

# WIE GEHT'S HEUTE



## Einlagen

Starker Halt für jeden Schritt

## Rollstuhl

Coaching: Zurück in Bewegung

## Kompression

Body Positivity trotz Lipödem

**LADURNER**  
**HOSPITALIA**

Ihr Wohlbefinden.  
Unsere Leidenschaft.



Besuchen Sie uns  
in **Meran, Bozen**  
und **Brixen**



[www.ladurner.com](http://www.ladurner.com)

Raubtierbändiger		Kauwerkzeug			Ritter der Artusrunde	Mönch in der Probezeit		Tennisverband (Abk.)		Biene	Hauptstadt von Kenia	Stadt bei Izmir	ein dt. Geheimdienst (Abk.)	desgleichen		englisch: Einheit	Lobrede
								Denkmäler							5		
liberal		Jazzstil der 40er Jahre						Kanton der Schweiz		Halbinsel in Vorderasien			4				
					stammeln			viel Wissen haben								Frauenname	
Teilbereich der Physik		Stelzvogel		kleine Deichschleuse				ital. Klosterbruder (Kw.)					Filmregisseur (Alfonso)			Sänger der 60er (Billy) †	
aus-tausch-bar									Stadt am Vuoksi (Finnland)		indischer Bundesstaat						
US-kana-discher Grenz-see			byzanti-nische Kaiserin † 1050					nord-deutsch: Ruß	Wortteil: Pyre-näen-halbinsel						musik.: schnell		
				Ex-Bundesminister		Finnland in der Landessprache					Geldsumme			englisch: vorüber			
ausge-mergel-tes Pferd	Füllwort im Redefluss		mora-lische Gesin-nung					arabi-scher Sack-mantel		Ansteck-plakette (engl.)							
						Abk.: Iowa (USA)		altes Maß des Luft-drucks					ein Mainzelmännchen	6			beson-deres Erlebnis
			Einsteig-hilfe am Zug									2	ein Ver-kehrs-zeichen		englisch: be-nutzen		
latei-nisch: Luft		Eil-bogen-knochen (med.)				Schlange im ‚Dschun-gelbuch‘				griech. Satiri-ker der Antike			Fährte				

Auflösung auf Seite 27.

**BOSCH +SOHN** **boso**



# 3

## x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

boso medicus X

Stiftung Warentest  
5/2016, 11/2018 und 9/2020

Gesundheit ist Vertrauenssache.  
blutdruckmessen ist boso.

boso.de

Malz-zucker																	1
europ. Staaten-gemein-schaft										Staat in Afrika				Keim-zelle			
Vorname der Minnelli									Renn-strecke in Belgien					Sterbe-ort Wallen-steins			
											asia-tische Holzart						
amerik. Raub-katze													Unter-grund-kämpfer				
Körper-haltung									veraltet: Lied			Halbton unter G					
																	ohne Laut
südafrik. Airline (Abk.)											bayr. Ort am Inn			altjapa-nisches Brett-spiel			
Verneinung									räumli-che Beschränkt-heit		Stern-bild des Süd-himmels						
türk. Groß-grund-herr									privater TV-Sender (Abk.)							Kfz-Z. Kassel	
												ein elek-trischer Bauteil (Kw.)					
Öffnung des Zugangs																	
	1	2	3	4	5	6											



## Zurück in Bewegung

Über den Mobilitätscoach Stephan Schukat.

## Osteoporose

Die unterschätzte Gefahr für unsere Knochen.

## Gürtelrose

Warum gerade ältere Menschen gefährdet sind.

## Thrombose: Risiko im Alltag

Mythen, Risiken und was den Venen wirklich hilft.

## Body Positivity trotz Lipödem

Katharina Stütz gibt Tipps zum gesunden Umgang.

## Müde Beine?

Venenerkrankungen betreffen längst auch Jüngere.

## Gesundheits-Boutique

## Starker Halt für jeden Schritt

Individuelle Schuheinlagen unterstützen die Füße.

4

6

8

11

12

14

16

18

## Reisetipps

Eine Woche in Bad Griesbach, Irma in Hamburg.

## Das 2. Gehirn

Warum ein gesunder Darm so wichtig ist.

## Bon Appétit!

Couscous alla italiana

## Herzgesundheit ist (auch) Eigeninitiative

Aktiv gegen die „Big Five“-Risikofaktoren.

## Bücher für Sie gelesen...

## Wussten Sie schon dass ...?, Rätsellösung

## Impressum

## Rätsel

20

22

23

24

26

27

27

2, 28



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wer zum ersten Mal einen Rollator nutzt oder im Rollstuhl sitzt, merkt schnell: Mobilität ist keine Selbstverständlichkeit mehr, sondern harte Arbeit. Jede kleine Erhebung fühlt sich an wie eine Bergbesteigung, Rampen verlangen Kraft und Technik und eine Treppe wird plötzlich zum unüberwindbaren Hindernis. Was fehlt ist oft nicht der Wille, sondern das Wissen. Wie bewege ich mich richtig? Wie nutze ich meine Hilfsmittel sicher und effizient? Viel zu oft ist dafür im Alltag keine Zeit. Zurück bleiben Unsicherheit und das Gefühl, hilflos zu sein. Doch genau hier setzt Unterstützung an, die den Unterschied macht. Menschen wie Stephan Schukat wissen aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, sich in einer neuen Realität zurechtzufinden. Mit seinem Mobilitätscoaching zeigt er Wege, gibt Sicherheit zurück – und vor allem ein Stück Selbstständigkeit.

Denn Mobilität beginnt im Kopf. Und manchmal braucht es nur jemanden, der zeigt, wie es geht.

Herzlichst Ihre

*B. Wagenseil*

Bernadette Wagenseil – Redaktion WIE GEHT'S HEUTE

# Zurück in Bewegung

Wie Stephan Schukat Menschen dabei unterstützt, den Alltag wieder selbstbestimmt zu gestalten.

**M**anchmal verändert sich das Leben nicht schlagartig, sondern Schritt für Schritt. Bei Stephan Schukat war es ein langer Weg über viele Krankenhausaufenthalte und Operationen hinweg. Am Ende stand die Amputation eines Unterschenkels. Vorher war er im Eventbereich tätig, organisiert, unterwegs, immer im Kontakt mit Menschen. Danach stellte sich die Frage, wie es weitergeht. Nicht nur beruflich, sondern ganz grundsätzlich. Seine Antwort darauf ist schlicht und klar: „Ich wollte etwas Sinnvolles machen.“

## Vom Quereinsteiger zum Mobilitätscoach

Der Einstieg in die neue berufliche Richtung kam eher zufällig. Eine Stellenausschreibung beim Rollstuhlsportverband brachte ihn erstmals intensiver mit dem Thema Mobilität und Inklusion in Kontakt. Was zunächst wie eine neue berufliche Option klang, entwickelte sich schnell zu mehr. Fortbildungen, Lizenzen und praktische Erfahrungen folgten. Stephan Schukat arbeitete sich tief in die Materie ein und merkte, dass genau hier sein Platz ist. Heute ist er als selbstständiger Mobilitätscoach tätig. Für ihn war irgendwann klar: „Das ist das, was ich tun will.“

## Was Mobilitätscoaching wirklich bedeutet

Mobilitätscoaching ist deutlich mehr als das Erlernen von Techniken. Natürlich geht es auch darum, mit einem Rollstuhl sicher zu fahren oder einen Rollator richtig zu nutzen. Aber im Kern geht es um Selbstständigkeit im Alltag. Die Trainings richten sich nicht nur an Rollstuhlnutzer. Auch Menschen mit Amputationen, neurologischen Erkrankungen oder Personen mit Gehhilfen nehmen teil. Ebenso werden Angehörige und Pflegepersonen einbezogen. Stephan Schukat beschreibt es so: „Die Hilfsmittel sind nichts Negatives. Ganz im Gegenteil. Sie ermöglichen mehr Alltagsfähigkeit und mehr Teilhabe. Wer lernt, sie richtig einzusetzen, gewinnt oft ein großes Stück Alltag zurück.“

## Lücken im System

Ein zentrales Problem sieht Stephan Schukat in der Versorgungspraxis. Zwar erhalten viele Menschen beim Kauf eines Hilfsmittels eine kurze Einweisung vom Berater im Sanitätshaus. Diese beschränke sich jedoch meist auf grundlegende Funktionen. Für ein echtes Training fehle oft die Zeit. „Es wird einem gezeigt, wo die Bremsen sind, aber das richtige Fahren kommt zu kurz“, sagt er. Das führt dazu, dass viele Nutzer ihre Möglichkeiten gar nicht kennen. Ein einfaches Beispiel: „Ein Roll-

stuhl lässt sich oft mit wenigen Handgriffen zerlegen und leichter transportieren. Vielen Betroffenen ist das nicht bewusst“, weiß er. Genau hier setzt das Mobilitätscoaching an.

## Training im echten Leben

Die Kurse sind praxisnah aufgebaut. Neben Basistrainings gibt es auch Angebote für Fortgeschrittene und sogenannte Stadtrainings. Dabei üben die Teilnehmer nicht in geschützten Räumen, sondern direkt im Alltag – in Einkaufszentren, auf unebenem Boden im Park oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. „Wir trainieren so, als würde jemand einkaufen gehen oder zur Arbeit fahren“, erklärt er. Dabei sind die Gruppen bewusst klein gehalten, damit individuell gearbeitet werden kann.

## Der wichtigste Satz im Training

Viele Teilnehmer kommen mit einer Unsicherheit zu Stephan Schukat. Gerade am Anfang steht häufig der Gedanke: Das schaffe ich nicht. Er greift genau diesen Moment auf und verändert ihn leicht: „Ich versuche, den Satz ‚Das kann ich nicht‘ aus dem Training zu verbannen. Stattdessen sagen wir: ‚Das kann ich noch nicht‘.“ Dieser kleine Unterschied hat Wirkung. Er nimmt Druck raus und öffnet gleichzeitig die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln.

## Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Oft sind es keine großen Durchbrüche, sondern praktische Details, die den Unterschied machen. Beispiele: Ein Paar, das nach einer kurzen Anleitung wieder Ausflüge unternehmen konnte. Ältere Menschen, die ihren Rollator plötzlich sicherer nutzen. Teilnehmer, die sich nach dem Training wieder mehr zutrauen. „Das Schönste ist, wenn ich am Ende in zufriedene Gesichter schaue“, sagt Stephan Schukat. Das passiert regelmäßig. Solche Reaktionen sind nicht laut, aber sie sind nachhaltig.

## Unterschiedliche Wege der ähnliche Herausforderungen

Die Teilnehmer kommen aus ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Einige sind nach einem Unfall auf Hilfsmittel angewiesen, andere durch

eine Krankheit oder altersbedingte Einschränkungen. Das Alter reicht von Kindern bis zu Menschen über 80. Trotz dieser Unterschiede ähneln sich viele Herausforderungen. Unsicherheit im Umgang mit Hilfsmitteln, fehlende Erfahrung und die Frage, wie das Leben jetzt weitergeht. Mobilitätscoaching bietet hier eine strukturierte Unterstützung, die individuell angepasst werden kann, erklärt Stephan Schukat.

## Eigene Erfahrung als Grundlage

Ein wichtiger Aspekt seiner Arbeit ist die eigene Betroffenheit. Stephan Schukat nutzt selbst Prothese und Rollstuhl. Er kennt die praktischen und auch die emotionalen Seiten dieser Situation. „Ich bin ein gutes Beispiel dafür, dass man vieles weiterhin machen kann“, sagt er. Diese Erfahrung gibt er weiter. Das schafft Vertrauen. Viele Teilnehmer nehmen ihn genau deshalb ernst.

## Motivation und Eigenverantwortung

Neben Technik und Training spielt die eigene Einstellung eine große Rolle. Der Coach formuliert es klar: „Es liegt auch viel an einem selbst.“ Er ermutigt dazu, aktiv zu bleiben und an den eigenen Fähigkeiten zu arbeiten. Fortschritte entstehen nicht nur im Training, sondern vor allem im Alltag. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um kontinuierliche Entwicklung.

## Wachsendes Angebot

Mobilitätscoaching ist noch kein flächendeckend etabliertes Angebot. Die Nachfrage wächst, aber viele Betroffene wissen noch gar nicht, dass es solche Trainings gibt. Auch die Unterstützung durch Krankenkassen ist bisher begrenzt. Dabei sind die Kosten vergleichsweise überschaubar: Ein Training liegt je nach Umfang in der Regel zwischen 35 und 65 Euro. „Da gibt es noch ein großes Feld, an dem man arbeiten kann“, sagt Stephan Schukat und ist dazu bereits im Austausch mit verschiedenen Krankenkassen, um eine stärkere Beteiligung an den Kosten zu erreichen. Eine engere Zusammenarbeit mit Sanitätshäusern und Kostenträgern könnte den Zugang zum Coaching insgesamt deutlich verbessern.

## Realistischer Blick nach vorn

Mobilitätscoaching löst nicht alle Probleme. Es macht den Alltag nicht automatisch barrierefrei. Aber es gibt Menschen Werkzeuge an die Hand, mit denen sie besser zurechtkommen. Und manchmal reicht genau das. Mehr Sicherheit. Mehr Selbstständigkeit. Oder, wie Stephan Schukat es selbst formuliert: „Man kann viel wieder hinkriegen, wenn man dranbleibt.“

||  
*Bernadette Wagenseil*

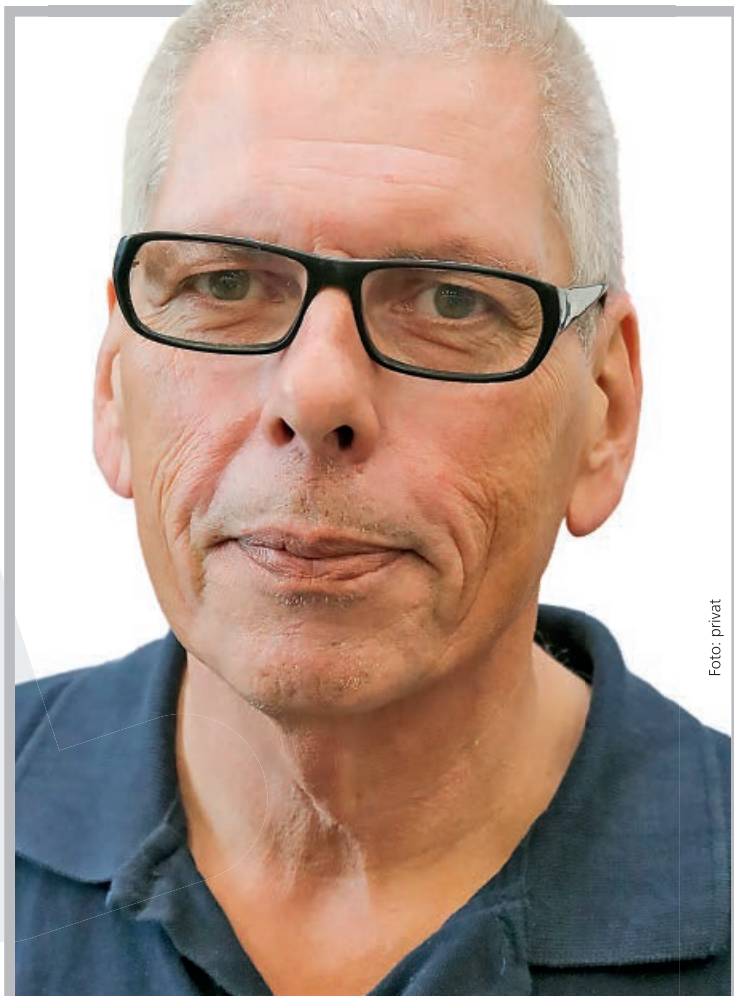


Foto: privat



# Osteoporose



Dr. Munther Sabarini,  
Experte für Osteoporose.

Foto: Avicenna Klinik/Dr. Munther Sabarini.

## Die unterschätzte Gefahr für unsere Knochen.

**R**und sechs Millionen Menschen in Deutschland leben mit Osteoporose – und viele wissen es gar nicht. Die Krankheit, auch „Knochenschwund“ genannt, betrifft vor allem ältere Menschen und tritt besonders häufig bei Frauen nach den Wechseljahren auf. „Das Tückische ist: Im frühen Stadium verursacht Osteoporose meist keine Beschwerden. Oft wird sie erst bemerkt, wenn es zu Brüchen kommt – und selbst dann nicht immer richtig diagnostiziert“, erklärt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin.

### Knochen werden schwächer

Knochen bestehen aus einem stabilen Eiweißgerüst, das mit Mineralstoffen wie Kalzium und Phosphor gefüllt ist. Sie erneuern sich ständig: Während bei jungen Menschen der Aufbau überwiegt, nimmt ab etwa 30 Jahren die Knochendichte langsam ab. Im höheren Alter kann daraus eine sogenannte Altersosteoporose entstehen – Bewegungsmangel verstärkt diesen Prozess zusätzlich.

Bei einer krankhaften Osteoporose verläuft der Abbau jedoch deutlich schneller, teilweise auch schon bei Jüngeren. Auslöser können bestimmte Medikamente wie Kortison oder Antiepileptika sein, aber auch chronische Erkrankungen, genetische Faktoren oder eine mangelnde Versorgung

#### Wichtig zu wissen:

Osteoporose kann die Lebensqualität stark einschränken – doch frühzeitige Prävention und individuell abgestimmte Therapie helfen, Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten.

mit Kalzium und Vitamin D. Bei Frauen steigt das Risiko nach der Menopause stark an, da das schützende Hormon Östrogen fehlt.

### 1. Indiz Knochenbruch

Oft macht sich Osteoporose erst durch Knochenbrüche bemerkbar. Besonders typisch sind Brüche am Handgelenk, der Hüfte oder den Wirbeln. „Wirbelbrüche lassen sich minimal-invasiv mit einer sogenannten Kyphoplastie

behandeln. Dabei wird der gebrochene Wirbel durch Knochenzement stabilisiert“, erklärt Dr. Sabarini.

### Das Risiko senken

Eine frühe Diagnose ist entscheidend, um Knochenbrüche zu vermeiden. Zu den Risikofaktoren zählen u. a. frühere Frakturen, die Einnahme von Kortison-Tabletten, chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Herzschwäche sowie ein erhöhtes Sturzrisiko.



# Osteoporose

Ist Osteoporose nachgewiesen, stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, die den Knochenabbau verlangsamen oder den Aufbau unterstützen. Ebenso wichtig ist eine Basistherapie aus Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Vitamin D.

## Warnsignale ernst nehmen

### Typische Hinweise:

- anhaltende Rückenschmerzen
- leichter Größenverlust
- gebeugte Haltung („Witwenbuckel“)

- Muskelkrämpfe und allgemeine Schwäche
- diffuse Schmerzen in Armen oder Beinen
- Probleme beim Treppensteigen oder Aufstehen

Diese Symptome sollten ärztlich abgeklärt werden.

## Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit !

- ✓ Knochenschonende Alltagshilfen (Ergonomische Sitzkissen)
- ✓ Hilfsmittel zur Sturzprohylaxe (Gehhilfen, Haltegriffe)
- ✓ Orthesen zur Stabilisierung
- ✓ Trainingsgeräte für zuhause (Therapiebänder, Balancepads)

## Vorsorge beginnt früh

„Am besten startet die Vorbeugung schon in jungen Jahren“, betont Dr. Sabarini. Denn bis etwa zum 30. Lebensjahr lässt sich die maximale Knochendichte aufbauen – ein entscheidender Schutz für das Alter. Eine gesunde Ernährung, regelmäßiges Training und ein aktiver Lebensstil sind die beste Investition in stabile Knochen. ||

### Knochen gezielt stärken:

- regelmäßige Bewegung
- calciumreiche Ernährung (z. B. Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse)
- ausreichend Vitamin D (Sonne)
- Verzicht auf Nikotin & übermäßigen Alkohol

Symbolbild: Ki-generiert

# Gürtelrose



**Ihr Sanitätshaus  
hält für Sie bereit** ■

- ✓ Amtungsaktive Verbände
- ✓ Kühlaufgaben
- ✓ Wärmekissen

# Gürtelrose

Warum gerade ältere Menschen gefährdet sind.

**Z**unächst wirkt sie wie eine Hauterkrankung, tatsächlich aber ist die Gürtelrose, auch Herpes Zoster genannt, eine schmerzhafte Nervenerkrankung. Nach einer Windpockeninfektion verbleibt das Virus im Körper und kann sich Jahrzehnte später als Gürtelrose manifestieren. Weil die Symptome sehr unspezifisch sein können, wird die Gürtelrose häufig nicht früh genug erkannt.

## Unterschätztes Risiko: das Immunsystem altert

„Aufgrund eines altersbedingt geschwächten Immunsystems sind Menschen ab 50 Jahren besonders gefährdet, an Gürtelrose zu erkranken“, erklärt Dr. med. Jürgen Bludau, Facharzt für Innere Medizin. Ab diesem Alter könne sich der Körper einfach gegen gewisse Krankheiten nicht mehr so gut wehren.

Die Alterung des Immunsystems sei jedoch ein ganz normaler Prozess. „Man spürt das zwar nicht, aber es hat Konsequenzen“, betont der Spezialist für Altersmedizin und Leiter einer Klinik für Geriatrie in Heilbronn. „So steigt z. B. das Risiko für eine Gürtelrose-Erkrankung. Dieses Risiko wird häufig unterschätzt – dabei erkrankt etwa jeder Dritte im Laufe seines Lebens an dieser Nervenerkrankung.“ Manchmal mit schwerwiegenden Folgen. Die ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt deshalb eine Impfung für alle Personen ab 60 Jahren. Menschen mit einer Grunderkrankung sollten sich sogar bereit ab 50 Jahren gegen Gürtelrose impfen lassen.

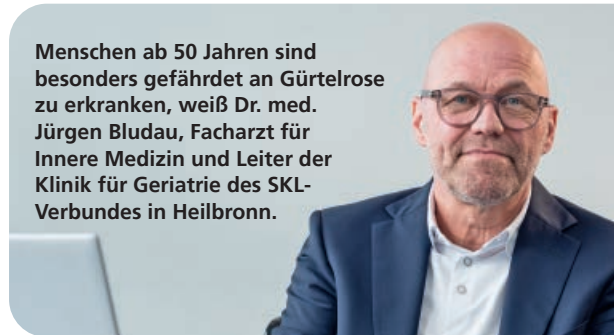
## Gürtelrose erkennen & behandeln

Bevor der typische Hautausschlag sichtbar wird, macht sich eine Gürtelrose oft durch unspezifische Anzeichen bemerkbar. Manche Betroffene spüren zunächst Schmerzen, ein Kribbeln oder ein brennendes Gefühl auf einer Körperseite oder im Gesicht. Auch leichtes Fieber, Abgeschlagenheit oder allgemeines Unwohlsein sind möglich. Diese Frühphase ist besonders wichtig, denn eine rechtzeitige ärztliche Diagnose und der Beginn einer antiviralen Therapie können den Verlauf der Erkrankung deutlich abmildern.

Chronische Krankheiten – wie Diabetes oder Rheuma – bedeuten zusätzlichen Stress für ein ohnehin schon geschwächtes Immunsystem, erhöhen das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken, und können außerdem die Diagnose erschweren. Dr. Bludau erklärt: „Patienten mit rheumatologischen Erkrankungen leiden häufig unter chronischen Schmerzen, Abgeschlagenheit und Schwächegefühl. Diese Symptome ähneln denen, die man zu Beginn einer Gürtelrose findet.“ Wenn dann plötzlich ein neuer Schmerz hinzukommt, sei das nicht so einfach zu erkennen und zu unterscheiden.

Nach wenigen Tagen folgt der charakteristische Hautausschlag. Er tritt meist einseitig auf, vor allem am Rumpf oder im Gesicht, und verläuft entlang der Nervenbahnen. Aus den roten Flecken entwickeln sich kleine, mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen, die der Erkrankung ihren Namen geben – sie ziehen sich oft wie ein Gürtel um den Körper. In dieser Phase ist die Gürtelrose ansteckend, da die Flüssigkeit in den Bläschen das Virus

Menschen ab 50 Jahren sind besonders gefährdet an Gürtelrose zu erkranken, weiß Dr. med. Jürgen Bludau, Facharzt für Innere Medizin und Leiter der Klinik für Geriatrie des SKL-Verbundes in Heilbronn.



enthält. Eine sorgfältige Hygiene, insbesondere häufiges Händewaschen, hilft, eine Ansteckung anderer zu vermeiden.

Etwa eine Woche nach dem Auftreten des Ausschlags beginnen die Bläschen einzutrocknen und bilden Krusten. Nach zwei bis vier Wochen heilt die Haut meist vollständig ab. Wichtig ist in dieser Zeit, die betroffenen Stellen sauber und trocken zu halten, um zusätzliche Infektionen zu verhindern.

## Jahrelang Schmerzen

Manche Betroffene haben jedoch auch nach der Abheilung mit Folgen zu kämpfen: Die sogenannte postherpetische Neuralgie, ein teils sehr schmerzhafter Nervenschmerz, kann Wochen, Monate oder sogar Jahre anhalten. Deshalb ist es so wichtig, schon bei den ersten Symptomen ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die Schwere der Erkrankung zu verringern.

Auch nach dem Abklingen der akuten Beschwerden braucht der Körper Zeit zur Erholung. Müdigkeit und eine verringerte Belastbarkeit sind nicht ungewöhnlich. Sanfte Bewegung, ausreichend Ruhe und eine ausgewogene Ernährung unterstützen den Heilungsprozess.

[www.guertelrose-wissen.de](http://www.guertelrose-wissen.de)

# So beugen Sie eine Gürtelrose vor: 4 Tipps

## 1. Immunsystem stärken

Ein starkes Immunsystem hilft, die Reaktivierung des Windpocken-Virus zu verhindern. Achten Sie auf:

- ausgewogene Ernährung (viel Obst, Gemüse, Vollkorn).
- regelmäßige Bewegung an der frischen Luft.
- ausreichend Schlaf.

## 2. Stress reduzieren

Dauerstress schwächt die Abwehrkräfte und kann einen Ausbruch begünstigen. Achten Sie auf sich durch:

- Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation
- bewusste Pausen im Alltag einplanen

## 3. Chronische Erkrankungen gut behandeln

Erkrankungen wie Diabetes oder Rheuma erhöhen das Risiko.

Deshalb denken Sie daran:

- regelmäßige Arztkontrollen
- Therapien konsequent einhalten

## 4. Auf Warnsignale achten, frühe Symptome ernst nehmen.

Reagieren Sie bei:

- ungewöhnlicher Müdigkeit oder Abgeschlagenheit
- lokalen Schmerzen oder Kribbeln ohne erkennbare Ursache

# Was tun im Akutfall?

## 1. Schnell zum Arzt gehen

Je früher die Behandlung beginnt (idealerweise innerhalb von 72 Stunden), desto besser lässt sich der Verlauf mildern.

## 2. Medikamente einnehmen

Ärztlich verordnete antivirale Medikamente können

- die Dauer der Erkrankung verkürzen
- Komplikationen und Nervenschmerzen reduzieren

## 3. Schmerzen ernst nehmen

- Schmerzmittel nach ärztlicher Rücksprache einsetzen
- körperliche Schonung einhalten

## 4. Haut schützen und pflegen


- betroffene Stellen sauber und trocken halten
- nicht kratzen, um Infektionen zu vermeiden
- lockere Kleidung tragen

## 5. Kontakt mit Risikogruppen vermeiden

Ansteckungsgefahr besteht für Personen ohne Windpocken-Immunität (z. B. Schwangere, Neugeborene).

# Thrombose: Risiko im Alltag

Mythen, Risiken und was den Venen wirklich hilft.



**V**iele Menschen verbinden Thrombosen vor allem mit höherem Alter. Tatsächlich können sie jedoch in jedem Lebensabschnitt auftreten. Bewegungsmangel, langes Sitzen im Büro oder auf Reisen, hormonelle Einflüsse oder längere Ruhephasen nach Operationen gehören zu den Faktoren, die das Risiko für eine Venenthrombose erhöhen können.

## In jedem Alter gefährdet

Ein verbreiteter Irrtum ist, dass nur Menschen mit Vorerkrankungen gefährdet sind. Auch bei jungen, ansonsten gesunden Personen können Risikosituationen entstehen, etwa bei langen Flug- oder Autofahrten oder bei überwiegend sitzender Tätigkeit. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und das Vermeiden langer Sitzphasen sind einfache Maßnahmen, um die Venen zu unterstützen.

## Kompression ist wichtig

Eine wichtige Rolle spielt zudem medizinische Kompression. Moderne Kompressionsstrümpfe fördern den Rückfluss des Blutes zum Herzen und können so die Venenfunktion unterstützen. Heute sind sie aus atmungsaktiven Materialien gefertigt, angenehm zu tragen und in unterschiedlichen Farben und Designs erhältlich – oft kaum von normalen Strümpfen zu unterscheiden.

## Das Sanitätshaus berät

Im Sanitätshaus erhalten Sie dazu eine individuelle Beratung. Fachkräfte messen Ihre Beine exakt aus, wählen die passende Kompressionsklasse und erklären die richtige Anwendung. Auch Hilfsmittel zum leichteren An- und Ausziehen, spezielle Reisestrümpfe oder unterstützende Produkte für die Venengesundheit gehören zum Sortiment. So lässt sich Prävention unkompliziert in den Alltag integrieren – ob im Beruf, auf Reisen oder in der Freizeit. ||

# Lipödem

Der Umgang mit dem eigenen Körper ist für viele Frauen mit Lipödem ein täglicher Kampf zwischen Schmerz und gesellschaftlichem Druck. Während Body Positivity überall gefeiert wird, fühlen sich Betroffene oft übersehen. Doch gerade für sie ist Selbstakzeptanz kein Trend, sondern ein Überlebensanker. Im Interview erklärt Lipödem-Expertin Katharina Stütz, wie Frauen trotz Krankheit Frieden mit sich selbst finden und warum echter Selbstrespekt weit über Äußerlichkeiten hinausgeht.

### Katharina, Body Positivity ist gerade überall präsent, doch was bedeutet dieser Begriff wirklich für Frauen mit Lipödem?

Katharina Stütz: Body Positivity ist ein wichtiges Thema, aber für Frauen mit Lipödem oft ein sehr zweischneidiges Schwert. Das Lipödem ist nicht nur eine optische Veränderung, sondern geht mit Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen einher. Viele Betroffene fühlen sich daher unverstanden, wenn ihnen nur gesagt wird, sie sollen „ihren Körper lieben, wie er ist“.

Für mich bedeutet Body Positivity im Kontext von Lipödem, Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln und gleichzeitig aktiv etwas für die Gesundheit zu tun. Eine Gewichtsreduktion kann z. B. durchaus sinnvoll sein, besonders dann, wenn zusätzlich Adipositas besteht, da sie die Symptome messbar verbessern kann. Wichtig ist aber, dass Frauen lernen, ihren Körper nicht als Feind zu sehen, sondern als System, das Unterstützung braucht. Body Positivity heißt hier also nicht passives Hinnehmen, sondern achtsames Annehmen und gleichzeitig Handeln.

### Viele Betroffene fühlen sich durch Social Media unter Druck gesetzt – was raten Sie Frauen, die zwischen Schönheitsidealen und Krankheit hin- und hergerissen sind?

Der Wunsch nach optischer Veränderung ist absolut verständlich, gerade wenn man täglich mit den Symptomen des Lipödems lebt. Wichtig ist: Krankheit und Schönheitsideale schließen sich nicht aus. Auch mit Lipödem hat man Einfluss auf die eigene Körperform, man ist kein Opfer seiner Umstände – auch wenn es auf Social Media oft so dargestellt wird.

*„An alle Frauen mit Lipödem: Du bist nicht machtlos. Dein Körper arbeitet nicht gegen dich. Er sendet dir Signale, die zeigen, dass er Unterstützung braucht. Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder alles sofort zu verändern. Es geht darum, Schritt für Schritt zu lernen, mit deinem Körper zu arbeiten, statt gegen ihn. Jeder kleine Fortschritt zählt. Denn das bedeutet auf lange Sicht weniger Schmerzen, mehr Energie und ein Stück mehr Lebensqualität. Das ist Body Positivity.“*

### KATHARINA STÜTZ

Meine Erfahrung aus der Arbeit mit hunderten Betroffenen zeigt: Mit den richtigen Methoden kann man sowohl die Symptome lindern als auch die Körperformung nach eigenen Wünschen beeinflussen. Der entscheidende Unterschied ist: Es braucht mehr Geduld und ein anderes Verständnis für den Körper, weil er eigene Bedürfnisse hat. Deshalb rate ich Frauen, sich nicht an Personen zu orientieren, die kein Lipö-

dem haben und die Herausforderungen dieser Krankheit nicht nachvollziehen können. Es geht darum, realistische Ziele zu setzen, den eigenen Weg zu finden und den Körper zu unterstützen – nicht sich durch unerreichbare Ideale unter Druck setzen zu lassen.

### Inwiefern spielt mentale Gesundheit bei der Akzeptanz des eigenen Körpers eine Rolle und wie können Frauen hier konkret ansetzen?

Sie ist ein entscheidender Faktor und ein zentraler Bestandteil meiner Arbeit mit Lipödem-Betroffenen. Viele Frauen geraten in eine Abwärtsspirale: chronischer Stress, fehlende Regeneration und mangelndes Verständnis im sozialen Umfeld verstärken die Symptome und belasten zusätzlich die Psyche. Genau hier braucht es einen Stopp. Ein erster wichtiger

Schritt ist die Akzeptanz, im Sinne von: „Ja, ich habe Lipödem.“ Was man aber nicht akzeptieren sollte ist die weit verbreitete Botschaft, man sei automatisch ein Opfer. Das stimmt nicht.

Frauen haben sehr viel Einfluss auf ihren Körper, wenn sie lernen, mit ihm statt gegen ihn zu arbeiten. Sobald die ersten positiven Veränderungen spürbar sind – sei es weniger Schmerzen, mehr Energie oder eine sichtbare Ver-

änderung – steigt auch das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in den eigenen Körper wieder.

Eine unterstützende Community, die die gleichen Erfahrungen teilt, ist dabei enorm wertvoll. Und vor allem: Kontinuität. Mentale Stabilität entsteht nicht durch einen einmaligen Impuls, sondern durch langfristige Begleitung und das Gefühl, auf dem eigenen Weg nicht allein zu sein.

### **Was sind erste Schritte, um trotz Schmerzen, Unsicherheiten und Rückschlägen eine liebevollere Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen?**

Das Wichtigste ist: die Augen nicht länger vor der Situation zu verschließen, sondern aktiv an einer individuellen Lösung zu arbeiten. Das Lipödem ist beeinflussbar und zwar über fünf zentrale Lifestyle-Säulen: Ernährung, Bewegung, Regeneration, Stressmanagement und

die bewusste Kommunikation im sozialen Umfeld.

Das bedeutet nicht, alles auf einmal umzustellen. Schon kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied: frische, unverarbeitete Lebensmittel statt Fast Food, tägliche Spaziergänge an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, eine kurze Meditationseinheit oder regelmäßige Massagen. Jede Frau kann dort anfangen, wo es ihr am leichtesten fällt – Schritt für Schritt entsteht so eine nachhaltige Routine.

Ebenso wichtig ist der Austausch. Das Gefühl, verstanden zu werden, kann enorm entlastend sein. Das muss nicht zwingend aus dem direkten Umfeld kommen – online gibt es viele Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu finden. Auch Social Media kann hier positive Impulse setzen, wenn man die richtigen Kanäle auswählt. Und schließlich

## **Über Katharina Stütz**

Katharina Stütz ist Humanbiologin, zertifizierte Fitness- und Gesundheitstrainerin sowie Expertin für Lipödem Lifestyle Coaching mit über zehn Jahren Erfahrung. Ihr wissenschaftlich fundierter Ansatz zeigt, dass ein aktives Leben mit Lipödem möglich ist – ohne invasive Eingriffe.

<https://lipodemkeinproblem.com>

lohnt es sich, Ärzte und Therapeuten zu suchen, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen. Denn eine liebevolle Beziehung zum eigenen Körper entsteht dann, wenn man spürt: Ich bin nicht allein, und es gibt konkrete Wege, die mir helfen können.

### **Gibt es einen gesellschaftlichen Wandel im Umgang mit chronisch kranken Frauenkörpern, oder bleibt Lipödem weiter unsichtbar?**

Ja, definitiv. Dank der Arbeit von Betroffenen, Fachleuten und auch den Medien rückt das Lipödem zunehmend in den öffentlichen Fokus. Und das ist dringend notwendig – schließlich betrifft es einen relevanten Anteil aller Frauen, viele Studien sprechen von bis zu elf Prozent.

Trotz dieser Entwicklung bleibt das Lipödem jedoch oft unsichtbar, vor allem in der medizinischen Versorgung. Noch immer erhalten Betroffene häufig erst nach Jahren die richtige Diagnose, und die angebotenen Lösungen sind meist auf Operationen fokussiert, anstatt ganzheitliche Ansätze zu berücksichtigen.

Deshalb ist es so wichtig, dass dieser gesellschaftliche Wandel nicht stehen bleibt, sondern weitergeht: Wir brauchen mehr Aufklärung, schnellere Wege zur Diagnose und nachhaltige, lebensnahe Unterstützung für alle Frauen, die Hilfe benötigen. Das Thema darf nicht länger in der Nische verharren – es gehört in die Mitte der Gesellschaft.

### **Vielen Dank für die interessanten Tipps.**

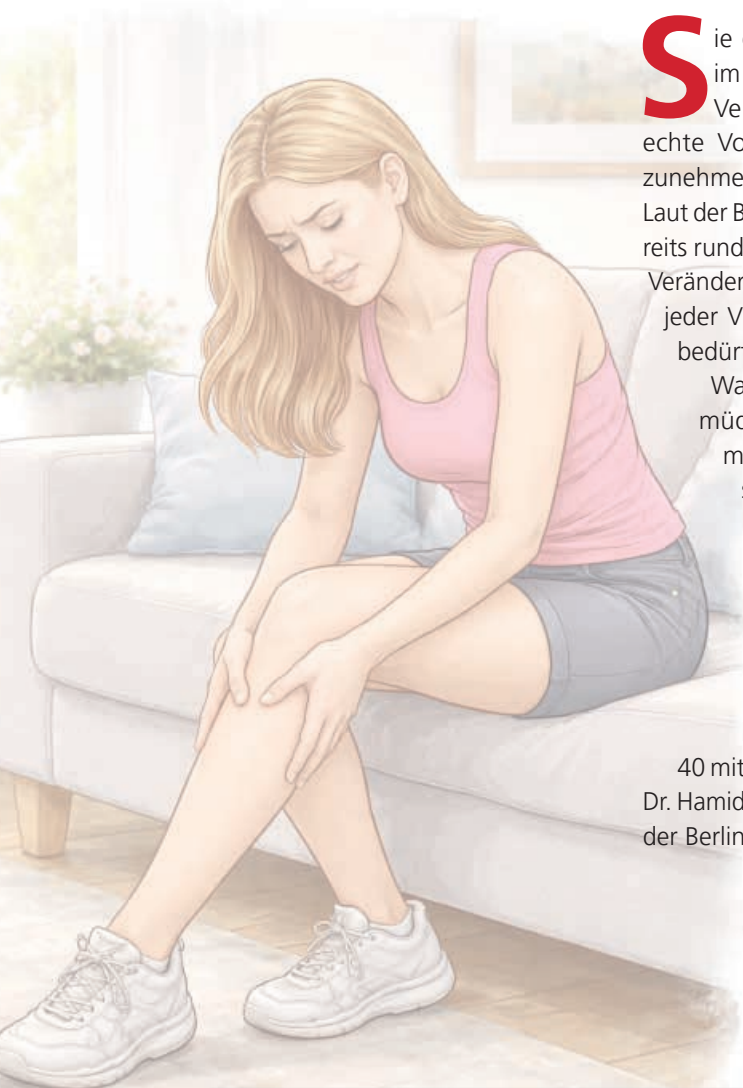
**Katharina Stütz (vorne im Bild) weiß: Man kann seinen Frieden mit dem eigenen Körper trotz Lipödem schließen.**



Foto: Katharina Stütz

# Müde Beine?

Warum Venenerkrankungen längst auch jüngere betreffen.



**S**ie gelten als typisches Problem im Alter – doch das ist ein Irrtum: Venenerkrankungen sind eine echte Volkskrankheit und betreffen zunehmend auch jüngere Menschen. Laut der Bonner Venenstudie zeigen bereits rund 59 Prozent der Erwachsenen Veränderungen am Venensystem, fast jeder Vierte leidet an behandlungsbedürftigen Krampfadern.

Was viele unterschätzen: Hinter müden, schweren Beinen kann mehr stecken als nur ein anstrengender Tag. Bewegungsmangel, stundenlanges Sitzen im Job und ein insgesamt inaktiver Lebensstil setzen unseren Venen zu – und das immer früher. „Wir sehen heute deutlich mehr Patienten unter 40 mit ersten Beschwerden“, erklärt Dr. Hamidreza Mahoozi, ärztlicher Leiter der Berliner Fachklinik VenaZiel.

## Früh erkennen – besser behandeln

Die ersten Warnzeichen sind oft unscheinbar: Spannungsgefühle, nächtliche Wadenkrämpfe oder kleine sichtbare Äderchen. Viele ignorieren diese Symptome – mit Folgen. Denn unbehandelt kann sich daraus eine chronische Venenschwäche entwickeln.

Dabei gilt: Je früher die Diagnose, desto einfacher die Therapie. Moderne Ultraschallverfahren machen Veränderungen bereits im frühen Stadium sichtbar und ermöglichen eine gezielte Behandlung.

## Moderne Therapie statt großer OP

Die gute Nachricht: Die Behandlung hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Statt klassischer Operationen kommen heute häufig minimal-invasive Verfahren zum Einsatz – schonend, effektiv und mit kurzer Erholungszeit. Dazu zählen unter anderem:

- Venenkleber: verschließt die Vene ohne Hitze
- Radiofrequenz-Therapie: Behandlung durch gezielte Wärme
- Laserverfahren: für feine Gefäße
- Sklerotherapie: Verödung kleiner und mittlerer Venen

Für viele Betroffene bedeutet das: weniger Schmerzen, kaum Ausfallzeit und schnelle Rückkehr in den Alltag.

## Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit ■

- ✓ Kompressionsstrümpfe: Sie fördern den Blutfluss und entlasten die Venen – in verschiedenen Stärken.
- ✓ Stützstrümpfe für Reisen & Beruf: Ideal bei langem Sitzen (z. B. im Büro oder Flugzeug), um schweren Beinen vorzubeugen.
- ✓ Venenkissen & Lagerungshilfen: Unterstützen das Hochlagern der Beine und verbessern den Rückfluss des Blutes
- ✓ Bewegungstrainer (z. B. Fußwippen): Praktisch für zu Hause oder unter dem Schreibtisch, sie aktivieren die Muskelpumpe.

# Was den Venen schadet

Diese Fehler sollten Sie vermeiden



**Langes Sitzen (mit überschlagenen Beinen) oder Stehen ohne Bewegung:**  
Starre Positionen bremsen den Blutfluss – Bewegung ist entscheidend.



**Bewegungsmangel im Alltag:**  
Die Muskelpumpe bleibt inaktiv – ein zentraler Faktor für Venenschwäche.



**Zu enge Kleidung:**  
Schnürt ein und kann den Blutfluss in den Beinen beeinträchtigen.



**Hitze ohne Ausgleich**  
Heiße Bäder, Sauna oder starke Sonneneinstrahlung erweitern die Gefäße zusätzlich.

**Warnzeichen nicht ignorieren**  
Schwere Beine oder sichtbare Äderchen sind keine Bagatelle – lieber früh abklären lassen.

Die wasser- und winddichte Regen-  
decke my Blanket (Invacare) ist speziell  
für Nutzer von Rollstühlen und  
Elektro-Mobilen (Scooter) entwickelt.  
Die Konzeption erlaubt das Anlegen  
mit einer Hand im Sitzen. Sie verfügt  
über eine Handwärmetasche und  
eine versteckte Tasche für wertvolle  
Gegenstände. Nach Gebrauch lässt  
sich die Decke zu einer Tragetasche  
zusammenfalten. Sie ist als Sommer-  
oder Wintervariante in verschiedenen  
Größen (S/M bis XXL/4CL) und einer  
Handbike-Version erhältlich.



Der Starrrahmen-Rollstuhl M-i (Dietz) ist eine indi-  
viduell konfigurierbare Mobilitätslösung für aktive  
Nutzer. Er wird auf Basis einer Analyse der per-  
sönlichen Anforderungen maßgefertigt. Der fest  
verschweißte Rahmen aus Aluminium kombiniert  
geringes Gewicht mit Stabilität. Er bringt zudem  
viele Konfigurationsmöglichkeiten sowie verschie-  
dene ergonomische Sitz- und Rückenlösungen mit.  
Der Rollstuhl zeichnet sich durch eine reduzierte  
Gestaltung aus und wird in Deutschland gefertigt.

Der medizinische Kompressionsstrumpf mediven comfort print (medi) ist ein rundgestrickter  
Strumpf zur Kompression der unteren Extremitäten. Er verfügt über einen umlaufenden  
Digitaldruck und ist optisch an einen modischen Knie-  
strumpf angelehnt. Bündchen, Ferse und Spitze sind  
farblich abgesetzt. Das Material ist weich und flexibel,  
was das An- und Ausziehen erleichtert und zu einem  
angenehmen Tragegefühl beiträgt. Die integrierten  
Eigenschaften Clima Fresh und Clima Comfort unter-  
stützen ein ausgeglichenes Hautklima.  
Der Strumpf wird bei verschiedenen Venenerkrankun-  
gen im Anfangs- bis mittleren Stadium eingesetzt,  
beispielsweise bei chronischen Venenerkrankungen,  
Ödemen oder zur Thromboseprophylaxe bei mobilen  
Patientinnen und Patienten. Er ist in unterschiedlichen  
Größen, Kompressionsklassen sowie Designvarianten  
erhältlich.



Foto: medi/KI-generiert



Die neuen Modefarben für die Kompressionslinien Memory und Memory Aloe Vera (ofa) setzen Akzente im Alltag. Die Kollektion umfasst Töne wie Morgentau (Blau), Mittagsblüte (Korall), Abendsonne (Bordeaux) und Nachtwald (Grün). Erhältlich sind die Farben für zwölf Monate. Sie sind vielseitig kombinierbar und unterstreichen unterschiedliche Looks.



Wer mit dem Rollstuhl größere Gegenstände transportieren will, für den gibt der Rollstuhl-Anhänger (ergoflix) eine praktische Unterstützung. Er wird mit wenigen Handgriffen befestigt und bietet Platz für Taschen, Einkäufe oder eine Getränkekiste mit einem Gesamtgewicht von bis zu 30 Kilogramm. Reflektoren am Anhänger bieten Sicherheit, um im Straßenverkehr gut wahrgenommen zu werden. Der Rollstuhl-Anhänger ist mit dem Rollstuhlmodell LX kompatibel.

Die modulare Handgelenkorthese Nexelohand Radius (Oped) ist für die Akut- und Standardversorgung konzipiert. Sie ermöglicht eine schnelle Ruhigstellung und Stabilisierung des Handgelenks und kann prä- sowie postoperativ eingesetzt werden. Durch ihrer flexiblen Anpassbarkeit lässt sie sich an unterschiedliche anatomische Gegebenheiten anpassen. Die Orthese ist beidseitig tragbar, unterstützt die freie Beweglichkeit der Finger und eignet sich für Verletzungen ebenso wie für degenerative Veränderungen oder entzündliche Erkrankungen.



Das Varomed Modell Genua (Florett) ist ein Verbandschuh für Füße mit Schwellungen und Verbänden. Die nahtarmer Verarbeitung verhindert Druckstellen. Der weit zu öffnende Klettverschluss erleichtert das An- und Ausziehen und ermöglicht eine individuelle Anpassung. Die Oberfläche ist aus einem pflegeleichten Velourmaterial gefertigt und das Futter aus Frottee. Der Schuh ist bei 30° waschbar, verfügt über eine herausnehmbare Einlegesohle und ist für persönliche Einlagen geeignet. Er ist ein Unisex Modell und in zehn Farben erhältlich.



**Aktuelle Gesundheitsprodukte – von der Redaktion für Sie ausgewählt!**

# Starker Halt für jeden



Individuelle Schuheinlagen unterstützen Ihre Füße gezielt – für mehr Komfort, Stabilität und Bewegungsfreude im Alltag.

**U**nsere Füße tragen uns durchs Leben. Tag für Tag wirken beim Gehen, Stehen oder Laufen Kräfte auf sie ein, die ein Mehrfaches unseres Körpergewichts betragen können. Gleichzeitig bilden sie das Fundament unserer gesamten Körperstatik. Bereits geringe Fehlstellungen können daher weitreichende Folgen haben – nicht nur im Fuß selbst, sondern auch in Knie, Hüfte oder Rücken.

Orthopädische Schuheinlagen sind ein bewährtes Hilfsmittel, um solche

Fehlbelastungen gezielt zu korrigieren oder auszugleichen. Ihr Einsatz erfolgt nicht „pauschal“, sondern auf Grundlage einer fachlichen Beurteilung der individuellen Fuß- und Gangsituation.

## Wenn das Fundament wackelt

Der menschliche Fuß ist ein komplexes Konstrukt aus 26 Knochen, zahlreichen Gelenken, Bändern und Muskeln. Dieses Zusammenspiel ermöglicht Stabilität

und Beweglichkeit zugleich. Kommt es zu Veränderungen wie einem Senk-, Spreiz-, Knick- oder Hohlfuß, verschiebt sich die Druckverteilung beim Gehen. Die Folge sind häufig Überlastungen einzelner Strukturen.

Typische Beschwerden reichen von lokalen Schmerzen im Vor- oder Rückfuß über Fersenschmerzen bis hin zu Reizungen von Sehnen und Bändern. Nicht selten entwickeln sich auch Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden, weil Fehlstellungen der Füße die gesamte

# Schritt

## Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✓ Analyse der Fuß- und Belastungssituation
- ✓ Individuell angefertigte orthopädische Schuheinlagen
- ✓ Anpassung, Nachkontrolle

Symbolfoto: KI-generiert

Körperachse beeinflussen. Besonders bei längerem Stehen im Beruf oder bei sportlicher Belastung können sich diese Probleme verstärken.

Hier setzen individuell angepasste Einlagen an: Sie unterstützen das Fußgewölbe, stabilisieren die Statik und sorgen für eine gleichmäßigere Druckverteilung. Ziel ist es, schmerzhafte Überlastungen zu reduzieren und Bewegungsabläufe zu verbessern.

## Der Nutzen im Alltag & bei Erkrankungen

Einlagen kommen nicht nur bei klassischen Fußfehlstellungen zum Einsatz. Auch bei degenerativen Veränderungen

wie Arthrose können sie helfen, Gelenke gezielt zu entlasten. Bei entzündlichen Beschwerden – etwa einer Plantarfasziitis – kann eine angepasste Bettung zur Druckreduktion beitragen und den Heilungsverlauf unterstützen.

Für Menschen mit Diabetes spielt die Druckumverteilung eine besonders wichtige Rolle. Spezielle diabetesadaptierte Fußbettungen helfen, Druckspitzen zu vermeiden und damit das Risiko für Hautschäden oder schwer heilende Wunden zu reduzieren. Hier steht die Prävention im Vordergrund – ein wesentlicher Bestandteil der medizinischen Versorgung.

Auch im Kindes- und Jugendalter können Einlagen sinnvoll sein, wenn

sich Fehlstellungen im Wachstum zeigen. Entscheidend ist stets die fachliche Beurteilung: Nicht jede Abweichung erfordert eine Versorgung, aber eine frühzeitige Einschätzung schafft Sicherheit.

## Individuelle Analyse als Grundlage

Die Wirksamkeit einer Einlage hängt maßgeblich von ihrer individuellen Anpassung ab. Grundlage ist eine sorgfältige Analyse der Fußform, der Belastungssituation und – wenn erforderlich – des Gangbildes. Ebenso fließen ärztliche Diagnosen und persönliche Anforderungen aus Alltag, Beruf oder Sport in die Versorgung ein.

Auf dieser Basis wird die Einlage gefertigt. Je nach Beschwerdebild kommen unterschiedliche Materialien und Korrekturlemente zum Einsatz – von stützenden Komponenten zur Stabilisierung bis hin zu weichbettenden Bereichen zur Druckentlastung. Ziel ist stets eine funktionelle Unterstützung, die sich harmonisch in den Bewegungsablauf einfügt.

Zu Beginn kann sich die neue Unterstützung ungewohnt anfühlen. Das liegt daran, dass sich Muskeln und Gelenke an die veränderte Statik anpassen. Eine schrittweise Gewöhnung erleichtert diesen Prozess. Sollten Unsicherheiten oder anhaltende Beschwerden auftreten, ist eine Nachkontrolle sinnvoll – denn auch eine Einlagenversorgung lebt von regelmäßiger Überprüfung und Anpassung.

## Mehr Mobilität durch gezielte Unterstützung

Richtig eingesetzte Schuheinlagen können Schmerzen reduzieren, Fehlbelastungen entgegenwirken und langfristig Folgeschäden vermeiden helfen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Mobilität und Lebensqualität – ob im Alltag, im Beruf oder bei sportlicher Aktivität.

Eine qualifizierte Beratung, eine fachgerechte Analyse und eine individuell abgestimmte Fertigung im Sanitätshaus bilden die Grundlage für eine erfolgreiche Versorgung. ||

Foto: Sergey Ermokhin/istock

# Faszienrolle, Yoga & Hamam

Bad Griesbach: Aktivwoche für den inneren und äußeren Halt.

Die Aktivwoche rund um die Faszien verbindet moderne Trainingsmethoden, Bewegung an der frischen Luft und achtsame Entspannung.



**V**erspannte Muskeln, steife Gelenke, mal zwickt es hier, mal schmerzt es dort – eine Ursache können verhärtete Faszien sein. Sie umspannen, schützen und stützen Muskeln, Knochen und Organe wie ein fein verwobener „Ganzkörperanzug“ aus Bindegewebe. Wenn sie an einer Stelle verkleben, kann es auch ganz woanders wehtun. Was hilft: gezielt dehnen, sanft in Schwung kommen sowie Faszienrolle oder -ball zum Ausrollen und Massieren

benutzen. Welche Übungen sich für den inneren und äußeren Halt eignen und wie sich diese leicht in den Alltag integrieren lassen, zeigt die Aktivwoche „Faszien-training.Spezial“ im niederbayerischen Kurort Bad Griesbach. Das siebentägige Programm verbindet Trainingsmethoden, Bewegung an der frischen Luft und achtsame Entspannung. Eine besondere Rolle spielt dabei die natürliche Ressource des Ortes: das Thermal-Mineralwasser aus rund 1.500 Metern Tiefe.

## Aqua-Fit & Faszien-Yoga

In verschiedenen Workshops und Übungseinheiten lernen die Teilnehmer, ihre Faszien gezielt zu aktivieren, sie achtsam zu spüren, federnd zu bewegen und sanft zu dehnen. Das Aktivwochen-Angebot beinhaltet außerdem ein Aqua-Fit-Ganzkörpertraining, einen Workshop rund um Wildkräuter und eine Schnupperstunde Faszien-Yoga. Zwischen den Programmpunkten



## Weiterer Reisetipp

### **IRMA Hamburg 2026 – Hilfsmittel entdecken, Alltag erleichtern:**

Vom 18. bis 20. Juni 2026 lädt die IRMA Hamburg Menschen mit Handicap, Senioren und pflegende Angehörige ein, neue Wege zu mehr Selbstständigkeit zu entdecken.

Rund 150 Aussteller präsentieren moderne Mobilitäts- und Pflegehilfsmittel – von Rollstühlen und Gehhilfen bis zu innovativen Assistenztechnologien. Viele Produkte können direkt vor Ort getestet werden. Ergänzt wird das Angebot durch persönliche Beratung, Selbsthilfegruppen und wertvolle Tipps für den Alltag und die häusliche Pflege.

Ob Mobilität, Pflege oder barrierefreies Leben – die IRMA bietet Inspiration, Orientierung und konkrete Lösungen an einem Ort.

**Mehr Infos & Tickets: [www.irma-messe.de](http://www.irma-messe.de)**

bleibt genug Zeit, die „niederbayerische Toskana“ mit ihren sanften Hügeln und weiten Ausblicken aktiv zu entdecken und sich ganz bewusst zu entspannen, zum Beispiel durch eine geführte Wanderung, die Erkundung der Gegend mit geliehenen Nordic-Walking-Stöcken oder einem ausgedehnten zehnstündigen Aufenthalt in der Wohlfühltherme.

### **Paradies für die Faszien**

Das warme und heilkräftige Bad Griesbacher Thermal-Mineralwasser eignet sich besonders gut für stabilisierendes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Außerdem bietet die Wohlfühl-Therme mit ihren 16 Innen- und Außenbecken unterschiedliche Möglichkeiten der Entspannung – von Luftsprudel- und Massagebecken über Sauna und Infrarot-Bereich bis zum Hamam. Gerade

auch das orientalisch Dampfbad mit Temperaturen zwischen 35 und 65° ist eine Wohltat für die Faszien. Die wohlige warme, feuchte Luft unterstützt sie dabei, elastisch zu werden und zu bleiben. Das Baderitual beginnt mit langsamem Erwärmen und Reinigen, geht weiter mit einer peelenden, durchblutungsfördernden und gleichzeitig entspannenden Schaummassage und schließt ab im Ruheraum, beim Erfrischen und Entspannen. [www.bad-griesbach.de](http://www.bad-griesbach.de)

# Das 2. Gehirn

**E**in flaues Gefühl im Bauch vor einer wichtigen Entscheidung oder „Schmetterlinge im Bauch“ bei Aufregung – solche Erfahrungen zeigen, dass unser Bauch mehr kann, als nur Nahrung zu verdauen. Tatsächlich sprechen Wissenschaftler heute oft vom „zweiten Gehirn“ im Darm.

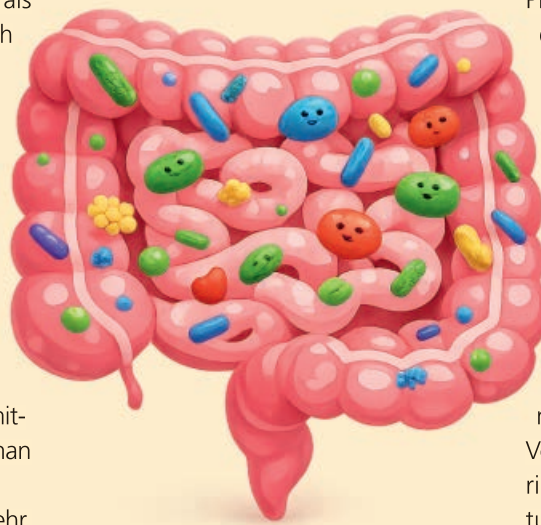
Der Grund: In der Darmwand sitzt ein komplexes Nervensystem mit Millionen von Nervenzellen. Dieses sogenannte enterische Nervensystem arbeitet zwar weitgehend selbstständig, steht aber in ständigem Austausch mit unserem Gehirn. Über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe kommunizieren beide Organe miteinander – ein Zusammenspiel, das man als Darm-Hirn-Achse bezeichnet.

Doch unser Darm kann noch mehr. Neben Nervenzellen beherbergt er auch ein riesiges Ökosystem aus Mikroorganismen.

## Milliarden Helfer im Bauch

Im Darm lebt eine beeindruckende Gemeinschaft aus Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen. Zusammen bilden sie das sogenannte Mikrobiom. Diese winzigen Bewohner leisten täglich erstaunliche Arbeit: Sie helfen bei der Verdauung, unterstützen die Auf-

## Warum ein gesunder Darm so wichtig ist.



nahme von Nährstoffen und spielen eine wichtige Rolle für unser Immunsystem.

Darüber hinaus beeinflussen Darmbakterien sogar die Produktion verschiedener Botenstoffe im Körper. Einer davon ist Serotonin, ein Stoff, der häufig mit guter Stimmung und Wohlbefinden in Verbindung gebracht wird. Ein großer Teil davon wird tatsächlich im Darm gebildet.

Gerät dieses empfindliche Gleichgewicht der Darmflora aus der Balance, kann sich das auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen.

## Darmgesundheit ist so wichtig

Ein gesunder Darm wirkt sich auf viele Prozesse im Körper aus. Neben der Verdauung beeinflusst er auch das Immunsystem, den Stoffwechsel und unser allgemeines Wohlbefinden. Ist die Darmflora hingegen gestört – etwa durch Stress, einseitige Ernährung oder Medikamente – können Beschwerden wie Blähungen, Verdauungsprobleme oder ein allgemeines Unwohlsein auftreten. Auch Müdigkeit oder ein Gefühl von Antriebslosigkeit werden manchmal mit einem unausgeglichene Darm in Verbindung gebracht. Die gute Nachricht: Jeder kann selbst einiges dafür tun, seinen Darm zu unterstützen.

## Bewegung & Entspannung

Regelmäßige Bewegung regt die Darmtätigkeit an. Gleichzeitig hilft Stressabbau, das empfindliche Gleichgewicht im Bauch zu stabilisieren.

Manchmal wünschen sich Menschen zusätzlich eine gezielte Unterstützung für ihren Darm.

## Darmkuren bieten Unterstützung

Nach stressreichen Zeiten, Ernährungsumstellungen oder auch nach der Einnahme bestimmter Medikamente kann es sinnvoll sein, den Darm bewusst zu unterstützen. Hier kommen häufig sogenannte Darmkuren ins Spiel.

Dabei werden meist Ballaststoffe, probiotische Bakterien oder pflanzliche Stoffe kombiniert, um die Darmflora zu stabilisieren und die Verdauung zu regulieren. Wichtig ist dabei eine individuelle Auswahl der Produkte – eine fachkundige Beratung kann hier hilfreich sein. ||

## So unterstützen Sie Ihr Bauchgefühl

### Was dem Darm schaden kann

- viele Fertiggerichte und stark verarbeitete Lebensmittel
- ballaststoffarme Kost
- Dauerstress
- häufige Antibiotika- oder Medikamenteneinnahme
- zu wenig Bewegung und Schlaf

### Was Ihrem Darm gut tut

- ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte
- abwechslungsreiche Ernährung
- regelmäßige Bewegung
- fermentierte Lebensmittel wie Naturjoghurt, Kefir oder Sauerkraut
- ausreichend trinken und entspannen

# Bon Appétit

## Couscous alla italiana

### Power für den Darm

Der Prosciutto di San Daniele ist eine italienische Spezialität, die ausschließlich in San Daniele del Friuli nach traditioneller Art reift. Mit ballaststoffreichem Couscous kombiniert entsteht ein Gericht mit mediterranem Flair, das Genuss und Wohlbefinden harmonisch vereint.



Foto: Prosciutto di San Daniele/spp-o

#### Zubereitung

Die Datteltomaten mit Salz, Öl, Pfeffer und etwas frischem Basilikum in eine Auflaufform geben. Bei 180° Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten lang backen, dabei alle 20 Minuten wenden, ohne sie zu zerdrücken. In der Zwischenzeit den Couscous mit der auf der Packung angegebenen Menge an Wasser und Öl gar kochen.

In einer kleinen Schüssel den Joghurt mit etwas gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Für eine geschmeidigere Konsistenz ein wenig Wasser hinzufügen.

Den Couscous mit den Datteltomaten, den Oliven, dem Schinken und schließlich mit der Joghurtsauce, der Petersilie und der geriebenen Zitronenschale anrichten!

#### Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Datteltomaten  
Salz, Pfeffer, Öl  
frischer Basilikum  
240 g Couscous  
100 g Oliven  
200 g Joghurt-Sauce  
frische Petersilie  
eine halbe Zitrone und geriebene Schale für die Dekoration  
200 g San Daniele Schinken in Scheiben  
(alternativ auch Parmaschinken)

# Herzgesundheit ist (auch) Eigeninitiative

Aktiv gegen die „Big Five“-Risikofaktoren

**M**illionen Frauen und Männer in Deutschland leiden bereits an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jährlich sterben über 348.000 Menschen an deren Folgen wie Koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche. Verursacht werden diese Erkrankungen (neben der erblichen Veranlagung) vor allem durch fünf Risikofaktoren:

1. Bluthochdruck
2. Hohes LDL-Cholesterin
3. Übergewicht & Adipositas
4. Rauchen
5. Diabetes

## Fit mit 50

Eine internationale Studie hat gezeigt, dass Menschen, die im Alter von 50 Jahren einen normalen Blutdruck, normale Cholesterinwerte und ein gesundes Körpergewicht haben, nicht rauchen und nicht an Diabetes erkrankt sind, im Vergleich zu Personen mit allen fünf Risikofaktoren insgesamt länger leben. Frauen ohne Risikofaktoren haben eine höhere Lebenserwartung von 14,5 Jahren, Männer leben im Schnitt 11,8 Jahre länger.

## Risikofaktoren im Blick

Herzkrankungen und ihre Risikofaktoren sind vor allem gefährlich, wenn sie unentdeckt oder unbehandelt bleiben, weshalb regelmäßigen Kontrollen stets empfohlen sind. Symptome wie Brust-

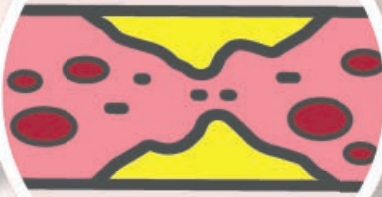
schmerzen sind eindeutige Warnsignale. Doch auch Beschwerden wie schnelles Ermüden und ein schnelles außer Atem kommen sollte man nicht vorschnell auf Alter oder Stress schieben, sondern ernst nehmen und zeitnah medizinisch abklären. Nur so lassen sich therapeutische Maßnahmen einleiten und schwerwiegende Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche oder plötzlicher Herztod verhindern.

## Prävention: das A & O

Um Herz-Kreislauf-Risikofaktoren frühzeitig zu erfassen, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung den regelmäßigen Gesundheits-Check-up beim Hausarzt. Dieser kann ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren dann alle drei Jahre erfolgen und wird von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt.



# 2.



## 1. Bluthochdruck

Bluthochdruck schädigt unbemerkt die Gefäßwände und erhöht drastisch das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschäden.

**Tipp:** Checken Sie Ihren Blutdruck regelmäßig. Bei Beschwerden oder unerklärlichen Schwankungen sollten Sie einen Arzt hinzuziehen.

# 1.



## Die Big Five-Risikofaktoren

# 3.



## 2. Hohes LDL-Cholesterin

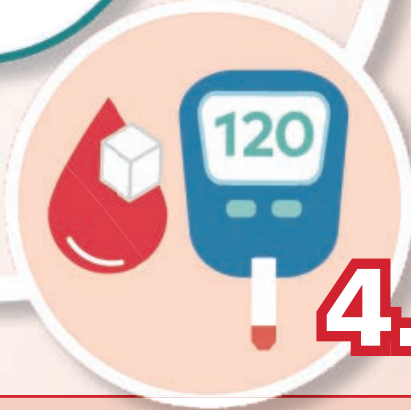
Zu hohe Cholesterinwerte fördern Ablagerungen (Plaques) in den Arterien. Das kann sie verengen und zu einem Herzinfarkt oder plötzlichem Herztod führen. Ein erhöhter Cholesterinwert ist meist die Folge einer genetischen Veranlagung.

**Tipp:** Verzichten Sie weitestgehend auf gesättigte Fettsäuren (Butter, Wurst, fettes Fleisch) und sorgen Sie für regelmäßig Bewegung im Alltag.

# 5.



# 4.



## 3. Übergewicht & Adipositas

Übergewicht belastet Herz und Kreislauf dauerhaft, fördert Entzündungen im Körper und auch das Entstehen von Gefäßablagerungen (Atherosklerose). Das erhöht wiederum das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen.

**Tipp:** Senken Sie moderat die Kalorienzufuhr, ändern Sie Ihre Essgewohnheiten und integrieren Sie Bewegungsroutinen in Ihren Alltag.

## 4. Rauchen

Rauchen verengt die Blutgefäße und beschleunigt die Gefäßverkalkung – das macht dann Herzinfarkte und andere schwere Folgeerkrankungen wie COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) und pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit) wahrscheinlicher und verkürzt die Lebenszeit.

**Tipp:** Nutzen Sie bei Bedarf Rauchentwöhnungsprogramme oder ärztlich begleitete Angebote. Diese werden meist von den Krankenkassen gefördert.

## 5. Diabetes

Zu viel Zucker im Blut schädigt auf mehreren Wegen langfristig die Blutgefäße und Nerven – besonders am Herzen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche ist bei Diabetes verdoppelt.

**Tipp:** Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutzucker. Ausgewogene Ernährung und Bewegung sind ebenfalls empfohlen.



Symbolfoto: KI-generiert



# Bücher für Sie gelesen ...



## Wenn's im Rücken zieht

Schmerzen im unteren Rücken oder Becken hängen oft mit dem Iliosakralgelenk zusammen. Physiotherapeut Kay Bartrow erklärt Ursachen und zeigt einfache Übungen zur Entlastung. Kay Bartrow: Der kleine Coach für Ischias und ISG. TRIAS Verlag, ISBN 978-3-432-12176-5, 20,00 Euro.



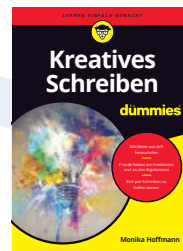
## Rheuma – ein Frauenleiden

Frauen sind häufiger von Rheuma betroffen und erleben Symptome oft anders als Männer. Dr. Anna Maier erläutert Ursachen, Therapien und gibt Orientierung für Diagnose und Alltag mit der Erkrankung. Dr. med. Anna Maier: Rheuma ist weiblich. Humboldt Verlag, ISBN 978-3-8426-3220-2, 22,00 Euro.



## Heimische Kraftpakete

Einige Wildpflanzen enthalten besonders viele Nähr- und Heilstoffe. Der Autor stellt 68 essbare Arten für Küche und Naturheilkunde vor. Philip Kunisch: Essbare Heilkräuter und Wildpflanzen. Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-794-7, 14,00 Euro.



## Kreativ schreiben – So klappt's

Kreatives Schreiben bringt Lebendigkeit in Texte – vom Roman bis zur Bewerbung. Mit Übungen und Beispielen zeigt Monika Hoffmann wie Ideen gefunden und kreativ zu Papier gebracht werden können. Monika Hoffmann: Kreatives Schreiben für Dummies. Wiley-VCH, ISBN 978-3-527-72319, 18,99 Euro



## Neues Leben für Frauen ab 50

Nach den Wechseljahren verändert sich der Stoffwechsel und damit auch der Nährstoffbedarf. Petra Orzech zeigt, wie eine gezielte Ernährung gesundes Altern unterstützen kann. Petra Orzech: Longevity-Ernährung. TRIAS Verlag, ISBN 978-3-432-12164-2, 22,00 Euro.



## Mediterran & gut fürs Herz

Sternekoch Christian Henze präsentiert 80 mediterrane Rezepte für eine herzgesunde Küche. Dazu gibt es Tipps zu Zutaten, Zubereitung und Ernährung für Menschen mit Herzproblemen. Christian Henze: Kochen fürs Herz. Deutsche Herzzstiftung e.V., 216 Seiten, 28,00 Euro.



## Balance für Körper & Geist

Gerät das Stresshormon Cortisol aus dem Gleichgewicht, können Erschöpfung, Schlafprobleme und Gewichtszunahme folgen. Die Autoren zeigen Wege zurück zu mehr Balance – inklusive 30-Tage-Programm. Svea Golinskel Dr. med. Peter Heilmeyer: Der Cortisol-Code. Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-781-7, 18,00 Euro.



## Wenn plötzlich alles anders ist

Als Notfallseelsorger begleitet Albi Roebke Menschen in ihren schwersten Momenten. Bewegend erzählt er von Einsätzen, persönlichen Verlusten und davon, wie Halt, Hoffnung und neue Handlungsfähigkeit entstehen können. Albi Roebke & Lisa Harmann: Und plötzlich ist nichts mehr wie es war. Fischer Verlag, ISBN 978-3-7587-0021-7, 18,00 Euro.



## Reise in unser Körperinneres

Nach dem Bestseller Darm mit Charme widmet sich Giulia Enders erneut dem Innern unseres Körpers. Anschaulich und wissenschaftlich fundiert erklärt sie, wie innere Prozesse unsere Gesundheit beeinflussen. Giulia Enders: Organisch. Ullstein Verlag, ISBN 978-3-550-20177-6, 24,99 Euro.



## Mut zur Ehrlichkeit

Psychologin Birgit Jankovic-Steiner rechnet mit Selbstoptimierungsdruck und Perfektionismus ab. Sie zeigt, wie Krisen und Scheitern der Beginn eines freieren Lebens sein können. Birgit Jankovic-Steiner: Lieber echt kaputt als perfekt am Arsch. Carl Ueberreuter Verlag, ISBN 978-3-8000-7808-0, 18,00 Euro.

# Wussten Sie schon, dass ...?

## Zwei Tage Haferflocken können Cholesterin senken!

**D**ass Hafer positive Wirkungen auf den Stoffwechsel hat, ist nicht neu. Der deutsche Mediziner Carl von Noorden behandelte Anfang des 20. Jahrhunderts Zuckerkrankte mit dem Getreide – mit beachtlichem Erfolg. Nun sind Forscher der Universität Bonn zu dem Ergebnis gekommen, dass eine kurze Haferkur den Cholesterinspiegel bereits deutlich senken könnte.

Im Rahmen einer Studie ernährten sich Menschen mit metabolischem Syndrom – also einer Kombination aus Übergewicht, erhöhtem Blutdruck sowie gestörten Blutzucker- und Blutfettwerten – zwei Tage lang fast ausschließlich von Haferflocken. Sie nahmen täglich rund 300 g Hafer zu sich, insgesamt

jedoch deutlich weniger Kalorien als üblich.

Das Ergebnis: Der Spiegel des besonders gesundheitsschädlichen LDL-Cholesterins sank um etwa zehn Prozent. Außerdem verloren die Teilnehmer im Schnitt zwei Kilogramm Gewicht, und auch ihr Blutdruck ging leicht zurück. Selbst sechs Wochen später waren noch positive Effekte messbar. Die Forscher vermuten, dass Hafer vor allem über das Darmmikrobiom wirkt. Bestimmte Darmbakterien vermehren sich durch den Verzehr von Hafer und bilden Stoffwechselprodukte, die den Cholesterinstoffwechsel positiv beeinflussen können. Interessant: Eine zweite Studie mit einer moderaten Hafermenge

über sechs Wochen zeigte deutlich schwächere Effekte. Eine kurze, intensive Haferkur könnte daher wirksamer sein als eine langfristige Aufnahme kleiner Mengen.

Weitere Studien sollen nun klären, ob eine solche Kur regelmäßig angewendet auch langfristig zur Vorbeugung beitragen kann.

■ D ■ G E ■ ■ A ■ I ■ ■ ■ ■ U ■ ■ ■  
T O L E R A N T ■ M O N U M E N T E  
■ M ■ B E B O P ■ M ■ A R A B I E N  
O P T I K ■ V ■ G E B I L D E T ■ K  
■ T ■ S ■ S I E L ■ F R A N ■ M O  
■ E R S E T Z B A R ■ O ■ A S S A M  
■ U E ■ Z O E ■ R ■ I B E R O ■ R I  
E R I E ■ T ■ S U O M I ■ A ■ A G O  
■ ■ H ■ E T H O S ■ A ■ B U T T O N  
M A E H R E ■ T ■ A T U E ■ D E T ■  
A E R ■ T R I T T ■ B R E T T ■ M ■ E  
■ H ■ U L N A ■ K A A ■ R ■ S P U R  
■ M A L T O S E  
■ E G ■ O ■ E I  
■ N ■ S P A ■ G  
L I Z A ■ S E N  
■ P U M A ■ G I  
■ P ■ B ■ G E S  
P O S I T U R ■  
■ S A A ■ E ■ T  
■ ■ N ■ A R G O  
N E G A T I O N  
■ N ■ R T L ■ L  
A G A ■ E L K O  
■ E I N L A S S

**Auflösung**  
**Kreuzworträtsel**  
**S. 2**  
Lösungswort: STRAND

### Impressum

Verlag/Anzeigenverwaltung:  
MTD-Verlag GmbH  
Schomburger Straße 11  
88279 Amtzell

Telefon: 0 75 20/9 58-0  
Telefax: 0 75 20/9 58-99  
E-Mail: info@mtd.de  
Internet: www.mtd.de

Redaktion: Carolin Steppat (verantw.),  
Bernadette Wagenseil, Michael Edele

Gestaltung: Corinna Koller  
Anzeigen: Horst Bayer (verantw.),  
Ursula Saurwein  
Nicole Ast

Druckerei: C. Maurer GmbH & Co. KG,  
Geislingen/Steige

Alle Rechte, insb. das Recht der Vervielfältigung, Mikrokopie und Übersetzung vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

Die in diesem Heft veröffentlichten Tipps und Ratschläge sind nicht als Ersatz oder Alternative für ärztliche Behandlung oder verschreibungspflichtige Therapien gedacht. Bei gesundheitlichen Beschwerden raten wir Ihnen zu einem Arztbesuch. Für alle in dieser Ausgabe gemachten Angaben werden vom Herausgeber keine Verpflichtungen übernommen – Produkthaftungsausschluss. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder, die sich nicht unbedingt mit der Ansicht des Herausgebers deckt. Produktinformationen basieren auf den Herstellerangaben.

Das nächste WIE GEHT'S HEUTE gibt es ab September in Ihrem Sanitätshaus.

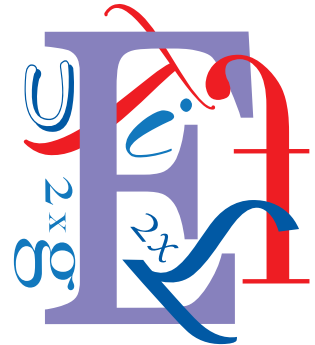
## Fehlerbild

Das linke Bild unterscheidet sich durch sieben Veränderungen von dem Bild daneben. Welche sind es?



## Wortsuche

Der gesuchte Begriff bezeichnet eine Art des Fliegens.



## Technik-Quiz

1. Wer veröffentlichte 1889 das Buch „Der Vogelflug als Grundlage der Fliegekunst“?

- A Orville Wright
- B Otto Lilienthal
- C Ferdinand von Zeppelin
- D Charles Lindbergh

2. Auf welchen Nonstop-Alleinflug war ab 1919 der Orteig-Preis ausgelobt?

- A New York – Paris
- B Moskau – London
- C Rio de Janeiro – Berlin
- D Kapstadt – Oslo

3. Wie nennt man das ranghöchste Mitglied einer Flugzeugcrew?

- A Controller
- B Skipper
- C Jetter
- D Purser

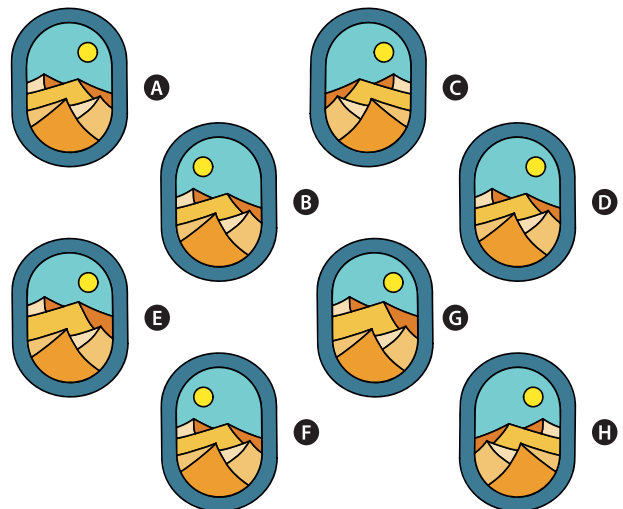
4. Über das Rollfeld welches Flughafens verläuft eine Autostraße?

- A Bangkok
- B Gibraltar
- C Atlanta
- D Tokio



## Paare finden

Welche Bilder von A bis K sind identisch und bilden ein Paar?



## Guten Flug!

Welche Zahl ersetzt das Fragezeichen in der unteren Abbildung?



## Sudoku

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

8	6					9		
			9	5	3	8		
5	4		8			3		
		4				5	6	3
		8		1			2	
		7	2	3	4			
4	7			9				5
	8	5		6	1		7	9
					8			1

2	9	6	5	7	8	1	2	7	9
3	8	5	4	6	1	2	7	9	8
4	7	1	3	9	2	2	6	8	5
6	5	7	2	3	4	1	9	8	8
9	3	8	6	1	5	7	2	4	4
6	3	4	7	8	9	5	6	3	3
1	2	4	7	8	9	5	6	3	3
5	4	9	8	2	6	3	1	7	7
7	1	2	9	5	3	8	4	6	6
8	6	3	1	4	7	9	5	2	2

Sudoku:

der Kondensstreifen.  
Ziele mal die Anzahl der Buchstaben der Guten Flug!

Paare finden:  
A und D, B und F, C und H, E und G

Technik-Quiz:

18, 2A, 3D, 4B

Wortsuche:  
GLEITFLUG



Fehlerbild:  
Lösungen