

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben



Typ-1-Diabetes

Autoantikörper als Hinweis

Diagnose CRSwNP

Was tun?

●●● **Unterschätztes Virus**
Impfung gegen RSV

●●● **Immer wichtiger**
FSME-Impfung jetzt!

●●● **HOTEL POST AM SEE**
PERTISAU/TIROL



Steter Tropfen höhlt den Stein!

Die Krebsvorsorge war schon immer und ist leider auch heute noch Stiefkind der Medizin. Seit Jahren haben wir darauf hingewiesen, dass vor allem das so genannte „starke“ Geschlecht sich vor den Untersuchungen zu fürchten scheint. Doch dann verkehrte sich der Trend. Immer mehr Männer nahmen an den Vorsorgeuntersuchungen teil, die Ärzte begannen zu hoffen.

Nun aber wandelt sich der Trend erneut. Wieder sind es die Frauen, die mehr oder weniger regelmäßig das Krebs-Vorsorgeangebot annehmen. Dabei kostet die Vorsorge doch außer der Zeit nichts. Denn solange es bei einer reinen Vorsorgeuntersuchung bleibt und keine weitere Diagnosestellung oder Behandlung hinzukommt, ist die Früherkennungsuntersuchung gratis. Und das gilt für Frauen und Männer!

Tun Sie sich also etwas Gutes, nehmen Sie nicht nur den Termin im Fitness-Studio, bei der Kosmetikerin, dem Friseur oder der Fußpflege wichtig! Nehmen Sie das Angebot Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes an, etwas für Ihre Gesundheit zu tun, denn die beginnt schon bei der Vorsorge.

Und wir werden Sie immer wieder daran erinnern, versprochen! Denn Sie wissen ja, eines liegt uns besonders am Herzen: Bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre Redaktion

Impressum

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

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

Reisetipp: Egelhofer-Media



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 24. Jahrgang. Erscheinungsweise monatlich. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Für Therapieanweisungen, Dosierungsanleitungen und Anwendungsratschläge übernimmt der Verlag ausdrücklich keine Haftung. Die Aussagen von Fremdautoren repräsentieren nicht unbedingt die Meinung des Verlages und der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr. Gendgerechte Sprache: Diese Texte schließen prinzipiell alle Geschlechter mit ein. Zur besseren Lesbarkeit wird jedoch nur eine Geschlechtsform verwendet – welche das ist, liegt im Ermessen derjenigen, die den Text verfasst haben. © LZ-Gesundheitsreport 2024

Inhalt

●●● TOP-THEMA

- „Ich schmecke und rieche nichts!“**
Was steckt hinter andauerndem Schnupfen? 3
- Tiefer als oberflächlich**
Wenn Pickel schmerzen 4
- Früherkennung möglich**
Autoantikörper verraten Typ-1-Diabetes 6
- Schritt für Schritt**
Awareness-Aktion für MS 7
- Neue Volkskrankheit?**
RSV: Impfung gegen eine unterschätzte Infektion 8
- Wichtiges Gleichgewicht**
Moderne Parkinson-Therapie 9

●●● FIT & GESUND

- Zecken ausbremsen!**
Impfung gegen FSME wird immer wichtiger 10
- Lifestyle**
Von Sicherheit bis Körperscan 12
- Übrigens...**
Gesunder Fisch? – Magen-Darm-Revolution 13

●●● EXKLUSIVER REISETIPP

- „Wenn ich den See seh,“...**
Zu Gast im Hotel Post am See,
Pertisau/Achensee 14



Copyrights der Fotos:
Titelbild, Reisetipp: © Hotel Post am See · Seite 3: © privat · Seiten 4, 5: © Novartis · Seite 6: © Bruno_Pixabay · Seite 7: © Roche, Richard Reid_Pixabay · Seite 8: © Mohamed Hassan_Pixabay · Seite 9: © twinlil_pixelio.de · Seite 10: © iStock · Seite 12: © Proldee · Seite 13: © AOK Bilderdienst - Wow_Photo_Pixabay

Die Erkältung geht, der Schnupfen bleibt?

„Man konnte sich sicher sein, dass in meinem Rucksack immer mindestens 5 Packungen Taschentücher waren“, erzählt Mariana. Die 28-Jährige leidet an chronischer Rhinosinusitis mit Nasenpolypen (CRSwNP) – einer Erkrankung, bei der die Nasen- und Nasennebenhöhlen dauerhaft entzündet sind.

Durchschnittlich erkranken Erwachsene pro Jahr an zwei bis drei Infekten der oberen Atemwege; bei Kindern können es sogar sieben bis zehn sein.¹ Setzen sich die Erkältungserreger in den Nebenhöhlen fest und die Nasennebenhöhlen und Schleimhäute sind entzündet, spricht man von einer akuten Rhinosinusitis.

► Akut oder chronisch – wo liegt der Unterschied?

Die akute Nasennebenhöhlenentzündung ist in der Regel gut behandelbar und heilt meist innerhalb von ein bis zwei Wochen von selbst wieder ab. Besteht die Erkrankung bereits seit drei Monaten – oder länger –, spricht man von einer chronischen Rhinosinusitis. Rund 20 % der Betroffenen entwickeln zusätzlich Nasenpolypen – also eine CRSwNP.² Zu den typischen Symptomen zählen eine ständig verstopfte Nase, anhaltender Schnupfen und Gesichtsschmerzen. Auch der Geschmackssinn und das Riechvermögen können beeinträchtigt sein oder sogar vollständig verloren gehen.

„Damals hatte ich noch keinen Geruchssinn und habe kaum etwas schmecken können.“

Mariana, 28 Jahre, CRSwNP-Betroffene, berichtet von ihren Erfahrungen, bevor sie eine passende Therapie gefunden hatte und ihr Riechvermögen zurückkehrte.

Für Menschen mit CRSwNP ist der Alltag oft nicht mehr derselbe. Insbesondere mit dem Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns können Einschränkungen und Veränderungen im privaten Umfeld



Foto: © privat

einhergehen. Restaurantbesuche und gemeinsame Kochabende verlieren ihren Reiz, und durch die ständig laufende Nase und den Druck im Gesicht können Schlafprobleme und Müdigkeit hinzukommen. Als Folge ziehen sich Betroffene häufig sozial zurück.

► Diagnose CRSwNP: Was tun?

Wer den Verdacht hat, unter einer CRSwNP zu leiden, sollte nicht zögern, einen HNO-Arzt oder eine HNO-Ärztin aufzusuchen. Dank Forschung gibt es inzwischen moderne und langfristige Behandlungsmöglichkeiten. Neben der Basistherapie wie Nasensprays oder salzhaltige Nasenduschen stehen gezielte Therapien zur Verfügung, die nicht nur die Symptome der Erkrankung bekämpfen, sondern an der Ursache der CRSwNP ansetzen.

Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi

Referenzen:

1 <https://www.usz.ch/krankheit/chronische-rhinosinusitis/>

2 Hastan D et al. Allergy 2011; 66(9): 1216-1223



Weitere Informationen finden Betroffene hier:
www.aktiv-gegen-nasenpolypen.de

Akne...was?

Warum Akne inversa nichts mit Pickeln zu tun hat

„Akne? Klar, kenn ich! Pickel haben oder hatten wir doch fast alle, während der Pubertät am schlimmsten.“ So oder ähnlich kommentieren die meisten von uns das Schlagwort Akne und denken dabei an die Akne vulgaris, die meistens im Gesicht auftritt. Doch die Akne inversa, auch Hidradenitis suppurativa genannt, ist den wenigsten bekannt. Dabei betrifft sie einen von 2.000 Mitbürgern. Betroffene kennen den Unterschied zur normalen „Pickel-Akne“ genau, denn sie leiden unter starken Schmerzen. Deshalb ist die Unterscheidung zwischen beiden auch sehr wichtig, denn nur so ist eine passende Behandlung möglich.



Wenn Sie, vor allem unter den Achseln oder in der Leistengegend, immer wieder gerötete, schmerzhaft Hautstellen, kleine tastbare Knötchen unter der Haut spüren oder gar größere, schmerzende Knoten, aus denen unangenehm riechendes Sekret austritt, dann könnten Sie von Akne inversa betroffen sein.

► Woher kommt denn das?

Eine genaue Ursache ist bis heute nicht geklärt. Experten vermuten aber als Auslöser ein überaktives Immunsystem sowie hormonelle und erbliche Einflüsse.

Und um es gleich einmal klarzustellen:

Akne inversa ist:

- kein Hautausschlag,
- nicht ansteckend,
- kein Zeichen für mangelnde Körperhygiene,
- vielmehr eine chronische Entzündung, die den ganzen Körper betrifft und
- derzeit noch nicht heilbar.

Die Symptome lassen sich jedoch gut behandeln, und je früher die Akne inversa erkannt wird, desto besser ist es für die Behandlung und den weiteren Verlauf.

► Wichtig: die frühzeitige Diagnose!

Leider verstreichen bis zur richtigen Diagnose sehr oft mehrere Jahre, in denen sich die Erkrankung entwickeln kann und der Patient oder die Patientin leiden muss.

Wenn Sie also den Verdacht haben, an einer Akne inversa zu leiden, suchen Sie unbedingt einen dermatologischen Facharzt oder eine Fachärztin auf, der oder die sich auf Akne inversa spezialisiert hat. Denn je früher Sie die Diagnose erhalten und mit der passenden Therapie beginnen, desto besser wirkt sich dies auf den weiteren Krankheitsverlauf aus.

Eine spezialisierte dermatologische Praxis oder Klinik kann dabei helfen, den Verlauf entscheidend zu beeinflussen und Operationen oder Begleiterkrankungen hinauszuzögern oder sogar zu verhindern.



Hier finden Sie Ihren Spezialisten oder Ihre Spezialistin:

www.akne-inversa.info/br6

Machen Sie den Symptom-Check!



Wenn Sie Schmerzen unter der Haut haben und unsicher sind, ob es sich dabei um die ersten Anzeichen einer Akne inversa handelt, machen Sie den Symptom-Check!
www.akne-inversa.info/br5

Das sind typische Symptome

Die Akne inversa erscheint vor allem im Intimbereich und unter den Achseln, bei Frauen auch unter den Brüsten. Als Ursachen werden ein gestörtes körpereigenes Immunsystem, eine erbliche Veranlagung und hormonelle Einflüsse angesehen. Auslöser können häufig Stress, Rauchen und/oder ungesunde Ernährung sein. Bakterien gehören nicht zu den Auslösern, daher ist die Erkrankung auch keine klassische Infektionskrankheit.

In der Regel treten unter der Haut schmerzhafte Knötchen mit einer Größe von 0,5 bis 2 Zentimetern auf, die von stark gerötetem Gewebe umgeben sind. Ohne entsprechende Behandlung können sich die Knötchen zu Abszessen weiterentwickeln, die nach einer Weile aufplatzen können und Eiter abgeben. Die Abszesse können Fisteln oder Fistelgänge bilden, also Hohlräume unter der Haut, die tiefe Narben und wiederkehrende Entzündungen verursachen.

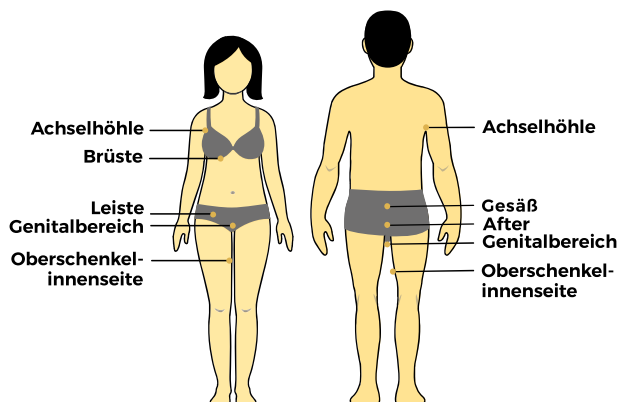
Dabei können sich beschwerdefreie Phasen mit starken Symptomzeiten abwechseln, was für die Betroffenen eine große zusätzliche Belastung darstellt.

Eins, zwei oder drei?

Experten und Expertinnen unterscheiden je nach Beschwerdebild drei Schweregrade der Erkrankung. Das milde Stadium I zeigt einzelne, voneinander abgetrennte Abszesse. Stadium II ist bereits mittelschwer und weist einen oder mehrere Abszesse mit Fistelgängen und Narbenbildung auf. Im Stadium III sind die Abszesse durch Fistelgänge miteinander verbunden, so dass großflächige Hautveränderungen mit Narbenzügen vorliegen.

Was tun?

Nach der endgültigen Diagnose hängt das weitere Vorgehen vom Stadium der Krankheit und den individuellen Symptomen ab. Da die Akne inversa derzeit nicht heilbar ist, wird Ihr Hautarzt oder Ihre Hautärztin versuchen, die Entzündungsreaktion einzudämmen und ein erneutes Wiederauftreten oder Operationen so lange wie möglich hinauszuzögern. Dafür stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.



Häufig betroffene Körperstellen bei Akne inversa

Veränderung des ganzen Lebens

Obwohl die Akne inversa in der Haut anfängt, so kann sie sich wie jede Hautveränderung auf sämtliche Lebensbereiche auswirken: die Beziehung zu anderen Mitmenschen, die Partnerschaft, Ausbildung und Beruf, die Lebensfreude und die Planung für eine private oder berufliche Zukunft. Umso wichtiger ist es, dass sich Patienten und Patientinnen Hilfe holen können, falls ihnen alles zu viel wird.

Noch mehr Informationen bietet das Infoportal zu **Akne inversa** | akne-inversa.info und der Instagram & Facebook Account „Hautwende“, auf dem regelmäßige Aufklärung u. a. zur Akne inversa erscheint.



Und hier finden Sie Unterstützung zur Akne inversa:

www.akne-inversa.info/br1

Mit freundlicher Unterstützung von Novartis Pharma GmbH



Wenn Zucker nicht süß ist

Früherkennung von Typ-1-Diabetes

Die Diagnose Typ-1-Diabetes (T1D) trifft viele Familien plötzlich und unerwartet. Dabei lässt sich das Frühstadium eines T1D bereits im Kindesalter durch den Nachweis von mindestens zwei Autoantikörpern feststellen, noch bevor die eigentlichen Symptome auftreten. Diese Früherkennung ist also eine dringende Aufgabe für Kinderärzte und Diabetologen.

Prof. Dr. med. Peter Achenbach erklärte im Rahmen des 58. Kongresses der DDG: „Durch eine Untersuchung auf diabetesassoziierte Autoantikörper können Personen mit einem Typ-1-Diabetes im Frühstadium identifiziert werden – und das schon Jahre vor den ersten Krankheitsanzeichen. Wenn dies der Fall sein sollte, können bereits vor der klinischen Manifestation der Erkrankung wichtige Maßnahmen eingeleitet, betroffene Familien entsprechend geschult und schwere Stoffwechsellentgleisungen verhindert werden.“

► Konsequenz einer zu späten Diagnosestellung

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, die mit einer Zerstörung der insulinproduzierenden Betazellen in den Langerhans'schen Inseln und damit absolutem Insulinmangel sowie lebenslanger Substitutionstherapie verbunden ist. Die Zahl der Kinder, die von der Erkrankung betroffen sind, steigt jedes Jahr weiter an. Die Diagnose kommt oft überraschend, denn etwa 90 Prozent der Patient*innen haben keinen an T1D erkrankten Verwandten ersten Grades.

Besonders dramatisch sind die Fälle von Kindern, die bei Diabetesmanifestation mit einer sog. **diabetischen Ketoazidose (DKA)** ins Krankenhaus eingeliefert werden, weil die ersten Symptome unbemerkt geblieben sind oder fehlinterpretiert wurden. Mit jedem Tag, an dem ein T1D nicht erkannt und damit unbehandelt bleibt, steigt das Risiko für die lebensbedrohliche Stoffwechsellentgleisung. Eine manifeste DKA kann langfristig mit neurologischen Beeinträchtigungen sowie einer dauerhaft verschlechterten Stoffwechsellage verbunden sein.

► Stadien der Früherkennung

Ein präsymptomatischer T1D lässt sich durch den Nachweis von mindestens zwei Insel-Autoantikörpern diagnostizieren. Diese Autoantikörper können bereits Jahre vor dem Auftreten der ersten Erkrankungssymptome im Blut festgestellt werden.

Im **Stadium 1** sind weder klinische Symptome noch erhöhte Blutzuckerwerte bei den Betroffenen festzustellen. Erkennen lässt sich das Anfangsstadium durch den Nachweis von zwei oder mehr mit T1D assoziierten Autoantikörpern. Liegen mindestens zwei Autoantikörper vor, entwickeln nahezu 100 Prozent der Betroffenen innerhalb von 20 Jahren einen klinischen T1D.

Das **Stadium 2** ist gekennzeichnet durch eine schnell absinkende funktionelle Betazellmasse, was sich auf den Glukosestoffwechsel in Form einer zunehmenden Blutzuckeränderung auswirkt.

Im **Stadium 3**, wenn die Masse insulinproduzierender Betazellen auf ein geringes Niveau gesunken ist, treten klinische Symptome auf und Hyperglykämie ist messbar. Diese Einstufung ermöglicht eine individuelle Verlaufskontrolle und Behandlung der Betroffenen.

► Fr1da-Studie

In der sog. **Fr1da-Studie** wurden über 190.000 Kinder auf Insel-Autoantikörper untersucht. Die Studie bietet diese Früherkennungsuntersuchung für Kinder im Alter von 2 bis 10 Jahren an.

Kinder, bei denen im Rahmen der Fr1da-Studie vor dem Auftreten von Symptomen ein T1D diagnostiziert worden war, zeigten bei klinischer Manifestation im Stadium 3 eine mildere Erkrankung als Kinder ohne vorherige Untersuchung auf Insel-Autoantikörper. Weiterer Vorteil einer Früh-Diagnose ist, dass dadurch das Stresserleben sowie das Risiko einer Traumatisierung von Betroffenen zu Erkrankungsbeginn reduziert werden kann – dies ermöglicht eine verbesserte Lebensqualität.

Eine kürzlich veröffentlichte Hochrechnung eines theoretisch im Jahre 2024 begonnenen Screenings in Deutschland über die nächsten 20 Jahre zeigt, dass langfristig annähernd 21.000 Kinder und Jugendliche mit einem T1D im Frühstadium in der pädiatrischen Versorgung befinden würden. ◀

Mehr Informationen zum Thema Frühdiagnose des Typ-1-Diabetes finden Sie unter: gemeinsam-typ1.de

Roche startet Awareness-Aktion für Multiple Sklerose

„Diagnose MS: Mit MUT und STÄRKE LEBEN lernen“: Das Motto der DMSG zum diesjährigen Welt-MS-Tag, der am 30. Mai stattfand, unterstreicht die Wichtigkeit der eigenen Ressourcen in der Bewältigung der neurologischen Krankheit Multiple Sklerose (MS).

Obwohl MS nicht heilbar ist, lässt sie sich heutzutage in den meisten Fällen gut behandeln. Daten aus der alltäglichen Praxis sprechen für einen frühen Einsatz von hochwirksamen Therapien direkt ab der MS-Diagnose. Um MS-Betroffenen und ihren Geschichten mehr Sichtbarkeit zu verschaffen, ruft die Kampagne „trotz ms“ von Roche in Kooperation mit „Notes of Berlin“ dazu auf, Erlebnisse im Umgang mit MS unter #trotzMSNotes mit der Gesellschaft zu teilen. So wurde das Brandenburger Tor virtuell zur größten Pinnwand Deutschlands und sorgte so schon zu Beginn für Aufmerksamkeit in den sozialen Netzwerken.



Wer von MS betroffen ist, hat häufig mit Unverständnis, Vorurteilen und fehlender Empathie zu kämpfen. Um das Verständnis für MS zu stärken und Einblicke in das Leben von Betroffenen zu geben, startete die Kampagne „trotz ms“ zum Welt-MS-Tag Ende Mai eine Mitmachaktion der besonderen Art: Betroffene und Angehörige wurden dazu aufgerufen, ihre Erfolge und Herausforderungen im Umgang mit MS als Notiz an ihre Mitmenschen festzuhalten, sie öffentlich sichtbar aufzuhängen und mit dem Hashtag #trotzMSNotes auf Social Media zu teilen. Die Kampagne zielt darauf ab, die Sichtbarkeit von MS-Betroffenen zu verstärken und einen Dialog zwischen MS-Community und Gesellschaft anzuregen, um somit das gegenseitige

Verständnis zu fördern. Die Posts werden unter dem Hashtag #trotzMSNotes auf den Social-Media-Kanälen von „trotz ms“ und „Notes of Berlin“ und weiteren Unterstützer:innen geteilt.

► Therapien: Von moderat bis „Hit hard and early“

Durch intensive Forschung in den vergangenen Jahren konnten bereits viele Fortschritte in der Therapie erzielt werden. Abhängig von der Verlaufsform und Krankheitsaktivität unterscheiden sich sogenannte verlaufsmodifizierende Therapien u. a. in ihrer Wirksamkeit, Anwendungsform und ihrem Nebenwirkungsprofil.

Auch die Therapiestrategien haben sich gewandelt. So verfolgen heutzutage viele Expert:innen die „Hit hard and early“-Strategie, d. h. den frühen Einsatz einer hochwirksamen Therapie direkt ab Diagnose. Doch auch wenn die MS in vielen Fällen heutzutage gut behandelt werden kann, ist eine weitere intensive Forschungsarbeit nötig.

Das Service- und Informationsangebot von *trotz ms*

Auf der Webseite www.trotz-ms.de finden Interessierte Informationen rund um das Thema MS und Familienplanung, Alltagstipps, den Podcast „trotz ms – DER PODCAST“ und den Blog „Starke Worte“. Interessierte können sich auf www.trotz-ms.de/mein-service einen ersten Eindruck verschaffen.

RSV, die unterschätzte Infektion!

Weltweit erster Impfstoff hilft effektiv

Das Respiratorische Synzytial-Virus RSV ist ein ansteckendes, saisonales, respiratorisches Virus. Es wird durch Tröpfchen-bzw. Schmierinfektion übertragen, so dass eine leichte Verbreitung innerhalb von Haushalten möglich ist. Infizierte Personen sind in der Regel 3–8 Tage lang ansteckend. Ältere Erwachsene können das Virus über längere Zeit ausscheiden. Mehrfachinfektionen im Laufe des Lebens sind möglich. In unseren geographischen Breiten tritt es vor allem in den Wintermonaten auf.

Die Infektion mit RSV betrifft alle Altersgruppen und verursacht wiederholte Infektionen während des gesamten Lebens, besonders bei Kindern und älteren Erwachsenen. Nahezu alle Kinder unter zwei Jahren werden davon betroffen, ältere Erwachsene jedoch leben mit einem hohen Risiko für schwere RSV-Infektionen. Personen mit medizinischen Vorerkrankungen haben ein noch höheres Risiko.

► Achtung bei Risikopatienten!

Bekannte Risikopatienten für eine schwere RSV-Infektion sind Frühgeborene und Kinder mit pulmonalen Vorerkrankungen bzw. Herzfehlern mit vermehrter Lungendurchblutung. RSV ist darüber hinaus einer der wichtigsten Erreger von Krankenhaus-Infektionen und Pneumonie bei Säuglingen und jungen Kleinkindern.

Weniger bekannt ist, dass es auch bei Erwachsenen zu einem schweren Verlauf nach RSV-Infektion kommen kann, besonders bei älteren Erwachsenen und Erwachsenen mit Grunderkrankungen (z. B. kardiorespiratorischer Natur). Auch immundefiziente (z. B. durch Krankheit) und immunsupprimierte (z. B. durch Medikation) Personen besitzen ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf nach RSV-Infektion.

► Keine routinemäßige Testung

Die Diagnose kann nicht allein aus dem klinischen Bild gestellt werden, da RSV ein breites Spektrum respiratorischer Symptome verursacht. Zur Sicherung der Diagnose bedarf es daher eines Erregernachweises.

Eine RSV-Infektion kann das Symptomspektrum von einer einfachen oder sogar symptomlos verlaufenden Atemwegsinfektion bis zu einer schweren Erkrankung

der unteren Atemwege aufweisen, welche mechanische Beatmung erfordert. Insgesamt ähneln die Symptome denen anderer Atemwegserkrankungen, und eine Abgrenzung der Anfangssymptomatik zu beispielsweise Grippe oder COVID-19 ist schwierig.

In schweren Fällen kann das Virus die Lunge befallen und eine Infektion der unteren Atemwege wie etwa eine Pneumonie verursachen oder eine Verschlechterung bestehender Grunderkrankungen, was zu einer Krankenhauseinweisung und sogar zum Tod führen kann.

Seit Juli 2023 gilt eine Meldepflicht für RSV-Erkrankungen. Bei direkten oder indirekten Nachweisen, die auf eine akute RSV-Infektion hindeuten, sind Ärzte nun verpflichtet, die Information innerhalb von 24 Stunden an das Gesundheitsamt weiterzugeben. Die Meldepflicht hat zur Folge, dass die RSV-Testung außerhalb des ärztlichen Budgets abgerechnet werden kann.

► Erster Impfstoff weltweit

RSV gehört zu den wenigen bedeutenden Atemwegsviren, für die lange Zeit keine aktive Immunisierung existierte. Seit dem 1. August 2023 ist der erste zugelassene RSV-Impfstoff für ältere Erwachsene ab 60 Jahren in Deutschland verfügbar; der adjuvantierte (unterstützte) Impfstoff ist indiziert zur aktiven Immunisierung von Erwachsenen im Alter von 60 Jahren und älter zur Prävention von durch das Respiratorische Synzytial-Virus verursachten Erkrankungen der unteren Atemwege. Damit ist der neue Impfstoff der weltweit erste zugelassene RSV-Impfstoff speziell für ältere Erwachsene und das Resultat einer mehrjährigen Entwicklung.

Wer sich gegen RSV impfen lassen möchte, wird von seinem Hausarzt gerne und kompetent beraten.

Ausgleich schaffen!

Damit das Gleichgewicht wieder stimmt

Die Zahl der Parkinson-Patienten in Deutschland wird auf rund 250.000 geschätzt – Tendenz steigend. Zwar kann man der Krankheit nicht vorbeugen oder sie heilen, eine medikamentöse Therapie kann die Symptome aber verringern und den Betroffenen helfen.

► Zusatztherapie: sicher und verträglich

Das mittlerweile bewährte 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. Zusätzlich führt es zu einer aktivitätsabhängigen Blockierung von Natrium- und Kalziumkanälen. Dadurch wird die bei Morbus Parkinson pathologisch erhöhte Glutamatfreisetzung reguliert. Es ist das erste Parkinson-Medikament, das die Dysbalance zwischen dem verringerten dopaminergen Tonus und der gesteigerten Glutamatfreisetzung wieder ausgleicht.

In Studien konnte belegt werden, dass Patienten mit einer mittleren bis fortgeschrittenen Parkinson-Krankheit von dem Wirkstoff als Zusatz-Therapie profitieren können. Neben der guten Wirksamkeit erwies sich das Medikament als gut verträglich und sicher. So hatte es auch keinen relevanten Einfluss auf das Erregungssystem des Herzens (QTc-Intervall) und auch keine klinisch relevanten Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

► Beweglichkeit ist Lebensqualität

Das einzigartige duale Wirkprinzip ermöglicht damit die kombinierte Regulation der bei Morbus Parkinson aus dem Gleichgewicht geratenen Dopamin- und Glutamat-Systeme. Wenn die motorischen Symptome ungenügend kontrolliert sind, lohnt es sich – unabhängig von der Dopamin-Basistherapie – den neuen Wirkstoff zusätzlich einzusetzen. So können die Beweglichkeit der Patienten verbessert und ihre Lebensqualität erhöht werden.

Bei Parkinson-Patienten gehen die Nervenzellen der Substantia nigra zugrunde, einer umschriebenen Region im Mittelhirn, wodurch es zu einem Dopaminmangel kommt. Dadurch erlangen die Botenstoffe Glutamat und Acetylcholin ein relatives Übergewicht. Der Überschuss an Acetylcholin verursacht bei Parkinson-Patienten wahrscheinlich das Symptom Zittern (Tremor) und teilweise auch eine erhöhte Muskelspannung (Rigor). Ursache der Bewegungsverarmung (Akinese) ist vermutlich der Mangel an Dopamin, der zu einer ungenügenden Aktivierung wichtiger motorischer Bereiche im Gehirn beiträgt.

► Früherkennung verhindert Spätkomplikationen

Je eher die Krankheit erkannt wird, desto früher kann man mit der Therapie beginnen und desto länger kann der Patient weitestgehend unbehindert leben und arbeiten. Während der ersten Krankheitsjahre lassen sich nahezu alle für die Krankheit typischen Symptome durch die heute zur Verfügung stehenden Arzneimittel erfolgreich behandeln.

Zwar haben die Patienten zu Beginn der Krankheit noch genügend dopaminerge Neurone, um Unregelmäßigkeiten im Wirkstoffspiegel auszugleichen. Doch nach einigen Jahren nimmt die Wirkdauer ab und es können motorische und nichtmotorische Komplikationen auftreten. Das Management dieser therapiebedingten Komplikationen ist eine der größten Herausforderungen in der Behandlung von Morbus Parkinson. Nun wurde erstmals nach zehn Jahren wieder ein neues Parkinson-Medikament eingeführt, das diesem bislang ungedeckten medizinischen Bedarf gerecht wird.

IMPfung SCHÜTZT VOR FSME

Zecken ausbremsen!



Kleines Tier, großer Schaden: Wenn die Tage länger werden, sind auch Zecken wieder aktiver. Sie tragen verschiedene Krankheitserreger in sich. Dazu gehören auch Viren, die die sogenannte Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) hervorrufen können. Das IPF empfiehlt, sich rechtzeitig gegen FSME impfen zu lassen, um unbesorgt Zeit in der Natur verbringen zu können.

► Zeckenstich kann schwerwiegende Folgen haben

Ob im hohen Gras, in Büschen oder im Unterholz: Zecken sind ab einer Temperatur von etwa acht Grad aktiv. Bis zu fünf Prozent der kleinen Blutsauger tragen FSME-Viren in sich – und können diese bei einem Stich in die Blutbahn ihres Opfers abgeben. Eine FSME-Infektion verläuft in den meisten Fällen mild. Betroffene entwickeln dann grippeähnliche Symptome, die nach etwa zehn Tagen wieder abklingen. Mitunter bleiben Beschwerden sogar ganz aus. Allerdings kann die Infektion auch zu schweren Hirnhautentzündungen mit neurologischen Beeinträchtigungen wie Bewusstseinsstörungen und Lähmungen führen. Etwa ein Prozent der Erkrankten sterben sogar an der Infektion.

► FSME-Risikogebiete breiten sich aus

Zecken gibt es überall in Deutschland, jedoch variiert das Risiko einer FSME-Infektion lokal. In den letzten Jahren trat die Frühsommer-Meningoenzephalitis in immer mehr Bundesländern auf. Während das Risiko 2015 noch vorrangig auf den Süden Deutschlands beschränkt war, weist das Robert-Koch Institut mittlerweile auch weiter im Norden Risikogebiete aus. Der beste Schutz gegen die Ansteckung mit FSME bietet eine Impfung. Reisende in Risikogebiete können von der Schnellimmunisierung profitieren. Innerhalb weniger Wochen ist der Impfschutz aktiv. Für langfristigen Schutz empfehlen Expert*innen drei Impfungen über mehrere Monate verteilt und eine regelmäßige Auffrischung.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Durch Zecken übertragene Infektionskrankheiten“. Es kann unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

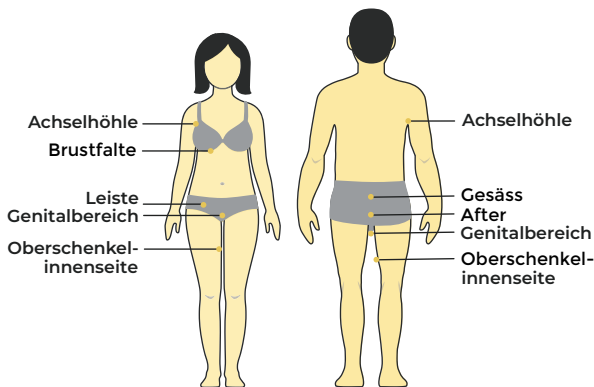
Knoten in der Haut?

Wiederkehrende stark schmerzende, zum Teil eitergefüllte Beulen, Juckreiz, gerötete Haut – das können Anzeichen für die chronische Erkrankung Akne inversa sein. Leider wird diese oft erst sehr spät erkannt. Dabei ist die Diagnose für Betroffene meist eine große Erleichterung und ein Licht am Ende des Tunnels: Denn Akne inversa ist zwar nicht heilbar, aber behandelbar.

**Akne
inversa**
.info

Was ist Akne inversa?

- Akne inversa ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung.
- Sie heißt auch Hidradenitis suppurativa.
- Sie hat nichts mit der häufig vorkommenden Akne vulgaris (vor allem im Gesicht) zu tun.
- Typische Symptome sind schmerzhaft eitrige Knoten und Abszesse, vor allem in Hautfalten in der Achsel, in der Leistengegend, am Gesäß und im Genitalbereich.
- Die entzündeten Hautstellen können unangenehm nassen und riechen.



Die Symptome erkennen

Je früher Akne inversa erkannt wird, desto besser sind die Aussichten. Wenn Ihnen die oben genannten Symptome bekannt vorkommen, kann der Symptom-Check Licht ins Dunkel bringen. Der Selbsttest kann

i

Habe ich Akne inversa?

Nutzen Sie den Online-Selbsttest und erfahren Sie, welche Erkrankung Sie möglicherweise haben könnten. Aber Achtung: Ein Symptom-



Check ersetzt keine ärztliche Diagnose! Sie erhalten nach dem Test einen Ergebnisbericht, den Sie zu Ihrem nächsten Arzttermin mitnehmen können.

Machen Sie den Test:

<https://www.akne-inversa.info/adv1>

Mehr über Akne inversa finden Sie unter www.akne-inversa.info. Für weitere Informationen zu Hautthemen und Austausch mit anderen Betroffenen folgen Sie uns auf Instagram und Facebook unter



facebook/Hautwende



instagram/hautwende

 **NOVARTIS**

Ihre (E-Bike-)Akkus: sicher laden, lagern, transportieren.



Die feuerfeste Ladetasche: reduziert das Risiko von Brandschäden durch überhitzte oder defekte Akkus. Feuerfest bis 1.300 °C (!).

Der 3-lagige Hightech-Glasfaser-Verbund widersteht kurzzeitig Temperaturen bis ca. 1.300 °C!

Groß genug für praktisch alle gängigen Zweirad-Akkus. Und zum gesicherten Laden Ihrer elektronischen Geräte (Smartphone, Tablet), auch größerer Zweitakkus (z. B. Rasenmäher) sowie Werkzeuge und Taschenlampen mit eingebautem Akku. Ideal auch zum Transportieren Ihrer Akkus z. B. bei Radtouren.

**Feuerfeste Akku-Ladetasche,
Best.-Nr.: 236348 | 39,95 Euro**

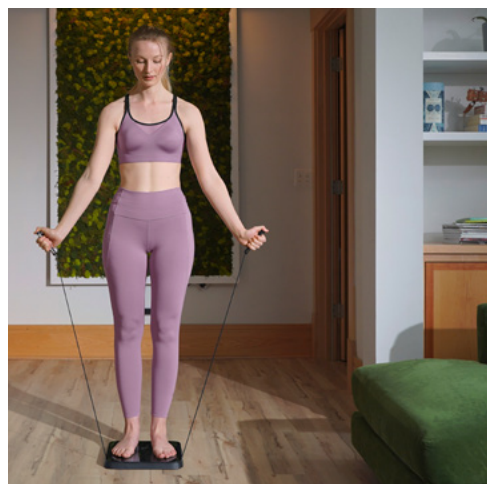
Der umfassende Ganzkörperscan professioneller High-End-Analysewaagen

Endlich auch für zuhause: Body Screen TX mit 4 Fuß- und 4 patentierten Hand-Sensoren für separate Messung von Oberkörper, Armen und Beinen.

Die Body Screen TX arbeitet mit einer Bioelektrischen Impedanz-Analyse (BIA). Einfach barfuß auf die Waage stellen und die Handgriffe fassen. Mittels taktiler Elektroden wird Ihr Körper von unten nach oben komplett gescannt, einzelne Körperteile wie Rumpf, Arme und Beine separat durchleuchtet, vermessen und analysiert.

Insgesamt 15 Messungen liefern 43 präzise und relevante Gesundheitsdaten. Darunter Gewicht, Körperfett, Knochen- und Muskelmasse, Wasser, Eiweiß, Mineralien, Körperform, Body-Mass-Index (BMI) ... Eine wertvolle Unterstützung bei der Gesundheits- und Gewichtskontrolle.

Körperanalysewaage Body Screen TX, Best.-Nr.: 2365558 | 199,- Euro



Das Rückenmassage-Kissen der neuesten Generation: ergonomisch, stützend, kabellos.



Innovative U-Form passt sich Ihrer Taille und Hüfte sanft federnd an. Verwöhnt Sie mit Shiatsu-Massage, Vibrationen und Infrarot-Wärme. Steckdose überflüssig.

Die ergonomische U-Form dieses Rückenmassage-Kissens legt sich weich, dennoch stützend an Ihre Taille und Hüfte, gibt dem Körper Halt und optimiert den Massage- und Wellness-Effekt.

Massiert Sie genau nach Wunsch. Mit zuschaltbarer Infrarot-Wärme und Vibrationen. Elegant wie ein modernes Wohnaccessoire.

**Ergonomisches Rückenmassage-Kissen,
Best.-Nr.: 235810 | 99,95 Euro**

Weitere Informationen unter www.proidee.de

Pro-idee



Schwangere und Stillende:

Fischarten mit hohem Methylquecksilber-Gehalt meiden!

In Fisch und Meeresfrüchten stecken zahlreiche wichtige Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe, etwa Vitamin D, Jod oder Omega-3-Fettsäuren. Diese Lebensmittel sind deshalb ein wertvoller Bestandteil einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung. Allerdings reichert sich in Fischen und auch in Muscheln, Krabben oder Tintenfischen die unerwünschte Quecksilberverbindung Methylquecksilber (MeHg) an.

Wie viel des unerwünschten Stoffs im Fisch zu finden ist, hängt auch von der jeweiligen Art sowie der Größe und dem Alter des Tieres ab. **Das ist vor allem für Schwangere und Stillende wichtig, da Methylquecksilber wissenschaftlichen Studien zufolge die neurologische Entwicklung beeinträchtigen kann.**

Die Aufnahme von MeHG lässt sich verringern, indem man zum Beispiel Fischarten mit besonders hohen Gehalten wie Schwertfisch, Thunfisch, Dornhai und Rotbarsch weniger verzehrt. Seelachs hat einen

geringeren Gehalt des unerwünschten Stoffs, trägt aber am meisten zur Methylquecksilber-Aufnahme in der Bevölkerung bei, weil dieser Fisch so viel gegessen wird. Er steckt etwa in Fischstäbchen und vielen anderen Fisch-Fertiggerichten aus der Tiefkühltruhe. Gesundheitliche Beeinträchtigungen durch den Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten sind für die meisten Menschen dennoch nicht zu erwarten, da der festgelegte gesundheitsbasierte Richtwert für Methylquecksilber bei den meisten Menschen nicht überschritten wird.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen:

Labortests statt nur Bauchgefühl

Bauchschmerzen und Durchfall: Langanhaltende Darmbeschwerden können auf eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) hinweisen. Fachleute schätzen, dass in Deutschland 250.000 Menschen mit Morbus Crohn und 400.000 Menschen mit Colitis ulcerosa leben. Zum Aktionstag CED informierte das IPF: Blut- und Stuhltests helfen bei der Diagnose und dabei, die Behandlung an den Stand der Erkrankung anzupassen.



Labortests für Diagnose und Verlaufskontrolle

Die Anzeichen einer CED unterscheiden sich von Fall zu Fall. Daher kommt es bei der Diagnose darauf an, verschiedene Laborwerte zu ermitteln und diese wie ein Puzzle zur richtig zusammensetzen. In Verbindung mit bildgebenden Verfahren wie der Darmspiegelung können Mediziner*innen dann die richtige Diagnose stellen. Regelmäßige Stuhltests helfen zudem, den Krankheitsverlauf im Auge zu behalten.

Mangelernährung ausschließen, Darmkrebsfrüherkennung beachten

Durch die Entzündung kann der Darm bei einer CED wichtige Nahrungsbestandteile wie Vitamine und Mineralstoffe nur noch eingeschränkt aufnehmen. Gerade in akuten Phasen dämpft die Erkrankung zudem deutlich den Appetit. Das kann zu Fehl- und Mangelernährung führen.

Menschen mit einer CED tragen zudem ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Das gilt insbesondere, wenn der Dickdarm von der CED betroffen ist. Auch wie lange die CED schon besteht und wie stark sie verläuft, beeinflusst das Darmkrebsrisiko. Je nach individuellem Risiko stehen Menschen mit CED daher deutlich mehr Darmspiegelungen zu als Darmgesunden. Bei geringem Risiko sollte die Untersuchung alle vier Jahre durchgeführt werden; bei hohem Risiko sogar jährlich.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Blutsenkung und Blutbild“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden.

„Wenn ich den See seh’, brauch ich kein Meer mehr..“

Dein Platz am See!



Einmal so richtig abschalten, sich frei fühlen vom Alltagsstress, die Seele baumeln lassen... Wer wünscht sich das nicht immer wieder einmal? Dabei ist dieser Wunschtraum ganz schnell und einfach zu erfüllen: Im Hotel Post am See in Pertisau am Achensee im wunderschönen Tirol. Schon bei der Aufzählung dieser Orte folgt ein Superlativ nach dem anderen. Machen Sie sich selbst ein Bild!

Wem irgendwann einmal alles zu viel wird, egal ob von Seiten der Arbeitswelt oder unter dem ständigen Druck, sich selbst zu optimieren, der kommt bald an seine physischen und psychischen Grenzen. Dann ist es wichtig, richtig und notwendig, sich selbst Raum, Wert und Zeit zuzugestehen. Das ist nicht egoistisch, denn Selfcare, die Sorge und Pflege des eigenen Ichs, ist der Weg, die Liebe zu sich selbst neu zu entdecken. Und was sich jetzt philosophisch und vielleicht sogar mystisch anhört, kann wahr werden im SPA-Bereich des Hotels Post am See.

► Genieß das Leben am See!

Hier wird der Genussfaktor groß geschrieben. Das Hotel Post am See liegt direkt an der beliebten Uferpromenade, am Tor zum Karwendel Naturpark und immer mit Blick auf den See... Legerer Luxus mit einzigartigem See-SPA, eigenem Badesteg und natürlich hoteleigener SeeBar.

Indoor- und Outdoor-Möglichkeiten bieten dem Gast zahlreiche Variationen, seinen ganz persönlichen Wellness-Traum zu leben. YOU DO YOU ist im SPA-Bereich die Maxime: Tu, was und wie du es willst, führe ein authentisches, aktives und selbstbestimmtes Leben! 3 Pools, 5 Saunen und ein umfangreiches Body- & Beauty-Angebot erwarten Sie auf kompakten 1.300 m² der Vitarena Panorama SPA - treten Sie ein...

Unterstützung finden Sie dabei durch die hoteleigenen „Signature Treatments“ im SPA, welche die körpereigenen Energien ebenso wieder in Fluss bringen wie das Beobachten des Wellenganges am Achensee. Dieser ist auch vom Panoramafenster der Sauna zu sehen und hat einen fast meditativen Einfluss – „panta rhei“ eben, alles fließt.

► Outdoor zu sich selbst finden

Das ist auf über 500 km markierten Wanderwegen in der Sport- & Vitalregion Achensee ein Leichtes. Hier

atmet die Seele auf, hier lassen Sie auf den Wanderwegen das Rauschen der Wasserfälle auf sich wirken, egal, ob in der Buchau, in der Tristenau oder Dalfaz ...

Schon nach kurzer Zeit fühlen Sie sich wohlig geborgen und umarmt von den umgebenden Bergen, dem einladenden See, aber natürlich auch von der Gastfreundschaft der Hoteliers und ihrer Mannschaft, die von früh bis spät stets für das Wohl der Gäste sorgt.

► Indoor-Wellness beginnt beim Wohnen ...

Sie wählen Ihr Lieblingszimmer – Soll es Pure View mit atemberaubendem Seeblick sein, ein modernes Design-Zimmer oder sogar Suiten mit großzügigem Wohnkomfort, oder möchten Sie lieber Tradition neu interpretiert erleben? Lassen Sie sich gerne beraten!

Und da bekanntlich Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhalten, lassen sich die Gastgeber von der ganzen Welt inspirieren, sorgen für Nachhaltigkeit und Regionalität in ihrem Menüplan. Gutes bleibt, Neues wird begrüßt, alles wird gekostet und ausgekostet: So geht aktiver Genuss am See!

Darum wird jeder, der einmal hier zu Gast war, sich ohne zu zögern dem Motto anschließen: „Wenn ich den See seh'...“



Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter:
 Hotel Post am See, Seepromenade 14, 6213 Pertisau am Achensee, Tirol, Österreich
 Tel.: +43 5243 5207 · Mail: hotel@postamsee.at

ASTHMA AKTIVISTEN

AUFGEPASST!

**Digitale
Veranstaltung für
Asthma-Patient*innen am
28. September 2024**

Erfahre mehr zum Thema
Lebensqualität mit Asthma von
unseren Expert*innen! Weitere
Infos demnächst auf
[Asthma-Aktivisten.de](https://asthma-aktivisten.de).

KENNST DU DAS AUCH?

Unser Alltag gerät schnell mal
außer Kontrolle. Dein Asthma
mit der richtigen Therapie
normalerweise nicht. Sprich
jetzt mit Deiner Ärztin oder
Deinem Arzt über Deine
Asthma-Kontrolle.

MEHR UNTER:



[Asthma-Aktivisten.de](https://asthma-aktivisten.de)



[@asthma_aktivisten](https://www.instagram.com/asthma_aktivisten)