Heft 11–12 /November–Dezember 2025

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben

Asthma-Therapie

Ohne Kortison – geht das?

Mein zweites erstes Mal

Leben nach dem Krebs

Fokale Epilepsie
Schrittmacher fürs Gehirn

Multiples Myelom
Initiative „Zurück zu dir“

PBC
Warnsignale der Leber

trotzms
Roche
FRÜH HANDELN
Ich hab' keine Zeit, auf meine MS zu warten
TV-Job, Familie, Reisen – Als Moderatorin und Mama ist Anna Kraft immer in Bewegung.
Bei ihrer MS-Therapie macht sie daher keine Kompromisse, sondern setzt von Anfang an auf Wirksamkeit.
Ihr klares Ziel: die Krankheitsprogression bremsen und den Alltag weiter selbst bestimmen.
Denn wer direkt ab Diagnose auf eine starke Therapie setzt, kann der MS einen Schritt voraus sein und das Leben leben, das man liebt.
Mach jetzt den starken Einstieg und frag Dein Behandlungsteam nach hochwirksamen MS-Therapien nur zweimal im Jahr.
Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland
www.roche.de
© 2025
Mehr Infos unter:
www.trotz-ms.de
M-DE-00028353

Editorial

Entwicklungsland Deutschland

„Wenn einer eine Reise tut, so kann er was verzählen ….“ Wenn sich die Erzählungen nach einem Auslandsurlaub allerdings auf die Beschreibung von Krankenzimmern in fremden Ländern beschränken, dann ist die viel gepriesene schönste Zeit des Jahres wohl ins Wasser gefallen.
Denn noch immer denken viel zu wenige Touristen an die erforderlichen Impfungen, die – rechtzeitig erhalten – einen ungetrübten Urlaubsspaß an fremden Küsten ermöglichen.
Allzu häufig aber fehlt sogar bei uns „zivilisierten“ Westeuropäern die notwendige Grundimmunisierung, zum Beispiel gegen Tetanus oder Diphtherie. Mal ehrlich, wissen Sie noch, wann wieder eine Auffrischung gegen Wundstarrkrampf fällig ist?
Leider sind uns einige afrikanische Staaten in ihrem Impfstatus weit voraus. Die bundesdeutsche Impfmüdigkeit bringt uns in den Stand eines Entwicklungslandes, was Schutzimpfungen angeht. Sich regelmäßig wiederholende Masernepidemien beweisen dies folgenreich.
Also, warum überprüfen Sie nicht jetzt gleich einmal Ihren Impfausweis auf eventuell fällige Auffrischungen? Ihr Arzt berät Sie gerne, nicht nur bei Schutzimpfungen für Auslandsreisen. In diesem Sinne:
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

LZ Gesundheits report

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

www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 25. 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 2025

Inhalt

TOP-THEMA

Leben nach dem Krebs
Mein zweites erstes Mal 4

Fokale Epilepsie
Der Schrittmacher für das Gehirn 5

Asthma ohne Kortison
Geht das überhaupt? 6

Autoimmunsystem
Wenn das Immunsystem die Leber angreift ... 8

Multiples Myelom
Initiative „Zurück zu dir“ 9

FIT & GESUND

Balance halten!
Parkinson ist kein Drahtseilakt 10

Alle Jahre wieder...
Wenn die Bronchitis hartnäckig bleibt 11

Onkologie
Mit eigener Kraft gegen Blutkrebs 12

Übrigens...
Diabetes online – Herpes-Impfung ab 18 Jahre 13

Tipps und Tricks gegen den Feiertagsstress 14

EXKLUSIVER REISETIPP

Oh wie schön ist Sauerland...
Auszeit auch für Kurzentschlossene Hotel Deimann in Schmallenberg 15

Schnell noch mal nachsehen: www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:
Titel: © Larisa_K_Pixabay · Seite 4: © StefaNikolic · Seite 5: © Precisis · Seiten 6, 7: © AstraZeneca · Seite 8: © iStock · Seite 9: © GSK · Seite 10: © Fotolia_53160339_L · Seite 11: © DAK Gesundheit · Seite 12: © privat, Gilead, Enes Koc_Pixabay · Seite 13: © GSK_Getty Images · Seite 14: © Tim Stahl_Pixabay · Seite 15: © Ydo Yol Images, Klaus-Peter Kappest

Nach dem Krebs ist vor dem Leben

Wie geht es Betroffenen nach einer Krebstherapie?

Eine Krebserkrankung ist für Betroffene ein gravierender Einschnitt. Die Behandlung und der Kampf gegen die Krankheit bestimmen das Leben der Patient:innen oft für eine lange Zeit. Eine repräsentative Umfrage zeigt: Viele der Betroffenen setzten sich auch nach Ende der Behandlung stark mit der eigenen Erkrankung auseinander, anstatt in den Alltag zurückzukehren, wie er vorher war.

In Deutschland gibt es etwa 4,65 Millionen Menschen, die mit einer Krebsdiagnose leben. Auch die Zeit nach der eigentlichen Therapie ist für viele Krebsüberlebende ein Wechselbad der Gefühle, wie eine repräsentative Umfrage des forschenden Pharmaunternehmens MSD Sharp & Dohme GmbH zeigt: Gefühle wie Erleichterung, Zuversicht und Optimismus überwiegen zwar, gleichzeitig gibt fast die Hälfte der Befragten an, Angst vor einer Rückkehr der Erkrankung zu haben.

Gesund zu sein – der Zustand, dem die meisten Menschen im Normalfall keine besondere Beachtung schenken, bekommt nach einer Krebserkrankung eine völlig neue Bedeutung: Für 79 Prozent der Befragten ist ihre Gesundheit nicht mehr selbstverständlich. Rund 60 Prozent gehen davon aus, dass ihre Krebserkrankung lebenslange Auswirkungen auf ihren körperlichen Gesundheitszustand haben wird. Viele achten daher mehr auf Themen wie gesunde Ernährung (83 %), das Vermeiden von Stress (82 %) und körperliche Aktivität (65 %).

Zeit für zweite erste Male

38 Prozent der Patient:innen haben nach ihrer Behandlung nichts Besonderes gemacht. Wenn doch, dann sind sie in den Urlaub gefahren (26 %). Für Betroffene ist der Alltag nach der Krebstherapie bereits etwas Besonderes. Die Zeit steckt voller zweiter erster Male – Dinge, die sie vor der Krebsdiagnose wie selbstverständlich erledigt haben, über die sie kaum nachgedacht oder die ihnen hunderte Male Freude gemacht haben: Dies kann das Hobby sein, die Treffen mit Freunden, die Zeit mit der Familie oder ein Abend für sich.

MSD

Mehr über die Umfrage und weitere Informationen zur Zeit nach der Krebstherapie finden Sie unter **www.meinzweiteserstesmal.de**.

Epilepsie – wenn im Kopf Gewitter toben

EASEE® erfüllt das Prinzip Hoffnung

Viele kennen sie aus Filmen, wenige als erschrockene Beobachter – doch wer sie aus direkter und betroffener Erfahrung erlebt, weiß, wie gravierend Epilepsieanfälle in das Leben eingreifen. Diese neurologische Erkrankung, bei der z. B. fokale Anfälle in einem umschriebenen Bereich (Fokus) des Gehirns entstehen, bestimmt vom ersten Anfall an das gesamte Leben der Betroffenen. Nun bietet das Heidelberger Medizintechnik-Unternehmen PRECISIS Erkrankten mit einer fokalen Epilepsie eine innovative Option und damit neue Hoffnung, ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.

EASEE® ist ein minimalinvasives Neurostimulationssystem. Es bietet eine neue, patientenfreundliche Behandlungsoption für Menschen mit therapieresistenter, fokaler Epilepsie. Unter einer Epilepsie leidet zwar „nur“ 1 % aller Menschen (ca. 83 Millionen), davon sind 70 % fokale Epilepsien (58,1 Millionen) und von diesen sind immer noch 30 % therapieresistent (= 17,43 Millionen) – eine überraschende und gleichzeitig erschreckend große Zahl!

Bei eben diesen Betroffenen reicht eine medikamentöse Therapie nicht aus, um sie vor weiteren epileptischen Anfällen zu schützen. Gleichzeitig scheuen sie aber auch vor einer invasiven Therapie, also einem hirnchirurgischen Eingriff mit Eröffnung des Schädelknochens, zurück. Diesen Patienten kann die neue **EASEE®**-Alternative Hoffnung geben

So funktioniert EASEE®

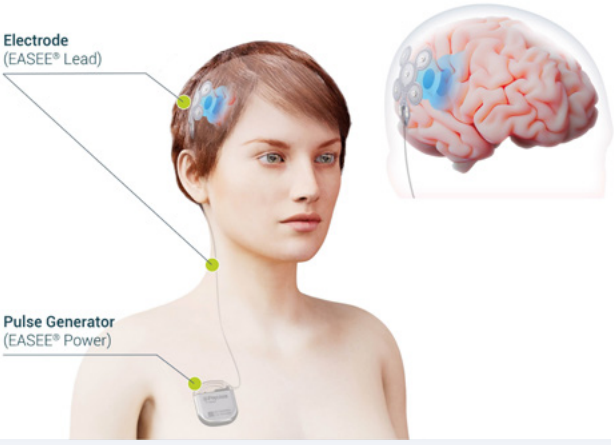
Dazu wird eine kleine Elektrodenanordnung minimalinvasiv, also ohne offene Hirnoperation, unter der Kopfhaut genau dort platziert, wo sie gebraucht wird – nämlich direkt über dem individuellen epileptischen Fokus, der durch EEG und Bildgebung festgelegt wird.

Dort gibt das Gerät täglich für 20 Minuten präzise gezielte elektrische Pulse zur Stabilisierung der kortikalen Hirnaktivität ab. Den restlichen Tag über stimuliert **EASEE®** das Gehirn mit hochfrequenten Pulsen, um eventuell aufkommende Anfälle zu unterbrechen. Von der Aktivität des Gerätes merken die Patient:innen nichts. Diese Neuromodulation wird drahtlos gesteuert und passt die Therapieparameter an jeden einzelnen Betroffenen individuell an.

Die kleine Batterie- und Steuereinheit wird ebenfalls unter der Haut an der Brust angebracht. Die implantierbaren Komponenten sind MRT-kompatibel, sodass die Patient:innen die meisten bildgebenden Untersuchungen problemlos durchführen lassen können. Auch die **EASEE®**-Elektrode selbst besteht aus Materialien, die nur minimale Artefakte erzeugen – das ermöglicht zuverlässige MRT-Scans.

Der Eingriff ist reversibel und gut verträglich und bedeutet für viele weniger Anfälle, wiedergewonnene Unabhängigkeit und die Fähigkeit, wieder zu arbeiten, zu studieren und ein erfülltes Leben zu führen.

EASEE® ist für Patient:innen ab 18 Jahre zugelassen, über eine etablierte Kostenerstattung durch die Krankenkassen abgedeckt und somit für alle Patient:innen zugänglich.



Weitere Informationen bekommen Sie bei: PRECISIS, Margot-Becke-Ring 8, 69124 Heidelberg und im Netz unter **https://precisis.de/de/, https://easee.precisis.de/de/**

Zeit, Deine **Asthma-Therapie** aufzupolieren?

In Deutschland werden viele Patient:innen mit schwerem Asthma noch immer mit Kortisontabletten behandelt[1] – entgegen der aktuellen medizinischen Leitlinienempfehlungen[2,3]. Die Folge sind vermeidbare Nebenwirkungen und unnötige Belastungen für Betroffene und Gesundheitssystem. Was Patient:innen oftmals nicht wissen: Mit modernen Antikörper-Therapien stehen längst wirksame Alternativen zur Verfügung, die gezielt an der Ursache der Erkrankung ansetzen[2]. Vor diesem Hintergrund startet AstraZeneca die bundesweite Aufklärungskampagne „Zeit, deine Asthmatherapie aufzupolieren?“.

Die Kampagne soll aufzeigen, dass medizinischer Fortschritt nur dann Wirkung entfalten kann, wenn er auch bei den Patient:innen ankommt – und so zu einer besseren Versorgung und mehr Lebensqualität beiträgt.

Warum die Kampagne wichtig ist

In Deutschland leben rund 650.000 Menschen mit schwerem Asthma[1]. Etwa jede:r sechste von ihnen nimmt dauerhaft oder immer wiederkehrend Kortisontabletten ein – und damit erhebliche Nebenwirkungen in Kauf[1], u. a. Gewichtszunahme, Bluthochdruck, Osteoporose, ein erhöhtes Infektionsrisiko oder Magen-Darm-Beschwerden wie Magengeschwüre oder Verdauungsprobleme. Trotzdem stellt der Einsatz von Kortison in Form von sog. Oralen Corticosteroiden (OCS) oder Inhalativen Corticosteroiden (ICS), je nach Schwere der Erkrankung und für die Behandlung eines Akutfalls, ein wesentliches und oft unverzichtbares Therapiemittel dar.

Darum ist es wichtig, die Dosierung und Dauer der Kortisonbehandlung sorgfältig zu steuern und regelmäßig mit einem Arzt zu besprechen, um das Risiko und den Schweregrad dieser Nebenwirkungen minimieren zu können.

Schweres Asthma und seine Therapieoptionen

Aktuelle medizinische Leitlinien empfehlen bei schwerem Asthma den Einsatz von Biologika als bevorzugte Therapieoption, wenn alle inhalativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind oder eine Dauertherapie mit Kortisontabletten vorliegt[2]. Biologika sind speziell hergestellte Antikörper, die gezielt die zugrundliegende asthmatische Entzündung angehen und so die Beschwerden deutlich lindern, Asthmaanfälle verhindern und in vielen Fällen sogar eine kortisonfreie Remission, also ein Ruhen der Erkrankung, ermöglichen können[3]. Trotzdem erhält bislang nur ein Viertel der Patient:innen mit schwerem Asthma, die dafür infrage kämen, diese Form der Behandlung[1].

Kampagne und Selbsttest klären auf

Häufig wissen Betroffene auch nicht, dass mit Biologika bereits seit einigen Jahren wirksame und verträgliche Therapieoptionen für schweres Asthma zur Verfügung stehen. Mit der **Kampagne „Zeit, deine Asthmatherapie aufzupolieren?“** informiert AstraZeneca deshalb deutschlandweit über Biologika und die Risiken einer Kortison-Dauertherapie und motiviert Patient:innen, gemeinsam mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt moderne Therapieoptionen zu prüfen. Ziel ist es, Asthma besser zu kontrollieren und die Lebensqualität zu steigern.

Ein wichtiger Bestandteil der Kampagne, deren Entwicklung nach intensiver Beratung und in enger Abstimmung mit medizinischen Expert:innen erfolgte, ist der **Selbsttest auf www.mit-asthma-leben.de:** Mit wenigen Fragen lässt sich ermitteln, wie gut das eigene Asthma derzeit kontrolliert ist. Dabei spielen Aufklärung und Wissensvermittlung eine große Rolle, da Ärzt:innen nur die optimale Therapie für ihre Patient:innen finden können, wenn sie alle Informationen haben, wie z. B. über die Asthma-Kontrolle. Zeigt das Ergebnis „nicht gut kontrolliert“ oder „schlecht kontrolliert“, empfiehlt sich ein Termin bei einer Lungenfachärztin oder einem Lungenfacharzt. So lässt sich klären, ob eine individuell angepasste Behandlung möglich ist, die vielleicht sogar ohne Kortisontabletten auskommt.

Zukunftsaussichten

Mit der weiteren Erforschung der Mechanismen beim Asthma sind in der Zukunft noch gezieltere und wirksamere Behandlungsansätze zu erwarten. Dies könnte die Möglichkeit eröffnen, Therapien noch individueller zuzuschneiden und damit die Lebensqualität von Asthmapatienten signifikant zu verbessern.

Zusätzlich zur medikamentösen Therapie des Asthmas sollten regelmäßig **nicht-medikamentöse Therapiemaßnahmen** wie z. B. Asthma-spezifische Schulungen, körperliches Training und Atemphysiotherapie durchgeführt werden.[4] Die Ziele der nicht-medikamentösen Maßnahmen sind u. a. die Stärkung der Krankheitsbewältigung und des Selbstmanagements der Patient:innen.[4]

Mit freundlicher Unterstützung durch AstraZeneca GmbH

1. ATLAS, AstraZeneca inhouse analysis based on IQVIA LRx data, Stand: 12/2024; Data on file.
2. Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V. (DGP), Deutsche Atemwegsliga e. V., Gesellschaft für Pädiatrische Pneumologie e. V., u. a. S2K-Leitlinie Fachärztliche Diagnostik und Therapie von Asthma – Langfassung, Version 2.0, 2023.
3. Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), AWMF. Nationale VersorgungsLeitlinie Asthma - Langfassung, Version 5.0, 2024.
4. Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Asthma – Langfassung, 4. Auflage. Version 1. 2020 Online verfügbar unter: https://www.leitlinien.de/mdb/downloads/nvl/asthma/asthma-4aufl-vers1-lang.pdf (letzter Zugriff: 07.03.2024).

DE-88822/11-25

Machen Sie den Selbsttest! Sie finden ihn online unter **www.mit-asthma-leben.de**. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen zum Leben mit Asthma und eine Trainings-App für Menschen mit Asthma.

Anhaltende Müdigkeit? Starker Juckreiz?

Erfahren Sie, warum das ein Warnsignal Ihrer Leber sein könnte

Wenn die Symptome einer Krankheit unspezifisch sind, dauert es häufig länger, bis die richtige Diagnose gestellt werden kann. Die Primär Biliäre Cholangitis, auch PBC abgekürzt, ist eine chronische Autoimmunerkrankung der Leber. Ihre häufigsten Symptome sind chronische Erschöpfung (Fatigue) und ein starker Juckreiz. Beide Symptome können auch mit anderen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden – daher kann es lange dauern, bis eine PBC erkannt wird.

Bei der Primär Biliären Cholangitis greift das Immunsystem körpereigene Zellen der Gallengänge an, die dauerhaft geschädigt werden, wenn die Erkrankung unbehandelt bleibt. PBC wird meist im Alter von 40–60 Jahren diagnostiziert. Frauen erkranken vier- bis sechsmal häufiger an PBC als Männer. In Deutschland sind etwa 37 von 100.000 Menschen betroffen.

Eine PBC wird häufig nicht sofort erkannt und diagnostiziert, denn die Beschwerden sind individuell und oft unspezifisch. Es gibt aber einige Symptome, die im Laufe der Erkrankung häufiger vorkommen, wie z. B. ein starker Juckreiz und chronische Erschöpfung (Fatigue). Wer sie über längere Zeit bemerkt, sollte dies ernst nehmen und ärztlich abklären lassen, da sie auf eine PBC hinweisen können.

Bleibt die PBC unbehandelt, kann die Leber irgendwann ihre lebenswichtigen Aufgaben nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr erfüllen.

Auch wenn die PBC heute als nicht heilbar gilt, kann eine gut abgestimmte Behandlung das Fortschreiten der Krankheit aufhalten und die Beschwerden lindern. Bei vielen Betroffenen wirkt die Standardtherapie sehr gut. Für Patient:innen, die nicht ausreichend auf diese ansprechen, gibt es Zweitlinientherapien, die zusätzlich zur Standardtherapie oder als Alternative eingesetzt werden können. Entscheidend ist es, früh mit der adäquaten Therapie zu beginnen und regelmäßig deren Verlauf zu kontrollieren.

Mit freundlicher Unterstützung von Gilead Sciences GmbH

Weitere Informationen zur PBC, den mit der Erkrankung verbunden Symptomen und zu Therapieoptionen erhalten Sie hier:
meine-leber-und-ich.de

DE-UNB-4103

Diagnose Multiples Myelom

Warum Körper und Seele Unterstützung brauchen

Die Diagnose Multiples Myelom kann das Leben von Betroffenen von jetzt auf gleich auf den Kopf stellen. Besonders wichtig ist es, in dieser Zeit gestärkt mit der Erkrankung umzugehen – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

Rückfälle als Teil der Erkrankung

Das Multiple Myelom ist zwar eine seltene, jedoch die häufigste bösartige Erkrankung des Knochenmarks. Weil die Symptome wie etwa Müdigkeit, Schwäche oder erhöhte Infektanfälligkeit häufig unspezifisch sind, bleibt die Erkrankung oft über längere Zeit unentdeckt. Zwar gibt es heute verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die das Multiple Myelom über längere Zeiträume stabil halten können, aber Rückfälle gehören zu diesem Krankheitsbild dazu. Das erneute Ausbrechen der Symptome kann eine große emotionale Belastung darstellen.

Schritt für Schritt die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

Gerade in Zeiten von Rückfällen fällt es vielen schwer, positiv zu bleiben und aktive Schritte zu unternehmen. Ein erster Weg besteht darin, sich über die zur Verfügung stehenden Therapiemöglichkeiten zu informieren und im gemeinsamen Arztgespräch aktiv seine Wünsche und Sorgen anzusprechen. Auch die psychosoziale Unterstützung hilft, Ängste zu bewältigen und ermöglicht eine selbstbestimmte, aktive Haltung während der Krankheitsverarbeitung. Dies können offene Gespräche im näheren Umfeld sein, aber auch die Unterstützung von Psychoonkolog*innen.

Initiative „ZURÜCK ZU DIR“ unterstützt Betroffene auf den Weg zu sich selbst

Auf den Weg zu mehr Selbstbestimmung und Kraft unterstützt seit Kurzem auch eine neue Initiative zum Multiplen Myelom. Sie umfasst ein Kartenset mit Tipps für den Alltag und inspirierenden Denkanstößen – entwickelt mit Einblicken von Patienten*innen, Ärzt*innen und Psychoonkolog*innen. Ergänzt wird die Initiative durch eine Video-Podcast-Serie mit informativen Impulsen und einem interaktiven Facebook- und einem WhatsApp-Kanal.

Mit freundlicher Unterstützung von GSK

Erfahren Sie jetzt alles über die „ZURÜCK ZU DIR“-Initiative und bestellen Sie das Kartenset kostenfrei auf **Halt-bei-Krebs.de**

NP-DE-MMU-ADVR-250004; 11/2025

Balance halten!

Parkinson ist kein Drahtseilakt

Damit Bewegungen korrekt ausgeführt werden können, müssen bestimmte neuronale Erregungsüberträger in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander vorhanden sein. Bei der Parkinson-Krankheit sterben hauptsächlich Dopamin-ausschüttende Neurone ab, andere Überträger wie Acetylcholin und Glutamat überwiegen. Dieses Ungleichgewicht führt u.a. zu Störungen in der Bewegungsausführung wie Zittern (Tremor), erhöhter Muskelspannung (Rigor) und Bewegungsverarmung (Akinese).

Ausgleich schaffen

Ein Parkinson-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 und somit – unabhängig von der Dopamin-Basistherapie – als sichere Zusatz -Therapie die Dysbalance zwischen dem verringerten dopaminergen Tonus und der gesteigerten Glutamatfreisetzung wirksam wieder ausgleicht. So können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden.

...hält Leib und Seele zusammen

Zur Lebensqualität gehört aber auch gesundes, angepasstes Essen. Die Ernährung spielt für Menschen mit der Parkinson-Erkrankung eine sehr wichtige Rolle, denn einige Nährstoffe wie beispielsweise Proteine beeinträchtigen die Wirkung der Medikamente. Und da häufig Schluckbeschwerden auftreten, ist auch die Konsistenz der Lebensmittel von Bedeutung. Damit Parkinson-gesundes Essen trotzdem ein abwechslungsreicher Genuss ist, gibt es Hilfe: Professionelle Informationen, viele nützliche Tipps und tolle Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen, bietet der Parkinson-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ der Initiative „My Perfect Dish“. In dieser europaweiten Initiative haben sich renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche mit Unterstützung der Zambon GmbH zusammengeschlossen. Als einzige Plattform bietet „My Perfect Dish“ die Möglichkeit, sich über die Parkinson-Erkrankung und die Zusammenhänge mit der Ernährung ausführlich zu informieren. Herzstück darin ist der Rezeptteil mit Fokus auf der täglichen Hauptmahlzeit am Mittag.

Guten Appetit!

Das Besondere an diesen Rezepten 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.

Der Parkinson-Ernährungsratgeber „Richtig gesund & einfach lecker“ liegt normalerweise in Arztpraxen aus. Schauen Sie einmal rein!

Alle Jahre wieder…

Erkältung, Husten, Bronchitis – eine unendliche Geschichte

Die Erkältungsviren haben bereits Hochkonjunktur – an jeder Ecke Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Von 100.000 Einwohnern erkranken wöchentlich rund 80 Patienten an einer akuten Bronchitis, in den Wintermonaten bis zu doppelt so viele. Oft wird die Bagatellerkrankung nicht ernst genommen, doch aus einer verschleppten Erkältung können sich ernsthafte Folgeerkrankungen entwickeln.

Einer Bronchitis geht meistens eine Entzündung der oberen Atemwege (Nasen- und Rachenraum) mit einer vermehrten Schleimproduktion voraus. Aus den Nasennebenhöhlen läuft der Schleim, vor allem nachts, in den Rachen und von da in die Bronchien, weshalb man auch von einer absteigenden Infektion spricht. Dort setzt sich das Sekret oft fest und verursacht eine Entzündung, die sog. akute Bronchitis. In den meisten Fällen kann diese symptomatisch therapiert werden und verläuft ohne weitere Komplikationen.

Heilt die Erkrankung nicht richtig ab, kann sich infolge der Schwächung des Körpers eine chronische Bronchitis entwickeln. Siedeln sich zusätzlich noch Bakterien an, spricht man von einer Superinfektion (lat. „super“ für „oben auf“). Die Bakterien können sich in unserem Organismus weiter ausbreiten und weitere Organe wie die Lunge oder sogar das Herz befallen.

Frühzeitiger Einsatz

Um solchen möglichen Komplikationen bereits frühzeitig entgegenzuwirken, sollten bei den ersten Anzeichen einer akuten Atemwegsinfektion pflanzliche Arzneimittel wie die einzigartige Kombination aus Kapuzinerkresse und Meerrettich (ANGOCIN® *Anti-Infekt N*) eingesetzt werden. Die darin enthaltenen Senföle wirken entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell.

Verkürzte Krankheitsdauer, weniger Rückfälle

Pflanzliche Arzneimittel können, frühzeitig eingesetzt, das Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen und häufig die Krankheitsdauer verkürzen. In klinischen Studien besserten sich die typischen Bronchitissymptome nach Einsatz des Phytoduos im Vergleich zu Placebo bereits nach drei Behandlungstagen deutlich schneller. Aktuelle Daten belegen zudem, dass unter Verordnung der Kombination aus Kapuzinerkressse und Meerrettich das Risiko für eine wiederkehrende Bronchitis sowie das Ausbilden einer chronischen Bronchitis im Vergleich zu anderen Standardtherapien signifikant reduziert wurde.

3fach-Effekt: entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell

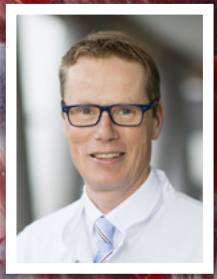
Obwohl die akute Bronchitis in etwa 90 % der Fälle durch Viren verursacht wird, werden bei dieser Erkrankung noch immer zu häufig Antibiotika verwendet. Erst wenn sich eine bakterielle Superinfektion dazugesellt, wird die Einnahme dieser chemisch-synthetischen Medikamente erforderlich.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass die Kombination aus Senfölen von Kapuzinerkresse und Meerrettich **nicht nur gegen Viren, sondern auch gegen Bakterien** wirkt. Aufgrund ihrer **entzündungshemmenden Effekte** kann sie zudem die entzündlichen Beschwerden in Bronchien und Nebenhöhlen lindern. Durch diesen Dreifach-Effekt können Erkältungskrankheiten mit dem pflanzlichen Arzneimittel umfassend behandelt werden.

ANGOCIN® *Anti-Infekt N*
Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 02/20.

Hoffnung im Kampf gegen Blutkrebs

Die CAR-T-Zelltherapie eröffnet Erkrankten mit bestimmten Blutkrebsformen im fortgeschrittenen Stadium neue Perspektiven. Sie wird eigens für jede Patientin und jeden Patienten hergestellt und zählt damit zur personalisierten Medizin. Prof. Dr. Wolfgang Bethge vom Universitätsklinikum Tübingen erklärt den Therapieansatz im Interview.



Prof. Dr. Wolfgang Bethge
Universitätsklinikum Tübingen

Herr Professor Bethge, bei welchen Krebserkrankungen kommt eine CAR-T-Zelltherapie in Frage?

Aktuell setzen wir die CAR-T-Zelltherapie bei verschiedenen bösartigen Veränderungen des lymphatischen und blutbildenden Systems ein. Dazu zählen spezielle Formen von Leukämien, Lymphomen und das Multiple Myelom. Und in bestimmten Situationen hat die Therapie bereits neue Standards gesetzt: Bei zuvor ungünstiger Prognose lassen Krankheitssymptome durch die Behandlung vorübergehend oder sogar dauerhaft nach – wir können Betroffenen also eine echte Perspektive bieten, wo andere Therapien nicht mehr anschlagen. Daher zählt die CAR-T-Zelltherapie für mich zu den großen medizinischen Fortschritten der vergangenen Jahre.

Was steckt hinter dem CAR-T-Ansatz?

T-Zellen sind ein wichtiger Teil des Immunsystems. Sie spüren Krankheitserreger und fehlerhafte Zellen auf und zerstören sie. Bei Krebszellen funktioniert dieser Kontrollmechanismus aber nicht. Hier setzt die CAR-T-Zelltherapie an: die T-Zellen der Erkrankten werden so verändert, dass sie die Krebszellen erkennen und zerstören können. Das eigene Immunsystem wird also im Kampf gegen den Krebs unterstützt.

Wie läuft die Behandlung ab?

Die Therapie wird eigens für jeden Patienten bzw. Patientin hergestellt. Aus dem Blut der Betroffenen werden weiße Blutzellen gefiltert, darunter auch T-Zellen. Dieser Prozess heißt Leukapherese und ähnelt einer Blutspende. Die T-Zellen werden dann isoliert und in einem spezialisierten Labor so verändert, dass sie auf ihrer Oberfläche einen chimären Antigen-Rezeptor – kurz CAR - tragen. Die fertigen „CAR-T-Zellen“ werden vermehrt und gelangen als Infusion zurück in den Körper. Im Unterschied zu etwa einer Chemotherapie werden sie nur einmal verabreicht.

Wo erhalten Betroffene diese Therapie?

Die Behandlung erfolgt ausschließlich an qualifizierten Zentren. In Deutschland gibt es davon schon mehr als 40. Für die langfristige Nachsorge kehren die Betroffenen dann aber zu ihren zuweisenden Behandelnden zurück.

Orientierung rund um hämatologische Krebserkrankungen finden Sie auf: **www.onkologie-im-wandel.de**

Schritte einer CAR-T-Zelltherapie

Eine Übersicht der qualifizierten Zentren bietet die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Hämatopoetische Stammzelltransplantation und Zelluläre Therapie e. V.: **www.dag-hszt.de/CAR-T.html**

DE-UNB-4068

Mit freundlicher Unterstützung von Gilead Sciences GmbH

ONLINE ANGEBOT 2026

Diabetes- & Cholesterin-Dialog

Gute Nachrichten für alle, die sich zum Thema Diabetes, Herz und Cholesterin informieren wollen: Das von Sanofi initiierte Online-Format bringt medizinisches Wissen von Expert*innen, persönliche Erfahrungen von Betroffenen und praktische Tipps zusammen – und geht auch im kommenden Jahr weiter.

In der Mediathek warten zahlreiche Talks zu Themen wie:

- Familien und Typ-1-Diabetes
- Work-Diabetes-Balance
- Folge- und Begleiterkrankungen von Diabetes
- Herzgesundheit und Lipidmanagement

Mehr Infos und alle Folgen gibt es im Web unter www.gesuender-unter-7.de oder scannen Sie den QR-Code. Neben der Mediathek finden Sie dort:

- Verständlich aufbereitete Informationen zu häufigen Fragen rund um Diabetes und Cholesterin
- Praktische Tipps, wissenschaftlich fundiert und lebensnah vermittelt
- Persönliche Geschichten und echte Erfahrungen aus der Community
- Jede Folge bietet Aha-Momente – von Diagnose bis Alltag, von Motivation bis Prävention

Reinschauen lohnt sich!

STIKO senkt Empfehlung für Gürtelrose-Impfung auf 18 Jahre

Die Ständige Impfkommission (Stiko) empfiehlt die Gürtelrose-Impfung ab sofort auch für Risikogruppen ab 18 Jahre. Das betrifft Menschen mit einem geschwächten Immunsystem oder Grunderkrankungen, zum Beispiel Diabetiker, Menschen mit einer HIV-Infektion, einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung oder einer Blutstammzelltransplantation. Die Empfehlung wurde in einem Epidemiologischen Bulletin des Robert-Koch-Instituts veröffentlicht.

Allen Menschen ab 60 Jahren empfiehlt die Stiko bereits seit Ende 2018 die Impfung gegen Gürtelrose. Für Risikogruppen galt die Empfehlung bislang erst ab 50. Der Impfstoff wird zweimal im Abstand von maximal sechs Monaten geimpft. Die Stiko hat die Impfempfehlungen eigenen Angaben zufolge nun angepasst, um die Häufigkeit von Gürtelrose zu verringern sowie Komplikationen und Folgeerkrankungen zu verhindern.

Prinzipiell kann jeder, der einmal Windpocken hatte, an Gürtelrose erkranken. Nach einer Windpocken-Infektion nisten sich Viren im Körper ein, die wieder aktiv werden können, wenn das Immunsystem schwächer wird, zum Beispiel im Alter.

Oh, du stressige …

Tipps gegen Advents- und Weihnachtsstress

Alle Jahre wieder: zu den Traditionen vor und während der Weihnachtstage gehören nicht nur Besinnlichkeit und Miteinander, sondern auch die stressige Geschenke-Suche, die aufwendige Weihnachtsbäckerei und schließlich die opulenten Feiertagsmenus. So manchem schlägt bereits in der Vorbereitung der Festtage schon der Gedanke daran auf den Magen. Doch es gibt einiges, das man tun kann, um den Genuss zu behalten, die Begleiterscheinung aber zu mindern.

Nicht nur die Weihnachtszeit, schon die Vortage sind häufig von zahlreichen kulinarischen Verlockungen, aber auch oft von Stress geprägt. Was schenke ich der Oma, worüber freut sich Onkel Heinz und was hatte sich der Schwiegersohn noch mal gewünscht? Neben der verzweifelten Suche nach den perfekten Geschenken und der Planung der festlichen Aktivitäten ist nicht zuletzt auch der Weihnachtsabend selbst eine Herausforderung, wenn die ganze Familie zusammenkommt und neben einem üppigen Essen auch gerne das eine oder andere ungelöste Familienthema auf den Tisch kommt. Ist es da ein Wunder, wenn der Magen sauer reagiert?

Während der Festtage treten oft funktionelle Magen-Darm-Beschwerden aufgrund eines „zu viel“ auf: Die empfindliche Magenschleimhaut wird durch üppiges Essen, Alkohol, Kaffee und Tabak gereizt und sie reagiert auch sehr sensibel auf Aufregung, Stress und Ärger.

Tipps für die Festtage

Damit sich die Weihnachtsmenüs nicht zu wahren Fettbomben entwickeln, empfiehlt sich zur Sättigung vorab eine große Portion Salat, Gemüse oder eine Suppe. Wichtig ist auch langsames Essen: Damit verhindert man als Gast das eilige Nachlegen und unterstützt gleichzeitig seine Verdauung. Es hilft auch, zwischendurch immer wieder Wasser zu trinken.

Apropos: Trinken Sie nur für Sie verträglichen Alkohol. Glühwein führt z. B. bei vielen Menschen zu Sodbrennen. Also lieber weniger, aber dafür mit Genuss! Wer zwischen den Gängen einen kleinen Spaziergang einbaut, unterstützt seine Verdauung. Selbst 10 Minuten Auf-und-Ab im eigenen Garten oder vor der Haustür helfen.

Stellen sich trotzdem Übelkeit, Sodbrennen oder Magengrummeln ein, gibt es Hilfe aus der Natur. Etwa Tees mit Bitterkräutern oder das Kauen von Süßholz – auch bekannt als Lakritz.

Besinnung auf Besinnlichkeit

Eigentlich geht es in der Adventszeit ja um „Innehalten“. Modern ausgedrückt: Einfach mal „chillen“ und bewusste Pausen einlegen. Das hilft beim Geschenke-Suchen in der Stadt ebenso wie beim üppigen Braten oder den Weihnachtskeksen.

Und am Ende dieser „furchtbar-wunderbaren“ Zeit bleibt eine positive Erinnerung, so dass es ein Jahr später meist wieder ähnlich verläuft. Und dann alle Jahre wieder….

Raus aus dem Alltag, rein in die Auszeit!

Romantik- & Wellnesshotel Deimann, Schmallenberg im Sauerland

Eingebettet in die sanften Hügel des Sauerlandes im Westen Deutschlands begrüßt das Romantik- & Wellnesshotel Deimann seine Gäste. Dieser Wohlfühlort vom Feinsten lockt Aktivurlaubende und Ruhesuchende gleichermaßen. Der ehemalige Gutshof aus dem Jahr 1880 wurde zu einem erstklassigen Urlaubsort ausgebaut – und ist bis heute das einzige Fünf-Sterne-Hotel im Sauerland.

Das Sauerland ist vor allem als Naherholungsgebiet und für den Wintersport im größten Skigebiet nördlich der Alpen bekannt. Wie im pittoresken Ortskern der historischen Gemeinde Schmallenberg zeichnet historisches Fachwerk auch das Romantik- & Wellnesshotel Deimann aus, das eine ideale Kulisse bildet, um tief durchzuatmen und abzuschalten. Heilt die Erkrankung nicht richtig ab, kann sich infolge der Schwächung des Körpers eine chronische Bronchitis entwickeln. Siedeln sich zusätzlich noch Bakterien an, spricht man von einer Superinfektion (lat. „super“ für „oben auf“). Die Bakterien können sich in unserem Organismus weiter ausbreiten und weitere Organe wie die Lunge oder sogar das Herz befallen.

Wellness ohne Ende

Neben Yoga, Golf oder Ski- und Wandertouren sorgt der SPA im Gutshof für wohltuende Entspannung. Die Bade- und Wellnesslandschaft auf über 6.000 Quadratmetern lässt keine Wohlfühl-Wünsche offen. Er es aktiver mag: Im Rahmen seines wöchentlichen Aktivprogramm bietet das Deimann kostenlos Aquagymnastik, Nordic Walking, Meditation, Progressive Muskelentspannung und Wirbelsäulengymnastik an.

Regionale Gaumenfreuden…

Im weitläufigen Hauptrestaurant genießen Gäste das umfangreiche Frühstücksbuffet sowie mehrgängige Abendmenüs im Rahmen der Verwöhn-Halbpension. Das kulinarische Herzstück der Deimannschen Gastronomie ist jedoch das ausgezeichnete Gourmetrestaurant Hofstube Deimann, wo auf höchstem Niveau geschlemmt werden darf.

Wohnkomfort Deluxe

Das familiengeführte Hotel Deimann ist ein Rückzugsort par excellence, dafür sorgt nicht nur seine Lage im malerischen Sauerland, sondern auch die Ausstattung der Zimmer und Suiten. Für besondere Wohlfühlmomente sorgen 21 Juniorsuiten und drei Luxussuiten im neuen Anbau Sorpehaus. Neben einem großzügigen Wohnbereich mit Kamin begeistern auch die Badezimmer auf Spa-Niveau. Während die Juniorsuiten mit einer eigenen Infrarotkabine ausgestattet sind, können Gäste der Luxussuiten in der privaten finnischen Sauna schwitzen.

Es gäbe noch so viel mehr zu berichten von diesem einzigartigen Flair eines ganz besonderen Ortes, aber am besten fahren Sie selbst einmal hin und lassen sich so richtig verwöhnen!

Weitere Informationen und Möglichkeiten zur Reservierung finden Sie bei **www.deimann.de** oder unter **Romantik- & Wellnesshotel Deimann**, Alte Handelsstraße 5, 57392 Schmallenberg; Telefon: **02975-810** oder per Email: **info@deimann.de**

Zeit, Deine **Asthma-Therapie** aufzupolieren?

Dauernd Kortisontabletten zu nehmen, ist von gestern. Es gibt moderne Alternativen!

Sprich mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin! Und mit dem kostenlosen Online-Selbsttest erfährst Du, wie gut Dein Asthma unter Kontrolle ist.

ZUM SELBST-TEST

MIT ASTHMA LEBEN

AstraZeneca

DE-87180/10-25