

Vitale Senioren

PROSTATAKREBS
Therapie-Optionen prüfen

ALTERSGERECHT WOHNEN
Komfortabel & sicher

DIE PFALZ
Der pure Herbstgenuss

ZUVERDIENST IM ALTER
Regeln für Rentner

ERKÄLTUNG
Wie die Viren weichen

Kleine Träume große Wirkung



Sie wollen Großes bewirken?

Fordern Sie unsere Informationen telefonisch an oder
senden Sie uns den ausgefüllten Coupon zurück:

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Geburtsdatum:

E-Mail:

Rückruf erwünscht? /
Vorwahl Rufnummer

Dann investieren Sie in eine Zukunft ohne
Alzheimer und werden Sie Zustifter der
Stiftung Alzheimer Initiative. Ihr dauer-
hafter Beitrag wird Erinnerungen bewahren.
Wir informieren Sie gerne. Rufen Sie uns
an unter:

0211/83 68 06 3-0



Stiftung Alzheimer Initiative gGmbH
Kreuzstraße 34, 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de/stiftung

Liebe Leserin, lieber Leser,

nun hört man wieder häufiger: „Hat-schi!“, ein wunderbar lautmalerisches Wort fürs Niesen. Doch wünscht man nun „Gesundheit“ oder nicht? Vor dem 19. Jahrhundert sagte man noch „Gott helfe“. Bei den Römern war es üblich „Salve“ zu sagen. Dass da Übermächtiges im Spiel sein muss, glaubten früher viele. Denn es hieß, dass beim Niesen die Krankheit oder sogar ein böser Geist aus dem Körper fährt. Nichts sagen, lautet heute oft die Empfehlung. Wenn schon, sollte sich der Nieser entschuldigen. Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall „Gesundheit“. Mit einer Ausgabe „Vitale Senioren“, die ganz im Zeichen eines gesunden, genussvollen und goldenen Herbstes für Sie steht,

Ihre



Barbara Kunkel

SCHWERPUNKT



ERKÄLTUNG

Wie die Viren weichen

GESUNDHEIT

- 8 PROSTATAKREBS**
Therapie-Optionen prüfen
- 10 DARMGESUNDHEIT - TEIL II**
Schützendes Ökosystem
- 12 DR. NIEDERMAIER PHARMA**
Medizin aus der Natur
- 13 MAGNETFELDTHERAPIE**
Pulsierend & sanft
- 14 INTERVIEW: RHEUMA IM ALTER**
Komplexe Therapie und Pflege
- 16 SUPPEN & EINTÖPFE**
Von deftig bis leicht

WOHNEN & PFLEGE

- 18 ALTERSGERECHT WOHNEN**
Komfortabel & sicher
- 20 SEHHILFEN**
Mehr Durchblick im Alltag

FREIZEIT & REISE

- 22 DIE PFALZ**
Der pure Herbstgenuss
- 24 GEHIRNTRAINING**
Auf Trab mit Sudoku & Co.

RECHT & FINANZEN

- 26 ZUVERDIENST IM ALTER**
Regeln für Rentner
- 28 MEDIKAMENTENZUZAHLUNG**
Wenn das Rezept teuer wird
- 30 RÄTSELN & GEWINNEN**
Impressum

ERKÄLTUNG

Wie die Viren weichen



Abwarten & Teetrinken?
Bei einem grippalen
Infekt lassen Ruhe und
Entspannung in der Tat
am schnellsten genesen.

Ein Schnupfen ist nicht nur lästig, sondern auch listig – das wusste schon Christian Morgenstern zu dichten. Und noch immer ranken sich viele falsche Vorstellungen um das gerade zur kühleren Jahreszeit grassierende Übel. Schon unsere Sprache führt uns dabei auf die falsche Fährte: Erkäl-

tung, die allerhäufigste Krankheit des Menschen, muss doch von „Kälte“ kommen, oder? Auch Wissenschaftler tappten diesbezüglich lange im Dunkeln. Vor über 70 Jahren sollte ein Experiment belegen, dass Erkältungen etwas mit Kälte und Frieren zu tun haben. Zwei Forscher verbrachten

1930 einen ganzen Winter in einer kleinen Siedlung auf der Insel Spitzbergen, einem der nördlichsten Orte der Welt. Sie untersuchten, warum die Bewohner kaum grippale Infekte bekamen. Erst wenn im Sommer der Ort nach einem langen Winter wieder von einem Postboot angesteuert wurde, lag

DER SCHNUPFEN

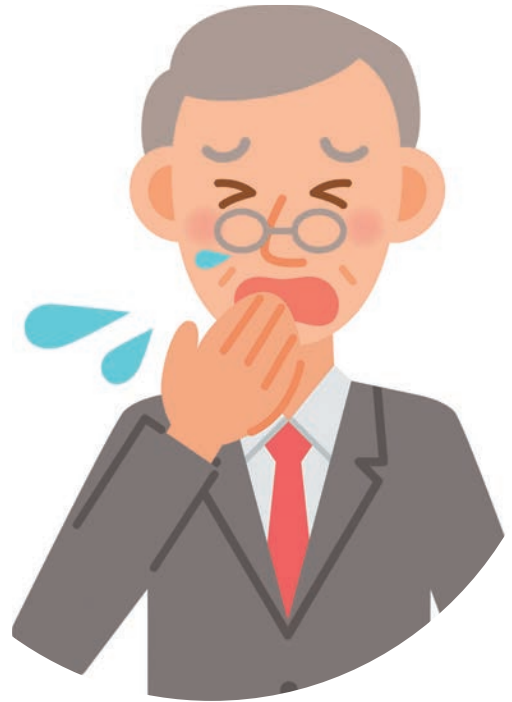
Ein Schnupfen hockt auf der Terrasse,
auf daß er sich ein Opfer fasse,
- und stürzt alsbald mit großem Grimm
auf einen Menschen namens Schrimm.

Paul Schrimm erwidert prompt:

”Pitschü!”

und hat ihn drauf bis Montag früh.

Christian Morgenstern



zwei Wochen später die Hälfte der Bewohner mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit im Bett. Mit der Post kamen nicht nur Neuigkeiten, sondern auch die Viren.

MYTHEN & FAKTEN

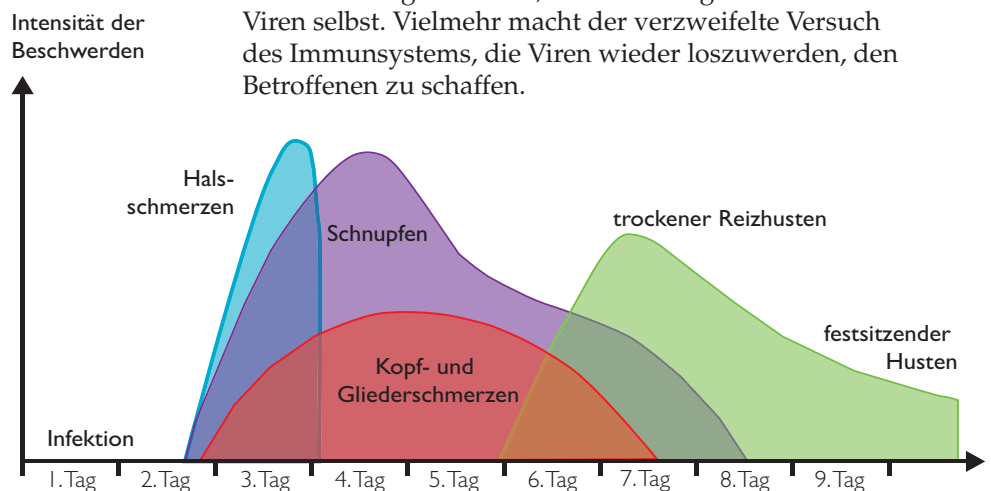
Zu einer Erkältung bedarf es nämlich eines Krankheitserregers und nicht nur kalter Temperaturen. Eine Erkältung ist eine Infektion der Schleimhäute in Nase, Rachen und Lunge durch Viren. Kälte kann das Immunsystem schwächen und eine Erkältung wahrscheinlicher machen. Zum anderen können sich die rund 200 verschiedenen Erkältungsviren unter winterlichen Bedingungen schneller ausbreiten. In dieser Zeit hält man sich meist

in schlecht belüfteten, beheizten Räumen auf. Die Schleimhäute trocknen aus, Erreger haben so ein leichtes Spiel. Frösteln und kalte Füße, die oft für eine Erkältung verantwortlich gemacht werden, sind in Wirklichkeit oft das erste Krankheitssymptom. Wegen

der Infektion gerät die Durchblutung ins Stocken. Auch der seit Kindheitstagen beim Niesen bekannte Rat „Halt dir die Hand vor die Nase“ ist weniger eine höfliche und schützende Geste gegenüber den Mitmenschen, sondern eher ein Willkommensgruß an die

VERLAUF EINER ERKÄLTUNG

Sich müde und abgeschlagen zu fühlen, während man eine Erkältung durchlebt, kommt weniger von den Viren selbst. Vielmehr macht der verzweifelte Versuch des Immunsystems, die Viren wieder loszuwerden, den Betroffenen zu schaffen.



Quelle: Orthomol

Erkältungsviren. Sie können nämlich in der Luft, auf der Haut und fast allen Materialien bis zu drei Stunden überleben. So verbreiten sie sich überall dort, wo die Menschen gerne hinfassen und wandern von Hand zu Hand. Besser ist es, in die Armbeuge oder ein Papiertaschentuch zu niesen. Letzteres sollte sofort entsorgt werden, die warme Tasche an Rock und Hose ist eine ideale Brutstätte. Schließlich lassen sich mit einer Vielzahl von Mitteln die Symptome eines grippalen Infekts lindern, doch die eigentliche Ursache, die Schleimhautentzündung, muss man einfach „aussitzen“: Schlafen, Schonung und Ruhe helfen am besten dabei, wieder gesund zu werden. Wirksame Medikamente ohne zu starke Nebenwirkungen gibt es bisher nicht. Dagegen arbeitet das eigene Immunsystem im Schlaf auf Hochtouren und schüttet besonders viele immunaktive Stoffe aus. Wenn eine Erkältung richtig erwischt hat, kann sich mit dieser Tatsache trösten: Jeder Infekt macht das Immunsystem fit. ■

Quellen: www.gesundheit.de
www.carstens-stiftung.de

VORBEUGEN

■ Viel trinken und kühl schlafen

Eine feuchte Nasenschleimhaut erschwert die Landung von Viren. Diese Abwehrfunktion funktioniert jedoch nur, wenn man genug trinkt (ca. 2-3 Liter/Tag) und die Schleimhaut nicht durch zu warme Heizungsluft (über 18 Grad Celsius) austrocknet.

■ Saisonal essen

Im Herbst sollten vor allem Pilze, Kürbisse, Äpfel, Birnen, Quitten und ab November auch die vielen verschiedenen Kohlsorten zur Ernährung gehören. Die chinesische Ernährungslehre rät, im Herbst warme, gut gewürzte Speisen wie Suppen oder Eintöpfe zu sich zu nehmen.

■ Vitamine

Sanddorn-Beeren enthalten bis zu zehnmal so viel Vitamin C wie Zitronen. Wenn eine Erkältung im Anmarsch ist: dreimal täglich zwei Esslöffel Sanddornsaft auf ein Glas Wasser nehmen. Auch Kartoffeln, Paprika und schwarze Johannisbeeren enthalten viel Vitamin C. Wer täglich einen Apfel isst, versorgt sein Immunsystem mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen.



■ Ingwer

In der chinesischen Medizin gilt Ingwer vor allem als wärmende Pflanze, die kältebedingten Erkrankungen entgegenwirkt. Die Scharfstoffe des Ingwers sorgen für eine stärkere Durchblutung der Nasenschleimhäute und die Aktivierung der körpereigenen Wärmerezeptoren. Ein etwa daumengroßes Stück frische Ingwerwurzel schälen und fein raspeln, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit etwas Honig süßen.



■ Ölkauen

Das Kauen oder Spülen mit Sonnenblumenöl entstammt der ukrainischen Volksmedizin. Hierdurch wird die Mundhöhle entgiftet und von schädlichen Keimen befreit. Das Öl ist nämlich in der Lage, fettlösliche Erreger und ihre Stoffwechselprodukte zu binden.

Durch das durch die Zähne ziehen werden auch Zähne, Zahnzwischenräume und Zahnfleischtaschen gespült. Da sich das Öl im Mund mit der Zeit in ein Wasser-Fett-Gemisch verwandelt,



können auch wasserlösliche Erreger gebunden und entsorgt werden. Einen Tee- bis Esslöffel Sonnenblumenöl im Mund für etwa 5 bis 10 Minuten durch die Zähne ziehen. Das Öl wird mit der Zeit weißlich und dünnflüssig. Nach dem Ausspucken muss die Mundhöhle gründlich mehrmals mit Wasser nachgespült werden. Es empfiehlt sich außerdem, die Zähne anschließend zu putzen.

■ Händewaschen

Die einfache Hygienemaßnahme zählt zum besten Schutz. Wichtig ist es, die Hände tatsächlich 20 bis 30 Sekunden intensiv einzuseifen, also auch zwischen den Fingern, auf dem Handrücken und rund um die Fingernägel.

■ Sport & Spazieren

Ausdauersport, Bewegung, frische Luft und natürliches Tageslicht steigern die Abwehrkräfte.

■ Stress vermeiden

Nervosität schwächt das Immunsystem. Dagegen wird es durch innere Ruhe und Ausgeglichenheit gestärkt. Ein entspannendes, nicht zu heißes (Fuß-)Bad tut gut, ebenso Yoga, autogenes Training oder einfach nur die Lieblingsmusik genießen.



ERWISCHT!

Bei den ersten Anzeichen trinkt man abends vor dem Schlafengehen ein großes Glas kaltes Wasser. Dies führt zu einer Gefäßerweiterung und erzeugt Wärme, die dem Abwehrsystem zu Gute kommt. Bei einem akuten Infekt kann man das Immunsystem mit der Einnahme von Zink-Brause-tabletten unterstützen. Da Zink in manchen Fällen auch Nebenwirkungen verursachen kann, sollte man die Einnahme vorab mit dem Apotheker oder Hausarzt besprechen. Heiße Milch mit Honig lindert die Beschwerden vor allem im Rachen. Honig enthält zudem entzündungshemmende Stoffe. Wer hustet, trinkt am besten viel Kräutertee.

Anzeige

PANACEO

— Das Mineral des Lebens —

Christian Kohlund
Schauspieler
und Regisseur



„Achtung! Nahrungsmittel-Gifte und Umwelt-Gifte nehmen stetig zu. Schleicher Leistungs-Abfall und steigende Krankheits-Anfälligkeit ebenso.“

Als natürlichen Schutzschild und zur Entgiftung nutze ich das Natur-Vulkanmineral PMA-Zeolith von Panaceo! „

Entgiftung. Stärkung. Neue Energie!

Holen Sie Ihre Kraft zurück!

100 % reiner Zeolith-Klinoptilolith



Natur-Medizinprodukt



Wir unterstützen die Aktion „Deutschland gegen Darmkrebs“

www.panaceo.de

PROSTATAKREBS

Therapie-Optionen prüfen

Die Diagnose Prostatakrebs ist für viele Männer ein Schock. Oft wird schnell operiert. Dabei ist selten akute Gefahr im Verzug: Die meisten Tumore, die bei der urologischen Früherkennung entdeckt werden, sind lokal begrenzt oder wachsen langsam.



„Eine defensive Strategie wie die Aktive Überwachung ist dann eine mindestens ebenso gute Option wie die Operation oder Bestrahlung, zumal Impotenz oder Inkontinenz häufige Folgen dieser Interventionen sind“, betont Prof. Dr. Lothar Weißbach, wissenschaftlicher Vorstand der Stiftung Männergesundheit in Berlin. Bei der Aktiven Überwachung, „AS“ für „Active Surveillance“ genannt, wird erst dann operiert, wenn es

notwendig wird. Eine Metaanalyse wissenschaftlicher Studien aus den Jahren 1980 bis 2011 zeigt, dass unter AS einige Betroffene erst im weiteren Verlauf, die meisten aber gar nicht behandelt werden mussten. „Patienten sollten daher diese Behandlungsform nicht als passives, quälendes Abwarten empfinden, sondern als kluge Aktivstrategie, um möglichst lange mit guter Qualität leben zu können“, so Weißbach. Der Experte empfiehlt, sich ausreichend Zeit für eine Therapieentscheidung zu nehmen, und das Angebot einer Zweitmeinung zu nutzen. Sowohl von privaten als auch gesetzlichen Krankenkassen werden hierfür in der Regel die Kosten übernommen.

LEBEN MIT TUMOR

Grundlage für eine Therapieentscheidung sollte daher immer die genaue Kenntnis der Befunde sein. Mit ihnen kann die Prognose abgeschätzt werden, mit welchem Risiko die Tumorerkrankung aggressiv

voranschreitet. Bei der AS wird der Tumor kontrolliert, um ein mögliches Wachstum zu erfassen. Eine auf Heilung abzielende Therapie wird so lange aufgeschoben, bis es tatsächlich zum Tumorwachstum kommt. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen stellen sicher, dass rechtzeitig behandelt wird. AS ist geeignet für Prostatakrebs-Patienten mit niedrigem Risiko für ein Fortschreiten der Er-



Zum Download: Active Surveillance & Watchful Waiting

Lebensqualität trotz
Prostatakrebs erhalten.

Hrsg. Stiftung
Männergesundheit

www.as-bei-prostatakrebs.de

krankung. „Watchful Waiting“ (beobachtendes Abwarten) ist eine Strategie, bei der Patienten nur behandelt werden, wenn Beschwerden aufgrund des Prostatakarzinoms auftreten. In der Regel besteht die Therapie dann aus einer Hormonbehandlung ohne Operation oder Bestrahlung.

VORSORGE

Aus Sicht der deutschen Krebshilfe ist die rektale Tastuntersuchung allein zur Früherkennung nicht ausreichend. Für eine umfassende Pros-

tatakrebsvorsorge sei zudem der PSA-Test und eventuell ein rektaler Ultraschall notwendig. Der PSA-Wert ist indes nicht unumstritten, da durch ihn Prostatakrebs entdeckt werden kann, der womöglich niemals Probleme bereitet hätte. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen den PSA-Test zur Früherkennung derzeit nicht.

PROSTATA-BESCHWERDEN

Die gutartige Vergrößerung der Prostata ist altersbedingt und nicht aufzuhalten. Sie verursacht bei über 60 Pro-

zent aller Männer ab dem 70. Lebensjahr Beschwerden beim Wasserlassen. Sind die Probleme noch leichter Natur, helfen oft rein pflanzliche Präparate, die Symptome zu lindern. Extrakte aus Kürbiskernen, Brennnesselwurzel, Sägepalmenfrucht und Weidenröschen enthalten Phytosterole, die auch als Teemischungen ihre Wirkung entfalten. Stärkere Beschwerden erfordern eine medikamentöse oder auch operative Therapie. ■

Quellen: www.maennergesundheits.de

www.netdoktor.de

Anzeige

MAGNETOVITAL® Jetzt 2 Wochen unverbindlich testen

Pulsierende Magnetfeldtherapie – Therapieunterstützung bei Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen, Rheuma & Co.

Einfach 2 Wochen zu Hause ausprobieren!



SL MEDIZINTECHNIK GMBH
Gottlieb-Daimler-Str. 70
71711 Murr
Tel. 07144-856014
info@magnetovital.de
www.magnetovital.de

Die Pulsierende Magnetfeldtherapie wird in der Therapie von Schmerzen und verschiedenen chronischen Krankheiten unterstützend eingesetzt. Für viele Ärzte ist diese Therapie aus dem Praxisalltag gar nicht mehr wegzudenken.

Wie erklärt sich die Magnetfeldtherapie?

Unsere Zellen benötigen viel Energie. Bei Energiemangel können diese Zellen ihre Aufgabe im Organismus nicht wie sonst ausüben, dies kann sich negativ auf den Stoffwechsel auswirken, was auf Dauer zu Krankheiten führen kann. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, nervöse Unruhe und Aggressivität können Anzeichen dafür sein. Bei der Pulsierenden Magnetfeldtherapie wird mit Hilfe von Spulen die sich z. B. in einer Matte befinden ein Magnetfeld aufgebaut, welches das Energieniveau in der Zelle wieder auf den normalen Pegel bringen soll. Dies kann zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit führen.

Magnetfeldtherapie zu Hause nutzen!

Immer mehr Menschen nutzen die Vorteile der Pulsierenden Magnetfeldtherapie bequem zu Hause. Mit dem Magnetovital-System ist dies kein Problem. Es verfügt über 15 unterschiedliche Programme, die auf die einzelnen Beschwerden abgestimmt sind. Arthrose, Osteoporose, Migräne, Rheuma, Entzündungen, Diabetes usw... sind in der Bedienungsanleitung einzeln aufgeführt und den 15 Programmpunkten zugeordnet,

die dann direkt, je nach Problematik, angewählt werden können. Die Bedienung des Systems ist so einfach, dass jeder Anwender, unabhängig vom Alter das System bedienen kann.

Qualität und Vielfalt - Made in Germany!

Die robuste Kunstledermatte in der Größe 180 x 65 cm wird aus original **Skal®** produziert und findet genau wie die Magnetovital-Steuergeräte, sowohl im Privathaushalt, als auch in der Arztpraxis Anwendung. Für zu Hause gibt es auch eine Baumwollmatte, die direkt unter dem Leintuch im Bett platziert werden kann. Um zusätzlich eine lokale Therapie durchzuführen, wie z. B. bei der Kniearthrose, gibt es zusätzlich eine Kniemanschette und Anderes. Das System 200 F verfügt über 16 Kupferspulen in der Matte, sodass durch ein Höchstmaß an Gleichmäßigkeit maximale Stimulation gewährleistet ist. Auch ein Therapiessel oder eine Therapieliege mit 16, bzw. 19 integrieren Spulen stehen als separate Therapieeinheit zur Verfügung. Der Hersteller, die Firma SL-Medizintechnik aus Murr, produziert ihre Produkte selbst, sozusagen in „Schwäbischer Gründlichkeit“. Es handelt sich somit nicht um einen Asien- oder Ostimport, sondern um Deutsche Qualitätsarbeit. Kauf, Miete, Finanzierung, Leasing oder einen 2-wöchigen, unverbindlichen Test erhalten Sie über die SL-Medizintechnik.



- Programme / Diseases**
- 01 Reizzustände / sensitive inflammation / sensitive
 - 02 Schlafen / Entspannung sleep / relax
 - 03 Blutdruck blood pressure
 - 04 Frau (Regel) woman (period)
 - 05 Mann (Prostata) man (prostate)
 - 06 Schmerz (Kopf) pain (head)
 - 07 Stoffwechsel metabolism
 - 08 Haut skin
 - 09 Durchblutung perfusion
 - 10 Magen / Darm stomach / intestine
 - 11 Atmung respiration
 - 12 Muskelentspannung muscle relaxing
 - 13 Knochen / Gelenke bones / joints
 - 14 Reizlosigkeit lack of impulse
 - 15 Vitalität / Immunsystem vitality / immune system

DARMGESUNDHEIT – TEIL II

Schützendes Ökosystem



Im Darm leben Billionen von Mikroorganismen, die nicht nur die Darmgesundheit entscheidend beeinflussen.

EINE WELT FÜR SICH

Mehr als 400 verschiedene Bakterienarten beherbergt die Darmflora als Bewohner. Dabei ist das Besiedlungsmuster bei jedem Menschen einzigartig. Die 10 bis 100 Billionen Milchsäure-, Bifido- und Colibakterien hausen im Darminnen und in der Darmwand. Ein gesunder Erwachsener trägt etwa 1,5 Kilogramm Bakterien im Darm. Neuen Erkenntnissen zufolge soll die Zusammensetzung der Darmflora darüber entscheiden, ob ein Mensch übergewichtig ist oder nicht.

Eine gesunde Darmflora hat lebenswichtige Funktionen für den Stoffwechsel und ein intaktes Immunsystem. Größtenteils handelt es sich bei diesen Kleinstlebewesen um Bakterien, aber auch Einzeller und Pilze lassen sich nachweisen, die in erster Linie den Dickdarm besiedeln. Wörtlich heißt Darmflora „Pflanzenwelt des Darms“ und ist genau genommen nicht richtig. Dieser Begriff entstand, weil Bakterien früher irrtümlicherweise der

Pflanzenwelt (Flora) zugeordnet wurden. Die Darmflora ist ein komplexes Ökosystem und zugleich ein Schutzschirm für unsere Gesundheit. Sie mischt bei vielen Stoffwechselfunktionen mit und sorgt für die Aufnahme wichtiger Mineralstoffe. So ist das Darmbakterium *Escherichia coli* maßgeblich an der Verdauung beteiligt. Andere produzieren wichtige Nährstoffe und versorgen den Körper mit Vitaminen, darunter das für die Blutgerinnung

VORSCHAU

Teil III -
Darmgesunde
Ernährung
(VS 06/14)

wichtige Vitamin K. Milchsäurebakterien bekämpfen Krankheitserreger und unterstützen so das Immunsystem. Gerät die „Bakterienfabrik“ aus dem Gleichgewicht kann sich dies negativ auf den gesamten Organismus auswirken.

PROBIOTISCHE HILFE

Medikamente wie Antibiotika und Cortison können die Mikroorganismen-Gemeinschaft schädigen. Denn sie töten nicht nur die krankmachenden, sondern auch die „gesunden“ Bakterien. Auch Schadstoffe in der Nahrung und Umweltgifte bringen die Darmflora aus dem Takt. Pilze und Parasiten siedeln sich an, die dem Körper lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe entziehen. Zudem produzieren sie giftige Stoffe, die durch die Darmwand ins Blut gelangen. Das Immunsystem wird weiter geschwächt, was Erkältungen, Allergien und Hautkrankheiten begünstigt. Probiotika können dann der Darmflora helfen. „Pro bios“ ist Griechisch und bedeutet „für das Leben“. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die Nahrungsmitteln, vor allem Sauermilcherzeugnissen wie Joghurts, zugesetzt werden oder als spezielle Präparate in Form von Nahrungsergänzungs- und Arzneimitteln wirksam zur Harmonisierung und Sanierung der Darmflora eingesetzt werden können. Meist sind es Laktobazillen oder Bifidobakterien, die im Darm ein saures Milieu schaffen und so Krankheitserregern das Überleben erschweren. ■

Quelle: www.medizin.de

Anzeige

HEINRICH

KLENK

Über 90 Jahre

QUALITÄTSDROGEN AUS EIGENER PRODUKTION
IM DIENSTE DER PHARMAZIE

Das Leben genießen
- mit der Kraft der Natur

© Foto: www.isocphoto.com/kavlegrau



Sie sind
interessiert an
einer Gratis-Probe?

Für das männliche Wohlbefinden:
Wohlschmeckende Kräutertees aus
dem Hause Heinrich Klenk.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke:
Weidenröschenkraut PZN 05544130
Männertee PZN 05023230

Weitere Informationen und
Bestellung einer kostenlosen
Warenprobe „Männertee“ aus
der Klenk Naturkraft Produkt-
linie über unsere Homepage:
www.klenk-herblinde.de
(Bestell-Code: VitSen14)

Probenaktion nur gültig im Oktober 2014
und solange der Vorrat reicht. Versand nur
innerhalb von Deutschland.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage
und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

QUALITÄT
IN GANZER FORM

Heinrich Klenk GmbH & Co KG

Aschenhof 35 • D-97525 Schwebheim • www.klenk-herblinde.de

DR. NIEDERMAIER PHARMA

Medizin aus der Natur

Mit dem Arzneikräutertonikum „Galama“ fing alles an. Seit nunmehr 75 Jahren verschreibt sich das Familienunternehmen der Erforschung und Herstellung von Naturheilmitteln, die das Immunsystem stärken.



Führt Tradition und Philosophie des Hauses fort: Apothekerin und Firmenchefin Dr. Cordula May.

Noch heute trägt die in Hohenbrunn bei München ansässige Gesellschaft den Namen ihres Gründers, des promovierten Apothekers und Lebensmittelchemikers Hans Niedermaier (1913-2003). Seine Philosophie lautete „Heilung durch Selbstheilung“, denn Gesundheit sei auf natürliche Weise möglich. Niedermaier gründete im Jahr 1939 die pharmazeutische Fabrik „Dr. Niedermaier Pharma GmbH“. Mit der Erforschung der Heilpflanzen, ihren natürlichen Wirkstoffen und deren regulierender Wirkung auf die

Gesundheit entwickelte Dr. Hans Niedermaier seine ersten Arzneimittel, vorrangig das Stärkungs- und Kräftigungsmittel „Galama“. Modernere Herstellungsverfahren von naturbasierenden Produkten und neue Erkenntnisse über körpereigene Enzyme trugen in den 70er Jahren dazu bei, sich auf die Wirkung von Fermenten in der Naturheilkunde zu konzentrieren und daraus neue Präparate zu entwickeln. Bei der Fermentation von Naturprodukten entsteht durch Vergärung rechtsdrehende Milchsäure. Die Gärmasse wird in Kaskaden mehrmals weiter behandelt, Enzyme und Eiweiße werden konzentriert und in ihre kleinsten Bausteine aufgeschlüsselt. Die Kaskadenfermentation der Dr. Niedermaier Pharma ist heute eine europaweit patentierte Entwicklung im Bereich der Fermentation. Dabei schrieb Dr. Cordula May, Tochter des Gründers und selbst Apothekerin, die langjährige Forschungsgeschichte und Tradition in der Entwicklung des „Königswegs“ der Fermentation fort.

HILFE FÜRS IMMUNSYSTEM

Vor allem einseitige Ernährung kann in der heutigen „Überflussgesellschaft“ zu einer Unterversorgung mit wichtigen Mikronährstoffen führen und den Körper für Krankheiten anfällig machen. Immunstärkende Stoffe, die die Lebens- und Funktionsfähigkeit von Zellen und Immunzellen aufrechterhalten, können nicht mehr ausreichend aus der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Dabei sind die „Hochleistungselemente“ wichtig, um Giftstoffe im Organismus zu vernichten und unerlässlich für Zellwachstum und Blutbildung. Ein Mangel kann Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Arteriosklerose begünstigen. Die Dr. Niedermaier Pharma hat ausgleichende Nahrungsergänzungs- und freiverkäufliche Arzneimittel entwickelt, darunter den biologischen Immunregulator „Rechtsregulat“. In über 45 Humanstudien wurde die Wirkung der Produkte belegt. ■

Weitere Informationen unter:

www.regulat.com

MAGNETFELDTHERAPIE

Pulsierend & sanft

Schon vor mehr als 2.000 Jahren haben Ägypter und Chinesen die Heilkraft von Magneten genutzt. Heute hilft die Magnetfeldtherapie bei Gelenkerkrankungen und Durchblutungsstörungen.



Magnetstrahlen wirken bis in die kleinste Körperzelle. Dies machen sich verschiedene Therapieverfahren zunutze. Dazu zählt die Magnettherapie mit pulsierenden elektromagnetischen Feldern (PEMF), zum Beispiel die Multi-Bio-Signal-Therapie (MBST), die Pulsierende Signaltherapie (PST) oder die Pulsierende Magnetfeldtherapie (PMT), die auch als Magnetresonanztherapie bekannt ist. Dabei wird das Gewebe nicht einer Bestrahlung mit gleichbleibender magnetischer Intensität ausgesetzt. Vielmehr schwankt die Feld-

stärke regelmäßig zwischen Null und einem Maximalwert in einer bestimmten Frequenz. Die Behandlungen werden mehrfach pro Woche oder täglich durchgeführt. Die Patienten spüren in der Regel nichts, manche empfinden ein leichtes Kribbeln. Die Pulsierende Magnetfeldtherapie dient dazu, die Durchblutung zu fördern und den Verbrennungsprozess in den Zellen anzuregen.

VIELFÄLTIGER EINSATZ

Mittlerweile liegen Studien aus aller Welt vor, welche die Effizienz der Pulsierenden Magnetfeldtherapie belegen. So wurde nachgewiesen, dass elektromagnetische Impulse einen günstigen Einfluss auf das Zellwachstum im Knorpel auslösen können. Die Pulsierende Magnetfeldtherapie ist ein naturheilkundliches Verfahren und kommt als ergänzende Therapie bei Schmerzzuständen, chronischen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Osteoporose, Arthrose und Migräne zum Einsatz. ■



*Dr. Simon Barschkies,
Allgemeinmediziner
aus Backnang bei Stuttgart.*

ERFAHRUNGSBERICHT

„Bei vielen Erkrankungen konnte ich eine Reduktion von Schmerzmitteln und anderen Arzneimitteln bei meinen Patienten erreichen. [...] An den Schmerzen einer Osteoporose mit Lendenwirbelkörper-Frakturen und Wirbelkörperfrakturen im Brustwirbelbereich leidet eine 66-jährige Patientin von mir. Die Patientin erhielt bei mir in der Praxis 30 Anwendungen [...]. Sie gab nach der Behandlung an, dass sie deutlich weniger Schmerzmittel benötigt. Mittlerweile hat sie ihr eigenes System erworben, was ich prinzipiell befürworte, da eine ständige Anwendung auf Dauer Sinn macht. Ich bin der Meinung, dass die Pulsierende Magnetfeldtherapie kein Wundermittel ist, sie jedoch bei sehr vielen Problemen eingesetzt werden kann.“

INTERVIEW

RHEUMA IM ALTER: KOMPLEXE THERAPIE UND PFLEGE

Rheuma ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Oberbegriff für über 100 verschiedene Erkrankungen, die sich meist durch Schmerzen an den Bewegungsorganen, an Muskeln, Sehnen, Gelenken oder im Bindegewebe äußern. Wie man den Alltag mit Rheuma meistert, welche Rheuma-Erkrankungen besonders im Alter auftreten und was es bei der Pflege von rheumakranken Menschen zu beachten gilt, erklärt Frau Professor Dr. med. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga e.V., die hierzulande als Selbsthilfeverband die Interessen rheumakranker Menschen vertritt.



Frau Professor Gromnica-Ihle, welche entzündlichen rheumatischen Erkrankungen treten vor allem im Alter auf?

In erster Linie ist dies die rheumatoide Arthritis in den Gelenken, kurz RA. Sie kann zwar in jedem Lebensalter auftreten, doch erkranken besonders häufig Frauen zwischen 55 und 65, Männer meist etwa zehn Jahre später. Rein altersspezifisch sind die Polymyalgia rheumatica und Arteriitis temporalis, auch Riesenzellerarteriitis genannt. Polymyalgia heißt „Viel-Muskelschmerzen“, es treten plötzlich sehr starke, doppelseitige Schmerzen im Schulter- oder Beckengürtel auf. Frauen sind zwei- bis dreimal häufiger betroffen. Die Beschwerden sind morgens sehr stark: Wäsche aufhängen, vom Stuhl aufstehen – das alles geht auf einmal nicht mehr. Der Arzt kann dieses Rheuma nur über Entzündungszeichen im Blut feststellen. Nur Cortison hilft dann, die starken Schmerzen gehen sehr rasch zurück und im Laufe eines Jahres ist man oft wieder beschwerdefrei. Auch die Arteriitis temporalis tritt erst um die Siebzig auf. Diese Gefäßentzündung der Schläfenarterie verursacht plötzliche Kopfschmerzen und Sehstörungen auf einem Auge. Wird nicht rechtzeitig behandelt, droht Erblindung.

Auch hier lindert Cortison schlagartig die Beschwerden. Diese Erkrankungen sind zwar bei Weitem nicht so häufig wie die RA, aber: Wenn ältere Menschen plötzliche starke Schmerzen verspüren, sollte dies nicht als altersbedingter Gelenkverschleiß, Arthrose, vorschnell abgetan werden.

Ältere Menschen haben oft auch andere Erkrankungen. Was bedeutet dies für ihre medizinische Versorgung?

Ganz wichtig ist eine gute Osteoporose-Prophylaxe bei Cortison-Gabe. Ein 65-jähriger Patient mit RA leidet im Durchschnitt an drei weiteren chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes mellitus und chronischen Lungen- oder Nierenerkrankungen. Oft liegt ein erhöhtes kardio-vaskuläres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall vor, da Entzündungsprozesse im Körper zu Gefäßveränderungen führen. Das Infektionsrisiko ist höher, da das Immunsystem im Alter schwächer wird. Auch Depressionen sind häufig Begleiterkrankung bei RA. Es baut sich ein Teufelskreis auf aus Antriebslosigkeit, Bewegungsarmut und Verschlechterung der Gelenke. Altersspezifische Mangel- und Unterernährung verstärken

ebenfalls das Infektionsrisiko. Deshalb sind sowohl die Grippe-, als auch die Pneumokokken-Impfung für ältere Rheumakranke wichtig. Unser Ziel ist, dass Geriatrie und Rheumatologie mehr Hand in Hand arbeiten, auch um die Gabe von zu vielen, den Organismus belastenden Medikamenten und unnötigen Antibiotika zu vermeiden.

Worauf sollte in der Pflege zuhause und im Heim bei Rheumakranken geachtet werden?

Vor allem auf eine gute Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und die „Aktivierende Pflege“, die Rheumakranke nie als ganz und gar Hilfebedürftige behandelt. Das Wohlbefinden im Heim ist wichtig. Sonst verkriechen sich die Bewohner aufs Zimmer und werden immer immobiler. Wer mit Morgensteifigkeit zu kämpfen hat, kann schlecht an der oft schon früh beginnenden Pflege aktiv

teilnehmen. Ein ganz besonderes Augenmerk sollte der Körperpflege gelten. Die bei Rheumakranken auftretende „Cortison-Haut“ ist extrem dünn. Pflegende sollten vorsichtig beim Abtrocknen und Anfassen sein, um Wunden und Wundheilungsstörungen zu vermeiden.

Welche konkreten Hilfen für den Alltag empfehlen Sie?

Es gibt zum Beispiel spezielle Gehhilfen, sogenannte L-Stützen, bei denen man sich nicht auf die Handgelenke stützt, sondern auf den ganzen Unterarm. Zur Sturzprophylaxe ist fersenumschließendes Schuhwerk zu empfehlen. Bei der Kleidung sollte man auf Knöpfe verzichten und stattdessen Klettverschlüsse wählen und beim Essen hilft Besteck mit verdickten Griffen.

Die Fragen stellte Barbara Kunkel.

Anzeige



Das optimale Paar:
Microflorana F[®]
& **Micro-Basic[®]**



Natürliches
Fermentgetränk
mit aktiven
Milchsäurebakterien



Produkte für Lebensqualität

BDS GmbH
Gewerbestraße 4
86946 Pflugdorf
Tel. 081 94-93 04-0
Fax 081 94-93 04-44
info@microflorana.de

KONTROLLIERT – HANDMADE
AUS DER BAYERISCHEN MANUFAKTUR

MICROFLORANA.DE

SUPPEN & EINTÖPFE

Von deftig bis leicht

Mit einer heißen Suppe verbindet man Wärme und Wohltat für Körper und Seele. Ob klar oder cremig, schnell oder edel, mit Fleisch oder vegetarisch – Suppen und Eintöpfe sind unkomplizierte und gesunde Begleiter ganz besonders in der kühleren Jahreszeit.

Gerade zur Herbst- und Winterzeit haben viele heimische Gemüsesorten Saison, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind und dem Körper genau das zuführen, was er benötigt, um voller Energie durch die kühleren Tage des Jahres zu gehen. Daraus lassen sich vielfältige Varianten der „Mutter aller Mahlzeiten“ zubereiten, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind. Mit Zutaten wie Zwiebeln, Kräutern oder Knoblauch wird das Immunsystem gestärkt, da sie antibakterielle Stoffe enthalten. Bei aufkommenden Erkältungserscheinungen wirken warme Suppen und Eintöpfe wahre

Wunder. Auch die heilsame Wirkung der Hühnersuppe ist wissenschaftlich erwiesen.

AUFVORRAT: BRÜHE

Hausgemachte Brühen machen etwas mehr Mühe, doch sind sie eine tolle Grundlage für Suppen und Eintöpfe und belohnen mit einem unvergleichlichen Geschmack. Gerade für kleinere Haushalte empfiehlt es sich deshalb Gemüsebrühen oder Fleisch- und Fischfonds auf Vorrat zu kochen. Klare Brühen lassen sich prima portionsweise einfrieren. So sind sie bei Bedarf immer zur Hand. ■

AUFBEWAHREN

Suppen kann man in verschlossenen Behältern bis zu fünf Tage im Kühlschrank lagern. Dazu füllen Sie sie noch heiß in den Behälter und lassen bis zum Rand ca. 4 cm Platz. Lassen Sie die Suppe dann auskühlen. Anschließend gut verschließen und in den Kühlschrank stellen.

GESUND

Mit Zutaten wie Zwiebeln, Kräutern, oder Knoblauch wird zudem das Immunsystem gestärkt, da diese Zutaten antibakterielle Stoffe enthalten.

MÖHRENCREM

ZUTATEN

Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück (20 g) Ingwer
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 500 g Möhren
- 1 gehäufte EL (20 g) Butter/Margarine
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Gemüsebrühe (oder gut $\frac{3}{4}$ l frisch gekochte Gemüsebrühe)
- 100 g Zuckerschoten
- einige Tropfen Tabasco
- 100 g Schlagsahne





LINSEN RAGOUT mit Kartoffeln & Möhren

ZUTATEN

für 4 Personen

100 g Kokosraspeln
3 mittelgroße Zwiebeln
250 g grüne Bohnen
2-3 Möhren (ca. 250 g)
300 g Kartoffeln
1 kleine rote Chilischote
2-3 EL Öl
2-3 TL Curry
200 g gelbe oder rote Linsen
evtl. 2 TL Senfkörner
Worcestersoße
Salz

*Gutes Gelingen &
guten Appetit!*

ZUBEREITUNG

- 1| Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit ca. 1/8 l Wasser verrühren und quellen lassen.
- 2| Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Bohnen putzen, waschen und in Stücke brechen. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen. Möhren in Stifte schneiden, Kartoffeln in Würfel schneiden. Chilischote waschen, längs einritzen und fein hacken.
- 3| Zwiebeln und Kartoffeln in 1-2 EL heißem Öl andünsten. Curry darüberstäuben und kurz anschwitzen. Linsen abspülen und Bohnen, Chili und gut 3/4 l Wasser zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Möhren nach ca. 5 Minuten mitgaren.
- 4| Senfkörner in 1 EL heißem Öl 2-3 Minuten rösten. Die Kokosmasse in das Linsenragout rühren. Mit Worcestersoße und Salz abschmecken. Mit geröstetem Senf bestreuen. Dazu schmeckt dünnes Fladenbrot.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca. 440 kcal, 17 g E – 22 g F – 41 g KH

IESUPPE mit Ingwer

ZUBEREITUNG

- 1| Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Kartoffel und Möhren schälen, waschen. Alles, bis auf 1 Möhre, in Stücke schneiden.
- 2| 1 EL Fett erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Kartoffel- und Möhrenstücke kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gut 3/4 l Wasser zufügen, aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.
- 3| Zuckerschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Übrige Möhre ebenso schneiden. 1 EL Fett erhitzen. Gemüsestreifen darin 3-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4| Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne steif schlagen und unterziehen. Mit den Gemüsestreifen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca. 160 kcal, 3 g E – 12 g F – 9 g KH



Suppen und Eintöpfe Kochen & Genießen

Verlag Edel Germany
Moewig 2013
192 Seiten

ISBN-13: 9783868035339

ISBN-10: 3868035338

10,95 €

ALTERSGERECHT WOHNEN

Komfortabel & sicher


Ein Möbelstück kann noch so gut aussehen: Wenn man es aufgrund körperlicher Gebrechen nicht nutzen kann oder es sogar eine Gefährdung darstellt, ist es für das Wohnen im Alter gänzlich ungeeignet. Besser beraten ist, wer das Augenmerk bei der Einrichtung darauf legt, lieber wenige, dafür aber hochwertige, massive Möbel mit Standfestigkeit auszuwählen. Alles, was kipzelt, ist eine potenzielle

Gefahrenquelle. Denn schließlich nutzen betagte Menschen gerne Tische, Schränke oder Stühle zum Festhalten und Abstützen.

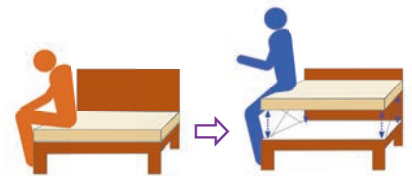
LEICHTES AUFSTEHEN

Besonders für die Lieblingsstücke wie den Fernsehsessel lohnt es sich, etwas mehr zu investieren. Auch wer das Glück hat, gesund alt zu wer-

den, dem fällt das Aufstehen schwerer als zuvor. Tiefe Polster, auf denen man sich in jungen Jahren gerne räkelte, werden zur Tortur. Möbel, die eine ergonomisch richtige Körperhaltung unterstützen, machen das Leben einfach komfortabel und unbeschwert. Ideal sind nun Sessel, die sich elektrisch verstellen und so an die individuellen Bedürfnisse, sei es im Liegen oder Sitzen, anpassen



Sich zuhause rundum wohl und glücklich zu fühlen, wird mit zunehmenden Lebensjahren immer wichtiger.



TIPP

Die Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) stellt in ihrem Online-Katalog „Komfort und Qualität“ empfehlenswerte Produkte für Haus, Freizeit und Mobilität vor:

www.komfort-und-qualität.de.

Für Konsumenten betreibt die GGT die Dauerausstellung „Forum für Generationen“ in Iserlohn. Zudem schafft sie mit verschiedenen Prüfsiegeln für Verbraucher Orientierung.

lassen. Bei Sesseln mit Aufstehhilfe hebt das Sitzmöbel auf Knopfdruck am hinteren Ende sanft an, so dass der Sitzende bereits halb ins Stehen kommt. Diese Technik lässt sich auch nachträglich unter den Lieblingssessel montieren. Auch das Aufstehen aus einem zu niedrigen Bett kann für ältere Menschen mühevoll oder sogar mit Schmerzen verbunden sein, wenn Rücken- oder Gelenkbeschwerden plagen. Ideal ist dann eine Liegehöhe von fünfzig Zentimetern. Komfortbetten bieten eine höhenverstellbare Liftfunktion, die auch pflegenden Angehörigen den Alltag erleichtert. Mit einem elektromotorisch höhenverstellbaren Betteinsatz lassen sich zum Beispiel Ehebetten bei Bedarf nur für eine Person umrüsten. Empfehlenswert ist

auch eine am Bettrahmen montierte, blendfreie Leseleuchte mit flexiblem Arm, die im Dunkeln nicht versehentlich umgeworfen werden kann, oder ein Nachttisch mit hochschwenkbarem Tablett.

ALLES ERREICHBAR

Auf der Trittleiter zu balancieren, um an die obersten Fächer von Schränken zu gelangen, ist nicht nur unbequem, sondern auch gefährlich. Wohn-, Schlafzimmer- und Küchenschränke sollten nicht zu hoch gewählt werden, damit alles gut erreichbar ist. Im Zweifel lässt man lieber die oberen Fächer leer. Schubladen sollten sich in einer Höhe befinden, die sich ohne Bücken oder Strecken gut erreichen lassen. Praktische Vollauszüge, wie man sie aus mo-

dernen Küchen kennt, sind besonders komfortabel. Für mehr Übersicht, bessere Raumnutzung und Erreichbarkeit sorgen Kleiderlifte. Die obere Kleiderstange wird entweder manuell mittels Stange oder elektrisch per Funk-Bedienung abgesenkt und wieder hochgeschoben. Im „Alles erreichbar“-Schränk wird wie beim Patternoster der obere Regalteil elektrisch nach unten gefahren. Als Einzelanfertigung sind solche Schränke recht teuer, während ein manueller Kleiderlift schon bereits für unter hundert Euro zu haben ist. ■

Quellen: www.gerontotechnik.de

www.bau-welt.de

SEHHILFEN

Mehr Durchblick im Alltag

Der Mensch nimmt rund 80 bis 90 Prozent der Sineindrücke über die Sehorgane auf. Ist das Sehen eingeschränkt, leiden die Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen, und damit auch die Lebensqualität.



TIPP

Beratung bei Spezialisten

www.augeninfo.de/listen/lo-vis.pdf

Liste spezialisierter Augenärzte, die die Anpassung aufwendiger, vergrößernder Sehhilfen vornehmen. (Berufsverband der Augenärzte)

www.sehbehinderung.de/adressen/sehbehindertenambulanzen.htm

Auflistung bundesweiter Sehhilfeambulanzen.

Bei spezialisierten „LowVision“-Augenoptikern können Sehhilfen getestet und bezogen werden.

Brillen mit besonderen Filtern und einer Vergrößerung verbessern den Seheindruck bei der Altersbedingten Makuladegeneration (AMD).

Foto: djd/A. Schweizer

Besonders häufig von Seheinschränkungen betroffen sind ältere Menschen, denn mit den Jahren verschlechtern sich üblicherweise alle Sinnesleistungen. Bei den Augen spielen dabei neben normalen Alterungsprozessen auch chronisch degenerative Erkrankungen eine große Rolle. Das Spektrum der möglichen Einschränkungen reicht von der typischen Altersweitsichtigkeit über verschiedene Sehbehinderungen bis hin zur Erblindung. Oft können aber bei eingeschränkter Sehfähigkeit

passende Brillen und Hilfsmittel von großem Nutzen sein.

HÄUFIG IM ALTER: AMD

Die häufigste Ursache für Sehbehinderungen in Deutschland ist die altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Dabei entsteht in der Mitte des Sehfeldes ein blinder Fleck, der sich immer weiter vergrößert. Neben der Sehschärfe leiden auch das Farb- und Kontrastsehen, besonders bei grellem Sonnenlicht mit hohem UV-Anteil. Eine deutliche Verbes-

serung des Seheindrucks können dann Spezialbrillengläser bewirken. Sie vergrößern das Bild, filtern das UV-Licht ganz und das stark streuende blaue Licht größtenteils heraus und sorgen so für mehr Schärfe und bessere Kontraste.

VON LUPE BIS LESEGERÄT

Aber auch für andere, zum Teil unheilbare Augenkrankheiten wie Retinitis pigmentosa oder die Diabetische Retinopathie gibt es eine ganze Reihe sinnvoller Hilfsmittel.

Hilfsmittel vom Spezialisten - wie etwa eine elektronische Leselupe - können bei Sehbehinderungen den Alltag erleichtern.

Fotos v.l.: Eschenbach Optik GmbH | djd/A. Schweizer



- **Fernrohr Lupensysteme** können ein eingeschränktes Sichtfeld erweitern und so die Orientierungsfähigkeit wieder herstellen.
- **Lichtschutzbrillen** können schädliche UV-Strahlung und blendende Helligkeit von den Augen fernhalten.
- **elektronische Lesehilfen und Leselupen** ermöglichen selbst bei starker Sehbeeinträchtigung wieder das Lesen und Betrachten von Texten und Bildern.

kann den Vergrößerungsbedarf bei einer Sehbehinderung um ein bis zwei Stufen verringern. Dabei spielen neben der Lichtstärke auch die Lichtfarbe und die Lichtposition eine wichtige Rolle. Den Alltag leichter gestalten und damit an Lebensqualität und -freude gewinnen lässt sich auch mit kleinen Hilfen wie „sprechenden“ Uhren oder Waagen und auch einer kontrastreichen, die Sturzgefahr verringern Wohnumfeldgestaltung. ■

FAKTEN

Nach eher zurückhaltenden Schätzungen der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) sind in Deutschland zurzeit ca. 2,5 Mio. Menschen an Früh- und 1,5 Mio. Menschen an Spätstadien der AMD, ca. 1 Mio. an grünem Star und mehr als eine halbe Mio. an diabetischer Retinopathie erkrankt.

Bereits eine optimale, individuell angepasste Beleuchtung

Quellen: djd.de/pt;

www.augeninfo.de; BAGSO

Anzeige

Rückenschmerzen kommen oft vom falschen Sitzen !

Diese Sessel gibt es auch mit Massage und Heizung !

Auch mit Aufsteihilfe und in vielen Farben lieferbar !

Probesitzen bundesweit möglich !

SESSELZENTRALE®

SL MEDIZINTECHNIK GMBH
Gottlieb-Daimler-Str. 70
71711 Murr
Tel. 07144-85600
Unterlagen anfordern kostet nichts !

DIE PFALZ

Der pure Herbstgenuss

Wenn die Esskastanien von den Bäumen purzeln und überall der neue Wein angeboten wird, dann zeigt sich das Pfälzer Weinland von seiner schönsten Seite.



pische Produkte der Region werden in den Höfen oder an Verkaufsständen entlang der Straße angeboten: Die Esskastanien beispielsweise, in der Pfalz als »Keschde« bekannt, frische Äpfel oder Kürbisse in allen Formen und Farben. Pilze und Wild aus dem nahen Pfälzerwald stehen nun auf den Speisekarten und machen einen Herbst-Urlaub an der Deutschen Weinstraße zu einem ebenso genussvollen wie unvergesslichen Vergnügen.

WÄLDER & BURGEN

Bis weit in den November hinein laden der Pfälzerwald und das Pfälzer Weinland entlang



Fotos auf dieser Seite: © Dieth & Schröder

Die sonst sattgrüne Reblandschaft betört nun für einige Wochen mit einem atemberaubenden Feuerwerk an Gelb- und Rottönen. In den Weinbergen und den vielen hundert

Winzerhöfen herrscht hektische Betriebsamkeit, denn die Lese läuft bis Oktober auf Hochtouren. Doch nicht nur in den Weinbergen ist Erntezeit, sondern auch andere, ty-



Auf den befestigten Wegen der Weingüter sind auch Spaziergänge auf vier Rädern ein uneingeschränktes Herbstvergnügen. Schloss Hambach punktet überdies mit Führungen für Menschen mit Sehbehinderung.

**MEHR
INFOS**

www.pfalz.de

der Deutschen Weinstraße zu Entdeckungsreisen ein. Der Naturpark Pfälzerwald, eine unberührte Mittelgebirgslandschaft mit mehr als 12.000 Kilometern markierten Wegen, ist ein Paradies für Wanderer und Naturliebhaber. Hier lässt sich nicht nur die unberührte Natur des größten zusammenhängenden Waldgebietes in Deutschland genießen, sondern auf gut 110 Hütten einkehren und in uriger Gemütlichkeit die deftigen Pfälzer Spezialitäten probieren. Dabei handelt es sich um 45 bewirtschaftete Hütten des Pfälzerwald-Vereins, 14 Naturfreundehäuser und circa 50 Waldgaststätten. Kleine, ver-

träumte Dörfer oder die vielen Burgruinen an, die von der bewegten Geschichte des Landstrichs erzählen, bieten sich als lohnende Etappenziele bei solchen Wanderungen an.

NEUER WEIN & SPITZENKÜCHE

Als krönenden Abschluss eines Herbst-Wandertages inmitten der Rebgrärten oder im Pfälzerwald locken gesellige Weinfeste und gemütliche Weinstuben. Dort wird überall neuer Wein ausgeschenkt, der - je nach Fortschreiten der Gärung - in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten wird: Manchmal noch als Traubensaft quasi frisch

von der Kelter (dann hat die Gärung den Geschmack noch kaum verändert) oder mit einer leicht herben Note und dem milchig-trüben Aussehen nach der Gärung, die dem Getränk auch den Namen »Federweißer« eingebracht hat. Den reifen Wein - ob Riesling, Burgunder oder Dornfelder - gibt es natürlich auch, dazu stehen auf den Speisekarten die bekannten regionalen Spezialitäten wie Saumagen, Pfälzer Leberknödel oder Bratwürste. Und wer Wert auf exquisite kulinarische Genüsse legt, kommt in einem der vielen Spitzenrestaurants entlang der Deutschen Weinstraße mit Sicherheit auf seine Kosten. ■

GEHIRNTRAINING

Auf Trab mit Sudoku & Co.

Trainieren geistig fitte BestAger zehn Stunden lang ihr Gehirn, profitieren sie auch noch ein Jahrzehnt später davon. Vor allem mit alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen, Telefonieren oder Baden kommen sie besser klar.



Dies zeigt eine jüngst veröffentlichte Untersuchung von Wissenschaftlern der Johns Hopkins Universität in Baltimore. Die erste große Studie startete 1998. Damals hatten fast 3000 Männer und Frauen über 65 Jahren für einen Zeitraum von fünf bis sechs Wochen entweder ihr Gedächtnis, ihre Denkfähigkeit oder ihre Auffassungsschnelligkeit trainiert. Die Mitglieder der Kontrollgruppe bekamen kein Training. Bei der Nachunter-

suchung zeigte sich nun: Die im Denken oder in der Schnelligkeit Trainierten waren auch zehn Jahre später immer noch besser als die Untrainierten. Bis vor wenigen Jahren noch waren Wissenschaftler davon überzeugt, dass es keinen biologischen Prozess gibt, der dem Abbau der Nervenzellen im Gehirn entgegensteuert. Heute weiß man: Selbst im erwachsenen und sogar im alten Gehirn werden ständig neue Hirnzellen gebildet, von

denen einige zu funktionierenden Nervenzellen werden. Lernen ist also bis ins hohe Alter möglich und mit kleinen Denkübungen fällt es leicht, geistig vital zu bleiben. Dabei lassen sich gezielt verschiedene Fähigkeiten verbessern. Dazu zählen logisches Denken, Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Sprache und räumliche Wahrnehmung. Sei es im „Alleingang“ oder in geselliger Runde beim Kaffeeklatsch.



TIPP 1

Prägen Sie sich Dinge oder Abläufe ein

Nutzen Sie die Zeit beim Warten auf den Bus oder den Zug. Betrachten Sie die Fassade gegenüber oder das Schaufenster nebenan und merken Sie sich die Dinge, die Sie sehen. Schließen Sie die Augen. Erinnern Sie sich an alles? Öffnen Sie die Augen und kontrollieren Sie! Sie trainieren Ihr Gehirn, wenn Sie jeden Tag eine Merkübung in den Alltag einbauen.

TIPP 2

Üben Sie sich in Konzentration

Drehen Sie die Zeitung und versuchen Sie, den Text auf dem Kopf zu lesen. Es ist eine ungewohnte Situation; sie zwingt Ihr Gehirn, neue Nervenbahnen zu stimulieren. Versuchen Sie Abläufe mit der ungewohnten Hand auszuführen. Zählen Sie rückwärts und bauen Sie Rechnungen ein. Können Sie das ABC rückwärts aufsagen?

MEHR TIPPS & ÜBUNGEN

- www.gedaechtnistraining.ch
- www.oebv-gt.at

Mit „Denk-Pfaden“ geht der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. neue Wege: An mehreren Orten in Deutschland lässt sich „Gehirnjogging“ mit Bewegung in freier Natur und bei Stadterkundungen verbinden. Mehr Informationen auf www.bvgt.de

RÄTSELN & SPIELEN

Sudoku ist ein Zahlenrätsel, das sich auszeichnet für das tägliche Gehirntraining eignet. Es fördert das logische Denken und die Konzentrationsfähigkeit. Wie bei den meisten neuropsychologischen Gedächtnisaufgaben kommt es beim Lösen der Sudokus nicht auf erlernte Wissensinhalte an, sondern es wird reines Denken gefördert und geschult. Auf dem BestAger-Internetportal

www.ahano.de kann man Sudoku online spielen oder ausdrucken. Wer gemeinsam mit anderen die mentale Fitness trainieren möchte, kann dafür auch zu bewährten Gesellschaftsspielen wie Mühle oder Schach greifen. Fürs Gedächtnistraining eignet sich besonders gut der Spiele-Klassiker „Memory“. Auch Kartenspiele sind empfehlenswert, um regelmäßig die grauen Zellen auf Trab zu halten. Sie wirken sich positiv auf das Denkver-

mögen und die Konzentration aus, und schließlich lassen sich mit regelmäßigen Spiel-Treffs soziale Kontakte bestens pflegen. Gut zu wissen: Viele Karten- und Brettspiele gibt es heute auch in größerer Gestaltung und mit griffigeren Spielfiguren, so dass Beeinträchtigungen beim Sehen oder Greifen vom Spaß am Spiel nicht abhalten. ■

Quellen: dpa

www.bild-der-wissenschaft.de

ZUVERDIENST IM ALTER

Regeln für Rentner



Nicht alle, die in den wohlverdienten Ruhestand gehen, können oder wollen sich ganz aus dem Berufsleben verabschieden.

Es gibt viele gute Gründe beruflich aktiv zu bleiben, besonders dann, wenn es nicht mehr im Full-Time-Job ist. Doch sind auch viele Menschen im Alter auch auf einen Zuverdienst angewiesen, um ihren Lebensstandard zu halten. Wie viel man zur gesetzlichen Rente hinzuverdienen darf, ohne den Rentenanspruch zu verlieren, hängt vom Lebensalter ab. Wer bereits die Regelaltersgrenze erreicht hat, kann grundsätzlich unbegrenzt hinzuverdienen. „Jüngere“ Rentnerinnen und

Rentner, die schon vor Erreichen der Regelaltersgrenze eine Altersrente beziehen, müssen besondere Hinzuverdienstregelungen beachten. Abhängig vom Hinzuverdienst wird die Altersrente in voller Höhe oder vermindert – als so genannte Teilrente – gezahlt. Unter Umständen kann die Rente sogar ganz entfallen, je mehr man hinzuverdient. Wichtig ist, jede Erwerbstätigkeit beim Rentenversicherungsträger anzumelden. Dort erfährt man auch, ob der Verdienst die Grenzen

einhält oder überschreitet und welche Einkommensarten als Hinzuverdienst gelten.

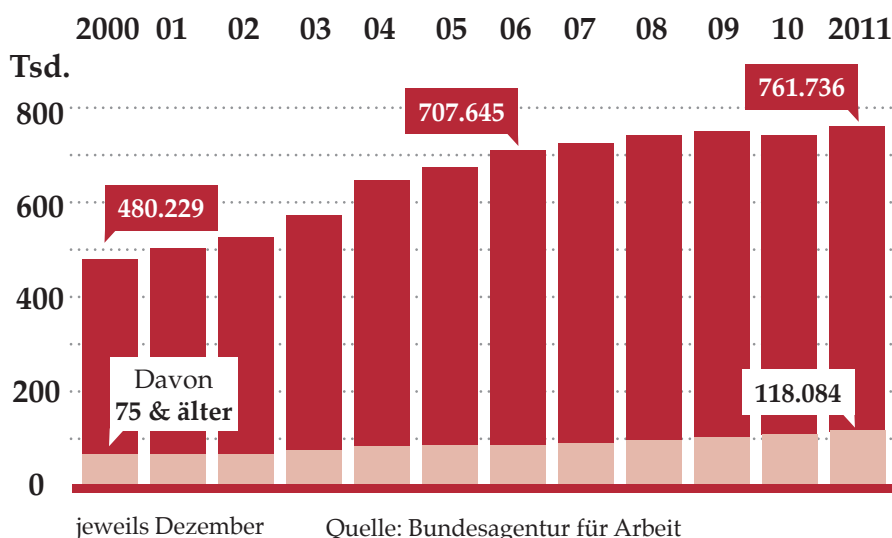
HINZUVERDIENSTGRENZEN

Bei Vollrente Hier gilt die einheitliche Hinzuverdienstgrenze von 450,00 Euro. Überschreiten der Verdienst diese Grenze, aber bleibt er noch unter der Grenze für eine Teilrente, erhält man diese Teilrente auch ohne Antrag. Anders verhält es sich, wenn zu einem späteren Zeitpunkt wieder weniger verdient

Viele Menschen über 65 Jahre arbeiten weiter

Arbeiten in der Rente

Ausschließlich geringfügig entlohnte Beschäftigte ab 65 Jahren



In keiner anderen Altersgruppe ist die Erwerbstätigenquote in den vergangenen Jahren stärker gestiegen als bei den über 65-Jährigen. Mittlerweile arbeitet jeder Zwanzigste von ihnen. In sogenannten Minijobs haben im Juni 2013 bundesweit gut 829.000 Menschen über 65 Jahren gearbeitet. Dies seien knapp 36.000 mehr als ein Jahr zuvor und sogar fast 270.000 mehr als im Jahr 2003 gewesen.

und die Hinzuverdienstgrenze für die Vollrente oder eine höhere Teilrente eingehalten wird: In diesem Fall muss man die höhere Leistung innerhalb von drei Kalendermonaten beantragen.

Bei Teilrente Wer seine Altersrente als Teilrente bezieht, hat beim Hinzuverdienst einen größeren Spielraum. Die Hinzuverdienstgrenzen bei Teilrenten werden meist individuell berechnet. Entscheidend ist hierbei: das versicherte Gehalt beziehungsweise die rentenrechtlichen Zeiten der letzten drei Kalenderjahre - umgerechnet in sogenannte Entgeltpunkte - vor dem Beginn der ersten Altersrente. Es spielt auch eine Rolle, ob der Verdienst in den alten oder neuen Bundesländern erzielt wurde. In der Anlage 19 des Rentenbescheides finden sich die Hinzuverdienstgrenzen für die erste Zeit des Rentenbezugs. Zudem sind die Grenzwerte dynamisch, weil sie an die Lohnentwicklung gekoppelt sind.

AUSNAHMEN

Gleich ob Voll- oder Teilrente: Zweimal pro Kalenderjahr darf man die Hinzuverdienstgrenze

bis zum doppelten Wert überschreiten. So schlagen etwa Urlaubs- oder Weihnachtsgeld oder Überstunden nicht ungünstig zu Buche.

ERWERBSMINDERUNGSRENTEN

Bei der Erwerbsminderungsrente kann die Höhe des Hinzuverdienstes Einfluss auf die Rentenzahlung haben. Unter Umständen fällt die Rentenzahlung ganz weg, etwa wenn eine volle Erwerbsminderungs- oder Erwerbsunfähigkeitsrente nicht ausschließlich wegen des Gesundheitszustandes gezahlt wird. ■



**Altersrentner:
So viel können Sie hinzuverdienen.**

Kostenlose Broschüre
der Deutschen Rentenversicherung
Stand: 01.07.2014

Servicetelefon 0800 1000 4800
Quelle: www.deutsche-rentenversicherung.de

MEDIKAMENTENZUZAHLUNG

Wenn das Rezept teuer wird

Trotz Rezept vom Arzt ist man gut beraten, den Gang zur Apotheke nicht ohne Geld im Portemonnaie anzutreten. Denn nicht alle verschriebenen Medikamente gibt es für gesetzlich versicherte Patienten umsonst: Oft wird eine Zuzahlung fällig, mitunter auch eine Aufzahlung.



Dabei hängt vom Präparat ab, wie hoch der Betrag ausfällt. Grundsätzlich ist eine Zuzahlung in Höhe von zehn Prozent zu zahlen, mindestens sind jedoch fünf Euro und höchstens zehn Euro fällig. Von dieser Regel gibt es Ausnahmen, da für viele rezeptpflichtige Arzneimittel vereinbarte Festbeträge existieren. Ohne Zuzahlung kann der Arzt Mittel verschreiben, deren Preis mindenes dreißig Prozent günstiger als der vereinbarte Festbetrag ist. Festbeträge gelten vor allem für vergleichbare Medikamente verschiedener Hersteller, zum Beispiel für Cholesterinsenker oder Herz-Kreislauf-Präparate.

AUFZAHLUNG

Nicht zu verwechseln mit den gesetzlichen Zuzahlungen sind

die sogenannten Aufzahlungen oder Mehrkosten: Wenn der Preis eines Medikaments über dem Festbetrag liegt, muss der Patient nicht nur die Zuzahlung leisten, sondern auch die Differenz zwischen Festbetrag und tatsächlichem Preis des Arzneimittels entrichten. In diesem Fall kann der Apotheker den Patienten bei der Suche

nach einer nicht-aufzahlungs-pflichtigen Alternative helfen.

KEINE BERATUNGSPFLICHT

Trotz der zum Teil erheblichen Summen besteht derzeit keine Verpflichtung für die Ärzte, über die Höhe des Eigenbeitrags vorab schriftlich aufzuklären. ■



BEFREIUNG VON DER ZUZAHLUNG

Übersteigen die Kosten für Medikamentenzuzahlungen zwei Prozent der jährlichen Einkünfte, können Patienten sich für den Rest des Jahres befreien lassen.

Bei chronisch Kranken gilt eine reduzierte Zuzahlungsgrenze von einem Prozent des Einkommens. Patienten müssen dazu einen entsprechenden Antrag bei ihrer jeweiligen Krankenkasse stellen. Dies ist auch schon zu Jahresbeginn möglich, wenn sich absehen lässt, dass die Belastungsgrenze im Kalenderjahr erreicht wird. Eine Liste mit allen zuzahlungsbefreiten Arzneimitteln sowie ein Zuzah-

lungsrechner, der die persönliche Belastungsgrenze für Zuzahlungen ermittelt, findet sich auf www.aponet.de

UPD-Beratung

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) informiert mit ihrem Arzneimittelberatungsdienst auch zum Thema Zuzahlungen:

www.patientenberatung.de/arzneimittelberatung

Tel. 0800 0 11 77 25 (gebührenfrei im Festnetz*)

Montag, Dienstag, Donnerstag:

09:00 bis 16:00 Uhr

Mittwoch und Freitag:

09:00 bis 13:00 Uhr



MEINE
VERSANDAPOTHEKE

Jetzt einfach bestellen und sparen!

Bestellhotline:
0241-705 395 09

oder im Internet:
www.vitalsana.com

*GRATIS:
3,00 € Gutschein⁶⁾
je 50,00 € Rechnungsbetrag

Alle Bestellungen ab 15 €
versandkostenfrei

Schnelle und sichere
Lieferung an Ihre
Wunschadresse

Preise gültig bis 30. November 2014

Über 1,5 Mio
Kunden vertrauen
Vitalsana!!

Umckaloabo Lösung / Filmbtabletten

Umckaloabo
100 ml Lösung

Umckaloabo
60 Filmbtabletten



Bis zu
8€
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Statt ²⁾	Preis
100 ml Lösung	P0930673	€ 32,50	€ 23,99
60 Filmbtabletten	P0148843	€ 32,50	€ 26,99

Nasenspray AL 0,1%¹⁾ Nasenspray

Anwendungsgebiete:
Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohres in Verbindung mit Schnupfen. Nasenspray AL 0,1% ist für Erwachsene und Schulkinder bestimmt. Enthält Benzalkoniumchlorid.
Wirkstoff: Xylometazolin



45%
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Grundpreis	Statt ²⁾	Preis
10 ml	P3929274	100 ml = 12,90	€ 2,38	€ 1,29

Grippostad C¹⁾ Kapseln

Anwendungsgebiete:
Zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Reizhusten im Rahmen einer einfachen Erkältungskrankheit. Bei gleichzeitigem Fieber oder erhöhter Körpertemperatur wirkt Grippostad C fiebersenkend. Durch die fixe Kombination der Wirkstoffe kann bei Beschwerden, die überwiegend eins der genannten Symptome betreffen, keine individuelle Dosisanpassung vorgenommen werden. In solchen Situationen sind Arzneimittel in anderer Zusammensetzung vorzuziehen. Schmerzmittel sollen über längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes eingenommen werden. Enthält Lactose.

bis zu
36%
sparen



Inhalt	Best. Nr.	Statt ²⁾	Preis
24 St.	P0571748	€ 10,98	€ 7,49
2 x 24 St.	R0000939	€ 21,96	€ 13,99

ASPIRIN COMPLEX¹⁾ Beutel

Anwendungsgebiete:
Zur symptomatischen Behandlung von Schleimhautschwellung der Nase und Nebenhöhlen bei Schnupfen (Rhinosinusitis) mit Schmerzen und Fieber im Rahmen einer Erkältung bzw. eines grippalen Infektes. Nehmen Sie dieses Arzneimittel ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Tage ein. Enthält 2 g Sucrose (Zucker) pro Beutel. Bitte Packungsbeilage beachten!



32%
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Statt ²⁾	Preis
20 St.	P4114918	€ 14,79	€ 9,99

Otriven ohne Konservierungsstoffe¹⁾ Dosierspray

Anwendungsgebiete:
Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen, allergischem Schnupfen. Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohres in Verbindung mit Schnupfen. Für Erwachsene und Schulkinder bestimmt.
Wirkstoff: Xylometazolin



28%
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Grundpreis	Statt ²⁾	Preis
15 ml	P1408140	100 ml = 26,60	€ 5,56	€ 3,99

ASPIRIN PLUS C¹⁾ Brausetabletten

Anwendungsgebiete:
Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, schmerzhafte Beschwerden, die im Rahmen von Erkältungskrankheiten auftreten (z. B. Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen); Fieber. Enthält Natriumverbindungen. Packungsbeilage beachten.



18%
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Statt ²⁾	Preis
40 St.	P3464237	€ 16,65	€ 13,49

Thomapyrin INTENSIV¹⁾ Tabletten

Anwendungsgebiete:
Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren zur Behandlung von akuten Kopfschmerzen (z.B. Spannungskopfschmerzen) und Migräneanfällen (mit und ohne Aura). Enthält Lactose.



24%
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Statt ²⁾	Preis
20 St.	P0624605	€ 6,84	€ 5,19

Voltaren Schmerzgel¹⁾ Gel

Anwendungsgebiete:
Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren. Erwachsene: Zur symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen in Folge stumpfer Traumen, z.B. Sport- und Unfallverletzungen; der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenansätze, Bänder, Muskelansätze und Gelenkkapseln) bei Arthrose der Knie- und Fingergelenke; bei Epicondylitis; bei akuten Muskelschmerzen z.B. im Rückenbereich. Jugendliche über 14 Jahre: Zur Kurzzeitbehandlung. Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas. Enthält Propylenglycol. Bitte Packungsbeilage beachten.
Wirkstoff: Diclofenac

24%
sparen



Inhalt	Best. Nr.	Grundpreis	Statt ²⁾	Preis
180 g	P6998784	100 g = 7,77	€ 18,45	€ 13,99

1) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 2) Erstattungspreis der gesetzlichen Krankenkassen, falls ausnahmsweise verschrieben, Stand: August 2014. 3) UVP, Stand: August 2014. 4) Nur solange Vorrat reicht. 5) Der Verzehr ersetzt keine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. 6) Rezeptpflichtige Artikel nicht anrechenbar. Einlösbar bei Vitalsana; ausgenommen auf rezeptpflichtige Artikel, Bücher, Baby Pre-Nahrung und Anfangsmilch 1. Barauszahlung nicht möglich. Alle Preisangaben in Euro, inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Alle Bestellungen ab 15 € versandkostenfrei, unter 15 € entstehen Versandkosten i.H.v. 3,95 €. Rezepte sind immer versandkostenfrei. Firmenanschrift: Vitalsana B.V. Kerkraaderweg 297, 6416 CH Heerlen, Niederlande. * GRATIS: 3 € Gutschein⁶⁾ je 50 € Rechnungsbetrag. Keine Haftung für Druckfehler.

Jetzt einfach bestellen und sparen!

Bestellhotline: 0241 - 705 395 09

online: www.vitalsana.com

Kuchenstück	Stadt in der Lüneb. Heide	viermaliger Weltumsegler	Vor- gebirge, Land- spitze	Abk.: Sport- verein	franzö- sischer Apfel- wein	Abk.: Hilfs- dienst	Schreib- flüssig- keit	hoher Schuh	Wesent- liches einer Sache	Söller	Zeichen für Tantal	Woll-, Garn- kugel	Blut- gefäß
1									Insel der Aleuten				
Sitz der griechischen Götter		Sieger über Goliath					Teil des Uhr- werks	europ. Insel- staat (engl.)					
5				Schnee- hütte der Eskimos		Luft holen			weibl. Symbol von Berlin		Ini- tialen Ein- steins		
Rost- schutz- farbe		das frühere SW- Afrika	Figur in „Rienzi“					abge- sondert, einzeln	Land- wirt				
						Hunde- zwinger	er- blicken				Warn- zeichen		fegen
			spa- nisch: Freund		Spiel- figur				antikes Volk im Iran	Abk.: Sekunde			
Sohn d. Juda im A.T.	große Gräser- art	frz. Kom- ponist † 1871				3	zwei- stellige Zahl	beweg- licher Zimmer- schmuck					
Stadt- teil v. Mün- chen				Sprech- gesang (engl.)	arab.: Vater	dt. Rad- renn- fahrer (Eric)				knapp, schmal	European Space Agency (Abk.)	2	
west- sibir. Strom		asiat. Völker- gruppe		4				Haus- ange- stellter					
Opfer- freu- digkeit						gebog. Riech- organ			6				
ägypt. Sonnen- gott		reich- lich, üppig						Sport- mantel					

s1812.1-55

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

www.badfuessing.de

Anzeige

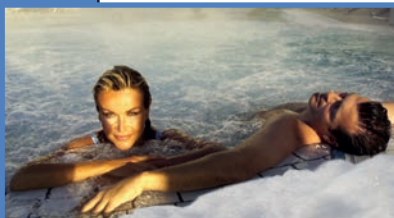
GEWINNEN SIE MIT UNS...

... einen Wohlfühl-Aufenthalt
in Bad Füssing

(3 Ü./2 P mit HP im DZ, 2 x Thermalbadespaß
in der Therme 1 inkl. Saunen, 1 x Eintritt in die
Spielbank Bad Füssing, inkl. Kurkarte)



In der Bilderbuchlandschaft
im Herzen Altbayerns erwar-
tet Sie Europas beliebtestes
Heilbad zu einem exquisiten
Erholungsurlaub mit legen-
därem Heilwasser, einzigar-
tigen Wellnesslandschaften
und reichem Kulturangebot.



Rufen Sie uns unter Angabe Ihres Namens,
Ihrer Telefonnummer & des Lösungsworts
bis zum 30.11.2014 an:

Wählen Sie: 0137 822 6020*

IMPRESSUM



Verlag

PM Pharma-Medien
GmbH & Co. KG
Steinplatz 2, 10623 Berlin
Telefon: 030/26 10 35-0
Fax: 030/26 10 35-35
info@pharma-medien.de
www.pharma-medien.de

Geschäftsführer

Dr. Christoph Dumrath
Olaf H. Tonner

Verlagsleiter

Alexander Perske

Anzeigenverkauf

Stefan Mäding
Martina Schlörcke
vitalesenioren@pharma-
medien.de

Redaktion

Barbara Kunkel

Grafik & Satz

Birgit Pointinger

Titelbild

fotolia

Bilder

MEV Verlag, fotolia

Druckerei

Frank-Druck, Preetz

Erscheinungsweise

zweimonatlich

Bezug

Über Arztpraxen, Kliniken
und Heilpraktiker

Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages oder der Redaktion
in irgendeiner Form reproduziert werden.



* Ein Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom kostet 50 Cent/Min. Durch
Anrufe aus anderen Netzen, insbesondere aus Mobilfunknetzen, können dem
Anrufer höhere Kosten entstehen, über die nur der Provider des Anrufers verbindlich
Auskunft geben kann. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Fast weg: der Apollofalter.

Der NABU schützt bedrohte Arten.
Helfen Sie mit. www.NABU.de

