

Beratung zur Pflege

Für Angehörige

■ Wenn eine Person zum Pflegefall wird, ist der Beratungsbedarf groß. Informationen zu den Leistungen der Pflegeversicherung gibt es bei der Compass-Pflegeberatung der Privaten Krankenversicherungen. Die telefonische Pflegeberatung steht unter der gebührenfreien Rufnummer (0800) 1 01 88 00 (montags bis freitags von 8 bis 19 Uhr, samstags von 10 bis 16 Uhr) allen Versicherten zur Verfügung.

Müslis zu gehaltvoll

Kalorien

■ Müsli hat ein besonders gesundes Image. Vor allem Fertigmischungen sind aber häufig Kalorienbomben, kritisiert das Apothekenmagazin »Diabetiker Ratgeber«. Vor allem Müsli, die mit Schokolade oder Trockenfrüchten angereichert sind, liefern oft viel Fett und Kohlehydrate, die bei Diabetikern den Blutzucker in die Höhe schießen lassen. Das Beste ist, das Müsli selbst zuzubereiten: Getreideflocken, frische Früchte, fettarmer Joghurt und Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

Impfung bezahlen

Grippezeit

■ Jedes Jahr im Herbst wird von vielen Patienten in den Arztpraxen nach der Impfung gegen die saisonale Grippe gefragt. Dabei stellt sich für die Versicherten oft die Frage der Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Prinzipiell übernehmen alle gesetzlichen Krankenversicherungen die Kosten für die Grippeimpfung von 60. Lebensjahr an sowie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit bestimmten chronischen Erkrankungen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen. Ein Großteil der Krankenkassen erstattet auch in anderen Fällen, einige sogar allen Versicherten die Kosten für diese Impfung. Im Internet zeigt das Centrum für Reise- und Gesundheitsmedizin (CRM) eine aktuelle Übersicht zur Kostenübernahme der Grippeimpfung.

www.impfkontrolle.de



Fremdwort Peeling: Männer sind Pflegemuffel

■ Feuchtigkeitscremes und Gesichtsmasken sind in Deutschland eindeutig Frauensache. Männer haben damit nicht viel am Hut. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Online-Portals »GesundheitPro.de«. Mehr als die Hälfte der männlichen Befragten (60,1 Prozent) gab zu, »so gut wie gar keine« Produkte zur Haut- und Schönheitspflege zu verwenden. Täglich Produkte zur

Schönheitspflege zu verwenden, halten nur 11,3 Prozent der Männer für nötig. Da wundert es auch nicht, dass Männer nicht sonderlich viel von Peelings oder Feuchtigkeitsmasken halten: Nur jeder 17. (5,8 Prozent) gönnt sich mindestens einmal alle drei Monate eine solche Intensivpflege. Regelmäßig zur Kosmetikerin geht lediglich jeder 37. deutsche Mann (2,7 Prozent).

Foto: Beiersdorf

Partner gegen Krebs

Hilfe gibt es bundesweit am Telefon

■ Bisher gab es in Deutschland keine einheitliche Anlaufstelle für die Bevölkerung bei Fragen zum Thema Krebs. Dies wird sich mit der Allianz zwischen dem Krebsinformationsdienst (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum und der Deutschen Krebshilfe ändern. Von Herbst an werden die bisher getrennten Informationsangebote zusammengeführt und in ein gemeinsames qualitätsgeprüftes Informationsangebot überführt. Dazu gehört auch die bundesweite kostenlose Rufnummer (0800) 4 20 30 40, unter der sich Ratsuchende zu allen Fragen rund um das Thema Krebs informieren können. Die Krebsinformation wird damit in Deutschland gestärkt und künftig von vier starken Partnern gemeinsam

getragen: dem Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG), der Deutschen Krebshilfe und dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ). Seit Frühjahr 2009 ist der KID das Nationale Referenzzentrum für Krebsinformation in Deutschland. Träger des am DKFZ in Heidelberg angesiedelten »Nationalen Referenzzentrums für Krebsinformation« sind bislang das BMBF, das BMG und das DKFZ. Künftig wird sich auch die Deutsche Krebshilfe maßgeblich an der Finanzierung beteiligen. Außerdem wird von Herbst an der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe in das Nationale Referenzzentrum für Krebsinformation integriert.



Doppelt sieht man besser

Grauer Star: Nach OP brillenfrei dank Zweitlinse

■ Eine neue Kunstlinse ermöglicht es Menschen, die am Grauen Star leiden, ein brillenfreies Leben zu führen. Die so genannte »Add-On-Linse« wird vor eine bestehende Kunstlinse gesetzt.

Bei der bewährten Operation des Grauen Stars wird die getrübe, körpereigene Linse durch eine Kunstlinse ersetzt, die das Sehen in einem Entfernungsbereich ermöglicht. Die meisten Menschen benötigen weiter eine oft lästige Sehhilfe – häufig eine Gleitsichtbrille für Ferne und Nähe. Von der hauchdünnen »Add-On-Linse«, die vor die bereits implantierte Kunstlinse gesetzt wird, können Patienten nun noch Jahre nach ihrer Katarakt-OP profitieren. Die Duale-Implantation kann aber ebenso direkt bei der Katarakt-OP als Alternative zur einfachen multifokalen Linsenimplantation durchgeführt werden.

Die Zweitlinse wird den Erfordernissen des Auges angepasst und bei Bedarf individuell gefertigt. Nicht nur Kurz- und Weitsichtigkeit können ausgeglichen werden, auch bieten die »Add-On-Linsen« einen UV-Lichtschutz bei drohender Makuladegeneration. Über verschiedene Entfernungszonen in der multifokalen Linse ist ähnlich wie bei der Gleitsicht-

brille scharfe Sicht in der Ferne oder in die Nähe möglich. Der integrierte Blaulichtfilter, der die Netzhaut vor energiereicher Sonneneinstrahlung schützt, optimiert zudem das Farbsehen. Durch ein spezielles optisches Verfahren ist das Scheibchen auch dann noch äußerst dünn, wenn es starke Fehlsichtigkeit ausgleicht. Die Zweitlinse wird bei der Operation in kurzem Abstand zur Kunstlinse gesetzt. Die elastische Silikonlinse ist zunächst zusammengerollt und gelangt so mit geringem chirurgischem Aufwand ins Auge. Danach entfaltet sie sich von selbst und bekommt durch

ihre kleinen elastischen Bügel festen Halt. Werden Kunst- »Add-On-Linse« gleichzeitig eingesetzt, dauert der Eingriff etwa 20 Minuten. Die Implantate halten ein Leben lang. Ändern sich die optischen Eigenschaften des Auges im Laufe der Jahre weiter, ist ein Austausch der Zweitlinse problemlos möglich. Die »Add-On-Linse« ist auch eine Alternative für Menschen, die unter starker Fehlsichtigkeit leiden und bereits seit längerer Zeit eine Kunstlinse tragen, zum Beispiel, wenn sich die Fehlsich-

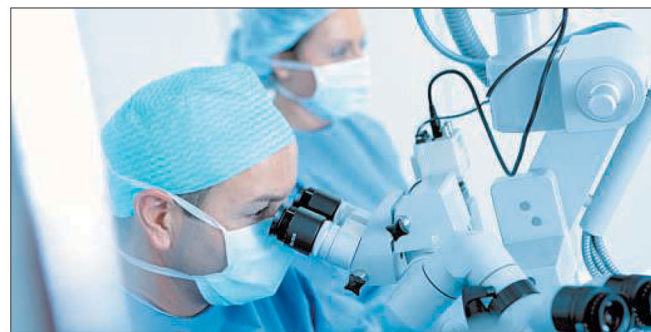
Integrierter Blaulichtfilter schützt Augen vor den Sonnenstrahlen und optimiert das Farbsehen.

tigkeit weiter verändert hat. Mitentwickelt wurde die neue Methode von der Augenklinik am Neumarkt in Köln. Dort wurde die »Add-On-Linse« bereits mehrfach mit großem Erfolg eingesetzt. »Wir haben sehr gute Erfahrungen gemacht. Alle bei uns operierten Patienten erreichten eine Lesefähigkeit ohne Brille bei hervorragender Fernsicht«, sagt Dr. med. Georg Gerten, ärztlicher Direktor der Klinik. Weitere Informationen gibt es unter der Rufnummer (0221) 6 50 72 20. Im Internet gibt es darüber hinaus ein Forum, in dem individuelle Fragen zu der Operation beantwortet werden.

www.augenportal.de



Kurzsichtigkeit (Bild oben) und Weitsichtigkeit (Bild unten) können durch die »Add-On-Linse« ausgeglichen werden. So können Patienten nach einer Katarakt-OP ein brillenfreies Leben führen. Fotos: Augenklinik am Neumarkt



Hilfe für Menschen, die am Grauen Star leiden: Etwa 20 Minuten dauert der Eingriff, wenn Kunstlinse und Zweitlinse gleichzeitig implantiert werden.

Über die Lust am Essen

Kulinarische Körperintelligenz

■ Der Ernährungswissenschaftler und Medizin-PR-Experte Uwe Knop hat den Titel »Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz« veröffentlicht. Die Kernbotschaft lautet: Man soll nur essen, wenn man Hunger hat, und zwar nur das, worauf man Lust verspürt und was einem gut schmeckt. Nach dreijähriger Auswertung der allgemeinen Ernährungskommunikation und kritischer Analyse von über 150 aktuellen Studien ist Knop der Überzeugung, es gebe keine allgemein gültigen Ernährungsregeln. Nur volles Vertrauen in das eigene Körpergefühl verleihe die optimale Nährstoffversorgung zur Lebenserhaltung mit echtem Genuss. »Es kommt weniger darauf an, was Sie essen, sondern dass Sie sich dabei gut fühlen«, erklärt Knop. Mehr Infos unter www.echtes-essen.de.

»Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz«, Uwe Knop, ISBN 978-3-8370-5296-1, 156 Seiten, 13,80 Euro, books on demand



Die Zusammenhänge zwischen Kopf und Magen beim Essen zeigt ein neues Buch. Foto: Ioannis Kounadeas, Fotolia

Trinken hilft gegen Mundgeruch

Magen ist unschuldig – Bakterien sorgen im Mund für schlechten Atem

■ Mundgeruch ist noch immer ein Tabuthema. Seine Ursachen liegen in vier von fünf Fällen im Mund- und Rachenraum, wo er durch Fäulnisprozesse, Entzündungen oder Eiterungen entsteht. Anders als oft angenommen, sind Magenerkrankungen keine häufige Ursache für schlechten Atem. Denn normalerweise ist der Magen, außer beim Aufstoßen, dicht verschlossen. Raucher haben oft einen schlechten

Ursachen liegen in vier von fünf Fällen im Mund- und Rachenraum.

Atem, weil sich schwefelhaltige Bestandteile des Rauchs in den Atemwegen ablagern. Eine wesentliche Ursache für Mundgeruch sind Nahrungsreste in schlecht zu reinigenden Stellen wie Zahnfleischtaschen, Zahnzwischenräumen oder dem hinteren Zungenbereich. Diese Nahrungsreste werden von Bakterien zu unangenehm riechenden Abbauprodukten verdaut. Für eine sorgfältige

Zahnpflege bieten Apotheken neben Zahnbürsten und Zahnselbe auch Mundspüllösungen an. Diese können die mechanische Zahnreinigung ergänzen, aber nicht ersetzen. Verschwundet der Mundgeruch durch die konsequente Zahnpflege nicht, kann ein Zahnarzt weiterhelfen. Wer unter Mundgeruch leidet, sollte viel Wasser trinken, denn auch ein trockener Mund kann eine Ursache sein. Davon sind be-

sonders Ältere oder Schnarcher betroffen. Auch Stress oder zu viel Alkohol können zu einem verminderten Speichelfluss führen. Verschiedene Medikamente wie Antidepressiva können ebenfalls zu Mundtrockenheit und damit zu Mundgeruch führen. Er kann auch eine Folge anderer Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes oder Lebererkrankungen sein.

Stress, Alkohol und Medikamente zählen zu den Auslösern.