

Vor einem und vor zwei Jahren haben wir an dieser Stelle vor einer Corona-Panik gewarnt und zur Besonnenheit aufgerufen. Heute haben wir, das kann man wohl behaupten, das Schlimmste hinter uns. Dafür aber gibt es neue Atemwegserkrankungen, die teilweise Ämter, Behörden, Firmen und Schulen mattsetzen. Und darum müssen auch die aktuellen Erkältungen und Virusgrippen mit der gebotenen Vorsicht behandelt werden.

Wichtig ist immer noch die Solidarität mit den Älteren, den Vor-Erkrankten, Immunschwachen und natürlich den ganz Kleinen. Ein Virus selbst bewegt sich nicht aktiv, es kann nur von Mensch zu Mensch weitergegeben werden. Also verbreitet es sich nur dann langsamer, wenn jeder sich schützt und auf den Anderen achtet.

Dazu gehören neben den AHA-Regeln auch die Impfungen, die jeder Impfwillige erhalten kann. Sich impfen zu lassen, bedeutet Solidarität leben, Verantwortung auch für den Anderen zu zeigen. Darum: Werden oder bleiben 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 24. Jahrgang. Erscheinungsweise monatlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für Therapieanweisungen, Dosierungsanleitungen und Anwendungsratschläge übernimmt der Verlag ausdrücklich keine Haftung. Die Aussagen von Fremdautoren repräsentieren nicht unbedingt die Meinung des Verlages und der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Gendergerechte Sprache: Diese Texte schließen prinzipiell alle Geschlechter mit ein. Zur besseren Lesbarkeit wird jedoch nur eine Geschlechtsform verwendet – welche das ist, liegt im Ermessen derjenigen, die den Text verfasst haben. © LZ-Gesundheitsreport 2024

Inhalt

TOP-THEMA

Ausgleich schaffen
Wenn Parkinson das Gleichgewicht verschiebt 3

Liegt Brustkrebs in den Genen?
Aufklärung zum TNBC-Tag 4

Rauchstopp jetzt!
Senken Sie Ihr Krebs-Risiko! 6

Kein Allheilmittel
Antibiotika richtig einsetzen 8

Alltagsgifte
Wie ungesund ist Alkohol wirklich? 9

FIT & GESUND

Viel hilft nicht viel!
Vitamin D überlegt einsetzen 10

Lifestyle
Gesund leben, gesund bleiben 11

Übrigens...
Früherkennung – Buchvorstellung..... 12

Ankündigung Diabetes-Dialog – Gürtelrose 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Im Urlaub und doch zuhause
Alps Resorts – My Way of Holiday 14

Alles klar? Sonst: www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild, Reisetipp: © Alps Resorts · Seite 3: © Ecko_Pixelo.de · Seiten 4, 5: © Adobe Stock, MSD · Seite 6: © Alexa_Pixabay.com · Seite 8: © DAK Gesundheit · Seite 9: © Adobe Stock/janvier · Seite 10: © privat · Seite 11: © Proidee · Seite 12: © fotografyarte_Pixabay.com / privat/Verlag · Seite 13: © GettyImages

Balance halten!

Das Gleichgewicht muss stimmen

Die Zahl der Parkinson-Patienten in Deutschland wird auf rund 250.000 geschätzt – Tendenz steigend. Zwar kann man der Krankheit nicht vorbeugen oder sie heilen, eine medikamentöse Therapie kann die Symptome aber verringern und den Betroffenen helfen.

Bei Parkinson-Patienten gehen die Nervenzellen der Substantia nigra zugrunde, einer umschriebenen Region im Mittelhirn, wodurch es zu einem Dopaminmangel kommt. Dadurch erlangen die Botenstoffe Glutamat und Acetylcholin ein relatives Übergewicht. Der Überschuss an Acetylcholin verursacht bei Parkinson-Patienten wahrscheinlich das Symptom Zittern (Tremor) und teilweise auch eine erhöhte Muskelspannung (Rigor). Ursache der Bewegungsverarmung (Akinese) ist vermutlich der Mangel an Dopamin, der zu einer ungenügenden Aktivierung wichtiger motorischer Bereiche im Gehirn beiträgt.

Früherkennung verhindert Spätkomplikationen

Je eher die Krankheit erkannt wird, desto früher kann man mit der Therapie beginnen und desto länger kann der Patient weitestgehend unbehindert leben und arbeiten. Während der ersten Krankheitsjahre lassen sich nahezu alle für die Krankheit typischen Symptome durch die heute zur Verfügung stehenden Arzneimittel erfolgreich behandeln.

Zwar haben die Patienten zu Beginn der Krankheit noch genügend dopaminerge Neurone, um Unregelmäßigkeiten im Wirkstoffspiegel auszugleichen. Doch nach einigen Jahren nimmt die Wirkdauer ab und es können motorische und nichtmotorische Komplikationen auftreten. Das Management dieser therapiebedingten Komplikationen ist eine der größten Herausforderungen in der Behandlung von Morbus Parkinson. Dafür wurde ein Parkinson-Medikament entwickelt, das diesem bislang ungedeckten medizinischen Bedarf gerecht wird.

Zusatztherapie: sicher und verträglich

Das Medikament mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) verfügt über ein duales Wirkprinzip, das auf einer Verstärkung der Dopamin-Funktion und einer Verminderung der Glutamat-Überaktivität beruht. Zusätzlich führt es zu einer aktivitätsabhängigen Modulation von Natrium- und Kalziumkanälen. Dadurch wird die bei Morbus Parkinson pathologisch erhöhte Glutamatfreisetzung reguliert. Es ist also ein Parkinson-Medikament, das die Dysbalance zwischen dem verringerten dopaminergen Tonus und der gesteigerten Glutamatfreisetzung wieder ausgleicht.

In Studien konnte belegt werden, dass Patienten mit einer mittleren bis fortgeschrittenen Parkinson-Krankheit von dem Wirkstoff als Zusatz -Therapie profitieren können. Neben der guten Wirksamkeit erwies sich das Medikament als gut verträglich und sicher. So hatte es auch keinen relevanten Einfluss auf das Erregungssystem des Herzens (QTc-Intervall) und auch keine klinisch relevanten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität

Das duale Wirkprinzip ermöglicht damit 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 können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden.

Liegt Brustkrebs in den Genen?

Wir klären am TNBC-Tag auf

Jährlich findet am 3. März der sogenannte Triple Negative Breast Cancer (kurz: TNBC)-Tag statt, den die gleichnamige Stiftung ins Leben gerufen hat. Ziel des weltweiten Aktionstages ist es, auf triple-negativen Brustkrebs aufmerksam zu machen.[1] Dieser spezielle Subtyp lässt sich bei etwa 15 % der Brustkrebs-Patient:innen nachweisen und trifft die Betroffenen oft mitten im Leben: Denn besonders häufig erkranken Frauen unter 40 Jahren an einem TNBC.[2,3] Für eine bestmögliche Therapie ist es wichtig, die Erkrankung gut zu verstehen. Dazu gehört auch ein Test auf eine *BRCA*-Mutation. Denn diese Genveränderung kann Auswirkungen auf die Behandlung haben und wird besonders häufig bei TNBC-Patient:innen gefunden.[2]

Von einem TNBC spricht man, wenn der Brustkrebs nicht für die Hormone Östrogen und Progesteron empfindlich ist (Hormonrezeptor-negativ) und nur wenige Bindestellen des humanen epidermalen Wachstumsfaktor-Rezeptor 2 (HER2) aufweist. Charakteristisch für diesen Subtyp ist, dass er schnell wächst sowie oft aggressiv und schwierig zu behandeln ist. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko, dass der Krebs wiederkehrt.[2,3]

TNBC und *BRCA*-Mutation

Ein TNBC tritt gehäuft bei Personen auf, die erblich vorbelastet sind, z. B. durch eine Veränderung in den sogenannten *BRCA*-Genen (aus dem englischen: BReast CAncer).[4] *BRCA1* und *BRCA2* sind Gene, die an der Reparatur von Schäden in der Erbinformation (DNA) beteiligt sind und den Körper so vor Krebs schützen. Sind sie jedoch verändert, d. h. mutiert, erhöhen sie das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen wie z. B. Brustkrebs.[5]

Eine *BRCA*-Mutation kann zufällig im Laufe des Lebens auftreten, aber auch vererbt werden. Bei zweiterem lässt sich in der Familiengeschichte häufig feststellen, dass Verwandte wie die Mutter oder Tante z. B. früh an Brust- und/oder Eierstockkrebs erkrankt sind. Sind in der Familie mehrere Krebserkrankungen bekannt,

kann der Krebs also buchstäblich in den Genen liegen. Bei Brustkrebs tritt eine solche *BRCA*-Mutation besonders häufig bei TNBC-Patient:innen auf.[2,4]

BRCA-Mutation – auch bei anderen Brustkrebs-Subtypen relevant

Auch wenn bei TNBC-Patient:innen *BRCA*-Mutationen häufiger sind als bei anderen Tumortypen, können diese Genveränderungen auch bei Hormonrezeptor-positiven (abgekürzt HR+) sowie HER2-positiven Tumoren vorkommen, also wenn der Tumor unter dem Einfluss der Hormone Östrogen und/oder Progesteron bzw. dem Wachstumsfaktor HER2 wächst. Der größte Anteil von Brusttumoren ist hormonempfindlich, also Hormonrezeptor-positiv, und gleichzeitig HER2-negativ. Daher hat die *BRCA*-Testung auch bei diesem Tumortyp eine besondere Relevanz (s. Abb.).[6]

*Da die meisten Brusttumore Hormonrezeptor-positiv und HER2-negativ sind, treten hier erbliche **BRCA**-Mutationen absolut gesehen am häufigsten auf.*

Relevanz der *BRCA*-Testung: Chance auf eine zielgerichtete Therapie

Ein Test auf eine *BRCA*-Mutation kann sinnvoll sein – nicht nur für die Abklärung einer erblichen Ursache, sondern auch für die Planung einer individuellen Therapie. **Sprechen Sie die *BRCA*-Testung deshalb direkt bei Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt an oder machen Sie andere Betroffene darauf aufmerksam!**

Warum? Bei Vorliegen der *BRCA*-Mutation kann eine zielgerichtete Therapie mit sogenannten PARP-Inhibitoren in Frage kommen, die sich die Genmutation zunutze macht und spezifisch an dieser Schwachstelle der Krebszelle ansetzt. Die Behandlung mit dieser Medikamentenklasse richtet sich direkt gegen eine bestimmte Eigenschaft von Krebszellen, nämlich den durch eine *BRCA*-Mutation ausgelösten Ausfall eines DNA-Reparaturmechanismus, und wirkt dadurch meist sehr präzise. Dadurch werden bevorzugt Krebszellen angegriffen und gesunde Zellen bleiben von der Therapie verschont.[7]

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

Sie möchten mehr zu *BRCA*-Mutationen, dem Ablauf des *BRCA*-Tests und die Auswirkung des Nachweises der Mutation auf die Therapie erfahren? Auf der Website **https://www.gen-wissheit.de** stellen die Unternehmen AstraZeneca und MSD Sharp & Dohme Wissenswertes zu *BRCA*-Mutationen, deren Einfluss auf die Therapie und vieles mehr zur Verfügung. Entdecken Sie jetzt alles, was Sie über *BRCA*-Mutationen wissen müssen – einfach den QR-Code scannen!

DE-66742/2024

Rauchstopp senkt das Krebsrisiko

Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Krebs. Etwa 500.000 Krebserkrankungen werden in Deutschland jedes Jahr neu registriert, davon sind 19 Prozent auf das Rauchen zurückzuführen. Ein Rauchstopp verringert das Risiko, an Krebs zu erkranken. Das Krebsrisiko sinkt langsam wieder, wenn ein vollständiger Ausstieg aus dem Tabakkonsum beibehalten wird. Zum Anlass des Weltkrebstags am 4. Februar 2024 wiesen Experten auf die gesundheitlichen Vorteile des Rauchstopps hin.

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, Burkhard Blienert: „Lungenkrebs ist in Deutschland nach wie vor die zweithäufigste Krebserkrankung bei Männern und die dritthäufigste bei Frauen. Damit weniger Menschen zu Zigarette und Co. greifen, ist mehr Tabakentwöhnung oder Tabakvermeidung notwendig. Wir müssen mehr unternehmen, um Menschen davon abzuhalten, mit dem Rauchen überhaupt zu beginnen. Zudem müssen wir uns um die vielen Millionen Raucherinnen und Raucher kümmern, die seit Jahren immer wieder versuchen, davon loszukommen und es bisher nicht geschafft haben. Prävention ist so wichtig, deshalb will ich bei der weiteren Einschränkung von Werbung, Marketing und Sponsoring vorankommen. Mehr Verbote bei der Werbung direkt am Verkaufsort und beim Sponsoring von Festivals durch die Tabakwirtschaft können viel bewirken."

Dr. Johannes Nießen, Errichtungsbeauftragter des Bundesinstituts für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und Kommissarischer Leiter der BZgA: „Wer mit dem Rauchen aufhört, entscheidet sich für ein gesünderes Leben. Zehn Jahre nach einem Rauchstopp hat sich das Risiko für Lungenkrebs um die Hälfte verringert. Die BZgA unterstützt beim Schritt in ein rauchfreies Leben mit qualitätsgesicherten kostenfreien Beratungsangeboten wie der telefonischen Beratung oder den Angeboten auf *www.rauchfrei-info.de*. Lassen Sie sich helfen beim Rauchausstieg – das steigert Ihre Erfolgsaussichten!"

Für den Rauchausstieg bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) verschiedene Methoden und Herangehensweisen. Damit kann jede Raucherin und jeder Raucher den für sich richtigen Weg finden. Die BZgA-Website *www.rauchfrei-info.de* gibt Tipps und Informationen zum Nichtrauchen und unterstützt dabei, den Rauchstopp erfolgreich zu meistern.

Weitere BZgA-Unterstützungsangebote für den Rauchstopp:

Online-Ausstiegsprogramm: **https://rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/**

- Kostenlose telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung: **0 800 8 31 31 31** – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- Die kostenfrei bestellbaren Informationsbroschüren: „Ja, ich werde rauchfrei" oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt" können bestellt oder direkt heruntergeladen werden im BZgA-Shop unter: **https://shop.bzga.de/**
- rauchfrei-Instagram-Kanal: BZgA-Infos und alltagsnahe, praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird: **www.instagram.com/rauchfrei_info**

Anzeige

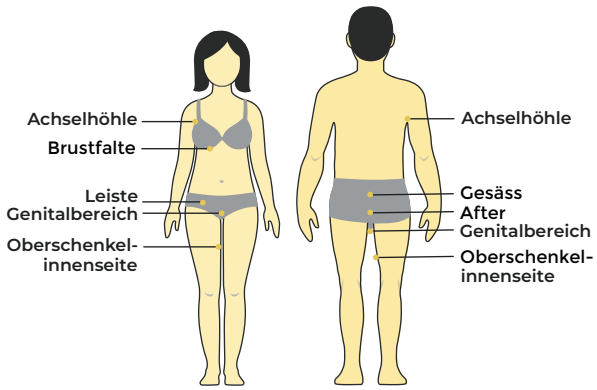
Knoten in der Haut?

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 Leistengegend, am Gesäß und im Genitalbereich.
- Die entzündeten Hautstellen können unangenehm nässen 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**

NOVARTIS

Novartis Pharma GmbH, Roonstraße 25, 90429 Nürnberg
09/2023

Antibiotika: Fast ein Drittel glaubt, sie helfen gegen Viren

Laut Umfragen glaubt fast ein Drittel der Befragten, dass Antibiotika gegen Erkältungen helfen. Dabei wirken diese Medikamente ausschließlich gegen Bakterien, nicht gegen Erkältungsviren. Problematisch: Studien zeigen auch, dass Atemwegsinfekte der häufigste Grund für die Verordnung von Antibiotika im ambulanten Bereich sind.

Bakterien ja, Viren nein

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – keine Frage: Erkältungen können Betroffene ordentlich quälen. Medikamente helfen dabei, die Beschwerden zu die lindern. Antibiotika gehören jedoch nicht dazu. Sie wirken ausschließlich gegen Bakterien. Obwohl Umfragen von Krankenversicherungen zufolge immerhin 81 Prozent der Patient*innen wissen, dass Antibiotika das Mittel der Wahl gegen bakterielle Infektionen sind, halten 31 Prozent sie auch für wirksam gegen Viren. Problematisch ist mitunter auch die Verschreibungspraxis: So gaben im Rahmen einer Studie 16,7 Prozent der teilnehmenden Patient*innen mit akuten Atemwegsinfektionen an, Antibiotika von ihren Hausärzt*innen erhalten zu haben – direkt danach gefragt hatten jedoch nur 5,5 Prozent.

Gefahr von Resistenzen bekannt

Unnötig verordnete und eingenommene Antibiotika steigern das Risiko, dass Bakterien sich gegen die Wirkstoffe zur Wehr setzen und resistent werden können. Je nach Erhebung kennen 79 Prozent bis 97 Prozent der befragten Patient*innen diesen Zusammenhang. Fachleute beobachten, dass auch Ärzt*innen Antibiotika gezielter verordnen. In Hausarztpraxen, die von 2016 bis 2019 am Pilotprojekt „RESIST“ der Kassenärztlichen Bundesvereinigung teilnahmen, sank beispielsweise die Verordnungsrate von Antibiotika bei akuten Atemwegsinfekten um 16 Prozent.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt **„Warum und wann Antibiotika“**. Es kann kostenlos unter **www.vorsorge-online.de** heruntergeladen oder bestellt werden.

Wie ungesund ist Alkohol wirklich?

Alkohol stellt eine erhebliche Gefährdung unserer Gesundheit dar. Bereits regelmäßiger Alkoholkonsum über einem gewissen Level oder gelegentliches Betrunkensein bringen eine ganze Fülle von möglichen negativen Folgen mit sich. Insgesamt ist Alkohol an der Entstehung von über 200 Krankheiten beteiligt. Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sterben in Deutschland über 20.000 Menschen jährlich an den Folgen des Alkoholkonsums.

Je seltener und je weniger Alkohol wir trinken, umso besser ist es für unseren Körper. Ein Glas Wein, Sekt oder Bier zu trinken, mag sich angenehm belebend oder entspannend anfühlen, doch für unseren Körper ist Ethanol, wie Alkohol chemisch heißt, von Anfang an Stress. Er identifiziert Alkohol bereits als giftig, wenn er im Mundraum über die Schleimhaut in den Blutkreislauf eintritt, und versetzt unsere Leber in den Alarmmodus. Für sie beginnt der Job, das Gift in unserem Blut schnellstmöglich zu neutralisieren. Das Problem: bei diesem Umwandlungsprozess lagert die Leber nicht nur Fettsäuren ein und vernachlässigt die Verstoffwechselung anderer Energiequellen. Es entsteht auch Acetaldehyd, ein Gift, das noch schädlicher ist als Alkohol selbst. Acetaldehyd greift unsere Zellen an und sorgt nicht nur in der Leber, sondern vielen anderen Organen und in der weiblichen Brust für ein signifikant höheres Risiko einer Krebserkrankung. Regelmäßiger Alkoholkonsum schädigt aber auch die Gehirnzellen, macht müde, schwemmt den Körper auf, fördert das Wachstum von Bauchfett und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und das ist nur eine erste Auswahl.

Wieso macht Alkohol dick?

Alkohol ist außerdem auch noch ein echter Dickmacher. Das liegt gleich an drei ungünstigen Faktoren:

- Alkohol hat viele Kalorien. Ein Gramm reiner Alkohol enthält sieben Kalorien, etwa doppelt so viel wie ein Gramm Zucker und fast so viel wie Fett. Je nach Getränk addieren sich dazu noch die Kalorien aus Zucker, Malz oder Weizen und anderen Zutaten.

- Alkohol blockiert die Fettverbrennung aus anderen Energiequellen in unserer Leber. Die beginnt nämlich erst, wenn sie den Giftstoff Ethanol vollständig abgebaut hat. Und das kann dauern. Das überschüssige Fett lagert sich dann unglücklicherweise in der Leber und in der Bauchregion an (Stichwort Fettleber und Bierbauch).

- Alkohol regt die Produktion von Magensäure an und entzieht dem Körper Salz. Das sorgt für zusätzlichen Heißhunger auf Süßes, Salziges und Fettes. Deswegen enden Partynächte nicht selten irgendwann an der Dönerbude…

Auszug aus „Alkoholfrei leben", DAK Gesundheit

Grenzwerte für risikoarmen Konsum

Frauen: höchstens ein Standardglas pro Tag = 10 Gramm Alkohol

- 0,1 Liter Sekt
  0,3 Liter Bier
  0,125 Liter Wein

Männer: höchstens zwei Standardgläser pro Tag = 20 Gramm Alkohol

- 0,2 Liter Sekt
  0,6 Liter Bier
  0,25 Liter Wein

Standardgläser: Bier 0,3 l, Schnaps 4cl, Wein 0,125 l, Sekt 0,1 l

(Quelle: https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/)

Vitamin-D-Mangel: erst testen, dann behandeln!

Schreibtischlampe statt Tageslicht: Besonders in der dunklen Jahreszeit bekommen viele Menschen in Deutschland zu wenig Sonnenlicht ab. In der Folge kann es zu einem Vitamin D-Mangel kommen. Er beeinträchtigt die Knochengesundheit und schwächt das Immunsystem. Bluttests zeigen, ob der Organismus ausreichend mit Vitamin D versorgt ist.

Vitamin D: wichtig für Knochen und Stoffwechsel

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Neben der ausreichenden Mineralisierung der Knochen beeinflusst Vitamin D viele weitere Stoffwechselprozesse. Ein Mangel kann Studien zufolge das Risiko für Autoimmunerkrankungen wie zum Beispiel Typ-1-Diabetes und Morbus Crohn erhöhen. Der Körper kann Vitamin D zwar selbst herstellen und in Fett- und Muskelgewebe speichern, benötigt dafür jedoch ausreichend Sonnenlicht. Unspezifische Beschwerden wie Haarausfall, Schlafstörungen, Schwächegefühl und Muskelschmerzen können auf einen Vitamin-D-Mangel hindeuten.

Diagnose mit Bluttest

Eine korrekte Diagnose eines Vitamin-D-Mangels ist entscheidend für eine angemessene Behandlung. Dazu messen Ärzt*innen die Konzentration von 25-Hydroxyvitamin-D – kurz 25(OH)D – im Blut. Werte unter 30 nmol/l (Nanomol pro Liter) oder 12 ng/ml (Nanogramm pro Milliliter) sprechen für eine mangelhafte Versorgung des Körpers mit Vitamin D. Anhand der Werte wägen Mediziner*innen zudem individuell ab, wie viel zusätzliches Vitamin D dem Organismus hilft. Wichtig zu wissen: Wer einen Vitamin-D-Mangel befürchtet, sollte auf keinen Fall zur Selbstmedikation greifen! Zu viel Vitamin D führt in schweren Fällen zu Nierenschädigung, Herzrhythmusstörungen und kann sogar tödlich werden.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag **„Im Fokus: Blut und Blutdiagnostik“** auf **www.vorsorge-online.de** sowie das IPF-Faltblatt **„Osteoporose“**. Es kann kostenlos unter **www.vorsorge-online.de** heruntergeladen oder bestellt werden.

Die ersten Pollen fliegen schon wieder…

Professionelle Filtertechnologie für nahezu keim- und allergenfreie Raumluft.

Der Hochleistungs-Luftreiniger mit enormen 420 m³/h Luftdurchsatz und der höchsten HEPA-Filterklasse H14

- Eliminiert bis zu 99,995 %* Viren, Bakterien, Allergene. Selbst winzigste Aerosolpartikel bis 0,1 µm (statt üblich 0,3 µm). Auch Schimmelpilzsporen, Pollen, Feinstaub, Rauch, Gerüche und flüchtige Schadstoffe filtert das 6-Stufen-System** aus. UV-C-Licht und ein Photokatalysator zersetzen die ausgefilterten Keime und Schadstoffe.
- Misst laufend die Luftqualität und passt die Leistungsstufe (1–3) automatisch an.
- Ideal auch für Schlaf- und Kinderzimmer. Im Sleep-Modus läuft der Lüfter mit konstant niedriger Geschwin¬digkeit (55 dBA) und das Display bleibt dunkel (bis auf das schwach beleuchtete Funktionssymbol).
- Einfach und bequem per Fernbedienung oder Sensortasten am Gerät zu steuern.

MAXXMEE Hochleistungs-Luftreiniger H14,
Best.-Nr.: 232708 | 249,- Euro

Weitere Informationen unter **www.proidee.de** Pro·idee

Wenn die erste Radtour lockt…

Der erste für Pedelecs & S-Pedelecs zertifizierte Helm mit integriertem Rück- und Bremslicht und Visier: Livall L 23

- Optimaler Aufprallschutz auch bei höheren Geschwindigkeiten bis 45 km/h und mehr. Wie schon sein Vorgänger erfüllt dieser Hightech-Helm mit Bremslicht- und SOS-Funktion die spezielle Sicherheitsnorm für E-Bikes (NTA 8776). Jetzt haben die Experten von Livall das Erfolgsmodell zusätzlich mit einem Visier ausgestattet. Die leicht getönte, 3-stufig klappbare Scheibe verbessert die Sicht und schützt vor grellem Sonnenlicht, Regen, Insekten und Wind.
- Auf Wunsch verbinden Sie Ihren Hightech-Helm mit der kostenlosen App LIVALL (iOS/Android) auf Ihrem Smartphone.
- Cool, komfortabel und leicht. Das urbane Design mit seidenmatter Oberfläche passt perfekt auch zur Business-Kleidung. Lithium-Ionen-Akku für bis zu 36 Std. Betrieb. Ladezeit ca. 2 Std. (Kabel mitgeliefert).

E-Bike-/Fahrradhelm Livall L23,
Best.-Nr.: 236025 | 99,95 Euro

Krebsfrüherkennung: Angebote nutzen!

Über 70 Prozent der Menschen in Deutschland fürchten eine Krebserkrankung. Dennoch nutzt nicht einmal die Hälfte bestehende Angebote zur Krebsfrüherkennung. Während der Coronapandemie gingen noch einmal deutlich weniger Menschen zur Krebsfrüherkennung. Also ermutigt das IPF: Krebsvorsorge aktiv planen statt Kopf in den Sand stecken!

Darmkrebs entsteht aus Vorstufen, sogenannten Polypen. In einem frühen Stadium entdeckt und entfernt, lässt sich der Ausbruch der Krankheit in fast allen Fällen verhindern. Männern steht bereits im Alter zwischen 50 und 54 Jahren eine Darmspiegelung zu. Alternativ können sie sich für einen jährlichen immunologischen Stuhltest (iFOBT) entscheiden. Auch Frauen zwischen 50 und 54 Jahren haben Anspruch auf diesen Test. Er erkennt bereits winzige Blutspuren im Stuhl, die auf Polypen oder bösartige Geschwüre hinweisen können. Fällt der Test positiv aus, klärt eine Darmspiegelung die Diagnose. Ab 55 Jahren können dann sowohl Männer als auch Frauen zwischen Darmspiegelung und Stuhltest – dann im Abstand von zwei Jahren – wählen.

Labortests unterstützen Früherkennung

Auch bei der Früherkennung von **Gebärmutterhalskrebs** und **Prostatakrebs** helfen Labortests. Zur Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge gehört die labormedizinische Untersuchung von Abstrichen auf HP-Viren, die Hauptursache für die Erkrankung sind. Zudem wird der Abstrich auf auffällige Zellen untersucht.

Ein Bluttest auf prostataspezifisches Antigen (PSA) ergänzt die Früherkennung von Prostatakrebs. Hohe Werte können auf bösartige Veränderungen hinweisen. Fachmediziner setzen sich dafür ein, den PSA-Test zu einem festen Baustein der risikoangepassten Früherkennung zu machen: Durch die Kombination von Test und Tastuntersuchung werden mehr Prostatakrebserkrankungen im Frühstadium entdeckt als durch die Tastuntersuchung allein.

Weitere Informationen zur Krebsvorsorge enthalten der **IPF-Vorsorgefinder** sowie die **IPF-Faltblätter**. Sie können unter **www.vorsorge-online.de** heruntergeladen oder bestellt werden.

BUCHVORSTELLUNG

„Küstenzauber an der Nordsee – Mein Garten mit Dünengras, Friesenwall und Meer“

Sie lieben die salzige Seeluft, den scharfen Wind vom Meer und die raue Schönheit der Nordseeküste? In diesem Buch vereinigen sich emotionale Faktoren mit der Welt der liebevollen Gestaltung eines Gartens. Die Autorin Andrea Klimke-Hübner öffnet die Pforte zu ihrem grünen Paradies und lässt uns teilhaben an der faszinierenden Symbiose aus der wilden Natur Schleswig-Holsteins und ihrem persönlichen Rückzugsort.

Wo die Sylter Rose mit ihren leuchtend rosa Blüten einen sanften Kontrast zur Farbe des Meeres bildet, wo ein schützender Friesenwall wie ein treuer Gefährte den Garten umarmt – jedes Detail ist eine Hommage an die nordische Landschaft und ihre Besonderheiten.

Mit einer Mischung aus anschaulichen Beschreibungen und praktischen Anleitungen nimmt die Autorin den Leser an die Hand und führt ihn durch die einzelnen Etappen ihrer Gartenplanung und Gartengestaltung. Dabei lüftet sie nicht nur die Geheimnisse ihres grünen Reichs, sondern gibt auch wertvolle Tipps und Inspirationen für den eigenen Garten.

„Küstenzauber an der Nordsee“ ist ein Wegbegleiter für alle, die den Zauber der Nordsee und die Magie eines Gartens erleben und für sich entdecken möchten.

Andrea Klimke-Hübner: **„Küstenzauber an der Nordsee – Mein Garten mit Dünengras, Friesenwall und Meer“**, zu beziehen als **Amazon Taschenbuch** oder **eBook**.

ANKÜNDIGUNG: DIABETES-DIALOG – LIVE DABEI SEIN

ANKÜNDIGUNG

Mit Hand und Fuß

Diabetes im Netz

„Das hat Hand und Fuß: der richtige Umgang mit Begleit- und Folgeerkrankungen bei Diabetes“. So lautet das Thema eines Livestreams am 21. März 2024, ab 16.30 Uhr. Im Mittelpunkt stehen die Begleit- und Folgeerkrankungen in Zusammenhang mit Diabetes und die Herausforderungen, denen sich Menschen mit Diabetes damit stellen müssen.

Live während der Veranstaltung besteht für alle Teilnehmenden und Interessierten die Möglichkeit, Fragen direkt an die Expertinnen und Experten zu stellen. Menschen mit Diabetes zuhören, antworten und unterstützen – das ist der Diabetes-Dialog.

Folgeerkrankungen vermeiden!

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

Dieser QR-Code führt direkt auf die Gesünder unter 7 Homepage

Was:
Livestream
Diabetes-Dialog

„Das hat Hand und Fuß:
der richtige Umgang mit
Begleit- und Folgeerkrankungen
bei Diabetes“.

Wann:
21. März 2024
ab 16:30 Uhr

Wo:
www.gesuender-unter-7.de

Gesundheitswoche Gürtelrose
vom 26. Februar bis 03. März 2024

Von Windpocken zur Gürtelrose

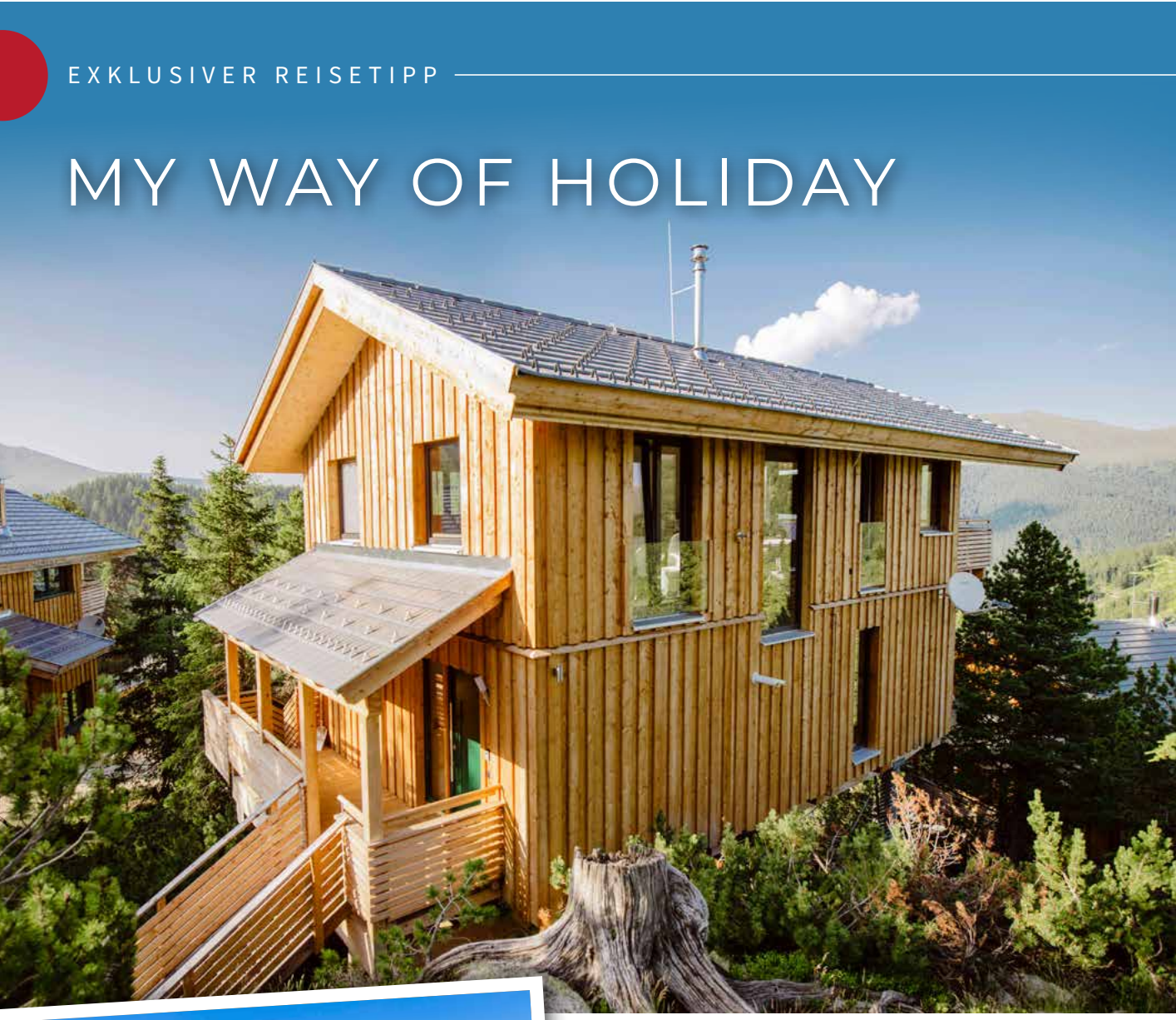
Eine internationale Umfrage zeigt, dass viele Erwachsene nicht wissen, wie eine Gürtelrose entstehen kann. In der Realität erkrankt im Laufe seines Lebens jeder Dritte an einer Gürtelrose. Ein erhöhtes Risiko haben unter anderem Personen mit Grunderkrankungen. Gemäß den Empfehlungen der STIKO haben alle Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen mit Grunderkrankung ab 50 Jahren Anspruch auf eine Impfung.

Gürtelrose kann nicht von Mensch zu Mensch übertragen werden, sie entsteht durch eine Reaktivierung des Varizella-Virus VZV, das nach der Windpocken-Erkrankung ein Leben lang in den Nervenknoten am Rückenmark verbleibt. Das macht die Erkrankung unter anderem so tückisch.

Auslöser für einen Gürtelrose-Ausbruch können Bedingungen sein, die das Immunsystem schwächen. Ein wichtiger Faktor ist dabei das Alter, denn je älter wir werden, desto mehr lässt die Kompetenz unseres Immunsystems nach – egal, wie fit wir uns fühlen. Deshalb steigt das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken, ab dem fünfzigsten Lebensjahr an. Wer sich um seine Gesundheit kümmern und der Erfahrung einer schmerzhaften Gürtelrose vorbeugen möchte, sollte aktiv in der Hausarztpraxis nachfragen und sich über die Vorsorgemöglichkeiten informieren.

Alle Personen ab 60 Jahren haben Anspruch auf eine Impfung gegen Gürtelrose. Menschen mit Grunderkrankungen wird die Impfung schon ab dem 50. Lebensjahr empfohlen.

MY WAY OF HOLIDAY



ALPS RESORTS ist die erste Adresse, wenn es um Urlaub im Ferienhaus in Österreich und Bayern geht. Die 38 Resorts liegen an den mitunter schönsten Plätzen in Tirol, Salzburg, Kärnten, Bayern und der Steiermark. Das Angebot reicht von der Ferienwohnung in der Nationalparkregion über das gemütliche Ferienhaus inmitten eines Zirbenwaldes bis hin zum Chalet mit privatem (Whirl-) Pool, direkt an der Piste. Sogar Baumhäuser und Luxuszelte gehören dazu!

Ankommen und sofort wie zuhause fühlen: Die selbstbestimmte, entspannte Auszeit kann beginnen! Urlaub im Ferienhaus erfreut sich immer größerer Beliebtheit, die Vorteile liegen klar auf der Hand.

Maximal flexibel und spontan.

Die Wanderung dauert mal wieder länger, weil der Kaiserschmarrn einfach zu gut geschmeckt hat und der Platz im Liegestuhl so herrlich ist? Im Selbstversorger-Urlaub zählt nur Ihre innere Uhr. An starre Essenszeiten oder Warteschlangen am Buffet verschwenden Sie keinen Gedanken. Und die private Sauna im Ferienhaus können Sie spät abends auch noch nutzen.

Ganz privat und wie zuhause.

Den ersten Kaffee des Tages im Bett und das späte Frühstück noch im Schlafanzug genießen: In der Ferienwohnung dürfen Sie sich wie zuhause fühlen. Gleiches gilt auch für die Kinder. Hübsch machen fürs Restaurant und gut benehmen, um die Sitznachbarn nicht zu stören, ist nicht zwingend notwendig.

Viel Platz und Rückzugsmöglichkeiten

Im Gegensatz zum Hotelzimmer bietet ein eigenes Ferienhaus mehr als genug Platz für das Gepäck einer (Groß-) Familie. Jeder kann sich mal zurückziehen und in den verschiedenen Zimmern seine Ruhe genießen, auf die Füße tritt man sich in den „eigenen 4 Wänden auf Zeit“ nicht.

Budget unter Kontrolle

Im Selbstversorger-Urlaub haben Sie Ihr Urlaubsbudget selbst in der Hand: Gönnen Sie sich das Wiener Schnitzel im Gasthof nebenan an, holen Sie sich eben schnell eine Pizza oder zaubern Sie das Lieblingsgericht Ihrer Kinder in der voll ausgestatteten Küche? Packen Sie die Brotzeit für die Wanderung in den Rucksack oder lassen Sie sich auf der Almhütte bedienen? Sie entscheiden und bezahlen nur, was Sie tatsächlich nutzen. In ausgewählten Resorts sind Gästekarten inkludiert, mit denen Sie spannende Ausflugsziele zum Nulltarif besuchen.

Neugierig geworden? Dann informieren Sie sich hier auch über die neuesten ALPS RESORTS Highlights: das Bergresort Gerlitzen auf 1.500 m mit Blick auf den Ossiacher See, das Bergresort Zugspitze Ehrwald mit Outdoor-Pool und die Kitzbühel Suites in Oberndorf mit Wellnessbereich.
Mehr Informationen: **www.alps-resorts.com**

MAT-DE-2101435-3.0-(03/2023)

sanofi | REGENERON®