

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben

Ovarialkrebs

Zusammen stark sein!

Akne inversa

Nur lästig oder ungesund?

**#Cholesterin-
Dialog**

14. Juni 2024,
16:30 Uhr

●●● **Aktion Rauchfrei**
Mitmachen und gewinnen

●●● **#Diabetes-Dialog**
Mit Hand und Fuß

●●● **HANDWERKSKUNST**
Kleinspeicheröfen aus Österreich

Editorial



Medizin damals – und heute?

„Die ärztliche Kunst besteht darin, den Patienten so lange abzulenken, bis die Natur die Krankheit heilt.“

Dieser zynische Kommentar Voltaires (1694–1778) zur therapeutischen Ohnmacht der Ärzte seiner Zeit charakterisiert sicher zutreffend den damaligen Mangel an wirksamen therapeutischen Prinzipien.

Heute stehen die Ärzte einer kaum noch überschaubaren Anzahl und Vielfalt von Arzneimitteln gegenüber. Mehr als 150.000 Arzneispezialitäten sind beim Robert-Koch-Institut registriert, von denen nur rund 3.000 Medikamente über 90 Prozent der Verordnungen ausmachen. Es gilt jedoch als gesichert, dass ein Arzt im Durchschnitt nur 200 bis 300 Medikamente kompetent beurteilen und damit rationell einsetzen kann. Aus dem scheinbaren Überfluss die richtige Wahl zu treffen, ist Herausforderung und Bestätigung eines jeden Arztes, bedeutet stetige Information und gewissenhafte Fortbildung. Finanzielle Restriktionen aber machen ihm das Leben schwer und den Traum beruf zum Alb-Traum beruf.

Wenn Sie wieder einmal länger im Wartezimmer ausharren müssen, machen Sie sich diese Gedanken vielleicht zu Eigen, beweisen Sie Geduld und Verständnis, vor allem aber: 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

Heiztipp: 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

Mit Hand und Fuß

Diabetes-Folgeerkrankungen vermeiden 3

Akne inversa

Machen Sie den Symptom-Check! 4

Zusammen gegen die Krankheit!

Frauenpower am Welt-Eierstockkrebs-Tag ... 6

Vom Zittern und Zagen

Parkinson richtig behandeln 8

Nach vorne schauen!

Eine Asthma-Patientin berichtet 9

FIT & GESUND

Aktion Rauchfrei

Mitmachen und gewinnen! 10

Gute Reise!

Gesund im und nach dem Urlaub 11

Retten Sie Ihr Leben!

Gehen Sie zur Darmkrebs-Vorsorge! 12

Übrigens...

Gesundes Sitzen –
Meningitis-Schutzimpfung 13

EXKLUSIVER HEIZTIPP

Handwerkliche Meisterstücke

Kleinspeicheröfen aus Österreich 14

Noch einmal:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titelbild: © Neelam279_pixabay · Seite 3: © Sanofi · Seiten 4, 5: © Novartis ·
Seiten 6, 7: © Adobe Stock, MSD · Seite 8: © Klaus-Uwe Gerhardt_pixelio.de ·
Seite 9: © iStock · Seite 10: © BzgA · Seite 11: © AdobeStock/PhotocreoBednarek ·
Seite 12: © AOK Bilderdienst · Seite 13: © Aeris, GSK · Seiten 14, 15: © Schliser
Ofen-Manufaktur



Das hat „Hand und Fuß“

Der richtige Umgang mit Begleit- und Folgeerkrankungen bei Diabetes

Ein unzureichend eingestellter Diabetes und Blutzuckerwerte, die sich dauerhaft außerhalb des empfohlenen Rahmens bewegen, können zu Komplikationen und Folgeerkrankungen führen. Besonders betroffen können beispielsweise Füße in Folge einer Neuropathie sein. Leider erreicht fast ein Drittel der Betroffenen in Deutschland nicht seine Zielwerte und leidet unter Begleiterkrankungen und Folgeschäden eines nicht gut eingestellten Diabetes.

Doch worauf sollten Menschen mit Diabetes achten? Um diese Frage zu klären, lud die Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ zur digitalen Spezialausgabe „Das hat Hand und Fuß: der richtige Umgang mit Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes“ ein. Der Diabetes-Dialog richtet sich an alle Menschen mit Diabetes, ihre Angehörigen und Interessierte.

Prof. Matthias Blüher, Diabetologe aus Leipzig, und Yvonne Häusler, Diabetesberaterin und Vorstandsmitglied im Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. aus Berlin, tauschten sich live zu diesem Thema aus und beantworteten die Fragen der Zugeschalteten.

► Experten-Tipps zu Zuschauer-Fragen:

Menschen mit Diabetes sollten regelmäßig ihre Füße kontrollieren, zum Beispiel abends vor dem Schlafengehen, oder bei der professionellen Fußpflege auf die Diabeteserkrankung hinweisen. Druckstellen sollten nie unbeachtet bleiben!

Da Diabetes auch buchstäblich ins Auge gehen kann, empfehlen Experten eine regelmäßige Kontrolluntersuchung der Augen. Die Schädigung der Netzhaut erkennt ein Augenarzt schnell und völlig schmerzfrei.

Begleiterkrankungen wie chronische Entzündungen (z. B. der Zähne), erhöhter Blutdruck oder Blutfette stellen bei Menschen mit Diabetes ebenso Risikofaktoren dar wie das Rauchen, falsche Ernährung und schlechtes Stressmanagement. Eine langwierige Wundheilung kann ihre Ursache auch in einer Diabeteserkrankung haben.

Auch in der Sexualität spielt Diabetes eine große Rolle. So kann bei Männern eine neu aufgetretene Erektionsstörung ein erster Hinweis auf eine bislang unerkannte Blutzuckererkrankung sein, bei Frauen können als Folge Scheidentrockenheit und vermehrte Unlust auftreten.

► Fazit

Eine frühzeitige Erkennung und präventive Maßnahmen sind entscheidend, um die Auswirkungen so gering wie möglich zu halten. Der **interaktive Live-Stream** ermöglicht darum allen Teilnehmenden den **direkten Austausch mit Expertinnen und Experten**. Mit Sanofi als Initiator ist es die Mission der Initiative, eine **gute Blutzuckereinstellung** zu fördern, um **ein erfülltes Leben mit Diabetes** zu gewährleisten – ganz egal, ob Typ-1- oder Typ-2-Diabetes.

Für alle Beteiligten gibt es ein klares Ziel: „Wir hören Menschen mit Diabetes zu, beantworten ihre Fragen und unterstützen sie mit Informationen, damit sie mit der Erkrankung ein besseres Leben führen können. Jeder Mensch mit Diabetes ist einzigartig, jedes Leben anders.“

Live dabei sein: der Cholesterin-Dialog 2024

Der Cholesterin-Dialog wird auch in diesem Jahr am **Tag des Cholesterins** stattfinden und das Thema Lipidmanagement in den Fokus rücken. Herzgesundheit und Prävention sind wichtige Aspekte, ebenso wie das Bewusstsein für Risikofaktoren. Unter anderem als Expertin dabei: Dr. Ksenija Stach, Mannheim.

Datum: Freitag, den 14. Juni 2024 (Tag des Cholesterins); um 16.30 Uhr.

Akne...was?

Warum Akne inversa nichts mit Pickeln zu tun hat

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



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

► Woher kommt denn das?

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

Und um es gleich einmal klarzustellen:

Akne inversa ist:

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

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

► Wichtig: die frühzeitige Diagnose!

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

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

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



Hier finden Sie Ihren Spezialisten oder Ihre Spezialistin:

www.akne-inversa.info/br6

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.

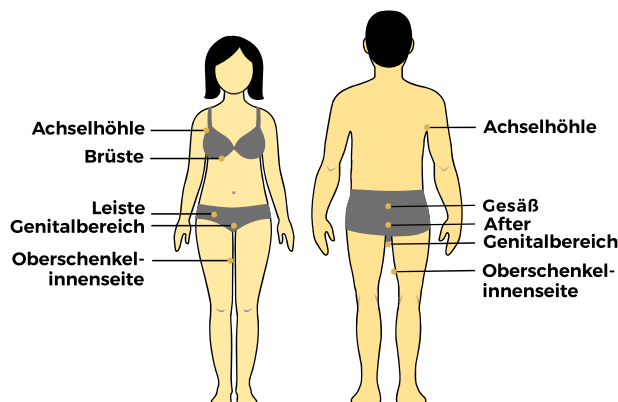
Dabei können sich beschwerdefreie Phasen mit starken Symptomzeiten abwechseln, was für die Betroffenen eine große zusätzliche Belastung darstellt.

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

Frauenpower am Welt-Eierstockkrebs-Tag

Zusammen gegen die Krankheit!

Am 08. Mai ist Welt-Eierstockkrebs-Tag (World Ovarian Cancer Day, WOCD)! Unter dem Motto #NoWomanLeftBehind (deutsch: Keine Frau wird zurückgelassen) sensibilisieren Betroffene, Patient:innenorganisationen sowie Unternehmen weltweit für Eierstockkrebs, um eine Welt zu schaffen, in der alle Eierstockkrebspatientinnen die bestmögliche Therapie erhalten.^I



► Unspezifische Beschwerden: Das Heimtückische an der Erkrankung

Eierstockkrebs wird oft erst im fortgeschrittenen Stadium erkannt, da zu Beginn der Erkrankung meist keine bzw. nur unklare Beschwerden auftreten, die auf eine mögliche Erkrankung hindeuten. Dennoch gibt es bestimmte Anzeichen wie z. B. Völlegefühl, Blähungen, ungewollte Gewichtsabnahme, unklare Schmerzen im Becken, Zunahme des Bauchumfangs oder unübliche Blutungen, bei denen man hellhörig werden und seine Ärztin bzw. seinen Arzt aufsuchen sollte. Denn je früher ein Ovarialkarzinom, wie die Erkrankung fachsprachlich auch genannt wird, entdeckt wird, umso besser sind die Heilungschancen.^{II}

► Eierstockkrebs im Zahlenlabyrinth – Ein Blick in die Statistik

Mit über 7.000 Neuerkrankungen pro Jahr gehört Eierstockkrebs in Deutschland zu den häufigsten Krebserkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane. In der Mehrzahl erkranken über 60-Jährige, doch etwa jede zehnte Betroffene ist unter 45 Jahre alt.^{II,III} Bei der Entstehung von Eierstockkrebs scheinen neben dem Alter auch hormonelle Faktoren wie z. B. Kinderlosigkeit und Unfruchtbarkeit eine Rolle zu spielen. Zudem kann auch eine erbliche Vorbelastung von Bedeutung sein, denn Personen, bei deren Verwandten ersten Grades Eierstock-, Brust-, Gebärmutterkörper- oder Darmkrebs diagnostiziert wurde, erkranken häufiger.^{III}

► Über die Chemotherapie hinaus: Fortschritte in der Behandlung

Um den Tumor möglichst vollständig zu entfernen, beginnt die Therapie meist mit einer Operation. Meist schließt sich daran eine Chemotherapie an, insbesondere wenn die Erkrankung bereits fortgeschritten ist. Diese dient u. a. dazu gestreute Krebszellen abzutöten.

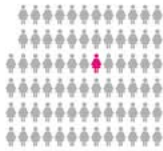
Lange Zeit waren dies die einzigen Möglichkeiten, Eierstockkrebs zu behandeln. Dank intensiver Forschung hat sich in den letzten Jahren jedoch viel getan. Als weitere Option ist nun bspw. die Behandlung mit bestimmten **Antikörpern** möglich, die zusätzlich zur Chemotherapie und im Anschluss daran als sogenannte **Erhaltungstherapie** verabreicht werden. Sie verhindern, dass sich in der Umgebung des Tumors neue Blutgefäße bilden, wodurch die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen eingeschränkt und somit das Tumorwachstum reduziert wird.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit nach Abschluss der Chemotherapie und im Rahmen einer Erhaltungstherapie sind **PARP-Hemmer**, die zielgenau ein Absterben der Krebszellen herbeiführen können. Beide Ansätze führen so spezifischer zum Absterben des Tumors als eine Chemotherapie, die das Wachstum aller sich schnell teilenden Zellen (Krebszellen und gesunde Zellen) verlangsamt. Somit sind sie im Vergleich zu Chemotherapien oft nebenwirkungsärmer.^{IV}

Pro Jahr erkranken in Deutschland über 7.000 Menschen an Eierstockkrebs (Ovarialkarzinom).¹



Etwa eine von 74 Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Eierstockkrebs.¹



Die Mehrzahl der Betroffenen ist über 60 Jahre alt, nur jede zehnte Patientin ist unter 45.²



Etwa jede zweite Patientin weist eine homologe Rekombinationsdefizienz (HRD), also **Mutationen** in den *BRCA1/2*-Genen und/oder andere Schäden am Erbgut, sogenannte genomische Narben, auf.³



7.200 Frauen¹



Bei Patientinnen mit Eierstockkrebs bieten sich eventuell zielgerichtete therapeutische Optionen an. Welche Voraussetzungen für eine solche Behandlung erfüllt sein müssen und ob die Therapie in Ihrem individuellen Fall infrage kommt, kann Ihnen Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin erläutern.

¹ Robert Koch-Institut, Krebs in Deutschland für 2019/2020, 14. Ausgabe, Berlin 2023.

² Patientinnenleitlinie Eierstockkrebs, April 2018. Online unter: https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Eierstockkrebs-1920010.pdf

³ Konstantinopoulous PA et al. Cancer Discov. 2015; 5(11): 1137-1154.

► Biomarker – der Erkrankung auf den Grund gehen

Um Eierstockkrebs zielgerichtet zu behandeln, ist es wichtig, ihn genau zu verstehen. Hier kommen **Biomarker** ins Spiel. Dabei handelt es sich um klinisch messbare Merkmale, die Auskunft über bestimmte biologische Vorgänge geben und so Informationen über die Erkrankung liefern (s. Kasten).^v

HRD – Kleiner Fehler, große Auswirkungen

Bestimmte Schwachstellen in den Zellen führen dazu, dass Fehler in der DNA nicht richtig repariert werden können. So erhöht sich das Risiko, dass sich die Zelle zu einer Krebszelle verändert. Diese Schwachstellen werden als **homologe Rekombinationsdefizienz (HRD)** bezeichnet, häufig durch Mutationen in den Genen *BRCA1/2* verursacht. Die HRD bedeutet aber nicht nur ein erhöhtes Risiko für die Krebsentstehung, sondern bietet auch einen Angriffspunkt für eine **zielgerichtete Therapie**. Da etwa jede zweite Frau mit Eierstockkrebs eine HRD hat, sollten alle Betroffenen ihre behandelnde Ärztin oder ihren behandelnden Arzt auf einen HRD-Test ansprechen.^{vi}

► Diagnose Eierstockkrebs – was kommt jetzt?

Die Diagnose ist ein Schock für die Betroffenen und ihre Nahestehenden und führt zu vielen Fragen. Erste Anlaufstelle sind die behandelnden Ärzte bzw. Ärztinnen, es kann aber auch helfen, sich zusätzlich zu informieren. Dafür stellen z. B. die AstraZeneca GmbH und die MSD Sharp & Dohme GmbH auf www.wegweiser-eierstockkrebs.de (s. QR-Code) umfassende Informationen zu Eierstockkrebs allgemein sowie zu Symptomen, Diagnose, Therapien und Nachsorge zur Verfügung.



Mehr Infos auf www.wegweiser-eierstockkrebs.de

Referenzen I–VI abrufbar unter www.lz-gesundheitsreport.de/wocd

Im Auftrag der AstraZeneca GmbH und MSD Sharp & Dohme GmbH.

Weitere Anlaufstellen sind z. B. die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs (www.stiftung-eierstockkrebs.de) oder Gynäkologische Krebserkrankungen e. V. (www.gynaekologischer-krebs-deutschland.de).

M. Parkinson: Neue Ruhe finden

Zusatztherapie: sicher und verträglich

Durch den Untergang bestimmter Nervenzellen kommt es beim Morbus Parkinson zu einem Dopaminmangel. Dadurch erlangen die Botenstoffe Glutamat und Acetylcholin ein relatives Übergewicht: es kommt zu Zittern (Tremor), erhöhter Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

Heute ist man dank der pharmazeutischen Forschung in der Lage, die Krankheitssymptome durch bedarfsgerechte, individuell angepasste Therapien auch nach langjährigem Krankheitsverlauf zu lindern. 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. Ein Parkinson-Medikament zur Zusatztherapie wird diesem ungedeckten medizinischen Bedarf gerecht.

► Botenstoffe ins Gleichgewicht bringen...

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 das erste

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 verbessern

Das einzigartige 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.



Immer nach vorne schauen: Mein Leben mit schwerem Asthma

Einfach mal tief Luft holen und ein Lied anstimmen ist für Menschen mit (schwerem) Asthma nicht selbstverständlich. Denn ihre Atemwege sind dauerhaft entzündet und deshalb verengt. Das kann sich auch negativ auf die Lungenfunktion auswirken. Eine betroffene Sängerin berichtet davon, was ihr geholfen hat und was ihr Kraft gibt, immer weiterzumachen.

Asthma ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege, die sich in Beschwerden wie Atemnot und Husten bis hin zu einem Engegefühl in der Brust und starker Erschöpfung äußern kann. In Deutschland leben circa 4 Millionen Menschen mit dieser Erkrankung. Obwohl heute zahlreiche Therapiemöglichkeiten zur Verfügung stehen, gibt es doch viele Betroffene, deren Asthma noch nicht vollständig unter Kontrolle ist. Woran liegt das? Ein Grund ist, dass viele ihre Beschwerden unterschätzen. Sie gehören oft schon zum Alltag, sodass die Menschen ihre Gewohnheiten entsprechend angepasst haben. Treppen zu steigen wird vermieden, Spaziergänge werden nur noch selten gemacht, um so etwaige Beschwerden zu umgehen. Doch das sollte nicht sein.

► Mehr Lebensqualität dank der passenden Behandlung

Christine*, 56 Jahre alt, ist leidenschaftliche Sängerin und hat seit ihrer frühen Kindheit schweres Asthma. Sie kennt Herausforderungen mit der Erkrankung: „Während der Allergiezeit konnte ich in der Vergangenheit gar nicht aus dem Haus gehen. Beim Singen konnte ich nicht mehr mittanzen und schließlich wurde auch das Singen selbst schwieriger.“ Aufgeben war für Christine allerdings keine Option, weshalb sie schließlich den Lungenfacharzt wechselte.

Christines neuer Arzt stellte ihre Asthma-Therapie auf ein modernes Medikament um, wodurch sich ihre Beschwerden deutlich verringerten. Und mit einer besseren Lungenfunktion lasse es sich auch wieder besser singen und tanzen, erzählt Christine. Heute arbeitet die Sängerin leidenschaftlich an ihrem Album.

Gerade Menschen mit Asthma, die trotz ihrer Behandlung wiederkehrende Beschwerden haben und ihre Bedarfsmedikamente benötigen, sollten mal wieder einen Termin in ihrer lungenfachärztlichen Praxis ausmachen. Der medizinische Fortschritt der letzten Jahre ermöglicht inzwischen eine individuellere Asthma-Behandlung, die sogar ein Leben ohne Symptome möglich machen kann.

Das möchte Christine anderen Betroffenen mitgeben:

„Unter meiner jetzigen Therapie spüre ich, wie es anders sein kann. Auch wenn es manchmal schwer ist, sollte man sich nicht von den eigenen Träumen abbringen lassen. Für mich ist das Leben ein Geschenk und ich denke, dass es immer Grund zur Hoffnung gibt. Werdet aktiv und lasst euch nicht von der Erkrankung das Leben rauben!“

Advertorial mit freundlicher Unterstützung von Sanofi



Gut zu wissen: Mehr Erfahrungsberichte von Betroffenen wie Christine und weitere praktische Expertentipps für mehr Lebensqualität mit (schwerem) Asthma gibt es auf der Webseite www.Asthma-Aktivisten.de.

*Name auf Wunsch der Patientin geändert.

Jetzt anmelden!
Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“
unterstützt beim Rauchstopp



Ein Gewinn für die Gesundheit ist garantiert

Rauchen ist gesundheitsschädlich: Jede fünfte Krebserkrankung ist auf das Rauchen zurückzuführen. Rauchen ist zudem einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Rauchende zu einem nikotinfreien Leben zu motivieren, starten die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Krebshilfe im Mai die bundesweite Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“.

Ab sofort bis zum 30. April 2024 können sich Raucherinnen und Raucher unter www.rauchfrei-im-mai.de dazu anmelden und im Mai gemeinsam ihren Rauchstoppversuch starten. Wer bis Ende des Monats rauch- oder dampffrei bleibt, hat zudem die Chance, einen Geldpreis von bis zu 1.000 Euro zu gewinnen.

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, **Burkhard Bliener**: „Nikotin ist ein sehr starker Suchtstoff und Rauchen maximal ungesund. Vielen fällt das Aufhören verständlicherweise sehr schwer. Umso wichtiger ist es, nie aufzugeben und immer wieder zu versuchen, von Zigarette, E-Zigarette und Co. los zu kommen, am besten mit professioneller Unterstützung. Rauchende beim Weg zur Rauchfreiheit bestmöglich zu unterstützen, das hat für mich höchste gesundheitspolitische Priorität. Unser Mitmachmonat ‚Rauchfrei im Mai‘ ist dabei ein wichtiger Schritt auf diesem Weg.“

Dr. Johannes Nießen vom Bundesinstitut für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und Kommissarischer Leiter der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Ein Rauchstopp ist ein Gewinn für die Gesundheit. Wer beim bundesweiten Rauchfreimonat im Mai mitmacht und rauchfrei bleibt, wird nach kurzer Zeit eine verbesserte Lungenfunktion spüren. Ein Jahr nach dem Rauchausstieg sinkt das Risiko

für eine koronare Herzkrankheit deutlich. Damit der Rauchstopp gelingt, ist gute Vorbereitung wichtig. Dabei unterstützen wir als BZgA. Machen Sie mit und werden Sie rauchfrei.“

Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Krebshilfe: „Rauchen ist der größte vermeidbare Krebsrisikofaktor und der Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs. Die Deutsche Krebshilfe fördert daher seit Jahren Projekte und Initiativen, die das Nichtrauchen fördern sowie zum Ausstieg aus der Tabak- und Nikotinabhängigkeit motivieren. Daher unterstützen wir den Mitmachmonat ‚Rauchfrei im Mai‘ finanziell und motivieren Rauchende zur Teilnahme.“

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung: „Nichtrauchen ist in. Wir freuen uns über alle, die im Mai mal wieder richtig durchatmen möchten und sich anmelden. Das Mitmachen ist denkbar einfach: online anmelden und unterstützende Nachrichten zur Vorbereitung und als Begleitung im Monat Mai erhalten. Mit Glück kann man auch noch bis zu 1.000 Euro gewinnen.“

Die Anmeldung ist ab sofort möglich, auch gemeinsam mit einer unterstützenden Person. Im gesamten Aktionszeitraum werden die Teilnehmenden mit Informationen und Tipps per Mail oder Messenger unterstützt. Die Ermittlung der Gewinnerinnen oder Gewinner erfolgt per Los unter allen, die in dem Zeitraum abstinent geblieben sind.



Weitere Informationen unter www.rauchfrei-im-mai.de.

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter: **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln**
Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de> · Fax: 0221/8992257 · E-Mail: bestellung@bzga.de

Gesund bleiben – auf Reisen und danach



So langsam wird es Zeit, sich um die diesjährigen Urlaubsziele zu kümmern. Fernreisen liegen weiterhin im Trend. Damit Durchfallerkrankungen, Fieber oder Magenverstimmung die Erholung nicht vermiesen, sollten Globetrotter vor der Reise auf die nötigen Impfungen achten und auf Reisen ein paar einfache Regeln beherzigen. Falls nach der Rückkehr gesundheitliche Probleme auftreten, sollten diese umgehend medizinisch untersucht werden.

► Auf Impfschutz achten

Immerhin zwischen 22 und 64 Prozent aller Reisenden berichten über Erkrankungen im Zusammenhang mit ihrer Reise. Eine reisemedizinische Impfberatung hilft dabei, das Immunsystem rechtzeitig gegen hierzulande eher seltene Erreger fit zu machen. Neben speziellen Impfungen etwa gegen Typhus, Tollwut oder Cholera sollte die Grundimmunisierung vollständig sein. Dazu gehört der Impfschutz gegen Masern, Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung und Keuchhusten. Falls der Blick in den Impfpass Lücken offenbart, sollten Reiselustige diese Impfungen vor Reiseantritt auffrischen oder nachholen.

► Darminfektionen mit Labortests auf der Spur

Zu den häufigsten Beschwerden nach einer Fernreise gehören Durchfallerkrankungen. Zwar können Reisende bereits unterwegs das Infektionsrisiko geringhalten und auf ungeschältes Obst, rohes Gemüse, Leitungswasser und Eiswürfel verzichten. Falls es dennoch zu anhaltenden Darmbeschwerden kommt, könnten unerwünschte Mitbringsel wie Darmparasiten dahinterstecken. In der Regel lassen sich die unliebsamen Gäste durch Medikamente wieder vertreiben. Die Diagnose stellen Mediziner*innen anhand von Stuhlproben.

Weitere Informationen enthalten die IPF-Faltblätter „Reisemedizin“ und „Impfschutz“. Sie können kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Vorsorge rettet Leben

Jährlich erkranken über 61.000 Menschen in Deutschland neu an Darmkrebs. Früh erkannt, lässt sich die Krankheit in vielen Fällen heilen. Dank regelmäßiger Früherkennung muss sie gar nicht erst ausbrechen. Denn, so das IPF am Ende des Darmkrebsmonats März 2024: Durch Stuhltests und Darmspiegelungen können Leben gerettet werden!



Darmkrebs ist eine stille Krankheit. Sie verursacht zu meist erst in fortgeschrittenem Stadium Beschwerden. Darmkrebs entwickelt sich in der Regel aus gutartigen Vorwölbungen der Darmschleimhaut, sogenannten Polypen. Fachleute gehen davon aus, dass es etwa zehn Jahre dauert, ehe daraus Krebs entsteht – Zeit genug, um die Erkrankung durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen frühzeitig zu erkennen oder gar zu verhindern. Zur Früherkennung können Versicherte zwischen Stuhltest und Darmspiegelung wählen.

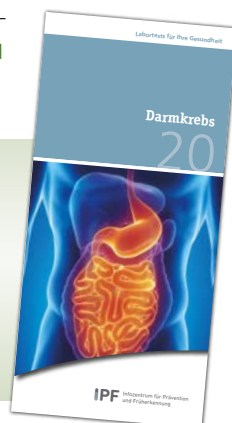
► Darmspiegelung kann Krebs verhindern

Statistiken zeigen, dass Männer früher an Darmkrebs erkranken als Frauen. Männern wird deshalb ab 50 Jahren empfohlen, eine Darmspiegelung machen zu lassen. Frauen können die Untersuchung ab 55 Jahren nutzen. Vorteil: Entdecken Mediziner*innen bei der Untersuchung Polypen oder Krebsvorstufen, können sie diese in der Regel sofort entfernen, sodass die Erkrankung gar nicht erst ausbricht. Ergibt die Darmspiegelung keine Auffälligkeiten, muss sie erst nach 10 Jahren wiederholt werden.

► Früherkennung mit Stuhltest

Wer keine Darmspiegelung möchte, kann im Alter zwischen 50 und 54 Jahren jährlich, ab einem Alter von 55 Jahren alle zwei Jahre einen immunologischen Stuhltest (iFOBT) durchführen. Der Test weist schon winzige Mengen Blut im Stuhl nach. Nicht immer stammt unsichtbares Blut im Stuhl jedoch von Krebsgeschwüren. Oft steckten andere Ursachen wie etwa Entzündungen der Magenschleimhaut dahinter. Darum muss jeder positive Stuhltest durch eine Darmspiegelung abgeklärt werden.

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





Innen Teilzeit-Büro –
außen große, weite Welt.

Caravan mit Home-Office

Reisen und Arbeiten wie im Traum

Reisen, Freizeit und Arbeiten miteinander zu verbinden – das ist Work-Life-Balance at its best und der Ur-Traum vom Hybriden Arbeiten! Genau für diesen Traum wurde die neue, limitierte Fendt-Caravan Serie „Apero #connect“ entwickelt.



Auf weniger als 1 qm verfügt sie über ein Remote Office, in dem anspruchsvolle Caravan-Camper ihren Lifestyle uneingeschränkt mit ergonomischem, gesundem Arbeiten verbinden können.

„Der Aeris Swopper ist ein Bürostuhl, der sich mit seinem unverwechselbaren Design wunderbar in das Remote Caravan Office einfügt und gleichzeitig maximale Flexibilität und Komfort bietet,“ erklärt Thomas

Kamm, Marketingleiter bei Fendt-Caravan. Der platzsparende Bürohocker schenkt dem Be-Sitzer dank seiner Beweglichkeit in alle Richtungen und dem Verzicht auf eine Rückenlehne maximale Bewegungsfreiheit und der Rücken bleibt dabei immer gerade – ganz von selbst. Das schont die Bandscheiben und fördert das Wohlbefinden bei der Arbeit. Im Home-Office unterwegs übrigens genauso wie im Home-Office daheim und im stationären Büro.

Mehr Informationen zu Aeris und zur Kooperation Aeris und Fendt-Caravan unter www.aeris.de, info@aeris.de oder 089-900 506-0.



WELT-IMPFWOCHE 2024

Lebenslange Meningokokken-Folgen bei Babys und Kleinkindern verhindern

Das Immunsystem von Babys und Kleinkindern ist noch nicht vollständig ausgereift, daher sind sie besonders anfällig, an Meningokokken zu erkranken. Meningokokken-Erkrankungen sind zwar sehr selten, sie können aber schwerwiegende Folgen haben und innerhalb kurzer Zeit lebensbedrohlich verlaufen. mit Diabetes damit stellen müssen.

So können Kinder nicht nur körperliche Beeinträchtigungen wie Amputationen und Vernarbungen davontragen, sondern auch in ihrer Entwicklung gestört werden. Anlässlich der Welt-Impfwoche der World Health Organization (WHO) sollen Eltern auf Schutzmöglichkeiten für ihre Kleinen aufmerksam gemacht werden

Nach C kommt jetzt auch B

Die Ständige Impfkommission (STIKO) hat ihre Empfehlung für den Schutz vor Meningokokken-Erkrankungen kürzlich erweitert. Bisher stand nur die Impfung gegen Meningokokken C als Standardimpfung im STIKO-Impfkalender. Für einen bestmöglichen Schutz wird nun auch die bereits seit mehreren Jahren in Deutschland angewendete Meningokokken-B-Impfung standardmäßig empfohlen. Meningokokken B

sind hierzulande mit etwa 62 Prozent für die meisten Erkrankungen verantwortlich. **Beide Impfungen sollten frühestmöglich bei Babys und Kleinkindern durchgeführt werden.** Eltern älterer Kinder sollten sich auch über Nachholimpfungen informieren. Zusätzlich möglich ist die Meningokokken-ACWY-Impfung, welche vor allem bei Reisen empfohlen wird.

Eltern sollten sich jetzt zu den unterschiedlichen Meningokokken-Impfungen beraten lassen und ihre Kinderärztin oder ihren -arzt nach einer Empfehlung fragen.

Weitere Informationen unter: www.meningitis-bewegt.de.



KLEINSPEICHERÖFEN AUS ÖSTERREICH

Handwerkliche Meisterstücke mit kinderleichter Bedienung



Wenn auch der Frühling bereits ins Haus drängt, die Tage länger hell und wärmer werden – so manches Mal erinnert man sich doch an vergangene kalte Abende und Nächte und an den Wunsch, sich dann an einen wärmenden Ofen zu kuscheln. Dieser Wunsch kann jetzt ganz einfach und ohne großen Aufwand in Erfüllung gehen.

Weg vom eintönigen Grau in Grau, fortschrittlich und einfach in der Technik, unkompliziert im Einbau, flexibel in Form und Design, sowie vor allem: leistungsfähig. So bietet das Familienunternehmen **Schliser Ofen-Manufaktur** aus Vorarlberg bereits in dritter Generation die Kleinspeicheröfen SCHLISER an.

Neben einer Kuschelbank und Holzlageranbauten können auch Nebenräume direkt mit Wärme versorgt werden. Auch ein Modell mit großem Backfach ist im Programm. Für Feuerfreaks wird mit der 90° Panorama-Edition auch eine Ecklösung angeboten.





► Heizen kinderleicht mit der stromlosen Abbrandregelung

Türe auf – Holz reinlegen – anzünden – Türe zu. Fertig. So funktioniert das Heizen kinderleicht.

Die stromlose Abbrandregelung garantiert einen perfekten Abbrand und damit auch eine saubere Scheibe. Damit ist eine freie Sicht auf das romantisch brennende Feuer garantiert, ohne dass ein Luftschieber im Abbrand bewegt oder kontrolliert werden muss. Auch ein Überheizen des Ofens ist somit nicht möglich.



► Kombination von Wärmespeicher und schneller Wärme

Die Schliser Kleinspeicheröfen verbinden die Vorteile eines Kaminofens mit denen eines Kachelofens. Die große Scheibe und die Warmluft garantieren schnelle Wärme. Durch die Herstellung der Öfen aus Schamotte wird eine Wärmespeicherleistung von bis zu 12 Stunden erreicht. Die Schamotte-Wände sorgen auch im warmen Zustand für die langwellige Infrarotstrahlung, welche den Körper durchdringt und wie bei einem Kachelofen wohltuend erwärmt.



► Einzigartige Oberflächen und massiver Kern

Der SCHLISER hebt sich mit seinen handwerklichen Oberflächen von allen anderen industriell hergestellten Öfen ab. Egal ob Lehm, Beton, Stahl, Corten oder Holzstruktur: für jeden ist das Passende dabei. Die Oberflächen stellen einen einzigartigen und individuellen Charakter sicher. Wohlfühlen ist das oberste Gebot. Dies vermitteln die handwerklichen Oberflächen.

► Schneller, staubarmer Einbau

Durch die Vorfertigung im Werk erfolgt der Einbau fast staubfrei und in kurzer Zeit (ca. 4 Stunden). Es gibt keine langen Baustellen und kein tagelanges Putzen der Wohnung. Darum sind die wärmeren Monate die perfekte Jahreszeit für die Planung und den Einbau. Und wenn dann der Ofen erst einmal steht, kann man es kaum erwarten, dass der nächste Winter kommt. ◀

Ein österreichisches Produkt. Konkurrenzlos.

Ausgezeichnet mit dem österr. Gütesiegel für umweltfreundliche Produkte UZ 37.

Besuchen Sie jetzt eine der Ausstellungen der Partner in Deutschland, zu finden auf www.schliser.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-2101435-3.0-(03/2023)

sanofi

REGENERON®