

Abnehmen und wohlfühlen

Entwickelt vom amerikanischen Biochemiker Dr. Barry Sears empfiehlt die Zone-Diät eine Ernährung nach dem „40-30-30-Wohlfühl-Code“. Dahinter verbirgt sich das Verhältnis von Kohlenhydraten

(40%) zu Eiweiß (30%) zu Fett (30%), das bei jeder der fünf empfohlenen Mahlzeiten eingehalten werden sollte. Außerdem sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren geachtet werden. Diese Ernährungsweise soll die Spiegel von Hormonen, wie beispielsweise Insulin und Eicosanoiden, auf dem richtigen Niveau halten und den Fettabbau fördern. Verschiedene EnerZona-Produkte von Keksen über Schokoladenriegel bis hin zu Omega-3-Kapseln vereinfachen die Einhaltung der Zone-Diät und unterstützen somit effektiv das Abnehmprogramm.



Losartan jetzt als Generikum

Der Wirkstoff Losartan blockiert den AT₁-Rezeptor und somit die Wirkung des Peptidhormons Angiotensin II. Das Ergebnis: Der Blutdruck wird gesenkt. Die Zulassung des Medikaments reicht von der essenziellen Hypertonie bis zur Behandlung einer chronischen Herzinsuffizienz, wenn ein ACE-Hemmer ungeeignet ist, sowie zur Reduktion des Schlaganfallrisikos. Seit Kurzem bietet auch der Generikahersteller ratiopharm den Wirkstoff als Losartan-ratiopharm® und Losartan-ratiopharm® comp. in verschiedenen Wirkstärken an.

Besserer Impfschutz notwendig Auch Reisende vor FSME warnen!

Immerhin fast 70% der Bewohner von Risikogebieten verfügen nicht über einen ausreichenden Impfschutz gegen die Zeckenzephalitis (FSME). Die Verwendung von Impfstoffen ohne humanes Serumalbumin kann helfen, die Akzeptanz der Impfung zu erhöhen und somit zum besseren Schutz beizutragen.

Nach einem vorübergehenden Rückgang der FSME in Deutschland steigt die Zahl der Infektionen seit zwei Jahren wieder an. Auch sind in letzter Zeit neue Risikogebiete dazugekommen, u. a. beliebte Reisegebiete wie Südschweden, Finnland, das Elsass, Gebiete in der Schweiz und Norditalien. Ein ausreichender Impfschutz ist also nicht nur für Bewohner, sondern auch für Reisende in die Risikogebiete von Bedeutung. Eine wichtige Rolle spielt dabei vor allem auch die Aufklärung durch Ärzte.

Neben der Beratung ist ein gutes Verträglichkeits- und Sicherheitsprofil des Impfstoffs entscheidend, um die Akzeptanz zu erhöhen. Zusatzstoffe wie humanes Serumalbumin (HSA), das bei manchen Impfstoffen als Stabilisator eingesetzt wird, bergen potenzielle Risiken. Denn HSA kann möglicherweise Infektionen übertragen.

Der FSME-Impfstoff Encepur® ist HSA-frei. In einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Mefos im Jahr 2009 bewerteten 84% der Ärzte dies als wichtiges Entscheidungskriterium bei der Wahl des Impfstoffs. Auch kann dies zur Akzeptanz der Impfung in der Bevölkerung beitragen. Zusätzlich bietet Encepur® die Möglichkeit verschiedener Impfschemata. Dadurch können auch Kurzentschlossene vor einer Reise noch mit einem ausreichenden Impfschutz versorgt werden.

Nach Presseinformationen von Novartis Behring

Tinnitus und Hörsturz Tagebuch als Therapiebegleiter

Verändert sich die Hörqualität mit der Zeit? Und wie wirkt sich Stress darauf aus? Bringen die Medikamente überhaupt Besserung? Bei der Beantwortung dieser Fragen bei Patienten mit Tinnitus oder Hörsturz soll zukünftig ein Therapietagebuch helfen.

Das Orthomol Audio® Therapietagebuch kann Patienten den Umgang mit einer Innenohrerkrankung erleichtern und Therapieerfolge hervorheben. Betroffene können hier relevante Parameter wie Medikamenteneinnahme, Schlafqualität, Stressbelastung, Hörqualität und Stärke der Ohrgeräusche dokumentieren.

Das Tagebuch ist in zwölf Wochenübersichten gegliedert und deckt somit

einen Behandlungszeitraum von drei Monaten ab. Es enthält außerdem Tipps und Empfehlungen, mit denen Patienten aktiv ein besseres Hörgefühl entwickeln können.

Der behandelnde Arzt kann die vom Patienten erfassten Informationen einsehen, auswerten und dadurch gegebenenfalls frühzeitige Änderungen in der Therapie einleiten. Dadurch wird nicht nur der Praxisablauf unterstützt; auch ein gezielteres Vorgehen bei Folgeuntersuchungen wird durch das Therapietagebuch ermöglicht.

Nach Presseinformationen der Orthomol GmbH; 5 Orthomol Audio® Therapietagebücher können kostenlos angefordert werden bei Orthomol GmbH, Abteilung Informations-Anfragen, Herzogstr. 30, 40764 Langenfeld oder per E-Mail unter info@orthomol.de