

WIE GEHT'S HEUTE



Gartenarbeit
Training für den Rücken

Lust am Reisen – auch bei Inkontinenz
Praxistipps für Betroffene

Lipödem & Lymphödem? Kein Problem!
Mehr Mut, Stärke und Zuversicht

Mobil in den Sommer
Checkliste für die Rollstuhl-Pflege



Unsere Sanitätshäuser

MERAN	BOZEN	BOZEN	BRIXEN
Otto-Huber-Str. 78-80	Piavestraße 26a	Grieserplatz 14a	Regensburger Allee 14
0473 055730	0471 058200	0471 058200	0472 831066

MERAN · Max-Valier-Str. 3a · 0473 272727

www.ladurner.com



dt.-amer. Physiker † 1955	schnelle Raubkatze		Ritter der Artusrunde	Früchte		musikalischer Halbton		amerik. Raubkatze	Backwarenhersteller	Strom durch Nord-Spanien	lateinisch: wo	Vorname d. Modedesigners Versace	österr. Bildhauer (16. Jh.)	Sternschnuppe
						unbeirrbar, hart	5							
gefleckter Raubfisch	jüdische Schläfenlocken					gegen Geld leihen		Entschuldigung		6				
			Südamerikaner		Substanz								franz. Komponist † 1741	
Abrahams Sohn im A.T.	rücksichtsloser Mensch		Ausdruck des Ekels					Autor von ‚Der Name der Rose‘			Stechpalme		indianische Sprachfamilie	
kleine, rote Gartenfrüchte								norweg. Polarforscher † 1930		Fremdwortteil: hinein				
französischer Schriftsteller †	1	Internet-Adresse				grob, übel		Frauenkurzname			3		niedrige Empore	
			Stern in der ‚Leier‘		altrömische Silbermünze					Ballettschüler (Mz.)		indische Presseagentur (Abk.)		
kochen	englischer Männername		durch Wasser gehen					Insel der griech. Zauberin Circe		Ausfuhr von Gütern				2
					alter Tonträger (Abk.)		Heim für Obdachlose					Männerkurzname		Naturwissenschaft
			Tropenkrankheit									irischer Frauenname (Una)	tibetischer Tempel	
dt. Farbfernsehsystem (Abk.)	US-Westernlegende (Wyatt)				Eigenname der Chinesen			Unternehmensversorgung			skandinavische Hauptstadt			

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



südafrik. Königreich														
englisch: auf										italienische Hafenstadt		arabischer Artikel		
Weltfußballbund (Abk.)								Vernunft in der chin. Philosophie					dt. Schauspieler, Joachim	
											Elektrokardiogramm (Abk.)			
eine der Kanalinseln												Nordostspanier		
zwei-jährlich								US-Ingenieur † 1887			Düsseldorfer Flaniermeile			
														Notlage
Kfz-Abgasentgifter (Kw.)										4	erster Bischof Augsburgs		span. Doppelkonsonant	
kleine Pille							heiliger Stier in Ägypten			ein Mauerwerk				
Gattin des Gottes Thor								türk. Großgrundherr					Körperausstrahlung	
											Kobold			
trocken, brüchig														
1	2	3	4	5	6									



Foto: Freepik



Foto: Freepik



Foto: Iris Erath

Mobil in den Sommer

Checkliste für die Rollstuhl-Pflege

Gartenarbeit

Ein unterschätztes Training für den Rücken

Diagnose Lipödem

Mehr Mut, Stärke und Zuversicht

Unikate für gesunden Druck

Kompressionsstrümpfe bei Lymphödem

Gesundheits-Boutique

Lust am Reisen – auch bei Inkontinenz

Die wichtigsten Praxistipps für Betroffene

4

6

8

12

14

16

Brustwarzen-Tätowierung

Interview: Wenn die gute Biene sticht

Wellen, Wind und Wale

Die Kraft der Nordsee auf Sylt

Immer schön flüssig bleiben

Wie viel Wasser braucht der Mensch wirklich?

Bon Appétit!

Sangria-Bowle

Fragwürdige Schönheitsideale

Buch-Tipps, Rätsellösung

Impressum

Rätsel

18

22

24

25

26

27

27

2, 28



Liebe Leserin, lieber Leser!

viele Menschen leiden an einem Lipödem oder Lymphödem – und häufig treten die Erkrankungen sogar gemeinsam auf. Das Lipödem ist eine chronische und oft schmerzhaftige Störung der Fettgewebsverteilung, die nahezu ausschließlich bei Frauen vorkommt und hauptsächlich die Hüften, das Gesäß, die Beine sowie die Arme betrifft. Beim Lymphödem handelt es sich um eine Erkrankung des Lymphsystems, bei der Beine, Arme oder andere Körperregionen aufgrund eines gestörten Lymphabflusses stark anschwellen. Die Betroffenen leiden – körperlich und seelisch. Doch beide Krankheiten haben eines gemeinsam: Sie können mit Kompressionsversorgungen erfolgreich therapiert werden. Wie das funktioniert und welche weiteren Maßnahmen das Leben mit diesen Erkrankungen erleichtern, lesen Sie ab Seite 8 in unserem Themenblock „Lipödem & Lymphödem? – Kein Problem!“

Ich wünsche Ihnen einen zauberhaften Sommer!

Herzlichst Ihre

Carolin Steppat

Carolin Steppat – Redaktion WIE GEHT'S HEUTE

Mobil in den

Checkliste für die Rollstuhl-Pflege



Sommer

Mit dem Sommer vor der Tür ist es der perfekte Zeitpunkt, um Ihren Rollstuhl für die kommenden Monate vorzubereiten. Hier finden Sie einige hilfreiche Tipps, um sowohl manuelle als auch elektrische Mobilitätshilfen optimal auf die warmen Tage abzustimmen.

Reinigungscheck

Starten Sie mit einer umfassenden Reinigung Ihres Rollstuhls sowie, falls vorhanden, Ihres Rollstuhlantriebs. Entfernen Sie Schmutz, Staub und Ablagerungen von Rädern, Rahmen und Sitzflächen. Wenn nötig, können die Vorderräder abgeschraubt werden, um schwer zugängliche Stellen zu reinigen. Verwenden Sie sanfte Reinigungsmittel und weiche Tücher, um Kratzer zu vermeiden. Falls Ihr Rollstuhl über ein abnehmbares Rückenpolster verfügt, schütteln Sie dieses vorsichtig aus. Für detaillierte Anweisungen zur Reinigung Ihres elektrischen Zusatzantriebs können Sie die Bedienungsanleitung zu Rate ziehen.

Reifen-Check

Prüfen Sie den Luftdruck der Rollstuhltreifen und passen Sie diesen bei Bedarf an. Ein optimaler Luftdruck sorgt nicht nur für eine bessere Fahrqualität, sondern auch für erhöhten Komfort.

Mechanik-Check

Achten Sie darauf, alle beweglichen Teile und Funktionen Ihres Rollstuhls gründlich zu überprüfen. Kontrollieren Sie Bremsen, Räder, Lenkung und andere wichtige Komponenten auf einwandfreie Funktion. Bei elektrischen Zusatzantrieben ist es ebenfalls wichtig, den Akkustand sowie die Bedienelemente zu prüfen.

Batterie-Check

Wenn Ihr Rollstuhl oder Zusatzantrieb elektrisch betrieben wird, sollten Sie regelmäßig den Zustand der Batterie überprüfen. Reinigen Sie die Anschlüsse und stellen Sie sicher, dass die Batterie vollständig aufgeladen ist. Besonders in den kälteren Monaten sollten Sie darauf achten, die Batterie regelmäßig zu laden, um einer Tiefenentladung vorzubeugen und die Lebensdauer der Batterie zu verlängern.

Wetter-Check

Bereiten Sie Ihren Rollstuhl auch auf die wechselnden Witterungsbedingungen vor. Achten Sie auf Sonnenschutz, Regenschutz oder andere wetterfeste Zubehörteile, die Ihre Fahrt komfortabler und sicherer machen. Viele Hersteller bieten praktisches Zubehör für solche Situationen an.

Elektrik-Check

Die warmen Monate bieten viele Gelegenheiten, zusätzliche Mobilität zu genießen. Elektrische Zusatzantriebe, Schiebehilfen und Bremshilfen können besonders im Sommer eine große Hilfe sein, um die Mobilität und Freiheit zu steigern. Mit der richtigen Pflege stellen Sie sicher, dass diese Hilfsmittel jederzeit zuverlässig einsatzbereit sind. Wenn Sie auf der Suche nach noch mehr Geschwindigkeit und Abenteuer sind, bieten Handbikes und Zugeräte für Rollstühle eine hervorragende Möglichkeit, die Natur zu erleben. ||

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit ■

- ✗ Elektrische Zusatzantriebe
- ✗ Schiebe- & Bremshilfen
- ✗ Wartung
- ✗ Zugeräte
- ✗ Handbikes



Gartenarbeit macht nicht nur Spaß, sondern tut auch dem Rücken gut, wenn man sich an einige Regeln hält.

Gartenarbeit

Ein unterschätztes Training für den Rücken

Mehr als ein Viertel der Deutschen ist in der Freizeit am liebsten draußen im Garten. Kein Wunder, denn Gartenarbeit tut der Seele gut. „Sie versetzt uns in unsere Kindheit zurück, als wir es liebten, im Sandkasten Gräben zu ziehen und Burgen zu bauen“, sagt Physiotherapeut Andreas Sperber. „Das Arbeiten im Garten hat eine große emotionale Wirkung – wir atmen fri-

sche Luft, vergessen die Zeit und blicken ins Grüne.“

Regelmäßige Pausen

Gartenarbeit ist die vielleicht am meisten unterschätzte Sportart, denn ein paar Stunden im Garten können den Körper gleichmäßiger trainieren als so manches Fitnesstraining. Alle Muskelgruppen des Stütz- und Bewegungs-

apparats werden beansprucht. „Das Workout, das man im Garten (fast) nebenbei macht, tut den Muskeln und den Gelenken unheimlich gut“, sagt Sperber. „Nur sollte man eine Regel nicht vergessen: Nach 20 Minuten braucht der Körper Abwechslung.“

Wer also im Knien gerade das Unkraut aus einem Beet gezupft hat, sollte nicht gleich mit dem nächsten Beet weitermachen. Stattdessen rät



Foto: AGR/Einhell

der Physiotherapeut: „Wer nach vorne gebeugt gearbeitet hat, sollte sich anschließend nach hinten dehnen, um verkürzten Muskeln entgegenzuwirken.“ Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung fördert die Durchblutung der Muskulatur und beugt Verspannungen und Rückenschmerzen vor.

Beim Rasenmähen kommt man auch dem täglichen Schrittziel gleich viel näher.

Damit die Arbeit im Grünen nicht zur Qual wird, sollten aber Zwangshaltungen vermieden und die geeigneten Arbeitsmittel gewählt werden.

Den Rücken entlasten

Einerseits sind Rückenbeschwerden der größte Faktor, der Menschen an Gartenarbeit hindert, andererseits entstehen viele Schmerzen im Rücken erst durch langandauernde ungünstige Haltungen während des Gärtnerns.

Einige Hilfsmittel tragen dazu bei, dass man sich beim Garten-Workout richtig (ver-)hält: Gemüse in einem Hochbeet anbauen, um sich nicht zu sehr hinunterbücken zu müssen, Polster unter den Knien beim Jäten, eine kleine Trittleiter, um langes Über-Kopf-Arbeiten zu vermeiden sowie ergonomische Gartengeräte. Rückenschmerzen entstehen vor allem bei Tätigkeiten, die man nach vorne gebeugt ausführt. Wer dabei sogar noch große Lasten hebt, muss meist nicht lange auf Beschwerden warten.

Entsprechend sollten Hobbygärtner auf ergonomisches Gartenwerkzeug mit geringem Eigengewicht setzen. „Die Geräte sollten leicht zu handhaben und bei Bedarf höhenverstellbar sein“, sagt Sperber.

Rasenmäher, die man lange mit relativ viel Druck vorwärts schiebt, sollten daher leichtgängig sein und über einen Griff verfügen, der unterschiedliche Griffhaltungen zulässt sowie auf die individuelle Körpergröße einstellbar ist. An Grünflächen, die der Mäher nicht erreicht, erleichtert ein Rasentrimmer die Arbeit – ohne lästiges Rutschen auf den Knien.

Rasentrimmer sollte man körpernah tragen können, damit man nicht in vorgebeugter Haltung arbeitet. Sie sollten zudem möglichst leicht sein und ergonomisch geformte Griffe haben. Wichtig ist zudem, dass alle Bedienelemente jederzeit gut erreichbar sind. ||



Weitere Infos zu rückenfreundlicher Gartenarbeit finden Sie unter www.agr-ev.de/garten

Mit diesen Tricks von der AGR lassen sich Rückenschmerzen bei der Gartenarbeit vermeiden:

- Lasten verteilen: Schweres wie Gartenabfälle und Gießkannen sollten Sie auf mehrere kleine Einheiten verteilen. Nutzen Sie zum Transport Hilfsmittel wie eine Schubkarre oder lassen Sie sich unterstützen.
- Gartenarbeit ist Freizeit: Machen Sie ausreichend Erholungspausen, gönnen Sie sich eine Verschnaufpause im Liegestuhl und bewundern Sie Ihr Werk. Sie müssen nicht alles auf einmal erledigen.
- Richtig bücken: Gehen Sie beim Bücken in die Knie und halten Sie den Rücken gerade – er wird es Ihnen danken.
- Den Rücken entlasten: Achten Sie beim Arbeiten darauf, den Rücken nicht unnötig zu belasten. Eine dauerhaft gekrümmte Haltung oder langes Über-Kopf-Arbeiten können zu Verspannungen führen. Wechseln Sie daher immer mal wieder die Position.
- Hilfsmittel nutzen: Verwenden Sie bei Tätigkeiten im Knien ein Polster als Unterlage, das fängt den Druck ab und schützt die Gelenke vor Nässe und Kälte.



Tina Schwarz ist seit 2018 Lipödem-Coach und hilft als zertifizierte Ernährungsberaterin sowie Jumping- und Health-Trainerin Frauen im Umgang mit ihrem Lipödem. Sie weiß, wovon sie spricht, denn sie selbst hat ein Lipödem an beiden Armen und Beinen. Heute schenkt sie anderen Betroffenen Mut und unterstützt sie bei ihrem Weg zu einem glücklicheren, selbstbestimmten Leben.

Seit ihrer Jugend leidet Tina Schwarz an Typ-1-Diabetes, sie hat ein Lipödem an beiden Beinen und Armen sowie eine Essstörung – und musste lernen, mit einigen Schicksalsschlägen zurechtzukommen. Die persönliche Einstellung sei der entscheidende Hebel gewesen, der ihr Mut, Stärke und Zuversicht geschenkt hat. Seitdem sie jeden Moment bewusst genießt und sich bewusst gemacht hat, dass sie aktiv Einfluss auf den Umgang mit ihren Erkrankungen nehmen kann, habe sie an Gelassenheit und Stärke gewonnen, sagt sie.

Von der Betroffenen zur Fachfrau

Als Lipödem-Coach möchte sie ihre Erfahrungen weitergeben und Betroffene befähigen, gut mit der Erkrankung

zu leben. „Ich versuche ihnen dabei zu helfen, ihre Stärken und Ressourcen zu erkennen und ihren Weg zu einem selbstbewussteren, glücklicheren Ich zu finden“, erklärt sie.

Seit Februar 2018 ist sie als Lipödem-Coach tätig. Aufgrund ihrer Krankengeschichte war und ist es ihr eine Herzensangelegenheit, speziell Frauen mit Lipödem zu unterstützen. „Denn noch immer sieht die Realität häufig so aus, dass wir Betroffene nicht gehört, nicht verstanden oder belächelt werden. Es braucht Aufklärung und Sensibilisierung, um bestehende Vorurteile abzubauen und das Stigma der Erkrankung aufzuheben“, stellt sie fest.

Deshalb möchte sie anderen Patientinnen die Hilfe zukommen lassen, die sie sich selbst gewünscht hätte. „Ich möchte eine Umgebung schaffen, in der sie sich geborgen und verstanden

fühlen.“ Durch einen ganzheitlichen Coaching-Ansatz möchte sie Betroffenen zeigen, wie sie Gewicht verlieren, ihre Schmerzen in den Griff bekommen und ihre Lebensqualität steigern können – sei es durch regelmäßige Bewegung, medizinische Kompression, eine Ernährungsumstellung und mentale Selbstfürsorge. Tina Schwarz: „Das ist jeden Tag meine Motivation!“

Diabetes & Lipödem

Seit ihrem 11. Lebensjahr musste Tina aufgrund von Typ-1-Diabetes mehrfach täglich Insulin spritzen. „Durch die große Menge an Insulin nahm ich sehr schnell sehr viel zu und machte mit 12 Jahren meine erste Diät. Nach Phasen, in denen ich penibel auf mein Gewicht achtete, folgten wiederum exzessive, unkontrollierte Essanfänge“, blickt sie zurück.

Diagnose Lipödem

Mehr Mut, Stärke und Zuversicht

Lipödem ist eine weit verbreitete, aber oft missverstandene und unterschätzte Erkrankung, die das Leben von Millionen Menschen weltweit beeinflusst. Betroffen sind überwiegend Frauen, bei denen sich symmetrisch an Beinen und/oder Armen Unterhautfettgewebe unproportional vermehrt. Typische Symptome sind Druck- und Berührungsschmerz, Spontanschmerz und Schweregefühl. Über das körperliche Leid hinaus kann auch die emotionale und psychische Belastung einschneidend für Betroffene sein. Tina Schwarz kennt diese Herausforderungen: Seit ihrer Jugend leidet sie an einem Lipödem und begleitet heute als Coach andere Lipödem-Patientinnen.

Als sie 2012 ihr persönliches Höchstgewicht von 110 Kilogramm erreicht hatte, entschloss sie sich, professionelle Hilfe zu holen, weshalb sie in eine psychosomatische Klinik ging. „Dort wurde eine Binge-Eating-Störung diagnostiziert. Ich musste erst wieder lernen, ein normales Essverhalten zu entwickeln. Entweder meine Portionen waren zu groß oder zu klein – je nachdem, wie es mir emotional ging.“

Die Diagnose Lipödem habe sie erst einige Jahre später im Januar 2015 erhalten, nachdem eine Bekannte, die ebenfalls ein Lipödem hat, sie darauf angesprochen hatte. Daraufhin habe sie einen Termin beim Phlebologen vereinbart und viel über die Erkrankung recherchiert. „Wenn ich ehrlich bin, hatte ich Angst vor der Diagnose, aber schlussendlich war es nicht so schlimm – ich war erleichtert, end-

lich zu wissen, weshalb meine Figur so ist, wie sie ist.“

Schon seit ihrer Pubertät sei ihr Oberkörper eher schmal und die Beine voluminöser gewesen. „Außerdem bekam ich leicht blaue Flecken und hatte in den Beinen Schmerzen. Meines Erachtens spielt außerdem mein Typ-1-Diabetes eine Rolle, da Insulin als Begleiterscheinung auch die Vermehrung der Fettzellen anregen kann.“ In all den Jahren habe sie sich für ihren Körper geschämt und versucht, ihn unter weiter Kleidung zu verbergen.

Therapie des Lipödems

Die Therapie bei Tina bestand zunächst aus manueller Lymphdrainage und einer flachgestrickten medizinischen Kompressionsversorgung. Die Fachkraft im Sanitätshaus habe ihr das Anziehen mit verschiedenen An-

ziehhilfen gezeigt. Bei ihren Kompressionsstrümpfen schätze sie die Farbvielfalt – „auch wenn ich bei meiner ersten Versorgung Schwarz gewählt habe“. Zusätzlich geht sie bei Bedarf zur manuellen Lymphdrainage und benutzt regelmäßig ein Kompressionstherapiegerät für den Heimgebrauch für die sogenannte „Intermittierende pneumatische Kompression“.

Aufklärung & Verständnis

„Grundsätzlich ist es für Familie und Freunde schwer zu verstehen, wie es ist, an einem Lipödem erkrankt zu sein. Die Öffentlichkeit ist noch nicht genügend darüber aufgeklärt und sensibilisiert“, stellt Tina Schwarz fest. „Es herrschen viele Vorurteile, zum Beispiel, dass Lipödem-Betroffene nur weniger essen müssten, um abzunehmen.“



Vor zwei Jahren hat sich Tina Schwarz für eine Liposuktion entschieden: „Eine Liposuktion ist kein Allheilmittel und will sorgfältig überlegt werden! Die meisten Betroffenen können mit konsequentem Selbstmanagement und Selbstfürsorge viel erreichen.“



Fotos: www.blitzlichtgewitter-mainz.de

Deshalb sei es entscheidend, diese Themen anzusprechen, um Empathie sowie Akzeptanz zu fördern und eine Diskussion anzuregen. Denn für Lipödem-Patientinnen sei die Unterstützung ihres Umfeldes unverzichtbar. „Mein Ehemann war immer sehr verständnisvoll, einfühlsam und geduldig – das hat mir Kraft gegeben“, erzählt sie.

Um mehr über die Erkrankung zu erfahren und sich umfassend behandeln zu lassen, war Tina außerdem in einer Fachklinik. Dort wurde auch festgestellt, dass sie nicht nur an den Beinen ein Lipödem hat, sondern auch an den Armen. „Entsprechend habe ich damals zusätzlich medizinische Kompressionsarmstrümpfe verordnet bekommen“, sagt sie.

Modischer Gamechanger: Kompression

Auch in Sachen Mode sei die Kompression ein echter Gamechanger für Tina gewesen: „Früher habe ich überwiegend dunkle Kleidung getragen, heute ist mein Kleiderschrank bunt. Ich bin mutiger und selbstbewusster geworden und traue mich, Kleider an-

zuziehen oder kurze Röcke und Hosen. Ehrlicherweise liegt das aber auch an den rund 35 Kilogramm, die ich abgenommen habe.“

Gelungen sei ihr das durch eine Ernährungsumstellung. „Ich setze heute auf ausgewogene, entzündungshemmende Lebensmittel. Diese haben darüber hinaus den Vorteil, Lipödem-Symptome wie Schmerzen zu lindern“, erklärt sie. Dazu gehöre viel frisches Gemüse, zuckerarmes Obst und mittlerweile ernähre sie sich hauptsächlich pflanzenbasiert. Zudem verzichte sie größtenteils auf Alkohol.

Tina Schwarz: „Meine Ausbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin hat mir hier viele Aha-Erkenntnisse beschert. Auch in meinen Coachings erkläre ich den Teilnehmerinnen, wie sie durch eine angepasste Ernährung ihre körperlichen Beschwerden und ihr Gewicht reduzieren können.“

Sport & Selbstliebe

Wichtig sei auch, sich regelmäßig zu bewegen und Sport zu treiben. „Ich persönlich stärke meine Muskulatur mit Krafttraining, fahre gerne Rad, gehe spazieren oder hin und wieder

schwimmen. Und ich liebe Trampolinspringen und habe eine Ausbildung zur Jumping- und Health-Trainerin absolviert.“

Genauso wichtig sei es aber, gut zu sich zu sein und den eigenen Körper zu akzeptieren, wie er ist. Ein erster Schritt kann sein, über Ängste und Sorgen offen zu sprechen – sei es mit Freunden, Therapeuten oder anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder online. „Ich habe mich zudem vor zwei Jahren dazu entschieden, eine Liposuktion vornehmen zu lassen, bei der Fettzellen entfernt werden.“

Liposuktion: Keine leichte Entscheidung

Insgesamt hatte sie vier Operationen im Zeitraum von Januar 2023 bis April 2024. „Erst Liposuktion an den Armen inklusive chirurgischer Hautstraffung, dann die Rück- und Vorderseite meiner Beine und zuletzt kleinere Korrekturen. Der letzte Eingriff war notwendig, weil ich an den Armen und Beinen stellenweise noch Schmerzen hatte und ich mit dem Ergebnis nicht ganz glücklich war.“ Die Kosten hierfür habe sie selbst übernommen.

Zusätzlich zur manuellen Lymphdrainage habe sie nach den OPs rund sechs bis acht Wochen Tag und Nacht eine medizinische Kompressionsversorgung getragen. „Diese hat die Schwellungen eingedämmt und die Zeit nach den Eingriffen optimal unterstützt“, erklärt sie.

Bei der Liposuktion und Straffung der Arme habe sie kaum Schmerzmittel gebraucht, obwohl auch größere Hautlappen entfernt wurden. „An den Beinen war es definitiv unangenehm und beim Treppensteigen oder in die Hocke gehen dachte ich, meine Knie platzen aufgrund der Schwellungen.“ Erst rund ein dreiviertel Jahr nach dem letzten Eingriff hatte sie das Gefühl, deutlich weniger Schmerzen zu haben. „Nicht umsonst spricht man von einem Heilungsjahr – und die Zeit muss man sich und seinem Körper geben!“

Sinnvoll sei es vor einer OP, je nach Ausgangsgewicht, abzunehmen. „Das

senkt außerdem das Risiko von Komplikationen“, erklärt sie. Und es sei wichtig, sich mit Ernährung, emotionalem Essen und alternativen Bewältigungsstrategien zu beschäftigen.

Zudem sollten konservative Therapieansätze wie manuelle Lymphdrainage, medizinische Kompressionsstrümpfe und Bewegungstherapie komplett ausgeschöpft sein, heißt: über einen längeren Zeitraum keine Verbesserung des Lipödems mehr bringen. „Erst dann ist es sinnvoll, über eine Liposuktionsbehandlung nachzudenken“, stellt Tina fest.

Eine Liposuktion sei jedoch nicht zu unterschätzen und sollte keine leichtfertige Entscheidung sein. „Betroffenen sollte klar sein: Eine Liposuktion kann Beschwerden verringern, aber das Lipödem nicht heilen.“ Selbstmanagement und ein gesunder Lifestyle seien nach der Operation wichtiger als zuvor. „Wir sind nach wie vor in

der Verantwortung, Eigeninitiative zu zeigen und reflektiert unser Leben mit der Erkrankung zu gestalten. Für mich heißt das, weiterhin konsequent medizinische Kompression an den Beinen zu tragen – lediglich meine medizinischen Kompressionsarmstrümpfe sind seit der Liposuktion der Arme nicht mehr notwendig.“

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ Kompressionsstrümpfe
- ✗ An- und Ausziehhilfen
- ✗ Geräte zur Druckmassage der Arme & Beine
- ✗ Pflegemittel für Haut und Strümpfe



tigo

KRANKENKASSEN ERSTATTUNGSFÄHIG

Aktiv. Jeden Tag.

THERA
TRAINER

Ihr Trainingspartner für Bewegung zuhause

- ✓ vom Stuhl oder Rollstuhl aus
- ✓ ermöglicht das Training der Beine und Arme
- ✓ mit und ohne Motorunterstützung
- ✓ fördert die Stoffwechselforgänge
- ✓ aktiviert das Herz-Kreislauf-System
- ✓ verbessert die Ausdauer und die Beweglichkeit
- ✓ stärkt die Muskulatur
- ✓ erhöht die Mobilität

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Wir unterstützen Sie oder Ihre Angehörigen bei allen Fragen und Anliegen.

T +49 7355-93 14-0 | info@thera-trainer.com

www.thera-trainer.com

Unikate für gesunden Druck

Kompressionsstrümpfe bei Lymphödem

Nachdem Kathrin Rammin im Jahr 2005 die Diagnose Gebärmutterhalskrebs erhielt, wurde sie innerhalb kurzer Zeit operiert, durchlief Chemotherapie und Bestrahlung. Bei dem Eingriff im Unterbauch wurden mit Gebärmutter und Gebärmutterhals auch Lymphknoten entfernt. Nach Abschluss der Behandlungen bemerkte die damals 34-Jährige eine zunehmende Schwellung im rechten Bein, von der Leiste bis in die Zehen, und schnell wurde klar: In Folge der Operation entwickelte sich ein Lymphödem.

Bereits seit 2006 geht Kathrin regelmäßig zur Lymphtherapie und trägt Kompressionsstrümpfe, konsequent jeden Tag. Einzige Ausnahme: Wenn das Bein für eine Behandlung nackt sein muss. Ansonsten gehört die Routine dazu „wie das Zähneputzen. Auch wenn es anstrengend ist, da morgens reinzukommen. Ich schaffe das mittlerweile in etwa zwei Minuten“, erklärt sie.

Was sie schätzt: Das Gefühl von Sicherheit und die positiven Auswir-

kungen des Kompressionsstrumpfs, der Druck auf das Gewebe ausübt, den Lymphabfluss fördert und die Schwellung reduziert. Sie weiß allerdings auch, wie es ist, wenn der Kompressionsstrumpf nicht richtig sitzt: „Dann rutscht der genauso wie eine schlecht-sitzende Strumpfhose, schnürt die Kniekehle ab, liegt beispielsweise zu eng am Knöchel, wirft Falten, scheuert und führt im schlimmsten Fall zu offenen Stellen“, erzählt sie.

Da bei einem Lymphödem das lymphatische System gestört ist, sind Verletzungen und Entzündungen besonders riskant. „Für die optimale Anpassung braucht es Fachwissen und vor allem die Geduld, so lange nachjustieren, bis es passt“, weiß Kathrin Rammin.

Wichtiger Partner: Das Sanitätshaus

Die für sie optimale Betreuung findet Kathrin seit 2015 bei einem Orthopädietechnik-Meister vor Ort, den sie lachend ihren „Bestrumpfungsmann“

nennt. Zwei Mal im Jahr misst er beide Beine komplett aus, jeden Zeh und jede Falte, damit anhand der Daten ein neuer Kompressionsstrumpf gefertigt werden kann – ein Unikat, das perfekt zu Kathrins individuellen Anforderungen passt.

Derzeit trägt sie am rechten Bein einen Leistenstrumpf mit Zehenkappen und darüber eine komplette Kompressionsstrumpfhose über beide Beine, sodass das rechte Bein zwar stärker komprimiert wird, sie im Zusammenspiel beider Beine aber ein ausgewogenes Gefühl hat. Die Zehenkappen helfen zudem gegen den Lymphstau in einzelnen Zehen.

Probetragen ist wichtig

Dass die Hilfsmittel Kathrins ganz persönlichem Bedarf entsprechen, ist dem Fachmann zu verdanken, der genau nachfragt, seine Expertise und Erfahrung einbringt und sich mit dem

Fotos: SchrittfürSchritt/Banwich-Foto-Film



Lymphödem in Zahlen und Fakten

Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, bei der das lymphatische System gestört ist – neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im menschlichen Körper. In Deutschland sollen 1,8 Prozent der erwachsenen Durchschnittsbevölkerung von einem manifesten Lymphödem der Beine betroffen sein (siehe Prof. Dr. M. Stücker, eurocom e.V.: „Medizinische Kompressionstherapie richtig verordnen. Ein Überblick für Ärzte“, 2021). Über die Gesetzlichen Krankenkassen wurden laut GKV-Spitzenverband im Jahr 2022 knapp 3 Mio. Hilfsmittel zur Kompressionstherapie abgerechnet.



Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ Kompressionsversorgungen für Arme und Beine
- ✗ Beratung
- ✗ Hautpflege
- ✗ Anziehhilfen

Ob Fahrradfahren, Hunderunden oder Spaziergänge, Skifahren, Schwimmen oder Yoga – mit der maßgefertigten Hilfsmittelversorgung ist Kathrin Rammin trotz Lymphödem mobil.

Hersteller der flachgestrickten Kompressionsstrümpfe über individuelle Anforderungen austauscht. Worauf er besonderen Wert legt: das Probetragen. Denn nach Erstberatung, Anamnese und dem Vermessen spielt das Anprobieren eine entscheidende Rolle. Denn erst wenn der Strumpf unter Spannung auf dem Körper aufliegt und sich allen Rundungen anpasst, merkt die jeweilige Patientin, ob jeder Druckverstärker und jede Pelotte an der richtigen Stelle ist und ob alles sitzt.

Ebenfalls ist es wichtig, dass Kathrin jeden neuen Kompressionsstrumpf intensiv probeträgt und mehrmals wäscht. Sollte etwas nicht passen, wird beim Hersteller neu gestrickt – immerhin begleitet die Maßanfertigung Kathrin durch ihren gesamten Alltag, zur Arbeit genauso wie zum Fahrradfahren, zu den Hunderunden oder langen Spaziergängen, zum Skifahren, Schwimmen und auch zum Yoga.

Die Kompression wird stetig angepasst

Beim Vermessen achtet der Orthopädietechnik-Meister darauf, die Beine stets an genau denselben Stellen zu messen, um die Werte vergleichen zu können. So werden auffällige Veränderungen dokumentiert, die es beispielsweise nach den Operationen gab, um die sich Kathrin Rammin in den vergangenen Jahren bemüht hat. Denn eins ist für sie schon lange klar: „Da muss noch mehr passieren, als einmal pro Woche zur Lymphdrainage zu gehen.“

Immer wieder ging sie daher mit Ärzten ins Gespräch und unterzog sich im Jahr 2014 einer Lymphgefäßtransplantation. Dabei wurden Lymphgefäße aus dem Magen-Darm-Bereich an den Fußknöchel transplantiert und eine Lymphbahn vom linken ins rechte Bein verschoben. Dieser sowie ein weiterer Eingriff im Jahr 2019 und eine konsequente Ernährungsumstellung

fürten jeweils zur sicht- und messbaren Reduzierung des Beinumfangs – und zur entsprechenden Anpassung ihrer Kompressionsbestrumpfung.

Hilfe für möglichst viele Betroffene

Kathrin Rammin sieht sich noch lange nicht am Ende dieser Reise und war dieses Jahr bereits zur Voruntersuchung für einen weiteren Eingriff, der die Gesundheit ihres Beines weiter verbessern soll. Darüber hinaus will sie ihre Erfahrungen teilen und mit ihrem angeeigneten Wissen aufklären. Hierfür ist sie zusammen mit ihrem Orthopädietechnik-Meister des Vertrauens regelmäßig bei Kongressen unterwegs. Ihr gemeinsames Ziel: Sie wollen dem Thema Gehör verschaffen, langfristig Verbesserungen in der Behandlung der Erkrankung anstoßen und damit möglichst vielen Betroffenen helfen.

OTWorld

Gesundheits-Boutique



Die Kompressionshosen Adana und Elvas (Anita) mit Noppenstruktur auf der Innenseite üben eine sanfte Kompression auf die Beine aus und können gleichzeitig eine leichte Massagewirkung erzielen. Die funktionellen Hosen können bei medizinischen Indikationen wie Lip- und Lymphödemen, zur Prophylaxe von Thrombosen, aber auch während sportlicher Aktivitäten bzw. der anschließenden Regeneration eingesetzt werden. Adana ist in Gr. 36 – 48 und Elvas in Gr. 50 – 52 erhältlich.

Auf Wunsch vieler Lip- und Lymph-
ödem-Betroffenen gibt es die seit-
liche Naht, die im Oktober 2023 erst-
mals bei der Flachstrick-Kompression
mediven cosy (medi) eingeführt
wurde, nun auch für den wandsta-
bileren und festeren Kompressions-
strumpf mediven 550.



Die Super Night (Seni) ist die
saugstärkste Inkontinenzeinlage
von Seni Lady und bietet Frauen
Schutz bei mittlerer Inkontinenz
– besonders in der Nacht.
Die Einlage aus weichen, atmungs-
aktiven und latexfreien Materialien
hat eine breitere Rückenpartie für
optimierten Schutz im Liegen.
Ein geprägtes Kanalsystem leitet
Flüssigkeit zügig in den Saugkern.
Erstmals enthält eine Einlage
von Seni Lady ein Präbiotikum:
Inulin aus der Chicoréewurzel soll
die natürliche Hautflora
schützen und so die
Widerstandskraft der
Haut stärken.



Der Elektrorollstuhl MovingStar
2000 (MovingStar) hat mit
26,9 kg inklusive Akku ein
überschaubares Gewicht
und kann mit wenigen
Handgriffen zusammen-
geklappt sowie im Kofferraum
verstaut werden. Ein intuitiver
Joystick ermöglicht präzises Manövrieren. Das integrierte Rücklicht
und eine Frontleuchte erhöhen die Sichtbarkeit. Eingesetzt werden kann er
bis zu einem Körpergewicht von 150 kg, der Akku hat eine Reichweite
bis zu 23 Kilometer.



Aktuelle Gesundheitsprodukte – von der Redaktion für Sie ausgewählt!

Lust am Reisen – auch bei Inkontinenz

Die wichtigsten Praxistipps für Betroffene

Inkontinenz ist kein Grund sich die Lust am Reisen verderben zu lassen. Wesentliche Aspekte, damit dies gelingen kann, sind die eigene Einstellung des Betroffenen, eine offene Kommunikation und eine optimale Reiseplanung. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft gibt Empfehlungen, wie das Reisen bei Inkontinenz gestaltet werden kann.

„Für uns ist es wichtig, dass Menschen mit Inkontinenz am Leben teilhaben. Niemand soll sich in den eigenen vier Wänden verstecken. Für viele Menschen gehören Reisen zur Lebensqualität. Wir wollen Betroffene ermutigen, sich das Reisen nicht nehmen zu lassen. Bei guter Planung und einem offenen Umgang mit der Thematik ist jede Reise

möglich“, so Professor Dr. med. Andreas Wiedemann, 1. Vorsitzender der Deutschen Kontinenz Gesellschaft.

Die Angst vor der eigenen Inkontinenz, die Mitnahme von Hilfsmitteln, Warteschlangen am Flugzeuggate, lange Autofahrten, unerwartete Staus und hygienisch bedenkliche Toiletten können für Menschen mit Harninkontinenz oder überaktiver Blase zu einer Herausforderung auf Reisen werden. Doch gute Planung und einige einfache Maßnahmen können Abhilfe schaffen.

1. Stress reduzieren

Was macht Ihnen Angst? Was befürchten Sie? Was verursacht den Stress? Diese Fragen sollten zunächst persönlich und individuell beantwortet werden. Die Akzeptanz der eigenen Situation erleichtert den Umgang und macht den Weg frei für eine optimale Reiseplanung. Jede Reise hat Herausforderungen. Es geht darum, diese anzunehmen.

2. Planung ist das A & O

Eine Reise will immer gut geplant sein. Dies gilt im Falle der Inkontinenz aber ganz besonders. Wichtig ist es, die Reise im Vorfeld mit dem behandelnden Arzt zu besprechen. Spezialisierte ärztliche Ansprechpartner finden sich unter den anerkannten ärztlichen Beratungsstellen der Deutschen Kontinenz Gesellschaft (s. Info-Box). Im Gespräch sollte insbesondere die Versorgung mit Hilfsmitteln und Medikamenten geklärt werden, aber auch die Reiseapotheke und der Umgang mit Hilfsmitteln.

Wenn es darum geht, was in den Koffer kommt, ist es zu empfehlen, im Vorfeld eine Checkliste zu machen. Dabei ist es hilfreich, den eigenen Tagesablauf zu beobachten. Jeder Handgriff ist ein Hinweis für Ihre Planung und ein Punkt für Ihre Packliste.

3. Notfalltasche und Notfallplan

Packen Sie eine Notfalltasche als Handgepäck. Mitzunehmen sind ausreichend Inkontinenzeinlagen und Hilfsmittel. Sollte eine Flugreise geplant werden, dann sind Hilfsmittel für mindestens drei Tage einzupacken, denn das Gepäck könnte verloren gehen. In der Notfalltasche sollten darüber hinaus feuchte Tücher, Einweg-Toilettenauflagen oder Desinfektionstücher mitgenommen werden. Auch geruchsneutralisierende Beutel für gebrauchte Hilfsmittel sollten eingepackt werden. Wichtig ist zudem Ersatzwäsche.

Für den Notfallplan sind Kontaktdaten von Ärzten und Sanitätshäusern am Urlaubsort zusammenzustellen. Genutzt werden können auch Apps, die das Leben erleichtern, wie Sprachübersetzer-Apps oder Toiletten-Finder-Apps.

4. Verkehrsmittel Ihrer Wahl

Wird der Pkw genutzt, bietet es sich an, im Vorfeld die Route zu planen und eben auch regelmäßige Stopps einzulegen. Die Tankstelle Ihrer Wahl können Sie im Vorfeld bei Google Maps suchen, auch der ADAC bietet eine Übersicht über die Rastplätze. Für Stausituationen gibt es für Männer Urinflaschen, und auch für Frauen gibt es Urinale. Und

wer ganz sicher gehen will, dass er nicht an der Schlange für die Toiletten anstehen muss, kann sich den Euroschlüssel besorgen. Dieser ermöglicht europaweit Zugang zu Behindertentoiletten.

Wenn das Flugzeug das Verkehrsmittel der Wahl ist, nutzen Sie die Priority-Behandlung. Das kann beim Check-in die Wartezeit verkürzen und Sie können vor allen anderen Reisegästen das Flugzeug betreten. Wenn Sie Ihren Sitzplatz auswählen, wählen Sie diesen gezielt in der Nähe der Toilette. Übergepäck zu buchen ist immer möglich. Und diese Möglichkeit sollte genutzt werden. Viele Gesellschaften bieten aber auch die Mitnahme von medizinischem Sondergepäck an. Es ist daher wichtig, sich im Vorfeld mit der Fluggesellschaft in Verbindung zu setzen.

Um die Abfertigung am Flughafen zu erleichtern, sollte man ein ärztliches Attest über den Bedarf an Hilfsmitteln und Medikamenten mitführen. Für bestimmte Produkte gibt es hierfür einen häufig mehrsprachig formulier-

ten Hilfsmittelpass. Wichtig ist es, offen mit den Hilfsmitteln umzugehen, insbesondere beim Sicherheitscheck.

5. Hilfsmittel & Medikamente

Medikamente und Hilfsmittel sind für die Urlaubstage ausreichend mitzunehmen. Bei den Hilfsmitteln sollte die Menge eher höher kalkuliert werden. Sollte der Transport Schwierigkeiten bereiten, ist auch denkbar, die Hilfsmittel vorab per Post an die Unterkunft zu senden. Ein offener Umgang mit dem Thema ist auch hier unbedingt ratsam. Hilfreich können auch hier die Hilfsmittelpässe sein. Das kann die Kommunikation erleichtern.

6. Perfekte Urlaubstage

Das Gefühl von Sicherheit ist eine wichtige Voraussetzung für perfekte Urlaubstage. Nutzen Sie alles, was das Leben erleichtert: Bequeme Kleidung,

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ Inkontinenzvorlagen für Mann und Frau
- ✗ Inkontinenz-Slips
- ✗ Windelhosen
- ✗ Kondom-Urinale
- ✗ Hautpflegeprodukte
- ✗ Bettelinlagen

die den Wechsel Ihrer Hilfsmittel problemlos zulassen, Urinale und Urinflaschen, wasserdichte Betauflagen für Ihre Unterkunft, Apps für die Toiletten-suche vor Ort oder Inko-Bademode. ||

i Weitere Informationen:
www.kontinenz-gesellschaft.de

Foto: lifeforstock/Freepik

seni[®] www.seni-nochganzdicht.de

NOCH GANZ DICHT?

NA KLAR – DANK SENI!

BEI BLASENSCHWÄCHE BIST DU MIT SENI SICHER UNTERWEGS.
Die Einlagen & Pants von Seni Lady und Seni Man sind sicher, komfortabel und diskret.
Seni Produkte sind in Apotheken, Sanitätshäusern und führenden Onlineshops erhältlich.

Hier **Gratisprobe bestellen!** → 

Brustwarzen-Tätowierung



Wenn die gute Biene sticht

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Jedes Jahr erkranken in Deutschland über 70.000 Frauen und über 700 Männer neu daran. Bei jeder fünften Patientin muss die komplette Brust entfernt werden – oft mit gravierenden psychischen Folgen für die Betroffene. In ihrem Tattoostudio HoneyBee holt Iris Erath diese Menschen aus ihren Tiefs und gibt ihnen mit ihrer Kunst neue Lebensqualität zurück. Die Redaktion sprach mit der Tattookünstlerin aus Wangen im Allgäu über ihre Arbeit und die Intention, die sie dazu brachte.



Foto: Iris Erath

Iris Erath, Tattoo-Künstlerin aus Wangen.

Für viele ist die Brust das Sinnbild der Weiblichkeit und Attraktivität, sie steht für Leben und Sexualität. Wenn jedoch aufgrund einer Erkrankung wie Brustkrebs dieses Attribut bei einer Mastektomie durch ein Skalpell entfernt werden muss, hat dies für die Betroffenen oft extreme psychische Auswirkungen. Viele empfinden tiefe Trauer über den Verlust ihrer körperlichen Unversehrtheit, erleiden einen Identitätsverlust, fühlen sich nicht mehr komplett und unattraktiv. Die Rekonstruktion der Brust ist oftmals der rettende Anker für diese Patienten. Hier kommt Iris Erath ins Spiel.

Wie und wann bist du zum Tätowieren gekommen?

Iris Erath: Das war genau vor 20 Jahren, da habe ich mich mit meiner Arbeit selbstständig gemacht. Ich hatte mich aber schon davor mit dem Thema Tätowieren beschäftigt. Über eine Freundin, die sich unbedingt stechen lassen wollte und mich zum Termin mitnahm. Ich fand das anfangs sehr seltsam. Als der Tätowierer aber mit seiner Arbeit an meiner Freundin begann, hat mich das geflasht und ich fällte für mich die Entscheidung, das auch zu machen. In meinem gelernten Beruf war ich sowieso nicht glücklich, und zeichnen konnte ich schon immer gut.

So fing ich an, mich in die Materie einzuarbeiten, hab ganz viel auf Schweinehaut geübt, so wie es eben damals üblich war, aber auch Orangen und Bananen wurden von mir bestochen. Heute gibt es dafür Kunsthaut. Ich übte auch viel an Freunden und natürlich auch an mir. Als ich dann soweit war, eröffnete ich 2005 unter dem Namen „SuddenhurtTattoo“ mein eigenes Tattoostudio – habe es aber später in „HoneyBee“ umbenannt. HoneyBee

deshalb, weil meine Tattoomaschine wie eine Biene summt und sticht.

Wie kamst du dann zur Brustwarzen-Tätowierung?

2021 besuchte ich einen Black and Grey-Workshop bei Andy Engel, einem sehr prominenten deutschen Tattoo-Artisten. Er war gerade dabei, eine Gruppe für diese Art von Tattoo-Kunst zusammenzustellen. Da mir das realistische Stechen sehr gut liegt, passte ich da rein.

Letztendlich waren wir damals ca. 20 Tätowierer, verteilt auf Deutschland, Österreich und die Schweiz, die unter dem Namen „medbvk“ foto-realistische Brustwarzen stachen – heute mache ich das in Eigenregie unter dem Namen „MedBee“. Wir hatten ein Alleinstellungsmerkmal, waren in dieser speziellen Technik ausgebildet. Zudem arbeiteten wir mit einer eigens entwickelten Farbe, die sich dadurch auszeichnet, dass sie sich während des Abheilungsprozesses nicht verfälscht. Die Farbtöne sind einfach super. Die habe ich auch heute noch im Einsatz. Bei anderen Farben gibt es das Problem, dass



Foto: Wagenseil

Der fehlende Brustaufbau lässt sich durch ein Motiv kaschieren.

sich nach dem Abheilen ein Lila- oder Grünerton einstellen kann. Das wäre natürlich fatal an der Brust.

Wird diese Methode von den Medizinern anerkannt?

Anfangs war es wirklich sehr hart, manchmal auch heute noch. Viele Ärzte und Vertreter aus Kliniken, denen wir uns vorstellten, hatten nur böse Worte oder im besten Fall ein müdes Lächeln für unsere Arbeit übrig. Dass ich mich auf Kosten der Patienten bereichern wolle, habe ich nicht nur einmal gehört. Wir Tätowierer haben noch keine Lobby und sind nach wie vor mit dem Klischee „des asozialen Krankheitsverbreiters“ behaftet. Völlig zu Unrecht. Heute ziehen sich Tätowierungen durch alle Gesellschaftsschichten. Das ist doch schön. Sie sind nichts anderes als Körperschmuck. In anderen Kulturen gehören sie zum täglichen Leben dazu.

Dann ist es natürlich auch für viele unvorstellbar, dass man dieser Arbeit den Gesundheitsmantel umlegt. Denn der Glaube – was auch von den Medien unterstützt wird – dass Tätowierungen Hautkrebs verursachen können, ist weit verbreitet. Es gibt aber keine einzige Studie, die das belegt!

Außerdem, so die Meinung vieler, kann man sich durch die Nadeln mit den schlimmsten Krankheiten infizieren. Das ist völliger Nonsens. Wir benutzen steril verpackte Einmalnadeln. Außerdem wird jeder Schritt von uns dokumentiert, und jede behördliche Anforderung bezüglich Hygiene und Qualität ist erfüllt. Da sind wir unter ständiger Kontrolle. Klar, ein paar Ausreißer gibt es immer – aber in welcher Branche nicht?

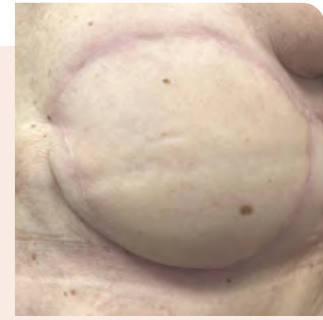
Glücklicherweise weicht diese starre Denkweise aber immer mehr auf.

Du meinst, deine Arbeit findet mehr Akzeptanz?

Ich habe das Glück, einen guten Gönner auf meiner Seite zu haben. Ich durfte im Rahmen eines Brustkrebsabends im Krankenhaus in Wangen vor Betroffenen einen Vortrag zu meiner Arbeit halten. Im Laufe mei-



Brustwarzentätowierung nach Nekrose (Formkorrektur).



3 D-Brustwarzentätowierung.

Foto: Iris Erath

ner Präsentation konnte ich auch die skeptischen Zuhörer von den Vorteilen meiner Arbeit überzeugen. So auch Dr. med. Elmar-D. Mauch, den Chefarzt der Frauenklinik und Leiter des Brustzentrums dort. Er war wirklich begeistert von meinen Ergebnissen. Das hat mich sehr beflügelt. Denn, und das hat auch Dr. Mauch erkannt, meine Arbeit steht ja in keinem Verhältnis zum Erfolg. Ich erreiche mit relativ wenig Aufwand so viel. Die Betroffenen haben einen sehr langen Leidensweg hinter sich und können sich wieder als vollständigen Menschen fühlen, wenn sie mein Studio verlassen. Das finde ich so schön und erfüllt mich einfach mit Glück.

Wird diese Arbeit von den Krankenkassen übernommen?

Das hängt von der Krankenkasse ab. Gesetzlich gibt es da keine Vorgaben. Leider ist diese Methode bei den Krankenkassen noch nicht so bekannt, jedoch werden es langsam immer mehr, die diese Behandlung befürworten. Paradoxerweise werden oft noch teure Rekonstruktions-OPs von den Krankenkassen genehmigt. Man muss sich vorstellen, dass für das Versetzen

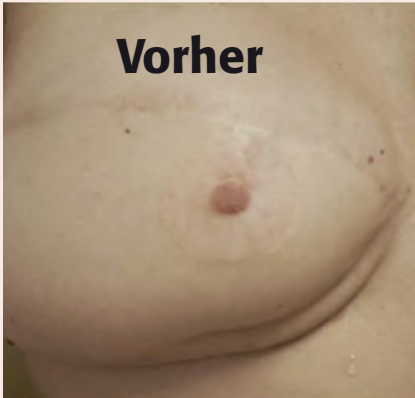
oder Neubilden einer Brustwarze ein Gewebe vom Augenlid, der Oberschenkelinnenseite oder der Schamlippe entnommen werden muss. Daraus rekonstruiert der Chirurg die Brustwarze und den Warzenhof.

Abgesehen von den Kosten muss der Patient wieder einen langen Weg beschreiten, der von Schmerzen, Risiken und Warten geprägt ist. Und dabei ist der Erfolg, sprich das Anwachsen der Haut, noch nicht einmal garantiert. Da biete ich doch eine viel einfachere und angenehmere Option an. Mir geht es bei dieser Arbeit nicht ums Geld, reich kann ich davon tatsächlich nicht werden. Meine Preise liegen bewusst in einem Rahmen, den sich jeder leisten kann, auch wenn es die Krankenkassen nicht übernehmen. Aber das Gefühl, einem Menschen wieder ein normales Leben zurückzugeben, ist doch Gold wert.

Es ist auch unglaublich, dass bei vielen Kassen die Meinung herrscht, Ärzte wären die besseren Tätowierer. So ein „Arzt-Tattoo“ wird eher bezahlt als das von einem Profi wie mir. Ich habe schon viele Vorher-nachher-Bilder von Brustwarzen gesehen, die ein Mediziner gestochen hat – da gibt es



Brustwarzentätowierung mit starker Vernarbung.



Vorher



Frisch



Nachher



Neue 3D-Tätowierung einer Brustwarze, die bereits zuvor – allerdings nicht optimal – pigmentiert war.



Ergebnis einer Brustwarzentätowierung.

Die Farben einer Brustwarzentätowierungen hellen nach.

doch große Unterschiede zu meiner Arbeit. Die waren einfach nicht schön. Die Ärzte arbeiten mit einer ganz anderen Technik und anderen Farben.

Welcher besonderen Herausforderung stellst du dich bei dieser Arbeit?

Man benötigt ein sehr gutes Auge für Farben. Die muss einfach passen. Dann sollte das Ganze natürlich auch plastisch wirken, damit das Ergebnis optisch so nah wie möglich an das „Original“ rankommt. Das Stechen selbst erfordert eine ganz spezielle Technik, um diesen 3D-Effekt zu erhalten.

Manche Chirurgen erzeugen durch den sogenannten Schmetterlingschnitt einen Nippel. Den kann ich dann natürlich auch tätowieren. Die Wirkung ist dann noch natürlicher.

Ist das Stechen eines Brustwarzentattoos schmerzhaft?

Das kommt darauf an, was die Brust schon hinter sich hat. Meistens haben diese Patienten eine implantierte Haut. Entsprechend schwach ist das Schmerzempfinden. Handelt es sich um eine Teilnekrose einer versetzten Brustwarze, ist der Schmerz etwas ausgeprägter. Dadurch, dass eine Sitzung maximal eine dreiviertel Stunde dauert, ist das gut aushaltbar. Zudem mussten diese Menschen durch ihre Krankheit so viel Schmerz erfahren, dass das Tätowieren tatsächlich kein Problem darstellt.

Wie sieht es mit Narbengewebe aus? Kannst du das auch „wegretuschieren“?

Narben kann man sehr gut bearbeiten. Ich muss da anders vorgehen als bei der normalen Haut, weil jede Narbe unterschiedlich tief oder wulstig ist. Gerade bei Brustwarzen schaffe ich ja eine Schattenstruktur. Das kommt dem Narbengewebe entgegen. Voraussetzung ist allerdings: Die Narbe muss mindestens ein halbes, besser ein ganzes Jahr alt sein. Dann ist das Gewebe schon soweit verheilt, dass ich alles damit machen kann. Gerade bei der Brust haben wir diese spezielle Längsnarbe. Die kann ich super verschwinden lassen, wenn sie hell ge-

nug ist. Bei dunklen Narben, was auch manchmal vorkommt, geht es leider nicht. Eine Aufhellung ist grundsätzlich nicht möglich.

Wie gehst du bei deinen Kunden vor?

Bei Brustwarzentätowierungen muss ich den Patienten im Vorfeld sehen, mir die Beschaffenheit ansehen und Fotos machen. Das ist dann ein sehr intimer Moment. Aber es ist sehr schön, mit welcher Vorfreude diese Patienten zu mir kommen. Für die meisten ist das der Startschuss in ein neues Leben.

Zuhause mache ich in aller Ruhe meine Skizzen und kann diese dank moderner Technik auf die fotografierte Brust legen. So bekommt der Patient ein Bild davon, wie es aussehen wird. Wir können gemeinsam noch Änderungen vornehmen. Passt soweit alles, erstelle ich die Blaupause. Zum vereinbarten Termin bin ich mit der Vorbereitung fertig und kann direkt starten. Ich lege die Blaupause auf die gewünschte Stelle. Wenn die Position passt, steche ich los. Mache ich beide Brüste, arbeite ich parallel – mal die linke, mal die rechte, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu bekommen. Ich taste mich farblich langsam vor, beginne heller und werde immer dunkler.

Meistens steche ich die Brustwarze auf den Brustaufbau. Frauen, die gar keine Brust mehr haben, möchten diesen Makel häufiger mit einem schönen Motiv überstochen haben. Dafür

habe ich auch etwas Schönes entworfen. Blumen oder Blumenranken bieten sich da an, aber grundsätzlich ist alles möglich.

Wie fühlst du dich beim Stechen?

Ich bin tatsächlich aufgeregter als sonst, muss ich sagen. Das Tattoo soll besonders gut werden, weil ich möchte, dass die Patienten danach glücklich sind. Doch das trifft leider nicht immer gleich zu. Manche sind auch erstmal etwas überfordert. Die Brustwarze wirkt anfangs sehr dunkel. Das hellt aber noch auf. Deshalb freue ich mich umso mehr, wenn ich dann nach ein paar Wochen die Rückmeldung von einer sehr glücklichen Kundin bekomme.

Es sind zwar wenige, aber auch Männer können an Brustkrebs er-

Brustwarzentätowierungen können eine gute Alternative sein

Brustwarzentätowierungen sind im Vergleich zu chirurgischen Eingriffen in der Regel günstiger. Sie erfordern keine erneute Narkose oder längere Genesungszeiten. Ein chirurgischer Eingriff dient nur der plastischen Wiederherstellung.

Sind Brustwarzentätowierungen eine Kassenleistung?

Das hängt von der Krankenkasse ab. Die meisten (über 60 %) übernehmen das Stechen einer Brustwarzentätowierung. Manche gewähren nur eine anteilige Kostenübernahme.

Betroffene sollten sich vorab bei ihren Krankenkassen über die Kostenübernahme/-beteiligung informieren.

kranken. Hast du da auch schon Erfahrungen gemacht?

Ich hatte tatsächlich auch schon männliche Krebspatienten auf meinem Stuhl sitzen. Erstaunlicherweise genießen die sich mehr wie Frauen. Aber mehr aufgrund der Tatsache, dass sie überhaupt von dieser Krankheit betroffen sind. Brustkrebs ist ein Frauenleiden, so nach wie vor die weit verbreitete Meinung.

Häufiger als dieser Patientenkreis kommen aber Trans-Menschen zu mir. Durch die Versetzung der Brustwarze befindet sich eine weiße Narbe um den Brustwarzenhof. Hier nehme ich dann eine Narbenkorrektur vor.

Ich hatte auch schon eine Brustwarzenveränderung. Kürzlich wollte ein Kunde größere Brustwarzen. Das habe ich dann auch gestochen.

Abgesehen von dieser Arbeit, wo könnte deine Reise noch hingehen?

Zu den Narben. Das wäre noch ein weiteres Projekt, in das ich tiefer eintauchen könnte. In dem Bereich habe ich auch schon Erfahrungen gesammelt. Ob Brandwunden oder Wulstnarben – man kann alles optisch verschwinden lassen.

Iris, ich wünsche dir viel Erfolg für die Zukunft. Danke für das sehr interessante Gespräch.

Die Fragen stellte Bernadette Wagenseil.



Foto: Iris Erath

Das Brustmodell zeigt, wie realistisch eine Brustwarze nach dem 3D-Stich (rechte Brustseite) aussieht.

Wellen, Wind und Wale



Wellen, Wind und Wale: Unter diesem Motto führt eine Tour entlang der Sylter Westseite zum Leuchtturm List-West.

Die Kraft der Nordsee auf Sylt

Das Salz auf den Lippen schmecken und die frische, wohltuende Brise von der Nordsee auf der Haut spüren: Das Reizklima auf Deutschlands nördlichster Insel Sylt schafft die Voraussetzungen für erholsame Urlaubstage. Wer nicht nur faulenzern, sondern es auch mal etwas aktiver angehen möchte, findet dafür etwa in der Inselgemeinde List eine große Vielfalt an Möglichkeiten. Egal, ob man dem Geheimnis der Wanderdüne auf die Spur kommen will, einmal auf dem Meeresboden spazieren möchte oder Appetit darauf hat, die original Sylter Austern zu probieren – auf geführten Touren warten viele Naturschätze darauf, entdeckt zu werden.

Wasserkante & Wanderdüne

Der Name ist Programm: „Wellen, Wind und Wale“ lautet der Titel einer geführten Tour, die das Team des Erlebniszentrums Naturgewalten Sylt anbietet. Die Strecke führt entlang der Sylter Westseite Richtung Ellenbogen zum Leuchtturm List-West. Menschenleere Strände, rastende Vögel und freilaufende Schafe prägen das Landschaftsbild hier ganz im Norden der Insel. Mit Glück begleiten Schweinswale die Tour entlang der Wasserkante. Insbesondere bei ruhiger See stehen die Chancen sehr gut, die Meeressäuger oft nur wenige Meter entfernt im Wasser zu beobachten. Schließlich erstreckt sich vor der Sylter Westküste Deutschlands einziges Walschutzgebiet.

Während der Führung erfahren die Urlauber mehr über die Küstenschutz-Maßnahmen sowie über die Entstehung der Lister Dünen. Zu den besonderen Naturphänomenen zählt ebenfalls die Wanderdüne, die sich pro Jahr bis zu zehn Meter in östlicher Richtung bewegt. Bei geführten Rundgängen gibt es Einblicke in die besondere Landschaft und die dortige Artenvielfalt.

Das Wattenmeer

Die Nordsee, auch „blanker Hans“ genannt, zieht sich zweimal täglich zurück und legt mit dem Wattenmeer einen einmaligen, geschützten Lebensraum frei. Eine geführte Tour auf dem Meeresboden ist für Urlauber jeden Alters unvergesslich. Dem ungeübten Auge mag die Landschaft wie eine triste Matschwelt vorkommen – doch das Watt steckt voller Leben. Gerade für Kinder ist die Begegnung mit Wattwurm, Krebs und Co. ein besonderes Erlebnis.

Nicht nur für Feinschmecker ist die Austerntour empfehlenswert. Seit 1986 wird die ursprünglich aus Japan stammende Pazifische Felsenauster vor List auf Sylt großgezogen. Bei einer dreistündigen Führung kommen Besucher der „Sylter Royal“ und ihrer Kinderstube ganz nah. ||

Foto: DID/Kurverwaltung List auf Sylt/Melanie Steur



Die Wanderdüne zählt zu den besonderen Naturphänomenen in List auf Sylt. Geführte Touren erlauben besondere Einblicke in diesen Naturraum.



Foto: DID/Kurverwaltung List auf Sylt/Melanie Steur

Die Sylter Austern zählen zu den besonderen kulinarischen Schätzen auf Deutschlands nördlichster Insel.



Die besondere Heide Landschaft in List auf Sylt können Urlauber sowohl individuell als auch bei geführten Touren kennenlernen.

Foto: DID/Kurverwaltung List auf Sylt

Immer schön flüssig bleiben



Durst als wichtiges Signal

Ein verlässlicher Indikator für den Flüssigkeitsbedarf ist das Durstgefühl. Dieses Signal des Körpers sollte nicht ignoriert werden, da eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Wer sich eine feste Trinkroutine angewöhnt, sorgt dafür, dass der Körper stets gut versorgt ist. Getränke sollten griffbereit sein.

Ideal sind kalorienfreie, ungesüßte Getränke wie Mineralwasser, das zusätzlich wichtige Mineralstoffe liefert. Wem pures Wasser nicht schmeckt, kann es mit einem Schuss Fruchtsaft geschmacklich aufwerten.

Trinkverhalten checken

Wer unsicher ist, ob er genügend trinkt, kann sein Trinkverhalten mit einem einfachen Protokoll über zwei Tage dokumentieren. Alle Getränke – außer Alkohol – sollten darin erfasst werden. Kaffee, schwarzer und grüner Tee sollten aufgrund ihres Koffeingehalts nur in Maßen konsumiert werden.

Wenn die tägliche Trinkmenge deutlich unter 1,5 Litern liegt, hilft ein Blick ins Trinkprotokoll: Gibt es lange Phasen ohne Flüssigkeitszufuhr? Dann können kleine Maßnahmen wie eine stets gefüllte Wasserflasche oder Erinnerungen auf dem Handy helfen, regelmäßiger zu trinken. Wichtig ist dabei, die Flüssigkeitszufuhr gleichmäßig über den Tag zu verteilen, da der Körper kleinere Mengen besser verwerten kann als große Mengen auf einmal.

Auf den Körper hören

Die Empfehlung von 1,5 Litern pro Tag dient als Orientierung, aber die optimale Trinkmenge ist individuell. Wer auf seinen Körper hört, sein Trinkverhalten bewusst überprüft und gegebenenfalls anpasst, sorgt für eine optimale Flüssigkeitsversorgung und unterstützt damit seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit. ||

Wie viel Wasser braucht der Mensch wirklich?

Trinken ist essenziell für unseren Körper, denn Wasser ist an nahezu allen lebenswichtigen Prozessen beteiligt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Trinkmenge von etwa 1,5 Litern. Doch diese Zahl ist nur ein Richtwert – der tatsächliche Flüssigkeitsbedarf variiert von Person zu Person.

Der Bedarf ist individuell

Wie viel Wasser unser Körper tatsächlich benötigt, hängt von mehreren Faktoren ab: Alter, Gesundheitszustand, Wetter und körperliche Aktivität spielen eine entscheidende Rolle. Wer stark schwitzt – sei es durch Sport

oder hohe Temperaturen – sollte entsprechend mehr trinken. Aber auch die Ernährung beeinflusst den Wasserbedarf erheblich.

Laut Oecotrophologin und Expertin für Sporternährung Prof. Claudia Osterkamp-Baerens benötigen Menschen, die wasserreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Porridge, Nudeln oder Reis essen, weniger zusätzliches Wasser als diejenigen, die sich überwiegend mit trockenen Lebensmitteln wie Brot, Gebäck oder Käse ernähren. Besonders bei sehr kalorienarmen Diäten steigt der Flüssigkeitsbedarf, da durch die geringe Nahrungsaufnahme auch weniger Wasser über die Nahrung aufgenommen wird.



Bon Appétit

Sangria-Bowle

Alkoholfrei für 6 bis 8 Personen

Zutaten

1 Mango, 2 Kiwis, ½ Cantaloupe-Melone, 1 kleine Ananas
200 ml Mangosirup, 500 ml weißer Tee
750 ml kalter Saft (z. B. Orange, ACE), 250 ml Mineralwasser,
Zitronenmelisse/Pfefferminzblättchen

Zubereiten

Früchte waschen, schälen bzw. putzen. Mango vom Stein schneiden und würfeln. Kiwis längs halbieren und in Scheiben schneiden. Melone würfeln oder mit einem Kugelausstecher in Form bringen. Ananas würfeln.

Mangosirup und weißen Tee mischen. Mit Fruchtsaft aufgießen. Früchte zugeben und bis zum Verzehr kühlen.

Zum Servieren mit Mineralwasser aufgießen und mit Zitronenmelisse oder Pfefferminze anrichten.

||

Fragwürdige Schönheitsideale

Rückt der Urlaub näher, steigt das Körperbewusstsein der Deutschen. Fast jeder 2. versucht, vorher am eigenen Aussehen zu arbeiten. Besonders die Jüngeren wollen Schönheitsidealen entsprechen: 71 Prozent der 18- bis 29-Jährigen, die sogenannte „Generation Z“ oder kurz „Gen Z“, werden extra vorm Urlaub aktiv, um das äußere Erscheinungsbild zu verbessern.

Die Scham, nicht perfekt zu sein, empfinden vor allem Frauen: 75 Prozent versuchen Körperstellen, die ihnen nicht gefallen, so gut wie möglich zu verdecken, bei den Männern sind es nur 47 Prozent – 28 Prozentpunkte weniger. Junge Männer zeigen sich gern in Badekleidung (77 %), aber nur jede zweite junge Frau. Wer sich nicht wohl in seiner Haut fühlt, verzichtet deshalb sogar auf Strandurlaube – fast jede 3. Frau, aber nur knapp mehr als jeder 4. Mann geht dieser für sie belastenden Situation aus dem Weg.

„Es ist wichtig, den eigenen Selbstwert zu stärken und sich nicht fremdbestimmen zu lassen. Jeder Mensch sollte sich wohlfühlen und seinen Urlaub genießen können“, sagt Patrizia Thamm. Die Wirtschaftspsychologin und Resilienz-Trainerin ist Referentin für Gesundheitsförderung bei der Pronova BKK, die im April 2024 für die repräsentative Befragung „Urlaub und Schönheitsideale“ insgesamt 1.608 Frauen und Männer ab 18 Jahren online befragt hat.

Selbstliebe muss man üben

Ein gesünderes Körperbild ist trainierbar wie ein Muskel. „Eine Methode ist, sich positive Rückmeldungen von nahestehenden Personen einzuholen und sich die Komplimente aufzuschreiben“, sagt Thamm. Ein weiterer Tipp von ihr lautet, vor den Spiegel zu treten und einmal bewusst zu überlegen, was man an sich mag. „Ebenso kann es gesund sein, sich nicht nur auf das Aussehen zu konzentrieren, sondern auch auf persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten“, erklärt sie.

Das Bearbeiten von Fotos, um ein möglichst perfektes Bild von sich zu präsentieren, verzerre hingegen die Selbstwahrnehmung und stärke nicht den Selbstwert, betont Thamm. Dieser Irrtum hält sich besonders hartnäckig unter den Jüngeren: Die Hälfte der unter 30-Jährigen bearbeitet ihre Fotos immer, bevor sie diese veröffentlichen. Der Druck, perfekt aussehen zu müssen, ist in dieser Altersgruppe sehr stark: 53 Prozent sind kosmetischen Eingriffen gegenüber aufgeschlossen. 18 Prozent haben einen kleineren kosmetischen Eingriff wie Botox-Injektionen und Hyaluronsäure-Filter schon einmal extra für den Urlaub machen lassen, 15 Prozent sogar eine größere Schönheits-OP wie Fettabsaugen oder Gesichtstraffung.

Mehr Mut, Akzeptanz und Aufklärung

„Es fehlt an ausreichend Aufklärung und Akzeptanz für unterschiedliches Aussehen“, kommentiert Thamm. Sie führt die kritische Selbstwahrnehmung der sogenannten „Gen Z“, die grob die Jahrgänge zwischen 1995 und 2010 umfasst, auf den starken Einfluss sozialer Netzwerke zurück, wo bestimmte Schönheitsideale propagiert werden. „Die Generation Z erlebt einen erheblichen Druck, den in den sozialen Medien präsentierten Idealen zu entsprechen“, erläutert Thamm.

„Niemand ist perfekt“, betont sie und erklärt weiter, dass jeder Mensch den Fokus mehr auf sich selbst lenken sollte, statt andere auf ihr Aussehen zu reduzieren. Body Shaming, so erläutert Thamm, kann dazu führen, dass Betroffene mit sich selbst und ihrem Körperbild immer unzufriedener werden und die Diskriminierung verinnerlichen. Das emotionale Wohlbefinden der betroffenen Person verschlechtert sich und kann zu einer niedrigen Selbstwertschätzung, depressiven Verstimmungen, Ängsten und sogar zu suizidalen Tendenzen führen, mahnt sie.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Umgang mit Online-Body-shaming ist laut Thamm die soziale Unterstützung. „Wir tragen alle zu einem unterstützenden und respektvollen Miteinander bei“, erinnert sie und unterstreicht, dass diese Werte unbedingt authentisch gelebt und weitergegeben werden sollten.

Männer sind unkritischer als Frauen

Den medialen Einflüssen und ihren Schönheitsidealen kann sich kaum jemand entziehen. Kein Wunder, dass die Deutschen an ihrem Körper oft etwas zu bemängeln haben. Nur jeder 7. ist mit dem eigenen Aussehen sehr zufrieden, jeder 4. ist unzufrieden. Der Bauch missfällt am häufigsten, insgesamt mögen ihn 45 Prozent nicht. Männer stört der Bauch mit 38 Prozent weniger als Frauen mit 51 Prozent. Die weiblichen Befragten sind darüber hinaus besonders kritisch gegenüber ihren Brüsten (24 %) sowie Zähnen, Po und Falten (je 21 %), während nur 10 Prozent der Männer sich Sorgen um Gesichtslinien machen und nur 7 Prozent um ihren Po. ||



Wie eine Insulinresistenz chronisch krank macht

Schätzungen zufolge leidet bereits jeder fünfte Erwachsene in Deutschland an einer Insulinresistenz. Dr. med. Bernhard Dickreiter zeigt, was im Körper passiert, wenn Insulin seine Wirkung verliert, und wie dadurch Fettleber, Bluthochdruck, aber auch Diabetes entstehen. Er erklärt aber auch, wie durch eine Umstellung der Lebensweise einer Insulinresistenz vorgebeugt werden kann und wie im Krankheitsfall eine Heilung möglich ist.

Dr. med. Bernhard Dickreiter: Raus aus der Insulin-Falle.
Herbig 2025, ISBN 978-3-96859-080-6, 18 Euro.



Die Kunst des kritischen Denkens

Unter „kritischem Denken“ versteht man die Fähigkeit, sich einen Überblick über eine Situation oder ein Thema zu verschaffen, Informationen gezielt zu analysieren und Argumente herauszuarbeiten, um sich selbst ein fundiertes Urteil zu bilden. Autor Martin Cohen führt sowohl in Theorie als auch Praxis in das Thema ein, um das reflektierende Denken der Leser zu schärfen, ihren Sinn für kritische Analysen zu verbessern und Argumente zu finden.

Martin Cohen: Kritisches Denken und Argumentieren für Dummies.
Wiley-VCH 2025, ISBN 978-3-527-72246-4, 22 Euro.

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

Auflösung
Kreuzworträtsel
S. 2

Lösungswort: URLAUB

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: Wolf-Dieter Seitz (verantw.), Carolin Steppat,
Rebecca Ludwig, Bernadette Wagenseil
Gestaltung: Corinna Koller
Anzeigen: Horst Bayer (verantw.),
Ursula Saurwein
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.

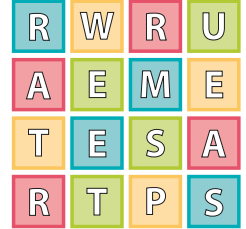
Fehlerbild

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



Begriffe bilden

Richtig zusammengesetzt, ergeben die Buchstaben im Gitter ein 16-buchstabiges Wort. Finden Sie dieses und mindestens zehn weitere, kürzere Begriffe!

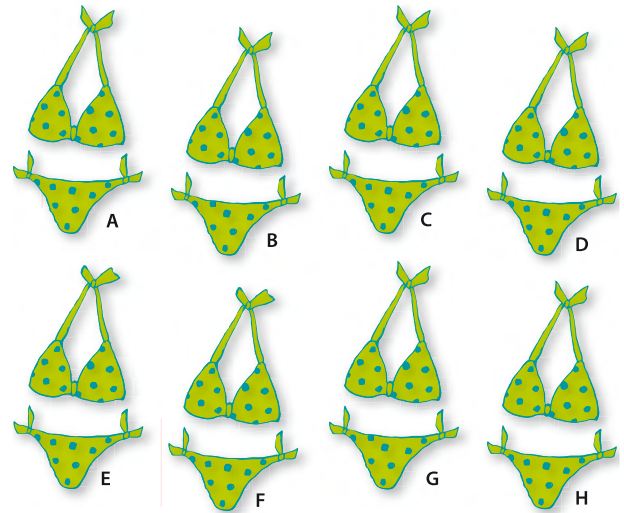


Postkarten-Quiz

- Wo wurde die Postkarte 1869 unter dem Namen Correspondenzkarte amtlich in Europa eingeführt?
 - A Frankreich
 - B Österreich-Ungarn
 - C Schweiz
 - D Preußen
- Wie wird das Sammeln von Postkarten in der Fachsprache genannt?
 - A Philatelie
 - B Barophilie
 - C Gallophilie
 - D Philokartie
- Welche Ansichtskarten waren Anfang des 20. Jahrhunderts im Umlauf?
 - A Gewitterkarten
 - B Dämmerungskarten
 - C Sonnenuntergangskarten
 - D Mondscheinkarten
- Welche Größe hat eine Postkarte standardmäßig?
 - A 10,5 cm x 14,8 cm
 - B 9,8 cm x 18,7 cm
 - C 3,2 cm x 10,1 cm
 - D 11,6 cm x 20,3 cm

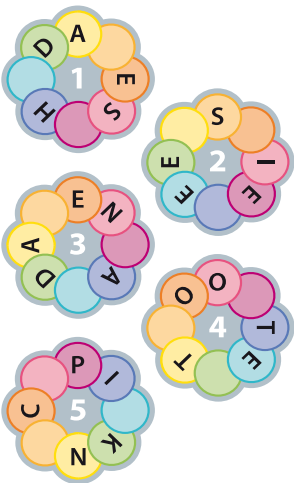
Paare finden

Welche Abbildungen sind identisch und bilden ein Paar?



Sommerrosetten

Setzen Sie Buchstaben so in die leeren Felder ein, dass sich – kreisförmig – jeweils ein Begriff rund um den Sommer ergibt. Dieser kann entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn verlaufen.



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.

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

Lösungen

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

Sudoku:

turm, Paare, Muster, Messer ...
 Wurst, Wurm, Warteraum, Wasser-
 Superstar, sparsam, Parameter,
 Wernut, separat, Retter, Wasserratte,
 Weitere Vorschläge: Amateur,
 WASSERTEMPERATUR
 Begriffe bilden:
 A und C, B und G, D und H, E und F
 Paare finden:
 1. BADHOSE, 2. EISDIELE, 3. SANDALEN, 4. TRETBOOT, 5. PICKNICK



Fehlerbild:
 Löslungen