

WIE GEHT'S HEUTE



Sicher & mobil im Alltag
Elektrische Rollstühle & Scooter

Bluthochdruck
Ein Paar-Problem?

Kompression richtig anziehen
Tipps & Tricks

Das Leben ist schön
Schwangerschaft mit Lymphödem



Unsere Sanitätshäuser

MERAN

Otto-Huber-Str. 78-80
0473 055730

BOZEN

Drususallee 229
0471 058200

BOZEN

Grieserplatz 14a
0471 058200

BRIXEN

Regensburger Allee 14
0472 831066

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

www.ladurner.com





Interview: Das Leben ist schön
Schwangerschaft mit Lymphödem

Sicher & mobil im Alltag
Elektrische Rollstühle & Scooter

Bluthochdruck – ein Paar-Problem?
Weshalb bei Partnern oft beide darunter leiden

Gesundheits-Boutique

Interview: Wenn das Leben kippt
– und Liebe und Haltung den Unterschied machen

Herbst-Reise „Farbenspiel in luftiger Höhe“
Waldwelt Allgäu

4	Natron, Backpulver, Hirschhornsalz & Co.	22
	So wirken Backtriebmittel	
8	Bon Appétit!	23
	Herzhaftes Hafer-Granola-Topping	
12	Kompression richtig anziehen	24
	Tipps & Tricks	
14	Rehacare	26
16	Buch-Tipps, Rätsellösung	27
	Impressum	27
	Rätsel	2, 28



Liebe Leserin, lieber Leser!

Anfang Mai dieses Jahres habe ich mir einen Meniskusriß zugezogen. Wie gerne würde ich behaupten, dass ich mir diese Verletzung beim Sport oder doch wenigstens bei einer sonstigen abenteuerlichen Tätigkeit eingehandelt habe. Aber nein, die Realität ist viel trivialer: Passiert ist es beim Einstieg ins Bett – Knie voraus. Ja, wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen.

Abenteuerlich wurde es dann aber kurze Zeit später auf einer Reha-Messe. Mit dickem Knie stundenlang auf den Beinen unterwegs zu sein, war schlichtweg unmöglich. Mein Glück: Auf der Messe war auch ein Aussteller, bei dem Menschen mit Handicap Elektromobile – klein und wendig – für die Messe ausleihen und probefahren konnten. Was soll ich sagen? Ich war begeistert! Mit 6 km/h durch die Hallen und übers Freigelände zu scootern, war nicht nur komfortabel, sondern hat schlichtweg riesigen Spaß gemacht. Der Messebesuch war gerettet, auch das Knie ist mittlerweile wieder verheilt. Und für mich ist klar: Solange meine Beine gesund sind, benutze ich sie sehr gerne. Aber sollten sie eines Tages sprichwörtlich „in die Knie gehen“, besorge ich mir einen Scooter. Was dabei zu beachten ist, lesen Sie übrigens ab S. 8.

Ich wünsche Ihnen einen zauberhaften Herbst!

Herzlichst Ihre

Carolin Steppat

Carolin Steppat – Redaktion WIE GEHT'S HEUTE

Das Leben ist schön

Schwangerschaft mit Lymphödem

Es war ein langer Weg, bis die heute 34-jährige Isabell Regensdorff im Alter von 30 Jahren die Diagnose „primäres Lymphödem in den Beinen“ erhielt. Vor Kurzem ist sie nun Mutter geworden. Im Gespräch erzählt sie u. a. von ihrer Schwangerschaft mit dieser chronischen Erkrankung. Ein fester Bestandteil ihrer Lymphödem-Therapie ist seit Beginn der Diagnose die medizinische Kompressionsversorgung.

Bis zu Ihrer Diagnose „primäres Lymphödem“ hat es 30 Jahre gedauert. Können Sie uns einen Einblick in Ihren Weg geben?

Isabell Regensdorff: Es war ein langer und steiniger Weg. Die ersten Symptome begannen 2008 im Alter von 18 Jahren, als mein linker Fuß und mein Knöchel anschwellen. Es fühlte sich zudem heiß an, ich bekam Schmerzen beim Laufen und meine Haut spannte. Ich wurde nur auf Thrombose untersucht – mit negativem Ergebnis. Auch in der Gefäßchirurgie und in der Orthopädie konnte mir nicht geholfen werden. Damals war die Diagnose Lymphödem scheinbar auch in Fachkreisen noch nicht so weit verbreitet. Da ich kaum Schmerzen hatte,

forschte ich nicht weiter nach der Ursache.

In den Folgejahren wurde ich jedoch auch von Außenstehenden auf meine Schwellung angesprochen. Mir war das unangenehm und so suchte ich noch einmal Rat bei einem Arzt, jedoch wieder ohne Diagnose.

2021 zog ich nach Berlin, als auch mein rechter Fuß und Knöchel anschwellen – bis dato hatte ich auf dieser Seite gar keine Beschwerden. Rückblickend waren es dieselben Symptome wie links, die Gemeinsamkeit war mir damals jedoch nicht bewusst.

Da ich Schmerzen hatte und jetzt beide Beine betroffen waren, besuchte ich einen neuen Hausarzt, der mich sofort zu einem Lymphologen überwies. Das war die Wendung – er stellte die Diagnose „primäres Lymphödem in beiden Beinen“. Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt noch nie etwas von der Erkrankung gehört.

Sie haben also ein angeborenes Lymphödem. Warum traten die Symptome erst mit 18 Jahren auf?

Den Auslöser konnte man nicht sicher feststellen. Ich wollte jedoch nicht einfach hinnehmen, dass es sich um eine angeborene Erkrankung handelt, sondern verstehen, was mit meinem Lymphsystem nicht in Ordnung ist. Deswegen machte ich an der Uniklinik in Bonn eine Lymphangiografie – bei mir wurde sie als eine Magnetresonanztomografie (MRT) mit Kontrastmittel durchgeführt. Das Ergebnis war, dass mein Lymphsystem in beiden Beinen jeweils um 40 Zentimeter zu kurz ist.

Was hat sich mit der Diagnose für Sie verändert?

Ich erhielt endlich eine individuelle Therapie. Ein Therapie-Baustein war die Versorgung mit medizinischer Kompression. Eine Saniffee kam zu mir nach Hause, um meine Beine zu vermessen. Ich bekam daraufhin maßgefertigte flachgestrickte Kompressionsstrümpfe in Kompressionsklasse 2.

Ich muss aber zugeben: Es war am Anfang sehr schwierig für mich, diese zu tragen. Es war Frühsommer und ich mochte schon immer gerne Kleider und Röcke. Mit der medizinischen Kompression für beide Beine fühlte ich mich anfangs in der kurzen Kleidung unwohl, auch weil die Farbe damals nicht zu mir und meinem Hautton passte. Das Ergebnis: Ich trug die medizinischen Kompressionsstrümpfe nicht täglich.

Inwiefern hat sich Ihr Verhältnis zur medizinischen Kompression verändert?

Obwohl ich meine medizinische Kompression anfangs nicht immer trug, sah ich innerhalb der ersten zwei Monate eine positive Veränderung meiner Beine. Das motivierte mich, die Kompression täglich von morgens bis abends zu tragen – das Ergebnis sprach für sich! Meine beiden Füße und Knöchel waren zuvor sehr geschwollen, mit den medizinischen Kompressionsstrümpfen bekamen sie wieder ihre natürliche Form. Das hat mir die Wirkung sehr deutlich gezeigt und ich wusste: Ich mache das Richtige!

Mein Ödem hat sich im Laufe der Zeit auch in die Zehen verlagert, die mittlerweile stark geschwollen waren. Nachdem ich das Sanitätshaus und den Lymphologen gewechselt hatte, empfahl mir die Fachärztin deswegen eine Versorgung mit Zehenkappen. Das war das Beste, was mir passieren konnte!

Und weshalb?

Die Lymphologin ging individuell auf meine Bedürfnisse ein, denn mein Fuß und Vorfuß sind meine Hauptprobleme. Mit der Zehenkappe konnte ich beispielsweise wieder offene Schuhe tragen – mit dem Kompressionsstrumpf mit geschlossenen Zehen habe ich mich aus optischen Gründen in offenen Schuhen nicht so wohl gefühlt. Gerade im Sommer gab mir das ein neues positives Gefühl, dasselbe tragen zu können wie vor der Erkrankung. Das trug dazu bei, dass sich mein Verhältnis – zusätzlich zur schnellen offensichtlichen Wirksamkeit – positiv veränderte. Auch die Farbe wechselte ich zu einem Farbton, welcher zu meinem Hauttyp passt. Damit habe ich mich wohler gefühlt – auch im Sommer.

Es ist für Sie also wichtig, dass medizinische Kompression nicht nur funktional, sondern auch modisch ist?

Isabell Regensdorff fühlt sich Wohl trotz ihrer Krankheit.



Definitiv, in meinem zweiten Sommer mit medizinischer Kompression hatte ich das allererste Mal auch eine farbenfrohe Wechselversorgung – Himbeere. Das war ein richtiger Gamechanger für mich, weil ich mich auch zusätzlich für ein Muster entschied. Ich kaufte mir sogar ein passendes Kleid zu meiner Kompression, damit ich es modisch kombinieren kann. Das sorgte bei mir für ein neues Lebensgefühl!

So viele Möglichkeiten zu haben und zwischen hautfarbenen und bunt wechseln zu können, war ein positiver Wendepunkt für mich. So kam es, dass ich seitdem mit der Kompression auch immer ein Statement setze. Von da an hatte jede meiner medizinischen Kompressionsversorgungen ein Muster.

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ Kompressionsstrümpfe
- ✗ Lymphomat
- ✗ Zehenkappen
- ✗ Schwangerschaftsleibteil

Sie wurden dann schwanger. Wie war das für Sie?

Ich war im Sommer hochschwanger, das war ziemlich hart für mich, weil ich durch die Schwangerschaft extreme Wassereinlagerungen bekam. Dadurch schwellen auch meine Füße und Unterbeine wieder mehr an und meine Haut fühlte sich sehr heiß an und spannte. Um dem entgegenzuwirken, kühlte ich mich regelmäßig ab, beispielsweise mit kalten Duschen. Ich war aber auch zusätzlich kreativ und nahm zum Beispiel Kühlpads mit ins Bett.

Meine medizinische Kompression trug ich weiterhin täglich. Ich erhielt zudem zwei zusätzliche Versorgungen aufgrund meiner Schwangerschaft sowie ein Schwangerschaftsleibteil.

War das Schwangerschaftsleibteil für Sie eine spürbare zusätzliche Unterstützung?

Ja – für meinen Bauch und meinen Rücken. Ich bekam während der Schwangerschaft zudem eine Symphysenlockerung, sprich eine Instabilität im Becken, und hatte das Gefühl, dass mir das Leibteil auch dort Unterstützung gab. Ich trug Oberschenkelstrümpfe und zusätzlich eine Radlerhose mit dem Schwangerschaftsleibteil eingearbeitet, das hat mir richtig gut gefallen! Vor allem, dass auch der Bauch vom Schwangerschaftsleibteil getragen wurde, war sehr angenehm. Da es jedoch eine Radlerhose war und keine Strumpfhose, war ich viel flexibler und konnte gut variieren.

Das Schwangerschaftsleibteil hat mir so gut gefallen, dass ich es auch nach der Geburt zur Rückbildung trug.

Möchten Sie anderen Schwangeren mit Lymphödem etwas mit auf den Weg geben?

Unbedingt. Wir haben eine Krankheit, aber diese sollte gerade in der Schwangerschaft nicht im Vordergrund stehen – auch wenn das vielleicht nicht immer leicht ist. Wir sollten uns lieber darauf freuen, dass ein kleiner Mensch in unserem Bauch heranwächst. Ein Baby zu bekommen, ist etwas Wunderschönes, auch wenn die Beine mal anschwellen.

Meine größte Angst war es, dass die schwangerschaftsbedingten Wassereinlagerungen dauerhaft bleiben würden, doch rückblickend kann ich sagen, dass diese bei mir bereits zweieinhalb Wochen nach der Geburt weg waren.

Wie integrieren Sie die Therapie jetzt mit Baby?

Ich habe einen Lymphmaten, das ist ein medizinisches Gerät zur Unterstützung des Lymphgefäßsystems mittels eines Wechseldrucksystems. Den benutzte ich während der Schwangerschaft fast täglich und zuvor ein- bis zweimal wöchentlich in Kombination mit der Lymphdrainage.

Auch Hautpflege spielt eine wichtige Rolle: Vor der Geburt cremte ich mich regelmäßig ein.

Und ich bleibe in Bewegung. Die war schon immer fest in meinem Tagesplan verankert. Ich achtete darauf, täglich 10.000 bis 15.000 Schritte zu gehen und war vor der Schwangerschaft auch in einem Sportkurs mit Trampolin. Während der Schwangerschaft lief und schwamm ich.

Zudem lege ich großen Wert auf eine gesunde Ernährung. Ich backe sehr gerne, aber auch hier achte ich auf die Zutaten und nutze statt raffiniertem Zucker beispielsweise Bananen als süße Alternative.

Im November 2024 ist Ihr Sohn auf die Welt gekommen. Wie schaffen Sie es, im Alltag mit Baby Ihre Therapie weiterhin aufrechtzuerhalten?



Bewegung ist Isabell Regensdorff sehr wichtig. Nach der Geburt stand Rückbildungsyoga auf dem Plan.

Es ist manchmal noch herausfordernd, aber ich achte weiterhin darauf, meine Therapie-Bausteine fest in meinem Alltag zu verankern, wenn auch teilweise in anderer Form. Mein Baby wird beispielsweise gerne getragen, weshalb ich den Lymphomaten aktuell nicht nutzen kann. Dafür bin ich aber noch mehr in Bewegung als zuvor und schaffe sogar täglich oft mehr als 20.000 Schritte!

Zudem gehe ich zum Rückbildungs-yoga. Nach circa drei Monaten startete ich wieder mit der manuellen Lymphdrainage. Ich schaffe es aus Zeitgründen zwar nur noch, mich einmal morgens einzucremen, dennoch ist die Hautpflege weiterhin ein fester Bestandteil in meinem Alltag. Genauso wie die Themen gesunde Ernährung und das tägliche Tragen der medizinischen Kompression.

Für mich ganz wichtig: Ich erkläre meinem Baby, dass ich eine Krankheit habe und die Kompression tragen muss. Ich hoffe, dass durch mein positives Zureden und die Erklärungen zu meiner Erkrankung das Tragen, An- und Ausziehen der medizinischen Kompression auch im Laufe der Zeit bei ihm im Alltag fest verankert sind und er es später einmal besser versteht.

Sie haben sich nach Ihrer Diagnose auch auf Instagram informiert. War das ein Grund für Sie, dort aktiv zu werden und Ihre Erfahrungen zu teilen?

Als ich 2021 meine Diagnose bekam, waren mit Lymphödem nur sehr wenige Menschen auf der sozialen Plattform aktiv. Ich war mir sicher, dass es viel mehr Personen mit der Erkrankung gibt, wollte anderen helfen und auch meine eigene Geschichte aufarbeiten – deswegen startete ich meinen Account. Ich wollte zeigen, dass es nicht schlimm ist, bereits in jungen Jahren medizinische Kompression tragen zu müssen. Man merkt jedoch auch, dass Lymphödem – beispielsweise im Vergleich zu Lipödem – eher eine thematische Nische auf Instagram ist.“

Sie teilen Ihre Erfahrungen auf Instagram. Warum?

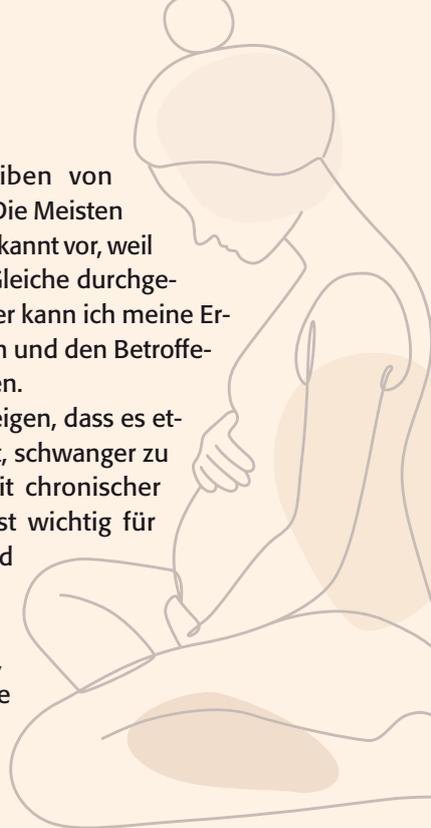
Als ich meine Diagnose bekam, gab es kaum Menschen mit Lymphödem auf Social Media. Ich wollte anderen zeigen, dass es okay ist, jung Kompression zu tragen und meine eigene Geschichte dabei aufarbeiten, deshalb startete ich meinen Account. Mittlerweile habe ich mein Profil in „lymami.journey“ umbenannt und gehe darin auch auf das Thema Schwangerschaft ein.

Einige schreiben von ihren Ängsten. Die Meisten kommen mir bekannt vor, weil ich genau das Gleiche durchgemacht habe. Hier kann ich meine Erfahrungen teilen und den Betroffenen Mut machen.

Ich möchte zeigen, dass es etwas Schönes ist, schwanger zu sein – auch mit chronischer Krankheit. Es ist wichtig für mich, ehrlich und authentisch zu sein, und versuche aber auch, thematisch die Waage zu halten, um möglichst viele Betroffene mit primärem Lymphödem abzuholen.

Viele teilen sehr persönliche Nachrichten und Erfahrungen mit mir, was mir zeigt, dass sie großes Vertrauen in mich haben. Genau daran möchte ich anknüpfen, weiterhin vielen Lymphödem-Betroffenen einen Einblick in mein Leben geben und zeigen du bist nicht allein mit deiner Erkrankung!

Liebe Isabell Regensdorff, vielen Dank für das Interview!



IHR STIL. IHR WEG. IHRE WAHL.

Wir haben **DEN SCOOTER**,
der zu Ihrem Leben passt!

www.drivedevilbiss.com



drive | **DeVilbiss**
HEALTHCARE



Sicher & mobil im Alltag

Was Sie über elektrische Rollstühle und Scooter wissen müssen

Ein E-Rollstuhl oder E-Scooter kann für viele Menschen mit eingeschränkter Mobilität ein echtes Stück Lebensqualität bedeuten. Er bringt nicht nur mehr Unabhängigkeit im Alltag, sondern eröffnet auch neue Wege – im wörtlichen und übertragenen Sinn. Damit die Nutzung sicher, komfortabel und rechtlich unproblematisch bleibt, gibt es einige wichtige Dinge zu beachten.

E-Rollstuhl oder E-Scooter? Was ist der Unterschied

Elektrisch angetriebene Rollstühle und Elektromobile, verfolgen ein gemeinsames Ziel: Sie sollen Menschen mit Mobilitätseinschränkungen dabei

Darf mein Rollstuhl im Treppenhaus stehen?

Erlaubt ist es, wenn:

- Fluchtweg (mind. 90 cm) frei bleibt
- keine Brandlast entsteht
- Rollstuhl ordentlich am Rand steht
- keine alternative Stellmöglichkeit vorhanden ist

Tipp:

Suchen Sie das Gespräch mit der Hausverwaltung. Eine einvernehmliche Lösung ist oft einfacher als gedacht.

helfen, aktiv am Leben teilzunehmen. Trotzdem unterscheiden sich beide Hilfsmittel technisch, rechtlich und im Alltagseinsatz deutlich voneinander. Wer die Unterschiede kennt, kann das für sich passende Modell wählen – und ist auf der sicheren Seite, was Vorschriften und Versicherung angeht.

E-Rollstuhl: Teil des Alltags, medizinisch verordnet

Ein E-Rollstuhl ist in erster Linie ein medizinisches Hilfsmittel. Er ist für Personen konzipiert, die auf ständige Unterstützung beim Sitzen und Fahren angewiesen sind – z. B. bei neurologischen oder orthopädischen Erkrankungen. Gesteuert wird er meist über ein Joystick-System an der Armlehne. Oft gehören Sitzkantelung, Positionierungselemente oder spezielle Kopfstützen zur Grundausstattung. Auch das Eigengewicht ist relativ hoch – viele Modelle sind für die Nutzung rund um die Uhr ausgelegt.

Wichtig: E-Rollstühle gelten rechtlich als sogenannte „Krankenfahrstühle“. Er wird bei medizinischer Notwendigkeit in der Regel von der Krankenkasse übernommen – inklusive Wartung und Reparatur.

E-Scooter: Komfort für größere Reichweiten

Im Gegensatz zu E-Rollstühlen sind Elektromobile – häufig „Senioren-Scooter“ genannt – nicht immer ein

medizinisches Hilfsmittel, sondern werden oft als sogenanntes „Hilfsmittel des täglichen Lebens“ genutzt. Sie eignen sich besonders für Menschen, die zwar noch selbstständig sitzen und aufsteigen können, aber längere Strecken nicht mehr zu Fuß zurücklegen können oder wollen.

Ein Elektromobil hat vier Räder, einen Sitz mit Armlehnen, einen Lenker mit Gashebel und oft auch einen kleinen Einkaufskorb. Die Bedienung ist intuitiv, der Komfort hoch – aber es ist keine medizinische Sitzunterstützung integriert.

Rechtlich gelten E-Scooter ebenfalls als Krankenfahrstühle, sofern sie für mobilitätseingeschränkte Personen gedacht sind und bestimmte Maße und Leistungsgrenzen einhalten (z. B. bis 15 km/h, max. 500 kg Gesamtgewicht).





Die Geschwindigkeit macht den Unterschied

Nicht jedes E-Mobil ist für jede Lebenssituation gleich gut geeignet.

Modelle mit einer maximalen Geschwindigkeit von 6 km/h entsprechen etwa dem durchschnittlichen Fußgängertempo. Sie sind besonders gut geeignet für den Innenbereich oder kürzere Strecken auf Gehwegen – und werden in vielen Fällen von der Krankenkasse übernommen.

Wer regelmäßig draußen unterwegs ist oder längere Distanzen zurücklegen möchte, profitiert von einem Rollstuhl oder Scooter mit bis zu 10 km/h. Allerdings muss die höhere Geschwindigkeit meist medizinisch oder alltagspraktisch begründet werden, damit die Kasse die Kosten trägt.

Noch mehr Mobilität ermöglichen Modelle mit bis zu 15 km/h. Sie richten sich an besonders aktive Nutzer, die längere Wege im Freien zurücklegen möchten – etwa in weitläufigen Städten oder ländlichen Regionen.

Allerdings gelten diese Modelle rechtlich nicht mehr als Hilfsmittel im engeren Sinne, weshalb Krankenkassen die Kosten in der Regel nicht übernehmen. Wer sich für ein solches Modell entscheidet, muss daher mit höheren Eigenanteilen rechnen – erhält dafür aber auch eine deutlich größere Bewegungsfreiheit.

Gut durch den Verkehr: Was ist erlaubt?

Elektrisch betriebene Rollstühle werden gesetzlich als sogenannte „Krankenfahrräder“ eingestuft – sie sind

also nicht einfach Fahrzeuge, sondern medizinische Hilfsmittel.

Damit der Rollstuhl im öffentlichen Raum genutzt werden darf, muss er bestimmte technische Bedingungen erfüllen: So darf er beispielsweise nicht breiter als 110 Zentimeter sein und das Leergewicht inklusive Batterie darf 300 Kilogramm nicht überschreiten. Außerdem darf die bauartbedingte Höchstgeschwindigkeit bei maximal 15 km/h liegen. Nur dann benötigen Sie weder einen Führerschein noch eine gesonderte Zulassung.

Interessant ist die Unterscheidung zwischen langsameren und schnelleren E-Rollstühlen. Wer mit einem Modell unterwegs ist, das höchstens 6 km/h fährt – also etwa in Schrittgeschwindigkeit – gilt verkehrsrechtlich als Fußgänger. Das heißt, er darf sich auf Gehwegen, in Fußgängerzo-



Das Fahren mit dem E-Rollstuhl ist für Sie mit Rechten und Pflichten verbunden. Die Geschwindigkeit macht den Unterschied.

Abgestellt im Hausflur. Darf man das?

Ein häufig diskutiertes Thema betrifft das Abstellen von E-Rollstühlen bzw. -Scootern im Treppenhaus oder Hausflur. Grundsätzlich ist es erlaubt, das E-Gefährt dort zu parken – allerdings nur unter bestimmten Bedingungen. Wichtig ist vor allem, dass der Fluchtweg im Notfall frei bleibt. Das heißt: Es muss genügend Platz zum Durchgehen vorhanden sein (mindestens 90 cm), der Rollstuhl darf keine Stolperfalle darstellen und es dürfen keine Brandgefahren entstehen. Pauschale Verbote durch die Hausordnung sind laut Bundesgerichtshof nicht rechtens, wenn es sich um ein medizinisch notwendiges Hilfsmittel handelt und keine andere zumutbare Abstellmöglichkeit besteht.

Sollte das Parken im Flur nicht möglich sein – zum Beispiel in Bundesländern mit strengen Brandschutzverordnungen – bieten sich Alternativen an: Ein Abstellraum im Erdgeschoss, der Balkon, ein wettergeschützter Außenbereich oder ein barrierefrei erreichbarer Keller mit Aufzug können geeignete Lösungen sein. Gerade bei kleineren, faltbaren Rollstuhlmodellen lohnt sich zudem ein Blick auf deren Platzsparpotenzial in der eigenen Wohnung.

In jedem Fall empfiehlt es sich, frühzeitig das Gespräch mit Vermieter oder Hausverwaltung zu suchen. Mit etwas gegenseitigem Verständnis lassen sich oft pragmatische Lösungen finden, zum Beispiel die Markierung eines festen Abstellplatzes oder die schriftliche Erlaubnis zur Nutzung bestimmter Flächen.

Was kostet ein Elektrorollstuhl?

Die Anschaffungskosten für einen E-Rollstuhl oder E-Scooter können stark variieren – je nach Modell, Ausstattung und Einsatzzweck. Einfache Standardmodelle, die auf 6 km/h begrenzt sind, beginnen meist bei etwa 2.500 bis 4.000 Euro. Diese Modelle werden häufig von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, sofern

nen, auf Zebrastreifen und in Innenräumen wie Einkaufszentren frei bewegen. Auf Straßen oder Radwegen darf er mit dieser Geschwindigkeit nur ausnahmsweise fahren – etwa dann, wenn kein Gehweg vorhanden ist.

Schnellere Modelle, die bis zu 15 km/h erreichen, gelten nicht mehr als fußgängergleich. Sie dürfen entsprechend auf Radwegen, Fahrbahnen oder Seitenstreifen geführt werden – der Gehweg hingegen ist für sie tabu, es sei denn, eine spezielle Genehmigung oder Beschilderung erlaubt es.

Damit steigt aber auch der technische Anspruch: Für diese Modelle sind Bremsen, Spiegel und Licht vorgeschrieben, ähnlich wie bei Kleinkrafträdern.

Eine ärztliche Verordnung reicht für diese schnellen Modelle nicht immer aus, damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt – denn häufig wird das Elektromobil als „Komfortprodukt“ eingestuft.

Besteht eine Versicherungspflicht?

Die Frage, ob ein E-Rollstuhl versichert sein muss, hängt ebenfalls von seiner Geschwindigkeit ab.

Bei Modellen bis 6 km/h, genügt in der Regel eine private Haftpflichtversicherung – sie kommt für Schäden auf, die der Nutzer versehentlich verursacht. Anders sieht es bei schnelleren Rollstühlen aus: Ab einer Höchstgeschwindigkeit von mehr als 6 km/h ist eine eigene Kfz-Haftpflichtversicherung gesetzlich vorgeschrieben. Auch eine Betriebserlaubnis des Herstellers muss mitgeführt werden. Beide Nachweise sollten immer mit an Bord sein, um bei einer Kontrolle auf der sicheren Seite zu sein.

Unterschiede auf einen Blick

- Steuerung: E-Rollstühle werden über Joystick gesteuert, E-Scooter über Lenker mit Gashebel
- Sitzfunktion: Rollstühle bieten medizinische Sitzunterstützung, Scooter haben Standardsitze
- Körperliche Voraussetzungen: E-Rollstuhl auch bei geringer Mobilität, Scooter nur bei Restgehfähigkeit
- Krankenkassenleistung: Rollstuhl meist erstattungsfähig, Scooter oft Eigenleistung

eine ärztliche Verordnung vorliegt und der Rollstuhl medizinisch notwendig ist. Voraussetzung ist in der Regel, dass das Modell im Hilfsmittelverzeichnis gelistet ist.

Geht es über die Basisausstattung hinaus – etwa bei Varianten mit stärkerem Akku, höherer Geschwindigkeit (bis 10 oder 15 km/h), Spezialsteuerungen oder Geländetauglichkeit – können die Kosten schnell auf 6.000 bis 12.000 Euro oder mehr ansteigen. In solchen Fällen prüft die Krankenkasse individuell, ob eine Kostenübernahme oder zumindest eine Bezuschussung möglich ist. Je nach medizinischer Begründung kann auch ein schnelleres Modell übernommen werden – beispielsweise bei weiten Wegen im ländlichen Raum oder bestimmten Erkrankungen.

Wichtig zu wissen: Für Komfortmerkmale, wie besondere Sitzpolster, größere Reichweiten oder eine erhöhte Geschwindigkeit, verlangen

Krankenkassen häufig eine detaillierte medizinische Begründung. Wird diese nicht anerkannt, bleibt ein Eigenanteil oder sogar die komplette Finanzierung durch den Nutzer selbst.

Zusätzlich fallen gelegentlich Wartungs- oder Reparaturkosten an – hier lohnt es sich, im Vorfeld zu prüfen, ob ein Servicevertrag sinnvoll ist oder ob Leistungen über die Krankenkasse abgedeckt werden können.

Fazit

Ob E-Rollstuhl oder -Scooter – beide „Fahrzeuge“ eröffnen neue Wege. Welches Hilfsmittel das richtige ist, hängt von den individuellen körperlichen Voraussetzungen und dem gewünschten Einsatzzweck ab. Wer regelmäßig im Innenbereich unterwegs ist und umfassende Sitzstützung braucht, ist mit einem E-Rollstuhl meist besser beraten. Für Menschen mit Restgefähigkeit, die sich vor allem draußen

fortbewegen möchten, kann ein Elektromobil eine komfortable Lösung sein.

Wichtig ist: Beide Varianten haben ihre Berechtigung und verdienen die richtige Unterstützung und Beratung, am besten in Ihrem Sanitätshausfachgeschäft. ||

Bernadette Wagenseil

Versicherungspflicht im Überblick

Langsam unterwegs (bis 6 km/h):

- keine Versicherungspflicht
- private Haftpflicht reicht aus
- gilt verkehrsrechtlich als Fußgänger

Schneller unterwegs (über 6 km/h):

- Versicherungspflicht (Kfz-Haftpflicht)
- Versicherungskennzeichen erforderlich
- Betriebserlaubnis muss mitgeführt werden

tigo

KRANKKASSEN 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

LIFE IN MOTION

Bluthochdruck – ein Paar-Problem?

Weshalb bei Partnern oft beide darunter leiden

Es wird oft gesagt, dass (Ehe-)Partner sich mit der Zeit immer ähnlicher werden – und interessanterweise gilt das auch für gesundheitliche Probleme. Eine aktuelle Studie an mehr als 30.000 älteren (Ehe-)Paaren aus den USA, Großbritannien, China und Indien zeigt, dass Bluthochdruck oft ein „Paar-Problem“ ist. Haben Ehemänner Werte

von mehr als 140/90 mmHg, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass auch ihre Frauen an Bluthochdruck leiden. Umgekehrt haben Männer ebenfalls häufiger Hypertonie, wenn ihre Frau betroffen ist.

Die Wissenschaftler führen diese Gemeinsamkeiten unter anderem auf den oft geteilten Lebensstil von (Ehe-)Partnern zurück und empfehlen, bei der Diagnose und Therapie von Bluthochdruck stets auch den Partner mit einzubeziehen.

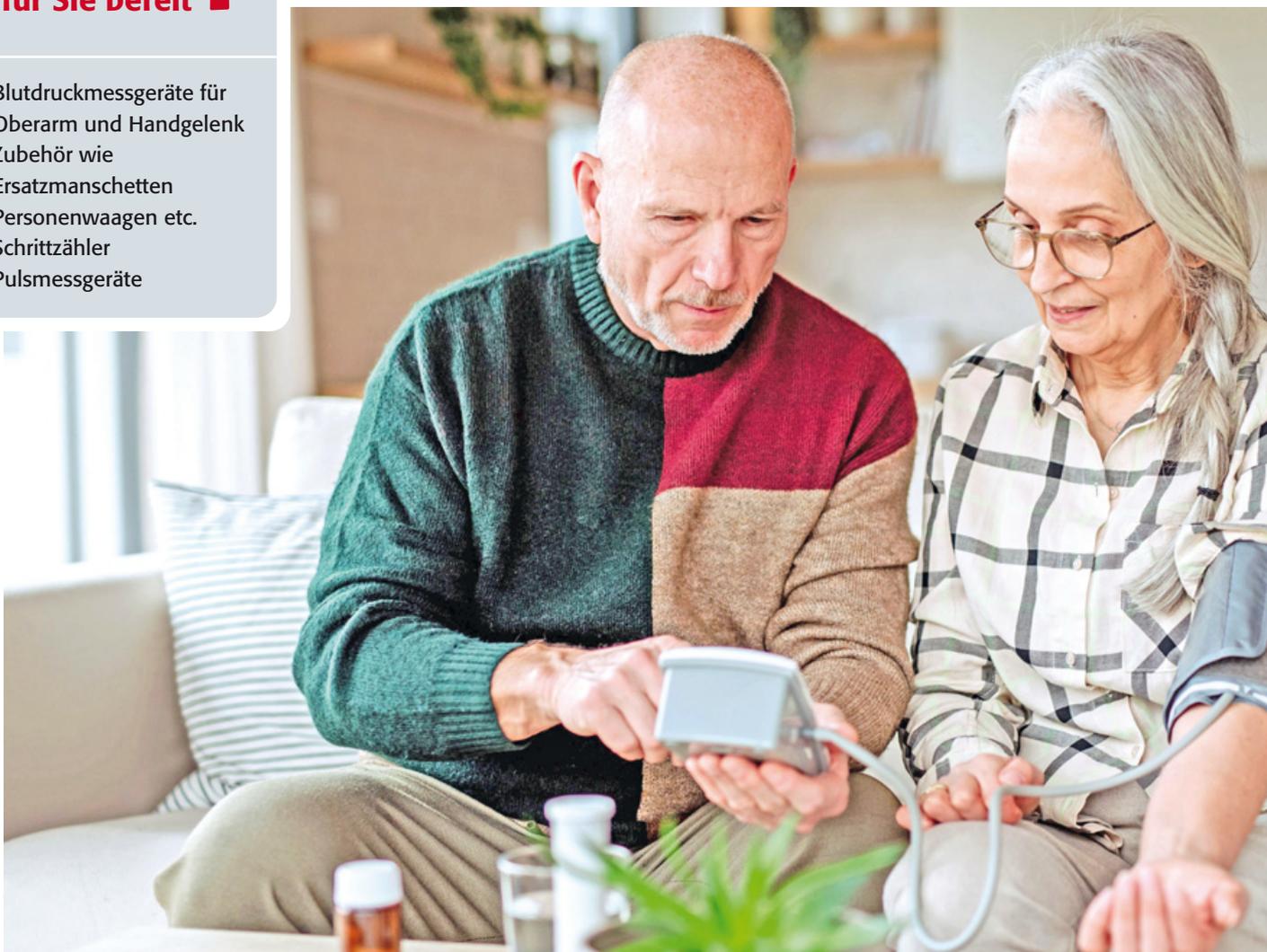
Gesunde Lebensgewohnheiten gemeinsam umsetzen

Das ist nur logisch: Blutdrucksenkende Maßnahmen wie mehr Bewegung, gesunde Ernährung und Stressabbau lassen sich zu zweit oft leichter umsetzen. Paare essen meist gemeinsam, und eine Ernährungsumstellung wirkt sich daher auf beide positiv aus. Die sogenannte Mittelmeerdät, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten,

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ Blutdruckmessgeräte für Oberarm und Handgelenk
- ✗ Zubehör wie Ersatzmanschetten
- ✗ Personenwaagen etc.
- ✗ Schrittzähler
- ✗ Pulsmessgeräte

Foto: DID/Teicor Forschung/Halfpoint - stock.adobe.com



Nüssen, Olivenöl, Milchprodukten, Seefisch und Geflügel ist, aber wenig rotes Fleisch, Salz und Alkohol enthält, hat sich bei Bluthochdruck bewährt.

Mit Bewegung die Beziehung stärken

Auch das Thema Bewegung geht sich oft leichter an, wenn die Partner sich gegenseitig motivieren. So lässt sich schon mit einem täglichen Abendspaziergang als schönes Paar-Ritual viel für die Gesundheit tun. Zu zweit ist außerdem die Hemmschwelle geringer, in eine neue Sportgruppe oder ein Fitnessstudio zu gehen, und Radtouren oder Wanderausflüge machen mehr Spaß, wenn man schöne Eindrücke und Erlebnisse dabei teilen kann. Dann bestätigt sich, was schon viele Studien ergeben haben: Eine (gute) Ehe hält gesund. ||

i Weitere Informationen:
www.hochdruckliga.de

Bluthochdruck:

Ursachen, Risiken und Therapie

Bluthochdruck (Hypertonie) bleibt oft lange unentdeckt, da er meist keine Symptome verursacht. Doch regelmäßige Blutdruckmessungen sind entscheidend, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Was ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck tritt auf, wenn der Druck in den Blutgefäßen dauerhaft zu hoch ist. Er wird in zwei Werte unterteilt: den systolischen (Herzkontraktion) und den diastolischen (Herzentspannung) Wert. Ein normaler Blutdruck liegt bei unter 120/80 mmHg. Bluthochdruck beginnt bei 140/90 mmHg und kann schwere Organschäden verursachen, besonders am Herz, Gehirn, Nieren und Augen.

Ursachen von Bluthochdruck

Bluthochdruck kann primär, ohne erkennbare Ursache, oder sekundär, aufgrund von Erkrankungen wie Nieren- oder Hormonstörungen, auftreten. Zu den Risikofaktoren gehören Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, hoher Alkoholkonsum, Rauchen und das Alter.

Symptome

Bluthochdruck bleibt oft symptomlos, kann aber Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Schlafstörungen verursachen. Bei stark erhöhtem Blutdruck können Atemnot, Sehstörungen und Brustschmerzen auftreten. Häufige Symptome sollten von einem Arzt abgeklärt werden.

Diagnose

Die Diagnose erfolgt durch regelmäßige Messungen in der Arztpraxis oder zu Hause mit einem geprüften Blutdruckmessgerät. Eine 24-Stunden-Blutdruckmessung kann zusätzlich Klarheit bringen.

Therapie

Die Behandlung umfasst in erster Linie Lebensstiländerungen wie gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressbewältigung. In vielen Fällen sind blutdrucksenkende Medikamente nötig. Die häufigsten Medikamente sind ACE-Hemmer, Beta-blocker und Diuretika.

Vorbeugung und Verbesserung

Ein gesunder Lebensstil ist der Schlüssel zur Vermeidung von Bluthochdruck:

- regelmäßige Bewegung (z. B. 30 Minuten Ausdauersport pro Tag)
- eine kaliumreiche, mediterrane Ernährung
- Gewichtskontrolle und Stressreduktion
- weniger Salz und Alkohol sowie ein Rauchstopp

Fazit

Bluthochdruck kann erfolgreich behandelt und vorgebeugt werden. Ein gesunder Lebensstil und gegebenenfalls Medikamente helfen, den Blutdruck zu kontrollieren und Folgeschäden zu verhindern. Wichtig ist, frühzeitig zu handeln und regelmäßig den Blutdruck zu überwachen.

Langjährige Paare werden sich oft immer ähnlicher – auch bei den Blutdruckwerten.

Foto: ravpixel/Freeepik



Der Spezial-BH Eloise (Anita) besitzt auf beiden Seiten eine weich verarbeitete Prothesentasche. Die verstellbaren Träger sind mit zunehmender Größe breiter, um die Schultern zu entlasten. Das weiche Unterbrustband ist breiter geschnitten für sicheren Halt und mögliche Narben verdeckt ein höher gearbeiteter Armausschnitt. Erhältlich ist er in den Farben Rose und Schwarz sowie den Cups A – E für die Unterbrustweiten 75 bis 100 cm und den Cups F – G für die Unterbrustweiten 75 bis 90 cm.

Die Modelle XT2 und XT4 (Magic Mobility/Sunrise Medical) sind insbesondere für Rollstuhlfahrer geeignet, die abseits befestigter Wege unterwegs sein möchten.

Der XT2 mit Heckantrieb und einer Reichweite von bis zu 50 km bietet dank der Einzelradaufhängung und gelenkigen Achsen hohe Stabilität auf unebenem Gelände. Die Steuerung erfolgt über ein Joystick-Modul. Der XT4 mit Allradantrieb und vier 700-Watt-Motoren ist für anspruchsvolle Gelände konzipiert. Er hat eine Reichweite von bis zu 40 km.

Beide Modelle haben LED-Scheinwerfer und verfügen über einen Sitzlift mit verstellbarem Sitzneigungs- und Rückenwinkel sowie eine Fußrastenanhebung.





Der Manual Fold+ (Drive DeVilbiss Healthcare) ist ein leichter, kompakt gebauter Scooter, der sich mit wenigen Handgriffen zusammenfalten lässt und so platzsparend im Auto, Zug oder Flugzeug verstaut werden kann. Der Akku ist auch für Flugreisen zugelassen. Im gefalteten Zustand kann der Scooter wie ein Trolley gezogen werden. Zur Ausstattung gehören ein höhenverstellbarer Lenker sowie gepolsterte, hochklappbare Armlehnen. Die pannensichere Soft-Bereifung trägt zu einem angenehmen Fahrgefühl bei, das Anti-Rückroll-System erhöht die Sicherheit beim Anfahren an Steigungen.



Die Kompressionsversorgungen für Arme von Lastofa Forte (Ofa) können nun mit einem glitzernden Armkettchen verziert werden. Dafür werden Schmucksteine in Wellenform direkt auf das Gestrick aufgebracht. Erhältlich ist es für alle einteiligen Lastofa Forte-Armversorgungen in den Farben Erde, Ozean, Schiefer und Lava.



Die faltbaren Rollstuhlmodelle Femto S und X (Meyra) wiegen unter 10 Kilogramm und sind so der passende Begleiter für aktive Menschen mit Handicap. Der Femto X bietet durch seinen festen Vorderrahmen besonders hohe Fahrstabilität für Nutzer mit einem sehr aktiven Lebensstil. Der Femto S besitzt abschwenk- und abnehmbare Beinstützen, die sich auch ohne Handfunktion bedienen lassen.



Wenn das Leben kippt

– und Liebe und Haltung
den Unterschied machen

Danielle Herrnberger hat die Liebe ihres Lebens getroffen: Mike. Drei Monate später bekam Mike die Diagnose: Bauchspeicheldrüsenkrebs. Sie spricht darüber, wie mentale Stärke, emotionale Klarheit und innere Haltung den Heilungsverlauf beeinflussen können: Wenn nichts mehr selbstverständlich ist, wird alles unendlich wertvoll. Wie Gedanken das Erleben prägen. Wie Haltung einen Unterschied macht. Und wie man es schafft, nicht zu zerbrechen – sondern ungeahnte Energien freizusetzen. Heute ist Mike krebsfrei.

Frau Herrnberger, Sie sagen, Ihre Geschichte hätte das Leben selbst geschrieben. Wie haben Sie Mike kennengelernt?

Danielle Herrnberger: Ganz klassisch – beim Weggehen. Und doch war es besonders. Wir beide kamen gerade aus gescheiterten Ehen und wollten eigentlich keine neue Bindung. Aber dann war da plötzlich etwas. Zart, vorsichtig, behutsam. Ich hatte Angst – vor Nähe, vor Verletzlichkeit, auch vor seiner Tochter. Ich selbst hatte mich immer bewusst gegen Kinder entschieden.

Und trotzdem bin ich gesprungen. Aus einem tiefen Gefühl heraus: Das hier könnte das große Glück sein. Und tatsächlich fühlte es sich bald so an – wie „ankommen“. Liebe, Leichtigkeit, ein Gefühl von „uns gehört die Welt“. Auch zu seiner Tochter wuchs schnell eine starke Verbindung. Ich habe sie ins Herz geschlossen – und sie mich auch.

Und dann kam die Diagnose. Wie haben Sie diesen Moment erlebt?

Ich wollte nur noch aufwachen. Aber es war kein Traum. Plötzlich war alles anders. Lähmung, Hoffnung, Verzweiflung – all das wechselte sich ab. Ich war mittendrin, ganz wach – und gleichzeitig wie neben mir. Nur drei Monate nach unserem Kennenlernen war klar: Mike ist schwer krank. Und nichts war mehr selbstverständlich.

Diese Endlichkeit hat unsere Liebe vertieft. Ich erinnere mich, wie ich tränenüberströmt vorm Spiegel stand. Ich habe mich selbst angeschrien, weil ich wusste: Mein Lebensdrehbuch wurde neu geschrieben – ob ich will oder nicht. Und dann kam dieser Moment der Entscheidung: Ich nehme es an. Ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Und ich darf jetzt den wichtigsten Job meines Lebens machen – für ihn.

Sie sprechen von mentaler Stärke. Was hat Ihnen geholfen, in dieser Krise klar zu bleiben?

Ich habe gelernt, meinen Fokus zu steuern. Wenn ich schon nichts im Außen ändern konnte, wollte ich wenigstens innerlich stabil bleiben. Für mich bedeutete das: radikale Akzeptanz und Präsenz im Jetzt. Ich wollte kein Chaos im Kopf – davon gab es draußen genug. Mein Mantra war: „Ich biege nicht vor der Kurve ab.“

Klarheit war tägliche Übung. Natürlich gab es auch Tränen und Erschöpfung. Aber genau das ist für mich mentale Stärke: Nicht perfekt funktionieren – sondern sich immer wieder neu ausrichten.

Wie unterscheiden Sie das von bloßem Durchhalten oder Verdrängung?

Indem ich meine Perspektive bewusst verändert habe. Statt mich als Opfer der Situation zu sehen, habe ich gefragt: Was kann ich jetzt für Mike tun? Was liegt in meiner Kraft? Das gab mir Energie. Ich wollte ihm ein schönes Leben bereiten – hier und jetzt. Nicht später. Ich habe ihm versprochen, zu bleiben. Hätte es geholfen, ich wäre für ihn um die Welt gelaufen.

Wie ging es Mike in dieser Zeit?

Er war sehr klar. Keine Selbstaufgabe, kein Grübeln über Katastrophenszenarien. Stattdessen hatte er ein inneres

Bild: „Mein Körper hat alles, was er braucht, um gesund zu werden.“ Er kämpfte nicht – er ging seinen Weg mit stiller Entschlossenheit. Wir haben nichts mehr aufgeschoben. Zwischen OP und Chemotherapie sind wir nach Wien und Rom gefahren. Wir haben das Leben gefeiert – so viel wie möglich. Und das machen wir bis heute. Ob Reisen oder ein Spaziergang mit Musik – es zählt das Schöne, das jetzt da ist.

Gab es Momente, in denen Sie an Ihre Grenzen kamen?

Ja. Ich erinnere mich besonders an den Tag der OP. Sie dauerte länger als erwartet. Ich saß in einer Telefonkonferenz mit Porsche – während ich innerlich zusammenbrach. Technik, Geld, Zukunft – alles absurd. Ich wusste nicht, ob Mike noch lebt. Als die Nachricht kam, dass er es überstanden hat, bin ich einfach auf den Boden gefallen. Ich konnte nur noch weinen.

„Gedanken wirken“, sagen Sie. Haben Sie ein Beispiel?

Ja, ich erzähle gern in Vorträgen von Prüfungsangst: Allein der Gedanke, zu versagen, bringt den Darm durcheinander – ein Organ mit zwölf Metern Länge. Unsere Gedanken erzeugen Bilder, die Gefühle auslösen – und die steuern unseren Körper. Angst setzt Stresshormone frei, Hoffnung hin-

gegen aktiviert Heilung. Das ist keine Esoterik – das ist Biochemie.

Mike hat sich nie als todkrank gesehen, sondern als jemand, der eine Herausforderung meistert. Er lebte mit kleinen Zielen: sich bewegen, essen, meine Besuche erwarten. Diese Haltung hatte konkrete Auswirkungen: weniger Angst, bessere Erholung, mehr Zuversicht.

Was raten Sie Menschen, die sagen: „Ich kann meine Gedanken nicht kontrollieren – die Angst ist stärker“?

Ich verstehe das. Angst ist oft diffus und mächtig. Aber sie lebt in der Zukunft – der Körper lebt im Jetzt. Ich nutze eine einfache Fragetechnik: Wie geht es mir jetzt – wirklich?

*„Ich habe Angst vor der Chemo.“
Und jetzt? Gerade in diesem Moment?
„Ich sitze auf dem Sofa, habe keine Schmerzen, lese ein Buch.“*

Diese Rückkehr ins Jetzt entzieht der Angst die Macht. Nicht durch Wegdrücken – sondern durch bewusste Präsenz.

Ihre Beziehung hat diese Zeit nicht nur überstanden, sondern gestärkt. Wie?

Alles wurde wertvoll. Jeder Moment. Wir haben gespürt: Jetzt ist Leben. Nicht später. Unsere Liebe wuchs aus diesem Bewusstsein – nicht durch Anstrengung, sondern durch Tiefe. Nähe wurde Medizin. Manchmal lagen wir einfach da. Haut an Haut. Schweigend. Lachend. Und genau dort – in dieser Verbundenheit – geschah Heilung. Spürbar, echt, tief.

Heute ist Mike krebsfrei. Ein Wunder?

Vielleicht. Oder eine Folge unserer Haltung. Er hat sich nie aufgegeben. Er sah sich gesund. Setzte kleine Ziele. Sagte sich: „Ich kann das.“ Und ich habe be-



Danielle Herrnberger ist Mentorin, Autorin und Speakerin. Geprägt durch die Krebserkrankung ihres Partners begleitet sie heute Menschen mit Empathie durch Lebenskrisen. Ihre Botschaft: Perspektivwechsel, Präsenz und innere Stärke führen durch jede Herausforderung.

schlossen, ebenso zu denken. Bis ich eines Besseren belehrt würde – was nicht geschah. Es war vielleicht ein Wunder. Aber ganz sicher war es die Kraft von Gedanken, Vorstellung und Liebe.

Gab es einen Moment, der für Sie alles verändert hat?

Ja. Ich stand weinend vorm Spiegel – und der Gedanke „Ich kann das nicht“ wurde ersetzt durch: „Ich darf jetzt das Ehrenwerteste tun, was man für einen Menschen tun kann.“ Da habe ich meine Rolle angenommen. Und eine Kraft in mir entdeckt, die ich nie für möglich gehalten hätte. Jahrzehntlang hatte ich gegen mich gearbeitet – bis zur Magersucht. Und plötzlich war klar: Jetzt braucht es Kraft. Punkt.

Wenn Sie Ihrem früheren Ich einen Satz sagen könnten?

Vertrau. Du hast es doch bereits selbst erlebt, dass der Körper alles besitzt, um wieder gesund zu werden.

Ihr Podcast heißt „Die Magie der Perspektive“. Was ist Ihre wichtigste Botschaft?

Es gibt zwei zentrale Botschaften, die ich jedem mitgeben möchte. Erstens: Deine Sichtweise bestimmt Deine Realität. Stell Dir vor, Dein Leben ist ein Gemälde – und mit jedem Gedanken fügen Du neue Farben hinzu. Du entscheidest, ob es düster oder lebendig wird. Mit ein wenig Übung kannst Du lernen, Deine Gedanken zu Dir und Deinem Leben bewusst zu lenken. Du kannst Deine Diagnose vielleicht nicht ändern – aber Du kannst einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Deinem einschneidenden Erlebnis finden. Dein Denken und Dein Fühlen machen den entscheidenden Unterschied. „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“, sagte schon Aristoteles.

Dieses Zitat bringt es für mich auf den Punkt: Wir haben vielleicht keinen Einfluss auf die Umstände – aber wir haben Einfluss auf unsere Reaktion. Gerade in einer Situation wie einer Krebsdiagnose können neue Perspektiven und Haltungen entscheidend sein.

Wie lautet die zweite Botschaft?

Krankheit ist keine Strafe. Keine Schuld. Sie entsteht langsam – und niemand ist ihr hilflos ausgeliefert. Jeder kann etwas tun. Für sich sorgen. Veränderungen herbeiführen. Unser Körper ist ein Wunderwerk – leistungsfähig, anpassungsfähig, regenerationsfähig. Er kämpft in jedem Moment für uns: für unser Gleichgewicht, für Heilung, für Gesundheit. Aber dafür braucht er unsere Unterstützung. Nicht nur durch Ernährung oder Bewegung – sondern auch durch Ruhe, durch bewusste Gedanken, durch liebevolle Selbstzuwendung.

Und manchmal ist Krankheit genau das: Eine Zäsur. Ein Innehalten. Ein unüberhörbares: „Jetzt schau hin.“ Was tut mir gut – wirklich? Was raubt mir Energie? Welches Leben will ich führen – und welches lebe ich gerade?



Danielle Herrnberger hat über ihre Erfahrungen ein Buch geschrieben:

Dein Später ist Jetzt. Krebs als Wendepunkt: Was kannst Du jetzt tun? Was ist wichtig?

Preis: 12,80 Euro

ISBN: 978-3769352238

Krise bedeutet: Jetzt ist die Zeit. Jetzt ist der Moment, neu hinzuschauen. Denn ein „Weiter so“ ist keine Option.

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen – in der Hoffnung, dass sich etwas ändert“, sagte einst Albert Einstein.

Und genau das ist für mich die Magie der Perspektive: Nicht in der Ohnmacht stecken zu bleiben – sondern zu erkennen, dass wir mit jeder Entscheidung, mit jedem Gedanken, mit jeder Berührung heilsam wirken können.

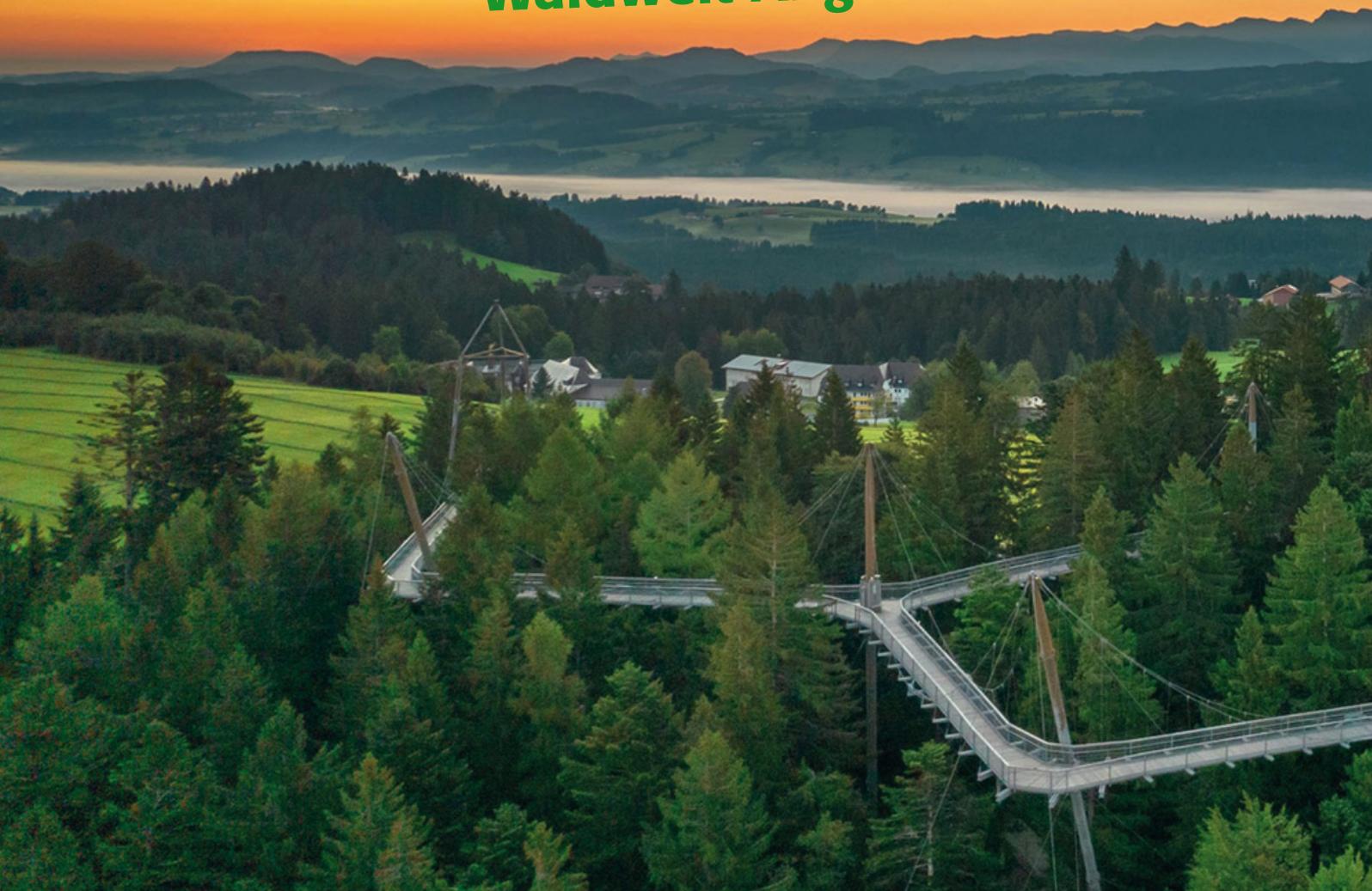
Du bist nicht machtlos. Dein Körper ist nicht gegen Dich. Er ist für Dich da – und er kann mehr, als Du im Moment vielleicht glaubst.

Frau Herrnberger, vielen Dank für das tiefgründige Gespräch!

Carolin Steppat

Farbenspiel

Waldwelt Allgäu



Die Waldwelt im Allgäu zeigt sich im goldenen Herbst von ihrer schönsten Seite. Dann taucht die Sonne die bunten Blätter in ein sanftes, warmes Licht, die ganze Landschaft erstrahlt im Spiel der Farben. Bei klarer Luft und angenehmen Temperaturen können Familien, Freunde, Naturliebhaber und Senioren in der Waldwelt mit ihren zahlreichen Attraktionen ganz besondere Momente erleben.

Der barrierefreie Baumwipfelpfad Skywalk mit 540 Metern Länge gilt als absoluter Höhepunkt. Von der 40 Meter hohen, per Aufzug erreichbaren Aussichtsplattform geht der

Blick vom Bodensee bis zu den Allgäuer Alpen. Rund um den Skywalk sind auf etwa 60.000 Quadratmetern über 70 weitere Erlebnisstationen zum Spielen, Entdecken und Genießen entstanden.

Eine Ameisentruppe bei der Arbeit betrachten

Die Walderlebniswelt will Jung und Alt mit ihren Infotafeln, die über Bäume, Tiere und ein intaktes Ökosystem informieren, einiges bieten. Dazu gehört die Abenteuerwelt mit Röhrenrutsche, die Entdeckerwelt mit dem Wurzelnest, die Genusswelt mit Hängeschau-

kel und die Erlebniswelt mit Zapfenschleuder. In der Vogelnechtschaukel im Wald kann man Vögel zwitschern hören und dabei den Blick von unten nach oben in die mächtigen Bäume werfen.

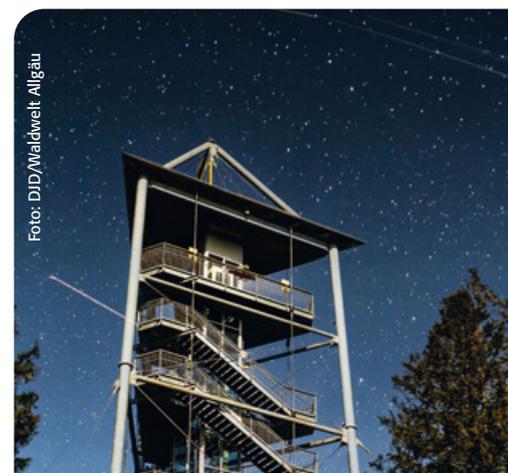


Foto: DID/Waldwelt Allgäu

in luftiger Höhe



Abendstimmung in der Waldwelt Skywalk Allgäu: Nicht nur die Aussicht von der Plattform, sondern auch die imposante Stahlkonstruktion des Baumwipfelpfads beeindruckt die Besucher.

Foto: DJD/Waldwelt Allgäu/Jonas de Rosso

Besonders beliebt bei Kindern ist der Streichelzoo mit seinen flauschigen Kamerunschafen und Ziegen. Auf der Ameisenliege lässt sich eine Ameisentruppe bei ihrer wuseligen Arbeit beobachten – und wer schon immer

mal wissen wollte, warum der Specht kein Kopfweh beim Klopfen bekommt, kann das ebenfalls in der Waldwelt erfahren.

Von Waldkräuterfest bis Waldweihnacht

Die Veranstaltungen der Waldwelt sind so vielfältig wie die Jahreszeiten, in

denen sie stattfinden. Dazu gehören beispielsweise die Erlebnisführung „Nachts zwischen Wurzeln und Wipfeln“ am 19./20. September, bei der ein Naturführer erklärt, was nach Einbruch der Dunkelheit im Wald alles los ist. Am 19. Oktober ist das Waldkräuterfest, bei dem es speziell um die vielen Kräuter und Heilpflanzen im Wald geht.

Die Waldgeisterparty am 24./25. Oktober ist mit ihrem Grusellauf durch den nächtlichen Wald nichts für schwache Nerven. Und am 13./14. Dezember gibt es die Waldweihnacht, bei der das Gelände in weihnachtlichem Lichterglanz erstrahlt. ||

Sternschnuppennacht in der Waldwelt Allgäu: Vom 40 Meter hohen Aussichtsturm des Skywalk geht der Blick in die Voralpenlandschaft bis hin zum Bodensee und zu den Allgäuer Alpen.





Natron, Backpulver, Hirschhornsalz & Co.

So wirken Backtriebmittel

Ob fluffiger Kuchen, luftige Muffins oder knusprige Kekse, für viele Backwaren sind Backtriebmittel unverzichtbar. Neben den biologischen Backtriebmitteln Hefe und Sauerteig kommen vor allem chemische zum Einsatz. Auch sie entwickeln beim Backen Kohlendioxid (CO_2), welches für die Teiglockerung sorgt. Sie werden vor allem für Teige verwendet, die keine Gehzeit benötigen, etwa Rühr- und Mürbeteige.

Natron

Wichtigstes chemisches Triebmittel ist Natron, beziehungsweise chemisch korrekt Natriumhydrogencarbonat (NaHCO_3). In Verbindung mit Wasser und Wärme löst es sich (teilweise) auf, und das für die Triebwirkung wichtige Gas entsteht. Damit Natron beim Backen eine optimale Backtriebwirkung entwickelt, benötigt es im Teig noch eine saure Zutat, zum Beispiel Zitronensaft, Buttermilch, Crème fraîche oder auch saure Früchte. Muffins, Cupcakes und anderes Gebäck aus dem amerikanischen Raum werden gerne mithilfe von Natron gebacken.

Backpulver

Die meisten Rühr- und Knetteige werden hierzulande mit Backpulver gebacken, bei dem bereits eine fertige Mischung aus Natron, einem Säurebildner und einem Trennmittel vorliegt. Das Säuerungsmittel ist bei herkömmlichen Backpulvern in der Regel phosphathaltig, es gibt aber auch phosphatfreie Alternativen; dann findet z. B. Weinstein als Säureträger Verwendung. Als Trennmittel dient meist Maisstärke.

Generell kann Backpulver in Anwendung und Dosierung nicht eins zu eins wie Natron eingesetzt werden. Beide können sich indes sehr gut ergänzen, wenn nämlich sehr viel Backtrieb nötig ist. Das ist beispielsweise bei Teigen der Fall, deren Rezepturen viel Feuchtigkeit oder viel Fett vorsehen. Durch eine große Backpulvermenge kann im Gebäck ein Beigeschmack entstehen, der bei einer Kombination beider Triebmittel vermieden wird.

Hirschhornsalz

Hirschhornsalz ist ein Backtriebmittel für kompakte, schwere Teige; diese werden locker und elastisch, gehen aber nicht auf. Daher ist es besonders für flache Gebäcke geeignet, beispielsweise Spekulatius, Printen, Lebkuchen – also eher etwas für die Weihnachtsbäckerei, aber auch für „Amerikaner“. Für klassische Kuchenteige ist es nicht geeignet.

Chemisch betrachtet handelt es sich um ein Gemisch von drei Ammoniumsalzen, hauptsächlich Ammoniumhydrogencarbonat (NH_4HCO_3). Im Backgewerbe auch als ABC-Trieb bekannt, abgeleitet vom alten pharmazeutischen Namen Ammoniumbicarbonat. Es zersetzt sich durch die Backhitze in Wasserdampf, Kohlendioxid und Ammoniak, die bei genügend Backintensität aus dem Gebäck entweichen. Zurückbleibende Reste verleihen dem Gebäck einen etwas „laugigen“ Geschmack, der bei Lebkuchen und Amerikanern typisch ist.

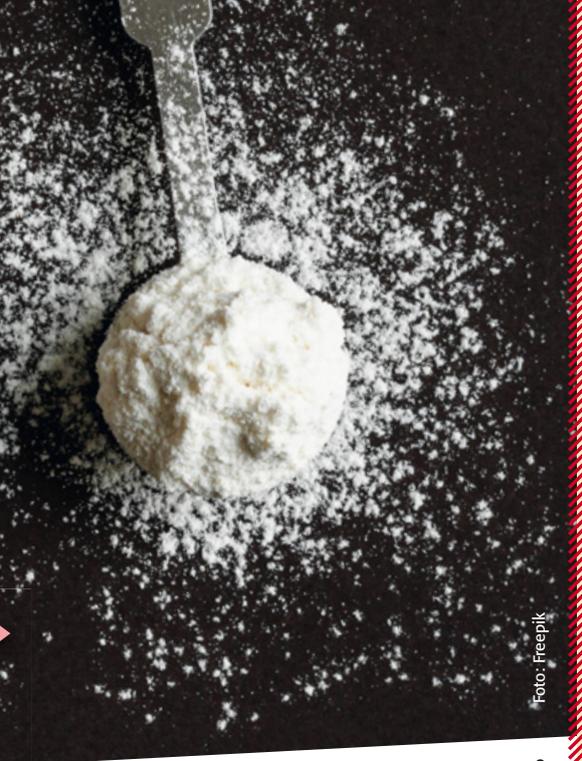


Foto: Freepik

Fotos: Freepik/Olga_spb

Übrigens, bezüglich des Namens findet man in der Literatur widersprüchliche Angaben – ob es früher tatsächlich aus geraspelten Hirschgeweihen oder anderen tierischen Produkten (Horn, Leder, Klauen und Ähnlichem) gewonnen wurde. Heute wird es ohnehin synthetisch hergestellt und kann daher auch von Menschen mit veganem Ernährungsstil verwendet werden.

Pottasche

Was wir mit dem Trivialnamen Pottasche bezeichnen, ist chemisch betrachtet Kaliumcarbonat (K_2CO_3), also das Kaliumsalz der Kohlensäure. Früher wurde es durch Eindampfen von Holzasche und Wasser in Töpfen (Pöten) gewonnen – daher der Name.

Pottasche wird ebenfalls für Lebkuchen und Pfefferkuchen sowie andere flache Weihnachtsgebäcke mit schweren Teigen verwendet. Mitunter sehen Rezepturen auch ein Gemisch aus Pottasche und Hirschhornsalz vor, dann sollten beide Triebmittel getrennt voneinander gelöst und in den Teig gegeben werden.

Ganz gleich, ob biologisch oder chemisch, die Triebmittel sollten stets gemäß den Dosieranweisungen auf der Packung oder im Rezept verwendet werden.

Rüdiger Lobitz, bzfe.de

Bon Appétit

Herzhaftes Hafer-Granola-Topping

... für Salate und Suppen oder als salziger Snack.

Zutaten (4 Portionen)

100 g Cashewkerne	50 g Erdnussmus
100 g Erdnusskerne, ungesalzen	20 g Honig, flüssig
300 g Haferflocken kernig	20 g Sojasoße
30 g Kürbiskerne	5 g Currypulver
30 g Sonnenblumenkerne	Salz
30 g Leinsamen ganz	Pfeffer
50 g Olivenöl	

Zubereiten

Backofen auf 150° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Cashew- und Erdnusskerne grob hacken. In eine Schüssel geben und mit Haferflocken, Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Leinsamen mischen.

Olivenöl, Erdnussmus, Honig, Sojasoße, Currypulver, eine Prise Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel zu einem homogenen Gewürz-Öl zusammenrühren. Gewürz-Öl zu der Flocken-Kern-Saatenmischung geben und mit einem Kochlöffel gleichmäßig vermengen.

Die Granola-Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten backen, bis sie eine schöne Bräune hat. Nach dem Auskühlen luftdicht bspw. in einer Dose aufbewahren. ||



Foto: SchapfenWühle

Kompression richtig anziehen

Wer täglich Kompression anziehen muss, weiß: Das ist kein Spaziergang. Vor allem nicht morgens, wenn man noch halb im Schlafanzug steckt und die Motivation irgendwo zwischen Kaffeemaschine und Badezimmer verloren gegangen ist. Aber mit ein paar kleinen Kniffen wird das Ganze deutlich einfacher. Los geht's!

Timing ist alles – früh übt sich!

Ziehen Sie Ihre Kompressionsstrümpfe am besten gleich morgens nach dem Aufstehen an. Warum? Weil Ihre Beine noch nicht geschwollen sind. Das macht das Anziehen um Längen einfacher. Und: Die Haut nach dem Duschen schön abtrocknen, sonst rutscht es nicht.

Fingerpflege für Fortgeschrittene

Was viele unterschätzen: Fingernägel und Schmuck können den feinen Strümpfen ganz schön zusetzen. Also:

- Fingernägel glatt feilen,
- Ringe lieber erst nach dem Anziehen anlegen,
- gepflegte Fersen und Zehennägel sind auch nicht zu unterschätzen.

Handschuhe an – und los geht's!

Spezielle Anziehandschuhe sind echte Gamechanger. Sie geben ordentlich Grip, schonen das Material und machen das ganze Prozedere weniger frustrierend.

Die richtige Technik – step by step

Bei Kompressionsstrümpfen gilt: Den Strumpf erst mal auf links drehen (bis zur Ferse), den Fuß hineinstecken, und dann Stück für Stück über das Bein ziehen. Achten Sie da-

rauf, dass keine Falten entstehen und der Strumpf gleichmäßig sitzt. Und wenn Sie denken, die Strumpfhose ist zu kurz und sitzt deshalb auf Halbmast im Schritt: unbedingt nochmal nachjustieren. Die Strümpfe werden nach Ihren Maßen gemacht. Meistens muss man einfach nochmal ein bisschen nachjustieren.

Wenn's doch nicht ohne Hilfe geht

Keine Panik, wenn das mit dem Anziehen nicht so richtig klappt – Hilfsmittel sind absolut erlaubt und sogar von den Krankenkassen anerkannt. Dazu gehören:

- Gleitsocken für Kompressionsstrümpfe mit offener Fußspitze,
- gleitfähige Fingerlinge für Kompressionshandschuhe
- und die berühmten Drahtgestelle mit langen Griffen, auch bekannt als Anziehilfen.

Gerade wenn man nicht mehr so beweglich ist oder schlicht keine Kraft in den Händen hat, erleichtern solche Alltagshelfer das Leben enorm. Einige Modelle sind sogar speziell für Pflegepersonen gemacht – super praktisch also auch im betreuten Alltag.



Anziehhilfe und Handschuhe sowie gleitfähige Fingerlinge erleichtern das Anziehen von Kompressionsversorgungen.

Fotos: JUZO

Zahlt das die Kasse?

Meistens ja! Wenn Ihr Arzt eine entsprechende medizinische Notwendigkeit feststellt, können An- und Ausziehhilfen per Rezept verschrieben werden. ||

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✗ An-/Ausziehhilfen
- ✗ Gleitsocken
- ✗ Gleit-Fingerlinge
- ✗ Handschuhe

REHACARE

#VIelfALT
#BARRIEREFREIHEIT

Rehacare 2025 in Düsseldorf

Vom 17. bis 20. September 2025 öffnet die internationale Fachmesse für Rehabilitation und Pflege Rehacare unter dem Leitsatz „Selbstbestimmt leben“ in Düsseldorf ihre Tore – und setzt damit ein Zeichen: Inklusion durch Innovation. Ihr erklärtes Ziel: mehr Aufmerksamkeit für das Thema selbstbestimmtes Leben schaffen – und Barrieren abbauen, sowohl physisch als auch mental. Auch dieses Jahr will die Rehacare wieder beweisen, wie technologische, digitale und soziale Innovationen bereits heute zur Inklusion beitragen – und welche es braucht, um eine inklusive Gesellschaft von morgen zu gestalten. Im Zentrum steht die Leitfrage: „Welche Innovationen braucht eine inklusive Gesellschaft – und welche gibt es bereits?“

Antworten geben Start-ups, etablierte Unternehmen aus dem In- und Ausland sowie zivilgesellschaftliche Initiativen, die neue Wege zur Teilhabe aufzeigen – etwa durch digitale Assistenzsysteme, intelligente Mobilitätslösungen, smarte

Pflegehilfen oder inklusiven Sport, etwa in Kooperation mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband (BRSNW). Dabei zählt nicht nur das „Was“, sondern auch das „Wer“ und „Wie“: Die Messe versteht sich als Plattform für Perspektivenvielfalt und als Zukunftslabor für Inklusion.

Besonderes Augenmerk liegt dieses Jahr auf den beliebten Fachforen, die Wissenstransfer, Dialog und Beteiligung fördern. Im Produkt- und Newsforum präsentieren Unternehmen ihre neuesten Entwicklungen – begleitet von Fachvorträgen und Diskussionsrunden. Beim Community-Forum stehen die persönliche Geschichten im Mittelpunkt – von Menschen, die Herausforderungen mit innovativen und inklusiven Lösungen gemeistert haben. Mit dabei sind u. a. EDM-Künstler Luca Veda, Aktivistin und Inklusionsinfluencerin Ayleen Caterine, Para-Athlet und Redner Moritz Brückner sowie Influencerin und Aktivistin Sabrina Loren. ||

www.rehacare.de



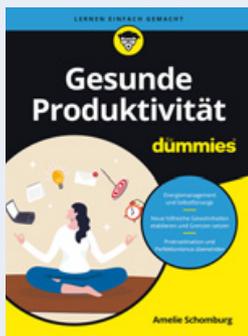
Fotos: Messe Karlsruhe/C. Tillmann



Federleicht in Form kommen

Fitness kann auch Spaß machen! Die britische Illustratorin Marion Deuchars begleitet in ihrem Buch Vogel Bob durch sein tägliches Workout. Von ganzheitlichen 10-Minuten-Workouts bis hin zu spezifischen Übungen für einzelne Körperteile. Für eine humorvolle Note sorgen der Vogel Bob und seine schrulligen Freunde. Frei nach dem Motto: Was dieser Vogel kann, kann jeder!

Marion Deuchars: Fitness – Federleicht! Entspannte Übungen für jeden Tag. Midas Collection. ISBN 978-3-03876-321-5, Preis 12 Euro.



Perfektion und Prokrastination den Kampf ansagen

Wer dem Teufelskreis aus Perfektionismus und Prokrastination entkommen will, findet in diesem Buch von Amelie Schomburg Unterstützung. Die Psychologin zeigt praxiserprobte Wege, wie man effizient arbeitet, ohne sich dabei zu überfordern. Statt Selbstoptimierung geht es um realistische Strategien, gesunde Grenzen – und darum, die eigenen Ansprüche neu zu justieren. Ein Ratgeber für alle, die produktiv sein möchten, ohne sich dabei selbst zu verlieren.

Amelie Schomburg: Gesunde Produktivität für Dummies. Wiley-VCH, ISBN: 978-3-527-72274-7, Preis 20 Euro.

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

Auflösung
Kreuzwörterrätsel
S. 2
Lösungswort: KÜRBIS

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, 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.

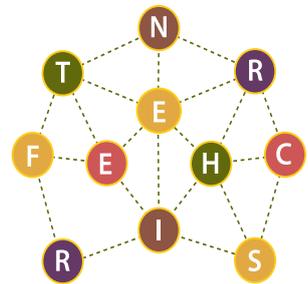
Fehlerbild

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



Buchstabennetz

Wenn Sie jeden Buchstaben in der richtigen Reihenfolge durchlaufen, erhalten Sie ein Gütesiegel.



Buchstabensalat

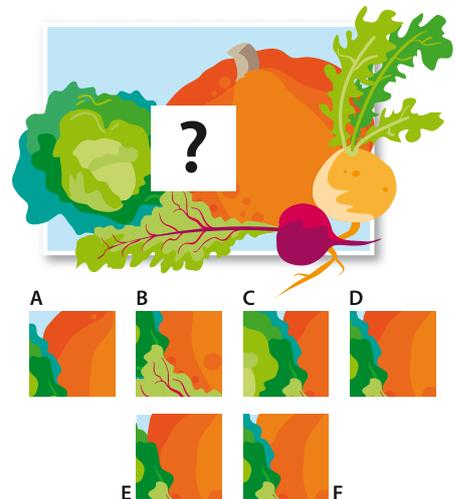
In dem Rätsel sind 14 Begriffe zum Thema „Ernte“ versteckt. Sie finden diese, indem Sie die Buchstaben von links oder von rechts, von oben, von unten oder auch diagonal durchsuchen. Die Wörter können sich überschneiden. Nicht alle Buchstaben des Gitters werden verwendet.

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

AEPFEL,
BIRNEN,
GETREIDE,
KAROTTEN,
KARTOFFELN,
KASTANIEN,
KUERBISSE,
MAIS,
NUESSE,
PFLAUMEN,
RETTICHE,
SONNEN-
BLUMEN,
TOMATEN,
TRAUBEN

Ausschnittsrätsel

Welcher Bildausschnitt von A bis F ersetzt das Feld mit dem Fragezeichen?



Rebus

Welches Lösungswort verbirgt sich hinter diesem Bilderätsel?



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.

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

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

Sudoku:

(Hanteln, Brezeln, Buerste, Easel)

Rebus: HASELNUESSE

D

Ausschnittsrätsel:



Buchstabensalat:

ERNTEFRISCH

Buchstabennetz:



Fehlerbild:

Lösungen