

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



Mitmachen und gewinnen!



## Ent-Spannung

Wenn Muskeln Kopfschmerz machen

## Augen-Blicke

Gegen die Altersblindheit

●●● **Mütterschutz**  
Röteln vorbeugen

●●● **Fersensporn**  
Die Heilkraft des Vulkans

●●● **REISE-GEWINNSPIEL!**  
Ritter, Reisen, Reutte

# Editorial



## Ein Indianer kennt keinen Schmerz!?

Tut Ihnen akut etwas weh? Oder haben Sie gar chronische Schmerzen? Dann gehen Sie doch bestimmt zum Arzt Ihres Vertrauens. Er fragt Sie dann, wo es weh tut, wie es weh tut, wann es weh tut und wie lange schon. Aber fragt er Sie auch, wie sehr es weh tut?

Um chronische Schmerzen individuell zu messen, zu dokumentieren und mit Ihnen ein individuelles Behandlungsziel festzulegen, gibt es eine sog. Schmerzskala. Denn Schmerz ist nicht gleich Schmerz! Was dem Einen nur Unbehagen bereitet, ist für den Anderen schon nicht mehr auszuhalten.

Diese Qualitätsunterschiede des Schmerzes müssen für jeden einzelnen Patienten exakt erfasst und auch mit jedem einzelnen Patienten in vertrauensvoller und kompetenter Kooperation therapiert werden. Nur so kann chronischen Schmerzpatienten langfristig geholfen werden, damit sie wieder eine neue Lebensqualität erfahren können.

Deshalb fragen Sie Ihren Arzt ruhig einmal, ob er eine solche Schmerzskala benutzt. Denn Sie und Ihr Arzt sind Partner in Sachen Gesundheit! 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](mailto:info@verlagskontor.info)

### Redaktion:

Hans-Jürgen Bollmann,  
Andreas Bollmann

Chefredakteur:  
Hans-Georg Lenfers

Reisen: Egelhofer-media



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

### Schlaganfall = Notfall!

Vorbeugen ist besser! ..... 3

### Heilkraft aus dem Vulkan

Mit Lava gegen Fersensporen ..... 4

### Pankreas-Krebs

Von Nanos und SPARC ..... 6

### Knochenpower!

Frauen wollen starke Knochen ..... 8

### Reizdarm

Natürliche Hilfe finden ..... 9

## FIT & GESUND

### Kopfschmerz – Muskelschmerz

Wenn der Kopf unter Spannung steht ..... 10

### Augenblicke

Gut sehen im Alter ..... 13

### Keine halben Sachen!

Halbeinheiten-Insulinpen JuniorSTAR® ..... 14

### Mutterschutz – Kinderschutz

Impfung gegen Röteln ..... 15

### Spurenelemente

Magnesium und Diabetes ..... 16

### Übrigens...

Neues aus Klinik und Forschung ..... 17

## EXKLUSIVES REISE - GEWINNSPIEL

### Reutte: Ritter, Reisen und Relaxen

1 Woche Urlaub für 2 Personen  
in Reutte/Tirol ..... 18

### Copyrights der Fotos:

Titelbild: Ronald Petrini · Gewinnspiel: TVB Naturparkregion Reutte, Hotel Talhof · Seite 3: Dt. Schlaganfall-Hilfe · Seiten 4, 5: Deutsche Homöopathie Union DHU · Seiten 6, 7: © fotolia/psdesign1 · Seite 8: GSK/Amgen · Seite 9: Repha · Seite 10: © fotolia/gradt · Seite 11: © fotolia/s\_l · Seite 13: Bayer HealthCare · Seite 14: Sanofi Aventis · Seite 15: GSK · Seite 16: Panthermedia · Seite 17: Bayer HealthCare

# Jeder Schlaganfall ist ein Notfall!

Allein in Deutschland erleiden jedes Jahr 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Dennoch haben Umfragen ergeben, dass in der Bevölkerung noch große Wissenslücken bestehen, welche Symptome ein Schlaganfall aufweist und welche Risikofaktoren für das Auftreten verantwortlich sein können. Die von Bayer HealthCare Deutschland initiierte Aufklärungskampagne „Rote Karte dem Schlaganfall“ will diese Lücken schließen und geht mit der Aktion bereits ins dritte Jahr.

Gemeinsam mit den Kooperationspartnern Deutsche Sporthochschule Köln und Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe werden praktische Tipps und Hintergrundwissen geboten, um das Risiko zu reduzieren, einen Schlaganfall zu erleiden. Auch das Online-Portal [www.rote-karte-dem-schlaganfall.de](http://www.rote-karte-dem-schlaganfall.de) klärt über die Risikofaktoren auf.

## ► Gezielte Informationen schützen

**Ursachenwissen:** Mehr als 80 Prozent aller Schlaganfälle entstehen durch einen Gefäßverschluss im Gehirn. Auslöser sind oft Blutgerinnsel, die zum Beispiel im Herz entstehen und über den Blutkreislauf ins Gehirn transportiert werden, wo sie Adern verschließen können. Dies führt zu einem sogenannten ischämischen Schlaganfall.

**Risikowissen:** Zu den Risikofaktoren zählen Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen und ein hoher Cholesterinspiegel. Das Vorhofflimmern, die häufigste Herzrhythmusstörung, birgt eine besondere Gefahr: Jeder fünfte Schlaganfall wird dadurch ausgelöst, die Folgen sind oft schwerwiegend. Hier reicht eine Vorsorge mit Bewegung und ausgewogener Ernährung allein nicht aus. Oft muss medikamentös behandelt werden.

**Symptomwissen:** Die forsa-Umfrage von Bayer HealthCare Deutschland aus dem März 2014 zeigt, dass gerade bei der Erkennung eines Schlaganfalls noch viel aufzuholen ist. Nur rund die Hälfte der Befragten konnte die Symptome Lähmungserscheinungen und Sprachstörungen nennen. Andere Symptome wie Bewusstlosigkeit, einseitiges Taubheitsgefühl, Sehstörungen, Kopfschmerzen oder Gleichgewichtsstörungen folgten mit deutlichem Abstand. Knapp 20 Prozent wussten überhaupt keine Anzeichen! Auffällig war, dass diese Wissenslücken besonders bei den unter 30-Jährigen und den über 60-Jährigen bestanden.

**Notfallwissen:** Hier reagierte der größte Teil der Bevölkerung richtig: Rund 97 Prozent würden sofort die 112 wählen und den Notarzt rufen.

### Schnell-Test: Schlaganfall oder nicht?

Aufschluss gibt der FAST-Test. FAST steht dabei für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

- |               |                                                                                                                               |            |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Face</b>   | Um ein Lächeln bitten. Das Gesicht wird bei Lähmung einseitig verzogen                                                        | <b>j/n</b> |
| <b>Arms</b>   | Arme nach vorne heben, Handflächen nach oben. Bei einer Lähmung können die Arme nicht gehoben werden, sinken oder drehen sich | <b>j/n</b> |
| <b>Speech</b> | Einen einfachen Satz nachsprechen. Ist die Sprache verwaschen, handelt es sich um eine Lähmung                                | <b>j/n</b> |
| <b>Time</b>   | <b>Bei Symptomen: Keine Zeit verlieren und sofort die 112 anrufen!</b>                                                        |            |

## ► Schlaganfällen vorbeugen

Mit der Deutschen Sporthochschule Köln wurde das Übungsprogramm „Auswärts-Spiel“ entwickelt, das dabei helfen kann, einem Schlaganfall vorzubeugen. Die Übungen können zuhause ebenso gut wie im Freien umgesetzt werden: Trainingsgeräte sind dort ein starker Baum oder eine Parkbank. „Auswärts-Spiel“ ist als Broschüre und DVD erhältlich. Alle Materialien von „Rote Karte dem Schlaganfall“ können kostenfrei bestellt werden:

- [infomaterial@rote-karte-dem-schlaganfall.de](mailto:infomaterial@rote-karte-dem-schlaganfall.de)
- Rote Karte dem Schlaganfall, Postfach 100361, 47703 Krefeld

Mit freundlicher Unterstützung von Bayer HealthCare Deutschland.

# Wenn der Fersensporn sticht

*Hilfe aus dem Vulkan Hekla in Island*



Kellner kennen es, Verkäuferinnen kennen es, Langläufer kennen es – und vielleicht kennen Sie es auch: Dieses dumpfe Gefühl in der Ferse, da „läuft etwas nicht rund“. Und eines Tages pikst es dort plötzlich wie eine Reißzwecke: Ein Fersensporn macht sich bemerkbar. Jeder Schritt, jedes Auftreten tut weh. Einlagen, Physiotherapie, Kortison, Bestrahlung, Operation – die Liste der therapeutischen Optionen ist lang. Doch ein Geheimtipp gegen Fersensporn ist das homöopathische Mittel Hekla lava.

Der Fersensporn ist eine so genannte Exostose, ein Knochenauswuchs oder eine Herausziehung aus dem Knochen. Diese entsteht durch andauernden Reiz in Form von übermäßigem, sich ständig wiederholendem Zug einer Sehne am Knochen. Das führt zu einer langsamen Umwandlung des weicheren Ausgangsgewebes in eine knöcherne Struktur – und die drückt, gefolgt von Funktionseinbußen und Beschwerden.

## ► Oben oder unten?

Man unterscheidet einen oberen und einen unteren Fersensporn. Der obere entsteht durch Zug der

Achillessehne auf das obere Ende des Fersenbeins, der untere durch Zug der sehnigen Bindegewebsplatte entlang der Fußsohle (die sog. Plantarfaszie) am unteren Ende des Fersenbeinknochens. Ständige Mikroverletzungen durch Überlastung, Druck oder Dauerbelastung führen zu einer chronischen Entzündung mit Narbenbildung und zu einer Flüssigkeitsansammlung, die einen Druckschmerz auslöst. Mit der Zeit ist eine Fußbelastung durch den Dauerschmerz dann nicht mehr möglich. Charakteristisch für den unteren Fersensporn ist ein morgendliches Schmerzphänomen, der Anlaufschmerz, welcher sich im Tagesverlauf aber bessern kann.



Anlaufschmerz am Morgen

Diagnostisch zeigt sich bei der entzündeten Fußsohle ein punktueller, intensiver Druckschmerz unter der Ferse. Dieser Schmerz wird vom Patienten so deutlich geschildert, dass ein erfahrener Arzt allein daraus die richtige Diagnose stellen kann. Sicherheit bietet eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung, welche die pathologische Umwandlung sichtbar macht. Auch eine Röntgenaufnahme des oberen Sprunggelenks bietet Gewissheit.

## Was tun?

Um dem Patienten den stechenden Schmerz zu nehmen, kann der Arzt auf unterschiedliche Therapiemöglichkeiten zurückgreifen. Eine Injektion von Medikamenten wird wohl am häufigsten angewandt, ist jedoch in den meisten Fällen recht schmerzhaft. Eine Injektion von Kortison zur Bekämpfung der Entzündung hat Untersuchungen zufolge ein erhöhtes Risiko an Sehnenrissen zur Folge, weiterhin wird durch das Kortison das Fettpolster abgebaut und die Dämpfung an der Ferse reduziert.

Stoßwellentherapie, Röntgenentzündungsbestrahlung oder letztlich ein chirurgischer Eingriff sind weitere schulmedizinische Optionen. Doch es geht auch schonender.

Der Patient seinerseits kann durch den Abbau von Stressoren wie Sport auf hartem Untergrund, Übergewicht und starrem Schuhwerk die ersten Schritte zur Besserung tun. Gezielte Physiotherapie und Dehnungsübungen entlasten die Faszie und halten sie beweglich. Darüber hinaus können Schuheinlagen das Längsgewölbe stützen und die Plantarfaszie entlasten. Gleiches geschieht durch die Verwendung von Tapes entlang der Fußsohle und der Achillessehne.

## Homöopathische Hilfe

Am einfachsten und schonendsten ist jedoch der Einsatz des homöopathischen Präparates Hekla lava. Die Lava des isländischen Vulkans Hekla ist, verglichen mit anderen Vulkanen, besonders fluoridreich. Die Hekla-Lava adsorbiert während des Ausbruchs u. a. fluoridhaltige Gase, wobei die feineren Partikel aufgrund ihrer größeren Oberfläche größere Mengen an Fluoriden aufnehmen. Vor mehr als 100 Jahren wurden bei Schafen, die am Fuß des Vulkans mit Lavastaub versetztes Gras fraßen, vermehrt Knochenauswüchse festgestellt. Nach der Ähnlichkeitsregel von Samuel Hahnemann wurde die Lava-Asche zu einem homöopathischen Präparat, das beim Menschen genau gegen solche Exostosen und die damit verbundenen Entzündungen eingesetzt wird.



Als Tabletten in der Potenz D6 bringt Hekla lava den Patienten Linderung bei Fußproblemen, die von Knochen, Bändern und Gelenken ausgehen. Die bewährte Indikation für Hekla lava ist das Schmerzsyndrom Fersensporn. Die Dosierungsempfehlung ist 3 Mal täglich eine Tablette, im Akutfall stündlich eine Tablette, max. 6 Mal. Die Therapiedauer ist aufgrund der Heilungsvorgänge individuell unterschiedlich.

# Nano-Partikel gegen Pankreaskrebs

*Welche Rolle spielt SPARC?*

Die unterstützende Chemotherapie ist die wichtigste Säule der Behandlung des fortgeschrittenen Pankreaskarzinoms, aber die Optionen sind begrenzt: Es haben sich zwar einige Therapien als wirksam bewährt, doch waren sie immer mit einer hohen Toxizität verbunden. Nun kommt eine neue, hoch effektive Therapie hinzu: Die Kombination von nab-Paclitaxel plus Gemcitabin.

Typischerweise sind die Tumorzellen beim Pankreaskarzinom von sehr viel Bindegewebe umgeben, was das Eindringen der Medikamente in die Tumorzellen erschwert. Durch Nab-Paclitaxel und ein Biomarker-Protein wird dies zumindest ein Stück weit aufgebrochen. Dieses Protein, SPARC genannt, ist für die üblichen Therapien ein ungünstiger prognostischer Marker.

Beim gesunden Menschen kommt es im Knochen, in Endothelzellen und im Embryonalgewebe vor. Bei Gewebeerletzungen im Prozess der Wundheilung sowie bei zellulärem Stress steigt seine Konzentration an. SPARC steuert demnach eine Vielzahl biologischer Wechselwirkungen im gesunden Zustand, spielt aber auch eine entscheidende Rolle für das Wachstum von Tumoren.

## ► „SPARC ist Yin und Yang“

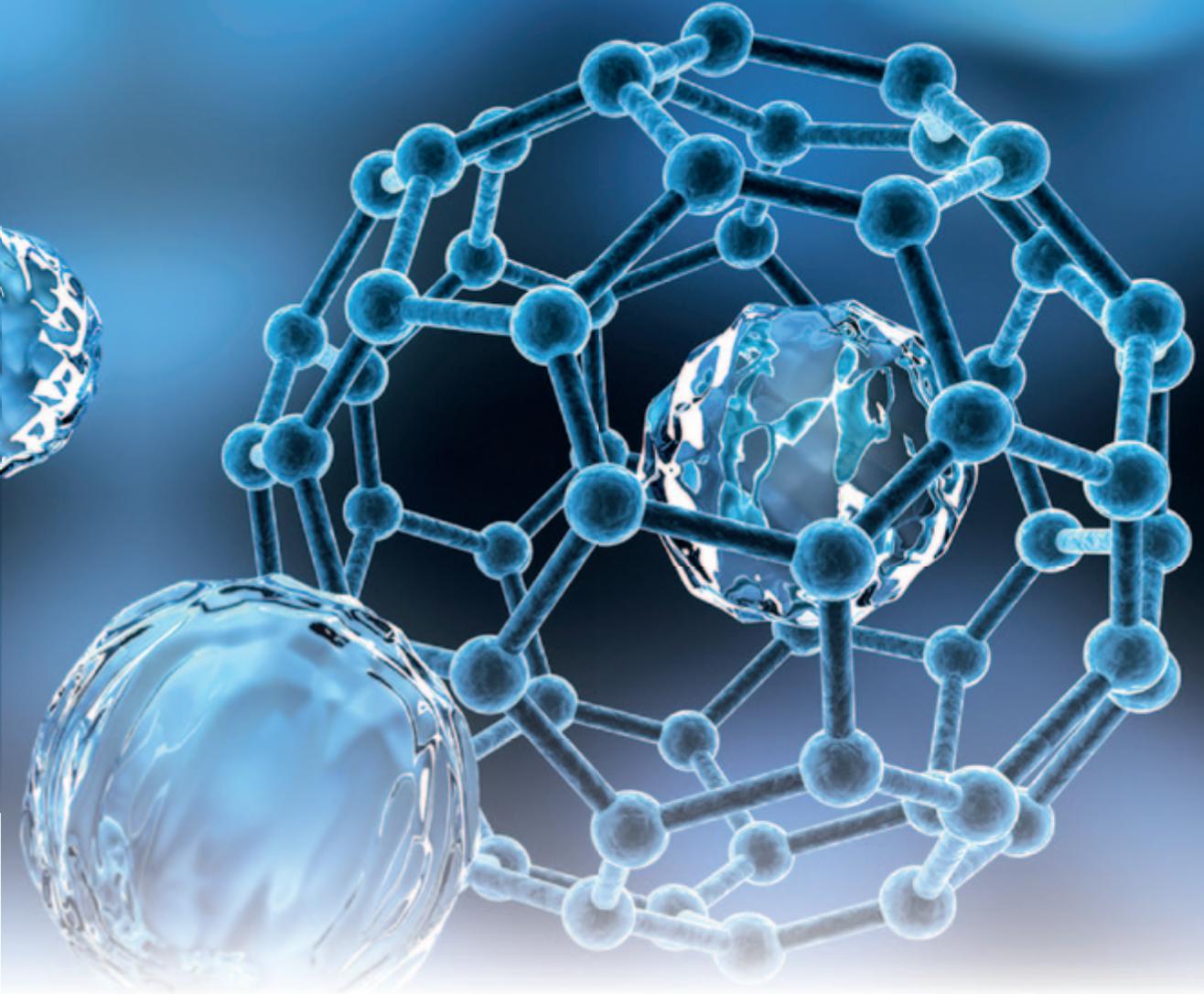
So erklärte **Prof. Dr. Thomas Seufferlein**, Universitätsklinikum Ulm, die Bedeutung von SPARC für das

Tumorwachstum. Denn einerseits zeigt SPARC tumorunterdrückende Wirkungen, wie zum Beispiel die Hemmung der Bildung von Gefäßen, die den Tumor versorgen können, andererseits fördert es das Wachstum und das Eindringen des Tumors in das umliegende Gewebe.

Welche Rolle SPARC einnimmt, hängt unter anderem von der jeweiligen Tumorart ab. Häufig übermäßig ausgebildet und daher sehr wahrscheinlich wachstumsfördernd ist SPARC zum Beispiel beim Pankreaskarzinom, bei Brustkrebs sowie beim Hautkrebs. Dagegen findet man SPARC beim Darmkrebs, bei akuter myeloischer Leukämie sowie bei Ovarial- und Prostatakarzinom herunterreguliert, hier könnte das Protein eher tumorsuppressiv wirken.

## ► SPARC bei Patienten mit Pankreaskarzinom

Bei Patienten mit Pankreaskarzinom bedeutet eine hohe SPARC-Konzentration im umgebenden Gewebe



meist eine schlechtere Prognose. Dagegen beeinflusst eine hohe SPARC-Expression im Tumorgewebe selbst den Verlauf der Erkrankung nicht. Hier spiegeln sich die „Yin und Yang-Eigenschaften“ des Proteins wieder: „Einerseits tumorunterdrückende oder neutrale Eigenschaften im Tumorgewebe, andererseits wachstums- und invasionsfördernde Eigenschaften im benachbarten Gewebe“, so Seufferlein.

### ► SPARC-Wert als Vorhersage?

Beim Pankreaskarzinom scheinen Patienten mit hoher SPARC-Konzentration besonders von einer Therapie mit nab-Paclitaxel zu profitieren, was so interpretiert werden kann, dass nab-Paclitaxel zielgerichtet die Barriere des Bindegewebes angreift. SPARC, das selbst konzentriert im Zellzwischenraum vorkommt, hält nab-Paclitaxel für längere Zeit dort und erzeugt somit höhere Paclitaxel-Konzentrationen und damit eine toxischere Wirkung gegen den Tumor. Eine Bindung von SPARC an die Nanopartikel von Albumin in Nab-Paclitaxel könnte dafür verantwortlich sein.

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.

### ► Ausblick: „Neue Wege beschreiten“

Mit den MPACT-Studienergebnissen zu nab-Paclitaxel plus Gemcitabin eröffnen sich in der Therapie des Pankreaskarzinoms neue Wege. Inzwischen stehen effektive Kombinationstherapien zur Verfügung. Auf dieser Basis können weitere Therapiekonzepte untersucht werden. Geplant sind weitere Studien zur Anwendung von nab-Paclitaxel plus Gemcitabin, möglicherweise mit dem Ziel, eine operative Entfernung zu ermöglichen und so die Prognose der Patienten zu verbessern.

Mit freundlicher Unterstützung von [www.oncotrends.de](http://www.oncotrends.de)

# Muttertag 2014: Auch mal an die eigenen Knochen denken

## Osteoporose vorbeugen und behandeln

Fragen zur Stellung der Frau in der Gesellschaft kommen in regelmäßigen Abständen immer wieder auf die Tagesordnung. Ein aktuelles Beispiel: Die Diskussion um Kindererziehung und Mütterrente. Was häufig zu kurz zu kommen scheint, sind Themen zur weiblichen Gesundheit, ein Bereich, in dem Frauen oft ganz andere Bedürfnisse als Männer aufweisen.

Eine typische aber stark vernachlässigte Erkrankung, die besonders Frauen ab 50 betrifft, ist die Osteoporose, auch Knochenschwund genannt. Aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels rund um die Wechseljahre kommt es dabei zu einem gefährlichen Abbau von Knochen substanz. In der Folge verliert das „Gerüst“ des Körpers an Stabilität und bestimmte Knochen brechen leicht. Dann genügt oft schon ein eigentlich harmloser kleiner Sturz nach einem Fehltritt auf der Treppe oder einem Stolpern über die Teppichkante. Früher wurde der Knochenschwund als Folge des natürlichen Alterungsprozesses angesehen – doch die Medizin weiß inzwischen deutlich mehr darüber. Deshalb stehen heute auch wirkungsvolle Therapien zur Verfügung, die zudem im Allgemeinen gut vertragen werden.

### ► Knochen wollen gefordert werden

Gezielt auf Risiken hinzuweisen und zu zeigen, was Betroffene aktiv tun können, ist das Ziel der Initiative GEMEINSAM FÜR STARKE KNOCHEN, für die sich auch die ehemalige Leistungssportlerin und Olympiasiegerin Heide Ecker-Rosendahl engagiert: „Es gibt zum Knochenschwund eine echte Informationslücke. So denken viele, man müsse sich schonen, wenn die Knochen schwächer werden. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall: Ähnlich wie unser Gehirn lieben es auch unsere Knochen, wenn sie gefordert werden.“ Dafür hat die Diplom-Sportlerin ein spezielles Bewegungstraining entwickelt, das sich als Video auf der Internetseite der Initiative [www.osteoporose.de](http://www.osteoporose.de) befindet.

Heide Ecker-Rosendahl, ehem. Leistungssportlerin und Olympiasiegerin



## Die 3 wichtigsten Aspekte für gesunde Knochen

**BEWEGUNG** Muskelbewegungen regen die Produktion neuer Knochensubstanz an und sorgen so für Festigkeit.

**ERNÄHRUNG** Vitamin D (z. B. in grünem Gemüse) und Kalzium (z. B. in Milchprodukten) sind zwei wichtige Kraftstoffe für den Knochenstoffwechsel.

**MEDIKAMENTE** Kalzium und Vitamin D können auch in Form von Tabletten zugeführt werden. Falls das nicht genügt, stehen heute wirksame Medikamente zur Verfügung, die sehr viel einfacher in der Anwendung sind als noch vor wenigen Jahren.

# Aktuelle Studie belegt – Myrrhe-Arznei lindert Reizdarmbeschwerden

Eine aktuelle deutsche Studie hat gezeigt, dass ein pflanzliches Arzneimittel aus Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille bei der Behandlung akuter und chronischer Darmerkrankungen wirksam und gut verträglich ist. Im Rahmen der Studie wurden 1.062 Patienten beobachtet, die unter Darmerkrankungen mit Durchfall litten.

Dabei profitierten besonders die 205 Reizdarm-Patienten von einer Therapie mit der Pflanzenarznei: „Die Ergebnisse belegen, dass die Pflanzenkombination zur Linderung der Durchfallssymptomatik wirksamer war als andere Medikamente“, erklärt Studienkoordinator Dr. Uwe Albrecht, Hannover. Bei Reizdarm-Patienten war außerdem eine deutliche Reduktion von Blähungen zu beobachten.

In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Menschen, vorwiegend Frauen, am Reizdarmsyndrom. Die Erkrankung gehört damit zu den häufigsten Gründen, warum Patienten einen Arzt aufsuchen. Die Beschwerden sind vielfältig und beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Da bei jedem Patienten unterschiedliche Symptome im

Vordergrund stehen und sich diese im Krankheitsverlauf ändern können, gibt es keine standardisierte Behandlung. Die Therapie von Reizdarmpatienten ist somit für jeden Arzt eine besondere Herausforderung. „Daher freuen uns die guten Ergebnisse zur Patientenzufriedenheit mit der Pflanzenkombination aus Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille besonders: 76,8 % der Patienten bezeichneten ihre Zufriedenheit mit der Wirkung als gut bzw. sehr gut“, erklärt Albrecht. Die aktuelle Studie zeigt außerdem, dass die Anwendung der Myrrhe-Arznei sicher und sehr gut verträglich ist. „Daher ist das pflanzliche Arzneimittel auch besonders für eine Langzeittherapie geeignet. So können mit der dauerhaften Behandlung verbundene Nebenwirkungen und gesundheitliche Risiken minimiert werden“, erläutert der Experte.

Kombiniert mit Kaffeekohle und Kamille wird die Myrrhe als pflanzliches Arzneimittel schon seit mehr als fünfzig Jahren erfolgreich zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion eingesetzt. Die drei Heilpflanzen greifen in verschiedene physiologische Prozesse am Magen-Darm-Trakt ein und verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung. So wird auf sanfte Weise die Verdauung wieder stabilisiert.

## Neue Reizdarm-Broschüre – empfohlen von der Deutschen Reizdarmhilfe e.V.

Die von der Deutschen Reizdarmhilfe e.V. empfohlene Broschüre „Pflanzliche Hilfe beim Reizdarmsyndrom“ informiert ausführlich über verschiedene Heilpflanzen wie Myrrhe und Kamille und deren Einsatzmöglichkeiten bei den jeweiligen Beschwerden. Darüber hinaus werden weitere Möglichkeiten

der Naturheilkunde wie Lebensstilveränderungen, Diät sowie Maßnahmen zur Stressbewältigung vorgestellt. Tipps vom Experten Prof. Dr. med. Jost Langhorst, Universität Duisburg-Essen, runden die Broschüre ab. Sie kann ab sofort als PDF heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden auf [www.pflanzliche-darmarznei.de](http://www.pflanzliche-darmarznei.de) oder per E-mail an [info@pflanzliche-darmarznei.de](mailto:info@pflanzliche-darmarznei.de)

## Noch Fragen?

Expertenrat auf [www.pflanzliche-darmarznei.de](http://www.pflanzliche-darmarznei.de)

Die Website [www.pflanzliche-darmarznei.de](http://www.pflanzliche-darmarznei.de) informiert über verschiedene Darmerkrankungen und deren pflanzliche Behandlungsmöglichkeiten. Drei Experten beantworten hier außerdem Fragen der Besucher zur natürlichen Behandlung von Darmkrankheiten per E-Mail oder am Telefon. Telefonisch sind die Ärzte jeden ersten und dritten Dienstag im Monat von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr unter der Rufnummer: 06196 / 7766-410 zu erreichen.



# KOPF unter Spannung!

*Wenn Muskeln Kopfschmerzen verursachen*

Es gibt wohl niemanden, der nicht schon einmal unter Kopfschmerzen gelitten hat. Die Ursachen und die Symptome sind jedoch individuell verschieden. Mal klopfen sie, hämmern, bohren, stechen, brennen, ziehen oder drücken. Auf jeden Fall machen sie den Geplagten das Leben zur Hölle. Viele greifen dann zur erstbesten Schmerztablette, um der Pein ein Ende zu setzen – aber ist das der richtige Weg?

In der Praxis muss der Arzt bei der Diagnosestellung zwischen sog. primären oder sekundär bedingten Kopfschmerzerkrankungen unterscheiden. Bei den primären Kopfschmerzarten unterscheidet man zwischen Migräne, Clusterkopfschmerz, Spannungskopfschmerz und sonstigen primären Kopfschmerzen. Sekundäre Kopfschmerzen treten als Begleitsymptom einer anderen körperlichen Erkrankung auf.

## ► Kopfschmerzen – eine Volkskrankheit?

Die Spannungskopfschmerzen gehören zu den bedeutendsten Gesundheitsproblemen in den Industrienationen der westlichen Welt. Sie verursachen höhere direkte (therapiebedingte) und indirekte Kosten (z.B. durch Arbeitsausfall) als jede andere Kopfschmerzart.

Bei den Spannungskopfschmerzen handelt es sich um leichte bis mittelschwere Kopfschmerzen im Bereich des gesamten Kopfes. Etwa 5 % der Bevölkerung leiden nach epidemiologischen Schätzungen unter täglichen Kopfschmerzen, bei etwa 40 % davon besteht ein Spannungskopfschmerz. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Der Erkrankungsgipfel liegt zwischen 30 und 39 Jahren.

Klinisch gesehen handelt es sich beim Spannungskopfschmerz um akute Episoden von einer Dauer von einigen Minuten bis zu mehreren Tagen. Der Schmerz ist typischerweise beidseits lokalisiert und von drückender, beengender Qualität. Er erreicht eine leichte bis mäßige Intensität und verstärkt sich nicht durch körperliche Routineaktivitäten. Es besteht keine

begleitende Übelkeit wie bei der Migräne, aber eine leichte Licht- oder Lärmempfindlichkeit ist möglich.

### ► Ursachen erkennen ...

Wie sich diese Kopfschmerzen entwickeln, ist noch nicht genau geklärt. Es wird vermutet, dass mehrere Faktoren dazu beitragen: Auf der einen Seite kommt es durch eine abnorme Verkrampfung der Nackenmuskulatur zu einer Aktivierung von Schmerzrezeptoren. Diese werden übermäßig sensibilisiert, wodurch Schmerzen wahrgenommen werden. Auch fieberhafte Infekte und Stress können Auslöser bzw. verstärkende Faktoren darstellen. Eine weitere Ursache können verspannte Kaumuskeln im Kopf sein. Diese verkrampfen sich durch nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus), welches wiederum psychische Ursachen hat.

Doch allzu häufig wird dieser zugrunde liegende Mechanismus der Schmerzentstehung nicht beachtet. Um die Ursache bzw. Folge der Spannungskopfschmerzen, die Verspannung der Muskulatur, erfolgreich zu bekämpfen, muss deshalb neben einer schnellen Schmerzfremheit auch eine Normalisierung des Muskeltonus erreicht werden.

### ► ... das richtige Medikament wählen...

Bei der Therapie von Spannungskopfschmerzen werden in der Praxis die unterschiedlichsten Wirkstoffe eingesetzt – in der Regel nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR), Antidepressiva oder entkrampfende Mittel. Der Arzt berücksichtigt bei der Wahl des Therapeutikums, dass der Patient in der Regel häufig schon versucht hat, mit freiverkäuflichen Schmerzmedikamenten seinen Kopfschmerz zu lindern. Die Patienten sollten Ihre „eigenen“ Behandlungsversuche im Detail angeben, damit vom Arzt nicht wieder der gleiche Wirkstoff, nur in höherer Dosierung, verschrieben wird.

Auch die Verträglichkeit spielt bei einer erfolgreichen Therapie von Spannungskopfschmerzen eine große Rolle. In der Regel sind berufstätige Menschen betroffen, die mitten im Leben stehen und für die Mobilität sehr wichtig ist. Ein starkes Antidepressivum mit einem hohen, oft dämpfenden Nebenwirkungspotenzial kann daher nicht die Therapie der Wahl sein.

### ► ... Kopfschmerzen verbannen!

Der Wirkstoff Flupirtin hat sich schon seit Jahren in der Behandlung von Spannungskopfschmerzen bewährt. Mehrere wissenschaftliche Arbeiten sowie klinische Studien haben gezeigt, dass mit Flupirtin die Schmerzstärke effektiv reduziert werden kann und die Patientenzufriedenheit aufgrund der guten Verträglichkeit sehr hoch ist. Durch ihr spezifisches Wirkprofil mit analgetischem und verspannungslösendem Effekt ist die Substanz ein idealer Kandidat für die Therapie von Spannungskopfschmerzen, die häufig durch verspannte Muskulatur ausgelöst oder begleitet werden.

Die Episoden der Spannungskopfschmerzen sind in der Regel nur kurz und treten häufig nur wenige Tage auf. Sobald der Muskeltonus normalisiert ist und die Schmerzsymptomatik nachlässt, beendet der Patient i. A. die Therapie. Damit ist die für Flupirtin mögliche 2-wöchige Anwendungsdauer ausreichend. In wöchentlichen Abständen sollten während der Therapie die Leberwerte kontrolliert werden. Der bewährte Wirkstoff steht als moderne Tablette zur Verfügung und muss nur einmal täglich eingenommen werden, womit die Anwendung sehr gut praktikabel, sicher und zuverlässig ist. ◀



# 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](http://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

## Wenn die Umwelt fleckig erscheint...

### Früherkennung rettet Augenlicht

„Die 66“, Deutschlands größte Messe für ältere Menschen, bildete in München den passenden Rahmen für einen Aufklärungsvortrag über die Altersabhängige Makuladegeneration (kurz AMD) durch PD Dr. med. Andreas Weinberger, Augenklinik Starnberg. Denn mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an diesem chronischen Augenleiden zu erkranken. Das erfuhren die interessierten Zuhörer einer Patienten-Informationsveranstaltung, die von Bayer HealthCare unterstützt wurde.



Der Verlust an Sehkraft wird von älteren Menschen gern als normaler Alterungsprozess interpretiert – oft eine schwerwiegende Fehleinschätzung, die zur so genannten „Altersblindheit“ führen kann. Die AMD entsteht nämlich meist nach dem 60. Lebensjahr. Sie tritt als sog. trockene und/oder als feuchte AMD auf.

Die Erkrankung ist in den westlichen Industriestaaten die häufigste Ursache für Erblindung ab dem 60. Lebensjahr. Darum wird vor allem Menschen ab diesem Alter eine jährliche Kontrolluntersuchung beim Augenarzt empfohlen. Denn selbst Betroffene bemerken im Anfangsstadium der AMD die ersten Anzeichen der Erkrankung nicht. Später sind die Chancen der Augenärzte, die fortschreitende Erblindung ihrer Patienten aufzuhalten, jedoch eingeschränkt.



„Bei beginnender Sehverschlechterung, bei auftretenden Zerrbildern oder anderen akuten Augensymptomen – ohne Zeitverzug zum Augenarzt!“

PD Dr. Andreas Weinberger

### ► Tatort Makula

Die Makula ist die Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut. Bei der trockenen AMD kommt es über einen längeren Zeitraum zu kleinen, gelblichen Ablagerungen (Drusen) von Stoffwechselprodukten unter der Netzhaut. Sie beeinträchtigen die Versorgung der Netzhaut mit Nährstoffen und somit auch das Sehen.

Im Gegensatz zur trockenen AMD kann die feuchte Form sehr schnell verlaufen. Unter der Makula wachsen als Reaktion auf die Drusen kleine, poröse Blutgefäße, aus denen Blut und Blutbestandteile austreten können und Schwellungen („Makulaödem“) in der Makula verursachen. Dadurch kommt es zu Zerrbildern und einem Sehverlust im zentralen Gesichtsfeld. Der Betroffene kann nur noch im äußersten Gesichtsfeld etwas wahrnehmen. Verantwortlich für die Gefäßneubildungen ist in erster Linie ein Gefäßwachstumsfaktor mit dem Namen VEGF, was für Vascular Endothelial Growth Factor steht.

### ► Erhalt der Sehkraft ist möglich!

Gegen die trockene Altersabhängige Makuladegeneration, bei der die Sinneszellen absterben, gibt es derzeit noch keine erfolgreiche Therapie. Dennoch lässt sich für die betroffenen Patienten mit allgemeinen Maßnahmen zur Verbesserung der Durchblutung, der Beseitigung von Risikofaktoren (vitaminarme Ernährung, Rauchen, Alkohol, Kreislauferkrankungen) sowie mit Hilfsmitteln wie klassischen und modernen Sehhilfen (Sonnenbrillen) die Situation deutlich verbessern.

Für die feuchte Altersabhängige Makuladegeneration stehen moderne Medikamente zur Verfügung. So lässt sich der Wachstumsfaktor VEGF, der für die Gefäßneubildungen verantwortlich ist, medikamentös hemmen. Ein solcher sogenannter VEGF-Hemmer wird dazu mittels einer Spritze direkt in den Glaskörper des Auges gespritzt. Diese Medikamentengabe ist schmerzfrei, erfolgt in wenigen Sekunden und muss in regelmäßigen Abständen wiederholt werden. So wird z.B. empfohlen, den Wirkstoff Aflibercept zu Beginn dreimal im Abstand von vier Wochen, danach im ersten Jahr alle zwei Monate zu verwenden. Das Injektionsintervall kann dann nach einem Jahr weiter verlängert werden. ◀

# JuniorSTAR®: Der neue Halbeinheiten-Insulinpen

Ab sofort ist in Deutschland der wiederverwendbare Halbeinheiten-Insulinpen JuniorSTAR® erhältlich. Er ist für alle Insuline von Sanofi geeignet. JuniorSTAR® ermöglicht individuelle und einfach zu korrigierende Dosen, bietet ein besonders großes Display für die richtige Dosiseinstellung und ist mit seinem geringen Gewicht ein leichter Begleiter im Alltag insbesondere für junge Menschen mit Diabetes.



## ► Leicht zu wählen: Einfache Dosiskorrektur

Besonders für junge und insulinempfindliche Menschen mit Diabetes sind die Sicherstellung der richtigen Insulindosis und die flexible Anpassung wichtig. JuniorSTAR® ist mit einem Dosiererring zum Einstellen der abgegebenen Einheiten (von 1 bis 30 Einheiten in Schritten von 0,5 Einheiten) einfach zu bedienen. Eine Korrektur der Dosis ist in nur einem Schritt ohne Insulinverlust möglich.

## ► Leicht zu lesen und zu tragen: Großes Display und geringes Gewicht

Die Eigenschaften des neuen Insulinpens JuniorSTAR® orientieren sich an den Bedürfnissen der Menschen mit Diabetes: Die Zahlen in der Dosieranzeige sind aufgrund des großen Displays und

der leicht erkennbaren Ziffern gut zu lesen. Aufgrund seines geringen Gewichts (ca. 34 g) ist JuniorSTAR® leicht im Alltag bei sich zu tragen. JuniorSTAR® entspricht der neuen ISO-Norm 11608-1:20121 und erfüllt alle Anforderungen hinsichtlich Robustheit und Dosiergenauigkeit. Der Pen ist in drei verschiedenen Farben (Blau, Rot und Silber) erhältlich, um mehr Flexibilität und leichte Unterscheidbarkeit bei der Anwendung verschiedener Insuline zu bieten.

## ► Ausgezeichnet für ausgereifte Technologie

Vom Chicago Athenaeum Museum of Architecture and Design wurde JuniorSTAR® bereits mit dem renommierten Good Design Award ausgezeichnet. Preisgekrönt wurde die neue und ausgereifte Technologie des Pens, die in internationaler Zusammenarbeit gemeinsam mit Partnern entwickelt wurde.

Mit der Einführung des neuen Insulinpens JuniorSTAR® setzt Sanofi seinen Anspruch, Menschen mit Diabetes eine Rundumversorgung anzubieten, fort. Als Partner für Menschen mit Diabetes verbindet Sanofi innovative Therapien, Services sowie Pens und Blutzuckermessgeräte zu einem Rundumangebot.



# Röteln, eine vergessene Erkrankung ...

Masern, Mumps und Röteln werden oft als harmlose Kinderkrankheiten abgetan, „die doch irgendwann alle einmal haben“. Diese lässige Fehleinschätzung kann aber schlimme Folgen haben: Im Kindesalter sind Röteln zwar harmlos. Erkrankt aber eine schwangere Frau an dem Virus, kann dies zu schweren Missbildungen beim Kind oder sogar zu einer Fehlgeburt führen. Trotz dieses hohen Risikos besteht immer noch eine unzureichende Durchimpfung bei Röteln, und das sogar bei Frauen im gebärfähigen Alter.

Eine Studie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland stellte fest: Während bei den 18- bis 29-jährigen Frauen rund 80 Prozent gegen Röteln geimpft sind, hat mit etwa 46% fast die Hälfte aller Frauen im Alter von 30 bis 39 Jahren keinen ausreichenden Röteln-Impfschutz – und das, obwohl immer mehr Frauen ihr erstes Kind erst nach dem 30. Lebensjahr bekommen.<sup>(1)</sup> Dieser fehlende Impfschutz stellt ein enormes Risiko für ungeborene Kinder dar.

## ► Embryo in Gefahr!

Erkrankt eine Frau während ihrer Schwangerschaft an Röteln, kann das Virus auf dem Blutweg über die Plazenta direkt in den Kreislauf des Embryos gelangen. Dadurch wird das ungeborene Kind ebenfalls infiziert, was zu einer Schädigung der Zellen führt und somit eine Fehlbildung der Organe oder eine Fehlgeburt auslösen kann.

Die sog. Rötelnembryopathie zeigt sich meist an Augen, Ohren und am Herzen. Blindheit, Innenohrtaubheit und Herzfehler können die Folgen sein. Auch geistige Behinderungen oder eine Leberentzündung sind möglich. Nach einer Schätzung haben in Deutschland jährlich etwa 100 Babys eine Rötelnembryopathie, weltweit sogar bis zu 300.000. Im Gegensatz zu den Masern gibt es eine bundesweite Meldepflicht für Röteln erst seit dem 1. April 2013.

## ► Unzureichende Durchimpfungsraten

Das Ziel der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist es, dass kein Kind mehr mit einer Rötelnembryopathie

geboren wird. Selbst in Deutschland sind aber leider noch ungeborene Kinder einer Infektion ausgesetzt, da eine gewisse Impfmüdigkeit in der Bevölkerung zu beobachten ist. Vielen Menschen sind die schwerwiegenden Folgen von Infektionskrankheiten offenbar nicht bewusst. Bei Röteln kommt hinzu, dass die Krankheit bei Erwachsenen oft ohne Symptome verläuft. Damit steigt natürlich die Gefahr, dass sich weitere Personen infizieren.

## ► Wie ist Ihr Impfstatus?

Die Rötelnkrankung ist eine impfpräventable Erkrankung, d.h. sie lässt sich durch eine Impfung vermeiden. Eine Impfung während der Schwangerschaft ist jedoch nicht möglich. Frauen im gebärfähigen Alter sollten daher dringend ihren Impfstatus überprüfen lassen und laut Ständiger Impfkommision STIKO zweimal geimpft sein. **Empfohlen wird die Impfung mit einem Kombinationsimpfstoff, der gleichzeitig vor Röteln, Mumps und Masern schützt.** Auch alle Männer, die nach 1970 geboren wurden sollten über mindestens eine Masern-Mumps-Röteln-Impfung verfügen.

(1) Poethko-Müller C, Schmitz R., Impfstatus von Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt 2013; 56:845-857.

**Mit freundlicher Unterstützung der Firma  
GlaxoSmithKline**

# „Volkskrankheit Diabetes“

Das Experten-Interview

Die Zahl der Patienten mit Typ-2-Diabetes steigt. Gefährdet sind vor allem Menschen mit Übergewicht oder wenn ein Verwandter ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kind) bereits an einem Typ-2-Diabetes erkrankt ist. Ebenso Menschen mit Bluthochdruck oder schlechten Blutfettwerten. Neuere Untersuchungen legen nun einen Zusammenhang zwischen Magnesiummangel und der Entstehung von Diabetes nahe. Dr. med. Miriam Goos, Neurologin aus München, erklärt die Zusammenhänge.



## Frau Dr. Goos, warum ist der Mineralstoff Magnesium so wichtig? Worauf sollte man bei der Versorgung achten?



**Dr. med. Miriam Goos:** Zwei der größten epidemiologischen Studien mit insgesamt etwa 130.000 Teilnehmern kamen zu dem Ergebnis, dass Menschen, die sich magnesiumarm ernähren, deutlich öfter an Diabetes erkranken. Hat sich erst einmal ein Diabetes entwickelt, schwinden die Magnesiumvorräte des Körpers immer schneller, da bei Diabetikern mehr Magnesium als gewöhnlich über die Nieren ausgeschwemmt wird. Nur ein adäquater Magnesiumspiegel im Blut ermöglicht es der Bauchspeicheldrüse, genügend Insulin auszuschütten. Ohne Magnesium kann die Bauchspeicheldrüse also nur eingeschränkt arbeiten. Daher ist eine ausreichende Versorgung mit diesem Mineral für Diabetiker besonders wichtig.

## Spezielle Diabetikerprodukte gibt es heute kaum noch. Wie sollte eine der Krankheit angemessene Ernährung aussehen?

**Dr. med. Miriam Goos:** Gut für Diabetiker ist eine ausgewogene, ballaststoffreiche Kost mit nicht zu vielen Kalorien, einem mäßigen Fettgehalt und ausreichend Vitaminen und Spurenelementen. Der Nährwert der Nahrungsmittel sollte in den Mittelpunkt gestellt

werden – gefragt ist Qualität statt Menge. Lebensmittel, die einen hohen Magnesiumgehalt aufweisen, wie zum Beispiel biologisch angebaute grüne Blattgemüse, frische Erbsen, Algen, Amaranth, Quinoa, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Mandeln sind sehr gute Nahrungsmittel für Diabetiker. Eine zusätzliche Zufuhr von 300 bis 400 Milligramm pro Tag in Form eines Magnesium-Präparates aus der Apotheke, wie beispielsweise Magnesium-Diasporal, kann die Ernährung hier sinnvoll ergänzen.

## Wie lässt sich der Verlauf der Erkrankung bremsen und zum Beispiel diabetischen Nervenschädigungen vorbeugen?

**Dr. med. Miriam Goos:** Der Blutzuckerspiegel sollte optimal eingestellt sein, wozu eine regelmäßige Kontrolle beiträgt. Erhöhte Blutzucker- und niedrige Magnesiumwerte erhöhen die Entzündungsparameter im Körper. Wenn Sie unter Diabetes leiden, sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige angemessene Bewegung achten, welche die Durchblutung in allen Gefäßen fördert und somit die Versorgung des Gewebes verbessert. Der Magnesiumspiegel sollte dafür im hochnormalen Bereich liegen.

Vielen Dank für Ihre interessanten und aufschlussreichen Antworten!



DIE ZECKEN SIND LOS!

## Impfschutz gegen FSME überprüfen!

Die wärmere Jahreszeit lockt die Menschen vermehrt ins Grüne. Aber Vorsicht, denn bei steigenden Temperaturen werden auch die Zecken aktiv und können durch ihren Stich FSME, die Frühsommer-Meningoenzephalitis, übertragen.

Symptome einer FSME sind beispielsweise Fieber, Kopfschmerzen und Erbrechen. Bei schweren Verläufen kann sie Gehirn-, Hirnhaut- sowie Rückenmarkentzündungen hervorrufen.

Alle, die in FSME-Risikogebieten wohnen oder Urlaub machen, sollten möglichst bald ihren Impfschutz überprüfen. Auch diejenigen, die in der Vergangenheit schon gegen FSME geimpft wurden, sollten von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin überprüfen lassen, ob eine Auffrischung des Impfschutzes nötig ist.

Risikogebiete der FSME in Deutschland sind vor allem Baden-Württemberg, Bayern, Süd-Hessen, Süd-Thüringen, der Landkreis Birkenfeld in Rheinland-Pfalz und der Saar-Pfalz-Kreis im Saarland.

Für den Aufbau des Impfschutzes gegen FSME sind drei Impfungen nötig. Die zweite Impfung erfolgt ein bis drei Monate nach der ersten. Etwa zwei Wochen nach der zweiten Impfung besteht zunächst für einige Monate der Schutz. Um die Immunisierung abzuschließen, ist eine dritte Impfung nach neun bis zwölf Monaten empfohlen. Der Schutz besteht dann für mindestens drei Jahre.

Neben der FSME können Zecken auch die sogenannte Borreliose übertragen, gegen die man sich nicht mit einer Impfung schützen kann. Schutz vor Zecken und Zeckenstichen bieten geschlossene Kleidung und festes Schuhwerk. Nach dem Aufenthalt im Freien sollten zudem Körper und Kleidung nach den Zecken abgesucht und die Parasiten sofort entfernt werden. ◀

VOLKSKRANKHEIT DIABETES

## Nachhaltige Aufklärung: Diabetes geht uns alle an!

Die Aufklärungskampagne „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ ist auch in diesem Jahr wieder in Deutschlands Städten unterwegs. Am 15. Mai 2014 gastiert sie in Viernheim im Rhein-Neckar Zentrum.

Mit dabei sind Experten aus Kliniken, erfahrene Diabetes-Beraterinnen und natürlich auch die beiden Botschafter Johann Lafer und Daniel Schnelting.

Lafer kocht für das Publikum und demonstriert, dass auch Diabetiker genießen dürfen, Schnelting, mehrfacher Deutscher Meister im 200m-Sprint, lebt seit seiner Kindheit mit Diabetes Typ 1. Er ist der beste Beweis

dafür, dass Diabetiker trotz ihrer Erkrankung zu sportlichen Höchstleistungen in der Lage sein können.

Aktionsstände mit Messungen des Blutzuckers, des Langzeitblutzuckers, des Blutdruckes und einem Diabetes-Risikocheck runden das Informationsangebot ab. **Kommen Sie vorbei, nutzen Sie das breite Informationsangebot!** ◀

15. Mai 2014, ab 13:00 Uhr  
Viernheim, Rhein-Neckar Zentrum

# Rundum Sommerpass!

Grenzenlose Naturparkregion

Die Ferienregion Reutte ist ein Naturparadies inmitten der grandiosen Berg- und Wasserwelt an der österreichischen Grenze zum bayerischen Allgäu im Naturpark Tiroler Lech. Ländlicher Charme und städtisches Flair geben diesem Gebiet eine besondere Note. Hier können Familien, Aktiv- und Genuss-Urlauber bei einem vielseitigen Urlaubsprogramm nach Herzenslust neue Energien tanken, wie z. B. im Panorama- und Wanderhotel Talhof.

Ob Wandern, Klettern, Mountainbiken oder Wildwasser-Rafting: Es gibt viele Möglichkeiten, die traumhafte Natur- und Berglandschaft Tirols zu erkunden und zu genießen. So gehört zu den spannenden und erholsamen Freizeitmöglichkeiten des Naturparadieses auch ein Besuch der **Alpentherme Ehrenberg**. Inmitten der Naturparkregion Reutte gelegen, bietet sie neben Entspannung und Badevergnügen für die ganze Familie einen traumhaften Blick auf die Bergwelt der Lechtaler, Ammergauer und Allgäuer Alpen. Wer es etwas naturverbundener möchte, dem bieten **fünf glasklare Seen** ausreichend Gelegenheit, in ausgezeichnete Wasserqualität zu schwimmen, tauchen, segeln, surfen und angeln....

## ► Willkommen im Panorama Hotel Talhof!

Der familiengeführte **Talhof in Wängle** liegt direkt am Waldrand auf ca. 1000 m an der Sonnenseite der Ferienregion und bietet einen herrlichen Ausblick über Wiesen und Felder auf den Talkessel von Reutte, sowie das Nachts beleuchtete Burgenensemble Ehrenberg. Zum Beispiel können Sie in einer der neuen Panorama-Suiten von morgens bis abends das Panorama in vollen Zügen genießen, oder Sie wählen die zur Waldseite gerichteten Doppelzimmer. Im Haus steht Ihnen außerdem ein Vitalbereich mit verschiedenen Saunen zur Verfügung.

## ► Rundum Wanderspaß!

Direkt beim Hotel führen zahlreiche Wander-, Rad- und Nordic Walking Strecken durch die schöne Landschaft. Das **Wandergelände Hahnenkamm** liegt somit in direkter Reichweite, ohne dass Sie erst mit dem Auto irgendwo hin fahren müssten.

Besonders beliebt sind die geführten Themen-Wanderungen mit der Wirtin Hedi (ausgebildete Bergwanderführerin und Nordic Walking Instructorin) oder einem Bergwanderführer des Vertrauens.

Das tägliche Inclusive-Programm versüßt Ihnen die Ferien und begeistert bereits viele Gäste. Ritter und Burgfräulein besuchen die sagenumwobenen und geschichtlich interessanten Burg Ehrenberg und Festung am Schlosskopf. Inklusiv kostenfreiem Eintritt in das Burgenmuseum.

## Angebote & Buchungen

[www.talhof.com](http://www.talhof.com)

oder direkt: Holz 8, 6610 Wängle, Österreich

Telefon: +43 5672 622800

## ► Ritterschlag inclusive!

Von Freitag, dem 25. Juli bis einschließlich Sonntag, 27. Juli, wird auf dem Gelände der Burgenwelten Ehrenberg das „Mittelalter zum Anfassen“ wieder aufstehen. Zum 11. Mal können tausende Ritterfans von nah und fern eine aufregende Reise zurück ins Mittelalter erleben. Ein Treffen mit echten Rittern vermittelt einen Einblick in die faszinierende Geschichte des Mittelalters. Alte Handwerkskünste leben wieder auf und in den Heerlagern kann man zuschauen, wie damals gelebt, gearbeitet und gefeiert wurde. Wie und was damals gegessen wurde, probiert man am besten selbst aus, denn zahlreiche Köche verwöhnen die Besucher mit historischen Schmankerln. Auch die Gewinner unseres Reise-Quiz können daran teilnehmen.



### Angebote & Buchungen

[www.reutte.com](http://www.reutte.com)

sowie bei TVB Naturpark Region Reutte

Untermarkt 34, A-6600 Reutte,

Telefon: +43 (5672) 62336, Fax +43 (5672) 62336 - 40

E-Mail: [info@reutte.com](mailto:info@reutte.com)



**Gewinn-Quiz!**

**Genießen Sie echte Tiroler Gastfreundschaft!  
Gewinnen Sie einen Aufenthalt für zwei Personen mit HP  
im Panorama Hotel Talhof vom 21. bis 27. Juli 2014 + freier Eintritt  
für 2 Personen zu allen Events bei den Ritterspielen.**

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

1. *Tatort Makula*  
 2. *Neue Reizdarm-Broschüre*  
 3. *Embryo in Gefahr!*  
 4. *Oben oder unten?*

**Lösungssumme**

Zählen Sie nun die Zahlen zusammen und schreiben Sie uns die gefundene Lösungssumme unter dem Stichwort „**Talhof**“. Einsendeschluss ist der **31. Mai 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](mailto:info@verlagskontor.de).

**Und nun viel Glück! Ihre Redaktion**

„Das gewisse  
**Extra**  
für meine  
Blutzuckermessung.“



**MyStar<sup>®</sup>**  
**Extra<sup>®</sup>**

mit dem neuartigen  
**HbA<sub>1c</sub>-Trend\***

- ✦ Einfache Symbolbedienung
- ✦ Hohe Messgenauigkeit

\* Zum Patent eingereichter Algorithmus zur HbA<sub>1c</sub>-Berechnung: Ermittlung eines HbA<sub>1c</sub>-Trends basiert auf einer bestimmten Anzahl von gemessenen Blutzuckerwerten.

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



**NEU**

