

**LZ** Gesundheits  
**report**  
Ihr Magazin für ein besseres Leben



# Männermonat Movember

Vorsorge-Aktion für IHN

## Reizklima Winter

COPD-Schübe vermeiden

●●● **Kinderaugen**  
Kurzsichtigkeit vorbeugen

●●● **Stopp dem Qualm!**  
Ausstieg ist machbar

●●● **LUXUS UND WELLNESS**  
RIML\*\*\*\*S IM ÖTZTAL



## Gute Vorsätze – bessere Ausreden?

Die Tage sind nur noch vereinzelt warm und sonnig und an den kühlen Nächten merkt man, dass der Herbst nicht mehr weit ist. Jetzt ist die Zeit, sich den Herausforderungen des Herbstes und des Winters zu stellen, das positive Lebensgefühl aus dem Sommerurlaub in die kalte Jahreszeit zu verlängern.

Unterstützen Sie Ihren Körper und Ihre Psyche durch tägliche Bewegung an der frischen Luft, gesundheitsbewusste Ernährung und eventuell auch einige regelmäßige Saunabesuche. Ihr Immunsystem braucht das!

Denn wie jedes Jahr wird unser Körper sich dem Angriff eines Schnupfens oder einer Grippe stellen müssen. Denken Sie also rechtzeitig an eine Schutzimpfung, wenn Sie zu einer gefährdeten Personengruppe zählen, die täglich viele Kontakte zu anderen Menschen hat. Wer sich dann auch noch gesund ernährt, muss im kommenden Frühjahr auch nicht über den Winterspeck klagen und neue Diäten ausprobieren.

Viele gute Vorsätze werden bestimmt auch in diesem Winter auf der Strecke bleiben, aber einige werden bestimmt wahr gemacht – und das sind Ihre, nicht wahr?

Bleiben oder werden Sie gesund!

### Ihre Redaktion

## Impressum

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

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

Reisetipp: Egelhofer-Media



[www.lz-gesundheitsreport.de](http://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. 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 2024

# Inhalt

## TOP-THEMA

### Wenn es juckt...

Ist die Ernährung schuld? ..... 3

### Männer-Monat Movember

Waren Sie schon zur Vorsorge? ..... 4

### Herausforderung Winter

COPD-Schübe vermeiden ..... 6

### Neue Kassenleistung

RSV-Impfung für Gefährdete ..... 7

### Für dich, mein Herz

Risikofaktoren erkennen ..... 8

### Lassen Sie sich's schmecken

Rezepte für Parkinson-Patienten ..... 9

## FIT & GESUND

### Kinderaugen schützen

Gibt es besseres als Sonnenlicht? ..... 10

### Rauchstopp

Der Ausstieg ist machbar! ..... 11

### Trainieren Sie mit!

Bewegung für die Gesundheit ..... 12

### Übrigens...

Sepsis – ePA kommt ..... 13

## EXKLUSIVER REISETIPP

### Winterluxus: Verwöhn-Urlaub für Sie

Hotel Riml\*\*\*\*S in Obergurgl/Ötztal ..... 14

Noch mehr Infos?  
[www.lz-gesundheitsreport.de](http://www.lz-gesundheitsreport.de)

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Roman Huber, Hotel Riml · Seite 3: © AdobeStock\_188346621 · Seiten 4, 5: © AdobeStock\_221081416 · Seite 6: © Getty-Images-1443382316 · Seite 7: © Pavel Horak, GSK · Seite 8: © Mirko Sajkov\_Pixabay · Seite 9: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 10: © Pexels\_Pixabay.de · Seite 11: © DAK-Gesundheit.de · Seite 12: © Proidee · Seite 13: © Gerd Altmann\_Pixabay, free-photos\_Pixabay

# Neurodermitis: Ernährungsmythen im Check!

Viele Neurodermitis-Betroffene fragen sich: „Was kann ich essen und was besser nicht?“ Mythen rund um das Thema Neurodermitis und Ernährung können eine Herausforderung sein, doch was ist wirklich dran?

Ein weit verbreiteter Mythos besagt, dass Milchprodukte die Neurodermitis verschlechtern. Obwohl Milchprodukte allergenes Potenzial besitzen, muss nicht bei jedem\*r Betroffenen eine Allergie auf Milch vorliegen.<sup>1</sup> Auch heißt es häufig: Zucker muss bei Neurodermitis komplett gemieden werden. Das ist so nicht korrekt.<sup>2</sup> Zwar sollte der Konsum von verarbeitetem Zucker generell geringgehalten werden, aber es geht vielmehr um einen bewussten Umgang mit Zucker.<sup>3</sup>

Es wird darüber hinaus oft behauptet, dass zur Prävention von Schüben ganze Lebensmittelgruppen weggelassen werden müssen. Dies lässt sich jedoch nicht pauschalisieren. „Es gibt keine Neurodermitis-Diät“, erklärt Ökotrophologin Merrit Arndt und ergänzt: „Ernährung ist aber immer eine Chance, ganz individuell seinen eigenen Weg mit der Erkrankung zu finden.“ Denn jede\*r Betroffene reagiert unterschiedlich auf verschiedene Lebensmittel. Hier ist eine individuelle Diagnostik wichtig.<sup>1</sup>

Generell gilt: eine gesunde, ausgewogene Ernährung stärkt den Körper, auch bei Neurodermitis.<sup>4</sup> Ganz nach dem Motto „kunterbunt ist gesund“, sollte möglichst jeden Tag eine bunte Mischung Obst und Gemüse verzehrt werden. Ein Ernährungstagebuch kann dabei helfen, Zusammenhänge zwischen bestimmten Lebensmitteln und Neurodermitis-Schüben zu finden. Zusätzlich können die gesammelten Informationen dem Dermatologen oder der Dermatologin erste Anhaltspunkte für potenzielle Allergien geben.

## Die Erkrankung langfristig kontrollieren

Während eine gesunde Ernährung bei Neurodermitis unterstützend wirken kann, ist für eine langfristige Krankheitskontrolle – besonders bei einer mittelschweren bis schweren Form der Erkrankung – eine geeignete Therapie wichtig. Wenn Betroffene das Gefühl haben, dass ihre Neurodermitis dauerhaft nicht ausreichend kontrolliert ist, sollten sie mit ihrem Dermatologen bzw. ihrer Dermatologin sprechen. Die Forschung entwickelt sich stetig weiter und inzwischen stehen moderne Therapieoptionen für eine langfristige Krankheitskontrolle zur Verfügung.

Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi

### Referenzen

- 1 Rezakovic S et al. J Nutr Ther 2014; 3(3), 149–155
- 2 Thestrup-Pedersen K. JEADV 2002; 16(1), 1–9
- 3 Misra V et al. Saudi Med J 2016; 1(2), 29–36
- 4 Katta R & Desai SP. JCAD 2014; 7(7), 46

Nicht nur die Ernährung, sondern auch Juckreiz und Schlaf können eine Herausforderung bei Neurodermitis sein. Ein Ernährungstagebuch, sowie weitere Informationen zu den Themen Ernährung, Juckreiz und Schlafen mit Neurodermitis gibt es auf [www.leben-mit-neurodermitis.info](http://www.leben-mit-neurodermitis.info), dem Instagram-Kanal [@leben\\_mit\\_neurodermitis.info](https://www.instagram.com/leben_mit_neurodermitis.info) und im **Leben mit Neurodermitis – Der Hautnah-Podcast**.



# Prostatakrebs? Nicht mit uns!

*So motivieren Frauen ihre  
Männer zur Vorsorge*

*Movember ist Monat der  
Männergesundheit.*



Hand aufs Herz: Wer kümmert sich in Ihrer Familie um die Vereinbarung von Terminen bei Haus- und Fachärzt:innen und wer nimmt diese regelmäßiger wahr? Wahrscheinlich die Frau, oder? Das ist nicht verwunderlich, denn oft gelten sie als Gesundheitsmanagerinnen der Familie. Männer suchen insgesamt weniger den Arzt/ die Ärztin auf – und dass, obwohl sie im Schnitt fünf Jahre früher sterben und sich weniger gesundheitsbewusst verhalten.<sup>1</sup> Insbesondere Früherkennungsuntersuchungen auf bestimmte Krankheiten fallen bei den Vorsorgemuffeln öfter mal hinten runter: So ging 2022 nur etwa jeder vierte biologische Mann ab 45 Jahren zur Prostatakrebsvorsorge.<sup>2</sup> Warum das viel zu wenig ist, erfahren Sie kurz und kompakt mit unseren 5 Fakten zur Vorsorge.

## ► Fakt 1: Besser früh als zu spät.

Mit über 65.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist Prostatakrebs die häufigste Krebsart beim biologischen Mann in Deutschland.<sup>3</sup> Je früher der Krebs entdeckt wird, desto besser stehen die Heilungschancen.

Wird der Krebs erst spät, also in einem fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert, ist die Prognose deutlich schlechter. Deshalb ist es so wichtig, dass biologische Männer ab 45 Jahren einmal pro Jahr zum Prostata-Check-up in der urologischen Praxis gehen.

## ► Fakt 2: Da Prostatakrebs am Anfang oft keine Beschwerden macht, ist Früherkennung umso wichtiger.

Schwierigkeiten beim Wasserlassen, das Gefühl, die Blase nicht richtig entleeren zu können, oder Blut im Urin – diese Beschwerden können z. B. Hinweise auf Prostatakrebs sein.<sup>4</sup> Die Symptome treten aber meist erst auf, wenn der Tumor bereits so groß ist, dass er auf das umliegende Gewebe und/oder die Harnwege drückt.<sup>4</sup> Fast immer bleibt die Erkrankung zunächst symptomlos und kann daher in frühen Stadien nur durch die gezielte Früherkennungsuntersuchung entdeckt werden.

### ► Fakt 3: Prostatakrebsfrüherkennung geht auch im Blut.

Im Rahmen des gesetzlichen Früherkennungsprogramms kann der Urologe/die Urologin eine digital-rektale Untersuchung durchführen, bei der die Prostata sorgfältig abgetastet wird. Viele biologische Männer haben jedoch schambehaftete Vorbehalte gegenüber der Untersuchung, obwohl diese meist schmerzfrei ist.<sup>5</sup> Aber es gibt alternative Früherkennungsmethoden, wie z. B. die Bestimmung des prostataspezifischen Antigens (PSA) im Blut. Diese Alternativen müssen zwar oft selbst bezahlt werden, kosten aber z. B. meist weniger als ein Fußballticket.<sup>6</sup>

### ► Fakt 4: Gewissheit nach nur wenigen Minuten.

15 Minuten: so lange wie die Tagesschau, die Halbzeitpause beim Fußball, oder eine Tasse Kaffee genießen. 15 Minuten: genauso schnell erledigt ist in der Regel auch die Prostatakrebsvorsorge! In kürzester Zeit können biologische Männer ab 45 Jahren also etwas tun, das u. U. ihr Leben retten kann. Am besten jetzt gleich den Partner dazu motivieren, einen Vorsorgetermin beim Urologen/der Urologin zu vereinbaren!

### ► Fakt 5: Alltagsstrategien können vorbeugende Wirkung haben.

Einen hundertprozentigen Krebschutz gibt es nicht. Allerdings kann man(n) einiges für einen gesunden Lebensstil tun, der das Krebsrisiko senken kann. Dazu gehören z. B. ein Normalgewicht, ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie das in Tomaten, Wassermelonen und Erdbeeren enthaltene Lycopin oder auch Senföle aus Brokkoli, Radieschen, Rucola und Kohl werden aktuell auf eine mögliche krebshemmende Wirkung untersucht.<sup>7</sup>

Und Achtung vor zu viel Alkohol! Studien belegen, dass große Mengen schädigen und bestimmte Krebsarten fördern können.<sup>8</sup>

**Nicht nur im Movember, auch danach gilt:**

– **Männer, geht zur Vorsorge!**

– **Frauen, animiert Eure Männer zur Vorsorge!**

**Jetzt gleich Termin beim Urologen/der Urologin vereinbaren.**

Referenzen finden Sie unter [www.lz-gesundheitsreport.de/movember](http://www.lz-gesundheitsreport.de/movember)

# NICHTS VERPASSEN!

## Movember – Das wahre Gesicht der Männergesundheit!

Jedes Jahr wird der November zum Movember, in dem sich Unternehmen, Patient:innenorganisationen und viele engagierte Menschen für die Männergesundheit einsetzen. So auch die AstraZeneca GmbH und MSD Sharp & Dohme GmbH, die seit knapp zwei Jahren mit der „Nichts verpassen“-Kampagne Aufklärung über die Prostatakrebsvorsorge betreiben. Ziel ist es, biologische Männer ab 45 Jahren zu ermutigen, einmal im Jahr zum Prostata-Check-up zu gehen.

Unterstützt wird dieses Engagement von Kampagnenbotschaftern wie den ehemaligen Handballnationalspielern Michael und Uli Roth, die selbst an Prostatakrebs erkrankt waren und mittlerweile als geheilt gelten.

„Nichts verpassen“ nutzt seit Kampagnenstart die Verbindung zwischen Männern und Fußball, weswegen die Fußball-Europameisterschaft 2024 in Deutschland die perfekte Gelegenheit bot, um aktiv mit der Zielgruppe in Kontakt zu treten. Fußballfans hatten die Möglichkeit, sich in den Public Viewing-Bereichen des „11Freunde“-Magazins am „Nichts verpassen“-Infostand über die Prostatakrebsvorsorge zu informieren.



Impressionen der Aktion sowie hilfreiche Informationen und Servicematerialien rund um das Thema Prostatakrebs (vorsorge) sind auf der Kampagnenwebsite zu finden.

**Einfach den QR-Code scannen!**

# Leben mit COPD:

## Gut gewappnet durch die Erkältungszeit

Für Menschen mit COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) können die Herbst- und Wintermonate ganz schön herausfordernd sein. Denn die kalte Luft draußen und die Heizungsluft drinnen reizen die Atemwege und können Beschwerden wie Husten oder Atemnot verstärken. Hinzu kommt die Angst vor Infektionen wie Erkältungen, Grippe oder Schnupfen. Sie belasten das ohnehin geschwächte Immunsystem und die Atemwege und können einen gefährlichen COPD-Schub (Exazerbation) auslösen. Aber das lässt sich vermeiden.



### ► COPD-Schübe: Langzeitfolgen ernst nehmen

Zu den typischen Symptomen einer COPD gehören Atemnot, **Husten** und **Auswurf**, kurz **AHA**-Symptome. Treten diese Beschwerden über einen Zeitraum von mindestens zwei Tagen verstärkt auf, durchleben Betroffene einen COPD-Schub (Exazerbation). Das kann für den Körper genauso gefährlich sein wie ein Herzinfarkt und muss gegebenenfalls im Krankenhaus behandelt werden. Solche plötzlichen Verschlechterungen sind aber nicht nur für den Moment bedrohlich, erklärt der Marburger Lungenfacharzt Prof. Dr. Timm Greulich: „Exazerbationen haben auch eine Langzeitbedeutung. Denn sie verschlechtern den [gesamten] Verlauf der Erkrankung“. Jede noch so kleine Verschlechterung kann also Lungenschäden verursachen, die nicht mehr heilen können. „Deswegen ist es so wichtig, Exazerbationen ernst zu nehmen und sich drum zu kümmern, dass diese gar nicht erst auftreten“, so Greulich.



Lungenfacharzt  
Prof. Dr. Timm Greulich

### ► Behandlung von COPD: die Krankheit unter Kontrolle bekommen

Oberstes Ziel der COPD-Therapie ist es, Symptome zu lindern und akute Verschlimmerungen (Exazerbationen) zu verhindern. Es gibt verschiedene Behandlungsmethoden, die dabei helfen, das zu erreichen. Dazu gehören z. B. Medikamente, die die Atemwege erweitern oder Entzündungen hemmen. Für manche COPD-Patient\*innen sind außerdem moderne Medikamente wie Biologika geeignet. Diese können zusätzlich zu Medikamenten wie Inhalatoren eingesetzt werden. Ob ein Biologikum passend ist, entscheidet der behandelnde Lungenfacharzt bzw. die -fachärztin. Dazu ist es wichtig, ein Blutbild zu machen und die sogenannten „Eos-Werte“ zu untersuchen.

Neben Medikamenten spielt auch die Lebensweise eine Rolle, um die Krankheit im Griff zu behalten. Am wichtigsten ist es, sofort mit dem Rauchen aufzuhören, um das schnelle Fortschreiten der COPD zu stoppen. Außerdem können mehr Bewegung im Alltag, eine gesunde Ernährung oder eine Reha viel bewirken. In der kalten Jahreszeit können Betroffene versuchen, eine Atemwegsinfektion,

Erkältung oder Grippe zu vermeiden. Zum Beispiel durch regelmäßiges Händewaschen, Abstand halten oder das Tragen eines Mundschutzes. Außerdem lohnt es sich, Schutzimpfungen gegen Grippe, Pneumokokken oder Corona rechtzeitig aufzufrischen.

**! Wichtig zu wissen:** Heutzutage ist ein Leben mit COPD mit keinen oder wenigen Beschwerden durchaus möglich. Wenn trotz laufender Behandlung Krankheits-symptome (z. B. Husten mit Auswurf oder Atemnot) auftreten, kann es sein, dass die COPD nicht ausreichend kontrolliert ist. Dann muss die Therapie angepasst werden. Betroffene und ihre Angehörigen sollten mit dem behandelnden Lungenfacharzt bzw. der behandelnden Lungenfachärztin offen und ehrlich über ihren Gesundheitszustand und weitere Behandlungsmöglichkeiten sprechen. ◀

Für eine erste Einschätzung, ob die COPD unter Kontrolle ist, eignet sich ein schneller Online-Selbsttest, z. B. unter [www.mit-copd-leben.de](http://www.mit-copd-leben.de). Er ist auch eine gute Grundlage für das Gespräch mit dem Lungenfacharzt oder der Lungenfachärztin.



Jetzt Online-Selbsttest machen



# Weg frei für die RSV-Impfung älterer Erwachsener

## Neue Impfempfehlung der STIKO

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut hat am 08. August 2024 ihre Empfehlung für die Impfung gegen Respiratorische Synzytial-Viren (RSV) bei älteren Erwachsenen veröffentlicht.<sup>1</sup>

Demnach wird die Impfung gegen RSV für alle Menschen ab 75 Jahren sowie Personen ab 60 Jahren mit Vorerkrankungen, die mit einem erhöhten Risiko für einen schweren RSV-Krankheitsverlauf einhergehen können oder die in einer Einrichtung der Pflege leben, empfohlen. Sie sollten sich jetzt von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über den bestmöglichen Schutz vor RSV beraten lassen.

### ► Risiko steigt mit dem Alter

Das RS-Virus kann schwerwiegende Atemwegserkrankungen wie Bronchitis oder Lungenentzündungen verursachen und stellt damit besonders für Personen ab 60 Jahren ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar.<sup>2</sup> Nach Angaben des RKI wurden in Deutschland

allein von November 2022 bis Juni 2023 geschätzt etwa 12.800 Erwachsene aufgrund einer RSV-Infektion stationär behandelt. Davon entfiel der Großteil mit 11.000 Patienten auf die Altersgruppe über 60 Jahre.<sup>3</sup> Mit der Empfehlung der STIKO wird nun eine wichtige Präventionslücke geschlossen; betroffene Personengruppen haben erstmalig die Möglichkeit, sich im Rahmen der Regelversorgung vor dieser weit verbreiteten Atemwegsinfektion zu schützen.

### ► Impfen: Je früher, desto besser

Die Empfehlung der STIKO zu RSV ist auch Bestandteil der Schutzimpfungs-Richtlinie. Damit ist die Impfung eine allgemeine Pflichtleistung der Krankenkassen gemäß der STIKO-Empfehlung.

Jetzt im Herbst sollten sich Risikopatienten frühzeitig mit einer Impfung schützen. So können sie das Risiko einer schweren Erkrankung reduzieren.

#### Referenzen

- [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/32\\_24.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/32_24.pdf?__blob=publicationFile)
- Leroux-Roels I et al. J Infect Dis 2022;Epub ahead of print (doi:10.1093/infdis/jiac327)
- Deutscher Bundestag. Antwort der Bundesregierung auf eine Kleine Anfrage der Fraktion der CDU/CSU – Drs 20/7439, Drucksache 20/7439 (bundestag.de), <https://dserver.bundestag.de/btd/20/074/2007439.pdf>



Mehr Informationen und eine Checkliste unter [www.rsv-schutz.de](http://www.rsv-schutz.de).

# Risikofaktoren für KHK erkennen

Die Koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine der häufigsten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems in Deutschland. Rund fünf Millionen Menschen leiden hierzulande an der Mangeldurchblutung des Herzens. Im schlimmsten Fall droht ein Herzinfarkt.

Zu den Risikofaktoren für verengte Herzkranzgefäße gehören unter anderem zu hohe Cholesterinwerte und Diabetes. Regelmäßige Laboruntersuchungen helfen dabei, die Werte von Blutfetten und Blutzucker im Blick zu behalten.

## ► Cholesterinwerte senken, Herz entlasten

Die koronare Herzkrankheit entsteht, wenn Ablagerungen die Blutgefäße rund um das Herz immer weiter verengen und das Herz nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Betroffene verspüren anfangs in der Regel kaum Beschwerden. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu Luftnot und schmerzhaftem Druck im Brustraum. Die Gefäßablagerungen entstehen, wenn sich über Jahre Bestandteile wie Cholesterin und Fettsäuren aus dem Blut in der mittleren und inneren Schicht der Gefäßwand einlagern. Vor allem zu viel LDL-Cholesterin schadet den Gefäßen. Wie es um die Cholesterinwerte bestellt ist, zeigen Bluttests. Zu hohe Werte können Betroffene häufig über Lebensstiländerungen verbessern. Zudem helfen Medikamente dabei, die Werte zu regulieren. Ein deutlich erhöhter LDL-Cholesterinspiegel kann zudem auf eine angeborene Fettstoffwechselstörung hinweisen. Ein Gentest klärt, ob ein entsprechender Gendefekt vorliegt.

## ► Blutzucker unter Kontrolle

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte begünstigen Ablagerungen an den Blutgefäßen ebenfalls. Die KHK gehört daher zu den häufigsten von Diabetes beeinflussten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Anders als die Autoimmunerkrankung Typ-1-Diabetes lässt sich die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes in vielen Fällen durch Ernährung, Bewegung und Gewichtsreduktion beeinflussen oder verhindern. Dazu lohnt es sich, die eigenen Blutzuckerwerte zu kennen und regelmäßig kontrollieren zu lassen, etwa beim Gesundheits-Check-up. Diese Untersuchung umfasst auch Bluttests und steht allen Versicherten ab 35 Jahren alle drei Jahre auf Kosten der Krankenkassen zu. Fachleute raten: Bereits leicht erhöhte Werte sollten behandelt werden.

Infozentrum für Prävention und Früherkennung IPF

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf der Spur“. Es kann kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen oder bestellt werden.

*Ganz einfach lecker kochen und essen*

# My Perfect Dish

BESSER ERNÄHREN BEI MORBUS PARKINSON

Wer Morbus Parkinson hat oder sich um betroffene Menschen kümmert weiß, dass die Krankheit nicht heilbar ist, sich aber durch Medikamente mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) und Lebensstil günstig beeinflussen lässt. Um das zu fördern und Parkinsonerkrankten eine hohe Lebensqualität zu verschaffen, haben sich europaweit renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche zusammengeschlossen 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. Das Herzstück der Plattform ist der Rezeptteil mit Fokus auf der Hauptmahlzeit am Mittag.

## Genuss als Teil des Gesundheitsmanagements bei Parkinson

Unter [www.myp perfectdish.de](http://www.myp perfectdish.de) erfährt man unter anderem, warum die Reduzierung von Eiweiß in der Mittagsmahlzeit geboten ist.

Auch lässt sich ein bekannter deutscher Koch bei der Zubereitung Parkinson-gesunder Mahlzeiten über die Schultern 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. ◀



### Cremiges Hühnchen-Curry mit Zitronengras und Koriander

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

# Kurzsichtigkeit bei Kindern bremsen

*Gibt es etwas Besseres als Sonnenlicht?*



**Kinder, die wegen Kurzsichtigkeit eine Brille tragen, sind schon lange kein ungewöhnlicher Anblick mehr. Als wichtige Ursache gilt vor allem die Tatsache, dass viele Kinder heute nur noch sehr wenig Zeit im Freien verbringen und daher nur selten dem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Wie können Eltern am besten gegensteuern?**

Über verbreitete Myopie-Behandlungsansätze wie neue Rotlicht-Anwendungen, das Hoffnungsmittel Atropin und den Effekt von Sonnenlicht berichtete Professor Dr. med. Wolf Lagrèze von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft e.V. (DOG) auf der Hybrid-Presskonferenz am 10. Oktober 2024 anlässlich des Jahreskongresses.

Noch hat die aus Asien bekannte Entwicklung hin zum „Regelfall Kurzsichtigkeit“ sich in Europa nicht im selben Ausmaß wiederholt: Während in südasiatischen Metropolen bereits 80 bis 90 Prozent der jungen Menschen kurzsichtig sind, liegt dieser Anteil auf unserem Kontinent derzeit bei 30 bis 40 Prozent. „Jeder zehnte davon, also rund fünf Prozent aller Menschen in diesem Alter, bekommt eine so genannte hohe Myopie“, sagt Professor Dr. med. Wolf Lagrèze, Universitätsklinikum Freiburg. Darunter verstehen Mediziner eine Kurzsichtigkeit von mehr als -6 Dioptrien. Ab diesem Wert steigt das Risiko für langfristige Netzhautschäden an. „Als besonders kritisch gelten Werte ab -10 Dioptrien“, erläutert Lagrèze. „Dann liegt das Risiko für eine spätere Sehbehinderung durch Makuladegeneration oder Netzhautablösung bei über 50 Prozent.“

## ► Widersprüchliche Ergebnisse zum Wirkstoff Atropin

Kurzsichtigkeit ist also kein ausschließlich kosmetisches Problem. Um schweren Folgeschäden bis hin zu einem Sehverlust im Alter entgegenzuwirken, ist deshalb bereits eine ganze Reihe unterschiedlicher

Gegenmittel ersonnen und wissenschaftlich untersucht worden. Zu besonderer Bekanntheit gelangte vor einigen Jahren die Behandlung mit stark verdünnten Atropin-haltigen Augentropfen, die das Längenwachstum des Augapfels bremsen sollten. „In Studien aus dem asiatischen Raum wurden damit gute Ergebnisse erzielt. In Europa und den USA blieben vergleichbare Erfolge aber leider bisher aus“, betont der DOG-Experte.

## ► Mit Sonnenlicht vorbeugen

Weil die Kurzsichtigkeit eine so große Bevölkerungsgruppe betrifft, kann ihre Behandlung die Gesundheitssysteme erheblich belasten. „Umso erfreulicher ist es, dass wir mit dem Sonnenlicht über ein wirksames und sogar kostenloses präventives Mittel verfügen“, so Lagrèze. In umfangreichen – ebenfalls asiatischen – Studien ist bereits gut belegt, dass das Risiko für Kurzsichtigkeit mit zunehmender Sonnenlicht-Exposition abnimmt. Eine jüngst publizierte Studie gibt sogar Hinweise darauf, wie die optimale Dosierung aussehen sollte: Demnach muss ein Aufenthalt im Freien mindestens 15 Minuten am Stück dauern, damit das Sonnenlicht seine vorbeugende Wirkung entfalten kann. In der Studie zeigte sich außerdem, dass für einen messbaren Effekt bereits 2000 Lux Tageslicht ausreichen. „Das ist eine Lichtstärke, die sogar an einem bedeckten Wintertag noch erreicht wird“, freut sich Lagrèze. ◀

Aus der Pressemitteilung der DOG

# Rauchen erhöht das Asthma-Risiko

## BZgA-Angebote unterstützen beim Rauchausstieg

Rauchen kann das Asthma-Risiko erheblich erhöhen. Darauf wies die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des Deutschen Lungentags am 28. September 2024 hin, der in diesem Jahr unter dem Motto „Asthma und Allergien“ stand.

Rauchen ist außerdem verantwortlich für eine Reihe weiterer, zum Teil lebensbedrohlicher Lungenkrankheiten wie Lungenkrebs. Etwa acht von zehn Lungenkrebs-erkrankungen in Deutschland sind auf das Rauchen zurückzuführen.

### ► Kinder besonders gefährdet

Stephanie Eckhardt, Leiterin des Referats für Suchtprävention der BZgA: „Rauchen, aber auch Passivrauchen, erhöht das Risiko für eine Asthmaerkrankung deutlich. Kinder sind besonders gefährdet – sie haben ein fast doppelt so hohes Risiko für Asthma, da sie im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht mehr Luft und damit auch mehr Giftstoffe einatmen als Erwachsene. In Wohnbereichen, in denen sich Kinder regelmäßig aufhalten, sollte daher auf keinen Fall geraucht werden. Das Passivrauchen von E-Zigaretten ist vor allem auch für Kinder und Schwangere gesundheitsgefährdend. Das Aerosol enthält Schadstoffe, welche die Lunge reizen. Dies kann zu Husten oder Kurzatmigkeit führen. Bei nikotinhaltigen Liquids gelangt außerdem das Nikotin in die Luft. Vermeiden Sie also in jedem Fall das Rauchen und Dampfen in schlecht belüfteten engen Räumen oder entscheiden Sie sich bestenfalls für einen Rauchstopp. Die BZgA unterstützt Sie dabei.“

### ► Ausstieg ist machbar

Die BZgA bietet hierfür unter anderem ein Online-Ausstiegsprogramm und eine kostenfreie telefonische



Beratung an. In der rauchfrei-Community unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) gilt das Motto „Gemeinsam gelingt der Rauchstopp leichter“. Hier tauschen sich Gleichgesinnte zu Tipps und Tricks rund um den Rauchstopp aus und motivieren sich gegenseitig. Mit dabei: Die sogenannten „rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen“, erfolgreiche Ex-Rauchende, die auf ehrenamtlicher Basis andere Menschen bei ihrer Tabakentwöhnung unterstützen. Sie stellen unter Beweis: Auch nach vielen Jahren oder sogar Jahrzehnten des Tabakkonsums ist ein Ausstieg möglich.

### Übersicht der BZgA-Unterstützungsangebote für den Rauchstopp:

- **Online-Ausstiegsprogramm:** Infos und Tipps rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen mit Forum, Chat, unterstützender täglicher E-Mail und persönlichen rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen unter: <https://rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/>
- **Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung:** Kostenfreie [Rufnummer 0 800 8 31 31 31](tel:08008313131) – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- **Kostenfrei bestellbare Informationsmaterialien:** „Rauchfrei Startpaket“ oder Broschüren wie „Ja, ich werde rauchfrei“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt“. Die Broschüren können bestellt oder direkt heruntergeladen werden im BZgA-Shop unter: <https://shop.bzga.de>

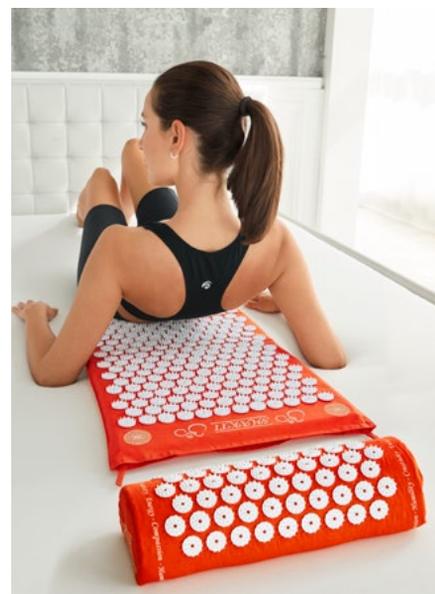
## Wohlfühl und tiefe Entspannung: Original ShaktiMat – Akupressur in der Jahrtausende alten Tradition

Die ShaktiMat basiert auf der Lehre der Akupressur. Als erste und einzige Akupressurmatte ist sie von einem in der ayurvedischen Kunst ausgebildeten Massage-therapeuten entwickelt – mit genau der richtigen Länge, Anzahl und Anordnung der Akupressur-Spitzen. Unterstützt vom Körpergewicht stimulieren diese die Muskulatur.

**Ohne Aufwand überall anwendbar. Schon 20 Minuten täglich genügen.**

Legen Sie Ihre ShaktiMat aufs Bett, das Sofa oder den Fußboden und lassen Sie sich behutsam darauf nieder. Bei den ersten Malen werden Sie anfangs ein deutliches Piekssen spüren (Tipp: legen Sie zunächst ein Tuch unter oder ziehen Sie ein T-Shirt an). Doch schon nach kurzer Zeit können Sie ein angenehmes Gefühl der Wärme und Gelassenheit empfinden. Der Körper entspannt und der Geist kommt zur Ruhe.

**ShaktiMat Akupressurmatte oder -kissen, Best.-Nr.: 234734 | 49,95 Euro**



## TMX®Meta: Hilfe zur Selbsthilfe bei schmerzenden Füßen



Der von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelte TMX®-Meta kann dazu beitragen Schmerzpunkte im Fuß selbst zu erkennen und ursächlichen Blockaden entgegenzuwirken. Das soll Fußschmerzen vorbeugen sowie das Abrollverhalten und das Gangbild langfristig verbessern.

**Triggern. Mobilisieren. Dehnen.**

Die bewährte TMX 3er-Methode führen Sie beliebig oft in einem Zeitfenster von ca. 5 Minuten durch: Einfach stehend den Fuß auf dem TMX®Meta platzieren und belasten, um die Schmerzpunkte zu sondieren. Durch Ihr Körpergewicht, Verschiebung der Position, Verlagerung des Körperschwerpunkts sowie Strecken und Beugen der Zehen üben Sie in der Mobilisierungsphase individuell dosierten Druck aus. Anschließend dehnen Sie Fußsohlen und Wadenmuskulatur.

**TMX®Meta, Best.-Nr.: 234938 | 24,95 Euro**

## Innovatives Noppen-Board von Swedish Posture® Effektives Balance- und Koordinationstraining mit Fußmassage

Durch sanfte Links-Rechts- und Vor- und Zurück-Bewegungen auf dem schwingenden Board trainieren Sie Beweglichkeit, Koordination und den Gleichgewichtssinn, bauen bei regelmäßiger Anwendung Kondition auf und stärken die Muskulatur. Nutzen Sie das Board barfuß und rollen Sie ab wie beim Gehen: Die soften Noppen verwöhnen Ihre Füße mit sanfter Massage.

**Wie bei einer Fußreflexzonenmassage werden Kreislauf und Durchblutung angeregt. Ideal auch zur Sturzprävention und zur Vorbereitung aufs Skifahren, Snowboarden, Surfen, ...**

**Balance-Massage-Board, Best.-Nr.: 236526 | 119,95 Euro**



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

Pro·idee



## ePA kommt

Die elektronische Patientenakte

Das Bundesgesundheitsministerium, der GKV-Spitzenverband und der Hausärzterverband starteten Ende September den 100-Tage-Countdown zur Einführung der „ePA für alle“. Sie sehen darin eine wichtige Weichenstellung für ein modernes Gesundheitssystem.

Experten sind sich einig: „Die ePA hat enormes Potenzial für die Behandlung von Patientinnen und Patienten. Damit alle wichtigen Gesundheitsdaten vorliegen, wenn sie gebraucht werden, muss die Befüllung der ePA künftig bei jedem Arztbesuch selbstverständlich dazu gehören. Nur wenn Patientinnen und Patienten sich darauf verlassen können, dass ihre wichtigen Gesundheitsdaten darin abgelegt sind, wird sich die Akte in Deutschland durchsetzen. Deshalb ist es wichtig, dass alle Beteiligten den erfolgreichen Start der Akte unterstützen.“

Für Patientinnen und Patienten ist der bisherige Prozess zum Anlegen einer Akte mühsam. Mit der ePA

brauchen Versicherte ihre Daten dann nicht mehr manuell in die Akte einzupflegen, sondern können sich Impfdaten, Arzneimittelverordnungen oder Infos zu ihren letzten Arztbesuchen direkt in die Akte laden.

Um eine breite Nutzung der Akte in der Bevölkerung zu erreichen, ist die Einführung einer Widerspruchs- lösung entscheidend. Damit werden die Hürden für die ePA gesenkt. Positive Beispiele aus unseren Nachbarländern zeigen, dass mehr Menschen digitale Lösungen nutzen, wenn der Zugang so einfach wie möglich ist.

Nach einer Pressemitteilung der TK

## Sepsis!

Doppelt so viele Todesfälle wie Herzinfarkt und Schlaganfall zusammen

**Eine Sepsis kann jeden Menschen treffen. Die Infektion des gesamten Organismus, umgangssprachlich auch „Blutvergiftung“ genannt, ist die schwerste Verlaufsform einer Infektion und lebensbedrohlich. An einer Sepsis versterben doppelt so viele Menschen im Krankenhaus wie an Schlaganfall und Herzinfarkt zusammen.**

### Sepsis am häufigsten nach Infektionen der Lunge und der Atemwege

Nicht nur Bakterien, auch Virusinfektionen der Atemwege und anderer Organe können zu einer Sepsis führen. Anders als häufig angenommen, entstehen die wenigsten Sepsis-Fälle aus offenen Wunden. Am häufigsten entwickelt sich eine Sepsis aus Infektionen der Lunge und der Atemwege (40 Prozent). Harnwegsinfektionen sind für 20 Prozent der Sepsis-Erkrankungen verantwortlich. Wunden

hingegen führen nur zu neun Prozent der Sepsis-Fälle.

### Impfungen schützen Risikogruppen

Bei einer Sepsis kann das Immunsystem Infektionserreger nicht mehr ausreichend eindämmen. Bestimmte Vorerkrankungen und Lebenssituationen, die die körpereigene Abwehr schwächen, können daher das Risiko für eine Sepsis erhöhen. Dazu gehören unter anderem chronische Erkrankungen wie Diabetes, Krebs und AIDS. Auch

ältere Menschen, Neugeborene sowie Menschen mit lückenhaftem Impfschutz tragen ein höheres Risiko, dass sich aus einer einfachen Infektion eine Sepsis entwickelt. Fachmediziner\*innen raten daher allen, die ein erhöhtes Risiko haben, schwer an einer Infektion zu erkranken, auf vollständigen Impfschutz gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission zu achten.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Sepsis“ sowie das IPF-Faltblatt „Impfschutz“. Es kann kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen werden.

# LUXUSURLAUB IM WINTERPARADIES

VERWÖHNPROGRAMM AUF HÖCHSTEM NIVEAU IN HOCHGURGL



Wer Erholung mit Wintersport verbinden möchte, ist im Hotel Riml \*\*\*\*Superior genau richtig und kann sich auf erstklassigen Komfort in einzigartiger Lage freuen. Das Adults Only Hotel Riml in Hochgurgl ist die ideale Wahl für einen ruhigen und erholsamen Urlaub für alle ab 14 Jahren. Hier kann man sich in den großzügigen Wellnessbereichen entspannen oder bei einer Partie Golf die Seele baumeln lassen.

Genießen Sie den Tag in den gemütlichen Chill-Out-Areas auf der exklusiven Sonnenterrasse mit atemberaubendem Panorama. Das Hotel Riml lädt Sie ein, sich selbst neu zu entdecken und Entspannung pur zu finden.

## ► Perfekte Lage an der Piste in Hochgurgl

Die Skiausrüstung erhalten Sie im hauseigenen, überdachten Sportgeschäft RIML SPORTS. Von dort geht es direkt vom Skiverleih oder Skiraum in den Schnee. Das Skigebiet Obergurgl und Hochgurgl bietet 112 bestens präparierte Pistenkilometer, die durch 25 moderne Liftanlagen miteinander verbunden sind. Die beeindruckende Bergkulisse wird Sie immer

wieder begeistern. Deshalb wird das Skigebiet Hochgurgl-Obergurgl auch als „Diamant der Alpen“ bezeichnet.

## ► Europas größte Indoor-Golfanlage

Für Golf- & Sportliebhaber ist das Hotel Riml ein wahres Paradies. Das Hotel liegt nicht nur direkt an der Skipiste, sondern verfügt mit 700 m<sup>2</sup> auch über die größte Hotel-Indoor-Golfanlage Europas. In dieser außergewöhnlichen Anlage kann man auf modernsten Golfsimulatoren sein Handicap verbessern, das Putting-Green entdecken oder mit einem Golf-Pro trainieren. Natürlich bietet das Hotel Riml auch individuelle Golfkurse an.

## Wellnessbereich mit Sky Relax Area und Panoramapool

Nach einem anstrengenden Skitag lädt der 1.700 m<sup>2</sup> große Wellnessbereich mit Sky Relax Area und Panoramapool zum Entspannen ein. Ob Entspannung im Außenwhirlpool, wohltuende Saunagänge oder eine der anderen Wellness-Einrichtungen - für jeden ist das passende Wellness-Angebot dabei.



## Kulinarik der Spitzenklasse

Das neue Küchenteam unter der Leitung von Michael Kofler, ausgezeichnet mit 3 Hauben und 16 Punkten im Gault Millau 2024, setzt auf höchste Qualität und Kreativität. Kulinarisch verwöhnt werden die Gäste im Hotel Riml mit einer ¾ Gourmetpension, die ein reichhaltiges und vitaminreiches Frühstücksbuffet, ein großzügiges Nachmittagsbuffet sowie ein exquisit zubereitetes 5-Gang-Abendessen beinhaltet. Auch für den gemütlichen Ausklang nach einem aktiven Tag ist im Hotel Riml gesorgt. In der Blue Birdie Bar werden leckere Drinks und Cocktails serviert.



## Wohnen zum Wohlfühlen

Auch Ihr Zimmer oder Ihre Suite bietet die perfekte Atmosphäre zum Entspannen und Erholen. Jede Unterkunft strahlt Luxus, Komfort und Exklusivität aus und ist im modernen alpinen Stil eingerichtet.



## Neu im Hotel Riml: Ein neues exklusives Luxus-Chalet

Hier werden Ihre Träume vom ultimativen Luxus wahr! Das neue exklusive Luxus-Chalet im Hotel Riml setzt neue Maßstäbe und lässt keine Wünsche offen. Treten Sie ein in eine Welt von Luxus und Komfort, die ihresgleichen sucht. Machen Sie sich bereit für das Besondere! Das Luxus-Chalet ist bereits buchbar und wird ab kommenden Winter unsere Gäste verzaubern. Wir setzen alles daran, Ihnen ein unvergessliches Chalet-Erlebnis im Hotel Riml zu bieten. Seien Sie gespannt und lassen Sie sich von unserem exklusiven Luxus-Chalet verzaubern!



### Weitere Infos und Buchungen unter

Ski | Golf | Wellness Hotel Riml\*\*\*\*\*S

Hochgurgler Straße 16, A-6456 Hochgurgl

T +43 (0) 5256 6261 · Mail: [info@hotel-riml.com](mailto:info@hotel-riml.com)

Web: [www.hotel-riml.com](http://www.hotel-riml.com)

The Roche logo, consisting of the word "Roche" in a white, sans-serif font inside a white hexagonal border.

# MEIN LEBEN BESTIMME ICH trotzms

*Power, die unter die Haut geht...*

Manchmal kommt es auf die entscheidenden 10 Minuten an: Sarah geht selbstbestimmt und mit allen Sinnen durch ihren Alltag. Im Fokus steht sie selbst, daher überlässt sie ihre Lebensqualität nicht der MS. Durch die lange applikationsfreie Zeit und eine subkutane Anwendung ermöglichen hochwirksame MS-Therapien ihr maximale Flexibilität und Freiheit im Kopf. **Nimm auch Du Dein Leben in die Hand und sprich mit Deinem Behandlungsteam über neue Therapie- und Anwendungsoptionen.**

Roche Pharma AG  
Patient Partnership Neuroscience  
Emil-Barell-Straße 1  
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

[www.roche.de](http://www.roche.de)

© 2024



Mehr Infos unter:  
[www.trotz-ms.de/MeinLebenplus](http://www.trotz-ms.de/MeinLebenplus)

M-DE-00021813