

LZ Gesundheits
report
Ihr Magazin für ein besseres Leben



So direkt!

MS-Experten informieren MS-Patienten

So gefährlich!

Herzschwäche wird oft unterschätzt



●●● **So verkrampft?**
Helfen Sie Ihrem Darm!

●●● **So wichtig!**
Diabetes-Aufklärung tut Not

●●● **EXKLUSIVER REISETIPP**
Atmantan Pune, Indien

Editorial



Es weht ein frischer Wind!

Die bewährten Medikamente zur Krebsbekämpfung, die Biologicals, kommen in die Jahre! Ihre Patentschutzzeiten laufen ab und der Markt steht offen für Nachahmerpräparate, die Biosimilars.

Diese neuen Biotechnologie-Erzeugnisse müssen dem Originalwirkstoff sehr ähnlich sein und dürfen keine bedeutenden medizinischen Unterschiede in Bezug auf Wirkung, Qualität und Sicherheit zum Originalwirkstoff aufweisen. Und wie ihre Vorgänger müssen sie aufwendige Zulassungsverfahren, Prüfungen und Überwachungsmaßnahmen überstehen, bevor sie die Zulassung der EMA (Europäische Arzneimittel Agentur) erhalten.

Für Sie als Patienten bedeutet dies, dass Sie sich auch in Zukunft darauf verlassen können, Medikamente mit dem bestmöglichen Wirkungsniveau zu bekommen. Dass sie deutlich günstiger sind als die Originale, ist ein weiterer positiver Effekt. Dies liegt nicht an einer geringeren Wirksamkeit, sondern daran, dass die Industrie weniger Forschung in die neuen Präparate stecken und deshalb auch weniger dafür wieder hereinwirtschaften muss. Und das nennt man wohl eine Win-Win-Situation, für die Industrie, die Kassen und vor allem für die Patienten. 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



www.lz-gesundheitsreport.de

Der LZ-Gesundheitsreport erscheint im 18. 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 2018

Inhalt

TOP-THEMA

Schmerzhaft!

Darmkrämpfe natürlich bekämpfen 3

Leben mit MS

Von Experten und Patienten 4

Gesünder unter 7

Aufklärungs-Kampagne in Schwerin 6

Herzschwäche

Unerkannt, unterschätzt, tödlich 8

Immuntherapie

So hilft sich der Körper selbst 10

FIT & GESUND

So lecker!

Hähnchencurry für Parkinson-Patienten 12

Familienplanung trotz MS?

Aber sicher! 13

EXKLUSIVER REISETIPP

Atmantan Pune

Wo Körper, Geist und Seele verschmelzen 14

Ergänzung gewünscht?
www.lz-gesundheitsreport.de

Copyrights der Fotos:

Titelbild, Reisetipp: © Atmantan Wellness Resort · Seite 3: © Repha, privat
Seiten 4, 5: © Merck, iStock · Seiten 6, 7: © Sanofi, Susanne Duda
Seiten 8, 9: © Adobe Stock, rocketclips · Seiten 10, 11: © Roche AG
Seite 12: © „My perfect Dish“ by Food & Foto · Seite 13: © Steffen Jaenicke, Sanofi Genzyme

Neue Studie der Universität München zeigt:

Arzneipflanzen helfen bei Darmkrämpfen

Verdauungsbeschwerden wie Darmkrämpfe, Völlegefühl oder Blähungen hat fast jeder schon einmal erlebt. Denn kaum ein anderes Organsystem lässt sich so schnell aus dem Gleichgewicht bringen wie unser Magen-Darm-Trakt. Ungesunde Ernährung, Medikamente, Gifte und auch psychische Belastungen wie Stress oder Angst machen ihm schwer zu schaffen.



Prof. Martin Storr

Hinter ständig auftretenden Darmproblemen wie Krämpfen oder Durchfall verbirgt sich oft eine ernste Erkrankung wie zum Beispiel ein Reizdarm, eine Pankreaschwäche oder eine chronisch-entzündliche Darm-erkrankung. Da diese chronischen Erkrankungen eine lebenslange Behandlung erfordern, kommen hierbei häufig auch pflanzliche Arzneimittel zum Einsatz. Sie sind gut verträglich, schädigen nicht die Darmflora und sind daher für eine Langzeitanwendung besonders geeignet.

Eine aktuelle Studie der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München hat erneut bestätigt, dass ein Arzneimittel mit Myrrhe und anderen Arzneipflanzen Darmkrämpfe lindern kann. In aufwändigen Zellversuchen zeigte das Wissenschaftlerteam um den Magen-Darm-Facharzt und Studienleiter Professor Martin Storr, Zentrum für Endoskopie Starnberg und LMU München, dass die in dem Phytotherapeutikum enthaltenen Arzneipflanzen die Darmmuskulatur entspannen und damit zu einem entkrampfenden Effekt im Darm führen. „Davon vor allem Patienten mit chronischen Darmerkrankungen wie Reizdarm oder Colitis ulcerosa sehr häufig von Krämpfen und krampfartigen Durchfällen geplagt

sind, stärken unsere neuen Ergebnisse die Empfehlung, Arzneipflanzen wie Myrrhe in der Therapie dieser Erkrankungen einzusetzen“, so Storr.

► Myrrhe lindert Darmkrämpfe und hemmt Entzündungen

Myrrhe wird kombiniert mit weiteren Arzneipflanzen seit mehr als fünfzig Jahren erfolgreich zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion bei chronischen Darmerkrankungen eingesetzt. Wichtige Inhaltsstoffe sind das ätherische Öl, Harz sowie Bitter- und Gerbstoffe. Im Harz der Myrrhe konnten außerdem so genannte Triterpensäuren isoliert werden, die stark entzündungshemmende Effekte aufweisen.



Myrrheharz

Verschiedene Laboruntersuchungen konnten zeigen, dass Myrrhe anti-entzündlich wirkt sowie Darmkrämpfe lindern und eine gestörte und durchlässige Darmbarriere stabilisieren kann. Ein „Leck“ in der Darmschleimhaut kann zu Durchfällen und Entzündungsreaktionen führen und wird mit verschiedenen Krankheiten in Verbindung gebracht. Eine Studie mit mehr als 1000 Patienten in 131 deutschen Arztpraxen hat außerdem ergeben, dass ein pflanzliches Arzneimittel mit Myrrhe zu einer deutlichen Besserung der Durchfallssymptomatik und des Gesamtbeschwerdebilds bei Reizdarm, chronischen Darmerkrankungen und akuten Durchfällen führte. ◀

leben mit ms

*Neue MS-Aufklärungskampagne
fördert Umgang mit der Erkrankung*



Die Diagnose Multiple Sklerose bedeutet für viele Betroffene und ihre Angehörigen einen Einschnitt in ihrem Leben, der vor allem mit dem Gefühl der Angst verbunden ist. Zahlreiche Fragen zum weiteren Verlauf der Erkrankung und damit auch des Lebens bleiben zunächst unbeantwortet. Nicht zuletzt deshalb wünschen sich MS-Patienten oftmals mehr Zeit beim Austausch mit Experten und anderen Patienten.

Tatsächlich hilft es allen Beteiligten, wenn man als Patient gut informiert ist: Wer seine Erkrankung und die Behandlung versteht, kann beides besser akzeptieren. Darüber hinaus kann sich dies positiv auf die Therapietreue – die so genannte Adhärenz – auswirken, wodurch der Behandlungserfolg gesteigert werden

kann. Im Rahmen der Aufklärungskampagne haben MS-Patienten und ihre Angehörigen während der „MS-Infotage“ die Möglichkeit zu informativen Gesprächen mit Experten und anderen Patienten. Inhaltlich geht es etwa um Themen wie MS und Familienplanung, Therapietreue und Dr. Google.

► Familienplanung auch mit aktiver MS möglich

Oberstes Ziel der Aufklärungskampagne ist es, die Patienten im Umgang mit ihrer Erkrankung zu unterstützen. Dabei geht es in erster Linie darum, nach der Diagnose den für sich besten Weg zurück in den Alltag zu finden. Dabei hilft eine individuell abgestimmte Therapie, die für den MS-Patienten keine zusätzliche Belastung darstellt und die sich mit den bisherigen Lebensgewohnheiten vereinbaren lässt- zum Beispiel, wenn es um das Thema Reisen geht.

„MS-Infotage“: Informative Gespräche mit Experten und anderen Patienten

So wird das Leben mit MS oft einfacher, wenn die Multiple Sklerose im Alltag in den Hintergrund rückt, etwa wenn der Kinderwunsch nach der Diagnose Multiple Sklerose dennoch umgesetzt werden kann. Die Annahme, dass eine Schwangerschaft und ein erfülltes Leben mit Kindern aufgrund einer MS-Therapie schwierig sind, ist jedoch noch weit verbreitet. Inzwischen gibt es allerdings wirksame Behandlungsoptionen, die eine mittel- bis langfristige Familienplanung durchaus möglich machen. Wichtig sind nur eine vorausschauende Planung und enge Abstimmung mit dem Neurologen und Gynäkologen. Sollte dennoch ein Schub während der Schwangerschaft auftreten, kann man vor allem bei einer schweren Symptomatik nach dem 1. Trimenon wie gewohnt mit hochdosiertem Kortison behandeln.

Mittlerweile gibt es Therapieoptionen für sämtliche Verlaufsformen.

Bei einigen MS-Therapien ist es notwendig, einen ausreichend langen Sicherheitsabstand zwischen Therapie und Empfängnis einzuhalten. Dies kann gerade bei einer aktiven MS zu einem so genannten Rebound-Effekt, d. h. einer wiederkehrenden erhöhten Krankheitsaktivität, führen. Dies ist nur ein Beispiel für die Komplexität des Themas und die vielfältigen Möglichkeiten bei der MS-Therapie. Der Transfer und Austausch von Informationen ist somit durchaus relevant.

► Austausch von Patienten und Experten

Mit der aktuellen Aufklärungskampagne wird deshalb der Austausch von Patienten und ihren Angehörigen mit Experten und anderen Patienten unterstützt. Neben Vorträgen zu drängenden Fragen zum Umgang mit der MS sind die Teilnehmer zu aufschlussreichen Gesprächen eingeladen, wofür in diesem Umfang selten Gelegenheit besteht.

Patienten sind zur Teilnahme an den MS-Infotagen herzlich eingeladen!

Der erste **MS-Infotag** wird am **Samstag, 07. Juli 2018, von 11.00 Uhr bis 13.30 Uhr in Aachen** stattfinden. Weiterführende Informationen finden Sie unter <https://timechange.etool.biz/ms-infotage-2018> oder über den QR-Code. Hierüber können Sie sich auch für die Teilnahme an der Veranstaltung registrieren.



Weiterführende Informationen zur Multiplen Sklerose finden Sie unter www.leben-mit-ms.de.



Gelungener Jahresauftakt von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“

Mehr als 20 Diabetes-Experten, 21 Stunden Beratung, 800 ausgefüllte Diabetes-Risikocheckbögen mit Cholesterin- und HbA_{1c}-Wertmessungen für Menschen mit Diabetes sowie eine #G7PLUSTeilt-Wand voller Gedanken und Tipps zum Thema Diabetes – all das ist das Ergebnis der Jahresauftaktaktion von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“.

„Das ungebrochene Interesse sowie die vielen Patienten, die durch die Diabetes-Risikochecks entdeckt wurden, zeigen, wie wichtig die Aktion ‚Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS‘ ist. Aktuell leben sieben Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland und die Zahl steigt. Gerade deshalb ist das Engagement der Diabetesaktion von großer Bedeutung und muss weitergehen!“, so der Diabetologe Dr. Richard Daikeler, Sinsheim, bei den Aktionstagen im Schlosspark-Center Schwerin im April 2018.

► Machen Sie den Risikocheck

Kern der Aktion „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ ist der Diabetes-Risikocheck. Dabei wird bei Menschen mit Diabetes der Langzeitblutzuckerwert HbA_{1c} bestimmt. Dieser Wert ist eine wichtige Kenngröße bei der Diagnose des Diabetes und im Diabetesmanagement. Bei gesunden Menschen liegt er zwischen 4,5 und 6,5 Prozent, also „unter 7“. Bei Menschen mit Diabetes ist die „7“ ein anerkannter Richtwert für die Behandlung der Stoffwechselerkrankung. Die individuellen Zielwerte jedes einzelnen eines



Das Livebild fasst die Hauptthemen der Kampagne in Schwerin zusammen.

Die nächsten Aktionstage von „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7 PLUS“ finden bei am 16. und 17. August 2018 in Saarbrücken statt. Weitere Informationen finden Sie unter www.gesuender-unter-7.de.

Patienten und die dazu notwendige Therapie werden vom behandelnden Arzt zusammen mit dem Betroffenen festgelegt.

Im Rahmen des Risikochecks können die Besucher auch ihre Cholesterin-Werte bestimmen lassen. „Gerade Menschen mit Diabetes sollten regelmäßig ihre Cholesterin-Werte überprüfen lassen. Ist das ‚schlechte‘ LDL-Cholesterin zu hoch, kann es zu Herz-Kreislauf-Komplikationen kommen“, betonte der Diabetologe.

Freizeitbedingungen mit der Insulintherapie, die für sie lebensnotwendig ist, umzugehen.“ Dr. Daikeler ergänzte: „Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes ist eine Insulintherapie die Chance, die Therapiezielwerte zu erreichen, wenn Änderungen der Lebensgewohnheiten sowie Tabletten für die Diabetestherapie nicht ausreichen.“ Diabetestherapie nicht ausreichen.“

Einblicke in den Körper erleben

Erstmalig konnten Interessierte am Aktionsstand in Schwerin mit Hilfe von Virtual Reality Brillen hautnah erfahren, was bei Diabetes im Körper vor sich geht: In kurzweiligen Sequenzen erlebten sie, wie die Glukose im gesunden Körper verstoffwechselt wird und welche Abläufe bei Diabetes Typ 1 und Typ 2 gestört sind. Mittels einfacher Kopfbewegungen tauchten die Nutzer dabei in die digitale Blutbahn ein und erlebten das Geschehen in faszinierenden dreidimensionalen Darstellungen. Mit diesen neuen medialen Technologien möchte die Diabetesaktion dazu beitragen, medizinisches Wissen nicht nur verständlich, sondern auch erlebbar zu machen.



Diabetes – eine Frage des Typs

Grundsätzlich wird zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes unterschieden – eine Differenzierung die Dr. Karsten Milek zufolge wichtig ist. Dr. Milek ist Begründer des Kids-Kurses für Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes und betont: „In unserem Kids-Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen unter

HIER ERFAHREN SIE MEHR

Gesünder unter 7 im Video: Sie möchten noch mehr über den Aktionstag in Schwerin erfahren?

Dann klicken Sie doch beim Kanal TV Schwerin rein:

Unter: <https://youtu.be/kU1yA4X6woQ> finden Sie einen spannenden Bericht der Veranstaltung. Beobachten können Sie dabei auch, wie das Bild der Live-Zeichnerin entsteht, die auf künstlerische Art und Weise die wichtigsten Informationen und Eindrücke der Diabetes-Aktionstage festgehalten hat.



Außer Atem, schnell erschöpft, dicke Beine?

Herzschwäche: häufig unerkannt, unterschätzt und tödlich



©Adobe Stock - rocketclips

Schon wenige Treppenstufen rauben den Atem; ohne ersichtlichen Grund herrscht Dauererschöpfung; die Beine sind schwer und geschwollen und die Schuhe, die gestern noch passten, drücken heute. Wer diese Anzeichen an sich beobachtet, sollte schnell und offen den Rat seines Arztes suchen. Schnell werden Luftnot, Müdigkeit und dicke Beine als harmlose „Alterserscheinungen“ abgetan. Doch tatsächlich sind sie die drei häufigsten Vorboten einer schweren Erkrankung des Herzens: der Herzinsuffizienz. Im Volksmund wird sie auch Herzschwäche genannt.

► Was ist Herzschwäche?

Das Herz ist ein großer Muskel, der dafür zuständig ist, den gesamten Körper mit frischem Sauerstoff zu versorgen. Ein gesundes Herz schlägt am Tag ca. 100.000 Mal und befördert dabei bis zu 10.000 Liter Blut.

Herzschwäche greift den Herzmuskel an. Funktion und Form werden krankhaft verändert. Das führt zu

einem fortschreitenden Funktionsverlust des Herzens. Der ganze Körper gerät dadurch immer mehr in Not. Denn er wartet vergeblich auf die ausreichende Menge an frischem Sauerstoff, den das Herz, als zentrales Organ, durch die Schädigung nicht mehr sicherstellen kann. Während sich dies im Alltag zunächst nur durch Müdigkeit und Erschöpfung äußert, kämpft der Körper im Hintergrund mit dem zunehmenden Sauerstoffzug. Ihm geht sprichwörtlich die Luft aus.

Zudem kann das angegriffene Herz verbrauchtes Blut nicht mehr ausreichend abtransportieren. Dieses staut sich und erhöht den Druck in den Gefäßen. Gefäßflüssigkeit wird in umliegendes Gewebe gepresst, z. B. in die Beine aber auch in die Lunge – das Atmen fällt schwerer und die Beine schwellen an.

► Was verursacht Herzschwäche?

Herzschwäche hat viele Ursachen. Einer der wichtigsten Risikofaktoren ist ein dauerhaft zu hoher Blutdruck, der das Herz „ausleiert“. Zudem können andere chronische Erkrankungen wie Diabetes aber auch eine verschleppte Erkältung dem Herzen schaden. Daher sind regelmäßige Kontrollen und Wachsamkeit gefragt, um die leisen Anzeichen für Herzschwäche rechtzeitig zu erkennen.

► Wer kann Herzschwäche bekommen?

Herzschwäche kann grundsätzlich jeden treffen. Die Mehrheit der rund 2 Millionen Herzschwäche-Patienten in Deutschland ist jedoch älter als 45 Jahre.

► Der Arzt kann helfen.

Herzschwäche ist eine Krankheit, die das Leben stark beeinträchtigt und unbehandelt lebensbedrohlich sein kann. Wird die Erkrankung rechtzeitig bemerkt und behandelt, kann man dem Fortschreiten der Krankheit konsequent entgegenwirken und das Herz vor Schäden an seiner Funktion und Form schützen.

► Nehmen Sie Ihr Herz in Schutz!

Haben Sie in letzter Zeit bei sich, den Eltern oder Großeltern Luftnot, häufige und schnelle Erschöpfung oder geschwollene Beine und Füße bemerkt? Dann sollten Sie bzw. Ihre Liebsten möglichst schnell und offen mit einem Arzt sprechen. ◀

**AUSSER
ATEM?**

**SCHNELL
ERSCHÖPFT?**

**DICKE
BEINE?**

Kennen Sie das von sich selbst oder Ihren Angehörigen? Es könnten Anzeichen einer sich verschlimmernden Herzschwäche sein.

**SPRECHEN SIE
MIT IHREM ARZT!**



i Ihr **kostenloses Infopaket** erhalten Sie unter **0800 104 20 12** oder auf **www.herzschwäche.de**

Krebsimmuntherapie

10 Fragen – 10 Antworten

Das Immunsystem umfasst eine Vielzahl von Organen, Geweben und Zelltypen. Es hat die Aufgabe, alles abzuwehren, was dem Körper schaden kann – unter anderem Krankheitserreger und bösartig veränderte Zellen.

Die Krebsimmuntherapie stellt eine innovative Behandlungsform dar, die derzeit u. a. bei Lungen- und Blasenkrebs angewendet wird. Doch wie wird das neue Verfahren, mit dem das Immunsystem im Kampf gegen den Krebs unterstützt werden kann, im klinischen Alltag angewandt? Und was ist bei der Behandlung zu beachten?

1 Wie wirkt die Krebsimmuntherapie?

Eine Krebsimmuntherapie unterstützt das körpereigene Immunsystem darin, Krebszellen zu erkennen und zu bekämpfen. Sie wirkt somit anders als beispielsweise eine Chemotherapie. Im Gegensatz zu dieser greift sie den Tumor nicht direkt an, sondern aktiviert das Immunsystem im Kampf gegen Krebs.

2 Warum ist es sinnvoll, das Immunsystem zu nutzen?

Teile unseres Immunsystems, sogenannte T-Zellen, sind grundsätzlich in der Lage, Krebszellen aufzuspüren und gezielt zu zerstören. Allerdings können Krebszellen das Immunsystem täuschen, indem sie sich tarnen, und so der Zerstörung entgehen.

3 Wie bremsen Krebszellen das Immunsystem?

Um sich vor T-Zellen zu schützen, produzieren Krebszellen das Protein PD-L1. Dieses wird auch als „Ligand“ bezeichnet. Das Protein bindet an ein passendes Gegenstück auf der T-Zelle, den sogenannten Rezeptor. Er

passt zu ihm wie ein Schlüssel zum Schloss. Diese Verbindung wirkt wie eine Fessel und macht die T-Zelle kampfunfähig. Der Angriff des Immunsystems auf die Krebszelle wird gestoppt.

4 Wie wird eine Krebsimmuntherapie verabreicht?

Eine Krebsimmuntherapie wird als Infusion verabreicht. Dies geschieht in der Regel ambulant, also ohne Klinikaufenthalt.

5 Wie oft wird behandelt und wie lange dauert die Infusion?

Die Infusion dauert pro Sitzung in der Regel 30 bis 90 Minuten. Je nach Wirkstoff wird sie alle zwei bis drei Wochen verabreicht. Für Warte- und Besprechungszeiten sollte etwas mehr Zeit eingeplant werden als die reine Behandlungsdauer.

6 Welche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gibt es?

Die Krebsimmuntherapie wirkt gezielt auf das Immunsystem. Bisher wurden kaum Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beobachtet, da es sich um eine neue Therapieform handelt und noch wenige Erfahrungen vorliegen. Dennoch sollte der Arzt darüber informiert werden, welche Medikamente aktuell eingenommen werden oder in letzter Zeit eingenommen wurden.

7 Welche möglichen Vorerkrankungen spielen eine Rolle?

Vor dem Beginn einer Krebsimmuntherapie sollten Patienten ihren Arzt generell über ihre Krankengeschichte informieren. Zu nennen sind besonders Vorerkrankungen wie Hepatitis, HIV, Morbus Crohn, Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes oder andere Autoimmunerkrankungen.

8 Wann kommt eine Krebsimmuntherapie infrage?

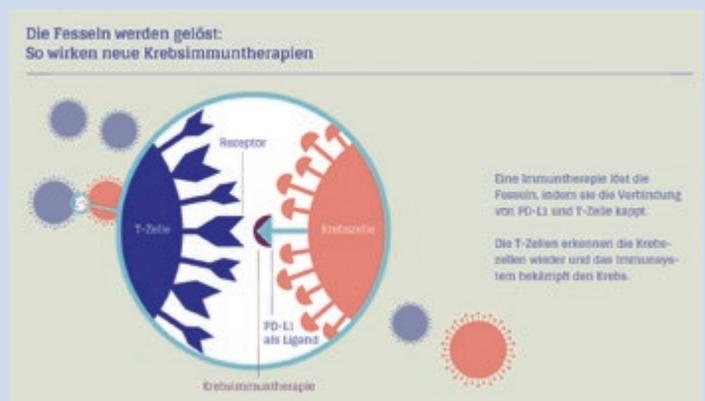
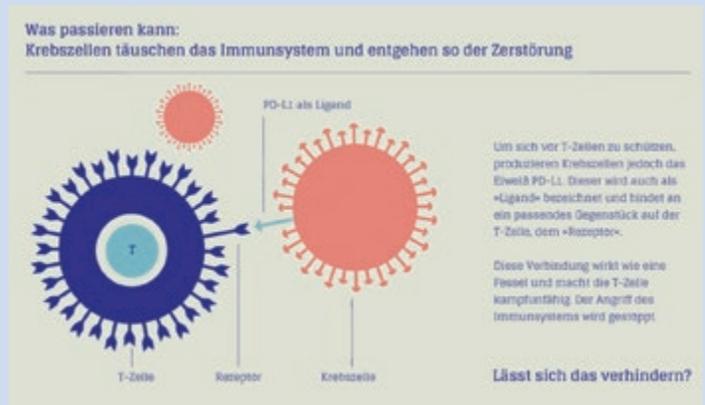
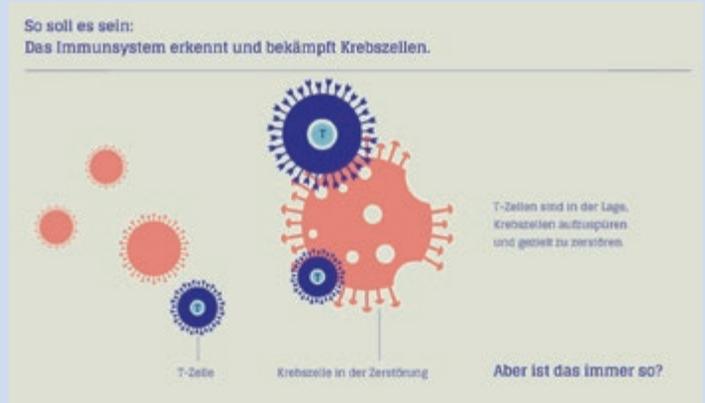
Eine Krebsimmuntherapie ist bisher nur in fortgeschrittenen Stadien verschiedener Krebserkrankungen zugelassen. Sie kommt in Betracht, wenn sich zum Beispiel Metastasen gebildet haben und/oder wenn eine Operation nicht mehr möglich ist. Weitere klinische Studien laufen.

9 Wie unterscheiden sich Krebsimmunpräparate?

Alle Krebsimmuntherapien verfolgen das gleiche Ziel: Sie helfen dem Immunsystem, den Tumor zu erkennen und/oder zu zerstören. Die Krebsimmuntherapien unterscheiden sich jedoch in ihrer Wirkweise. Beispiele hierfür sind die PD-1- und PD-L1-Blockade. Sie greifen an unterschiedlichen Stellen des Immunsystems ein und unterbinden den Kontakt zwischen Krebszelle und T-Zelle.

10 Welche Nebenwirkungen sind möglich und was ist besonders zu beachten?

Die häufigsten Nebenwirkungen sind Folge eines zu stark aktivierten Immunsystems. Diese sogenannten Autoimmunreaktionen äußern sich zum Beispiel in Fieber, Müdigkeit, Hautausschlägen und Entzündungen in verschiedenen Organen wie Leber, Lunge oder Darm. Darüber wird der Arzt aufklären. Davon



abgesehen ist es wichtig, bei Veränderungen des Allgemeinzustands während der Therapie zeitnah Kontakt mit dem Behandlungsteam aufzunehmen. Möglicherweise sind zur Linderung der Beschwerden verschreibungspflichtige Medikamente nötig.

Mit freundlicher Unterstützung der Roche Pharma AG, Grenzach-Wyhlen

Weiterführende Informationen zur Krebsimmuntherapie sowie zu den Tumorarten, bei denen das Verfahren bereits eingesetzt wird, bieten die Webseite www.wissen-immuntherapie.de sowie die Broschüren „Immunsystem Kompakt“ (Bestellnummer: 1709/22005194) und „Krebsimmuntherapie Kompakt“ (Bestellnummer: 1709/22005193) aus der Reihe „Krebs und Immuntherapie“. Diese können kostenfrei angefordert werden bei der Roche Pharma AG, Tel.: 07624-14-2255, E-Mail: grenzach.kundenberatung@roche.com. Sie können alternativ auch direkt von der Webseite heruntergeladen werden.

Ganz einfach lecker kochen und essen

My Perfect Dish

BESSER ERNÄHREN BEI MORBUS PARKINSON

Wer Morbus Parkinson hat oder sich um betroffene Menschen kümmert weiß, dass die Krankheit nicht heilbar ist, sich aber durch Medikamente mit dem Wirkstoff Safinamid (Handelsname Xadago®) und Lebensstil günstig beeinflussen lässt. Um das zu fördern und Parkinsonerkrankten eine hohe Lebensqualität zu verschaffen, haben sich europaweit renommierte Parkinson-Verbände, Neurologen, Ernährungsexperten und Köche zusammengeschlossen und mit Unterstützung der Zambon GmbH die Initiative „My Perfect Dish“ initiiert. Als einzige Plattform bietet „My Perfect Dish“ die Möglichkeit, sich über die Parkinson-Erkrankung und die Zusammenhänge mit der Ernährung ausführlich zu informieren. Das Herzstück der Plattform ist der Rezeptteil mit Fokus auf der Hauptmahlzeit am Mittag.

► Genuss als Teil des Gesundheitsmanagements bei Parkinson

Unter www.myp perfectdish.de erfährt man unter anderem, warum die Reduzierung von Eiweiß in der Mittagsmahlzeit geboten ist. Auch

lässt sich ein bekannter deutscher Koch bei der Zubereitung Parkinson-gesunder Mahlzeiten über die Schulter schauen. Wer sich angemeldet hat, kann im Rezeptteil stöbern, auf den Einkaufskalkulator zugreifen und bekommt jede Unterstützung bei der Zubereitung von Gerichten, die kulinarischen

Genuss versprechen. Bei dem, was auf den Tisch kommt, ahnt niemand, dass dahinter die Motivation steht, Menschen mit Parkinson eine gesunde Ernährung zu erleichtern und ihnen eine lebenswerte Zeit zu verschaffen.



Die Ernährung spielt für Menschen mit der Parkinson-Erkrankung eine sehr wichtige Rolle. Abgesehen von der Kalorienbilanz beeinträchtigen einige Nährstoffe wie beispielsweise Proteine die Wirkung der Medikamente. Und da häufig Schluckbeschwerden auftreten, ist auch die Konsistenz der Lebensmittel von Bedeutung. Damit Parkinson-gesundes Essen trotz mancher Einschränkungen immer ein abwechslungsreicher Genuss sein kann, gibt es Hilfe: Professionelle Informationen, viele nützliche Tipps und tolle Rezepte, die sich leicht nachkochen lassen, bietet der neue elektronischen Marktplatz „My Perfect Dish“.



Cremiges Hühnchen-Curry mit Zitronengras und Koriander

Zutaten für 4 Personen: 250 g Vollkornreis, 500 g Hähnchenbrustfilets, 2 kleine rote Chilischoten, 40 g frische Ingwerknolle, 2 Stangen Zitronengras, 2 EL Sesamöl, 1 Dose (425 ml) Kokosmilch, 2–3 EL Fischsoße (Asialaden), 4 Stiele Koriander, 1 Bio-Limette, Salz, Pfeffer



Familienplanung trotz Multipler Sklerose?

Statistisch gesehen erkranken Frauen öfter an Multipler Sklerose als Männer – sie sind fast doppelt so häufig betroffen. Hinzu kommt, dass die Erstdiagnose in der Regel zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr erfolgt; die Zeit, in der viele Paare darüber nachdenken, ob sie eine Familie gründen möchten. Was tun, wenn bei MS-Patientinnen und ihren Partnern ein Kinderwunsch besteht? Ist der Traum von der eigenen Familie auch mit der Diagnose MS möglich?



Das Heft kann kostenfrei abonniert werden entweder telefonisch unter **0800 9080333**, per E-Mail an **service@ms-begleiter.de** oder über die Webseite **www.ms-persoendlich.de**

► Grünes Licht für eigene Kinder?

Antworten auf diese und weitere Fragen, die sich nach der MS-Diagnose stellen, möchte die Patientenzeitschrift „MS persönlich“ bieten, deren vierte Ausgabe jüngst erschienen ist. Sie ist Teil des MS-Begleitprogramms von Sanofi Genzyme und richtet sich an Erkrankte, ihre Angehörigen und allgemein Interessierte. Das aktuelle Schwerpunktthema „Familie, Leben und MS: Aktiv bleiben mit Multipler Sklerose“ greift Themen rund um das Leben und Aktivitäten mit MS auf: Die Patienten werden motiviert, sich über die Erkrankung und deren Hintergründe zu informieren und anstehende Fragen mit ihrem Arzt zu besprechen. Vor allem zum Thema Familienplanung machen sich meist weibliche Betroffene viele Gedanken – zu Unrecht, findet Privatdozentin Dr. Kerstin Hellwig. Sie rät Patientinnen in einem Interview zu mehr Mut: „Die Multiple Sklerose ist keineswegs ein Grund, nicht

schwanger zu werden. Wichtig ist eine gute Betreuung durch den Neurologen und den Gynäkologen – und eine konsequente Zusammenarbeit beider Fachärzte.“

► Mut machen für ein Leben mit MS

Nicht nur die Frage nach den Möglichkeiten zur Familienplanung, auch andere Themen wie beispielsweise unsichtbare Begleitsymptome der Erkrankung wie Fatigue oder Störungen der Kognition können Betroffene belasten. Unter anderem finden sich auch hierzu in der „MS persönlich“ hilfreiche Tipps und eigens für MS-Patienten zusammengestellte Bewegungsübungen. ◀

Echt MS

Am 30. Mai 2018 ist Welt MS Tag! Die Aktion „Echt MS“ von Sanofi Genzyme möchte an diesem Tag auf die „unsichtbaren“, aber „echten“ Symptome der Multiplen Sklerose – wie kognitive Störungen oder Fatigue – aufmerksam machen.

Der zertifizierte Life Kinetik®-Coach Mathias Schiele zeigt im Rahmen dieser Aktion in einem Video auf **www.echt-ms.de** Bewegungsübungen seines eigens entwickelten Kognitionstrainings, die das Gehirn mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben fordern.

Start ist der diesjährige Welt MS Tag, die Video-Reihe wird danach kontinuierlich ergänzt. Reinschauen lohnt sich also immer wieder!

Wo Körper, Geist und Seele verschmelzen

Atmantan Wellness Resort



Das Atmantan Wellness Resort ist eine ganzheitliche Wellness-Destination in Indien. Eingebettet im Sahyadri Gebirge, erstreckt es sich auf über 20 Hektar unberührter Natur mit 180-Grad-Blick auf den Mulshi See. Die Ruhe und Abgeschiedenheit dieses einmaligen Ortes und die Expertise der beiden Gründer bilden den perfekten Rahmen für eine wohltuende Auszeit.

Atmantan steht für die Verschmelzung von Atma (Seele), Mana (Geist) und Tann (Körper). Gemäß der Atmantan-Philosophie ist der Einklang dieser drei Bereiche essentiell für ganzheitliches Wohlbefinden.

Das Atmantan Wellness Resort befindet sich zirka 90 Fahrminuten von Pune und dreieinhalb Stunden von Mumbai entfernt im Sahyadri Gebirge, einem UNESCO Weltkulturerbe im Bundesstaat Maharashtra. Die Umgebung ist reich an Mineralien kristallinen Ursprungs, die zur positiven Energie und den heilenden Kräften dieses Ortes beitragen.

► Mehr als Rundum-Wellness

Zur Auswahl stehen insgesamt neun holistische Retreats ab mindestens drei Nächten. Die 73 Zimmer und Villen in vier Kategorien sind modern eingerichtet und geben den Blick frei auf den idyllischen Garten oder den See. Drei Restaurants, ein Spa mit verschiedenen Saunen, Dampfbad, 23 Behandlungsräumen und beheiztem Indoor Salzwasser-Pool, ein Fitnesszentrum und moderne Veranstaltungsräume stehen zur Verfügung.

Gäste erwartet außerdem ein umfangreiches, tägliches Aktivprogramm mit Fitnesskursen, Tanz, Yoga, Meditation und Kulinarik.

► Erholung im Schlaf

Im holistischen Gesundheitskonzept des Atmantan ist erholsamer Schlaf neben gesunder Ernährung, Fitness, mentaler und emotionaler Balance sowie dem sozialen Umfeld essentiell für das individuelle Wohlbefinden. Alle Zimmer sind daher mit besonderen Matratzen der amerikanischen Marke Eclipse International ausgestattet, die den Rücken durch ihre Unterteilung in fünf Zonen optimal unterstützen.

► Authentische Kulinarik

Das kulinarische Konzept basiert auf einer Fusion aus asiatischen, ayurvedischen, mediterranen und makrobiotischen Gerichten. Es wird eine moderne, ganzheitliche Spa-Cuisine mit authentischen Gerichten aus der gesunden indischen Küche serviert. Die ausgesuchten Zutaten sind ausschließlich unverarbeitete, frische Pro-



dukte mit vielen Nährstoffen, saisonale Produkte ohne Zusatzstoffe, die zum großen Teil aus dem hauseigenen Garten oder der zum Resort gehörenden, rund zehn Hektar großen Bio-Farm in der Nähe stammen.

Auf die Verwendung von weißem Zucker, Weißmehl und verarbeiteten Milchprodukten wird komplett verzichtet. Ebenso bietet das Resort keinen Alkohol an. Morgens und mittags serviert das Küchenteam um Ishika Konar die Mahlzeiten in Buffetform, abends essen Gäste á la Carte.

► Ganzheitliches Wellbeing-Konzept

Zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität können Gäste, vom Einsteiger bis zum Kenner, aus insgesamt neun holistischen Retreats wählen. Alle Retreats sind ganzheitlich ausgerichtet und werden von einem erfahrenen Team aus professionellen Therapeuten, Trainern und Ärzten begleitet. Die Retreats können für drei, fünf, sieben oder mehr Nächte gebucht werden.

Sportliche Gäste erwartet das rund 600 Quadratmeter große Fitnesszentrum mit modernsten Geräten, Yoga, Spinning-, Pilates- und Aerobicräumen sowie ein umfangreiches Aktivprogramm mit zahlreichen Yoga- und Fitnesskursen. Genügend Platz für Aktivitäten an der frischen Luft gibt es im Amphitheater mit Blick

auf den See, das oft für Meditations- oder Yogakurse genutzt wird.

► Zahlreiche Aktivitäten

Die Gegend rund um das Atmantan ist dank des tropischen Klimas und der Luftfeuchtigkeit geprägt von üppiger Vegetation. In den umliegenden Hügeln bieten sich besonders Ausflüge zu Fuß an: zahlreiche Wander- und Fahrradrouten führen durch die bewaldeten Sahyadri Berge oder auf den Mount Palse. Für Tagesausflüge sind unter anderem die Tempel und Bergfestungen der Region oder ein Städtetrip in die zirka 50 Kilometer entfernte Millionenstadt Pune interessant. Zahlreiche Tempel wie der Pataleshvara-Tempel, der älteste der Stadt Pune, oder der Dagadusheth Halwai Ganapati Tempel zu Ehren des Gottes Ganesh können ebenso besichtigt werden wie die historische Festung Shaniwarwada. Besonders empfehlenswert ist außerdem ein Besuch des Mahatma Phule Marktes in der Altstadt von Pune. ◀

Weitere Informationen und Buchungen unter:
Atmantan Wellness Resort
Village Palse, Mulshi, Pune – 412108, Indien
T + 91 20/6676 6666, reservations@atmantan.com,
www.atmantan.com

**350 Jahre
Merck &
20 Jahre
Erfahrung
im Bereich
Multiple
Sklerose**

Neugierig?

www.merckserono.de

MERCK