

# WIE GEHT'S HEUTE



**Fit durch die Kälte**  
Bewegung gegen Wintersteifheit

**Bewegung ohne Barrieren**  
Mobil mit der richtigen Gehhilfe

**Bandagen & Orthesen**  
Schneller fit trotz Kreuzbandriss

**Tipps für die häusliche Pflege**  
Pflege aus dem Ausland



LADURNER  
HOSPITALIA

Unsere Sanitätshäuser

MERAN

Otto-Huber-Str. 78-80  
0473 055730

BOZEN

Piavestraße 26a  
0471 058200

BOZEN

Grieserplatz 14a  
0471 058200

BRIXEN

Regensburger Allee 14  
0472 831066

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

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



verfeinern, verbessern		rotfärbendes Holzgewächs		englischer Komiker (Mr. ...)	Eimer aus der Bronzezeit	japanischer Politiker † 1909		skandinavische Hauptstadt	langgezogenes Blumenbeet	Jung-eisbär im Berliner Zoo †	franz. Nationalheldin, Jeanne d'	kräftig, muskulös		dt. Rechtsphilosoph †	Schnellrestaurant
			5			beißender Spott									
gezuckert		Vorname Adorfs	►			Pop-musik aus Jamaika		Anstoß geben	►	4					
				Fußballbegriff	ein Laubbbaum									Unterholz (franz.)	
vollbracht, fertig		sittliche Haltung, Anstand		Kindertrumpe	►		Tempelruinenstätte in Angkor	►			Hauptstadt der Schweiz		int. Kfz-Z. Monaco	►	
Völkerkundler	►		▼					Modetanz der 20er Jahre		Nacht-lager im Freien	►				
schmaler Durchlass		ital. Klosterbruder (Kw.)	►		ein Grünton		Bergweg	►					Hauptstadt Taiwans		
			bulgarische Währung (Mz.)	Pfütze	►			3	Ostseeinsel		Fluss in Portugal	►			
nicht vorn	König von Wessex † 726	Wappenblume	►			Rheinlastkahn		hinterhältig, gemein	►						
	▼		6	Initialen von Sängerin Hagen	biblischer Prophet					Halbton über H	►			Naturtrieb	
		großes Segelschiff	►								Treibmittel in Sprühdosen		lateinisches: Sache	▼	
englisch: Ende		Laut der Schafe	►		englisch: Himmel	►		psych. Verfassung		weit entfernt, abgelegen	►				

Auflösung auf Seite 27.

**BOSCH + SOHN** boso

3x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

Gesundheit ist Vertrauenssache. blutdruckmessen ist boso.

boso.de

derartiges	►			2			
Initialen von Sänger Marshall	►		arabische Minister		Initialen der Temple		
Biene		Tierschutzverein (Abk.)	►			Helden-gedicht	
				japanische Währung	►		▼
Spiel-einsatz	►		1		südamerikanische Farm		
ein Apostel		kurz für: an der Reihe sein		Jazzstil (heiß)	►		
						Hühner-vögel	
niederl. Frauenname	►			Wasser-rinne im Watt		Initialen Spielbergs	▼
US-Parlament		Kalifen-name	Stadt in der Toskana (Turm)	►			
ein dt. Geheimdienst (Abk.)		rechter Nebenfluss der Rhône				Abk.: Editor	
eine Fleischspeise	►		biblische Bez. für das Paradies	►			
1	2	3	4	5	6		

**8**

Foto: Ambady Sasi/Pixabay

**6**

Foto: KI

**14**

Foto: Alfonis Landmann/Pixabay

**Fit durch die Kälte**

Bewegung schützt vor Wintersteifigkeit

**Pflegekraft aus dem Ausland**

So gelingt die Unterstützung zuhause

**Mobil trotz körperlicher Einschränkung?**

Mit der richtigen Gehhilfe kein Problem

**Endlich Klarheit**

Wie KI gestützte Diagnostik Leidenswege verkürzt

**Gesundheits-Boutique****Die Vorsorgevollmacht**

Gut vorbereitet für den Ernstfall

**Interview:** Doppelter Kreuzbandriss und trotzdem Olympia im Blick – Skirennläufer Jacob Schramm über sein Comeback.

4 **Reisewinter:** Zwischen Kristallen und knisterndem Schnee – Naturpark Karwendel in Tirol **20**6 **Echte Brainkiller – Fertigpizza, Fastfood & Co.** **22**8 **Bon Appétit!** **23**

Spinat-Ricotta-Calzone

11 **Fingernägel** **24**

Das verraten sie über unsere Gesundheit

12 **Fünf Fitness-Tipps für den Alltag** **26**

So werden gesunde Routines zur Gewohnheit

14 **Buch-Tipps, Rätsellösung** **27**16 **Impressum** **27**16 **Rätsel** **2, 28****Liebe Leserin, lieber Leser!**

Viele kennen dieses Gefühl: Plötzlich stimmt etwas nicht. Man fühlt sich schlapp, mal schmerzt es hier, mal da. Weil es zwischendurch bessere Tage gibt, wartet man ab – bis es nicht mehr geht und der Gang zum Arzt unausweichlich wird. Dann beginnt oft eine Odyssee: In jeder Praxis startet die Suche von vorn, man wird von Facharzt zu Facharzt geschickt. Mit jedem Termin wächst der Frust – manchmal bis zur Verzweiflung.

So erging es auch Nicole Zahn (S.11). Zehn Jahre dauerte es, bis ein Arzt die Ursache erkannte. Dabei stand die Verdachtsdiagnose Multiple Sklerose (MS) schon früh im Raum, sie wurde damals aber nicht konsequent verfolgt. Das Wissen über MS steckte noch in den Kinderschuhen, moderne Diagnostik war kaum verfügbar.

Genau hier hat sich zum Glück viel getan. Dank innovativer Technik – hochauflösender MRT-Bilder, neuer Biomarker und klarer Diagnosekriterien – können Krankheiten wie MS heute deutlich schneller erkannt werden. Das ermöglicht eine frühe Behandlung, eine engmaschige Verlaufskontrolle und damit eine enorme Verkürzung des Leidenswegs. Was früher Jahre dauerte, gelingt nun oft in wenigen Wochen – ein echter Hoffnungsschimmer für alle, die sich gerade auf diesem langen Weg befinden.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihre

*B. Wagenseil*

Bernadette Wagenseil – Redaktion WIE GEHT'S HEUTE

# Fit durch die

## Bewegung schützt vor Wintersteifheit

Wer auch in der kalten Jahreszeit aktiv bleibt, schützt seine Gelenke am besten, rät die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Schon ein täglicher Spaziergang hält beweglich und beugt Beschwerden vor. Gerade wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, berichten viele ältere Menschen über Steifigkeit in Muskeln und Gelenken. Besonders betroffen sind Menschen mit Arthrose oder Rheuma.

### Was ist Wintersteifheit?

Fachleute sprechen von „Wintersteifheit“ – Beschwerden, die sich durch Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit und Morgensteifheit äußern und oft auch den Kreislauf betreffen. „Sich bewegen ist das wirksamste Mittel, um diesen Problemen vorzubeugen. Schon kleine Routinen im Alltag machen einen großen Unterschied“, sagt DGOU-Präsident Prof. Dr. Christoph H. Lohmann.

### So bleiben Sie beweglich

Die DGOU empfiehlt folgende Schritte, um beweglich zu bleiben:

- Tägliche Bewegung wie Spaziergänge, Gymnastik oder leichtes Training.
- Muskeln und Gelenke vor dem Sport langsam mobilisieren.
- Richtige Kleidung nach dem Mehrschichtprinzip, warme Schuhe und Handschuhe.
- Wärme nutzen, z. B. durch Wärmeflaschen, Saunagänge, Heizkissen.
- Bei Beschwerden frühzeitig ärztlichen Rat suchen.

### Warum Bewegung so wichtig ist

Sinkende Temperaturen und feuchte Witterung setzen Muskeln und Gelenken zu: Die Durchblutung nimmt ab, Bänder und Sehnen werden steifer und auch die Gelenkflüssigkeit verändert sich. Kalte Feuchtigkeit führt zur Schwellung der Gelenke und Luftdruckschwankungen können den Druck im Gelenkkörper beeinflussen und Schmerzen auslösen.

Manchmal reagieren die Blutgefäße in der Kälte unregelmäßig. Sie ziehen sich zu stark zusammen oder erweitern sich zu wenig, was zu Blutdruckschwankungen führt. „Besonders gefährdet sind Menschen mit Arthritis, Arthrose, Rheuma oder Erkrankungen der Muskulatur und Sehnen. Bei Kälte, Nässe und weniger Bewegung verschärfen sich ihre Probleme erheblich. Aber auch Patientinnen in den Wechseljahren sowie Menschen mit Über- oder Untergewicht leiden häufiger stärker“, sagt Lohmann.

### Sicher unterwegs mit Rollator und Gehstock

Auch Menschen mit Mobilitätshilfen können im Winter aktiv bleiben – ohne sich selbst zu überfordern. Verschneite oder vereiste Wege sind eine Herausforderung für alle Fußgänger. Bevor sie das Haus verlassen, lohnt es sich, die eigene Tagesform kritisch einzuschätzen: Fühlen Sie sich kräftig genug für einen Spaziergang? Können Sie im Ernstfall einen Sturz abfangen?

Wer unsicher ist, sollte nicht zögern, um Begleitung zu bitten. Ein gemein-

samer Spaziergang mit Verwandten oder Bekannten kann Sicherheit geben und macht zudem mehr Freude. Wenn die Bedingungen zu gefährlich erscheinen, ist es völlig in Ordnung, zu Hause zu bleiben – das ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Gesundheit. Auch Besorgungen lassen sich oft anders lösen: Freunde oder Familie können unterstützen, Taxis oder Abholservices sind eine Option, und viele Supermärkte bieten mittlerweile Lieferdienste an.

Unterwegs gilt: Vorsicht geht vor Eile. Straßen sollten nur an gut beleuchteten Stellen, Zebrastreifen oder Ampeln überquert werden, mit genügend Zeit, den Verkehr aufmerksam zu beobachten.

Ein Tipp für mehr Standfestigkeit: der sogenannte „Pinguin-Gang“. Dabei wird der Oberkörper leicht nach vorne geneigt, das Gewicht über das jeweils auftretende Bein verlagert und der Fuß mit der ganzen Sohle leicht nach außen gedreht aufgesetzt. So lässt sich auf Schnee und Eis das Rutschriski minimieren. Wer mit dem Rollator unterwegs ist, bewegt sich ohnehin leicht nach vorne geneigt – der Pinguin-Gang ergibt sich fast von selbst.

Darüber hinaus bleiben die Grundregeln wichtig: funktionierende Bremsen am Rollator, rutschfestes Schuhwerk mit Profilsohle und bei Bedarf Spikes oder nachrüstbare Winterreifen. Sanitätshäuser bieten nicht nur kostenlose Sicherheitschecks, sondern auch praktische Accessoires wie Rollatorhandschuhe oder Schirme in Signalfarben an.

# Kälte



Ihr Sanitätshaus  
hält für Sie bereit

- ✖ Outdoor-Rollatoren und Zubehör wie Reflektoren, Schirme, Rollator-Handschuhe
- ✖ nachrüstbare Rollator-Winterreifen
- ✖ Sicherheitscheck für Ihren Rollator



Foto: KI

# Pflegekraft aus dem Ausland

**So gelingt die Unterstützung zu Hause.**

Viele ältere Menschen stehen irgendwann vor der Entscheidung, ob sie in ein Pflegeheim umziehen oder in ihrer vertrauten Umgebung bleiben möchten. Für die Mehrheit ist die eigene Wohnung oder das eigene Haus der bevorzugte Ort, um den Alltag zu bewältigen. Immer mehr Familien nutzen dabei die Möglichkeit, Betreuungskräfte aus dem europäischen Ausland zu engagieren. Diese leben häufig direkt im Haushalt der pflegebedürftigen Person und helfen im Alltag – sei es beim Einkaufen, Kochen,

Waschen, An- und Ausziehen oder bei der Körperpflege. Dieses Modell wird oft als „Live-in-Betreuung“ bezeichnet. Besonders aus osteuropäischen Ländern wie Polen, der Slowakei oder Bulgarien kommen Pflegekräfte, die kurzfristig verfügbar sind und zu vergleichsweise günstigen Konditionen arbeiten.

## Wie man passende Betreuung findet

Es gibt verschiedene Wege, eine geeignete Betreuungskraft zu finden.

Familien können selbst eine Person einstellen oder auf spezialisierte Agenturen zurückgreifen, die den gesamten Vermittlungsprozess übernehmen. Wohlfahrtsverbände wie Caritas oder Diakonie bieten ebenfalls Unterstützung an. Online-Vermittler können den Kontakt zu Unternehmen herstellen, die Pflegepersonal aus dem EU-Ausland entsenden. Dank der Arbeitnehmer-Freizügigkeit innerhalb der EU benötigen Pflegekräfte keine spezielle Arbeitserlaubnis.

## Rechtliche Aspekte und Organisation

Wer selbst als Arbeitgeber fungiert, schließt mit der Pflegekraft einen Arbeitsvertrag ab und legt Aufgaben sowie Arbeitszeiten fest. Dabei müssen gesetzliche Vorgaben wie Mindestlohn, Urlaubsanspruch, Sozialabgaben und Arbeitszeitgesetze eingehalten werden. Alternativ können Familien auf selbstständige Pflegekräfte oder auf Unternehmen zurückgreifen, die Personal entsenden. Diese übernehmen dann die Verantwortung für die Einhaltung arbeitsrechtlicher Mindeststandards. Ein häufiger Irrtum: Die sogenannte „24-Stunden-Betreuung“ ist mit nur einer Pflegekraft rechtlich nicht zulässig.

## Kosten und Finanzierung

Die monatlichen Kosten variieren je nach Anstellungsmodell und Leistungsumfang. Direkt angestellte Betreuungskräfte kosten in der Regel etwa 2.800 Euro pro Monat, beim Entsende-Modell liegen die Kosten zwischen 2.600 und 3.500 Euro. Hinzu können Vermittlungsgebühren kommen. Die Finanzierung erfolgt meist zunächst durch die Pflegebedürftigen oder deren Angehörige. Abhängig

vom Pflegegrad können Zuschüsse der Pflegekasse oder Pflegegeld zur Unterstützung herangezogen werden. Eine A1-Bescheinigung ist in jedem Fall erforderlich, um nachzuweisen, dass die Pflegekraft im Heimatland sozialversichert ist.

## Hilfsmittel aus dem Sanitätshaus erleichtern den Alltag

Zusätzlich zur Betreuungskraft können Hilfsmittel aus dem Sanitätshaus die Pflege zuhause erheblich erleichtern. Pflegebetten mit Höhenverstellung, verstellbare Sessel oder Aufstehhilfen reduzieren körperliche Belastungen für Pflegekräfte und Angehörige. Rollatoren, Haltegriffe, rutschfeste Matten und Duschhocker sorgen für Sicherheit und Mobilität im Alltag. Elektrische Pflegehilfen wie Treppen oder Patientenlifter, unterstützen beim Umlagern und dem Transfer zwischen Bett und Rollstuhl. Viele dieser Hilfsmittel können von der Pflegekasse bezuschusst oder zeitweise ausgeliehen werden, was die Kosten erheblich reduziert.

## Fazit

Die Beschäftigung einer Betreuungskraft aus dem Ausland kann eine

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- Pflegebetten mit Höhenverstellung
- Rollatoren, Haltegriffe und rutschfeste Matten
- Duschhocker, Toilettenstühle oder mobile Rampen, Sportbandagen
- Pflegehilfsmittel wie Greifzangen, Anzieh- oder Esshilfen, SOS-System

wertvolle Entlastung für Familien sein, wenn sie rechtlich korrekt umgesetzt wird. In Kombination mit professionellen Hilfsmitteln aus dem Sanitätshaus lässt sich eine sichere, komfortable und würdevolle Versorgung zu Hause gewährleisten. So können Senioren in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und Angehörige erhalten die nötige Unterstützung im Alltag.

NEU

**aquatec®**

↳ Pure Cala

TOILETTENSITZERHÖHUNG

Diskret im Hintergrund, sicher im Alltag.



INVACARE

# Mobil trotz körperlicher Einschränkung



# Mit der passenden Gehhilfe kein Problem

**M**it zunehmendem Alter oder nach einer Verletzung kann das Gehen zur Herausforderung werden. Trotzdem muss man auf Bewegung im Alltag nicht verzichten: Verschiedene Gehhilfen sorgen dafür, dass man auch bei eingeschränkter Beweglichkeit aktiv und selbstständig bleibt. Nicht immer ist gleich ein Rollstuhl erforderlich – oft reichen schon einfache Hilfsmittel aus, um die Sicherheit beim Gehen deutlich zu erhöhen.

## Auf die richtige Balance kommt's an

Wer seinen Körper gezielt fordert, ohne ihn zu überfordern, bleibt länger mobil. Wichtig ist, mögliche Risiken nicht zu unterschätzen – unsicheres Gehen oder die Angst vor einem Sturz sollten nicht zum täglichen Begleiter werden. In solchen Fällen ist eine Gehhilfe nicht nur hilfreich, sondern

sinnvoll und empfehlenswert. Fachgeschäfte wie Sanitätshäuser bieten eine große Auswahl an individuell passenden Lösungen.

## Gehstöcke – kompakt und praktisch

Ein Gehstock ist die einfachste Form der Unterstützung beim Gehen. Ursprünglich ein Modeaccessoire, kommt er heute vor allem bei leichter Unsicherheit oder bei Spaziergängen im Gelände zum Einsatz. Er entlastet die Gelenke und verbessert die Stabilität, besonders auf unebenem Boden.

Moderne Gehstöcke sind oft faltbar oder verstellbar und aus leichtem Material wie Aluminium oder Carbon gefertigt. Für sicheren Halt sollten Griff und Spitze gut zur Handform und zum Untergrund passen – es gibt z. B. Gummikappen für glatte Böden oder Metallspitzen für Waldwege.

## Die richtige Wahl für mehr Lebensqualität

Hilfsmittel	Geeignet für ...	Weniger geeignet bei ...
<b>Gehstock</b>	leichte Unsicherheit, Spaziergänge	größeren Mobilitätseinschränkungen
<b>Krücken</b>	akute Entlastung, z. B. nach Verletzung	fehlender Kraft oder Koordination
<b>Gehgestell</b>	starke Instabilität, Innenräume	unebenen Wegen oder längeren Strecken
<b>Rollator</b>	Gleichgewichtsstörungen, Alltag	Treppen oder sehr engen Räumen

**Tipp:** Die richtige Gehhilfe kann Alltag und Lebensqualität enorm verbessern – am besten im Sanitätshaus beraten lassen und in Ruhe ausprobieren.



## Vor- und Nachteile des Gehstocks

### Vorteile:

- Handlich & leicht zu transportieren.
- Preiswert.
- Gut für kurze Strecken und kleine Hindernisse.

### Nachteile:

- Keine ausreichende Unterstützung bei stärkerer Gehbehinderung.
- Nicht für längere Strecken geeignet.

## Die 1. Wahl bei Verletzungen

Krücken, auch als Gehstützen bekannt, werden meist bei Verletzungen oder Operationen eingesetzt, um die Beine zu entlasten. Sie bestehen aus einem Stützrohr mit Handgriff und einer Auflage für den Unterarm oder unter die Achsel.

Es gibt verschiedene Varianten:

- Unterarmgehstützen: brauchen Koordination, bieten aber hohe Bewegungsfreiheit.
- Achselstützen: geben mehr Halt, sind aber sperriger.

- S-förmige Spezialgehstützen: besonders gelenkschonend durch ergonomisches Design.

### Was ist wichtig?

- Die Höhe des Griffes muss exakt eingestellt sein (etwa auf Höhe des Oberschenkelknochens).
- Das Körpergewicht sollte mit den Händen getragen werden, nicht mit den Unterarmen.
- Rutschfeste Gummifüße sorgen für sicheren Halt.

## Vor- und Nachteile der Krücke

### Vorteile:

- Gezielte Entlastung einzelner Gliedmaßen.
- Auch auf unebenem Gelände oder Treppen nutzbar.

### Nachteile:

- Hoher Kraftaufwand benötigt.
- Erfordern gutes Gleichgewicht und stabile Armkraft.

## Maximale Sicherheit auf ebenem Untergrund

Ein Gehrahmen mit vier Füßen bietet besonders viel Stabilität. Er wird oft bei starker Mobilitätseinschränkung verwendet, vor allem in Innenräumen. Einige Modelle verfügen über Räder an der Vorderseite, was das Vorankommen erleichtert. Da er bei jedem Schritt angehoben werden muss (außer bei Rollmodellen), eignet sich das Gehgestell eher für kurze Wege auf ebenem Boden.

## Vor- und Nachteile des Gehgestells

### Vorteile:

- Sehr sicherer Stand.
- Keine technischen Anforderungen.
- Kostengünstig.

### Nachteile:

- Eingeschränkter Einsatz draußen.
- Sperrig, vor allem auf unebenem Untergrund.

## Flexibel und komfortabel

Ein Rollator ist ein fahrbarer Rahmen mit vier Rädern, Bremsen, Griffen und oft einer Sitzfläche. Anders als ein Gehstock muss er nicht getragen werden und eignet sich daher hervorragend bei Gleichgewichtsstörungen oder größerem Unterstützungsbedarf.

Seit seiner Einführung wurde der Rollator ständig weiterentwickelt. Leichtmodelle, faltbare Varianten, große Räder für den Außenbereich oder elektrische Antriebe erweitern das Einsatzspektrum erheblich.

### Besondere Varianten:

- Leichtgewichtrollatoren: Ideal für unterwegs.
- Outdoor-Modelle: mit großen Rädern für unebenes Gelände.
- Elektrorollatoren: mit Motorunterstützung für längere Strecken.

## Vor- und Nachteile des Rollators

### Vorteile:

- Stabil und belastbar.
- Mit nützlichen Extras wie Sitzfläche und Einkaufskorb.
- Für den Innen- und Außenbereich geeignet.

### Nachteile:

- Nicht für Treppen geeignet.
- Höherer Anschaffungspreis als einfache Gehhilfen.

## Fazit

Welche Gehhilfe am besten geeignet ist, hängt von mehreren Faktoren ab: dem körperlichen Zustand, der Wohnsituation und den individuellen Bedürfnissen.

Eine persönliche Beratung im Sanitätsfachgeschäft hilft dabei, das passende Modell zu finden.

# Endlich Klarheit

## Wie KI-gestützte MS-Diagnostik Leidenswege verkürzt

**A**ls Nicole Zahn 1998 mit Mitte zwanzig plötzlich unter einem Schleier vor den Augen und Taubheitsgefühlen in Armen und Beinen litt, begann für sie eine lange Odyssee. Zehn Jahre lang suchte sie nach einer Erklärung für ihre Symptome.

Schon früh tauchte die Verdachtsdiagnose Multiple Sklerose (MS) in ihrer Patientenakte auf – doch wurde sie von Ärzten nicht ernst genommen und nicht weiterverfolgt. Die Folgen: psychosomatische Fehldiagnosen, falsche Therapien und ein langer Leidensweg. Erst 2008 erhielt Nicole Zahn die endgültige Diagnose MS – eine Diagnose, die ihr Leben grundlegend veränderte.

### Fortschritte in der MS-Diagnostik

Heute, rund 25 Jahre nach ihren ersten Beschwerden, hat sich die Versorgung von MS-Patienten deutlich weiterentwickelt. Zwar ist die Krankheit nach wie vor nicht heilbar, doch moderne Therapien können den Verlauf erheblich verlangsamen. Ein entscheidender Baustein dabei ist die präzise Verlaufs kontrolle durch moderne Bildgebung – zunehmend unterstützt von künstlicher Intelligenz (KI).

### KI als neuer Standard

Auf MRT-Aufnahmen lassen sich entzündliche Herde im Gehirn und Rückenmark erkennen, die für MS typisch sind.

„KI-Systeme können diese Läsionen heute zuverlässiger ausmessen und subtile Veränderungen identifizieren, die selbst einem erfahrenen Radiologen entgehen könnten“, erklärt Prof. Dr. Stephan Schmitz, Facharzt für Radiologie in Aschaffenburg und führendes Mitglied der Radiologie Initiative Bayern.

Für die Behandlung ist das von großer Bedeutung: Nur wenn kleinste Veränderungen frühzeitig erkannt werden, lässt sich die Therapie rechtzeitig anpassen. KI bietet dabei nicht nur eine höhere Genauigkeit, sondern auch eine enorme Zeitsparnis in der Befundung. „Wir sehen die Technologie als wertvolle Ergänzung, keineswegs als Ersatz. Die Entscheidung über Therapieanpassungen bleibt selbstverständlich stets in ärztlicher Hand“, betont Prof. Dr. Schmitz.

### Fehlende Vergütung bremst den Fortschritt

Doch so groß das Potenzial von KI ist – im deutschen Gesundheitssystem wird ihr Einsatz bisher kaum honoriert. Weder die gesetzliche noch die private Krankenversicherung sehen derzeit eine angemessene Vergütung für diese Technik vor. „Es ist paradox: Wir haben Werkzeuge, die die Versorgung von chronisch Kranken verbessern und Folgekosten vermeiden könnten. Aber solange Untersuchungen mit KI nicht ausreichend vergütet werden, bleibt ihr Einsatz von Pilotprojekten oder besonders engagierten Praxen abhängig“, kritisiert Prof. Dr. Tobias Saam,

Facharzt für Radiologie und Vorsitzender der Radiologie Initiative Bayern.

### Nicoles Blick in die Zukunft

Nicole Zahn selbst blickt mit gemischten Gefühlen zurück: „Damals hat mir jahrelang niemand helfen können. Heute gibt es Methoden, die kleinste Veränderungen sichtbar machen. Ich frage mich manchmal, wie viel Leid mir erspart geblieben wäre, wenn solche Technologien früher selbstverständlich gewesen wären.“

Ihr Wunsch ist klar: Die Generation neuer MS-Patienten soll nicht erst eine Odyssee durchstehen müssen, bevor die richtige Diagnose gestellt wird – und die geeignete Therapie beginnen kann.

Quelle: Radiologie Initiative Bayern

Ihr Sanitätshaus  
hält für Sie bereit !

- Rollatoren – für mehr Sicherheit und Selbstständigkeit beim Gehen
- Orthesen – z. B. zur Stabilisierung bei Fußheberschwäche
- Haltegriffe & Duschhocker – für ein sicheres, barrierefreies Bad
- Kältewesten – zur Linderung von Hitzeempfindlichkeit (Uhthoff-Phänomen)



Nicole Zahns Weg von den Beschwerden bis zur Diagnose „MS“ war lang und beschwerlich.

# GLÖW UP



Lastofa Forte (Ofa) gibt es nun in den neuen Farben Granatapfel und Ringelblume, welche die bisherigen Farben Hibiskus und Agave ersetzen. Sie sind für Beinversorgungen in den Kompressionsklassen 1 bis 3 verfügbar und lassen sich optional mit einer Schmucknaht in Silber kombinieren.

# Gesund- heits-



Der Spezial-BH Eloise (Anita) in der limitierten Farbvariante Medium Blue kombiniert funktionale Eigenschaften mit einem femininen Design. Die Obercups und Träger sind mit floraler Spitze aus recyceltem Garn verziert. Ein Pünktchenmuster im Untercup und an den Seiten setzt optisch einen dezenten Kontrast. Prothesentaschen auf beiden Seiten, breitere Träger bei großen Größen und ein stabiler Rücken sorgen für Tragekomfort. Das Obercup ist mit Tüll verstärkt, im Untercup kommt eine weiche Charmeuse-Ware zum Einsatz. Erhältlich ist er in den Cups A – E mit den Unterbrustweiten 75 – 100 und den Cups F – G mit den Unterbrustweiten 75 – 90. Lieferbar ab Februar 2026.



Die Flachstrickprodukte VenoTrain curaflow und VenoTrain curaflow strong (Bauerfeind) sind in neuen Trendfarben erhältlich: French Lavender, Toscana Red und Irish Green. Zum Farbportfolio gehören weiterhin die Töne Creme, Caramel, Schwarz, Marine, Anthrazit, Royal und Espresso sowie die beiden Farbeffekte Black Water und Black Fire.

Die Toilettensitz-erhöhung Aquatec Pure Cala (Invacare) ist für Personen mit Bewegungseinschränkungen entwickelt. Sie hat einen um 10 cm erhöhten Sitz und erleichtert so die tägliche Hygiene zu Hause oder in Pflegeeinrichtungen. Durch die werkzeugfreie Montage kann die Erhöhung schnell und einfach befestigt werden.



# Boutique

Der faltbare Elektrorollstuhl ergoflix carbon (ergoflix) hat einen Rahmen aus einem Carbon-Aluminium-Verbund, wiegt 21,9 Kilogramm und bringt es auf eine Reichweite von bis zu 35 Kilometer. Jeweils zwei fest verbaute Front- und Rücklichter sowie Reflektoren sorgen für Sichtbarkeit und Sicherheit im Straßenverkehr. Das Bedienmodul ist mit einem Farbdisplay, USB-Anschluss, Kilometeranzeige sowie den Steuerelementen ausgestattet. Zur individuellen Anpassung kann der Rollstuhl u. a. mit einer Sitzbreitenerweiterung (+7 cm) ausgestattet werden. Der Faltmechanismus erleichtert den Transport.



Aktuelle Gesundheitsprodukte – von der Redaktion für Sie ausgewählt!



**V**iele Menschen wissen, wie wichtig eine Patientenverfügung ist. Doch kaum bekannt ist: Wer umfassend für den Notfall vorsorgen möchte, kommt um eine Vorsorgevollmacht nicht herum. Sie regelt, wer im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder nach einem Unfall stellvertretend wichtige Entscheidungen treffen darf – ohne dass ein Gericht eingeschaltet werden muss. Das ist besonders relevant für Menschen, die nicht verheiratet sind oder keine eingetragene Partnerschaft führen.

### **Was regelt die Vorsorgevollmacht denn?**

Die Vorsorgevollmacht ist ein rechtliches Instrument, mit dem Sie eine oder mehrere Personen Ihres Vertrauens dazu bevollmächtigen, in Ihrem Namen zu handeln, wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind. Dies betrifft unter anderem:

- Entscheidungen zur medizinischen Behandlung und Pflege.
- Aufenthalts- und Wohnortbestimmung.
- Vertretung bei Behörden oder gegenüber Versicherungen.
- Vermögensangelegenheiten.
- Im Gegensatz zur Patientenverfügung, die sich auf medizinische Maßnahmen konzentriert, deckt die Vorsorgevollmacht viele Lebensbereiche ab – und tritt sofort in Kraft, sobald Sie handlungsunfähig sind.

# **Die Vorsorge**

## Warum reicht eine Lebensgemeinschaft nicht aus?

Entgegen einem weit verbreiteten Irrtum dürfen Ehe- oder Lebenspartner nicht automatisch alle Entscheidungen füreinander treffen. Zwar gibt es ein sogenanntes Notvertretungsrecht, doch dies ist zeitlich auf sechs Monate begrenzt und nur in bestimmten Fällen gültig – etwa bei Bewusstlosigkeit. Ohne eine klar formulierte Vollmacht kann ein Gericht eine externe Betreuungsperson bestellen. Wer selbst bestimmen möchte, wer in einem solchen Fall handelt, sollte deshalb rechtzeitig vorsorgen.

## Wer kann bevollmächtigt werden?

Sie entscheiden, wem Sie diese weitreichende Verantwortung übertragen – das kann ein Familienmitglied sein, aber auch eine enge Vertrauensperson außerhalb der Familie. Wichtig ist, dass Sie die betreffende Person über Ihre Wünsche und Vorstellungen genau informieren und deren Einverständnis einholen. Eine Unterschrift bestätigt dies verbindlich.

## So erstellen Sie eine Vorsorgevollmacht

Die Vollmacht sollte schriftlich verfasst und möglichst präzise formuliert sein. Ob handschriftlich oder am Computer – beides ist erlaubt. Eine notarielle Beurkundung ist rechtlich nicht zwingend notwendig, aber empfehlenswert, insbesondere bei komplexen Vermögensangelegenheiten oder Immobiliengeschäften. Alternativ kann auch die Betreuungsbehörde eine Unterschrift beglaubigen.

**Tipp:** Um bürokratische Hürden zu vermeiden, kann die Vollmacht zusätzlich im Zentralen Vorsorgeregister eingetragen werden. So ist sie im Notfall schnell auffindbar – etwa für Ärzte oder Gerichte.

## Besonderheiten bei Entscheidungen

Wenn es um schwerwiegende medizinische Eingriffe, die Verabreichung von Beruhigungsmitteln oder gar lebensverlängernde Maßnahmen geht, gelten besondere Anforderungen an die Formulierung der Vollmacht. Solche Regelungen sollten klar und eindeutig beschrieben sein, um späteren Missverständnissen vorzubeugen. Ähnliches gilt für Bankgeschäfte: Viele Kreditinstitute bestehen auf bankeigene Vollmachtsformulare – hier hilft ein Gespräch mit der Bank weiter.

## Beglaubigung oder Beurkundung?

- Beglaubigung bestätigt die Echtheit der Unterschrift (z. B. durch eine Behörde).
- Beurkundung geht weiter: Hier prüft ein Notar auch den Inhalt und die Geschäftsfähigkeit.

Letzteres ist besonders sinnvoll, wenn hohe Geldbeträge, Grundstücke oder Unternehmensanteile betroffen sind. Auch bei rechtlicher Unsicherheit oder wenn die Geschäftsfähigkeit möglicherweise angezweifelt werden könnte, schafft eine notarielle Beurkundung Rechtssicherheit.

## Widerruf, Änderung und Gültigkeitsdauer

Eine Vorsorgevollmacht kann jederzeit geändert oder widerrufen werden – wichtig ist nur, alle bisherigen Versionen zu vernichten und durch die neue zu ersetzen. Die Vollmacht endet in der Regel mit dem Tod, es sei denn, sie wurde ausdrücklich über den Tod hinaus gültig formuliert. Das kann zum Beispiel bei der Nachlassabwicklung sinnvoll sein.

## Sichere Aufbewahrung – aber auffindbar

Die beste Vorsorgevollmacht nützt nichts, wenn sie im Notfall nicht auffindbar ist. Ideal ist es, der bevollmächtigten Person das Original direkt zu übergeben oder es gemeinsam in einem Vorsorgeordner an einem bekannten Ort zu verwahren. Alternativ kann die Vollmacht auch beim Notar hinterlegt werden. Ein zusätzlicher Tipp: Tragen Sie ein kleines Hinweiskärtchen bei sich, das über den Aufenthaltsort Ihrer Vorsorgedokumente informiert. In einigen Bundesländern sind solche Kärtchen kostenlos bei den Verbraucherzentralen erhältlich.

## Verantwortung bewusst übertragen

Eine Vorsorgevollmacht ist kein Thema, das man auf die lange Bank schieben sollte. Sie schafft Klarheit für Sie – und für Ihre Angehörigen. Wer rechtzeitig vorsorgt, bestimmt selbst, wer im Ernstfall Entscheidungen treffen darf – und bewahrt seine Liebsten vor Unsicherheiten und unnötigem bürokratischen Aufwand.

# vollmacht

Gut vorbereitet auf den Ernstfall

**Knieorthesen waren Jacob Schramms ständige Begleiter nach dem Unfall. Beim Wandern sind sie nach wie vor eine unterstützende Hilfe, besonders wenn es bergab geht.**



# Doppelter Kreuzbandriss und trotzdem Olympia im Blick

Skirennläufer Jacob Schramm über sein Comeback.

**E**in schwerer Sturz beim Training auf der legendären Streif in Kitzbühel im Januar 2025 änderte alles für den deutschen Skirennläufer Jacob Schramm. Die Diagnose: komplexe Knieverletzungen – beide Kreuzbänder im linken sowie das Kreuzband im rechten Knie waren gerissen. Es ist ein langer Weg zurück zur Genesung – seinen Optimismus hat der junge Athlet dennoch nicht verloren. Ende Juli 2025 war der 26-Jährige in Bayreuth bei medi zu Gast, wo er über seine Rehabilitation sprach. Im Interview berichtet er von der schweren Zeit nach dem Unfall und seinen Plänen für die Zukunft.

## Jacob, wie kam es zu deinem schweren Sturz?

Ich hatte mir einige Wochen vorher den linken Ellenbogen gebrochen und war gestresst, weil ich schnell wieder fit werden wollte. Beim Abfahrtstraining auf der Streif habe ich eine kleine Welle übersehen und konnte nicht gegensteuern. Dadurch riss mir das vordere Kreuzband rechts während der Fahrt. Danach verlor ich komplett die Kontrolle, prallte ins Fangnetz und luxierte das linke Knie – beide Kreuzbänder, das äußere Seitenband und Muskelstrukturen rissen. Zudem hatte ich eine leichte Gehirnerschütterung.

## Was ist dir in dem Moment durch den Kopf gegangen?

Beim rechten Knie wusste ich sofort, dass es das Kreuzband war. Als ich das linke Knie im 45-Grad-Winkel sah, dachte ich zuerst an einen Bruch. Ich war geschockt, deshalb spürte ich zunächst kaum Schmerzen. Ein Arzt sedierte mich und renkte das Knie wieder ein. Mit dem Hubschrauber wurde ich nach St. Johann und später in die Orthopädische Chirurgie München gebracht, wo mich unser Mannschaftsarzt Dr. Manuel Köhne operierte.

## Wie oft musstest du operiert werden?

Dreimal: Zuerst das rechte Knie, in derselben Narkose auch das linke, bei dem unter anderem die Muskelansätze und Weichteile fixiert wurden. Zwei Monate später die Kreuzbänder am linken Knie. Die ersten Tage nach dem Unfall waren extrem schwer. Schlafen war wegen der Schmerzen kaum möglich, und ich fragte mich ständig: Was wird aus meinem Bein? Aus meiner Karriere? Die medizinische Prognose war, dass ich wahrscheinlich über ein Jahr bis März 2026 nicht mehr auf die Piste könne – die Olympischen Spiele in Cortina d'Ampezzo konnte ich abschreiben. Viele bezweifelten sogar, dass ich je wieder skifahren werde.

## Dr. Köhne, wie häufig ist ein solches Verletzungsmuster?

Es ist ausgesprochen selten, dass beide Knie gleichzeitig betroffen sind. In über 10.000 Operationen habe ich das nur rund 20 bis 30 Mal gesehen. Die Herausforderung war zum einen die Komplexität der Verletzung links mit Kniestreckung und andererseits das Zeitmanagement bei der Versorgung von so vielen Verletzungen. Bei Jacob habe ich in einer Narkose zwei Eingriffe gemacht: rechts Kreuzbandsatz und Meniskusnaht, links Versorgung der peripheren Strukturen wie Muskulatur, Außenband und Weichteile. Nach einigen Wochen folgte die Kreuzbandversorgung am linken Knie. Gerade bei so schweren Knieverletzungen

Ihr Sanitätshaus  
hält für Sie bereit

- ✗ Bandagen & Orthesen
- ✗ Kompressionsstrümpfe
- ✗ Gehhilfen
- ✗ Trainings- & Therapiehilfen



Foto: JDr. Manuel Köhne

**Dr. Manuel Köhne ist als Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie spezialisiert auf das Kniegelenk.**

macht es oft Sinn, die Versorgung der vielen einzelnen verletzten Strukturen auf zwei Operationen aufzuteilen. Das Ziel: trotzdem die Rehazeiten möglichst gering zu halten, damit Jacob schnell wieder auf die Beine kommt.

#### **Jacob, wie wurdest du anfangs therapiert?**

Ich bin in eine Ferienwohnung in Berchtesgaden gezogen, die mir mein Physiotherapeut Marcus Hirschbiel zur Verfügung gestellt hat. Wir haben sofort mit leichter Bewegungstherapie und täglichen Lymphdrainagen

begonnen. Kompressionsstrümpfe haben den Lymphabfluss gefördert und auftretende Ödeme reduziert bis ganz verhindert, die Orthesen meine Operationsergebnisse gesichert und weitere Schäden bis zur nächsten OP verhindert.

#### **Dr. Köhne, welche Rolle spielen Orthesen?**

Bei komplexen oder beidseitigen Verletzungen sind sie zwingend notwendig. Wenn beide Knie operiert werden, kann kein Gelenk komplett entlastet werden. Die Orthese sichert die Einheilung und ermöglicht, den Bewegungsradius schrittweise anzupassen.

#### **Wie sieht aktuell dein Training aus?**

Ich trainiere sechsmal die Woche, davon an fünf Tagen Krafttraining und

am Samstag meistens Ausdauer. Joggen kann ich noch nicht, aber Radfahren klappt gut. Ich freue mich über jeden Fortschritt. Wir schauen einfach von Woche zu Woche, dass wir die Belastungen weiter hochfahren und gewisse Bewegungen ins Training einbauen. Kniebeugen mit rund 80 Kilogramm zusätzlichem Gewicht kann ich mittlerweile schmerzfrei durchführen, nur meine hintere Muskelkette am linken Bein bereitet noch etwas Probleme. Aber wir bauen gerade dynamische Bewegungen ein mit kleinen Hopsern, schnelleren Stopps und seitlichen Schritten. Meine Kreuzbänder müssen alles wieder lernen – und das auch durch schnelle Bewegungen und hohe Lasten.

#### **Hilft dir deine Erfahrung mit früheren Verletzungen?**

Ich kann die Schmerzen besser einschätzen und weiß, was im Reha-Verlauf normal ist. Zum anderen habe ich eine genaue Vorstellung, was auf mich zukommt und welche Schritte es braucht, damit ich wieder Ski fahren kann. Es hilft mir, durch die schwere Zeit zu kommen, und motiviert, meine Trainingseinheiten zu absolvieren.

#### **Wie wichtig ist die Unterstützung deines Umfelds?**

Enorm! Ich bin unendlich dankbar, dass meine Eltern in den ersten sechs Wochen fast durchgehend bei mir waren und sich auch danach abwechselnd um mich gekümmert haben. Außerdem ist meine Freundin zu mir in die Ferienwohnung nach Berchtesgaden gezogen und hat mich im Alltag unterstützt – vor allem mental. Mein ganzes Umfeld – Freunde, Trainer, Kollegen und der DSV – war für mich da und hat mir den Rücken gestärkt, gerade wenn es mal nicht so rund lief.



**Jacob Schramm trainiert aktuell sechs Tage pro Woche und kommt mit seiner Rehabilitation gut voran. Sein Ziel: Im Dezember 2025 das erste Mal seit seinem schweren Sturz wieder auf Skier zu stehen.**

Das ist unglaublich wertvoll! Und ich arbeite mit einem Sportpsychologen zusammen, um den Sturz aufzuarbeiten und Perspektiven zu entwickeln.

### **Was sind deine sportlichen Ziele?**

Mein großer Traum ist Olympia 2030. Allein der Gedanke daran gibt mir Kraft. Bis dahin hat mein linkes Knie noch genügend Zeit, sich zu erholen und ich kann fleißig an meinem Come-

back arbeiten. Wenn alles gut läuft, kann ich vielleicht schon in diesem Winter wieder auf die Piste. Aber der Fokus liegt ganz klar auf Stabilität, nicht auf Eile.

### **Dein Tipp für andere Betroffene?**

Realistische Ziele setzen – kleine wie große. Das motiviert! Und sich gute Spezialisten, Ärzte und Physiotherapeuten suchen. Das Wichtigste ist aber,

Geduld mit sich und seinem Körper zu haben und positiv zu bleiben, das beeinflusst die Heilung mehr, als man denkt.

**Jacob, Herr Dr. Köhne, vielen Dank für das Gespräch** ||

[www.medi.de](http://www.medi.de)



# Zwischen



## Naturpark Karwendel in Tirol

Es herrscht eine fast vollkommene Stille. Nur leises Knirschen begleitet die Schneeschuhwanderer im Naturpark Karwendel in Tirol. Trotz des hohen Schnees sinken sie kaum ein, sondern gehen sanft und sicher ihren Weg. So erreichten die Wintersportler in gemütlichem Tempo die verschneiten Gipfel und genießen traumhafte Aussichten auf weiße Bergspitzen. Die Region Hall-Wattens im Herzen Tirols bietet mit ihren großen Wäldern und verschneiten Bergen eine idyllische Kulisse für alle Arten von Winteraktivitäten. Ein

Trend in diesem Jahr sind die Nature Watch Touren, bei denen man, ausgestattet mit einem Swarovski Optik-Fernglas und begleitet von einem zertifizierten Guide, Schneeschuhwander mit Tierbeobachtungen kombiniert und so die alpine Natur erkundet.

### Winter in den Bergen

Auch die Kutschfahrt sorgt für Entschleunigung im Urlaub. Mit der Decke auf dem Schoß und der Mütze auf dem Kopf ist sie ein einzigartiges Erlebnis für Groß und Klein. Etwas aktiver gestalten

sich Runden auf den Langlaufloipen. Doch auch hier spürt man den unverfälschten Bergwinter, der sich oft von seiner stillen Seite zeigt: Mit viel Raum für jeden, der ihn zu genießen vermag.

Wer klassisch Skifahren oder rodeln möchte, ist am Glungezer richtig. Der Tulfer Hausberg ist besonders bei Skifahrern, Skitourengehern und Familien mit Kindern beliebt. Auch eine Rodelbahn gibt es hier: Auf über 3,5 Kilometern geht es von der Bergstation Tulfein flott bergab bis zur Mittelstation – ein aufregendes Schne-Erlebnis für die ganze Familie.

Am Glungezer gibt es gut präparierte Höhen-Winterwanderwege.

# Kristallen und knisterndem Schnee



## Verschneite Altstadt

Aber auch im Tal hat die Region viel zu bieten. Hall ist eine der besterhaltenen Altstädte Österreichs mit unversehrten und sanierten historischen Gebäuden innerhalb der Stadtmauern. Ein Stadtspaziergang mit Einkaufsmöglichkeiten und kleinen Cafés sorgt auch im Winter für warme Stimmung.

Für historisch Interessierte werden zahlreiche Stadt- und Themenführungen angeboten. Bei sehr kaltem oder schlechtem Wetter locken Indoor-Aktivitäten: Im Museum der Swarovski

**Bei einer Nature Watch Tour begibt man sich auf die Spuren von Gams und Steinbock.**

Kristallwelten tauchen die Besucher ein in eine funkeln Welt. Das Bergbaumuseum entführt die Erlebnishungrigen in die Jahrhunderte alte Salzbergbauwelt. Und schließlich lockt

die Münze Hall mit ihrem historischen Charme. Hier können Besucher die Herstellung von Münzen hautnah erleben und in die Geschichte des Münzwesens eintauchen.

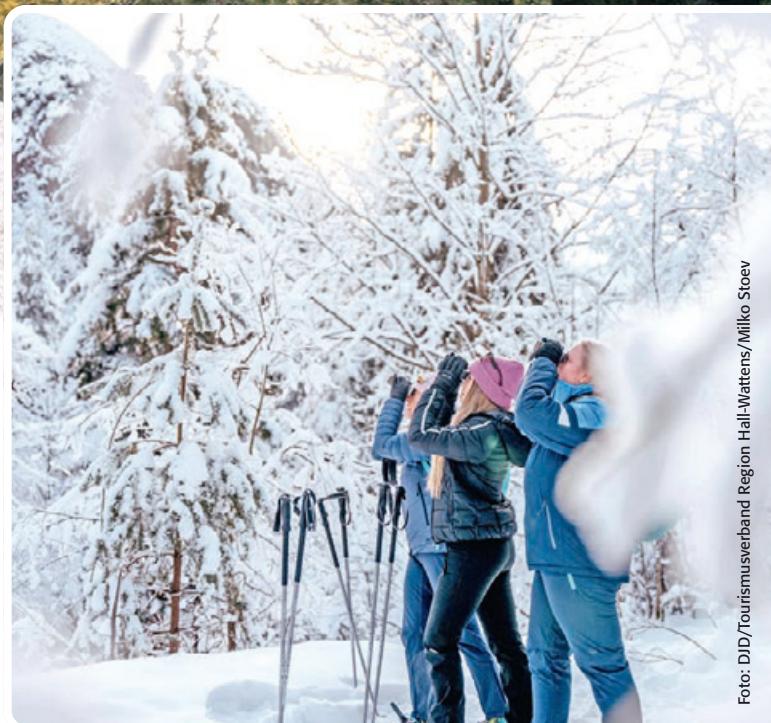
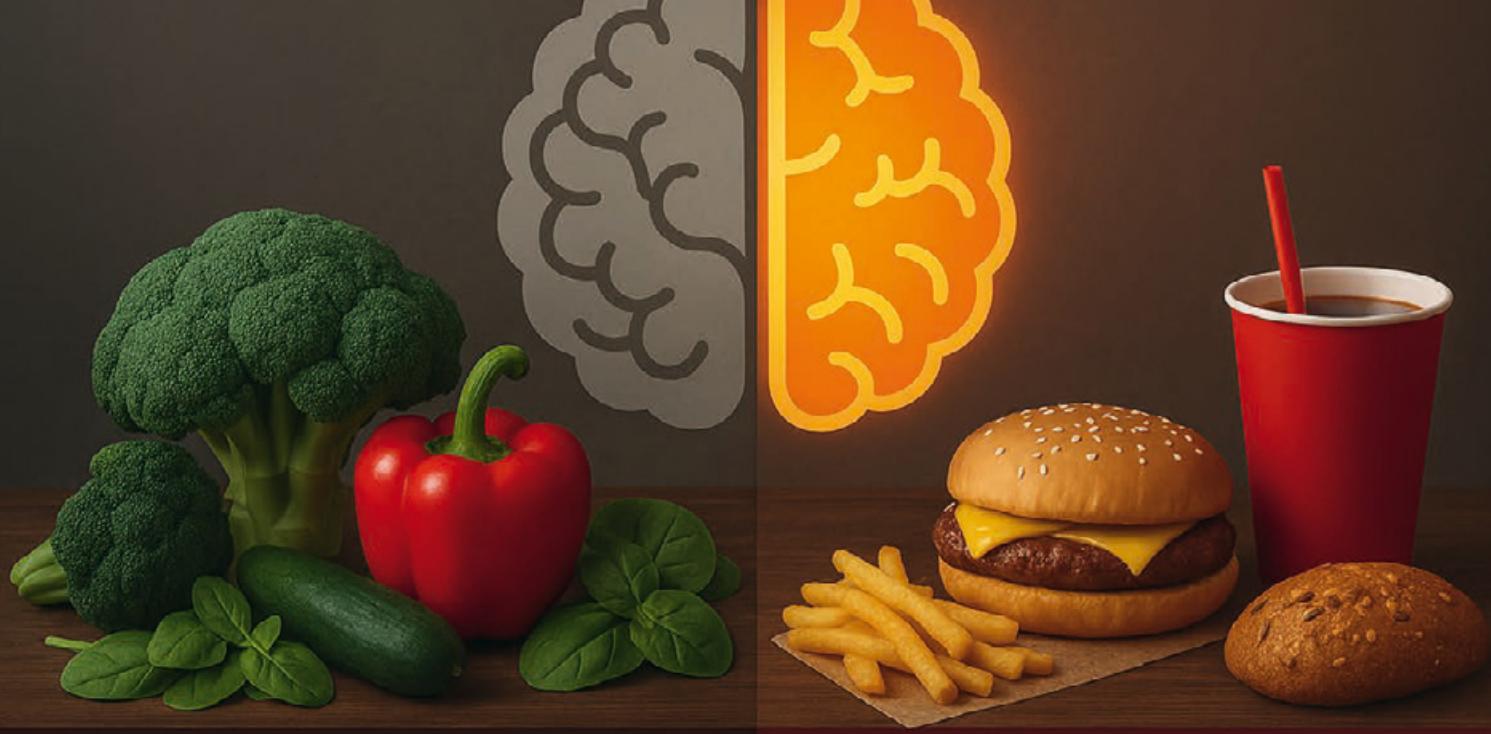


Foto: DID/Tourismusverband Region Hall-Wattens/Milko Stoey

Foto: DID/Tourismusverband Region Hall-Wattens/Milko Stoey



# Echte Brainkiller

## Fertigpizza, Fastfood & Co.

**R**und 45 Prozent aller Demenzfälle und fast 90 Prozent aller Schlaganfälle wären vermeidbar – darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) zusammen mit der Deutschen Hirnstiftung hin. Was viele nicht wissen: Auch ultrahochverarbeitete Lebensmittel – also stark veränderte Produkte wie Tiefkühlpizza, Fast Food oder Mikrowellengerichte – gehören zu den Risikofaktoren. Studien zeigen zunehmend, dass diese Produkte das Risiko für Schlaganfälle, Demenz und Parkinson erhöhen können.

### Das Land der Fertiggerichte

Fertigpizza, Instantuppe, Dosenravioli – sie sind schnell zubereitet, praktisch und oft günstig. Doch der gesundheitliche Preis ist hoch: Viele dieser Produkte enthalten jede Menge Energie, aber kaum Vitamine, Ballaststoffe oder gesunde Fette. Stattdessen sind sie reich an Zucker, Salz und künstlichen Zusatzstoffen.

Laut der DGN liegt der Anteil ultrahochverarbeiteter Lebensmittel (englisch: ultraprocessed foods, kurz UPF) an der gesamten Energieaufnahme in Deutschland bei fast 39 Prozent – einer der höchsten Werte in Europa. Tendenz steigend: Allein mit Fertiggerichten wird 2025 ein Umsatz von rund 6,6 Milliarden Euro erwartet – mit jährlichen Zuwächsen von über fünf Prozent.

### Nur auf den 1. Blick gesund

Viele Produkte werben mit gesunden Zutaten – doch ein Blick auf die Nährwerte lohnt sich: Eine Salamipizza mit 400 Gramm bringt es auf 857 Kalorien, 28 g Fett, 14 g Zucker und fast den gesamten Tagesbedarf an Salz. Die vegane Variante schneidet zwar beim Salz etwas besser ab, enthält aber sogar noch mehr Fett.

Positiv dabei ist dennoch: Der Nutri-Score auf der Verpackung gibt eine erste Orientierung. „Es wäre wünschenswert, wenn diese Nährstoff-

ampel auf allen Produkten verpflichtend wäre“, so Prof. Peter Berlit, Generalsekretär der DGN.

### Faktisch ein Demenzrisiko

Große Studien, darunter auch die bekannte Framingham-Kohortenstudie, zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel und einem erhöhten Risiko für Demenz. In einer Auswertung zeigte sich: Wer über zwölf Jahre hinweg täglich mehr als zehn Portionen solcher Lebensmittel zu sich nahm, hatte ein 2,7-fach erhöhtes Alzheimer-Risiko. Schon jede zusätzliche Portion pro Tag steigerte das Risiko im Schnitt um 13 Prozent.

Eine weitere Untersuchung zeigte: Steigt der UPF-Konsum um nur zehn Prozent, erhöht sich das Demenzrisiko um 25 Prozent – und das Alzheimer-Risiko um 14 Prozent.

Wie wirken sich diese Lebensmittel auf unser Gehirn aus? „Die genauen Mechanismen sind noch nicht abschließend geklärt“, erklärt Prof. Dr.



## SPINAT-RICOTTA-CALZONE

4 Portionen

### Für den Teig:

230 ml Wasser  
½ Hefewürfel  
1 TL Zucker  
3 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
360 g Weizenmehl T 550

### Für die Füllung:

300 g Blattspinat TK, aufgetaut,  
ausgedrückt  
230 g Ricotta  
100 g Mozzarella  
1 Eigelb Größe S  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
1 ½ TL Oregano getrocknet  
¼ TL Chili  
1 TL Salz

### Für das Finish:

1 Ei Größe S  
20 g Parmesan (gerieben)

### Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben. Eine kleine Mulde formen. Die Hefe zerstückelt mit dem Zucker in die Mulde geben. Mit etwas lauwarmem Wasser zu einem flüssigen Vorteig verrühren. Abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Das restliche Wasser, Öl und Salz in die Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Nochmals abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten für die Füllung zu einer homogenen Masse vermengen. Parmesan reiben. Ei mit 3 EL Wasser verquirlen.

Teig in vier Portionen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche oval und recht dünn ausrollen. Eine Hälfte mit einem Viertel der Füllungsmasse belegen, dabei einen daumenbreiten Rand lassen. Andere Teighälften darüberklappen und den Rand fest zusammendrücken. Einschlagen und den Rand mit einer Gabel zusammendrücken. Mit dem Eigelb einpinseln und mit der Gabel kleiner Löcher einstechen.

Die Calzone auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Parmesan darüber streuen. 20 – 25 Minuten auf der mittleren Einschubleiste backen.

Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung. Wahrscheinlich spielen mehrere Faktoren eine Rolle:

- Indirekte Effekte: UPFs fördern Übergewicht sowie Folgekrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes – allesamt bekannte Risikofaktoren für Demenz.
- Darm-Hirn-Achse: Eine ballaststoffarme, fett- und zuckerreiche Ernährung verändert das Darmmikrobiom – mit möglichen Auswirkungen auf das Gehirn.
- Direkte Schädigung: Bestimmte Zusatzstoffe wie Glutamat, Nitrate oder sogar Mikroplastik könnten direkt neurotoxisch wirken.

## Parkinson und Depression

Eine Analyse in neun europäischen Ländern zeigte: Menschen mit hoherem UPF-Konsum hatten ein um 23 Prozent höheres Risiko, an Parkinson zu versterben. Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen können helfen. „Wer täglich nur 10 Gramm verarbeitete Lebensmittel durch unverarbeitete ersetzt, senkt das Risiko für verschiedene Erkrankungen“, so Prof. Erbguth.

Auch auf die Psyche wirkt sich der Konsum hochverarbeiteter Nahrung aus: Studien zeigen einen Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Angststörungen und Depressionen. Eine australische Untersuchung er gab einen Anstieg des Depressionsrisikos um elf Prozent bei regelmäßi gem UPF-Konsum.

## Frisch ist besser fürs Gehirn

„Wir tun uns mit Fast Food und Fertigerichten keinen Gefallen – zumindest, was die Gesundheit unseres Gehirns angeht“, betont Prof. Berlit. Eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Salat und Ballaststoffen kann nicht nur das Risiko für Schlaganfälle und Demenz senken, sondern auch die Lebensqualität insgesamt steigern.





# FINGER

– das verraten

## Kleine Zeichen mit großer Aussagekraft

Unsere Nägel sind mehr als nur ein ästhetisches Detail – sie geben wertvolle Hinweise auf unsere körperliche Gesundheit. Worauf Veränderungen in Farbe, Form, Struktur oder Festigkeit der Nägel deuten, weiß die Debeka Krankenversicherung.

### Rillen & Streifen

Längsrillen vom Nagelbett bis zur Nagel spitze sind meist harmlos. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich das Nagelwachstum, was zu Rillen führen kann. Trockene Nägel oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis können Rillen verursachen. Querrillen oder Beau-Reil-Furchen verlaufen quer über den Nagel. Sie sind ein Zeichen einer Wachstumsstörung der Nagelmatrix und treten oft nach schweren Infektionen, starkem körperlichen oder psychischen Stress oder einer Chemotherapie auf oder deuten auf Mangelernährung, z. B. Eisen-, Zink- oder Eiweißmangel, hin.

### Verfärbungen

Weiße Flecken sind meist harmlos, können aber bei großflächigem Auftreten auf Leber- oder Nierenerkrankungen hindeuten. Gelbliche Nägel treten häufig bei Pilzinfektionen auf, werden aber auch durch Rauchen, Diabetes oder chronische Lungenerkrankungen verursacht. Grünliche Verfärbungen lassen auf bakterielle Infektionen schließen. Bläuliche Nägel weisen auf einen möglichen Sauerstoffmangel oder Herz-Lungen-Erkrankungen hin. Schwarze oder braune Verfärbungen entstehen oft durch Blutergüsse, sollten aber bei anhaltender Dunkelfärbung ärztlich abgeklärt werden, weil ein Melanom dahinterstecken kann. Rötliche Verfärbungen entstehen meist durch kleine Einblutungen und können auf Herzklappenerkrankungen hindeuten.



# NÄGEL

## sie über unsere Gesundheit

### Brüchig oder splitternd

Brüchige oder splitternde Fingernägel entstehen oft durch äußere Einflüsse wie häufiges Händewaschen, Reinigungsmittel oder trockene Luft. Auch die falsche Nagelpflege spielt eine Rolle. Nährstoffmangel – insbesondere an Eisen, Zink, Biotin oder Vitaminen – schwächt die Nagelstruktur zusätzlich. Hormonelle Veränderungen, Stress oder Erkrankungen wie Schilddrüsenstörungen und Hautkrankheiten, wie Psoriasis, sind ebenfalls mögliche Ursachen.

### Verformungen

Uhrglasnägel zeigen sich durch stark gewölbte Nägel und vergrößerte Fingerkuppen. Sie treten häufig bei chronischen Lungen- oder Herzerkrankungen auf. Löffelnägel, bei denen die Nagelmitte nach innen gewölbt ist, deuten auf Eisenmangel oder Schilddrüsenprobleme hin. Grübchennägel mit kleinen Dellen sind typisch für Hautkrankheiten wie Psoriasis oder kreisrunder Haarausfall. Verdickte Nägel, auch „Widderhornnägel“ genannt, entstehen durch Pilzinfektionen, Verletzungen oder Durchblutungsstörungen.

### Nagelablösungen

Eine Nagelablösung, medizinisch Onycholyse genannt, beschreibt das teilweise oder vollständige Ablösen des Nagels vom Nagelbett. Häufige Ursachen sind Verletzungen, Pilzinfektionen, bestimmte Medikamente oder Haut- und Systemerkrankungen wie Psoriasis oder Schilddrüsenstörungen. Regelmäßiger Kontakt mit Chemikalien kann eine Rolle spielen. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache – wichtig ist, das Nagelbett sauber und trocken zu halten, um Infektionen zu vermeiden. Bei Pilzbefall helfen Antimykotika, bei Verletzungen ist meist Geduld gefragt. Regelmäßige Pflege und Schutz der Nägel beugen vor.

### Fazit

Eine bewusste Nagelpflege, eine nährstoffreiche Ernährung und der Schutz vor äußeren Einflüssen tragen wesentlich zur Nagelgesundheit bei. Während viele Auffälligkeiten harmlos und vorübergehend sind, lohnt es sich, bei anhaltenden oder ungewöhnlichen Veränderungen genauer hinzuschauen. Treten Verfärbungen, Ablösungen, starke Verformungen oder Schmerzen dauerhaft auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden – denn manchmal zeigen die Nägel, was der Körper sonst noch nicht verrät.

# Fitness- Tipps

# 5



Foto: Freepik

Foto: Freepik

Foto: Drazen Zigic/Freepik

# für den Alltag

**So werden gesunde Routinen zur Gewohnheit**

Um ganz nebenbei mehr Bewegung zu bekommen, gibt es laut debeka einen Trick: feste Routinen. Wer bestimmte Abläufe regelmäßig wiederholt, verankert gesunde Gewohnheiten ganz automatisch in den Alltag. Wie das funktioniert, zeigen diese fünf Beispiele.

## Sanftes Dehnen am Morgen

Noch im Bett mit Strecken und Recken beginnen – das kann der Einstieg in eine kurze Dehneinheit sein. Schon wenige gezielte Bewegungen, täglich wiederholt, verbessern die Beweglichkeit und erleichtern den Tagesstart. Ob Yoga oder einfache Stretching-Übungen – Hauptsache, es fühlt sich gut an.

## Beim Zähneputzen trainieren

Zähneputzen wird zur Mini-Trainingseinheit, wenn man sich dabei auf ein Bein stellt. Die Haltung fördert das Gleichgewicht und kräftigt die Beine. Fortgeschrittene versuchen es mit geschlossenen Augen.

## Mittagspause für Spaziergang nutzen

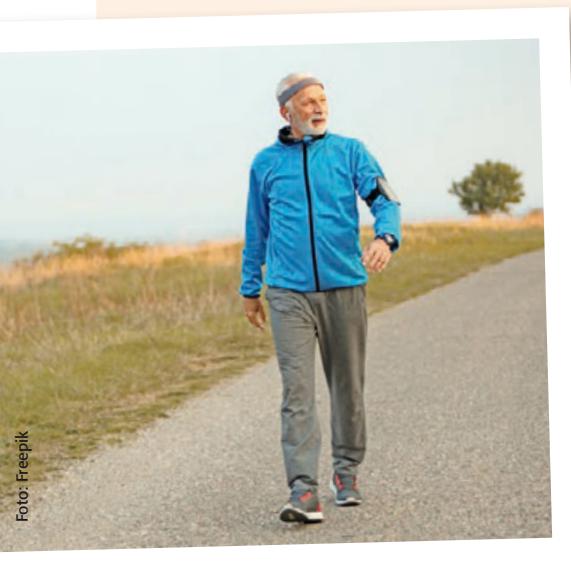
Ein kurzer Spaziergang in der Pause bringt viele Vorteile: Statt zu sitzen, wird der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gelockert und die Kalorienbilanz verbessert – besonders, wenn das Mittagessen durch einen leichten Snack ersetzt wird. Zügiges Gehen stärkt Herz und Lunge, frische Luft unterstützt das Immunsystem, Gespräche unterwegs fördern den Teamgeist.

## Bewegung in den Büroalltag einbauen

Wer viel sitzt, kann mit kleinen Übungen zwischendurch gegensteuern: Beim Start einer neuen Aufgabe die Schultern kreisen, nach einem erledigten Schritt die Füße anheben und halten. Immer wieder kurz aufstehen, die Haltung ändern oder im Stehen arbeiten.

## Zu Fuß statt mit dem Auto

Kleine Wege bewusst zu Fuß zurückzulegen, stärkt nicht nur Herz und Muskeln, sondern verbessert auch die Beweglichkeit. Wer sich vornimmt, täglich 3.000 Schritte mehr zu machen, hat schon viel erreicht. Die empfohlene Marke liegt bei 10.000 Schritten pro Tag. Also lieber die Treppe nutzen oder mal eine Haltestelle früher aussteigen. Auch ein Spaziergang nach Feierabend hilft beim Abschalten – am besten gemeinsam mit Freunden im Park statt im Café.





## Es muss nicht immer perfekt sein

Gerade in leistungsorientierten Kreisen gilt Perfektionismus als Stärke und Erfolgsgarant. Doch unter allzu hohen Erwartungen gerät jeder irgendwann an seine Grenzen. Wie man die eigenen Ansprüche auf ein gesundes Maß herunterschraubt, erklären die beiden Expertinnen Dr. Julia Spiegel und Marie Christin Sponheimer in ihrem praktischen Ratgeber.

*Dr. Julia Spiegel und Marie Christin Sponheimer: Sich von Perfektionismus befreien für Dummies. Wiley-VCH, ISBN: 978-3-527-72322-5, Preis 18 Euro.*



## Entdecke die Kraft deines Beckenbodens

Der Beckenboden stützt das Muskel- und Sehnennetz, trägt die inneren Organe, sorgt für eine aufrechte Körperhaltung und spielt eine wichtige Rolle für eine gesunde Sexualität. Um den Beckenboden auch in den Wechseljahren fit zu halten, stellt Nadja Dörner in diesem Buch die wichtigsten Grundlagen vor und hilft mit zahlreichen Übungen, Beckenbodenbeschwerden zu lindern.

*Nadja Dörner: Mein Beckenboden, die Wechseljahre & ich. Kosmos, ISBN: 978-3-96859-088-2, Preis 22 Euro.*

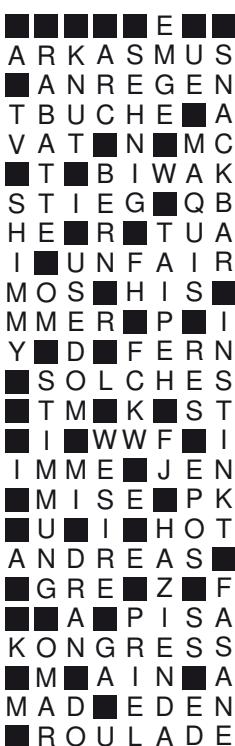


### Auflösung

### Kreuzworträtsel

S. 2

Lösungswort: SCHNEE



### 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.

**Das nächste WIE GEHT'S HEUTE gibt es ab Ende Februar 2026 in Ihrem Sanitätshaus.**

## Fehlerbild

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



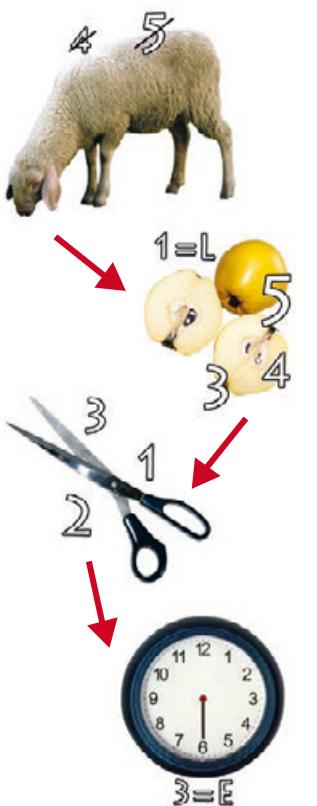
## Wortsuche

Welcher Begriff ist in dem Kreis versteckt?



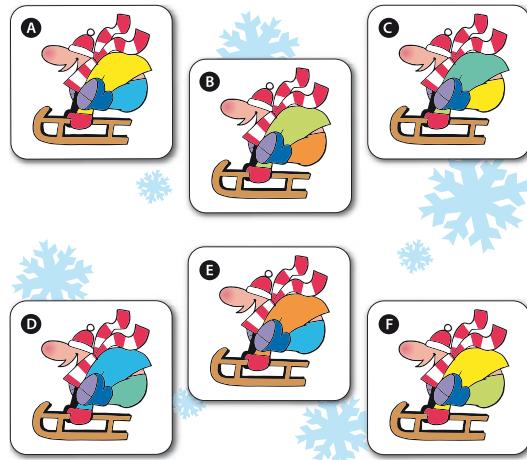
## Rebus

Welche Sportgeräte verbergen sich hinter diesem Bilderrätsel?



## Einer fällt aus der Reihe

Welche Abbildung von A bis F ist nicht identisch mit den anderen und fällt aus der Reihe? Die Farbe spielt keine Rolle.



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

## Wintersport-Quiz

- Wo steht die Heini-Klopfer-Skilflugschanze?  
 A Garmisch-Partenkirchen  
 B Tauplitz  
 C Oberstdorf  
 D Innsbruck
- Welche beiden Disziplinen gehören zur Nordischen Kombination?  
 A Langlauf und Schießen  
 B Abfahrt und Skispringen  
 C Langlauf und Abfahrt  
 D Skispringen und Langlauf
- Wer holte nie Gold in einer Ski-Disziplin bei den Olympischen Spielen?  
 A Rosi Mittermeier  
 B Katja Seizinger  
 C Martina Ertl-Renz  
 D Maria Riesch
- Für was steht das G im Super-G-Slalom?  
 A Giant  
 B G-Kräfte  
 C Great  
 D Gegenhang
- Wie heißt der internationale Skiverband?  
 A IOC  
 B FIFA  
 C FIDE  
 D FIS

Sudoku:  
 Schaf, Quitten, Schere, Uhr

Rebus:  
 C - Der hinterste Holm des Schiltenses ist weiter nach hinten versetzt.  
 Einer fällt aus der Reihe:

Wortsuche:  
 SKIHELM

Wintersport-Quiz:  
 1 - C, 2 - D, 3 - C, 4 - A, 5 - D



Lösungen:  
 Fehlerbild: