

Vitale Senioren

DARMGESUNDHEIT
Gute Kost fürs Bauchgehirn

PFLEGE AT HOME
Hilfen für Helfende

FRÄNKISCHE SCHWEIZ
Burgen, Höhlen & Genüsse

EINKAUF & UMTAUSCH
Manch unbekannte Regel

DAS ALTER MEISTERN

Munter durch den Jahreswechsel

Vitale Senioren-Leserreise

DIE SCHÖNSTEN REGIONEN ÖSTERREICHS

Eine beeindruckende Schienenkreuzfahrt im nostalgischen Sonderzug



Diese Rundreise vermittelt die landschaftliche Vielfalt Österreichs und stellt Ihnen das Salzkammergut, das Kärntner Seenland, das Donautal, das Wiener Becken und die Gebirgsregionen vor.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Fahrt im Sonderzug ab/bis gebuchtem Zustiegsort
- Sitzplatzreservierung:
 - 1. Klasse- oder Club-Abteil
- 6 x Übernachtung in der gebuchten Hotelkategorie
- 6 x Halbpension
- ständige Chefreiseleitung
- Gruppen-Reiseleitung
- Ausflüge und Führungen laut Programm
- Transfer mit örtlichen Bussen
- Gepäcktransport von Hotel zu Hotel
- Infomaterial (1 x je Zimmer)



TERMINE & ZUSTIEGE

20.05. – 26.05.2015

ab/bis Hannover, Berlin, Leipzig und Nürnberg.

28.05. – 03.06.2015

ab/bis Bremen, Münster, Dortmund, Essen, Duisburg, Düsseldorf, Köln, Koblenz, Frankfurt, Aschaffenburg und Nürnberg.

REISEVERLAUF

1. Tag: Anreise
2. Tag: Salzburg – Bad Ischl und Wolfgangsee
3. Tag: Wörthersee
4. Tag: Villach – Graz – Wien
5. Tag: Wien
6. Tag: Wien – Wachau – Linz
7. Tag: Rückfahrt nach Deutschland

Preise pro Person
Kategorie „Comfort“
Doppelzimmer 995 Euro
Einzelzimmer 1.170 Euro

INFORMATIONEN

Ausführliches Informationsmaterial zu dieser Reise erhalten Sie unverbindlich unter Tel.: **030 261035-42** oder per E-Mail an reise@pharma-medien.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

gleich im Januar 2015 wird eine große Pflegereform den Alltag vieler älterer Menschen berühren. Dann erhalten viele Betroffene und ihre Angehörigen ein wohlverdientes Mehr an Unterstützung. Die Reform trägt dem demographischen Wandel Rechnung. Denn in den letzten 100 Jahren hat sich die Lebenserwartung nahezu verdoppelt. Selbstbestimmung, Mobilität und Lebensqualität im Alter zu fördern und damit Abhängigkeiten soweit als möglich zu vermeiden – dem verschreibt sich seit kurzem ein bundesweites Präventionsprogramm. Dem „Älter werden in Balance“ widmet sich auch diese Ausgabe „Vitale Senioren“. Wir wünschen Ihnen schöne und aktive Feiertage und ein gesundes 2015!

Ihre



Barbara Kunkel

SCHWERPUNKT



DAS ALTER MEISTERN

Munter durch den Jahreswechsel

GESUNDHEIT

- 8 DARMGESUNDHEIT - TEIL III**
Gute Kost fürs Bauchgehirn
- 10 DIABETES**
Stoffwechsel positiv beeinflussen
- 12 ZAHNPFLEGE**
Intakter Biss hält fit
- 14 KÖSTLICHES KORN**
Fein & gesund Backen
- 16 INTERVIEW: DEMENZ**
Keine Angst vor Früherkennung

WOHNEN & PFLEGE

- 18 PFLEGE AT HOME**
Hilfen für Helfende
- 20 HAUSNOTRUF**
Im Falle eines Falles

FREIZEIT & REISE

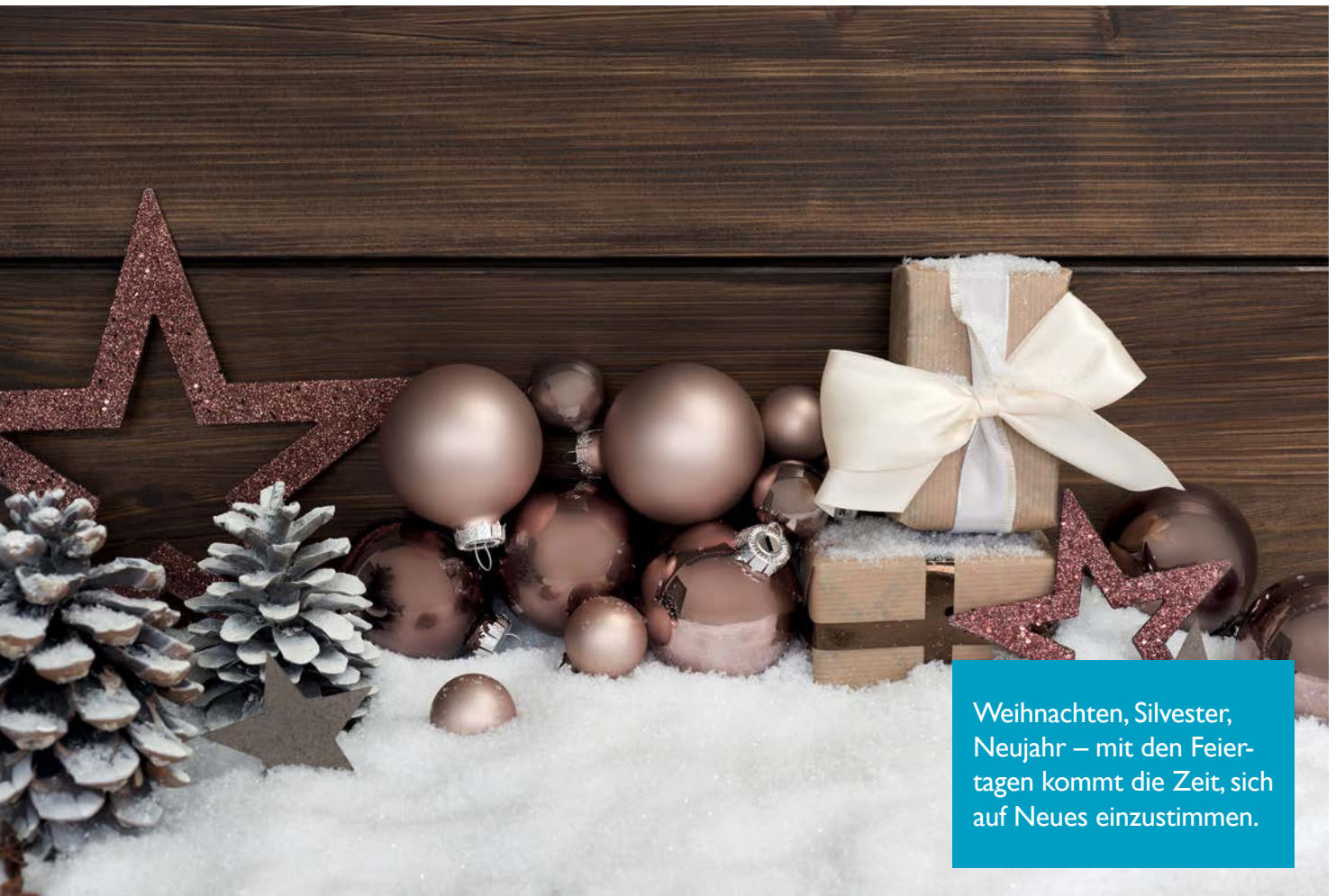
- 22 FRÄNKISCHE SCHWEIZ**
Burgen, Höhlen & Genüsse
- 24 ÖSTERREICH**
Vielfalt auf der ganzen Schiene

RECHT & FINANZEN

- 26 EINKAUF & UMTAUSCH**
Manch unbekannte Regel
- 28 KOSTEN IM TRAUERFALL**
Rechtzeitig vorsorgen
- 30 RÄTSELN & GEWINNEN**
Impressum

DAS ALTER MEISTERN

Munter durch den Jahreswechsel



Weihnachten, Silvester, Neujahr – mit den Feiertagen kommt die Zeit, sich auf Neues einzustimmen.

Fast jeder möchte alt werden, aber keiner will alt sein. Denn möglichst lange fit und aktiv zu sein gehört zu den Wünschen der meisten Menschen. Auch wenn wir hierfür nicht alle Bedingungen im Griff haben können, gibt es doch Möglichkeiten, unser Leben so zu gestalten, dass wir im Alter

Wohlbefinden und Zufriedenheit erleben.

VIELE CHANCEN

Dabei hat Älterwerden seine Schrecken verloren und bedeutet heute nicht mehr dasselbe wie noch vor 30 oder 40 Jahren. Mit Mitte 60 geht es den meis-

ten älteren Menschen heute gesundheitlich noch prächtig, sie sind geistig wie körperlich fit, sie haben viel freie Zeit, können ihren Hobbys frönen, wann immer sie wollen und haben eine gesicherte Rente. Mehr noch: Sie haben noch einen langen Lebensabschnitt vor sich, einer der sogar länger ist als Kind-

TIPP

Die Feiertage aktiv genießen

Gesellschaftsspiele sind auch bei körperlichen Beeinträchtigungen eine schöne Gelegenheit, mit Familie oder Freunden die Festtage zu genießen. Zudem hält regelmäßiges Spielen und Knobeln geistig fit.

Tanzen ist ein wahrer Jungbrunnen. Es beschert neue Kontakte, fördert die Koordination, bringt den Kreislauf in Schwung und schafft Bewegung, auch wenn's draußen schneit und stürmt.

Nach üppigem Essen - raus zum Spaziergang. Das fördert die Verdauung und ist auch gut für die Gelenke.

heit und Pubertät zusammen. So stehen alle Möglichkeiten offen, aus dieser Lebensphase das Beste zu machen. Älter werden ist eine Chance im Leben Neues zu entdecken und sich selbst zu verwirklichen. „Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“, bringt es die Gerontologin Ursula Lehr auf den Punkt.

ZUFRIEDENHEIT

Natürlich gehören Krankheit und Leistungsabfall zum Älterwerden dazu. Doch heute nehmen Best Ager selbstbewusst am gesellschaftlichen Leben teil: Sie engagieren sich ehrenamtlich oder packen sogar noch berufliche Herausforderungen an. Sie pflegen bei

kulturellen oder sportlichen Aktivitäten ihre Freundschaften zu Gleichaltrigen und unternehmen selbst Reisen in ferne Länder. Sie sind leidenschaftliche Großeltern und Paare, denen Sexualität auch in den späten Jahren noch immer wichtig ist. Diese positiven Trends werden durch Studien belegt. Ältere Menschen leiden viel seltener unter negativen Gefühlszuständen. Sie sind allgemein zufriedener, sie können Fehler besser akzeptieren und wählen ihre Kontakte sorgfältiger aus.

PRÄVENTION

Doch klar ist: Es liegt in weiten Teilen an uns selbst, die heute so zahlreichen positiven Lebensmöglichkeiten zu nut-



Das Alter macht auch vor den Organen nicht Halt. Die Leistungsfähigkeit des Magen-Darm-Trakts wird ab der zweiten Lebenshälfte zunehmend eingeschränkt. Ein übliches Leiden sind dann Verdauungsbeschwerden, die insbesondere in der Adventszeit schmackhaften aber folgenreichen Nährboden finden: beispielsweise beim Verzehr von Lebkuchen, Christstollen und Festtagsbraten – also Süßem, Mächtigem und Fettem.

Wer Magen und Darm vorbeugend oder nach dem Essen helfen möchte, findet in Apotheken Hilfe: Dort gibt es **Combizym**, das Zwei-Phasen-Enzym zur Nahrungsergänzung, das aus zahlreichen aktiven natürlichen Enzymen (Lipase, Amylase, Protease und Cellulase) besteht. Diese essentiellen Verdauungsenzyme unterstützen langanhaltend und gezielt die Arbeit des Verdauungstraktes und der Darmflora. Dabei entfalten sie in der ersten Phase ihre Aktivität im Magen, in der zweiten im Darm – für ein rundum unbeschwertes Bauchgefühl.



Es wird empfohlen, dreimal täglich 1 bis 2 Tabletten unzerkaut zu den Hauptmahlzeiten zu verzehren.

Weitere Informationen:
www.combizym.de

MEHR INFOS

■ www.aelter-werden-in-balance.de

zen und das Älterwerden erfüllend zu gestalten. Nur wer offen bleibt für Anregungen, wer seine Neugier behält, entwickelt weiterhin Lebensfreude. Forschungsergebnisse zeigen heute eindrucksvoll, dass in früheren Lebensabschnitten wichtige Weichenstellungen dafür erfolgen, ob eine längere Pflegebedürftigkeit im Alter aussichtsreich zu vermeiden ist. Durch richtiges Verhalten kann man heutzutage die biologische Uhr auch im fortschreitenden Alter um einige Jahre zurückdrehen. Wer einen gesunden Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, ausgewogener Ernährung und menschlichen Beziehungen führt, schafft für sich hierfür die besten Voraussetzungen. Auch im Gesundheitswesen werden die Weichen allmählich weg von einer reinen „Reparaturmedizin“ hin zur konsequenten Prävention gestellt. „Älter werden muss mit zunehmender Lebenserfahrung und Weisheit zu tun haben, weniger dagegen mit Degeneration, Krankheit und Gebrechlichkeit“, so der Mediziner Rüdiger Schmitt-Homm. ■

GESUND & MUNTER DURCH DEN

■ Licht tanken

Gerade an kurzen Wintertagen ist es gut mindestens eine halbe Stunde täglich im Hellen unterwegs zu sein, am besten morgens oder mittags. Denn auch an bewölkten Tagen kurbelt Tageslicht die Produktion des Gute-Laune-Hormons Serotonin an und bremst das Schlafhormon Melatonin. Wer schon morgens Tageslicht tankt, fühlt sich den ganzen Tag über fitter.

■ Sicher unterwegs

Wen es im Winter an die frische Luft zieht, muss sich nicht nur warm einpacken. Ratsam ist auch, die Haut im Gesicht mit einer fetten Creme zu schützen. Richtiges Schuhwerk gibt den nötigen Halt: Feste Stiefel mit Gummisohlen lassen sich mit „Schneeketten“ oder Spikes zudem gegen Ausrutscher bei Glätte wappnen. Zudem ist es besser, genug Zeit für die Wege einzuplanen, damit man nicht hetzen muss. Wenn es rutschig ist, gehören die Hände nicht in die Taschen, sondern in Handschuhe.

■ Immunsystem stärken

Um die Abwehrkräfte zu trainieren, helfen genügend Schlaf und gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Ebenso wichtig ist es, genug

zu trinken, damit die Schleimhäute feucht bleiben. Kalte Kniegüsse nach Pfarrer Kneipp helfen, den Kreislauf auf Trab zu bringen.

■ Musik

„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“, sagte schon Friedrich Nietzsche. Und tatsächlich: Es gibt nur wenige Dinge, die unsere Stimmung derart beeinflussen können. Am besten, man legt die Lieblingsmusik auf, bei der man fast jedes Lied auswendig mitsingen kann. Denn Singen wirkt befreiend.

■ Düfte

Stürmt und schneit es draußen, eignen sich parfümierte Öle als kleiner Energieschub für zu Hause hervorragend. Als Aroma-Öle oder als spezielle Teelichter verströmen sie ihren Duft. Jetzt ist die Zeit für fruchtig-frische Düfte wie Zitrone, Grapefruit, Pfefferminze.



WINTER



■ Farben

Wenn das Wetter oft grau und ungemütlich ist, lässt sich mit fröhlichen Farben für einen Gegenpol sorgen. Sei es bei dunklen Kleidungsstücken mit farbenfrohen Accessoires oder einem bunten Blumenstrauß auf dem Esstisch als Augenweide.

■ Früher Aufstehen

Wer dreißig Minuten früher als bisher aufsteht, kann durch die gewonnene halbe Stunde aktiv in den Tag starten. Zum Beispiel mit Gymnastik. Zur frühen Stunde ist man motivierter als in den dunklen Abendstunden.

■ Glücksmomente

Ein Wellness-Wochenende im Verwöhhotel, eine professionelle Massage, ein Saunabesuch oder nur ein entspannendes Bad – gerade jetzt sollte man darauf achten, sich etwas Gutes zu gönnen.

■ Hobby

Nichts liefert mehr Energie als eine Beschäftigung, die man mit Leidenschaft betreibt. Was einem am Herzen liegt, gibt uns nicht nur besonderen Ansporn, sondern liefert in Gesellschaft ebenso jede Menge Gesprächsstoff.

Das Alter
ist für mich
kein Kerker,
sondern ein
Balkon, von dem
man zugleich
weiter und
genauer sieht.

Marie Luise Kaschnitz, Orte, 1973



Gerd Mietzel
Erfolgreich altern
Strategien für ein
aktives und zufriedenes
Alterwerden

Hogrefe Verlag 2014
299 Seiten
ISBN: 978-3-8017-2583-9
€ 29,95

Anzeige

PANACEO

— Das Mineral des Lebens —



Christian Kohlund
Schauspieler
und Regisseur

„Achtung! Nahrungsmittel-Gifte und Umwelt-Gifte nehmen stetig zu. Schleichender 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

DARMGESUNDHEIT – TEIL III

Gute Kost fürs Bauchgehirn

Chronische Obstipation tritt im Alter wesentlich häufiger auf. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Umso wichtiger ist dann eine darmgesunde Ernährung. Sie hilft der verlangsamten Verdauung und hält den Darm gegen Verstopfung auf Trab.



Der natürliche Alterungsprozess von Nerven und Organen, aber auch chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Morbus Parkinson können eine chronische Verstopfung verursachen. Verantwortlich für das reibungslose Funktionieren unseres Bauchgehirns ist das enterische Nervensystem (ENS). Mit über 150 Millionen Nervenzellen ist es das mit Abstand größte zusammenhängende Nervensystem außerhalb des Gehirns. Neurodegenerative, das Nervensystem beeinträchtigende Erkran-

kungen wie Diabetes machen auch vor den Nervenzellen des Darmes nicht halt. „Nahezu alle älteren Menschen nehmen aus den verschiedensten Ursachen Medikamente ein, deren verstopfende Wirkung ihnen häufig gar nicht bekannt ist. Auch der im Alter veränderte Flüssigkeitshaushalt spielt eine wichtige Rolle“, erläutert Prof. Dr. med. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Ärztliche Leiterin des Evangelischen Geriatriezentrums Berlin sowie Leitern der Forschungsgruppe Geriatrie am EGZB der Charité Berlin.

VOLLWERTIG

Eine vollwertige Ernährung enthält ausreichend unverdauliche Ballaststoffe. Sie sorgen dafür, dass Nahrungsreste nicht zu lange im Darm verweilen. Damit fördern sie die Verdauung und regelmäßigen Stuhlgang. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat zehn Regeln zum vollwertigen Essen und Trinken zusammengestellt. Zu ihnen gehören:

- Überwiegend pflanzliche, nährstoffreiche Ernährung
- Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag
- Täglich Milch und Milchprodukte
- Fisch ein- bis zweimal in der Woche
- Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- Zucker & Salz in Maßen
- Reichlich Flüssigkeit
- Schonende Zubereitung

TIPP

Schon beim Einkauf auf Produkte der Jahreszeit mit kurzen Anlieferungszeiten achten. Nur dann ist Gemüse und Obst reich an sekundären Pflanzenstoffen.

Der Darm ist ein wichtiger Teil der menschlichen Immunabwehr – 80 % des Immunsystems sind im Darm lokalisiert.

Hinzu komme, dass der ältere Mensch ein herabgesetztes Durstgefühl hat. Viele trinken oft geplant wenig wegen ihrer Inkontinenz. Auch hierdurch kann die Verdauung nachhaltig beeinträchtigt werden, so die Ernährungsexpertin.

PROBIOTIKA

Sogenannte Probiotika sind Zubereitungen mit Mikroorganismen wie zum Beispiel Milchsäurebakterien, die unter anderem in Milchprodukten vorhanden sind oder zugesetzt werden können. Ihre Menge reicht allerdings nicht aus, um die Darmgesundheit positiv zu beeinflussen. Bei probiotischen Arzneimitteln aus der Apotheke oder in hoch dosierten Nahrungsergänzungspräparaten konnte jedoch eine positive Wirkung nachgewiesen werden.

GUTE & SCHLECHTE FETTE

Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren, fettlösliche Vitamine können nur über fetthaltige

Lebensmittel aufgenommen werden. Da Fett besonders energiereich ist, kann ein Zuviel davon zu Übergewicht führen. Zu viele gesättigte Fettsäuren, die oft in Fertigprodukten, Fleischzerzeugnissen oder auch in Süßwaren unsichtbar enthalten sind, erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu bevorzugen sind daher pflanzliche Öle und Fette wie Raps- und Sojaöl, sie enthalten einfach ungesättigte Fettsäuren, die auch in Nüssen und Avocados stecken. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren heißen im Fachjargon „essenziell“. Bei den mehrfach ungesättigten unterscheidet man, je nach ihrem chemischen Aufbau, noch zwei Familien: die Omega-3- und die Omega-6-Fettsäuren. Zu den Omega-3-Fettsäuren gehört unter anderem die Alpha-Linolensäure. Sie ist in Raps-, Walnuss- und Leinöl enthalten. Zwei weitere, besonders wirksame Omega-3-Fettsäuren

finden sich in fettreichem Fisch wie Makrele, Hering, Lachs oder Thunfisch. Omega-3-Fettsäuren schützen vor Arteriosklerose und senken den Triglyceridspiegel im Blut. Bei Rheuma wirken die Fettsäuren entzündungshemmend. Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) stecken meist in Pflanzenölen wie Soja-, Maiskeim-, Weizenkeim- oder Distelöl. Sie senken den Cholesterinspiegel und beugen so Arteriosklerose vor. ■

Quelle: www.dge.de

Ballaststoffreiche Lebensmittel

- ✓ Weizenkleie
- ✓ Leinsamen
- ✓ Mandeln
- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Naturreis
- ✓ Vollkornnudeln
- ✓ Getrocknete Pflaumen
- ✓ Haferflocken
- ✓ Apfel, Banane, Birne
- ✓ Kartoffeln, Lauch, Kohl, Karotten



DIABETES

Stoffwechsel positiv beeinflussen

Die Zuckerkrankheit gilt als Zivilisationskrankheit, die weltweit zu den fünf häufigsten Todesursachen zählt. Dabei lässt sich Diabetes mellitus in vielen Fällen durch eine gesunde Lebensweise positiv beeinflussen. Die Gabe von kaskadenfermentierten Biokonzentraten kann dabei helfen.

Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck treten oft gemeinsam – als das sogenannte metabolische Syndrom – auf. Ihm ist indes mit einem bewussten Lebensstil gut zu Leibe zu rücken. So wirkt sich schon eine Gewichtsabnahme von fünf Kilo günstig auf die Gesundheit aus.

NATÜRLICH REGULIEREN

Mit kaskadenfermentierten Biokonzentraten kann der Blutzucker auf natürliche Weise und ohne unerwünschte Begleiterscheinungen normalisiert werden. Solche Nahrungsergänzungsmittel enthalten eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die gerade auch für Diabetiker wichtig sind. So trägt u.a. der Inhaltsstoff Chrom zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei; Zink wiederum unterstützt einen gesunden Kohlenhydratstoffwechsel. Die Behandlung mit Biokonzentraten zielt jedoch nicht nur

auf den Blutzuckerwert ab, sondern hat die Regulation der kompletten Stoffwechselsituation im Visier. Diese versorgt die Mitochondrien mit den zur Energieproduktion erforderlichen „Bausteinen“. Mitochondrien sind Zellorganellen, deren Hauptfunktion in der Bereitstellung von Energie in Form von Adenosintriphosphat (ATP) besteht. ATP ist die Form der unmittelbar verfügbaren Energie jeder Körperzelle und sozusagen das Batteriemolekül bzw. der Brennstoff des Körpers und damit ein wichtiger Regulator energieliefernder Prozesse. Die Erhöhung der Zellenergie verbessert auch den Antrieb und die Stimmung. Motivation und Durchhaltevermögen z.B. bei Diäten oder sportlicher Betätigung werden spürbar gesteigert. Und nicht zuletzt wird das körpereigene Enzymsystem aktiviert und sämtliche körpereigene Prozesse reguliert.



VITALER & SCHLANKER

Eine offene, prospektive Studie mit Diabetikern und/oder Patienten mit metabolischem Syndrom ergab, dass nicht nur der Blutzucker, sondern auch HbA1c, Insulin, das gefäßschädigende LDL-Cholesterin, Homocystein, Harnsäure sowie auch die Blutdruckwerte zurückgingen. Auch das Gewicht der Probanden konnte - ohne Ernährungsumstellung - im Durchschnitt um 4,5 Kilogramm reduziert werden. Sämtliche erhobene Risikofaktoren sowie die gesamte Stoffwechsellage verbesserten sich innerhalb eines halben Jahres. Die Leistungsfähigkeit steigerte sich erheblich, ebenso die Konzentrationsfähigkeit, während das Verlangen nach Süßigkeiten deutlich abnahm. Nachweislich kam es zu einer deutlichen Zunahme der Energieversorgung in den Zellen. Subjektiv und objektiv waren klinisch deutliche Verbesserungen bei Abgeschlagenheit, Unruhe und mangelnder Leistungsfähigkeit festzustellen. Die Probanden wirkten agiler, vitaler und leistungsfähiger. Anfängliche Schlafstörungen waren meist nach neun Monaten verschwunden. ■

TIPP

Schon 30 Minuten körperliche Aktivität - wie Spaziergehen, Gartenarbeit oder Treppensteigen - pro Tag können die Wahrscheinlichkeit für einen Typ-2-Diabetes verringern.

DIABETES MELLITUS („Zuckerkrankheit“)

Charakteristisch für die chronische Stoffwechselerkrankung ist eine konstante Erhöhung des Blutzuckers. Ohne Behandlung kann diese schwerwiegenden Folgen haben: allgemeine körperliche Schwäche, höhere Anfälligkeit für Infektionen, unheilbare Schäden an Augen, Nieren und Füßen, Gefäßkrankheiten wie Herzinfarkt und Hirnschlag. Die Behandlung der Zuckerkrankheit beruht auf gesunder, ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und gegebenenfalls Tabletten zur Blutzuckersenkung bzw. Insulinzufuhr in Form von Spritzen.

Quellen: Erbacher U: Die Wirkung von Regulatpro® Metabolic. Schlussbericht Metabolic Praxisstudie. Schöneck 2011
Blank KH et al. Diagnose: „Endlich gesund!“ Embourg/Belgien 2012

Anzeige

oleofactum®

Besser kann man Öl nicht machen!



Unreif ist
nicht frisch,
haltbar ist
nicht vital ...

Barometer für

► **Ursprünglichkeit:**
Geschmack &
Frische.

Barometer für

► **Qualität:**
Zunge, Gaumen &
Körper.

Barometer für

► **Vollkommenheit:**
Bio-Speise-
Frischöl!



**Oleofactum
Öl & Wissen**

W. Bitzer, Hildastr. 4
D-77654 Offenburg
Tel.: 0781/93 22 695
www.oleofactum.de

Bio - Speise - Frischöl

Gläserne Produktion

ZAHNPFLEGE

Intakter Biss hält fit

TIPP

Trinken für die Zähne

Mineralwasser oder zuckerfreie Tees verdünnen den Speichel und spülen einen Teil der Bakterien weg.



Wichtig für Lebensqualität und Gesundheit auch in den späten Jahren: die Pflege der zweiten und dritten Zähne.

Eine der häufigsten Ursachen für Zahnprobleme im Alter ist ein zu geringer Speichelfluss, der vor Karies schützt. Doch wer sehr viele Medikamente nehmen muss oder zu wenig trinkt, kann zu Mundtrockenheit neigen. Beseitigt man die Beläge nicht konsequent, arbeiten sich darin enthaltene Bakterien unter das Zahnfleisch vor und bilden Taschen. Mundgeruch und Zahnfleischbluten können erste Hinweise auf eine Parodontitis geben. Über die Blutbahn können die Bakterien zudem in den gesamten Körper

gelangen und für Herzleiden, rheumatische Erkrankungen oder eine Verschlechterung der Blutzuckereinstellung sorgen.

IN ALLER RUHE PUTZEN

Zum Zähneputzen sollte man sich Zeit nehmen und sich möglichst hinsetzen. Auch bei Zahnersatz lagert sich Zahnbelaag (Plaque) ab. Es können Entzündungen (Periimplantitis) entstehen, bei denen sich Schleimhaut und Knochen substanz zurückbilden. Damit gefährdet man das Restgebiss.

Mit der Zahnbürste erreicht man allerdings nur 35 Prozent der Zahnoberfläche. Die Zwischenräume halten nur Zahnseide, Zwischenraumbürsten und Mundduschen sauber. Wenn die Geschicklichkeit abgenommen hat, sind individuell gestaltete, verdickte Griffe der Zahnbürsten oder eine elektrische (schallaktive) Zahnbürste oftmals eine Hilfe. Übergänge und Nischen zwischen den Zweiten und Dritten sollte man besonders gut beachten. Denn vor allem dort sammeln sich Speisereste und

Zahnbelag an. Herausnehmbaren Zahnersatz reinigt man nach jeder Mahlzeit unter fließendem Wasser mit einer weichen Zahnbürste oder einer speziellen Prothesenzahnbürste und Gelzahnpaste. Am besten hantiert man über einem Waschbecken, das mit Wasser gefüllt oder mit einem Waschlappen bzw. einem Handtuch ausgelegt ist. Rutscht die Prothese aus der Hand, zerbricht sie nicht. Auch zahnlose Stellen des Kiefers verdienen Pflege: Hin und wieder leichtes Bürsten oder Massieren fördern die Durchblutung und damit die Erhaltung des Kiefers.

REGELMÄSSIG ZUM ARZT

Auch wenn keine Probleme mit Zähnen oder Zahnersatz auftreten, sind regelmäßige Zahnarztbesuche, möglichst zweimal im Jahr Pflicht. So überprüft der Arzt den Sitz und die Funktionsfähigkeit der Prothese. Diabetiker müssen auf besonders gute Mundhygiene achten, da sie zu Entzündungen neigen.

MUNDHYGIENE & PFLEGE

Pflegebedürftige sollten so lange wie möglich selbständig Zähne putzen. Andernfalls ist der beste Zeitpunkt für eine

gründliche Reinigung vor dem Schlafengehen. Dann folgt die längste Zeit ohne Mahlzeit, in der plaquefreie Zähne wieder Mineralien aus dem Speichel aufnehmen können – eine Art von Selbstheilung des Körpers gegen Karies, die nur funktioniert, wenn die Plaque entfernt ist. Pflegende sollten Einmalhandschuhe tragen, um keine Bakterien zu übertragen. Die Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat mit der Bundeszahnärztekammer einen Leitfaden mit vielen praktischen Tipps herausgegeben: mundgesundheits.zqp.de ■

Quellen: www.bzaev.de | www.aponet.de

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

KÖSTLICHES KORN

Fein & gesund Backen

Duftendes, ofenfrisches Brot, wunderbare Kuchen und kernige Müslis – Köstlichkeiten aus Getreide gehören zu den ursprünglichen Genüssen, die unsere kulinarische Tradition prägen und für glückliche Gesichter am Esstisch sorgen.

Ob süß oder herzhaft - die Qualität der verwendeten Getreide und Mehle spielt für gesundes und schmackhaftes Backwerk eine ganz besondere Rolle. Deshalb ist es gut zu wissen, welche Inhaltsstoffe im vollen Korn enthalten sind, wie Getreide schonend vermahlen wird und welche Getreide- und Mehltypen es gibt. Neben Klassikern wie Weizen, Roggen, Hafer und dem bereits von Hildegard von Bingen hochgelobten Dinkel lassen uns die traditionsbewusste Müllermeisterin Monika Drax von der oberbayerischen Drax-Mühle und die Journalistin Franziska Lipp Sorten wie Einkorn, Emmer und Kamut sowie glutenfreie Alternativen entdecken.

KRAFTPAKET DINKEL

Dinkel, das Urgetreide Bayerns enthält 45 Mineralien und Spurenelemente wie Kalium, Phosphor und Eisen, Protein, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Aminosäuren und Kieselsäure. Dinkel ist ein basisches Getreide, senkt den

Cholesterinspiegel und fördert die Verdauung. Teige aus Dinkel sollten schonend und nicht zu lange geknetet werden. Dinkelmehl benötigt mehr Wasser als Weizen und verleiht Gebackenem einen besonders fein-herzhaften, nussigen Geschmack mit einem leichten Anklang an Vanille.

MILDER KAMUT

Der uralte Verwandte des heutigen Hartweizens stammt ursprünglich aus Ägypten. Mit einem hohen Anteil an hochwertigem Eiweiß, Spurenelementen, Magnesium und Selen ist er ein wertvoller Energielieferant. Kamut ist im Geschmack mild und nussig und aufgrund seiner guten Klebereigenschaft ideal für Nudeln und Backwaren. ■



Kamut- und Weizenkörner im Vergleich: Links die deutlich größeren Körner des Kamut.

Fotoquelle:
© Burgkirsch/
wikipedia.de

ZUTATEN

für 1 Backblech

250 g Butter
230 g heller Rohrohrzucker
6 Bio-Eier
250 g Zartbitterschokolade
250 g gemahlene Mandeln
100 g Dinkelmehl Type 630
Schokoladenglasur



Foto: © Christine Paxmann



WILDKRÄUTER-BUTTERMILCH-BRÖTCHEN

ZUTATEN

für ca. 25 Stück

- 400 g Dinkel-Vollkornmehl
- 200 g helles Kamutmehl
- 200 ml Buttermilch
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 1/2 TL Honig aus der Region
- 13 g Salz
- 200 ml kaltes Wasser
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 kleine Handvoll gemischte junge Wildkräuter nach Saison (z. B. Brennesseln, Bärlauch, Kerbel, Schnittlauch, Oregano, Thymian)
- 2 EL Olivenöl

Gutes Gelingen & guten Appetit!

ZUBEREITUNG

- 1| Beide Mehlsorten mit Buttermilch, der zerbröckelten Hefe, Honig, Salz und Wasser vermengen und gut kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
- 2| In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schüteln und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kräuter dazugeben und kurz mitschmoren. Die abgekühlte Kräutermischung unter den Teig kneten.
- 3| Aus dem Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 25 Brötchen formen, auf ein Blech mit Backpapier legen und zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
- 4| In der Zwischenzeit den Ofen auf 230 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zusätzlich eine feuerfeste Schale mit Wasser in den Ofen stellen. Die Brötchen auf mittlerer Schiene 10 bis 12 Minuten goldbraun backen.

SCHOKOLADENSCHNITTEN

ZUBEREITUNG

- 1| Butter, Zucker und Eier zu einer Schaummasse verrühren. Die geriebene Schokolade und die Mandeln sowie das Mehl zugeben. Gut verrühren, bis der Teig eine weiche, streichfähige Beschaffenheit hat.
- 2| Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Teigmasse auf ein gebuttertes Blech aufstreichen und ca. 20 bis 25 Minuten backen.
- 3| Nach dem Backen noch heiß in gleichmäßige Rechtecke schneiden. Nach dem Erkalten mit Schokoladenglasur überziehen.

TIPP

Schokoladenschnitten sind ein echter Klassiker, der immer gut ankommt. Zur Weihnachtszeit mischt man 1/2 TL gemahlene Zimt unter den Teig.



Monika Drax & Franziska Lipp

Köstliches von der Müllerin
Mehl, Kuchen, Brot und feine Kost mit Körnern

168 Seiten mit rund 220
Farbfotos
€ 19,95
ISBN 978-3-86362-026-4

INTERVIEW

DEMENZ: KEINE ANGST VOR FRÜHERKENNUNG

Laut einer Studie der Alzheimer Forschung Initiative hat inzwischen jeder zweite Deutsche einen Alzheimer-Patienten im näheren persönlichen Umfeld. Bei jedem Fünften ist ein Familienmitglied an Alzheimer erkrankt. Dass eine frühe Diagnose sehr hilfreich sein kann und welche Chancen sich für Betroffene sowie ihre Familien und Freunde daraus ergeben können, schildert Susanna Saxl, die die Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz betreut.



Frau Saxl, wie bemerkt man den Unterschied zwischen reiner Vergesslichkeit und dem Beginn einer dementiellen Erkrankung?

Hat man nur etwas vergessen, zum Beispiel wenn man in den Keller geht und dann dort nicht mehr weiß, warum man eigentlich den Gang angetreten hat, fällt es einem oft beim Raufgehen schon wieder ein. Bei einer sich entwickelnden Demenz ist in dieser Situation das Erinnerungsvermögen jedoch vollständig gelöscht. So verhält es sich auch mit Verabredungen oder Terminen. Oder man hat selbst in vertrauten Umgebungen absolut keine Orientierung mehr. Am Anfang einer Demenz treten diese Ausfälle nicht ständig auf. Wiederholen sie sich jedoch regelmäßig innerhalb von zwei bis drei Monaten, sollte man sich ärztlich untersuchen lassen.

Zu welchem Arzt sollte man gehen und wie wird Demenz diagnostiziert?

Als Erstes sollte man den Hausarzt aufsuchen, denn es können auch andere Ursachen für diese Zustände vorliegen, wie Hormonstörungen, Erkrankungen der Schilddrüse, ein Hirntumor, Depressionen oder Nebenwirkungen von Medikamenten, die man wegen anderer Erkrankungen einnehmen muss. Wenn andere Ursachen ausgeschlossen sind, stehen verschiedene Checks wie der Mini-Mental Sta-

tus-Test (MMST), ein MRT oder eine Computertomographie beim Neurologen, Psychiater oder in einer Gedächtnissprechstunde in einer Klinik an. Zu dem neuen Bluttest oder einer Rückenmarkspunktion zur Vorhersage von Alzheimer-Demenz sollte man sich sehr genau beraten lassen, denn die Ergebnisse können einen gewissen Unsicherheitsfaktor bergen. Örtliche Alzheimer Gesellschaften helfen mit Informationen zu spezialisierten Ärzten. Es ist sinnvoll, einen Angehörigen mitzunehmen. Gemeinsam lässt sich besser schildern oder auch vorab aufschreiben, welche Auffälligkeiten man wahrgenommen hat.

Gibt es Risikofaktoren für Demenz? Kann man gegen die Krankheit vorbeugen?

Der oft genannte erbliche Faktor, also wenn Demenz schon innerhalb der Familie aufgetreten ist, spielt nur eine kleine Rolle. Der größte Risikofaktor ist ein hohes Lebensalter. Wer die 90 erreicht, hat ein Risiko von vierzig Prozent, dement zu werden. Prävention kann das mögliche Erkrankungsalter so weit wie möglich nach hinten schieben. So schädigen Bluthochdruck, Diabetes und Herzerkrankungen auch das Gehirn, da sie Durchblutungsstörungen verursachen. Wichtig ist ein rundum aktiver Lebensstil, also körperlich, geistig und sozial rege zu bleiben. Bei der Ernährung gilt: Was

fürs Herz gut ist, ist auch gut fürs Gehirn.

Warum ist es gut, früh von der eigenen Demenzerkrankung zu erfahren?

Auch dann helfen die vorbeugenden Maßnahmen meist noch sehr gut, das Voranschreiten hinauszuzögern. Auch die medikamentöse Behandlung mit den wenigen sogenannten Antidementiva wirkt dann noch am besten. Ausschlaggebend ist jedoch, dass man bei einer frühen Diagnose noch in der Lage ist, Entscheidungen zur Vorsorge selbst zu treffen. Welche Wünsche habe ich an meine spätere Pflege, wer soll mich vertreten? Wie richte ich mein Zuhause demenzgerecht ein? Oder ist eine andere Wohnform besser für mich? In diesem Stadium ist das Leben noch selbst planbar. In seinem persönlichen Lebensumfeld sollte man offen über die Diagnose reden. So hat der Nachbar eher Verständnis und man kann für den Fall der Fälle den Schlüssel bei ihm hinterlegen. Je früher man sich ein Netz an Unterstützung aufbaut, desto besser.

Was bedeutet die Diagnose Demenz für die Partner?

Sie sollten sich umfassend über das Krankheitsbild informieren und den Kontakt

zu Angehörigengruppen suchen. Die Verhaltensweisen des vertrauten Menschen werden zunehmend irritierend. So sollte man Beschuldigungen nicht persönlich nehmen, umgekehrt nicht ständig Fehler korrigieren, sondern behutsam helfen und dem Demenzkranken alltägliche Dinge wie das Tischdecken nicht gleich aus der Hand nehmen. Beim Tanzen oder Singen fühlen sich Menschen mit Demenz oft noch lange auf sicherem Terrain. Dies können gemeinsame Aktivitäten werden, die einem Paar große Freude bereiten und das Zusammenleben mit Demenz bereichern.

Die Fragen stellte Barbara Kunkel.



Was kann ich tun?

Tipps und Informationen für Menschen mit beginnender Demenz, 1. Auflage 2014, 56 Seiten, kostenlos

Alzheimer Telefon

030/259 37 95 14

oder 01803/171017*

Mo. bis Do. 9 bis 18 Uhr

Freitag 9 bis 15 Uhr

* 9 Cent/Min. aus dem Festnetz

www.deutsche-alzheimer.de



Smig-Gebiss-Haftkissen

Schmerzfreies Kauen durch komfortablen Halt

Fast jeder vierte 65- bis 74-jährige trägt eine Zahnvollprothese im Ober- und Unterkieferbereich. Deutlich mehr haben eine Teilprothese. Aber Zahnersatz ist nicht nur eine Frage des Alters. Auch Jüngere wissen, wie wichtig ein gut sitzendes Gebiss ist und welche Probleme locker sitzende Prothesen mit sich bringen können: Es entstehen Druckstellen und häufig auch Irritationen des Zahnfleisches. Die dadurch hervorgerufenen Schmerzen machen kräftiges Zubeißen und Kauen vielfach unmöglich. Zudem hemmt ein gelockerter Zahnersatz das Sprechen und Lachen. Diese Handicaps können die Gebiss-Haftkissen von Smig nehmen.

Sie bestehen aus einem völlig geschmacksneutralen Plastikmaterial, das sich an die Zahnprothese fest anschmiegt und lückenlos an den Kiefer ansaugt. Kleine Unebenheiten werden ausgeglichen und der Entstehung neuer Irritationen vorgebeugt. Damit können die Haftkissen nicht nur ein gutes Kaugefühl, sondern auch Sicherheit beim Sprechen und Lachen zurückbringen. Die rechteckigen Kissen werden einfach mit einer Schere zugeschnitten und so an die individuelle Form der Voll- oder Teilprothese im Ober- oder Unterkieferbereich angepasst. Die Kissen verbleiben auch bei der Reinigung auf der Prothese und müssen je nach Kieferform und Kaugewohnheiten nur alle zwei bis drei Wochen ausgetauscht werden. Damit entfällt das oft mehrfach tägliche Auftragen von Haftcremes. Eine Packung Smig enthält zwei Kissen und ist in Apotheken erhältlich.

Weitere Informationen:
www.mentholatum.de

PFLEGE AT HOME

Hilfen für Helfende

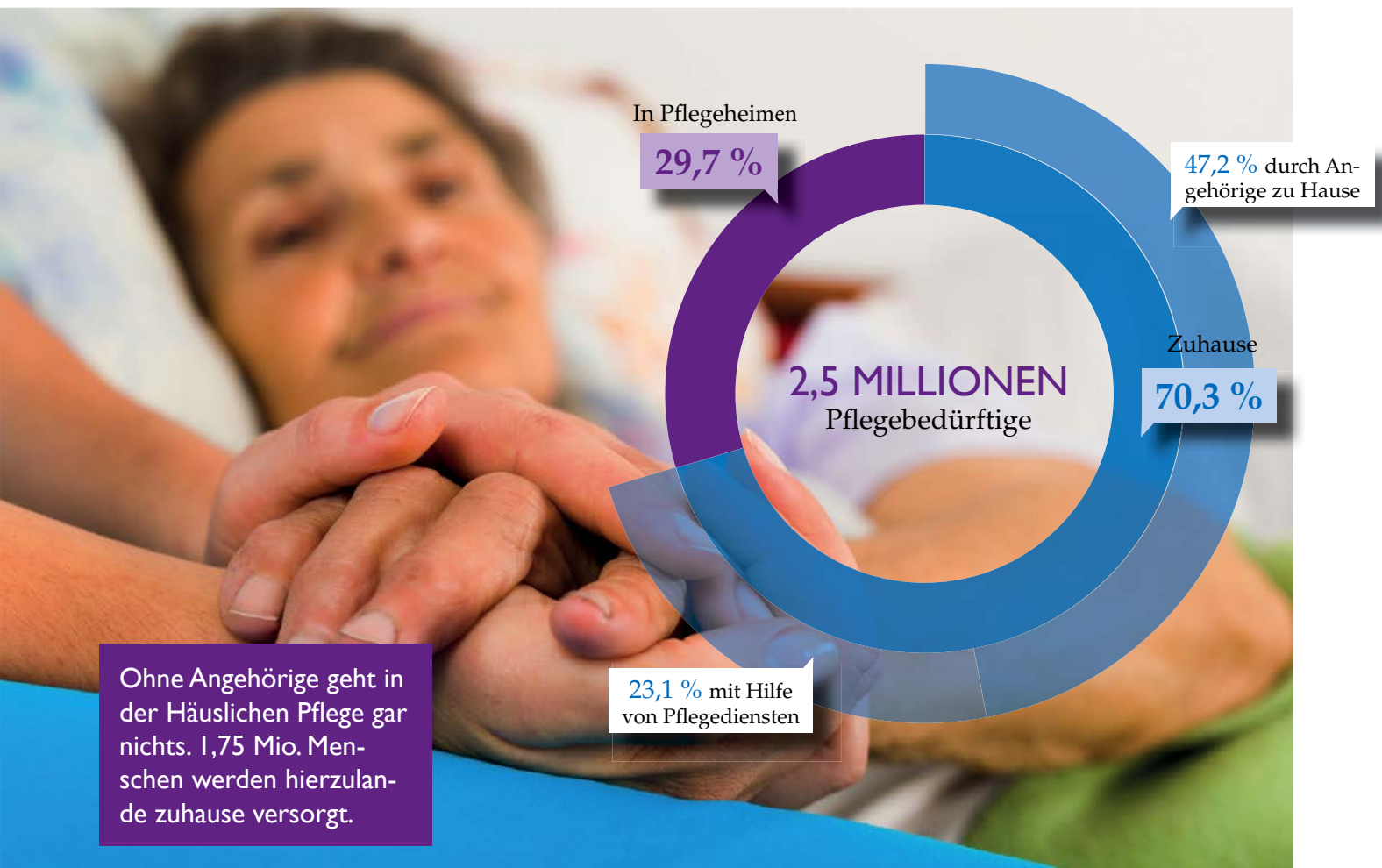
Meist sind es nahe Verwandte, die mitunter keine zusätzliche professionelle Unterstützung für die schwierige und kräftezehrende Pflege eines Menschen in Anspruch nehmen. Und oft entsteht der Pflegebedarf akut, so dass niemand im Vorfeld überblickt, welche Ausmaße die Pflege annehmen oder wie lange sie dauern wird. Schnell kann es so zu einem Gefühl der Fremdbestimmtheit bei den Pflegenden kommen. „Um dem Gefühl der Abhängigkeit entgegen zu treten, sollten frühzeitig Freiräume bewahrt und Energievorräte regelmäßig durch Entspannungstechniken, Sport und Bewegung an der frischen Luft wieder aufgefüllt werden“, empfiehlt die diplomierte Pflegewirtin Claudia Keller

AUSZEIT VON DER PFLEGE

Laut Pflegeversicherungsgesetz stehen Angehörigen und ehrenamtlichen Kräften, die mindestens seit sechs Monaten im Einsatz sind, 28 Tage Urlaub im Jahr zu. Dann kann „Ersatzpflege“ als Leistung der Pflegekasse auch stundenweise in Anspruch genommen werden. Dazu beraten die 400 ortsnahe Pflegestützpunkte. Mehr Infos auf:

www.vz-nrw.de/pflegeurlaub

aus Freising pflegenden Menschen. Ihr Tipp: Sobald eine Überforderung auftritt, sollten die durchaus zahlreichen Unterstützungsangebote wie



Quelle der Statistiken: Statistisches Bundesamt, Bundesministerium für Gesundheit

UNTERSCHIEDE NACH BUNDESLÄNDERN Angaben in Prozent

	Pflegebedürftige insgesamt	Pflege zu Hause	Heim
Brandenburg	95.529	77,20	22,80
Hessen	198.217	76,31	23,69
Berlin	107.555	75,20	24,80
Meck.-Vorp.	67.399	73,38	26,62
Thüringen	81.989	73,34	26,66
Bremen	21.876	72,75	27,25
Rheinland-Pfalz	112.004	72,08	27,92
Nordrhein-Westf.	543.058	71,65	28,35
Saarland	32.516	70,03	29,97
Sachsen-Anhalt	87.401	69,99	30,01
Niedersachsen	267.808	69,13	30,87
Hamburg	46.845	69,03	30,97
Baden-Württemberg	275.817	69,00	31,00
Bayern	326.311	68,80	31,20
Sachsen	138.046	67,49	32,51
Schleswig-Holstein	79.401	60,06	39,94

Hausnotruf, Mahlzeiten- und Betreuungsdienste oder ambulante Pflegedienste in Anspruch genommen werden. Angehörigengruppen bieten Gelegenheit, Fragen, Ängste und Sorgen auszusprechen. Der Austausch wirke entlastend und helfe, neue Kontakte zu knüpfen, statt sich zu isolieren.

ENTLASTUNG MUSS SEIN

Doch viele pflegende Angehörige zögern zu lange. Die Folge: Mehr als die Hälfte der pflegenden Angehörigen leidet an Muskelverspannungen. Ein Fünftel zeigt depressive Symptome – dazu sind Schlafstörungen häufig. Obwohl die Entlastungsmöglichkeiten durch das Pflege-Neuausrichtungsgesetz (PNG) gestärkt worden

seien, nähmen nur wenige entsprechende Rechtsansprüche wahr, so die Einschätzung der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Dies sei darauf zurückzuführen, dass die Informationen zur sogenannten Entlastungspflege noch nicht ausreichend bei den Betroffenen angekommen sind und die bestehenden Beratungsangebote viele Pflegenden noch nicht erreicht haben. Dabei ist im Sozialgesetzbuch verankert, dass die Pflegekassen verpflichtet sind, unentgeltlich Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegekräfte anzubieten. Die Kurse dienen nicht nur dazu, die Pflege des Angehörigen zu verbessern, sondern helfen auch, die körperliche und seelische Belastung der Pflegeperson zu verringern. ■

MEHR UNTERSTÜTZUNG AB 2015

Die 1. Stufe der Pflegereform verbessert die Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen ab dem kommenden Jahr.

Dazu zählen:

- Flexiblere und längere Verhinderungs- und Kurzzeitpflege
- Anrechnungsfreie Tages- und Nachtpflege
- Mehr Anspruch auf niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote etwa für Hilfe im Haushalt oder Alltagsbegleiter und ehrenamtliche Helfer
- Zugang für Demenzerkrankte der sog. Pflegestufe 0 zu allen ambulanten Leistungen der Pflegeversicherung
- Höherer Zuschuss zu Umbaumaßnahmen (z.B. Einbau eines barrierefreien Badezimmers) von bisher 2.557 auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme.

www.bmg.bund.de/pflege.html



Claudia Keller / Karin Schels
So gelingt Pflege zu Hause

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige.

198 Seiten, 26 Abb. 29 Tab.
ISBN 978-3-497-02387-5
19,90 €

HAUSNOTRUF

Im Falle eines Falles

Mit einem Hausnotruf ist im Notfall schnell Hilfe zur Stelle. Dies gibt nicht nur älteren Menschen die Möglichkeit, länger selbstständig in ihrer gewünschten Umgebung wohnen zu bleiben, es entlastet auch Angehörige und Pflegepersonal.

Fotos djd/www.initiative-hausnotruf.de/Darius Ramazani



Jeder Mensch in Deutschland soll sich zu Hause und unterwegs sicher fühlen - dies ist das Ziel der „Initiative Hausnotruf“.



WAS ZAHLT DIE KRANKENKASSE?

Derzeit sind die Kosten für die Installation des Hausnotrufs sowie die monatliche Gebühr für die Bereitstellung (durchschnittlich 1 Euro pro Tag) von den Nutzern selbst zu tragen. Nur Pflegebedürftige der Pflegestufe I erhalten von der Pflegekasse auf Antrag den Pauschalbetrag von 18,36 Euro. Die Basiskosten für den Hausnotruf werden nur übernommen, wenn Pflegebedürftige über weite Teile des Tages alleinleben und jederzeit aufgrund des Pflegezustandes mit einer Notsituation zu rechnen ist, in der es dem Pflegebedürftigen nur mit Hilfe des Hausnotrufsystems möglich ist, einen Notruf abzusetzen.

In Deutschland stürzen 30 Prozent der über 65-Jährigen und 40 Prozent der über 80-Jährigen mindestens einmal pro Jahr. Dabei bedeutet ein Sturz speziell für ältere Menschen ein hohes Risiko und ist häufig der ausschlaggebende Grund für einen Krankenhaus- oder Heimaufenthalt, so eine Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

BERUHIGENDE VORSORGE

„Das Problem ist, dass die meisten Senioren und Ange-

hörigen einen Hausnotruf erst dann in Betracht ziehen, wenn bereits einmal etwas passiert ist“, erklärt Michaela Stevens von der „Initiative Hausnotruf“. Besser sei es, wenn ein solcher Notruf frühzeitig in die allgemeinen Vorsorgeüberlegungen einbezogen werde. Das Prinzip des Hausnotrufs ist so einfach wie einleuchtend: Ein wie eine Armbanduhr getragener Sender verbindet sich auf Knopfdruck über Funk mit der Basisstation, die sofort Kontakt mit der rund um die Uhr besetzten Zentra-

le aufnimmt. Dort ist Tag und Nacht ein Mitarbeiter erreichbar, klärt in einem Gespräch die Dringlichkeit der Lage und schickt bei Bedarf den Bereitschaftsdienst vorbei. Dieser gelangt dank sicherer Schlüssel hinterlegung direkt in die Wohnung, um sofort zu helfen.

MODERNE STURZSENSOREN

Ist der Betroffene nach einem Unfall bewegungsunfähig oder gar besinnungslos,

kann dank neuester Technik die Zentrale auch automatisch alarmiert werden. Möglich machen dies sogenannte Sturz- oder Fallsensoren, die entweder in einem Handsender oder direkt in sensible Sturzmatten, etwa vor dem Bett oder im Badezimmer, integriert sind. Zum einen ist hier die Gefahr zu fallen besonders hoch, zum anderen legen manche Nutzerinnen und Nutzer zum Schlafen oder Duschen ihre tragbaren Notrufgeräte ab. Eine weitere

Möglichkeit für mehr Sicherheit sind Geräte, die mit einem GPS-Sender versehen sind und so auch beim Spaziergang im Wald sicherstellen, dass ein gefallener oder verwirrter älterer Mensch genau geortet werden kann. Diese neuesten elektronischen Erweiterungen zur barrierefreieren und leichteren Kommunikation heißen Ambient Assisted Living (AAL). ■

Quellen: djf

www.initiative-hausnotruf.de

Anzeige



**Gesundheit First Class
in Deutschland**

Kurkliniken • Kur- und Wellnesshotels • Kurbäder

SCHMIDT RÖMHILD

208 Kunstdruckseiten, durchgehend farbige Abbildungen, Großformat 23 x 26,5 cm, Kunstledereinband mit Goldprägung, ISBN 978-3-7950-7047-2

€ 14,90

Erhältlich im örtlichen Buchhandel oder direkt beim Verlag.

SCHMIDT RÖMHILD DEUTSCHLANDS ÄLTESTES VERLAGS- UND DRUCKHAUS SEIT 1579

Der Bildband bietet in luxuriöser Ausstattung ein einzigartiges Panorama der Kur- und Wellness-Angebote in Deutschland. Er versammelt die wichtigsten, schönsten und exklusivsten Adressen, gegliedert nach Regionen. Ausgewählte Hotels, die das ganz Besondere bieten, sind hier ebenso zu finden wie renommierte Kliniken in den traditionsreichen Kur- und Badeorten. Das Autorenteam hat Wert auf das Exklusive gelegt und jene Wellness-, Fitness- und Freizeitangebote dokumentiert, die einen Kur- und Wellness-Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Umfassend wird der Leser über Kontaktadressen, Service, Preise u.v.m. informiert. Sport- und Freizeit-Tipps von Nordic Walking über Bergsteigen bis Drachenfliegen runden das Angebot dieses ebenso nützlichen wie ästhetischen Bildbandes ab.

Zahlreiche Farbabbildungen, wertvolle, exklusive Informationen und nicht zuletzt die edle Ausstattung heben diesen Bildband von den üblichen Kur-Ratgebern ab. Das Buch macht Lust darauf, die Kur- und Badeorte selbst einmal kennen zu lernen.

Max Schmidt-Römhild KG, Mengstraße 16, 23552 Lübeck, Tel. 04 51/70 31-2 67, Fax 04 51/70 31-2 81, www.schmidt-roemhild.de, vertrieb@schmidt-roemhild.com

FRÄNKISCHE SCHWEIZ

Burgen, Höhlen & Genüsse

Burg Rabenstein



Romantische Täler, mittelalterliche Burgen und majestätische Ruinen: Sogar das Urlaubmachen hat hier eine lange Geschichte.

Die Fränkische Schweiz findet man zwischen den Städten Nürnberg, Bamberg und Bayreuth, die für sich allein schon sehenswert sind. Doch die ersten Reisenden schlug die bäuerlich geprägte Naturlandschaft in den Bann. Als „Entdecker“ gelten die beiden aus Berlin stammenden Studenten Ludwig Tieck und Wil-

helm Heinrich Wackenroder, die später zu den bekanntesten Vertretern der Romantik wurden. Mit ihrem Bericht aus dem Jahr 1793 begeisterten sie ihre Zeitgenossen. So begann der Tourismus in der Fränkischen Schweiz in Muggendorf zu Anfang des 19. Jahrhunderts. In Streitberg wurden Molkekuren angeboten. Vor allem aber wa-

ren es die fast tausend Höhlen, die faszinierten. Denn die Region ist ein typisches Karstgebiet mit säurelöslichen Gesteinen wie Kalkstein und Dolomit. Touristisch gut erschlossene Tropfsteinhöhlen sind heute die Sophienhöhle bei Kirchahorn und die Teufelshöhle bei Pottenstein, in denen auch Konzerte stattfinden, sowie die Binghöhle in Streitberg.

TRADITION & GARTENKUNST

Idyllische Dörfer mit schmucken Fachwerkhäusern säumen den Weg der Wanderer und Radfahrer. Kulturinteressierte finden reiche Schätze in der Basilika Gößweinstein, dem Fränkische Schweiz-Museum in Tüchersfeld oder auf Schloss Greifenstein im Leinleintal. Zahlreiche Bauernmärkte, Weinfeste und traditionelle Kirchweihen spiegeln das ganze Jahr über altes Brauchtum. Typisch und weithin bekannt sind die „Osterbrunnen“, die alljährlich Zehntausende anlocken. In Bieberbach in der Gemeinde Egloffstein befindet sich der laut Guinness-Buch der Rekorde „größte Osterbrunnen der Welt“. Vor den Toren Bayreuths, in Eckersdorf, ist der herrliche Schlosspark nicht nur



Sanspareil bei Wonsees
(der Park wurde
2002 zum schön-
sten Park Deutsch-
lands gewählt)
und der berühmte
Forchheimer
Weihnachtsmarkt
vom 1.-24.12. je-
den Jahres laden zu
einem Besuch ein,

MEHR INFOS

- www.fraenkische-schweiz.com
- www.gartenkunst-museum.de

ein Ausflugsziel, sondern zu jeder Jahreszeit ein Fest für die Sinne. Das dort im Schloss Fantaisie ansässige Gartenkunst-Museum zeigt hautnah, selbst inmitten eines historischen Gartens gelegen, die Gartenkunst seit dem Rokoko.

WANDERN & E-BIKEN

Im Naturpark Fränkische Schweiz - Veldensteiner Forst liegt Glashütten (420 m ü.d.M.) inmitten einer typisch fränkischen Landschaft. Ausgedehnte Wälder und Fluren mit herrlichen Wegen laden im Hummelgau zu erholsamen Wanderungen ein. Von den Höhen genießt man den Ausblick auf die Fränkische Schweiz, das Fichtelgebirge und den Frankenwald. Mit rund fünfzig Kilometer ausgebauten und markierten Wanderwegen

lassen sich die Frühlingsfrische, der Sommer, die Laubfärbung im Herbst oder auch der verschneite Winterwald eindrucksvoll erleben – und dies sogar mit „Ohne-Gepäck-Services“. Die Mittelgebirgslandschaft mit ihren romantischen Tallandschaften ist zudem auch für einen Urlaub mit dem E-Bike wie geschaffen.

GAUMENFREUDEN

Nicht zuletzt ist die Fränkische Schweiz als größtes zusammenhängendes Süßkirschenanbauggebiet Europas bekannt - ein idealer Nährboden für die über 300 Schnapsbrenner, die überwiegend rund ums „Walberla“, einem großen Bergmassiv

zwischen Ebermannstadt und Forchheim, zu Hause sind. In- des lassen sich auch über siebzig Brauereien zählen, die man

„Hier läuft der Weg
von einem Paradies
durchs andere.“

(Jean Paul, 1798 über die Fränkische Schweiz)

bei einer „Brauereiwanderung“ erkunden kann. In der Adventszeit erwarten etliche der schmucken Orte ihre Gäste mit stimmungsvollen Weihnachtsmärkten, die fränkische Gaumenfreuden und traditionelles Kunsthandwerk anbieten. Forchheim bezaubert seine Besucher überdies mit dem wohl „schönsten Adventskalender der Welt“, in den sich das Fachwerkensemble des Rathauses verwandelt. ■

ÖSTERREICH

Vielfalt auf der ganzen Schiene

Sich in nostalgischem Zug-Ambiente zurücklehnen und dabei die mannigfaltigen Landschaften der Alpenrepublik an sich vorüber ziehen lassen: Entdecken Sie in einer Woche mit einer Schienenkreuzfahrt die schönsten Regionen Austrias und seine Sehenswürdigkeiten von der komfortabelsten Seite.



Der beliebte Urlaubsort Velden mit seinem als „Schloss am Wörthersee“ berühmt gewordenen Luxushotel.

© Kärnten Werbung/Johann Jaritz

wo sich einst Kaiser Franz mit Sisi verlobte. Im nahen St. Wolfgang erwartet uns ein kulturelles Kleinod: der geschnitzte Altar von Michael Pacher. Danach besteht die Möglichkeit im berühmten „Weißen Rössl“ einzukehren.

WELTKULTURERBE EN MASSE

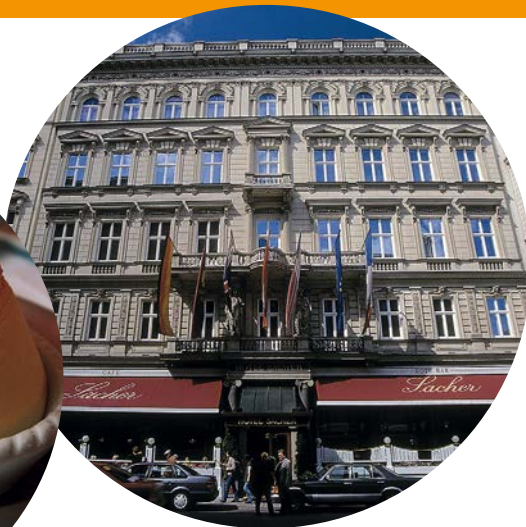
Los geht es spätestens ab Nürnberg, dem letzten Zustiegsort in Deutschland. Unsere Fahrt in den bequemen Polstersesseln des Sonderzuges CLASSIC COURIER führt durch die bayerische Voralpenregion direkt zur ersten Station der Reise nach Salzburg. Wer hier schon die beeindruckende Bergkulisse der Alpen mit der Kamera einfangen will – kein Problem: Die Fenster der 1. Klasse-Abteile in den Schnellzug-Wagen der 60er bis 80er Jahre lassen sich wie früher zum Fotogra-

fieren öffnen. Am Abend treffen wir in der Residenzstadt an der Salzach ein, vielleicht noch früh genug für einen abendlichen Bummel. Nach der Übernachtung im Drei-Sterne-Hotel führt uns die Stadtführung am Vormittag unseres zweiten Reisetags durch die verwinkelten Gassen der Mozartstadt mit ihren barocken Kirchen und der imposanten Festung Hohensalzburg. Von Salzburger Nockerln gestärkt geht es fakultativ per Bus ins Salzkammergut und dem mondänen Bad Ischl,

Am Abend bringt uns der CLASSIC COURIER nach Villach in Kärnten, von dem aus man anderntags zum Wörthersee aufbricht. Der beliebte Urlaubsort Velden mit seinem als „Schloss am Wörthersee“ berühmt gewordenen Luxushotel lädt zum Bummeln über die mit prächtigen Villen gesäumte Uferpromenade ein. Anschließend geht es mit dem Schiff über den See nach Klagenfurt. Kärntens Hauptstadt, die „Rose vom Wörthersee“, beeindruckt mit

Salzburger Nockerln sind eine typische Salzburger Süßspeisen-Spezialität. Sie werden warm als Nachspeise serviert.

© Tourismus Salzburg/wikipedia



ihrer schmucken Renaissance-Architektur und historischen Altstadt. Mit dem Bus führt uns der Weg weiter nach Maria Wörth zur malerischen Halbinsel mit der im 9. Jahrhundert erbauten Marienkirche und dann am Südufer des Sees entlang wieder zurück nach Villach. Wieder auf Schienen geht es am vierten Tag der Rundreise in die Steiermark, und zwar in deren Hauptstadt Graz. Es erwartet uns eine Führung durch die Altstadt, die von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Auf eigene Faust erkunden wir den Schlossberg mit seinem Uhrenturm. In der Seilbahn dorthin lässt sich die reizvolle Fernsicht genießen. Am späten Nachmittag brechen wir mit dem CLASSIC COURIER weiter nach Wien auf. Bei der Stadtbesichtigung am nächsten Vormittag geht es vorbei an Jugendstilbauten zur Altstadt mit der Hofburg, dem Herzen Wiens und der einstigen Resi-

denz der Habsburger, der Spanischen Hofreitschule gleich nebenan, dann zum Hotel Sacher, zur Wiener Oper und zum Stephansdom. Am Nachmittag nehmen wir am fakultativen Ausflug zum Schloss Schönbrunn teil. Der Vormittag des sechsten Reisetags steht uns zur freien Verfügung und so nutzen wir ihn, um in die einzigartige und traditionelle Kaffeehauskultur Wiens einzutauchen. Wer will, kann zur gleichen Zeit sein Reiseprogramm auch mit einem Ausflug in die Wachau erweitern und die Kremser Altstadt, den historischen Ort Dürnstein und das Stift Melk besuchen. Von Wien bricht der CLASSIC COURIER dann zu seiner letzten Station auf: nach Linz in Oberösterreich, der europäischen Kulturhauptstadt von 2009. Frühmorgens geht es von Linz aus wieder zurück nach Deutschland. Während die Landschaft an uns vorbeizieht und der Zug sanft über

die Schienen gleitet, haben wir noch einmal Gelegenheit in gemütlicher Runde mit unseren Mitreisenden zu plauschen, uns im Speisewagen zu stärken und im stilvollen Salonwagen bei musikalischer Untermalung einen Drink zu genießen. ■

MEHR INFOS

TERMINE & ZUSTIEGE:

20.05. – 26.05.2015

ab/bis Hannover, Berlin, Leipzig und Nürnberg.

28.05. – 03.06.2015

ab/bis Bremen, Münster, Dortmund, Essen, Duisburg, Düsseldorf, Köln, Koblenz, Frankfurt, Aschaffenburg und Nürnberg.

Ausführliches Informationsmaterial zu dieser Reise erhalten Sie unverbindlich unter Tel.: **030 261035-42** oder per E-Mail an reise@pharma-medien.de

EINKAUF & UMTAUSCH

Manch unbekannte Regel



Juristerei beim Shoppen:
Oft irren Verbraucher, was
beim Einkaufen rechtens
und ihr gutes Recht ist.

Ein zu heftiger Schwenk mit Einkaufswagen oder Rollator – schon kippt die Ware aus dem Ladenregal und geht zu Bruch.

KULANZ & PFLICHT

„Für versehentlich beschädigte Ware muss ich nicht bezahlen.“ Wer dies behauptet, liegt falsch. Auch im Supermarkt gilt der Grundsatz. Wer fremdes Eigentum beschädigt, muss den Schaden ersetzen. Viele Supermärkte verzichten aber aus Kulanz auf diesen An-

spruch. Wird doch eine Erstattung gefordert, sollten Kunden darauf bestehen, nur den Einkaufspreis zu bezahlen. Auch wer nach der falschen Sorte gegriffen hat oder eine Packung zu viel davon kauft, ist auf den guten Willen des Händlers angewiesen. Denn es gibt generell kein Umtauschrecht für Ware, die einwandfrei ist. Anders bei abgelaufenen Produkten: Bemerkte man das erst nach dem Zahlen, kann man auf jeden Fall Ersatz fordern, da die Ware mangelhaft ist. „Öffnen der

Ware verpflichtet zum Kauf“ – diese „Maßregel“ ist unwirksam, wie das Oberlandesgericht Düsseldorf schon längst entschieden hat. So darf man etwa in die Eierpackung schauen und an Duschgel riechen, solange man die Verpackung unversehrt lässt.

PFANDSACHE

Beschädigte Einweg-Pfandflaschen muss der Supermarkt zurücknehmen. Nimmt der Automat die Flaschen nicht an,

TIPP

Bezahlen Sie größere Anschaffungen immer mit der Girokarte, denn der Kontoauszug ist genauso ein gültiger Beleg wie ein Kassenbon.

muss das Pfand per Hand ausgezahlt werden. Der Händler ist allerdings nicht verpflichtet, Einweg-Pfandflaschen von Marken zurückzunehmen, die er nicht führt – es sei denn, sein Laden ist größer als 200 Quadratmeter. Für vergessene Pfandbons gelten die allgemeinen gesetzlichen Verjährungsregeln, darauf weist die Stiftung Warentest hin. Kunden sollten sich also keinesfalls abwimmeln lassen: Der Pfandbon verjährt erst nach drei Jahren.

UMTAUSCH OHNE BON?

Auch das geht. Man muss nur beweisen können, wann und wo man das Produkt gekauft hat. Während man bei der Reklamation fehlerhafter Artikel einen Gutschein im Zuge der Nacherfüllung nicht akzeptieren muss, ist das beim Umtausch wegen bloßem Nichtgefallen anders. Wenn die Verpackung kein wertsteigernder Bestandteil ist – zum Beispiel eine teure Parfümdose oder eine Uhren-

Verpackung – muss der Händler die Ware auch unverpackt zurücknehmen. Soweit es sich nicht um Mängelhaftung, sondern um Umtausch aus Kulanz handelt, bestimmt der Händler die Regeln. Das betrifft zum Beispiel Schuhe im Originalkarton. Auch reduzierte Ware aus dem Schlussverkauf oder Prämien darf der Kunde bei Mängeln zurückgeben. ■

Anzeige

Christkind, Heißer Bischof und Pyramiden Weihnachtsmärkte in den fränkischen Städten

Das Christkind persönlich eröffnet den wohl bekanntesten Weihnachtsmarkt in Nürnberg. Auch in anderen fränkischen Städten liegen Lebkuchen-, Bratwurst- und Glühweinduft in der Luft.

Oft bilden historische Gebäude die Kulisse wie in Würzburg die Rokoko-Fassade des Falkenhauses. Bayreuth erleuchtet gleich die ganze Altstadt. Von weitem ziehen die Weihnachtspyramiden in Aschaffenburg und Ansbach die Blicke an. In die Vergangenheit entführt Erlangen mit Kerzenziehern, Laternenbauern und Kräuterfrauen.

Überall duften Schmankerln wie in der Vestestadt Coburg, zum Beispiel die Coburger Bratwurst. Der weiße Frankenwein findet in Rothenburg o.d.T. als Glühwein Anhänger. In Eichstätt heißt er mit Gewürz verfeinert „Heißer Bischof“.



Coburg

© TMC Coburg



Rothenburg o.d.T.

© Rothenburg Tourismus Service, W. Pfitzinger

Erlebnisse für die Geschmacksnerven sind auch der Eierlikör-Punsch in Fürth oder das Lebkuchen-Bier in Kulmbach.

Auf 60 Quadratmetern bildet die Krippe in Dinkelsbühl die Altstadt im Miniaturformat ab. Die 400 histori-

schen Krippen haben Bamberg den Namen „Krippenstadt“ eingebracht. Begegnungen mit Elch und Luchs sind Teil der Waldweihnacht im Schweinfurter „Wildpark an den Eichen“.



KOSTEN IM TRAUERFALL

Rechtzeitig vorsorgen

Hinterbliebene stehen nach dem Tod eines geliebten Menschen oft unter Schock. Die Familie des Verstorbenen muss unter Trauer, Schmerz und Zeitdruck, eine Vielzahl von Entscheidungen und Formalitäten erledigen. Hinzu kommen Fragen der Finanzierung.



FRIEDHOF Insgesamt belaufen sich die Friedhofsgebühren durchschnittlich auf etwa 2400 Euro, können sich aber auf bis zu 5000 Euro summieren und sind von Ort zu Ort sehr unterschiedlich. Dazu zählen die Grabnutzungsgebühr - hier ist ausschlaggebend ob Urnen(wahl)- oder Erdwahlgrab - sowie die Einäscherung bei einer Feuerbestattung.

TIPP

Auch bei einer Bestattung ist es durchaus sinnvoll, Preise zu vergleichen. Dabei hilft zum Beispiel die Seite der Hamburger Gesellschaft für Bestattung und Vorsorge (GBV) www.bestattungen.de. Laut Stiftung Warentest kostet eine Bestattung in Deutschland durchschnittlich 6000 Euro.



STEINMETZ Hier fallen die Kosten erst einige Wochen nach der Beisetzung an. Dann erst kann ein Grabstein errichtet werden, da das Grab zuvor noch absinken könnte. Grabsteine kosten zwischen 300 und 4000 Euro, zuzüglich Kosten für die Schrift.



BESTATTER Urnen gibt es in einfacher Ausführung zwischen 60 und 120 Euro. Särge können je nach Holz von 500 bis zu 3500 Euro kosten. Weitere Bestatterleistungen sind die Aufbahrung und Trauerhallengestaltung sowie die Überführung.

ZUSÄTZLICHE LEISTUNGEN

Eine zweispaltige Traueranzeige kostet je nach Zeitung zwischen 40 und 400 Euro. Musik, zum Beispiel auf der Orgel, kostet etwa 175 Euro, ein Pfarrer oder Trauerredner zwischen 40 bis 400 Euro.



FRIEDHOFSGÄRTNER Die Kosten für die Erstgestaltung des Grabs betragen meist etwa 250 Euro. Bei den Gesamtkosten kommt es allerdings sehr darauf an, ob man sich für die eigene Grabpflege entscheidet, oder einen Vertrag mit dem Gärtner abschließt.



Quellen: www.rp-online.de | www.test.de



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 05.01.2015

Über 1,5 Mio
Kunden vertrauen
Vitalsana!!

ASPIRIN PLUS C¹⁾ Brausetabletten

Anwendungsgebiete:
Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopf-
schmerzen, 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

Dulcolax¹⁾ Dragees

Anwendungsgebiete:
Zur kurzfristigen Anwendung bei Darmträgheit
und Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine
erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur
Vorbereitung von Operationen und
von Maßnahmen zur
Erkennung von
Krankheiten.
Enthält Farbstoff
Gelborange S,
Lactose und Sucrose.
Wirkstoff: Bisacodyl



24%
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Statt ²⁾	Preis
100 St.	P8472968	€ 15,93	€ 11,99
100 St. in der Dose	P6800196	€ 15,93	€ 11,99

formoline L112 Tabletten

Behandlung von Übergewicht und zur
Gewichtskontrolle. Zur Verminderung
der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung.



20€
sparen

+3€
Gutschein*

Inhalt	Best. Nr.	Statt ³⁾	Preis
160 St.	P2718724	€ 88,90	€ 67,99

GeloMyrtol forte¹⁾ Kapseln

Anwendungsgebiete:
Bei akuter und chronischer Bronchitis und
Entzündungen der Nasennebenhöhlen.
Wirkstoff: Myrtol standardisiert
Gratis!
Taschentücher (10 St.)
geschenkt⁴⁾



7€
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Statt ²⁾	Preis
100 St.	P1479163	€ 33,50	€ 25,99

Grippostad C Kapseln



Bis zu
36%
sparen

Vorteils-
angebot

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

NasenSpray-ratiopharm¹⁾ Nasenspray

Anwendungsgebiete:
Zur Abschwellung der Nasen-
schleimhaut bei Schnupfen,
anfallsweise auftretendem
Fließschnupfen, allergischem
Schnupfen und zur Erleichterung
des Sekretabflusses bei Ent-
zündung der Nasennebenhöhlen
sowie bei Katarrh des Tuba-
mittelohrs in Verbindung
mit Schnupfen.
Für Erwachsene und
Kinder ab 6 Jahren.
Wirkstoff: Xylometazolin



31%
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Grundpreis	Statt ²⁾	Preis
15 ml	P0999848	100 ml = 18,60	€ 4,97	€ 3,39

Thomapyrin CLASSIC¹⁾ Tabletten

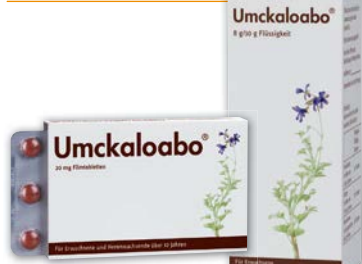
Anwendungsgebiete:
Für Erwachsene und Jugendliche ab
12 Jahren bei akuten leichten bis mäßig
starken Schmerzen. Enthält Lactose.



31%
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Statt ²⁾	Preis
20 St.	P3046735	€ 5,85	€ 3,99

Umckaloabo Lösung / Filmtabletten



5€
sparen

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

Wick MediNait¹⁾ Erkältungssirup für die Nacht

Anwendungsgebiete:
Zur symptomatischen
Behandlung von gemeinsam
auftretenden Beschwerden
wie Kopf-, Glieder- oder
Halsschmerzen, Fieber,
Schnupfen und Reizhusten
infolge einer Erkältung oder
einem Grippeinfekt.
Enthält 18 Vol.-% Alkohol,
Sucrose und Natrium-
verbindungen.
Packungsbeilage beachten.



32%
sparen

Inhalt	Best. Nr.	Grundpreis	Statt ²⁾	Preis
180 ml	P1689009	100 ml = 6,38	€ 16,95	€ 11,49

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: November 2014. 3) UVP, Stand: November 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

etwas, das sich lohnt zu kennen	Ureinwohner Spaniens	Mohammedaner	▼	Gehirnstrommessung	Abk.: Normalnull	immer	Fragewort	Farbe	▼	Weinstockschädling	▼	▼	Hauptstadt Norwegens	vor allem, besonders	sächliches Fürwort	veralt.: elegant. Zimmer d. Dame	altes Gewicht
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	asiat. Buckelrind	▼	▼	▼	2
Deck-schicht	▼	Musik: langsam	▼	▼	▼	▼	▼	flaches Schnittholz	▼	Kleidungsstück	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	4	▼	von genannter Zeit an	▼	Hundename	▼	▼	▼	▼	▼	Geländeneigung	▼	Initialen Zwinglis	▼	▼
ernsthaft, anständig	▼	Südeuropäer	▼	Teil des Kopfes	▼	▼	▼	flüss. Bodenschatz	▼	Warenverzeichnis	▼	fürstliche Leibtruppe	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	flüss. Bodenschatz	Rundkörper	▼	▼	▼	▼	ugs.: krank (franz.)	▼	ugs.: sehr schnell	▼	▼
▼	▼	▼	▼	kräftig	▼	ein wenig, ein bisschen	▼	▼	▼	indianische Siegestrophäe	▼	Perserteppich	▼	▼	▼	▼	▼
Vogelnachwuchs	deutsches Top-Modell (Heidi)	▼	niederdeutsch: Schwan z	▼	▼	▼	Auswuchs an Tierköpfen	nordafrik. Wüste	▼	▼	▼	▼	Partner von Patachon	▼	japan. Verwaltungsbezirk	▼	▼
frostig	3	▼	▼	Wind-schat-ten-seite	▼	weibliches Rind	Gerät zur Bodenlockerung	▼	6	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
männlicher franz. Artikel	▼	▼	Weingeist, Spiritus	▼	▼	▼	▼	▼	▼	südamerik. Kamel	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Vertrauensmissbrauch	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Fenster-schutz, Jalousie	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	1	▼	▼
Abk.: meines Erachtens	▼	▼	Hohlkehle, Rinne	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Bittsteller (veraltet)	▼	5	▼	▼	▼	▼	▼

s1812.1-67

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

www.dukapc.de

GEWINNEN SIE MIT UNS... ... ein TERRA dukaPC MOBILE Notebook 1512

Inkl. eines sechsmonatigen Servicepaketes im Gesamtwert von 589,-. Das Notebook zeichnet sich durch eine unkomplizierte Handhabung und eine an die Bedürfnisse von älteren Menschen angepasste Oberfläche aus. So wird der Einstieg in die modernen Medien besonders einfach.

duka
sicher. einfach. machen!

Weitere Infos unter
www.dukapc.de

Rufen Sie uns unter Angabe Ihres Namens, Ihrer Telefonnummer & des Lösungsworts bis zum 31.01.2015 an:

Wählen Sie: 0137 822 6020*



Anzeige

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

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

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



* 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.

Das Patientenmagazin Ihres Vertrauens



Die neue Ausgabe

Jetzt bei Ihrem Arzt

Natur & Umwelt

NATUR & UMWELT

Wintermüdigkeit

Aktiv in der dunklen Jahreszeit

Draußen ist es grau in grau und kalt, wer hat dann schon Lust vor die Tür zu gehen. Viel abhängt die dunkle Jahreszeit auf die Stimmung, Abgesenkenheit und Müdigkeit machen jeden Tag schwerer auszuhalten. Aber es gibt Möglichkeiten, bis dahin über das Jahreswechsel zu kommen.

Think positiv

Von Peter Langenfeld
Wenn, nach dem Winter, ich mich nicht zu fit fühle, so wie er mich gefällt. Bevor ich das Schöne und Helles der Alltag wiederhole, dann ist es Zeit, den Winter zu genießen. Denn das Leben ist ein Geschenk, das man genießen für mögliche Müdigkeit sorgen.

Ausreichende Flüssigkeit

Bei kalten regnerischen Monaten, dem wogigen und schneefallen. Deshalb sollte viel trinken, um die kalte Jahreszeit damit zu überbrücken, muss die Luft nicht gerade warm, muss sie sich zu wärmen. In der kalten Jahreszeit, wenn man kalte Getränke und Flüssigkeiten oder eine „Heiße Zitrone“ zu.

Gegenmüdigkeit

Bei Müdigkeit und Müdigkeit nach dem Essen, sollte man sich nicht zu viel leisten, sondern sich etwas leisten. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste.

Mehr Licht

Bei der dunklen Jahreszeit, wenn man sich nicht zu viel leisten, sondern sich etwas leisten. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste.

Organismus betreiben

Bei Müdigkeit und Müdigkeit nach dem Essen, sollte man sich nicht zu viel leisten, sondern sich etwas leisten. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste.

Regelmäßiger Sport

Bei Müdigkeit und Müdigkeit nach dem Essen, sollte man sich nicht zu viel leisten, sondern sich etwas leisten. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste. Man sollte sich etwas leisten, was man sich leisten kann, und das ist das Beste.

PHOTO

ole/actum

Besser kann man es nicht machen!

Unser ist nicht frisch, kalter ist nicht kalt...

Brometer für Unregelmäßigkeit: Geschmack & Frische.

Brometer für Qualität: Zunge, Glansen & Kitzeln.

Brometer für Vollkommenheit: Bio-Speise, Frische!

Brometer für Vollkommenheit: Bio-Speise, Frische!

Brometer für Vollkommenheit: Bio-Speise, Frische!

Brometer für Vollkommenheit: Bio-Speise, Frische!

Brometer für Vollkommenheit: Bio-Speise, Frische!

Brometer für Vollkommenheit: Bio-Speise, Frische!

Brometer für Vollkommenheit: Bio-Speise, Frische!

Brometer für Vollkommenheit: Bio-Speise, Frische!

24

25

GESUND DURCH DEN WINTER!

NATÜRLICH • VEGAN • HYPOALLERGEN

-15%
*Weihnachts-
Special*



Gesund und Schön

durch den Winter



BESTELHOTLINE: 089 66 07 97 0 • www.regulat.com