

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Aufklärung

„Gesünder unter 7“ on tour

Krebstherapie

Gestern, heute, morgen

Mitmachen und gewinnen!



●●● **Telefonaktion**
Reisemediziner geben Rat

●●● **Nanopartikel**
Helfer gegen Krebs

●●● **REISE-GEWINNSPIEL!**
Mit dem Mountainbike in Südtirol

Editorial



Selbst ist der Mann oder die Frau!

Das deutsche Gesundheitssystem gehört zwar mit zu den fortschrittlichsten, was die medizinische und technische Versorgung angeht, doch krankt es immer mehr an den finanziellen Grundlagen. Aus diesem Grund sollte man sich nicht nur auf die Solidarität des Systems verlassen.

Wer sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, sollte Selbstverantwortung zeigen. Essen, Trinken, Rauchen, Sport, Hektik, Stress, Ruhe und Entspannung – diese Stichpunkte sollten wir einmal überdenken. Habe ich vom einen zu viel, vom anderen zu wenig, was brauche ich wirklich und worauf kann ich verzichten?

Selbstverantwortliche Vorsorge muss wieder an die erste Stelle rücken, nicht das Anspruchdenken gegenüber den Gesundheits-Institutionen, wenn der Krankheitsfall eingetreten ist.

Die Redaktion des Gesundheitsreports wünscht Ihnen dafür die notwendige Portion Selbstkritik, aber auch Langmut und Entspannung, anderen und sich selbst gegenüber. Bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

Herausgeber und Verleger:
Verlagskontor Bollmann GmbH
Im Stühlinger 5 · 79423 Heitersheim

Telefon: (07634) 551691
Fax: (07634) 551694

E-Mail: info@verlagskontor.info

Redaktion:
Hans-Jürgen Bollmann,
Andreas Bollmann

Chefredakteur:
Hans-Georg Lenfers

Reisen: Egelhofer-media



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 14. 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.
© LZ-Gesundheitsreport 2014

Inhalt

●●● TOP-THEMA

Schutz für Säuglinge!

Keine Chance den Rotaviren! 3

Kampf dem Krebs!

Therapie – gestern, heute, morgen 4

Gesünder unter 7!

Diabetes- Aufklärung geht ins 10. Jahr 6

Feuchtgebiete!

Trockene Augen erforscht! 9

●●● FIT & GESUND

Winzige Helfer

Mit Nanopartikeln gegen Pankreas-Krebs 10

Anrufen!

Reisemediziner geben Rat 12

Übrigens...

Neues aus Klinik und Forschung 13

●●● EXKLUSIVES REISE - GEWINNSPIEL

Mit dem Mountain-Bike in Südtirol, entspannt oder aktiv

1 Woche ****Urlaub für 2 Personen
in Eggenal 14

Mitmachen und gewinnen!
Marica**** Hotel & Sport

Copyrights der Fotos:

Titel und Gewinnspiel: Eggenal Tourismus, Marica**** Hotel & Sport
Seite 3: GSK · Seiten 4, 5: Roche Pharma · Seiten 6, 7: Sanofi Aventis
Seite 12: GSK

Schluckimpfung für alle Säuglinge



Rotavirus-Impfung wird nun von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen

Bereits seit 2006 gibt es hierzulande eine Schluckimpfung für Säuglinge, die vor schweren Verläufen einer Rotavirus-Infektion schützen kann. Seit Ende letzten Jahres sind nun alle gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Kosten der Impfung zu tragen. Alle Säuglinge im entsprechenden Alter haben also einen Anspruch auf diese Leistung.

Das Rotavirus ist ein äußerst hartnäckiger Erreger von Brechdurchfall-Erkrankungen. Weltweit leiden viele Kinder, vor allem aber Säuglinge und Kleinkinder, an den Folgen der Erkrankung. Auch hierzulande lässt sich trotz hoher Hygienestandards eine Infektion kaum vermeiden. Das Rotavirus gehört somit zu den meldepflichtigen Erregern.

Das Immunsystem von Säuglingen und kleinen Kindern kann sich nur schwer gegen den Erreger wehren, weshalb bei ihnen die Symptome besonders stark ausgeprägt sein können. Hoher Flüssigkeits- und Nährstoffverlust sowie Fieber sind eine große Belastung für die kleinen Körper. Um eine regelrechte Austrocknung zu verhindern, ist oftmals eine stationäre Behandlung im Krankenhaus notwendig. Bei fast fünf von zehn der unter 5-Jährigen ist dies der Fall. Nicht nur für das betroffene Kind ist dies kräftezehrend. Auch für Eltern kann vor allem die ständige Sorge um ihr Kind zur Belastungsprobe werden.

► Schluckimpfung kann Krankenhausaufenthalt vermeiden

Um die hohe Zahl der Krankenhauseinweisungen zu reduzieren, wurde die Schluckimpfung im Sommer 2013 in die Standardimpfungen für Säuglinge aufgenommen. Die ständige Impfkommission (STIKO) betont dabei vor allem den Zeitpunkt der Verabreichung. Die Impfserie sollte möglichst früh im Alter von 6 bis 12 Wochen begonnen werden und je nach Impfstoff (bestehend aus zwei oder drei Dosen) bis zur 24. beziehungsweise 32. Lebenswoche abgeschlossen sein. Bei Gabe des Zwei-Dosen-Impfstoffs kann die Impfserie gegen Rotaviren schon im Alter von zehn Wochen beendet sein.

► Wer zahlt? Kostenübernahme geregelt!

Viele Krankenkassen hatten bereits vor der offiziellen Empfehlung die Kosten der Impfung freiwillig übernommen. Seit 20. Dezember 2013 sind nun alle gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland verpflichtet, die Kosten zu tragen. Alle Eltern haben nun die Möglichkeit, ihre Säuglinge im entsprechenden Alter kostenfrei durch eine Schluckimpfung vor schweren Krankheitsverläufen einer Rotavirus-Infektion zu schützen. Die Impfung ist gut verträglich und hoch wirksam. Eine Krankenhauseinweisung kann in neun von zehn Fällen vermieden werden. Viele Eltern haben sich daher bereits vor der Kostenübernahme dazu entschlossen, ihre Kinder durch die Rotavirus-Impfung zu schützen.

► Kombinierbar mit gängigen Kinderimpfungen

Die zwei Rotavirus-Impfstoffe, die im europäischen Markt erhältlich sind, werden schon seit 2006 eingesetzt. Sie lassen sich mit anderen Standard-Impfungen, wie beispielsweise der Pneumokokken- und der 6fach-Kombinationsimpfung verabreichen. Ein zusätzlicher Arztbesuch ist nicht nötig. Der Impfstoff wird auf die Zunge des Kindes geträufelt – die Verabreichung ist somit einfach und schmerzfrei. Auch Frühgeborene können geimpft werden. Diese sind besonders anfällig für schwere Verläufe.

**Mit freundlicher Unterstützung der Firma
GlaxoSmithKline**

Informieren Sie sich!

Weitere Infos zum Thema finden Sie unter
www.gesundes-kind.de



Krebs – gestern, heute, morgen

Gemeinsam Verantwortung übernehmen!

Der 31. Deutsche Krebskongress in Berlin ist beendet. Nach zahlreichen Symposien, Konferenzen und Referaten lässt sich ein Fazit ziehen: alle, die sich mit dem Thema Krebs befassen, ob Mediziner, Forscher, Pflegekräfte, Industrie, Institute, Gesundheits- oder Finanzpolitik, alle wollen eines: gemeinsam Verantwortung für die Patienten übernehmen.

Trauriges Faktum: Krebs zählt auch weiterhin zu den führenden Todesursachen weltweit. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO gab es 2008 etwa 7,6 Millionen krebserkrankte Todesfälle, das waren 13,6 % aller Todesfälle. 2010 erkrankten in Deutschland rund 252.000 Männer und 225.000 Frauen an Krebs.

► Von der Hiobsbotschaft zur chronischen Erkrankung

Noch vor wenigen Jahrzehnten bedeutete die Diagnose Krebs für die

meisten Patienten die Aussicht auf langwierige Behandlungen in Krankenhäusern, schmerzhaftes Eingriffe und Therapien mit teilweise massiven Nebenwirkungen, welche die persönliche Lebensqualität erheblich einschränkten und an deren Ende in den allermeisten Fällen der Tod wartete.

Heute haben Krebspatienten im Allgemeinen eine deutlich gestiegene Lebenserwartung. So sind bereits einige Krebsarten heilbar oder können wie eine chronische Erkrankung behandelt werden.

„Heute“, so ein Referent, „stirbt man nicht mehr an Krebs, man stirbt mit dem Krebs.“ Dazu haben die großen Fortschritte im Management von Krebserkrankungen mit Vorsorge, Früherkennung, Diagnose und Behandlung beigetragen. Annahmen zufolge leben Patienten nach ihrer Krebsdiagnose heute nahezu sechsmal länger als noch vor ungefähr 40 Jahren.

In der westlichen Welt steigen die Überlebenseinsichten bei nahezu allen Krebsarten an. Und nicht nur das: Deutschland ist hier führend.

Beispielsweise waren die 5-Jahres-Überlebensraten für Darmkrebs mit 62,2% so hoch wie in keinem anderen europäischen Land.

► „Individualität, Innovationen, Interdisziplinarität“

Die Fortschritte wurden durch neue Erkenntnisse über Krebs und seine Ursachen erzielt, die als wissenschaftliche Durchbrüche zahlreiche Aspekte der Krebstherapie verändert und entscheidend voran gebracht haben. Noch vor wenigen Jahren wurden nahezu alle Krebskranken mit der gleichen Methode, quasi dem Gießkannen-Prinzip, behandelt. Das Risiko einer ineffektiven Behandlung für einen Patienten mit dieser sog. Standardtherapie lag bei 75 Prozent!

Heute haben innovative Arzneimittel, die Krebszellen zunehmend zielgerichtet ins Visier nehmen, und molekulare Diagnostik, mit deren Hilfe besondere Eigenschaften von Tumoren genauer erkannt und bestimmt werden können, die Behandlungsergebnisse in der Onkologie verbessert. Zum Beispiel kann bei bestimmten Krebsarten den Patienten heutzutage ein diagnostischer Test angeboten werden, der eine genaue Bestimmung des Tumors ermöglicht. In Folge dessen kann die richtige Therapie ausgewählt werden. So wird sichergestellt, dass der richtige Patient zielgerichtet die für ihn passende Behandlung erhält.

Die Fortschritte und Innovationen in der Krebstherapie leisten bereits heute wichtige Beiträge, um das Leben von Krebspatienten bei guter Lebensqualität zu verlängern. Dennoch besteht bei bestimmten Krebsarten wie z.B. Lungen- oder Magenkrebs ein hoher Bedarf, die Behandlungsergebnisse zu verbes-

sern. Die Forschung geht weiter und muss weitergehen, um möglichst viele Krebsarten zu heilen oder Tumorerkrankungen in den Status einer chronischen Erkrankung bei guter Lebensqualität zu überführen. Interessante neue Ansätze und Konzepte sind in der präklinischen und klinischen Entwicklung.

Da Tumorerkrankungen äußerst komplex sind, ist ein wichtiger Aspekt von Versorgungsqualität die interdisziplinäre und sektorenübergreifende Kooperation. Nur wenn Ärzte aller relevanten Fachrichtungen sowie Psychoonkologen, Palliativspezialisten, Pflegepersonal und weitere Akteure eng zusammenarbeiten, gelingt eine optimale Versorgung der Patienten.

► „Nutzen – für alle und für immer“

Auch die forschende Pharma-Industrie ist bereit, diese gemeinsame Verantwortung in Zukunft mit zu tragen. Ihre personellen und finanziellen Anstrengungen und Erfolge sind Herausforderung und Chance, vor allem aber „Nutzen, für alle und für immer“, wie es der Vorsitzende des Vorstandes des Verbandes postulierte. Innovative Arzneimittel-Konzepte trügen auch wesentlich zur Verlängerung der produktiven Lebenszeit bei. Da lohnten sich die gemeinsame Verantwortung und die Risiken der immensen Investitionen von rund 1,2 Milliarden Euro und 10 bis 15 Jahren Zeit für Forschung und Entwicklung, die jedes einzelne Medikament bis zur Zulassung verschlingt. Wenn diese erfolgt, habe die Industrie die Möglichkeit, die Vorleistung, die sie quasi als Risikokapital eingesetzt hat, auch wieder zurück zu bekommen. Hier müsse auch ein Nutzen für die Wirtschaft generiert werden. Denn sobald der

Patentschutz ablaufe, stehe das Wissen, das mit dem klinischen Lebenszyklus des Präparates erzielt wurde, für alle, für immer und weltweit zur Verfügung – auch für die Hersteller von Generika, was leider oft übersehen werde. Wünschenswert wären auf jeden Fall ein schnelleres Zulassungssystem, in das schon früh Fachleute einbezogen werden sollten, eine schnellere Marktumsetzung eines neuen Präparates und damit eine schnellere Verfügbarkeit für die Patienten.

„Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“

Diabetes-Aufklärungsaktion zu Gast in Potsdam



Am Aktionsstand der Diabetes-Aufklärungsaktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ Anfang März in Potsdam wurde viel geboten: Jede Menge Wissenswertes rund um das Thema Diabetes, eine Malaktion und ein Koch-event mit Starkoch Johann Lafer.

Das Interesse ist wieder groß!

Diabetes geht uns alle an – das zeigen aktuelle Zahlen: Mit mehr als 270.000 Neuerkrankungen im Jahr liegt Deutschland im europaweiten Vergleich auf einem der vorderen Plätze. Das Unternehmen Sanofi hat deshalb bereits 2005 die bundesweite Aufklärungsaktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ ins Leben gerufen. Die Aktion, die auch 2014 nachhaltig und unermüdlich über die Volkskrankheit Diabetes aufklärt, war Anfang März zu Gast im Stern-Center in Potsdam.

► Im Fokus – der Diabetes-Risikocheck

Die Besucher des Aktionsstandes konnten dabei viel Wissenswertes rund um das Thema Diabetes erfahren: Was ist Diabetes? Wie erkennt man die Erkrankung? Welche Therapien stehen zur Verfügung? Wie lassen sich Spätfolgen vermeiden? Und ganz besonders wichtig: Wie kann man trotz Diabetes gut leben? Interessierte konnten außerdem ihr persönliches

Diabetesrisiko testen lassen: Bestimmt wurden Blutzucker, Blutdruck sowie Taillenumfang der Teilnehmer und gemeinsam mit einer Diabetesberaterin füllten sie einen Fragebogen aus. Wie viele Menschen ein hohes Diabetesrisiko haben, macht die Auswertung aller Risikocheckbögen der letzten Jahre deutlich: Über 40% aller Teilnehmer wiesen ein erhöhtes Risiko für Diabetes auf.

Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt sind, konnten am Aktionsstand ihren Langzeit-Blutzuckerwert HbA_{1c} bestimmen lassen. Gemäß dem Motto von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ sollte der wichtige Marker für die Stoffwechseleinstellung von Menschen mit Diabetes unter sieben Prozent liegen, um das Risiko für Folgeerkrankungen zu reduzieren. Auch hier zeigt die Aktion, dass es noch viel zu tun gibt: Bei 30% der Besucher mit bereits diagnostiziertem Diabetes lag der HbA_{1c}-Wert über dem Zielwert.

► Werte im Blick: für Menschen mit Diabetes entscheidend

In Potsdam konnten die Besucher darüber hinaus das neue Blutzuckermessgerät MyStar Extra® von Sanofi kennenlernen. Mit neuartigen Funktionen und einer intuitiven 1-2-3-Klick-Bedienung unterstützt das Gerät im täglichen Umgang mit dem Diabetes. „Das MyStar Extra® Blutzuckermessgerät bietet darüber hinaus ein echtes Highlight: Das Gerät kann einen HbA_{1c}-Schätzwert berechnen und mit einem Trendpfeil die Entwicklung des Wertes anzeigen“, erklärt Diabetesberaterin Ulrike Holzmüller.

In der Regel wird der HbA_{1c}-Wert einmal im Quartal beim Arzt kontrolliert. „Zwischen den Arztbesuchen kann jetzt der MyStar Extra® eine wichtige Orientierungshilfe geben: Die HbA_{1c}-Angabe macht für Menschen mit Diabetes den Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung, Therapie, den Blutzuckerwerten und dem Einfluss auf den Langzeitblutzuckerwert besser nachvollziehbar und kann zu einer besseren Stoffwechselkontrolle motivieren“, so die Diabetesberaterin.

► Gut leben mit Diabetes

Mit von der Partie in Potsdam war auch Starkoch Johan Lafer, der beim Kochevent am Aktionsstand schnelle und unkomplizierte gesunde Gerichte zubereitete, die anschließend probiert werden konnten. „Die Reaktionen auf mein Engagement bei „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ zeigen mir, dass dies der richtige Weg ist. Ich möchte deutlich machen, dass gute und frische Küche der Gesundheit dient und auch für Menschen mit Diabetes machbar ist“, so Lafer und ergänzte: „Ich bin überzeugt, dass die Erkrankung durch die Aktion von immer mehr Menschen mit Diabetes ernst genommen wird und dass diese sich die Anleitungen und Tipps für ein besseres Leben mit der Erkrankung zu Herzen nehmen.“

Abschließend machte Lafer klar: „Ich setze auf hochwertige, natürlich verarbeitete und saisonale Lebensmittel, die schonend gegart werden. Diese sind nicht nur gesünder, sondern schmecken auch besser. Mein Tipp ist eine Ernährung, die frisch, bedarfsgerecht und ausgewogen ist. Insgesamt sollten mehr frische, leichte Speisen und Gemüse bevorzugt werden.“



Der Stand ist eröffnet, die Informationsaktion 2014 läuft an!



Botschafter Johann Lafer kocht für das Publikum.

Informieren Sie sich!

Der nächsten Aktionstag von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ findet am 15. und 16. Mai in Viernheim statt. Weitere Informationen finden Sie unter www.gesuender-unter-7.de.

**Wadenkrämpfe?
Verspannungen?**

Körperfreundliches **EXPRESS*** Magnesium

Das einzige Arzneimittel mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Gegen Krämpfe und Verspannungen
- Nur 1x täglich
- 24-Stunden-Langzeiteffekt
- Ohne künstliche Süß- und Farbstoffe

Mit reinem
Magnesium
CITRAT



Nur in der Apotheke

*Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

Magnesium-Diasporal® 300, Granulat (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (Neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning.

Den Ursachen des Trockenen Auges auf der Spur

Experten definieren Mechanismen



Europäische Experten haben die Ursachen der Erkrankung „Trockenes Auge“ und neueste Erkenntnisse zur Therapie diskutiert.

Das Trockene Auge ist eine Erkrankung der Augenoberfläche, die durch mehrere Faktoren ausgelöst wird, häufig vorkommt und erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität hat. In der hoch angesehenen Fachzeitschrift „Ocular Surface“¹ benannten Experten 4 Schlüsselmechanismen, die zur Entstehung bzw. zur Aufrechterhaltung des Trockenen Auges beitragen und die es bei der Behandlung zu bedenken gilt.

ten Tränenersatzmittels. Erst dann und durch die konsequente Anwendung des Tränenersatzmittels können die Symptome deutlich gelindert werden. Damit unsere Augen wieder unbeschwerte Augenblicke beschermen können.

¹ Baudouin C et al, Ocular Surface, Vol. 11, No. 4, October 2013

DE/0322/2014

► Künstliche Tränen gegen Teufelskreis

Ein intakter Tränenfilm sorgt dafür, dass die Augenoberfläche und die darunter liegenden empfindlichen Zellen mit Nährstoffen und Feuchtigkeit versorgt werden. Liegt eine Störung des Tränenfilms vor – z. B. durch eine verminderte Produktion und/oder gesteigerte Verdunstung des Tränenfilms – dann nimmt die so genannte „Osmolarität“ der Tränen (d. h. die Konzentration von Salzen in der Träne) zu. Und dies ist, laut Expertengremium, der entscheidende Faktor im „Teufelskreis“ des Trockenen Auges. Denn die daraus folgende Instabilität des Tränenfilms treibt den Kreislauf weiter an.

► Bestätigung durch Augenarzt

Viele Menschen leiden oft jahrelang unter den Symptomen des Trockenen Auges, wie z. B. Brennen, Stechen, Trockenheit und tränende Augen. Oft ist es ihnen nicht bewusst, dass es sich hier um eine Erkrankung handelt, die zunächst vom Augenarzt durch eine einfache Untersuchung bestätigt werden sollte. Der Augenarzt kann darüber hinaus, die Ursache des Trockenen Auges – entweder aufgrund eines wässrigen Defizits oder eines Lipid-Defizits – bestimmen. Danach folgt die zielgerichtete Auswahl des richtigen, auf das vorliegende Defizit abgestimm-

Die bewährten Produkte der **Optive®**-Familie wurden durch ein weiteres Produkt, **Optive Fusion™**, erweitert. Bei **Optive Fusion™** ist es gelungen, die 2 weltweit am häufigsten bei Trockenem Auge eingesetzten Substanzen zu kombinieren und so die Vorteile beider Substanzen zu nutzen. So führt **Optive Fusion™** zu einer schnellen und langanhaltenden Linderung der quälenden Symptome bei wässrigem Defizit und unterstützt zudem die Regeneration der betroffenen Augenoberfläche.

Dieses neue Mitglied der **Optive®**-Familie ist eine sinnvolle Ergänzung zu **Optive®** und **Optive PLUS®**. Die Produkte der **Optive®**-Familie sind in der Apotheke erhältlich.



Durchbruch bei Pankreaskarzinom

Vorteile bei Überleben und Toxizität

Der Bauchspeicheldrüsenkrebs, das sog. Pankreaskarzinom, ist die Krebserkrankung mit der schlechtesten Prognose und einem 5-Jahres-Gesamtüberleben von weniger als 5%. Nach wie vor ist die operative Entfernung des Tumors die einzige kurative Therapie, wobei die Rückfallrate auch in diesem Fall hoch bleibt und das 5-Jahres-Überleben mit einer begleitenden Chemotherapie mit 21% noch immer zu gering ausfällt. In der systemischen Therapie des Pankreaskarzinoms waren die echten Erfolgsmeldungen in der Vergangenheit rar.

Es ist äußerst wichtig, Bauchspeicheldrüsenkrebs möglichst früh zu erkennen. Gelingt dies, sind die Heilungschancen und somit die Überlebensrate deutlich verbessert. Das Tückische an der Erkrankung ist nämlich, dass sie sich – wenn überhaupt – erst sehr spät durch unspezifische Beschwerden bemerkbar macht. Die Symptome treten in der Regel erst auf, wenn die Erkrankung schon weiter fortgeschritten ist und sich bereits ausgebreitet hat. Die meisten Betroffenen klagen über eine Verschlechterung des Allgemeinzustandes, Appetit- und Gewichtsverlust sowie uncharakteristische Schmerzen im Oberbauch. Durch die Nähe des Pankreaskopfs zur Galle kann ein Tumor dort zu einer Störung des Galleabflusses und damit zu einer Gelbsucht führen.

► **Neue Medikamenten-Technologie bringt Vorteile**

In den vergangenen Jahrzehnten wurden kaum Fortschritte dabei erzielt, die Aussichten für Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs zu verbessern. Seit fast sieben Jahren sind keine Medikamente mehr für Bauchspeicheldrüsenkrebs zugelassen worden.

Einen innovativen Schritt in der modernen Chemotherapie bringt nun die sog. nabTM-Technologie. Dabei werden Arzneistoffe an Nanopartikel gebunden, die als winzig kleine Trägersysteme wie fleißige Ameisen den Wirkstoff zielgerichtet in den Tumor transportieren, sich dort anreichern und erst dort den Wirkstoff frei-

setzen. So funktioniert auch das Zytostatikum nab-Paclitaxel, bei dem der bewährte krebshemmende Wirkstoff Paclitaxel in Nanopartikel eingekapselt ist, welche an das Eiweiß Albumin gebunden sind (nab = nanoparticle albumin-bound). Experten sprechen davon, dass die Partikel als „vergiftete Mahlzeit“ den erhöhten Nährstoffbedarf des Tumors decken.

► Höhere Dosierung, bessere Wirksamkeit, höhere Sicherheit

Im Vergleich mit anderen konventionellen Taxanen zeigt der an Nanopartikel gebundene Wirkstoff ein deutlich günstigeres Nutzen-Risiko-Profil. Zusätzliche Medikamente zur Verhinderung von Überempfindlichkeitsreaktionen werden nicht benötigt, da keine Lösungsmittel eingesetzt werden müssen. Gleichzeitig kann der Wirkstoff höher dosiert werden. Auch die höhere Wirksamkeit bei gleichzeitig größerer Sicherheit führte zur Zulassung des gebundenen Wirkstoffes zur Therapie des Pankreas-Karzinoms, die für herkömmliche Taxane nicht besteht. Grundlage für die Zulassung waren die Ergebnisse der Metastatic-Pancreatic-Adenocarcinoma-Clinical-Trial-Studie (MPACT-Studie), die eine deutliche Verbesserung des Gesamtüberlebens verglichen mit Gemcitabin allein zeigte.

► So wirkt nab-Paclitaxel

Typischerweise, so berichtet PD Dr. Helmut Oettle, sind die Tumorzellen beim Pankreaskarzinom von sehr viel Bindegewebe umgeben, was die Eindringen der Medikamente in die Tumorzellen erschwert. Durch nab-Paclitaxel und einen aussichtsreichen Biomarker wird dies zumindest ein Stück weit aufgebrochen. Dieses Protein, SPARC genannt, ist für die üblichen Therapien ein ungünstiger prognostischer Marker.

Bei nab-Paclitaxel hingegen scheint es genau umgekehrt zu sein: Hier sind es Patienten mit hoher SPARC-Konzentration, die besonders von einer Therapie zu profitieren scheinen, was so interpretiert werden kann, dass nab-Paclitaxel zielgerichtet die Barriere des Bindegewebes angreift. nab-Paclitaxel und SPARC sind ein also gutes Beispiel dafür, wie die Entwicklung neuer Therapien und die Entwicklung passender Biomarker Hand in Hand gehen und die Onkologie im Dienste des Patienten personalisieren.

► Chance auf längeres Überleben

Bei den bisher so niedrigen Überlebensraten bei Pankreaskarzinom befanden sich die Patienten und ihre Familien in einer wirklich bedauernswerten Situation. Die Zulassung des nab-Paclitaxel „in Kombination mit Gemcitabin als Erstlinientherapie für erwachsene Patienten mit metastasierendem Adenokarzinom der Bauchspeicheldrüse oder metastasierendem Bauchspeicheldrüsenkrebs“, so der offizielle Zulassungstitel, gibt nun vielen Betroffenen neuen Lebensmut und Hoffnung. Denn nun konnte nachgewiesen werden, dass die Hinzunahme von nab-Paclitaxel zu der herkömmlichen Behandlung mit Gemcitabin erhebliche Vorteile bei der Gesamtüberlebenszeit bietet, während die Nebenwirkungen kontrollierbar sind. Die MPACT-Studie erbrachte u. a. eine Reduktion des Sterberisikos um insgesamt 28 Prozent. Drei Prozent der Studienteilnehmer waren in dieser Kombination sogar noch nach 3,5 Jahren am Leben. Die neue Wirkstoffkombination aus nab-Paclitaxel und Gemcitabin stellt deshalb eine vielversprechende Option für ein Langzeitüberleben von Patienten mit metastasiertem Pankreaskarzinom dar.

basierend auf: Kongressberichterstattung zum Deutschen Krebskongress 2014

Risiko Reisekrankheit

Wie schütze ich mich vor gefährlichen Urlaubsandenken?

Die Deutschen informieren sich vor dem Urlaub dreimal länger über Hotels und Sehenswürdigkeiten als über mögliche Gesundheitsrisiken und den geeigneten Schutz davor. Ein Drittel der in Deutschland gemeldeten Fälle von Hepatitis-A gehen auf eine Infektion während einer Reise zurück. Doch neben Hepatitis und Malaria steigt in vielen Ländern die Zahl der Masernerkrankungen – und damit die Ansteckungsgefahr für nicht geimpfte Urlauber. Wie man sich rechtzeitig und bestmöglich vor Reisekrankheiten schützt, dazu informieren erfahrene Reisemediziner am Lesertelefon.

► Gesundheit als Teil der Reiseplanung

Ein leckeres Muschelessen, getrocknete Tomaten im Salat, ungeschältes Obst oder ein erfrischender Eistee können zum Beispiel Ansteckungsquellen für eine Hepatitis-A sein. Und diverse Aktivitäten, die mit der Gefahr kleinster Verletzungen einhergehen, wie beispielsweise der Besuch beim Friseur, Barbier, oder bei der Fußpflege sowie unvorhergesehene ärztliche Behandlungen bergen das Risiko einer Hepatitis-B-Infektion, die bis zu Leberzirrhose oder Leberkrebs führen kann. Reisemediziner raten, den gesamten Impfschutz vor einer Reise zu überprüfen und im Falle von Impflücken zu komplettieren.

► Last-Minute-Schutz für die Gesundheit?

Auch Spontanurlauber müssen auf einen Schutz vor Infektionskrankheiten nicht verzichten. Zwar können einige Reiseimpfungen noch kurz vor der Abreise durchgeführt werden, doch raten Reisemediziner von der Last-Minute-Impfung ab, da sie zu wenig Zeit für eine ausführliche Beratung lässt und der volle Schutz durch die Impfung mit Verzögerung einsetzt.

► Reisemedizinischer Rat zum Nulltarif

Wo erfahre ich, welche Infektionsrisiken an meinem Urlaubsziel bestehen? Wie können Kinder vor Reisekrankheiten geschützt werden? Wie lange vor der Reise soll ich mich beraten lassen? Wer trägt die Kosten für eine Reiseimpfung? Wo finde ich einen Reisemediziner in meiner Nähe? Alle Fragen rund um Reisemedizin, Impfungen und länderspezifische Risiken beantworten diese Experten am Lesertelefon:

Ratgeber-Telefon

mit Reisemedizinern, am 30. April 2014, 10 bis 17 Uhr
Kostenfreie Rufnummer 0800 - 2 811 811



• **Prof. Dr. med. Thomas Küpper**
Facharzt für Sport- und Arbeitsmedizin, Zusatzqualifikation für reisemedizinische Gesundheitsberatung (DFR) und Mountain Medicine (UIAA); Notfallmedizin, Universitätsklinikum Aachen



• **PD Dr. med. Karl-Heinz Herbinger**
Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin, Ludwig-Maximilians-Universität München



• **Dr. med. Albrecht von Schrader-Beielstein**
Allgemeinarzt und Arzt für Naturheilverfahren, Praxis für Reise- und Tropenmedizin, Wörthsee bei München



• **Dr. med. Burkhard Rieke**
Niedergelassener Facharzt für Innere Medizin, Tropenmedizin, Infektiologie und Reisemedizin, 1. Stv. Vorsitzender der Deutschen Fachgesellschaft Reisemedizin, Gelbfieberimpfstelle des Landes NRW, Düsseldorf

Rufen Sie an!

Mittwoch, 30. April 2014, 10 bis 17 Uhr.

Der Anruf unter 0800 - 2 811 811 ist gebührenfrei.



0800 - 2 811 811

Mit freundlicher Unterstützung der Firma
GlaxoSmithKline

BONNER VENENTAGE 2014

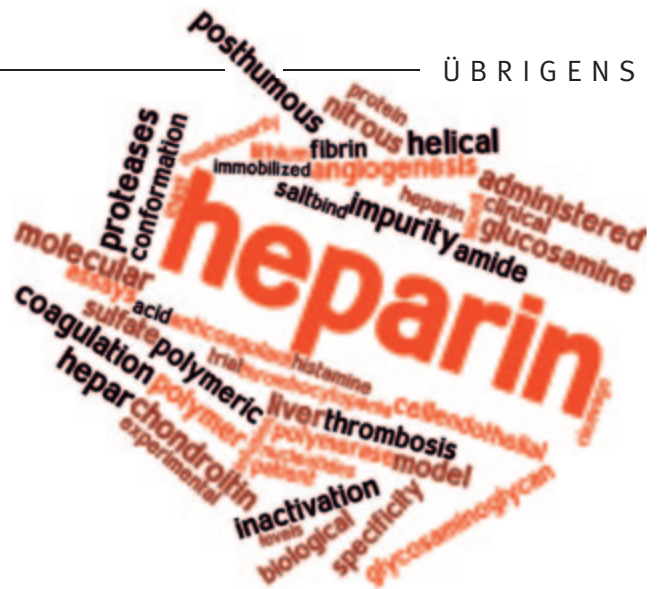
Heparine bremsen Metastasen-Bildung

Bonn – Bildet ein Tumor Metastasen, führt dies meist zum Tod des Patienten. Beobachtungen zeigten, dass niedermolekulare Heparine die Metastasierung bremsen und das Überleben verlängern können. Damit sind sie weit mehr als nur Hemmstoffe der Blutgerinnung. Die molekularen Mechanismen dieser vielversprechenden Wirkung sind heute weitgehend aufgeklärt.

Studienergebnisse der Gruppe um Prof. Dr. Gerd Bendas, Bonn, weisen auf lebensverlängernde Effekte der Heparin-Gabe hin. Sie lassen den Schluss zu, dass Heparine eher die Bildung von Metastasen als das Wachstum des Primärtumors beeinflussen. Da Heparine jedoch für einen begrenzten Zeitraum gegeben werden, der Überlebensvorteil aber noch nach einem

bis drei Jahren besteht, scheinen andere Mechanismen als die Gerinnungshemmung infrage zu kommen. Deshalb sind weitere Studien nötig, um ein genaueres Bild zu erhalten.

(Vortrag auf den Bonner Venentagen 2014)



TODESFALLE BAUCHSCHLAGADER

Chirurgen fordern Ultraschall-Screening im 65. Lebensjahr

Berlin – Eine Erweiterung der Hauptschlagader im Bauch, ein so genanntes Bauchortenaneurysma, zählt zu den typischen Krankheiten von Männern über 65 – und zu deren häufigsten Todesursachen. Denn durch die Erweiterung kann die Ader ohne vorherige Warnung platzen. Für 80 Prozent der Betroffenen kommt dann jede Hilfe zu spät, sie verbluten in Minuten.

Chirurgen fordern deshalb eine gesetzliche Ultraschall-Untersuchung zur Früherkennung von Bauchortenaneurysmen für alle Männer ab dem 65. Lebensjahr sowie für besonders gefährdete Personengruppen. „Ein solches Screening senkt die Rate der Todesfälle um die Hälfte“, erklärt Prof. Dr. Joachim Jähne, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie (DGCH), im Vorfeld des 131. Chirurgenkongresses.

Rund 200 000 Menschen in Deutschland tragen in sich eine krankhafte Aussackung der Bauchschlagader, die sich durch eine Ultraschall-Untersuchung leicht entdecken lässt und so rechtzeitig behandelt werden kann. Betroffen sind vor allem Männer über 65 Jahre, die rauchen oder Raucher waren.

Zeigen sich im Ultraschall keine auffälligen Veränderungen an der Bauchschlagader, bleibt es in der Regel bei einer einzigen Untersuchung. Lediglich bei Auffälligkeiten muss der Patient weiter in Intervallen kontrolliert werden. Wird durch das Screening ein Bauchortenaneurysma entdeckt, können Chirurgen es meist durch eine Prothese überbrücken und dadurch die Gefahr des Platzens der Ader bannen. Bei kleineren Aussackungen kann eventuell schon eine Änderung des Lebensstils, etwa durch Aufgeben des Rauchens, helfen.

(DGCH; Ullrich Medizinkommunikation)

Bewegung und Entspannung in Südtirol

Genussvoll bis herausfordernd: Radfahren in Südtirol



Egal ob im Sommer oder im Winter – das Eggental ist stets einen Besuch wert. In den malerischen Ferienorten bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, die Berge der Dolomiten und die sie umgebende Natur zu erkunden. Eine Vielzahl an Sehenswürdigkeiten im Eggental und der näheren Umgebung sowie verschiedene Tagesausflüge sorgen für hochklassige Abwechslung. Das reichhaltige Beauty- und Wellness-Programm rundet Ihren Aufenthalt ab.

Entdecken Sie die Ferienregion am Fuße des Rosengarten und Latemar im Herzen der Dolomiten bei Ihrem Urlaub im Eggental. Zwischen alpinem Hochgebirge und idyllischen Tälern erwartet Sie ein hohes Maß an Abwechslung mit zahlreichen Highlights, sportlichem Bewegungsprogramm und einem ausreichenden Maß an Entspannung.

► Über Berg und Tal: Mountain Bike in den Dolomiten

Die landschaftlich einmalige Lage inmitten der Dolomiten, zwischen Rosengarten und Latemar sowie die perfekten klimatischen Bedingungen in Südtirol machen das Gebiet äußerst attraktiv für Ihren Mountainbike-Urlaub Südtirol. Die Mountainbikesaison beginnt im April und endet Ende Oktober. Die eigentlich für Skifahrer konzipierten Aufstiegsanlagen nutzen im Sommer auch Mountainbiker um einen Teil der Höhenmeter zu überwinden und bis unter die majestätischen Gipfel der Dolomiten mit dem Mountainbike zu gelangen.

Kaum eine Region eignet sich besser für Touren mit dem Mountainbike als die Dolomiten, speziell das Eggental. Eingebettet im Herzen der Berglandschaft zwischen Rosengarten und Latemar, bietet es perfekte klimatische und topographische Bedingungen für Fahrten verschiedenster Art. Egal, ob Sie Herausforderungen suchen oder gemütlich durchs Tal radeln wollen – langweilig wird es hier nie.

Radeln auch Sie bald durchs Eggental und betrachten Sie das Farbenspiel der Naturidylle aus nächster Nähe. Spezialisierte Mountainbikehotels und Bikebetriebe, vom Urlaub auf dem Bauernhof bis zum Hotel ****S, gibt es hier für jeden Geldbeutel.



► Marica**** Hotel & Sport Sonnenseite der Dolomiten

Alpin – mediterran – zeitgeistig! Unser junges ****Hotel Marica in Eggen am Fuße des Latemar liegt ideal für den Aktivurlaub mit Sport und Genuss. Wir sind eine Familie von geprüften und begeisterten Mountainbikeguides und Wanderführern, Naturliebhabern und Genießern und begleiten unsere Gäste persönlich durch das Weltnaturerbe Dolomiten. Durch die Nähe zu Bozen können unsere Touren von den Weinbergen bis zu den Gipfeln führen!

Unser Haus am ruhigen Sonnenhang ist neu erbaut: viel Licht, großzügige Räume und hochwertige Ausstattung erwarten unser Gäste. Beliebter Treffpunkt nach der Tour ist unsere Sonnenterrasse beim Nachmittags-

buffet zum Fachsimpeln und Schnurren. Sie verbindet Hallenbad, Saunen, Liegewiese, die Lounge und den Speisesaal.

Besonders beliebt ist unsere vorzügliche Küche mit Zutaten aus Garten, Wald und Feld und die Verkostung von Spezialitäten und Weinen aus unserer gesegneten Region.

Wir sind Mitglied bei Bike-Holidays und Vitalpina-Hotels: Für unsere Gäste garantiertes Aktivprogramm und geprüfte Qualität!

Und über allem steht die Freude, möglichst vielen Menschen die Augen für die Schönheit unseres vielseitigen Landes Südtirol zu öffnen!

Angebote & Buchungen

Eggental Tourismus

Dolomitenstraße 4, I-39056 Welschnofen

Telefon: +39 0471 619500 · Web: www.eggental.com

Marica**** Hotel & Sport

Familie Eisath-Auer, Dorf 30, I-39050 Eggen

Telefon: +39 0471 615720 · Mail: info@hotelmarica.it

Web: www.hotelmarica.it

**Gewinn-
Quiz!**

Lieben Sie Südtirol? Wandern Sie gerne oder sind Sie ein begeisterter Mountainbiker? Dann machen Sie mit bei unserem Reisequiz und gewinnen Sie 1 Woche Halbpension (7 Nächte) für 2 Personen im Marica** Hotel & Sport mit Teilnahme am Hotel-Wochenprogramm.**

Um in den Genuss dieser Urlaubswoche zu kommen, notieren Sie die Seitenzahlen dieses Heftes, auf denen Sie die folgenden Überschriften finden:

- 1. *Gut leben mit Diabetes*
- 2. *Bestätigung durch Augenarzt*
- 3. *„Nutzen – für alle und für immer“*
- 4. *Gesundheit als Teil der Reiseplanung*

Lösungssumme

Zählen Sie nun die Zahlen zusammen und schreiben Sie uns die gefundene Lösungssumme unter dem Stichwort „Eggental“. Einsendeschluss ist der **30. April 2014**. Vergessen Sie nicht Ihren Absender!

Unter den richtigen Einsendungen werden die Gewinner ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Auszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Unsere Adresse lautet:

LZ-Gesundheitsreport, Im Stühlinger 5, 79423 Heitersheim.

Natürlich können Sie uns auch faxen: **07634 - 55 16 94** oder senden Sie eine E-Mail an info@verlagskontor.de.

Und nun viel Glück! Ihre Redaktion

Kennen Sie dieses Gefühl?



Wenn Ihre Augen **brennen, stechen** oder sich **trocken** anfühlen, leiden Sie womöglich am **Trockenen Auge**. Trockene Augen können zahlreiche Ursachen haben, vom Aufenthalt in klimatisierten Räumen bis hin zu häufiger Computerarbeit. OPTIVE® bietet **schnelle und langanhaltende Linderung** bei Trockenen Augen.

TSCHÜSS TROCKENE AUGEN. HALLO OPTIVE®!



Fragen Sie nach **OPTIVE®** oder besuchen Sie www.optive.de

OPTIVE® / OPTIVE® UD

Natriumcarboxymethylcellulose 0,5%, Glycerol 0,9%, PURITE® 0,01% [nur Mehrdosisbehältnis], Levocarnitin, Erythritol.
10 ml Augentropfen im Mehrdosisbehältnis bzw. je 0,4 ml pro Einzeldosisbehältnis. Nach Bedarf 1 oder 2 Tropfen in das Auge geben. Die spezifische, zweifach wirksame Zusammensetzung von OPTIVE® verschafft lang anhaltendes Augenwohlgefühl. OPTIVE® benetzt die Augenoberfläche und spendet den Zellen der Augenoberfläche Feuchtigkeit durch Wiederherstellung des natürlichen osmotischen Gleichgewichts. Hersteller: Allergan Pharmaceuticals Ireland. Stand Dez. 2012.

OPTIVE PLUS® / OPTIVE PLUS® UD

0,5% Natriumcarboxymethylcellulose, 1,0% Glycerol, 0,25% Rizinusöl, 0,5% Polysorbat 80, 0,25% Levocarnitin, 0,25% Erythritol, 0,01% Purite® [nur Mehrdosisbehältnis].
10 ml Augentropfen im Mehrdosisbehältnis bzw. je 0,4 ml pro Einzeldosisbehältnis. Nach Bedarf 1 oder 2 Tropfen in das Auge geben. Die spezifische, dreifach wirksame Zusammensetzung von OPTIVE PLUS® verschafft lang anhaltendes Augenwohlgefühl. OPTIVE PLUS® benetzt die Augenoberfläche und spendet den Zellen der Augenoberfläche Feuchtigkeit durch Wiederherstellung des osmotischen Gleichgewichts und schützt die natürliche Tränenflüssigkeit mit einem ergänzenden Lipid. Hersteller: Allergan Pharmaceuticals Ireland. Stand Apr. 2013.

Pharm-Allergan GmbH, Pforzheimer Str. 160, D-76275 Ettlingen, © Die abgebildeten Figuren sind eingetragene Marken von Allergan.
DE/1260/2013

optive®
FAMILY

 **ALLERGAN**
Ophthalmologie

