

LZ Gesundheits
report
Ihr Magazin für ein besseres Leben



Kuscheliger Winter!

Auch für die Haut?

Mehr Luft!

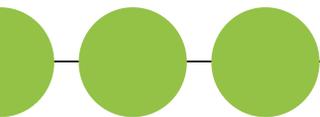
Über Asthma und RSV



●●● **Männer!**
Vorsorge ist Fürsorge

●●● **Völlig erschöpft!**
Ist es das Burnout-Gen?

●●● **BLACK FOREST LODGES**
URLAUB IN TULFES/TIROL



Freud und Leid eines Jahres

Dezember – und wieder rundet dieser letzte Monat ein Jahr ab, das vielen unter uns als besonderes Jahr in Erinnerung bleiben wird. Einschneidende Erlebnisse sind die wesentlichen Punkte, an die wir uns erinnern werden: Ampelkrise, Klimawandel, Überschwemmungen, Kriege und Migration, aber auch überwältigende Hilfsaktionen für andere Länder haben dem Jahr ihren Stempel aufgedrückt.

Doch nicht nur diese Geschehnisse, die Geschichte machen, prägen uns, sondern auch die ganz kleinen, die privaten Erlebnisse: Krankheit und Genesung, die Geburt eines Kindes, das erste Rendezvous, der erste Kuss, eine neue Arbeitsstelle oder eine Entlassung. Freudige und traurige Momente markieren unseren Lebenslauf.

Wir alle, die an der Produktion des LZ-Gesundheitsreports beteiligt sind, wünschen Ihnen, unseren Lesern, dass Sie sich an dieses Jahr im positiven Sinn erinnern und dass das neue Jahr mindestens so viele freudige Momente für Sie bereithält, wie Sie sich wünschen.

Feiern Sie ein frohes Weihnachtsfest und kommen Sie gut ins neue Jahr 2025! Und vor allem: Bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

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

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

Reisetipp: Egelhofer-Media



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 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

Kuschelige Winterzeit?

Reizklima für Neurodermitis-Betroffene 3

Mehr Luft!

Wenn Asthma im Blut liegt 4

Schützen Sie sich!

RSV-Impfung kann Leben retten 6

Herz, Gefäße, Prostata

Selbstbewusste Vorsorge-Planung 8

Lassen Sie sich's schmecken

Auch Parkinson-Patienten können genießen 9

●●● FIT & GESUND

Digitaler Augenstress

Kopfschmerzen vor dem Computer..... 10

Total erschöpft?

Haben Sie das Burnout-Gen? 11

Müde, schlapp, verfroren

Schilddrüse oder Jahreszeit? 12

Übrigens...

Mach deine Träume wahr! – „Küstenzauber“ 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

Servus! Hallo! Hello! Ciao!

Luxus-Lodges im Inntal/Tirol 14

Wir haben noch etwas:
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild: © Hall-Wattens.at · Seite 3: © AdobeStock_136987130 | Zoran Zeremski · Seiten 4, 5: © AdobeStock_455657861- Seiten 6, 7: © Betsie van der Meer · Seite 8: © Majjana_Pixabay · Seite 9: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 10: © gerald_Pixabay · Seite 11: © günter_Pixabay · Seite 12: © DAK Gesundheit · Seite 13: © Dexcom, privat · Seiten 14, 15: © Katrin Überbacher

Kuschelige Winterzeit?

Tipps für Neurodermitis-Betroffene

„Die kalte Winterluft draußen sowie die trockene Heizungsluft drinnen reizen meine Haut und können meine Neurodermitis verschlimmern“, erzählt Anja, die selbst von Neurodermitis betroffen ist.

Wie vielen der 3,8 Millionen¹ Neurodermitis-Betroffenen in Deutschland machen ihr die kalten Monate ziemlich zu schaffen. Denn: Die Temperaturunterschiede zwischen kalter Außenluft und trockener Heizungsluft begünstigen entzündliche Schübe und können die chronisch-entzündliche Hauterkrankung verschlimmern. Selbst gesunde Haut leidet oft unter den extremen Wetterbedingungen – umso beschwerlicher ist die Jahreszeit für viele Betroffene von Neurodermitis. Bei der Erkrankung sind der natürliche Fettfilm der Haut sowie die Hautbarriere gestört. Dies führt zu einer trockeneren Haut, die aufgrund des gestörten Schutzmechanismus anfällig für Irritationen ist.

Wie können Betroffene ihre Haut im Winter schützen?

Bei Wintertemperaturen ist eine gute Basispflege für die Haut essenziell. Rückfettende Cremes und Salben pflegen und schützen die Haut. Inhaltsstoffe wie Urea, Glycerin und Ceramide spenden Feuchtigkeit und stärken die Hautbarriere.

Gerade in der oft stressigen Weihnachtszeit sollten Neurodermitis-Betroffene auf ihr Wohlbefinden achten. Weitere Tipps gibt es im Podcast „Leben mit Neurodermitis – Der Hautnah-Podcast“ in Folge 16: „Winter is coming – Hautpflege für Neurodermitis an kalten Tagen“, abrufbar auf allen gängigen Audioplattformen.

Wenn Betroffene das Gefühl haben, dass ihre Neurodermitis nicht gut kontrolliert ist, sollten sie unbedingt eine dermatologische Praxis aufsuchen. Die Forschung entwickelt sich stetig weiter und inzwischen stehen moderne Therapieoptionen für eine langfristige Krankheitskontrolle zur Verfügung. Weitere Infos und Tipps gibt es auf der Website www.leben-mit-neurodermitis.info und auf dem Instagram-Kanal [@leben_mit_neurodermitis.info](https://www.instagram.com/leben_mit_neurodermitis.info).



Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi und Regeneron.

Referenzen: 1 <https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/immer-mehr-neurodermitis-faelle-1245212> (letzter Zugriff: Oktober 2024)

Wenn der Körper sich das Atmen schwer macht

... und was Eosinophile und das Immunsystem damit zu tun haben

Adobe Stock | #455657861

Mehr als 7 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Asthma bronchiale, kurz Asthma. Es handelt sich dabei um eine chronische Erkrankung, bei der es zu Entzündungen und einem Anschwellen der Schleimhäute in den unteren Atemwegen kommt. Typische Symptome sind trockener Husten, Atemgeräusche sowie Atemnot.

Der Krankheit liegt eine Autoimmunreaktion zugrunde, das heißt: Das körpereigene Abwehrsystem beginnt eine Immunantwort auch bei harmlosen Signalen von außen wie Pollen, Tierhaaren oder anderen sogenannten Triggern. In vielen Fällen werden die Beschwerden aber auch durch andere äußere Reize ausgelöst, etwa Kälte oder Luftverschmutzung.

► Eosinophile im Immunsystem

Etwa 8 von 10 Asthma-Patient:innen haben die sog. eosinophile Form. Eosinophile Granulozyten nennt man eine Art von weißen Blutkörperchen, die normalerweise in geringen Mengen im Körper vorkommen, aber bei allergischen Reaktionen oder Infektionen ansteigen können. Bei Patient:innen mit Asthma und EGPA, der eosinophilen Granulomatose mit Polyangiitis (ehemals Churg-Strauss-Syndrom), kann eine übermäßige Anzahl von Eosinophilen auf ein überaktives Immunsystem hinweisen und zu Entzündungen in verschiedenen Geweben wie der Lunge oder Gefäße

führen. Dies ist ein wichtiger Faktor bei der Diagnose und Überwachung von Asthma und EGPA.

► Schweres eosinophiles Asthma

Während sich bei leichteren Asthma-Formen Beschwerden meist durch Medikamente zur Inhalation mildern oder ganz kontrollieren lassen, ist diese spezielle, schwere Ausprägung des Asthmas oft schwer zu bändigen. Manchmal spricht sie gegenüber Standardtherapien wie inhalativen Steroiden nur schlecht oder überhaupt nicht an. Betroffene Patient:innen leiden oft unter häufigen und schweren Asthmaanfällen, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Sie haben eine stark erhöhte Anzahl weißer Blutkörperchen im Blut, sogenannte Eosinophile Granulozyten, die den Entzündungsprozess aufrechterhalten. Diese Form geht häufig mit Asthmaanfällen einher. Die genaue Ursache für die erhöhte Zahl an Eosinophilen in diesen Fällen ist nicht vollständig geklärt.

Wenn herkömmliche Asthma-Medikamente nicht ausreichen, um die Symptome zu kontrollieren, können Biologika zum Einsatz kommen, die gezielt auf die eosinophile Entzündung wirken, sowie eine enge Kontrolle durch spezialisierte Ärzt:innen, um die Erkrankung effektiv zu managen. Weitere Forschung ist notwendig, um die Mechanismen von schwerem eosinophilem Asthma besser zu verstehen und neue Behandlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

► Eosinophile Granulomatose mit Polyangiitis (EGPA)

Eosinophile Granulomatose mit Polyangiitis ist eine seltene Autoimmunerkrankung, die durch eine Entzündung der Blutgefäße gekennzeichnet ist. Diese Entzündung kann den Blutfluss in verschiedene Organe und Gewebe des Körpers beeinträchtigen, was zu unterschiedlichen Symptomen führt.

Die Krankheit ist ebenfalls durch eine erhöhte Anzahl von Eosinophilen im Blut gekennzeichnet. Typische Symptome können zudem Atemprobleme, Hautausschläge und Muskelschmerzen umfassen. Fast alle Betroffene haben ein Asthma und bei jedem zweiten liegt ein schweres Asthma als Begleiterkrankung vor. Behandlungsoptionen wie Kortikosteroide und immunsuppressive Medikamente können helfen, die Symptome zu kontrollieren und das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.

► Regelmäßige Kontrolltermine für eine optimale Therapie

Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung ist es wichtig, dass Patient:innen mit Asthma und EGPA regelmäßig von einem Facharzt oder einer Fachärztin überwacht werden, um Komplikationen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Betroffene sollten auch auf eine gesunde Lebensweise achten, um das Immunsystem zu stärken und die Belastung durch mögliche Begleiterkrankungen zu reduzieren. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und der Verzicht auf Rauchen.

Die Zusammenarbeit mit einem multidisziplinären medizinischen Team kann ebenfalls von Vorteil sein, um eine umfassende Betreuung sicherzustellen. Obwohl EGPA eine chronische Erkrankung ist, können viele Patient:innen mit angemessener Behandlung eine gute Lebensqualität erreichen. Es ist jedoch wichtig, dass sie sich regelmäßig bei ihrem Arzt/ihrer Ärztin über neue Therapiemöglichkeiten informieren und sich aktiv in

die Behandlung ihrer Symptome einbringen. **Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt über alle Fragen oder Bedenken im Zusammenhang mit EGPA und suchen Sie bei neuen oder sich verschlechternden Symptomen sofort ärztliche Hilfe auf!**

► Individuelle Therapie

Bei der Behandlung der EGPA spielt die individuelle Anpassung der Therapie eine entscheidende Rolle. Die häufigste initiale Behandlungsoption sind Kortikosteroide, die eingesetzt werden, um Entzündungen zu reduzieren und Symptome wie Atembeschwerden und Hautausschläge zu lindern. In Fällen, in denen Kortikosteroide allein nicht ausreichend sind oder Nebenwirkungen auftreten, werden oft zusätzliche immunsuppressive Medikamente verordnet. Zu diesen Medikamenten gehören Cyclophosphamid und Azathioprin, die helfen, das Immunsystem zu regulieren und das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.

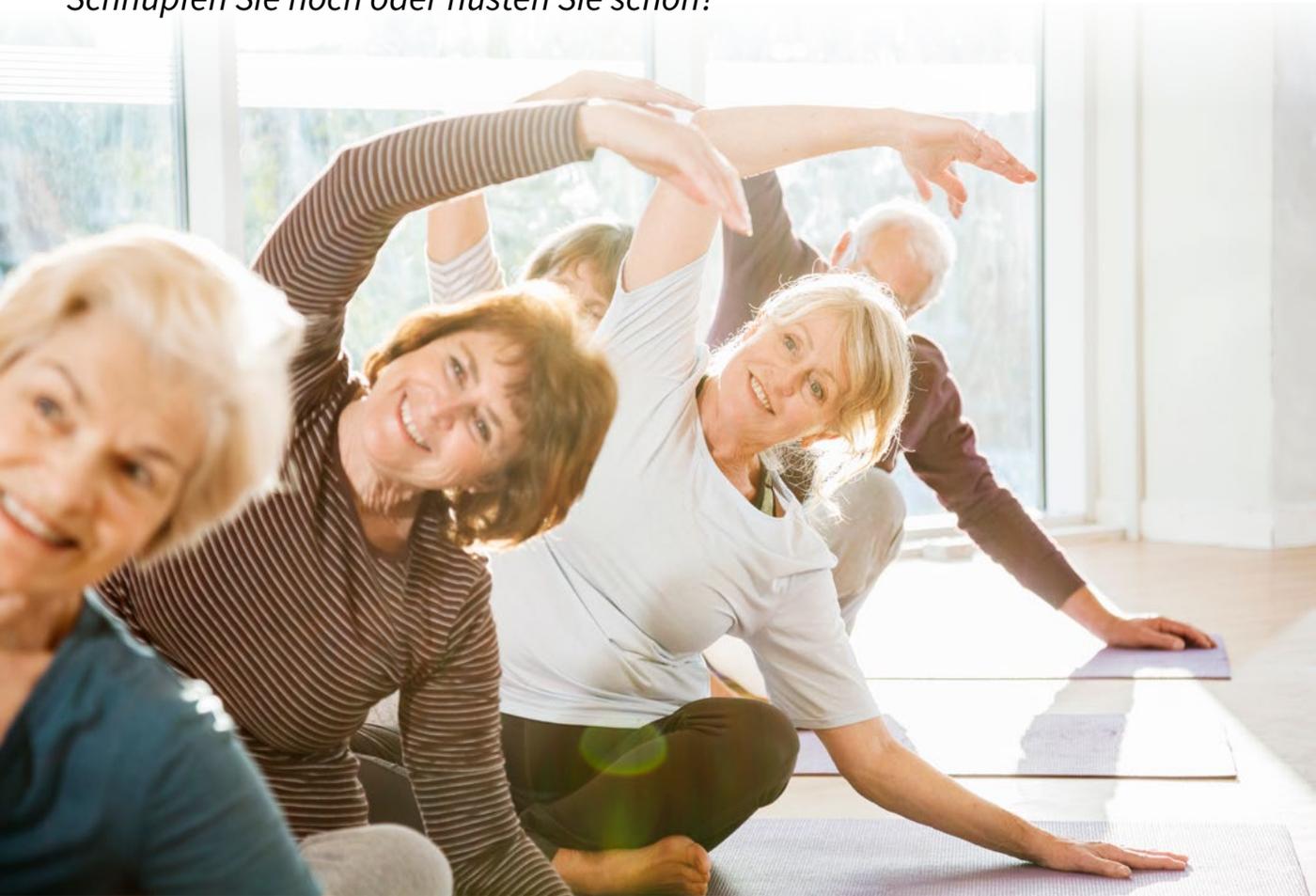
Darüber hinaus gibt es auch biologisch wirkende Medikamente, sogenannte Biologika, die speziell auf eosinophile Zellen abzielen und bei bestimmten Patient:innen mit EGPA vielversprechend sind. Diese Therapiemöglichkeiten bieten eine gezielte Behandlung und können besonders bei wiederholten Verläufen von Nutzen sein. Neben der medikamentösen Therapie ist auch die Kontrolle begleitender Erkrankungen wie Asthma oder Allergien wichtig, um den Gesamtzustand der Patient:innen zu stabilisieren.

► Ein aktives Leben möglich machen

Insgesamt ist es wichtig zu verstehen, dass EGPA eine seltene Krankheit ist und jeder Fall individuell betrachtet werden sollte. Mit angemessener Behandlung und einer engen Überwachung können Betroffene ein aktives Leben führen und die Auswirkungen der Krankheit auf ihren Alltag minimieren. Es kann hilfreich sein, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen oder mit anderen Betroffenen auszutauschen, um Unterstützung und praktische Tipps zu erhalten. Diese Gemeinschaften bieten oft Einblicke und Rat, wie man mit den Herausforderungen der Krankheit umgehen kann, und stärken das Gefühl, nicht allein zu sein. Darüber hinaus können regelmäßige Kontrolluntersuchungen und das Befolgen medizinischer Anweisungen dazu beitragen, den Verlauf der EGPA zu stabilisieren und langfristige Schäden zu verhindern. Das Verständnis und die Akzeptanz der Krankheit sind wichtige Schritte, um mit der Diagnose umzugehen und den Alltag weiterhin aktiv zu gestalten.

Alle Jahre wieder ...!

Schnupfen Sie noch oder husten Sie schon?



Infektionen der Atemwege haben in den kalten Monaten ein leichtes Spiel. Herbst und Winter sind die Hochzeiten für Erkältungen, grippale Infekte und Virusgrippen. Zusätzlich breitet sich auch eine neue Corona-Variante aus. Darüber hinaus bereitet ein Virus Probleme, das zu schweren Infektionen der Atemwege führen kann, bisher aber zu Unrecht wenig Beachtung gefunden hat: das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV oder auch RS-Virus). Die gute Nachricht ist: Man kann sich dagegen impfen lassen. Auch jetzt ist noch Zeit, sich darüber zu informieren.

Das RS-Virus wurde schon gegen Mitte der 1950er Jahre entdeckt. Es befällt über Tröpfchen- oder Schmierinfektion den Atemtrakt, vor allem die Schleimhäute der oberen Atemwege und das Flimmerepithel der Luftröhre und der Bronchien. Dort führt es unter anderem zu einer Verschmelzung der betroffenen Zellen zu sogenannten Synzytien, von denen das Virus seinen Namen hat. Es kommt zu einer Behinderung des Abtransportes von Schleim und trockenem Husten (Reizhusten), was eine bakterielle Besiedelung (Superinfektion) ermöglicht. Dann wird häufig eine intensivmedizinische Überwachung nötig.

► Häufungszeiten und Symptome

RSV-Infektionen kommen in allen Altersgruppen vor. Erwachsene können eine ausgeprägte grippeähnliche Symptomatik mit Müdigkeit, Schnupfen, Reizhusten, eventuell Bronchitis mit oder ohne Fieber aufweisen. Häufig wird daher bei vielen Erwachsenen eine Infektion mit dem RS-Virus nicht diagnostiziert, weil die Infizierten keine gesundheitlichen Einschränkungen haben oder ihre Infektion wie eine harmlose Erkältung abläuft. Außerdem wird nicht routinemäßig auf RSV getestet.

In den Monaten November bis April hat RSV Saison, hier sind also die Infektionszahlen am höchsten. In der übrigen Zeit kommen Infektionen nur gelegentlich vor. Ihren Gipfel erreicht die RSV-Saison meist im Januar und Februar. Er erstreckt sich über etwa 8 Wochen.

► Achtung, Risiko!

Anders sieht das Erkrankungsgeschehen häufig bei Erwachsenen aus, die als Risikopatient*innen gelten. Hierbei geht es um Personen ab ca. 60 Jahren, insbesondere diejenigen mit Vorerkrankungen z. B. an Herz oder Lunge. Auch Menschen, die in Pflegeeinrichtungen leben, sind besonders gefährdet.

Bei Vorerkrankungen wie Asthma oder COPD ist dazu das Risiko für eine schwere RSV-Erkrankung erhöht. COPD-Patient*innen sind durch die chronischen Entzündungen und die eingeschränkte Lungenfunktion anfällig für Infektionen der Atemwege. Asthmatiker*innen sind ebenfalls gefährdeter, da eine RSV-Erkrankung ihre Asthmasymptome verschlimmern kann und die Lunge durch eine RSV-Infektion stark belastet wird. Dies kann zu schweren Verläufen führen, die oft mit einer Bronchitis oder Lungenentzündung einhergehen und Krankenhausaufenthalte notwendig machen. Davon erholen sich manche Erkrankte nicht mehr vollständig. Komplikationen dieser Art können die Grundsymptome verschlechtern und die Atmung zusätzlich erschweren.

► Impfen lassen: Je früher, desto besser

Am 08. August 2024 hat die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut ihre Empfehlung für die Impfung gegen das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) bei älteren Erwachsenen veröffentlicht, was für einen großen Schritt in Richtung Prävention gesorgt hat.

Demnach wird die Impfung gegen RSV für alle Menschen ab 75 Jahren sowie für Personen ab 60 Jahren mit Vorerkrankungen, die mit einem erhöhten Risiko für einen schweren RSV-Krankheitsverlauf einhergehen können oder die in einer Pflegeeinrichtung leben, empfohlen. Die Impfung kann das Risiko für schwere Verläufe und Krankenhausaufenthalte verringern. Die Kosten dafür werden jetzt nach Aufnahme der Empfehlung in die Schutzimpfungsrichtlinie von den Krankenkassen übernommen. Durch die STIKO-Empfehlung ist der Zugang zu Vorsorgemöglichkeiten und den entsprechenden Informationen darüber vereinfacht worden.

Machen Sie mit.

Sprechen Sie jetzt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Lassen Sie sich über den bestmöglichen Impfschutz vor RSV beraten!

In freundlicher Kooperation mit GSK

Das RKI informiert:

Aktuelle Untersuchungen des **Robert Koch-Instituts (RKI)** zeigen, dass etwa 11 von 100.000 Menschen ab 60 Jahren, die an RSV erkranken, im Krankenhaus behandelt werden müssen. Bei einem Alter ab 75 Jahren sind es etwa 21 von 100.000 an RSV erkrankten Personen. Die Wahrscheinlichkeit, aufgrund einer RSV-Erkrankung im Krankenhaus zu versterben, beträgt laut RKI bei den 65- bis 74-Jährigen

6,3 Prozent und bei den 75- bis 79-Jährigen etwa 7,5 Prozent.

Laut **Epidemiologischem Bulletin 44/24** gab es insgesamt knapp 43.000 Fälle (42.819) bis KW 42, davon 12.358 Fälle bei Erwachsenen ab 50 Jahren.

Zu den Risikogruppen unter Erwachsenen gehören Personen mit Vorerkrankungen des Herzens oder der Lunge sowie

Personen mit verminderter oder unterdrückter Immunantwort. Besonders gefährdet sind auch Empfänger und Empfängerinnen nach Organtransplantationen oder Knochenmarkspenden sowie Personen mit stark unterdrücktem Immunsystem nach bösartigen Erkrankungen des Blutes und/oder der blutbildenden Organe.

Quelle: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_RSV.html

Mehr Informationen unter www.rsv-schutz.de.



Selbstbewusste Vorsorge-Planung

Männer sterben im Durchschnitt fünf Jahre früher als Frauen – und sie erkranken auch häufiger schwer. Das liegt Fachleuten zufolge auch daran, dass Männer sich mit Gesundheitsvorsorge schwerer tun als Frauen. Anlässlich des Männergesundheitsmonat November ermutigte das IPF: Vorsorge nach Plan kann Lebensjahre schenken!

► Prostatakrebs-Vorsorge nicht nur mit Tastuntersuchung

Obwohl Prostatakrebs die häufigste Krebsart bei ihnen ist, tun sich Männer mit der Früherkennung schwer. Nur etwa 14 bis 24 Prozent nutzen die Tastuntersuchung, die allen Versicherten ab einem Alter von 45 Jahren einmal pro Jahr zusteht. Auffälligen Befunden können Ärzt*innen mit dem PSA-Test nachgehen. Das Prostata-spezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, das bei einem Tumor in der Prostata in deutlich höherer Konzentration im Blut auftritt. Fachmediziner*innen raten inzwischen dazu, den Test auch ohne verdächtigen Tastbefund anzubieten, wenn Patienten sich dies nach einem umfassenden Aufklärungsgespräch über die Vor- und Nachteile des Tests wünschen. Die Tastuntersuchung allein reicht ihrer Einschätzung nach zur Früherkennung nicht aus. Bisher zahlen die Krankenkassen den PSA-Test jedoch nur bei einem konkreten Krebsverdacht.

► Herz und Gefäße im Blick behalten

Verengte Herzkranzgefäße, Herzinfarkt und Herzschwäche: Nach wie vor gehen die meisten Todesfälle bei Männern auf Erkrankungen des Herzens und der Gefäße zurück. Die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen verschlechtert sich meist schleichend. Werden Risikofaktoren früh erkannt und behandelt, können Betroffene den Krankheitsverlauf aber häufig bremsen und ihre Lebensqualität lange erhalten. Mit der Vorsorge für ein gesundes Herz können Männer (Frauen übrigens auch) schon recht früh starten: Ab 35 Jahren haben sie alle drei Jahre Anspruch auf einen Gesundheits-Check-up. Zu der umfassenden Vorsorgeuntersuchung gehören auch Bluttests, mit denen Ärzt*innen den Fettstoffwechsel kontrollieren. Denn: Zu hohe Blutfettwerte belasten die Gefäße und das Herz. Sie lassen sich jedoch meist behandeln und mit einigen Änderungen im Lebensstil deutlich senken. ◀

Quelle: Institut für Prävention und Früherkennung IPF

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

Genuss ist Lebensqualität

„Richtig gesund & ganz einfach lecker“

Keine Frage: Trotz aller Fortschritte der Medizin führt die Parkinson-Erkrankung im Laufe der Zeit zu körperlichen Einschränkungen. Kaum etwas ist wichtiger, als der Erhalt einer großen Portion Lebensqualität. Dazu trägt bei, wenn die Nahrungsaufnahme nicht als Last, sondern als Genuss empfunden wird. Wenn das dann auch noch ein Gesundheitsfaktor ist, kann es nicht besser laufen.

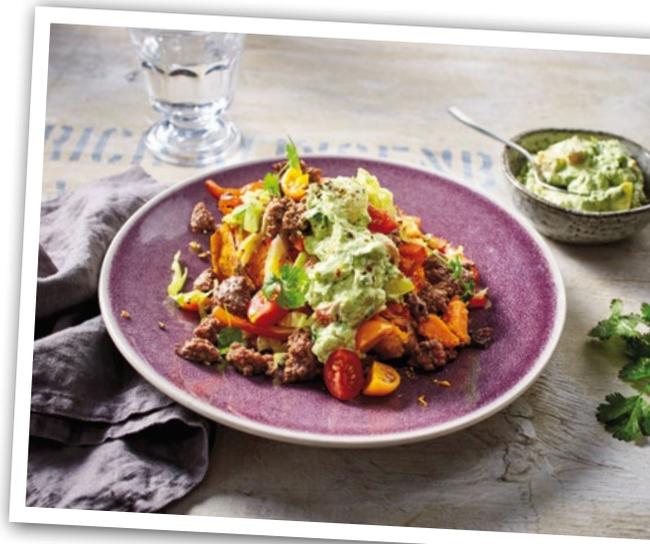
„My perfect Dish“ heißt das Projekt, für das sich Neurologen, Ernährungsexperten und die Deutsche Parkinson-Vereinigung zusammengetan und mit Unterstützung des Unternehmens Zambon eine tolle Ernährungsplattform für Menschen mit Morbus Parkinson ins Leben gerufen haben. Denn die richtige Ernährung unterstützt zum einen die medikamentöse Therapie (z. B. mit dem Wirkstoff Safinamid, Handelsname Xadago®) und zum anderen einen gesunden und handhabbaren Genuss.

Das Unternehmen Zambon, das sich mit neurologischen Erkrankungen und damit auch mit Morbus Parkinson beschäftigt, hatte die Idee, für Menschen mit Parkinson etwas Sinnvolles abseits der medikamentösen Therapie zu

tun. Wie wichtig eine auf die Medikation und die Symptomatik zugeschnittene Ernährung ist und welche Anteile an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gesund sind, ist in dem Ratgeber der Initiative „My Perfect Dish“ wunderbar anschaulich dargestellt.

► Wissen was gut ist – und wie es geht

„Richtig gesund & einfach lecker“ kombiniert Informationen zu dem Zusammenhang zwischen Parkinson und Ernährung sowie Medikation mit vielen bunten Tipps für einen positiven Umgang mit der Erkrankung sowie mit schmackhaften Rezepten. Das Besondere an diesen Rezepten für die tägliche Hauptmahlzeit ist, dass sie alle eine ideale, auf den Bedarf bei Parkinson abgestimmte Nährstoffzusammensetzung haben, von der Konsistenz dem oft eingeschränkten Schluckvermögen entgegenkommen, einfach nachzukochen und super lecker sind. Hier essen garantiert alle gerne mit.



Gebackene Süßkartoffel

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

Sie können den Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ auch kostenlos bestellen. Entweder Sie rufen beim Zambon-Service unter der Telefonnummer 040 – 41 406 551 an oder Sie senden Ihre Anschrift an zambon-service@beckundpartner.de. Sollten die Freiemplare vergriffen sein, erhalten Sie eine entsprechende Information. Ansonsten kommt das Magazin kostenfrei zu Ihnen ins Haus. Viel Spaß beim Lesen und Kochen!





Digitaler Augenstress

Kopfschmerzen durch Gleitsichtbrille und Blinzelstarre

Kopfschmerzen können auch von den Augen ausgehen. „Vor dem Hintergrund der allgemein zunehmenden Bildschirmnutzung ist das mittlerweile sogar häufig der Fall“, sagt Professor Dr. med. Wolf Lagrèze von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft e.V. (DOG). Der DOG-Experte erläutert, was gegen das sogenannte Computer Vision Syndrom hilft, warum die Gleitsichtbrille am Rechner nicht immer eine gute Idee ist und welche weiteren Augenprobleme Kopfschmerzen triggern.

Der intensive Gebrauch digitaler Bildschirmgeräte stellt unsere Augen vor neue Herausforderungen – längere Computernutzung kann beispielsweise das Computer Vision Syndrom (CVS) auslösen. „Studien weisen darauf hin, dass jeder Zweite, der Computer und Smartphones intensiv nutzt, unter CVS leidet“, sagt Lagrèze. Zu den Leitsymptomen des CVS zählen auch Kopfschmerzen und Augenbrennen, die von chronischer Fehlhaltung und gereizten Augen herrühren.

► Bewusste Lidschläge und regelmäßiges Lüften

„Wir steuern am Computer mit der Maus den Cursor“, erläutert der Freiburger Augenarzt. „Damit wir die Bewegungen gut koordinieren können, sinkt unbewusst die Blinzelhäufigkeit.“ Das Resultat: Die Augen werden nicht mehr gut mit Tränenflüssigkeit befeuchtet, der Tränenfilm wird instabil und die Augen beginnen zu brennen. „Mit der Zeit wird es manchmal ein Schmerz in Richtung Kopf“, sagt Lagrèze. Er empfiehlt, am Rechner öfter Pausen einzulegen, alle paar Minuten in die Ferne zu schauen und bewusst zu blinzeln oder gar die Augen für ein paar Sekunden zu schließen. „Wohltuend für die Augen ist es auch, weniger zu heizen und regelmäßig zu lüften, um die Luft feuchter zu halten“, rät der DOG-Experte.

► Gleitsichtbrille fördert Fehlhaltungen

Wer sich dem 50. Lebensjahr nähert und registriert, dass sich Kopfschmerzen vor dem Computer einstellen, sollte zuerst an eine Alterssichtigkeit denken, die das Sehen im Nahbereich erschwert und dadurch zu Ermüdung und Druckgefühl im Kopf führt. „Eine Nahbrille schafft Abhilfe, aber dieser Schritt wird oft hinausgezögert“, weiß Lagrèze. Eine Gleitsichtbrille mit Nahteil hilft ebenfalls gegen Alterssichtigkeit, kann zugleich aber auch wieder Kopfweh triggern. „Denn wir sitzen wie eingefroren und bewegen den Kopf und

die Wirbelsäule nicht mehr, um mit der Gleitsichtbrille die beste Schärfe auf dem Bildschirm festzuhalten“, erläutert Lagrèze. Das führt zu Fehlhaltungen, die Kopfschmerzen begünstigen. „Die Lösung ist, sich eine extra Computerbrille anfertigen zu lassen, etwa als monofokale Brille für ungefähr 80 Zentimeter Sehtfernung“, sagt der DOG-Experte.

► Falsche Sehhilfen triggern Kopfweh

Überhaupt stellen Fehlsichtigkeiten einen häufigen Grund für augenbedingte Kopfschmerzen dar. „Sind Kurz- oder Weitsichtigkeit nicht erkannt oder korrigiert, überanstrengen wir unsere Augen“, erläutert Lagrèze. „Als Reaktion setzen abends Kopfschmerzen ein.“ Das gilt auch für den Fall, dass Brille oder Kontaktlinsen nicht die richtige Stärke besitzen oder ein „verstecktes“ Schielen vorliegt, das durch verstärkte Augenmuskulararbeit kompensiert wird. „Mit Sehtests und Augenuntersuchungen finden wir die Ursache und passen die Sehhilfen korrekt an“, so Lagrèze. Die Kopfschmerzen verschwinden dann meist.

► Augenleiden als Auslöser

Darüber hinaus können hinter Kopfschmerzen auch Augenerkrankungen stecken, die etwa von der Hornhaut, der Bindehaut, der Augenhöhle oder Leder- und Regenbogenhaut herrühren – im Extremfall sind starke Kopfschmerzen die Folge eines akuten Glaukom-Anfalls, eines augenärztlichen Notfalls, oder einer Riesenzellarteriitis. „Solche Augenleiden sind jedoch insgesamt eher selten der Auslöser für Kopfweh“, beruhigt Lagrèze. Viel häufiger handle es sich mit über 90 Prozent aller Fälle um Spannungskopfschmerz oder Migräne. „Es ist aber in jedem Fall ratsam, bei chronischen Kopfschmerzen einmal auch die Augenärztin oder den Augenarzt aufzusuchen“, rät der DOG-Experte.



Gen-Experte deckt auf:

Burnout wird uns in die Wiege gelegt

Burnout ist in Deutschland ein wachsendes Problem, das viele Arbeitnehmer betrifft. Die Angst vor dem Erschöpfungssyndrom hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Dabei sind manche Menschen aber anfälliger für die Stresskrankheit als andere. Sowohl äußere Faktoren als auch genetische Veranlagungen sind dafür entscheidend.

Ganze 15 Prozent der Bevölkerung haben ein langsameres Stressresistenz-Gen als andere. Während die große Mehrheit Druck gut aushalten kann, fühlen diese Menschen sich deutlich schneller überfordert. Eine genetische Analyse kann wertvolle Einblicke in die eigene Veranlagung bieten. So wird festgestellt, ob jemand eher zur Gruppe der belastungsresistenten oder der stressempfindlichen Menschen gehört. Dieses Wissen ermöglicht eine gezielte Prävention und zeigt individuelle Maßnahmen zur Stressbewältigung auf. Dr. Daniel Wallerstorfer, Molekularbiologe und Gründer des Biotechnologie-Unternehmens Novogenia, erklärt, warum Burnout nicht nur im Kopf, sondern auch in den Erbanlagen sitzt.

► Burnout kann jeden treffen – aber nicht jeder ist gleich gefährdet

Laut einer Studie hat die Angst vor einem Burnout bei Beschäftigten in Deutschland zugenommen. 21 Prozent der Befragten stufen ihr persönliches Risiko als „hoch“ ein. Dabei fällt auf, dass Menschen unterschiedlich auf Belastungen reagieren: Während manche bereits bei geringer Beanspruchung Burnoutgefährdet sind, können andere selbst unter extremen Anforderungen über lange Zeiträume hinweg arbeiten, ohne Symptome zu zeigen. Wenig bekannt ist, dass diese Unterschiede auch genetische Ursachen haben können.

Laut Dr. Daniel Wallerstorfer spielt das COMT-Gen hier eine entscheidende Rolle. „Dieses Gen beeinflusst, wie

schnell Dopamin, das Signalmolekül für Erregung, im Gehirn abgebaut wird“, weiß der Experte und erläutert: „Menschen mit einer schnelleren Variante des Gens haben ein geringeres Risiko, an Burnout zu erkranken, da ihr Gehirn Dopamin effizienter abbaut. Bei Menschen mit der langsameren Variante bleibt das Gehirn länger in einem Erregungszustand. Das kann zu besserer Konzentration und einem intensiveren Erleben positiver Situationen führen, erhöht aber auch das Risiko für Überlastung und Burnout, wenn erneut Stress auftritt.“

► Genanalysen als Frühwarnsystem

DNA-Analysen können nicht nur helfen, das Burnout-Risiko zu mindern, sondern bieten auch ein Frühwarnsystem für all diejenigen, die genetisch bedingt anfälliger sind. „Gerade für Personen mit einer genetischen Veranlagung für Stress und Burnout ist es wichtig, frühzeitig Bescheid zu wissen“, erklärt Dr. Wallerstorfer. Handlungsempfehlungen und gezielte Stressreduktionstechniken wie Atemübungen, regelmäßige körperliche Aktivität oder mentale Gesundheitsprogramme können rechtzeitig dagegenwirken. So sind genetisch gefährdete Personen in der Lage, ein Burnout oft zu verhindern, bevor es zu ernsthaften Erschöpfungssymptomen kommt. ◀

Weitere Informationen unter <https://novogenia.com/de/>



Schilddrüse oder Jahreszeit?

Studien zeigen: Jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat eine Erkrankung der Schilddrüse, ohne es zu wissen. Eine Unterfunktion des Organs zeigt sich etwa daran, dass Betroffene leicht frieren oder sehr kälteempfindlich sind. Kommen Beschwerden wie dauernde Müdigkeit, Antriebsschwäche, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten hinzu, sollten Betroffene dies nicht auf den trüben Winter schieben. Besser ist es, die Schilddrüse untersuchen zu lassen, rät das IPF. Blutttests zeigen, ob die Schilddrüse gesund ist.

► TSH-Wert bestimmt Wohlbefinden

Die schmetterlingsförmige Schilddrüse steuert den Stoffwechsel des Organismus. Verantwortlich dafür sind die in der Schilddrüse gebildeten Hormone Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (T4). Produziert die Schilddrüse in Folge einer Unterfunktion zu wenig Hormone, läuft der gesamte Stoffwechsel auf Sparflamme. Auch wenn die Erkrankung nur leicht ausgeprägt auftritt, kann sie den Organismus langfristig schädigen. So treibt der verlangsamte Stoffwechsel die Blutfettwerte in die Höhe – das Risiko für Gefäßerkrankungen wie Atherosklerose (Gefäßablagerungen) und entsprechenden Folgeerkrankungen, zum Beispiel Herzinfarkt oder Schlaganfall, steigt.

► Blutttest für klare Diagnose

Wichtigster Faktor für die Diagnose ist der Anteil des Hormons TSH im Blut. Es steuert, wie viel von den Hormonen T4 und T3 ausgeschüttet wird. Das Zusammenspiel von TSH- und T-Werten nutzen Mediziner für die Diagnose mittels Blutprobe. Liegt der TSH-Wert zu hoch, die T-Werte jedoch gleichzeitig zu niedrig, bestätigt das den Verdacht einer Unterfunktion: Der Körper versucht, durch höhere TSH-Ausschüttung die Hormonproduktion anzuregen. Ergeben die Labortests normale T-Werte bei erhöhtem TSH, ist die Unterfunktion noch leicht ausgeprägt. Um bei einer Verschlechterung der Störung schnell mit Medikamenten gegensteuern zu können, sollten Betroffene ihre Schilddrüsenwerte regelmäßig überwachen lassen. ◀

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Tests bei Schilddrüsenerkrankungen und Blutarmut“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden.



Mach deine Träume wahr!

Am 14. November, dem Welt Diabetesstag, ermutigte DexCom, ein weltweit führender Anbieter von kontinuierlicher Glukosemessung in Echtzeit (CGM), Menschen mit Diabetes auf der ganzen Welt, zu entdecken, was in ihnen steckt, indem sie den ersten Schritt zu einem neuen Ziel machen.

Eine aktuelle Erhebung zeigte, dass zum Zeitpunkt der Diagnose 70 % der befragten Menschen mit Diabetes in Deutschland nicht sicher sind, wie der Alltag mit Diabetes weitergehen soll. Dabei denken 42 % darüber nach, einen Traum oder ein Hobby aufgrund von Diabetes aufzugeben.

Darum will das Unternehmen an diesem besonderen Tag Menschen mit Diabetes ermutigen, etwas, das sie anstreben, in den sozialen Medien zu teilen – sei es ein neues Ziel, eine neue Lebensweise

oder ein neues Abenteuer. Die Botschafter selbst berichten, wie die Erkenntnisse aus ihren Dexcom CGM-Daten ihnen geholfen haben, zu entdecken, was sie leisten können. Mit diesen Geschichten möchte das Unternehmen Menschen mit Diabetes inspirieren und motivieren, den ersten Schritt zu tun.

Internationale Befragungen fanden heraus, dass weltweit 100 % der Menschen mit Diabetes, die derzeit eine Technologie wie Dexcom's kontinuierliche Glukosemessung

nutzen, der Meinung sind, dass diese einen positiven Einfluss auf ihre Fähigkeit hat, ihre Krankheit zu managen. Und besonders hoffungsvoll stimmt, dass 83 % der Befragten in Deutschland überzeugt sind, dass es möglich ist, seine Träume zu verwirklichen, während man mit Diabetes lebt.

Um mitzureden, nutzen Interessierte gerne das folgende Hashtag in den sozialen Netzwerken:
#DiscoverwithDexcom



Der romantische Wohlfühlroman entführt die Leser dieses Mal in die stürmische und magische

„Meer Liebe im Winter“

Fortsetzung der Wohlfühlserie „Küstenzauber an der Nordsee“

Mit „Meer Liebe im Winter“ ist der zweite Band der Serie „Küstenzauber an der Nordsee“ von Andrea Klimke-Hübner ab sofort in Buchhandlungen und Onlineshops erhältlich.

Winterwelt Nordfrieslands. Die Hauptfigur Anna Bergmann hat sich ihren Traum erfüllt: Sie hat Frankfurt am Main verlassen und lebt nun mit ihrem Traummann Ole in einem idyllischen Reetdachhaus direkt an der Nordseeküste. Dort verfolgt sie zwei große Ziele: ihren Job als Kommunikationsmanagerin im Homeoffice weiterzuführen und gemeinsam mit ihrer Freundin Lena den Laden ‚Küstenzauber‘ für skandinavisches Design und maritimes Flair zu eröffnen. Doch das winterliche Leben an der Nordsee hält neue Herausforderungen bereit. Als Annas Jugendliebe

Björn unerwartet wieder in ihr Leben tritt und ein brisanter Zeitungsartikel für Unruhe sorgt, gerät ihre Welt ins Wanken. Inmitten rauer Winterstürme und der Küstenschönheit im Schnee muss Anna sich den stürmischen Wendungen des Lebens stellen und herausfinden, was sie wirklich will. Nach dem Erfolg des ersten Bandes, „Gezeiten des Herzens“, der die Leser in das sommerliche Nordfriesland entführte, verzaubert „Meer Liebe im Winter“ mit einer Geschichte voller Romantik, Magie und winterlicher Wohlfühlatmosphäre.

Taschenbuch ISBN: 9783758351167 | Preis: 13,95 € | E-Book: Exklusiv bei Amazon

SERVUS! HALLO! HELLO! CIAO!



... und willkommen auf 922 m Seehöhe im wunderschönen Tulfes in Tirol! Der Ort, der durch seine zentrale Lage auf dem sonnigen Plateau über dem Inntal zum Sporteln einlädt. Dieser Naturraum bietet Ruhe für Auszeit oder Freizeitaktivitäten in den Tuxer Alpen. Allem voran der „Glungezer“, den die Einheimischen liebevoll „Hausberg der Tiroler“ nennen.

Im Dezember 2021 öffneten sich die Tore der drei **BLACK FOREST LODGES** im naturbelassenen, Tiroler Örtchen Tulfes. Auf natürliche Rohstoffe aus den heimischen Wäldern zurückzugreifen, war einer der wichtigsten, nachhaltigen Gedanken bei unseren **BLACK FOREST LODGES**. Vor allem Holz, das für sein gesundes Raumklima bekannt ist, verbindet den natürlichen Lebensraum der Tiroler Berge mit dem Innenraum der drei Wohnungen im alpinen Lifestyle.

Direkt nebenan befindet sich die Talstation vom Ski- und Wandergebiet Glungezer. Von hier aus sind zahlreiche Freizeitaktivitäten im Winter und Sommer möglich. Danach kann der Tag in der eigenen Sauna mit Ausblick auf die imposanten Tiroler Berge ausklingen.



Sie brauchen nur bis drei zu zählen und schon haben Sie die Auswahl unter den modernen, aber gemütlichen Unterkünften, in denen Sie sich sofort wie zuhause fühlen können:

► OANS – WANDERSLEUT

Von hier lässt der Ausblick auf das Wandergebiet Glungezer den Berg samt Faszination erahnen. Auf 52m² Wohnfläche mit 2 Schlafzimmern samt Garten, eigener Sauna in der Lodge, einer voll ausgestatteten Küche mit Kühlschrank, Geschirrspüler, Nespresso Kaffeemaschine, Wasserkocher und Toaster bleibt kaum ein Wunsch offen. Natürlich werden Bettwäsche, Bade- und Handtücher sowie ein Haarföhn gestellt, W-LAN gehört ebenso dazu wie ein Waschraum mit Waschmaschine und Wäscheständer.



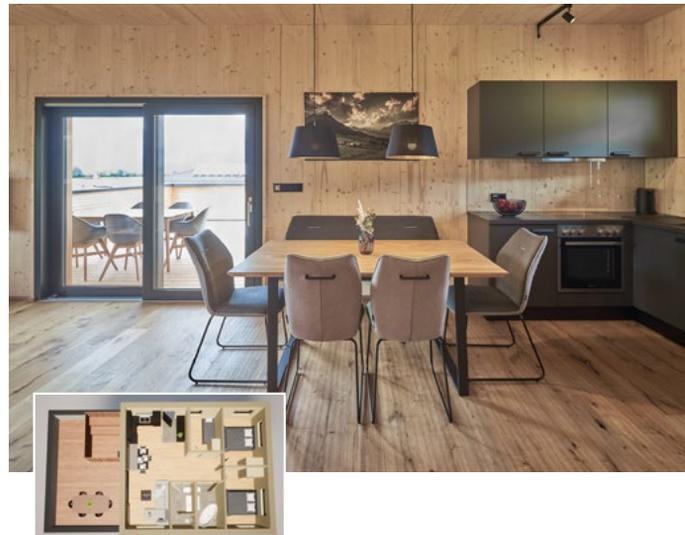
► ZWOA – ALPINSTARS

Wenn Sie sich tagsüber auf der Piste ausgepowert haben, können Sie hier abends dem Sonnenuntergang hinter der Nordkette beiwohnen. Die Größe der Lodge ist die gleiche wie die der Lodge Wandersleut und die Ausstattung ebenso komplett.



► DREI – GIPFELSTÜRMER

Ob auf dem Gipfel oder dahoam in der Lodge: Der umfassende Ausblick auf die Tiroler Bergwelt wird Sie begeistern! Eine Wohnfläche von 74m² und 40m² Terrasse mit 3 Schlafzimmern und zwei Badezimmern, dazu eine eigene Außensauna auf der Terrasse und das alles vor den majestätischen Bergen – was wünscht sich der Bergfex mehr?



Und ob **Oans, Zwoa oder Drei** – diese **Inklusivleistungen** gibt's für alle: Die Endreinigung ist im Preis inbegriffen und für Ski- und Golfausrüstung existiert ein eigenes Depot. Auch an Ihre Fahrzeuge ist gedacht worden, denn für jede Lodge gibt es zwei Autoabstellplätze. ◀



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Sie finden uns in
Oberdorf 9, 6075 Tulfes / Österreich
und erreichen uns unter: info@blackforestlodges.at,
Tel.: +43 660 755 77 123.
Buchungsmöglichkeiten und weitere Infos finden Sie unter
www.blackforestlodges.at

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-2101435-2.0 (05/2024)

sanofi | **REGENERON**[®]