

# WIE GEHT'S HEUTE



## Prothesen

David Behre auf neuen Beinen

## Bandagen & Orthesen

Orthopädietechnik: Ein Handwerk das bewegt

## Rollatoren-Check

Herstellermeinung zum Stiftung Warentest

**LADURNER**  
HOSPITALIA

Ihr Wohlbefinden.  
Unsere Leidenschaft.



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



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

Beschlag für Pferde		Körperteile			englischer Komiker (Mr. ...)	falls, dann		Fluss durch Gerona (Span.)		griech. Göttin der Kunst	ehem. spanische Partei	Bezirk im Kanton Waadt	Gott im Eddalied	Insel im Bodensee		kleine Hütte	Hohn, Auslachen
	3							Textilbetrieb									
Verlassen eines Landes		US-Schauspieler (Zsa-Zsa)						Halbedelstein		kretische Königs-tochter (Sage)							
					Fachwort		Naturwissenschaft									musik. Takt-aufteilung	
vollbracht, fertig		südostasiat. Inselstaat		englisch: reißen					'heilig' in span. Städtenamen			Hauptstadt der Malediven			Kfz-Z. Templin		
Lenkvorrichtung									europäischer Inselstaat		griech. Vorsilbe: groß						
Hochschulen (Kw.)		Alpenbergmassiv					Stadt bei Budapest		dt. Name d. mähr. Stadt Jihlava						Studienbeihilfegesetz (Abk.)		
			Bericht (Kw.)		Strom in Zentralafrika						Jauche		schweiz. Versammlung				
Normalmaß	Tele-dialog (Kw.)	Ziffer einer elektr. Anzeige						deutsche Pianistin (Ely) †		brutale Macht-ausübung						2	
					franz., lateinisch: und		Ausruf der Verwunderung					altes Volk in Nigeria					Unkrautvernichtungsmittel
	6	gute Köchin (scherzhaft)											Staat in Südamerika		Labans Tochter (A.T.)		
Fragewort (4. Fall)		gerade eben				5	Fremdwortteil: Wasser			Staat in Südosteuropa		brasilia-nischer Fußballstar					

Auflösung auf Seite 27.

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

# 3 x Bestes

## Oberarm-Blutdruckmessgerät

boso medicus X

Stiftung Warentest

5/2016, 11/2018 und 9/2020

Gesundheit ist Vertrauenssache.  
blutdruckmessen ist boso.

boso.de

Staatsanwalt																	
Antwort auf Kontra (Skat)											Ostseeinsel		weggebrochen (ugs.)				
Bär im 'Dschungelbuch'									poetisch: Stille						Roman von Auesow		
												größte Stadt Boliviens (La ...)					
Mensch um die Zwanzig											4		Alkoholart				
Abänderung								helles Vulkan-gestein				ein dt. Geheimdienst (Abk.)					männliche Ziegen
US-Autorin † (Anais)												Stadt auf Honshu (Japan)		Initialen der Bergman			
Weisung								weißes liturgi-sches Gewand			US-Bundesstaat						
lateinisch: wo									Sohn Jakobs (A.T.)					span. Doppelkonsonant			
												Raben-vogel					
glas-artiger Überzug																	
1	2	3	4	5	6	7											



### Mit Herz & Hand

Ein Handwerk, das Menschen bewegt.

### Auf neuen Beinen

Wenn nur ein Moment das Leben auf den Kopf stellt.

### Wenn der Rücken Unterstützung braucht

So helfen Bandagen & Orthesen.

### Testurteil „Mangelhaft“

Das sagen Hersteller zum Rollatorentest der Stiftung Warentest.

### Gesundheits-Boutique

### Gesunde Gefäße – gesunde Nieren

Blutdruck und Blutzucker sind entscheidend.

### Einmal um die Welt und mehr

Dr. Marta Binder fährt Rad und tut Gutes dabei.

4

### Einfach mal raus

Tipps für einen Kurzurlaub in der Nähe.

6

### Fettleber & Ernährung

Was die Leber schützt – und was ihr schadet.

8

### Bon Appétit!

Rotes Linsen-Chili

10

### Erst der Brustkrebs, dann der Laufsteg

Gudrun Eichner: Attraktiv trotz Mastektomie.

14

### Gefahr im Netz für Diabetiker

Irreführende Gesundheitsversprechen.

16

### Buch-Tipps, Rätsellösung

### Impressum

### Rätsel

20

22

23

24

26

27

27

2, 28



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Plötzlich ist alles anders, von einer Sekunde auf die andere. Manchmal schlägt das Schicksal ohne Vorwarnung zu – hart und unerbittlich. So heftig, dass man nicht mehr weiß, ob und wie das eigene Leben weitergehen soll. David Behre und Elke Eichner wissen, wie sich solche Momente anfühlen. Sie verbindet ein einschneidendes Schicksal: Beide verloren plötzlich einen Teil ihres Körpers – David seine Beine, Elke ihre Brust. Und doch haben sie sich nicht aufgegeben. Im Gegenteil: Sie sind gestärkt aus ihrer Situation hervorgegangen. David kämpfte sich zum Weltklassensportler (S. 6), und Elke eroberte den Laufsteg (S. 24).

Beide zeigen eindrucksvoll: Das Leben kann auch nach schwersten Einschnitten wieder schön sein – wenn man den Mut findet, sich ihm wieder zuzuwenden.

Lassen Sie sich von ihrem Mut inspirieren ... Und entscheiden Sie sich immer für das Richtige!

Herzlichst Ihre

*B. Wagenseil*

Bernadette Wagenseil – Redaktion WIE GEHT'S HEUTE



# Mit Herz und Hand

## Ein Handwerk, das Menschen bewegt.

**O**rthopädietechniker gestalten jeden Tag das Leben ihrer Patienten neu. Ob Prothesen, Orthesen oder individuelle Einlagen – sie verbinden handwerkliche Präzision, technisches Know-how und Empathie, damit Menschen beweglich bleiben, schmerzfrei funktionieren und aktiv am Alltag teilhaben können. Jeder Moment, in dem ein Patient wieder gehen, greifen oder selbstständig handeln kann, ist ein kleiner Sieg – geschaffen durch Meisterhand.

### Handwerk trifft Technik

Es ist der Moment, auf den alles hinausläuft: Wenn der Sohn zum ersten Mal erneut auf zwei Beinen steht und

er wieder läuft; wenn das Gelenk der Mutter endlich schmerzfrei beweglich ist und der beruflichen Karriere nichts mehr im Wege steht; wenn die Großmutter dank Rollstuhl endlich wieder am sozialen Leben teilnehmen kann. Es sind die Momente, die glücklich machen. Dafür haben Meister ca. 8 Jahre gelernt, sich in präziser Handarbeit, technischer Raffinesse und medizinischem Know-how geschult. Für Orthopädietechniker ist dieser Augenblick mehr als Beruf – es ist Berufung. Sie begleiten Menschen zurück in ein selbstbestimmtes Leben, Schritt für Schritt, mit handwerklicher Hingabe und modernster Technik.

Dieses handwerkliche Können ist so facettenreich wie die Menschen, für die die Hilfsmittel entstehen. Es wird model-

liert, laminiert, geschliffen und angepasst – mit Materialien, die unterschiedlicher kaum sein könnten: von Gips und Metall bis hin zu Carbon und Glasfaser. Jeder Handgriff zählt, wenn aus diesen Materialien individuelle Hilfsmittel entstehen, die passgenau auf die Bedürfnisse der Nutzer abgestimmt sind.

Ergänzt wird das traditionelle Handwerk durch präzise technische Arbeiten – etwa beim Einbau und der Justierung von Gelenken, Achsen oder Dämpfungssystemen. Und längst ist auch die digitale Fertigung Teil des Arbeitsalltags: 3D-Scans, computergestützte Modellierung und additive Fertigung mit 3D-Druckern erweitern die Möglichkeiten – immer im Zusammenspiel mit handwerklicher Präzision und Erfahrung.



Mit den Händen überprüft der Orthopädietechnik-Meister die Passform der Prothese am Stumpf.



In der Gangschule schaut sich der Orthopädietechnik-Meister noch mal das Gangbild mit der Prothese an.

Fotos: BIV-OT/Chris Rausch

## Mit Herz & Empathie

Darüber hinaus ist auch die zwischenmenschliche Arbeit eine sehr entscheidende, denn für die Versorgung mit einem Hilfsmittel müssen die Handwerker oft sehr nah an die Patienten heran. Ob beim Anpassen von Prothesen oder dem Ausmessen für Kompressionsstrümpfe, die Basis einer guten Versorgung ist Vertrauen.

Orthopädie-Technik ist deshalb weit mehr als ein Handwerk. Sie verbindet technisches Können mit Empathie, Präzision mit Menschlichkeit. Denn jedes Hilfsmittel entsteht nicht nur aus Materialien und Maschinen, sondern vor allem aus der Begegnung von Menschen.

## Ausbildung & Perspektiven

Das Orthopädie-Techniker-Handwerk vereint moderne Technik, handwerkliche Präzision, biomechanisches Know-how und menschliches Einfühlungsvermögen. Orthopädie-Techniker arbeiten in interdisziplinären Teams eng mit Ärzten, Pflegekräften und Therapeuten zusammen, um eine hochwertige Versorgung sicherzustellen.

Die Ausbildung zum Orthopädietechniker dauert drei Jahre und vermittelt handwerkliche, technische und medizinische Fertigkeiten im Betrieb, an der Berufsschule und in speziellen Lehrgängen. Nach Abschluss können Gesellen Hilfsmittel herstellen, anpassen und Patienten beraten.

Die Meisterausbildung bildet die Spitze des Berufswegs: Gesellen mit Berufserfahrung werden in Theorie, Praxis, Betriebswirtschaft und Pädagogik geschult. Mit dem Meisterbrief können sie eigene Betriebe führen, Nachwuchs ausbilden und Versorgungsverträge mit Krankenkassen abschließen.

Berufliche Perspektiven reichen von der Arbeit in Werkstätten und Sanitätshäusern über Leitungspositionen und Unternehmensgründungen bis hin zu akademischen Studiengängen in Orthopädie- und Rehathechnik oder Orthobionik – vom Bachelor bis zum Master. ||



Weitere Infos: [www.biv-ot.org](http://www.biv-ot.org)

# Auf neuen Beinen

Wenn nur ein Moment das Leben auf den Kopf stellt.



Foto: privat

**A**m 8. September 2007 veränderte sich das Leben von David Behre für immer. „Ich war morgens mit dem Fahrrad unterwegs, wollte den Bahnübergang überqueren. Die Schranken waren offen – ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete.“ Ein

herannahender Güterzug erfasste ihn mit voller Wucht. Irgendwie konnte er sich an der Lok festhalten. Als ihn die Kraft, etwa nach 100 Metern verließ, rutschte er ab. Beide Beine kamen unter die Lok und seine Füße wurden abgetrennt – zunächst der rechte Fuß, dann der linke.

Der ganze Unfall ereignete sich völlig unbemerkt vom Zugführer und ohne Zeugen.

„Ich robbte mich mit letzter Kraft in einen Dornbusch und lag dort stundenlang – ohne Bewusstsein, ohne Hilfe.“ Als er nach drei Stunden aufwachte

und versuchte aufzustehen, wurde er sehr schnell mit dem Ausmaß des Unfalls konfrontiert. Er sah an sich herunter und erblickte überall nur Blut. Die Beine waren zerfetzt. Dort, wo die Füße hätten sein sollen, waren nur noch Stümpfe. „Eigentlich hat mich in diesem Moment nur ein Gedanke angetrieben: Ich will mich von meiner Familie verabschieden – nicht einfach hier sterben.“

Dieser Gedanke gab ihm den Willen, den Bahndamm hochzukriechen. Eine Gartenbesitzerin hörte seine Schreie, alarmierte die Rettung. Es folgten eine achtstündige Notoperation, künstliches Koma, unzählige Schmerzen – und dennoch: ein neues Leben.

Nach dem Erwachen aus dem Koma war Davids erste Reaktion: Angst. „Ich dachte, mein Leben ist vorbei. Ich werde für immer im Rollstuhl sitzen. Ich wusste ja nicht, dass es Prothesen gibt, die mir wieder ein selbstständiges Leben ermöglichen. Man setzt sich vor so einer Amputation ja nicht mit diesem Thema auseinander“.

Doch sein Umfeld fing ihn auf. Die Aussage seines Arztes in der ersten Nacht auf der Intensivstation änderte alles: „Sie hätten tot sein müssen. Dass Sie leben, ist ein Wunder. Sie haben ein zweites Leben bekommen – nutzen Sie diese Chance.“ Und David nutzte sie. Er hatte für sich die Pflicht erkannt, dieses neue Leben mit voller Hingabe, trotz Behinderung zu genießen.

Irgendwann noch im Krankenhaus sah er einen TV-Beitrag über Oscar Pistorius, den südafrikanischen Prothesensprinter. „Ich war wie elektrisiert. Da war jemand, dem auch beide Unterschenkel fehlten – und er lief!“ David wollte das auch und setzte sich ein Ziel: die Paralympics 2012 in London.

## Mit Biss aufs Treppchen

Mit Alltagsprothesen lernte David zunächst das Gehen, dann das Joggen. Seine Suche nach professionellem Training führte ihn zum TSV Bayer 04 Leverkusen. Paralympics-Star Heinrich Popow

erkannte Davids Potenzial und lud ihn zu einem ersten Sportfest ein. Das war der Anfang einer einzigartigen Karriere.

„Ich wollte unbedingt zeigen, dass ich das Zeug dazu habe. Ich trainierte hart mit meinen Alltagsprothesen. Als ich die 100 Meter unter 14 Sekunden gelaufen bin hatte ich es geschafft – da wurde ich in den Kader aufgenommen und ich bekam auch meine erste Sportprothese“, erinnert sich David.

**„Ich wusste nicht, dass es so etwas wie Sportprothesen gibt.“**

David Behre

Nur zwei Jahre später lief er bei der Leichtathletik-WM mit. Es folgten die Paralympics in London 2012, dann Rio 2016. „In Rio habe ich Gold mit der Staffel geholt. Silber über 400 Meter, Bronze über 200 – das war mein sportlicher Höhepunkt.“

## Blutiger Weg

Doch der Weg war schmerzhaft. „Ich war oft übermotiviert. Habe mit blutenden Stümpfen weitertrainiert, wollte um jeden Preis mein Ziel erreichen.“ Der Preis war hoch: körperlicher Verschleiß, Verletzungen, Bandscheibenvorfälle. „Hochleistungssport ist kein Gesundheitssport“, sagt David heute offen. Nach den Paralympics in Tokio 2021 beendete er mit 35 Jahren seine aktive Karriere.

## Der Quantensprung

Die wichtigsten Partner auf Davids Weg waren seine Karbonprothesen. „Ich bin damals in einem klassischen Sanitäts-haus versorgt worden – das hat einfach

nicht gepasst. Erst bei einem anderen Anbieter, der sich auf Prothesen spezialisiert hat, fühlte ich mich verstanden.“ Besonders die enge Betreuung und das gemeinsame Entwickeln individueller Lösungen beeindruckten ihn: „Ich wurde gefragt: Wo willst du hin? Das war neu für mich.“

David bekam maßgeschneiderte Prothesen – für den Alltag und den Wettkampf. „Das waren endlich meine neuen Beine!“

## Heute: Leben in Balance

Heute lebt David ein aktives Leben – ohne Sprintprothesen, aber mit Lebensfreude. „Ich fahre Mountainbike, mache viel Yoga, spiele Tennis. Ich bin fit – aber auf meine Weise.“

Und ja, es gab auch dunkle Momente. Besonders im Krankenhaus, als alles zu viel wurde. „Ich habe geweint, gesagt: Ich will mein altes Leben zurück. Doch meine Familie, meine Trainer – sie alle haben mir geholfen, wieder Vertrauen zu fassen.“

## Das Normalste der Welt

Rückblickend sagt David: „Ich habe gelernt, dass die eigene Einstellung alles verändert. Meine Behinderung ist heute auch dank der neuen Prothesen kein Thema mehr für mich. Ich lebe – und das ist das Wichtigste.“ Seine Geschichte ist nicht nur ein Beweis für körperliche Stärke, sondern vor allem für mentale Kraft. Und die kann Berge versetzen. ||

Bernadette Wagenseil

### David Behre – Fakten, Erfolge, Wendepunkte

- **Geboren:** 13. September 1986 in Duisburg
- **Unfall:** 8. September 2007 – Verlust beider Unterschenkel nach Zugunfall
- **Sportliche Meilensteine:**
  - **Paralympics 2012, London:** Bronze mit der 4×100 m-Staffel
  - **Paralympics 2016, Rio:** Gold (4 × 100-m-Staffel), Silber (400 m), Bronze (200 m)
  - **Weitere Titel:** Mehrfacher Welt- und Europameister.

# Wenn der Rücken Unterstützung braucht

Wie Bandagen und Orthesen bei Rückenschmerzen helfen können.



Symbolfoto: KI-generiert

**B**ei Verletzungen oder Brüchen der Wirbelsäule, die konservativ – also ohne Operation – behandelt werden, ist die Wirksamkeit von Bandagen und Orthesen bisher nur teilweise wissenschaftlich belegt. Trotzdem steckt in diesen Hilfsmitteln großes Potenzial.

## Orthese bringt Linderung

Besonders profitieren ältere Menschen mit osteoporosebedingten Wirbelbrüchen. Eine Orthese beschleunigt zwar nicht die Heilung, lindert aber deutlich den Schmerz. Durch eine spezielle Drei-Punkt-Abstützung richtet sich die Körperhaltung auf – die Wirbelsäule wird entlastet, die Bewegung fällt leichter, und fehlerhafte Haltungsgewohnheiten können vermieden werden. Wichtig ist jedoch eine engmaschige ärztliche Kontrolle: Etwa alle zwei Wochen sollte der Heilungsfortschritt überprüft werden. In vielen Fällen kann die Orthese nach rund drei Monaten wieder abgelegt werden.

## Eine Orthese richtet auf

Auch bei älteren Menschen, die beim Gehen nach vorne fallen und dadurch

sturzgefährdet sind, können aufrichtende Orthesen helfen. Sie stabilisieren die Haltung und können so weiteren Frakturen vorbeugen.

## Fehlverordnungen

Eine weitere wichtige Gruppe sind Menschen mit chronischen Rückenschmerzen – besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule. Hier fehlt es weniger an der Wirksamkeit der Hilfsmittel, sondern eher an Wissen: Viele Mediziner kennen die biomechanischen Prinzipien moderner Orthesen nicht genau genug. Dadurch kommt es häufig zu Fehlverordnungen, etwa wenn einfache Rückengürtel statt entlordosierender

(aufrichtender) Orthesen eingesetzt werden oder Stützpelotten an falschen Stellen sitzen.

## Experten-Tipp

Je nach Ursache braucht der Rücken eine andere Unterstützung. Liegt das Problem in der Muskulatur, helfen eher flexible Bandagen. Bei knöchernen Ursachen sind stabilere Orthesen gefragt. Wer sich selbst eine Bandage zulegen möchte, sollte dies nicht unberaten im Internet tun – am besten den Orthopäden oder das Sanitätshaus gezielt nach dem Wirkprinzip und dem gewünschten Effekt fragen. ||

*Bernadette Wagenseil*

## Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✓ Rückenbandagen & Stützgürtel – lindern Schmerzen, stabilisieren die Wirbelsäule und unterstützen die Haltung.
- ✓ Aufricht-Orthesen – ideal bei osteoporosebedingten Wirbelbrüchen oder Haltungsproblemen.
- ✓ Lendenwirbelstützen & Pelotten – gezielte Entlastung der unteren Wirbelsäule bei chronischen Beschwerden.
- ✓ Bewegungshilfen & Gehstützen – erhöhen die Sicherheit beim Gehen und beugen Stürze vor.

aerowalk™  
carbon

### ERGONOMISCHER RÜCKENGURT MIT SICHTAUSSCHNITT

für einen uneingeschränkten Blick auf den Boden

### MAXIMALER KOMFORT

dank gepolsterter Sitzfläche und Rückengurt

### FEDERLEICHTER CARBON-RAHMEN

mit 4,6 kg ohne Zubehör



**drive**   
MEDICAL



Erstattungsfähig  
durch die  
Krankenkasse



Foto: Stiftung Warentest

Claudia Till Expertin für Mobilitäts-  
themen bei der Stiftung Warentest.

Symbolfoto: KI-generiert

# Testurteil „Mangelhaft“

Das sagen Hersteller zum Rollatorentest  
von Stiftung Warentest.



Foto: Sunrise Medical GmbH

**Kai Schyktanz, Vice President Commercial Central Europe bei Sunrise Medical GmbH.**



Foto: Saljol

**Thomas Appel, Geschäftsführer der Saljol GmbH.**



Foto: Topro Industri AS

**Norbert Kreul, Vertriebsleiter bei Topro Industri AS bis 2025.**

Stiftung Warentest hat in ihrer Septemerausgabe 2025 elf Rollatoren geprüft – und prompt hagelte es Kritik an der Vorgehensweise seitens der Hersteller.

Getestet wurden Rollatoren von acht Herstellern: acht Leichtgewichtmodelle und drei Stahlrahmen-Rollatoren („Krankenkassenmodelle“). Drei erfahrene Nutzer, die sich laut Stiftung Warentest in Größe, Alter und Geschlecht unterschieden, prüften die Modelle nacheinander in wechselnder Reihenfolge auf Fahreigenschaften in der Wohnung und im Freien, Handhabung (z. B. Gebrauchsanleitung, Nutzungshinweise) sowie Sicherheit und Stabilität (z. B. Bremsen, Kippsicherheit, Verstellsysteme). Begleitet wurde der Test von einer Prüfleiterin, die einen standardisierten Fragebogen nutzte. Zwei Expertinnen ohne Mobilitätseinschränkungen bewerteten die Rollatoren zusätzlich. Unter anderem testete ein Labor Materialien auf Schadstoffe, außerdem mussten Dauer- und Belastungsprüfungen bestanden werden und die Bremsen zuverlässig auf trockener und nasser Fläche funktionieren.

Das sagen Stiftung Warentest und die Hersteller zu den Ergebnissen:

**Der Test zeigt nur einen kleinen Ausschnitt der Branche. Nach welchen objektiven Kriterien habe Sie die Modelle und Hersteller ausgewählt?**

**Claudia Till, Expertin für Mobilitätsthemen bei der Stiftung Warentest:**

Wir können nicht alle am Markt erhältlichen Modelle prüfen, da Untersuchungen sehr kostspielig sind. Die Anzahl der Testplätze ist daher begrenzt. Die Auswahl orientierte sich an Verkaufszahlen, Angaben der Anbieter zu häufig verkauften Modellen und an Produkt-Rankings. Wichtig war außerdem, dass alle Rollatoren über Sitz und Tasche oder Korb verfügen.

**Wie haben Sie als Hersteller den Rollatoren-Test wahrgenommen in Bezug auf die Auswahl?**

**Kai Schyktanz, Sunrise Medical GmbH:** Als einer der Marktführer im Bereich der Mobilitätshilfen, waren wir zumindest mal verwundert, mit unserem Geminio Portfolio keine Berücksichtigung gefunden zu haben.

**Thomas Appel, Saljol GmbH:** Der Test wurde im Dezember angekündigt, Ein-sendeschluss war Anfang Januar – ein sehr straffer Zeitplan über Weihnachten. Wir haben sämtliche Fragen beantwortet, aktuelle Broschüren eingereicht und auf unsere Modelle 2026 hingewiesen, die zusätzliche Features wie Rückengurt, LED-Licht und Klingel bieten und das zu einem nahezu gleichen Preis. Nach einer Eingangsbestätigung hieß es, dass weitere Anfragen nicht erwünscht seien, und letztlich wurden wir gar nicht berücksichtigt.

**Norbert Kreul, Vertriebsleiter der Topro Industri AS:** Wir haben den Test als sehr neutral und objektiv wahrgenom-

men, an der Vorgehensweise gibt es für uns nichts auszusetzen. Die Produkte wurden über verschiedene Kanäle eingekauft, was das Verhalten des Endverbraucher widerspiegelt.

**Es wurden Premium-Modelle mit Standardrollatoren verglichen. Wie stellen Sie die Vergleichbarkeit her?**

**C. Till:** Wir haben Universalrollatoren ausgewählt, bei denen kein spezielles Einsatzgebiet oder eine besondere Zielgruppe ausgelobt wurden. Die Anbieter haben sie für den Einsatz drinnen und draußen konzipiert und dementsprechend haben wir sie getestet.

**Wie beurteilen Sie die Vergleichbarkeit?**

**K. Schyktanz:** Die getesteten Rollatoren sind nur eingeschränkt vergleichbar. Es gibt sehr unterschiedliche Modelle, zugeschnitten auf die verschiedenen Bedürfnisse des Nutzers.

**T. Appel:** Der Test spiegelt keinen repräsentativen Querschnitt wider. Premium- und Kassenmodelle wurden ohne Differenzierung in einen Topf geworfen.

**Heiko Hoppenberg, Rehasense Deutschland GmbH:** Auch wenn unser Modell Athlon gut abgeschnitten hat, ist der Ansatz, alle Kategorien zusammenzufassen, nicht nachvollziehbar. Hier werden „Äpfel mit Birnen“ verglichen.

**Wie bewertet die Stiftung Warentest die Aussagekraft des Tests beziehungsweise auf die Testbedingungen (Testpersonen, Auswahl- und Testkriterien)?**

**C. Till:** Der Probandentest dient dazu, durch einen Praxistest der Rollatoren die technischen Prüfungen zu ergänzen. Die Testpersonen sind real auf die Nutzung eines Rollators angewiesen und brachten daher schon ein hohes Einstiegswissen mit. Dies verringert das Risiko zufälliger Einschätzungen. Der Test aller Modelle wurde für die Probanden über mehrere Tage verteilt, die Rollatoren wurden randomisiert an die Testpersonen abgegeben.

Die zu bewältigenden Aufgaben waren standardisiert und die Durchführung durch eine Testleiterin begleitet. Die Bewertungen der einzelnen Probanden musste jeweils begründet werden und wurde anschließend durch das Prüfinstitut anhand der Protokolle, Beobachtungen und eigenen Prüfungen verifiziert. Wir haben so für den jeweiligen Prüfpunkt eine intersubjektiv gültige Bewertung gebildet. Für die Zuverlässigkeit der qualitativen Bewertungen ist dabei weniger die Anzahl der Probanden als die Methode der Erhebung ausschlaggebend.

**Wie beurteilen Sie die Durchführungsmethode des Tests?**

**T. Appel:** Drei Testpersonen, die in kurzer Zeit elf Rollatoren prüfen – das ist unseriös. Ein älterer Mensch nimmt Unterschiede oft nur teilweise wahr. Die Testkriterien orientieren sich nicht an Rollator-Normen, sondern wurden individuell von der Stiftung Warentest festgelegt.

**Stefanie Range, Ludwig Bertram GmbH (Russka):** Die Vorgehensweise wirkt nicht neutral. Die Gewichtung ist unverständlich: Sicherheit nur 10 Prozent, Innen- und Außennutzung je 30 Prozent, obwohl Rollatoren überwiegend draußen genutzt werden. Eine subjektive Testung durch nur drei Personen, von denen nicht bekannt ist, nach welchen Kriterien diese ausgewählt wurden, scheint uns auch nicht ausreichend.

Technische Prüfungen unterscheiden sich von CE-Anforderungen. Unser Produkt wurde aufgrund geringer Schadstoffwerte abgewertet, obwohl diese unter Grenzwerten für ein TÜV GS-Zeichen liegen. Andererseits erhielt ein Produkt, das bei der „Mechanischen Sicherheit“ mit mangelhaft bewertet wurde, insgesamt die Note „gut“.

**K. Schyktanz:** Entscheidend ist die Frage, welche Zielgruppe im Fokus stand. Wollte man Menschen ansprechen, die ihren Bewegungsradius erweitern wollen, oder solche, die aufgrund einer Einschränkung wirklich auf einen Rollator angewiesen sind? Das sind zwei völlig unterschiedliche Ansprüche. Ein Rollator ist ein Hilfsmittel, kein Alltagsgegenstand für die breite Masse. Wir bieten sehr unterschiedliche Rollatoren für spezifische Bedarfe an, entsprechend variieren die Bauarten. Die Auswahl der Testmethode sollte für künftige Tests entsprechend angepasst werden.

**H. Hoppenberg:** Als Praktiker und Rollator-Nerd mit über 20 Jahren Erfahrung kann ich weder die Testergebnisse noch das ein oder andere Kriterium nachvollziehen. Aus der Vergangenheit ist mir bekannt, dass die Stiftung Warentest sehr zugeknöpft ist, wenn es um Input oder Praxisaustausch geht. Ich würde hier gerne in den Dialog gehen, um die Vorgehensweise zu verstehen. Insbesondere das Thema Vergleichbarkeit durch unterschiedliche Bauweisen (Quer- und Längsfalter) ist nicht gegeben.

**Rollatoren sind Medizinprodukte, die anhand der Bedürfnisse der Anwender ausgewählt werden. Jeder Rollator muss zudem individuell durch einen Fachberater angepasst werden. Wie wurde sichergestellt, dass die Rollatoren richtig eingestellt waren?**

**C. Till:** Die Probanden waren erfahrene Rollatorenutzer. Sie wurden im Praxistest von geschulten Prüfmitteln begleitet, welche die Rollatoren individuell angepasst haben (Griffhöhe, Bremsen).



**Rollatoren sind praktische „Begleiter“ im Alltag. Sie müssen aber an den Nutzer angepasst werden.**



Foto: Rehasense Deutschland GmbH

**Heiko Hoppenberg, Geschäftsführer D/A/CH der Rehasense Deutschland GmbH.**



Foto: Ludwig Bertram GmbH

**Stefanie Range, Einkauf & Marketing und Mitglied der Geschäftsführung der Ludwig Bertram GmbH (Russka).**

Zudem wiesen wir im Artikel darauf hin, dass sich Käufer den Rollator im Sanitätshaus einstellen lassen sollten. Auch im Fachhandel haben Kunden häufig nur eine sehr beschränkte Auswahl an Rollatoren (Hersteller, Modelle). An mehreren Beispielen wurde im Artikel zudem verdeutlicht, welche unterschiedlichen Anforderungen an Rollatoren es geben kann und worauf verschiedene Nutzergruppen bei der Wahl des passenden Modells achten können.

#### **Wie sehen Sie das als Hersteller?**

**S. Range:** Auf dem Testfoto sind die Rollatoren nicht richtig auf die Nutzer eingestellt. Darauf weist das Magazin selbst in der Bildunterschrift hin – das spricht nicht für Kompetenz in dem Thema.

**Einige etablierte Hersteller wurden tatsächlich nicht berücksichtigt. Zugleich wurden Premiummodelle mit Standardrollatoren verglichen. Wie stellt die Stiftung Warentest sicher, dass durch die Testverfahren keine Marktverzerrung entsteht?**

**C. Till:** Bei der Auswahl der Rollatoren haben wir auch berücksichtigt, wie hoch die Verkaufszahlen der Gruppen Leichtgewicht- (Alu/Carbon) und Stahlrollatoren sind. Beide Gruppen sind für unsere Leserschaft relevant, sodass wir beide im Test berücksichtigen wollten. Leichtgewichtmodelle haben den größten Verkaufsanteil, Standardrollatoren sind aber ebenfalls am Markt relevant

und viele Kassenpatienten sind auf diese angewiesen. Daher ist es legitim und auch unsere Aufgabe, für beide Zielgruppen Testergebnisse zu liefern. Um die grundlegenden Unterschiede zwischen den beiden Produktgruppen deutlich auszuweisen, haben wir die beiden Segmente getrennt in der Tabelle dargestellt.

#### **Sehen Sie die Gefahr einer Marktverzerrung durch das veröffentlichte Testergebnis?**

**N. Kreul:** Hier können wir mit einem klaren „Nein“ antworten.

**S. Range:** Stiftung Warentest hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Kaufentscheidung der Verbraucher. Unsere Kunden informieren wir über die Hintergründe dieses Tests damit auch sie auf Fragen von Verbrauchern im Beratungsgespräch vor Ort eingehen können.

**K. Schyktanz:** Die Stiftung Warentest ist ein absolut renommiertes Unternehmen und gibt grundsätzlich eine tolle und vor allem unabhängige Orientierung für den Nutzer über jede getestete Kategorie hinweg. Im konkreten Fall ist dies sicherlich nur bedingt richtig und erreicht gegebenenfalls nicht das Ziel einer besseren Entscheidungsvorlage.

**H. Hoppenberg:** Ich sehe hier vor allem eine starke Verunsicherung auf Seiten der Nutzer, die sich am Beispiel der Standardrollatoren keinen höher-

wertigen Rollator leisten können. Wir verlassen uns zu 100 Prozent auf die Beratungskompetenz und Expertise unserer Fachhändler, die ein feines Gespür für das richtige Modell haben. An der Stelle hätte ich mir mehr Einbeziehung dieser Leistungserbringer gewünscht.

**T. Appel:** Ich sehe, dass dieser Test unabhängig der individuellen Urteile eher irreführend als wertfrei und umfassend ist. Der Verbraucher bekommt kein Ergebnis einer relevanten Stichprobe, sondern ein Ergebnis aus einer willkürlich wirkenden Auswahl – laut Stiftung Warentest aus Kapazitätsgründen.

Es gibt einen wirtschaftlichen Impact auf alle, die weder genannt noch mit einem guten Ergebnis getestet wurden. Dass die Neutralität und der Verbraucherschutz auch immer mehr kommerziellen Interessen der Stiftung Warentest weicht, zeigt sich in der Lizenzgebühr von 25.000 Euro für das Tragen des wertvollen Siegels, dass nun zukünftig proaktiv die Kaufentscheidungen zu Gunsten der guten und sehr gut getesteten Rollatoren beeinflussen wird.

Unser Fazit: Medizinprodukte und Rollatoren gehören nach den richtigen Normen und Prüfstandards getestet, mit denen wir Hersteller auch gegenüber den Krankenkassen und der MDR in der Pflicht stehen. Schlecht gemachte Verbrauchertests gibt es schon genug, von der Stiftung Warentest erwarten wir Test-Kompetenz. Unser Urteil zu diesem Test: „Mangelhaft“.

*Bernadette Wagenseil*

**i Anmerkung der Redaktion:** Nach der Veröffentlichung des Rollatorentests der Stiftung Warentest haben wir eine breit angelegte Umfrage unter den Herstellern durchgeführt und sie um eine Stellungnahme gebeten. Nicht alle Unternehmen wollten zum Testergebnis eine Einschätzung abgeben.

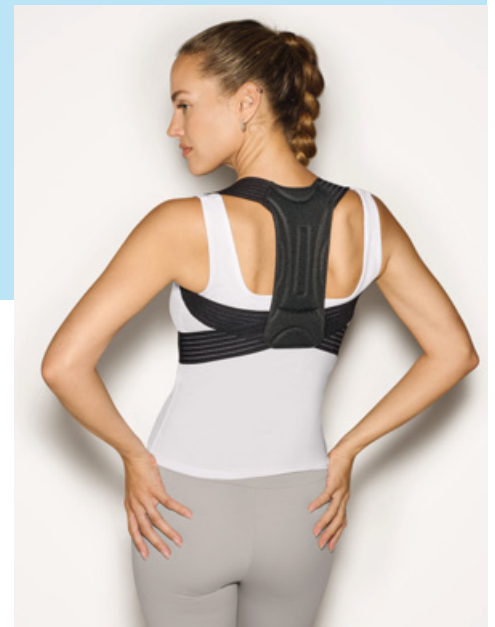


Der AeroWalk™ Carbon (Drive Medical) ist ein Leichtgewicht-Rollator aus Carbon (4,6 kg). Durch seinen speziellen faltmechanismus lässt er sich kompakt zusammenklappen, sodass er platzsparend im Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln transportieren werden kann. Der Rollator verfügt über weitere Features wie eine gepolsterte Sitzfläche, ein ergonomisch geformter Rückengurt mit Sichtfenster, eine komfortable GriffhöhenEinstellung, die eine individuelle Anpassung an die Körpergröße erlaubt sowie eine pannensichere PU-Bereifung. Rundum angebrachte Reflektoren erhöhen die Sichtbarkeit bei Dämmerung und Dunkelheit.



Unterstützung für die Wirbelsäule bieten zwei Orthesen (Sporlastic): Vertebradyn® X.Force und SP Posture. Vertebradyn® X.Force (li.) entlastet und mobilisiert die Lendenwirbelsäule. Sie ist z. B. bei schweren Lumboischialgien geeignet. Mit Hilfe der Handschlaufen kann das Anlegen der Orthese kraftsparend durchgeführt werden. Die Becken- und Rumpfspangen können zu einer aufrechten Körperhaltung beitragen.

SP Posture (re.) eignet sich zur Aufrichtung und Entlastung der Brustwirbelsäule bei Fehlhaltung, Haltungsschwächen, Hyperkyphose/Rundrücken. Durch das Rucksackprinzip mit erweiterbaren Armschlaufen lässt sich die Orthese bequem anlegen.





Die Trendfarbenpalette Colours in the City (Juzo) setzt farbliche Akzente. Die sechs neuen Trendfarben Cosy Violet, Pure Olive, Strong Green, Icy Blue, Casual Blue und Sweet Coral machen medizinische Kompression nicht nur funktionell, sondern auch modisch. Colours in the City gibt es für Rund- und Flachstrickversorgungen.



Der Spezial-BH Lotta Lace (Anita) ist pünktlich zum Sommer neben den bestehenden Farben Schwarz und Weiß auch in Crystal erhältlich. Im Fokus steht ein breites, florales Spitzenband, das dem Dekolleté einen geschwungenen Rahmen gibt und bis über die Schulter läuft. Er ist mit vorgeformten, doppel-lagigen Cups, herausnehmbaren Schaum-schalen sowie beidseitigen Prothesentaschen ausgestattet und eignet sich so auch nach Teil-Operationen. Der BH ist in den Größen von XS bis XXL erhältlich.



Der Vital Carbon Plus Rollator (Russka) eignet sich besonders für jene, die viel mit ihrem Rollator unterwegs sein möchten. Durch seine falttechnische Technik und das Gewicht von weniger als 6 kg kann er mit wenig Kraftaufwand getragen werden, um ihn zum Beispiel ins Auto zu legen. Die ergonomischen Handgriffe mit Korkoberfläche sorgen für Halt.

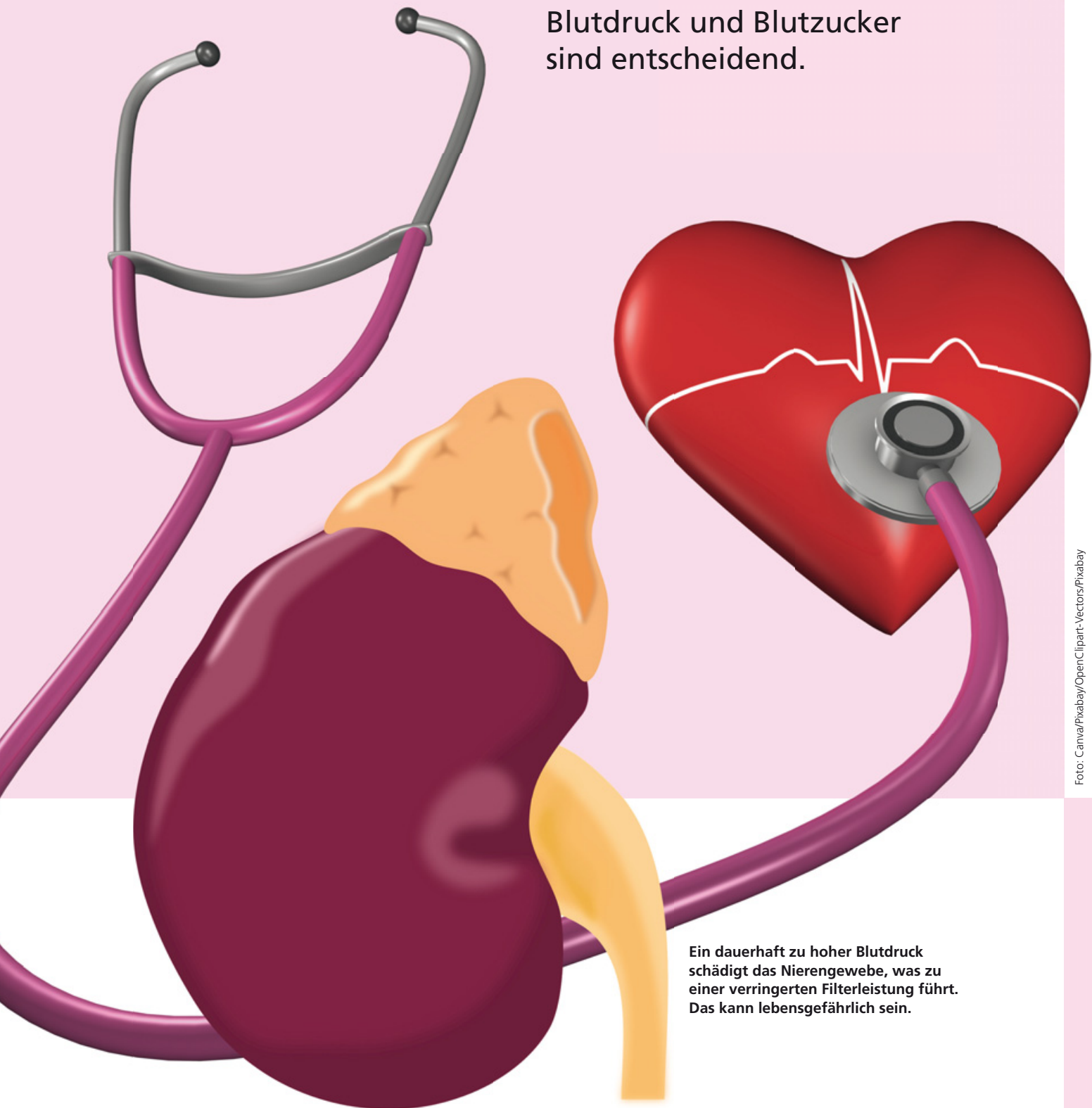
Der mediven esprit SL (medi) ist ein weicher 3D-gestrickter Handschuh ohne Nähte für Tragekomfort. Durch das spezielle Gestrick in der Ellenbeuge und am Ellenbogen passt er sich den Bewegungen an, ohne an Stabilität zu verlieren. Der Handschuh ist auch geschlossen wahlweise mit Smart-Touch-Funktion erhältlich. Dabei ist ein Silbergarn an Zeigefinger und Daumen eingestrickt, der die Bedienung von Touch-Oberflächen möglich macht. Es gibt ihn in acht Standard- und vier Trendfarben.



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

# Gesunde Gefäße – gesunde Nieren

Blutdruck und Blutzucker  
sind entscheidend.



Ein dauerhaft zu hoher Blutdruck  
schädigt das Nierengewebe, was zu  
einer verringerten Filterleistung führt.  
Das kann lebensgefährlich sein.

Viele wissen es nicht: Bluthochdruck und Diabetes gehören zu den häufigsten Ursachen für chronische Nierenerkrankungen (CKD). Die Nieren bestehen aus einem dichten Netzwerk feinsten Blutgefäße, das – würde man es ausbreiten – kilometerlang wäre. Dieses Netzwerk reagiert besonders empfindlich auf Druck- und Zuckerbelastung.

## Die unsichtbare Gefahr

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann die kleinen Gefäße der Nieren verhärten und verengen. Die Folge: eine schlechtere Durchblutung, Schädigung des Nierengewebes und eine verminderte Filterleistung. Ein Teufelskreis entsteht: „Je schlechter die Nieren funktionieren, desto höher steigt meist der Blutdruck“, weiß Prof. Dr. med. Julia Weinmann-Menke, Direktorin der Klinik für Nephrologie, Rheumatologie und Nierentransplantation (NTX) an der Uniklinik Mainz und Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie e.V. (DGfN).

Schon in den frühen Stadien einer CKD steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Herz-Kreislauf-Komplikationen. „Die konsequente Einnahme von ärztlich verschriebenen Blutdruckmedikamenten ist daher eine zentrale Säule in der Prävention und Therapie der CKD“, klärt Weinmann-Menke auf.



Symbolfoto: KI-generiert

## Diabetes & Nierenversagen

Ein langfristig hoher Blutzuckerspiegel, wie er bei Diabetes mellitus vorkommt, schädigt ebenfalls die kleinen Gefäße der Nieren (Mikroangiopathie). Diese diabetische Nephropathie ist die häufigste Ursache für Dialysepflicht in Deutschland. Daher ist es wichtig, den Blutzucker gut einzustellen. Das Ziel: dauerhaft normale oder nahezu normale Werte, um das Risiko von Gefäßveränderungen und Nierenschäden deutlich zu reduzieren.

## Vorsorge ist wichtig

Die Deutsche Gesellschaft für Nephrologie (DGfN) empfiehlt, dass Risikopatienten regelmäßig ihre Nierenfunktion prüfen lassen – anhand der glomerulären Filtrationsrate (eGFR) und des Albumin-Kreatinin-Quotienten (UACR) im Urin. Auch im Rahmen des allgemeinen Gesundheits-Checks, der gesetzlich Krankenversicherten ab 35 Jahren zusteht, sollten diese Werte berücksichtigt werden. Sie sind jedoch nicht standardmäßig enthalten.

**Professor Dr. med. Julia Weinmann-Menke ist Direktorin der Klinik für Nephrologie, Rheumatologie und Nierentransplantation (NTX) an der Uniklinik Mainz und Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie e.V. (DGfN). Sie weiß: Je schlechter die Nieren funktionieren, desto höher steigt meist der Blutdruck.**



Foto: Fotostudio Rimbach

## Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✓ Blutdruckmessgeräte
- ✓ Blutzuckermessgeräte
- ✓ Rollatoren und andere Gehhilfen, um mobil zu bleiben

Zu den zentralen Schutzmaßnahmen gehören zudem gesunder Lebensstil, Nikotinverzicht, ausgewogene Ernährung, Normalgewicht (BMI möglichst unter 25) und regelmäßige Bewegung.

## 5 Tipps für gesunde Nieren

- Blutdruck regelmäßig kontrollieren – Ziel: unter 130/70 mmHg.
- Blutzucker im Blick behalten – HbA1c unter 5,7 Prozent (39 mmol/mol); regelmäßige Kontrolle bei Risikopatienten.
- Medikamente konsequent einnehmen – Blutdruck- und Diabetes-Medikamente schützen auch die Nieren.
- Nierenfunktion prüfen lassen.
- Lebensstil anpassen – Rauchverzicht, gesunde und salzarme Ernährung (z. B. Mittelmeerdiet), Übergewicht vermeiden, Bewegung nach WHO-Empfehlung (min. 150 Minuten pro Woche).

Quelle: Dgfn



50.000 Kilometer hat Dr. Marta Binder auf ihrem treuen Fahrrad schon zurückgelegt.

Foto: Linexo

# Einmal um die Welt und aktuell in der 2. Runde

Radfahren hält fit, verbindet Menschen und kann sogar Gutes bewirken – das beweist Dr. Marta Binder eindrucksvoll.

**M**it 79 Jahren hat Dr. Marta Binder bereits über 50.000 Kilometer auf ihrem Fahrrad zurückgelegt und dabei mehr als 375.000 Euro als Botschafterin für die Hilfsorganisation Opportunity Deutschland International gesammelt. Mit den Geldern werden sogenannte Kleinschulen in Ghana gefördert. Im Interview erzählt die leidenschaftliche Radlerin, was sie antreibt, wie sie sich motiviert und warum ihr Engagement für sie weit mehr ist als Sport. Pro gefahrenem Kilometer unterstützt die Wertgarantie Group zudem Martas Radel-Engagement mit einem Euro. „Das ist mir jeden Tropfen Schweiß wert“, betont die rüstige Radfahrerin.

**Frau Binder, Sie haben mal gesagt, dass Sie Rad fahren werden, so lange Sie und Ihr Sattel sich vertrauen. Ist das noch so?**

**Dr. Marta Binder:** Ja, eigentlich läuft alles reibungslos. Aber nach etwa 40.000 Kilometern brauchte ich tatsächlich einen neuen Sattel. Ich hatte dann kurzzeitig einen Gelsattel. Meine anfängliche Sorge, dass ich darauf Blut und Wasser schwitzen würde, war unbegründet. Eigentlich perfekt, dennoch habe ich jetzt wieder einen Ledersattel. Der passt sich gut an und ist langlebig.

**Haben Sie Ihr Fahrrad noch mit anderen Hilfen ausgestattet, die Ihnen das Radfahren angenehm machen?**

Ja, zum Beispiel mit einem Spiegel, weil ich mich nicht so gut umdrehen kann. Außerdem habe ich kleine Elektromotoren an den Hinterrädern – quasi ein umgekehrter Dynamo –, die mich unterstützen, solange die Steigung nicht zu arg ist. Wird es anspruchsvoller, steige ich ab. Dann muss ich eben schieben, that's life. Die Zeiten, in denen es mir tiefe Kerben in das Selbstbewusstsein geschlagen hat, wenn ich absteigen musste, sind vorbei.

**Was empfehlen Sie Freunden, um möglichst lange auf dem Rad aktiv zu bleiben?**

Ich kann nur raten: Dranbleiben. Wenn man aufhört, ist das oft ein endgültiger Abschied und das wäre schade. Einen eigenen Antrieb zu finden, hilft dabei.

**Ihr Antrieb einmal um die Welt zu fahren. Das haben Sie erreicht. Was nun?**

Ich bin auf dem Rückweg. Jetzt fahre ich entspannter, aber das Ziel von insgesamt 80.200 Kilometern für eine zweite Umrundung reizt mich noch.

**Sie sammeln Spenden mit Ihren Fahrten insbesondere für Kleinschulen in Ghana Spenden. Warum liegt Ihnen dieses Projekt am Herzen?**

Es ist sehr wichtig, Kindern den Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Dank Mikrokrediten können auch in abgelegenen Gegenden Schulen entstehen. Häufig haben diese Schulen mehr Mädchen in den Klassen. Jedes Mädchen, das zur Schule geht und später Mutter wird, wird wiederum darauf achten, dass auch ihre Kinder zur Schule gehen. So wirken wir auch über Generationen hinweg ein.

**Wie sind Sie eigentlich zu dem Projekt gekommen?**

Durch meinen Sohn. Er arbeitete vor seinem Unfalltod für die Hilfsorganisation Opportunity International Deutschland. Als Pressesprecher hat er Bankausstellungen zu Mikrokrediten organisiert. Ich war kurz vor der Pensionierung und hatte ihm angeboten, als begeisterte Radfahrerin Öffentlichkeitsarbeit zu leisten. So ist die Idee entstanden, dass ich von Bank zu Bank fahre und dabei Spenden und Aufmerksamkeit sammle.

**Wie haben Sie weitergemacht, nachdem Ihr Sohn verstorben ist?**

## Dr. Marta Binders Tipps fürs Radfahren

Dr. Marta Binder ist ein Vorbild für alle, die zeigen wollen: Aktivität und gesellschaftliches Engagement kennen kein Alter. Die heute 79-jährige pensionierte Kinderärztin fährt seit 2013 quer durch Deutschland, um Spenden zu sammeln. Mit dieser Erfahrung hat sie einige Tipps fürs schöne Radfahren:

- ✓ Regelmäßig fahren: Bewegung hält fit – mit Pausen und angepasstem Tempo klappt das auch mit 79.
- ✓ Gelassen bleiben: Steile Anstiege? Absteigen und schieben ist kein Makel, sondern kluges Training.
- ✓ Ausstattung optimieren: Bequemer Sattel, Rückspiegel, ergonomische Griffe oder E-Antrieb sorgen für Komfort und Sicherheit.
- ✓ Ziele setzen: Ein klares Ziel motiviert – für Marta ist es, Kindern durch ihre Radkilometer eine Zukunft zu ermöglichen.

Ich wollte die Idee weitertragen. Opportunity International Deutschland hat 2013 meine erste Tour organisiert. Da habe ich in zehn Tagen fast 1.000 Kilometer zurückgelegt und 12.000 Euro gesammelt.

**Unterstützen Sie Ihre Familie und Freunde bei Ihrem Engagement?**

Meine Familie unterstützt mich sehr. Zum Beispiel spendet meine Enkelin von Anfang an einen Cent pro gefahrenem Kilometer. Sie war damals gerade einmal sechs Jahre alt! Auch mein verstorbener Mann hat mich immer zur Weiterfahrt ermutigt, selbst als er schwer krank war. Ohne diesen Rückhalt wäre vieles nicht möglich gewesen.

**Wohin führen Sie Ihre nächsten Etappen?**

Von Hannover aus fahre ich nach Schneverdingen, denn ich folge der Einladung einer Spenderin. Viele Unterstützer sind über die Jahre zu Freunden geworden, die sagen: Nächstes Jahr kommst du wieder! Danach folgen Besuche bei meiner Tochter und meinen Enkeln in Süddeutschland. ||

# Einfach mal raus

Tipps für einen Kurzurlaub in der Nähe.



**D**en Alltag für ein verlängertes Wochenende hinter sich lassen und neue Regionen entdecken – so sieht der perfekte Weg aus, um frische Energie zu tanken und unvergessliche Momente zu erleben. Ob als Paar oder Freundesgruppe, ein Kurzurlaub in Österreich, Deutschland oder Südtirol verspricht Spaß und Leichtigkeit. Die Vielseitigkeit und der abwechslungsreiche Charakter der verschiedenen Landschaften machen je-

den Ausflug zum Erlebnis. Ob sanfte Hügel, majestätische Berge, dichte Wälder, blühende Wiesen, glitzernde Seen oder das Meer – jede Gegend hat ihre ganz eigene Atmosphäre und bietet für jeden Geschmack das Richtige.

## Einfach mal entdecken

Im Internet beispielsweise findet man jede Menge Anregungen für eine Entdeckungsreise in der eigenen Heimat

und den Nachbarländern sowie Unterkünfte in den schönsten Gebieten Deutschlands und der Nachbarstaaten. Österreich beispielsweise ist für einen Kurzurlaub immer eine Reise wert. Neben kulturellen Highlights, lokalen Hotspots und landschaftlichen Feinheiten wie beeindruckenden Bergkulissen und diamantblauen Seen wartet vor allem auch die ausgezeichnete Küche des Landes darauf, entdeckt zu werden. Nur etwas weiter weg bietet Südtirol eine

Radeln vor beeindruckender Kulisse:  
Der Alpenraum ist ein überaus reizvolles  
Ziel für einen erholsamen Kurzurlaub.



faszinierende Landschaft, die herzliche Art der Südtiroler zieht Besucher schnell in ihren Bann.

Aber auch Urlaub in Deutschland ist alles andere als langweilig. Von der Küste bis hin zum Alpenraum findet sich für jeden Geschmack das Passende. Egal ob Kultur in der Semperoper, maritimes Flair im hohen Norden oder Bergurlaub in den Alpen: Überall kann man sich von der Vielfalt des Landes verzaubern lassen.

## Kurzurlaub vs. Fernreise

Ein solcher Kurzurlaub mit dem Partner oder mit Freunden in einer nahe gelegenen Region erfordert viel weniger Planung und Organisation als eine Fernreise. Es wird nicht nur Geld, sondern auch kostbare Zeit bei der Anfahrt zum Flughafen und am Flughafen selbst gespart. Vor allem aber wird Flexibilität für die meisten Menschen in einem vollgepackten Alltag immer wichtiger

– ein Kurzurlaub kann im Gegensatz zu einer Fernreise kurzfristig gebucht und es kann spontan entschieden werden, wohin es geht und für wie viele Tage.

Ein Kurztrip sorgt für Entspannung und bringt neue Energie, ohne allzu lange von der Arbeit oder anderen Verpflichtungen fernbleiben zu müssen. ||

# Fettleber & Ernährung

## Was die Leber schützt – und was ihr schadet.

**F**ettleber? Ich doch nicht! Das sagen viele. Und doch gehört die stoffwechselbedingte Fettleber (NAFLD) inzwischen zu den häufigsten Lebererkrankungen weltweit. Sie entsteht nicht durch Alkohol, sondern meist durch Übergewicht, Bewegungsmangel und eine unausgewogene Ernährung. Schon kleine Veränderungen im Alltag – etwa mehr Bewegung und eine leberfreundliche Ernährung – können viel bewirken. Trotz klarer wissenschaftlicher Erkenntnisse halten sich viele Mythen hartnäckig. Die Hepatologin Sabrina Alvez Fernandes hat in einer aktuellen Übersichtsstudie (World Journal of Hepatology, 2025) untersucht, welche 13 Ernährungsirrtümer rund um die Fettleber besonders verbreitet sind – und was tatsächlich hilft, die Leber gesund zu halten.

### 1. Alle Kohlenhydrate sind schlecht

Nicht alle Kohlenhydrate sind gleich. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse enthalten „gute“ Kohlenhydrate mit vielen Ballaststoffen, welche die Leber schützen. Schädlich sind dagegen große Mengen an Zucker, besonders Fructose (Fruktose) aus Süßigkeiten, Softdrinks oder Fertigprodukten.

### 2. Fett ist grundsätzlich ungesund

Es kommt auf die Art des Fetts an. Gesunde Fette aus Nüssen, Olivenöl oder Fisch können Entzündungen verringern und die Leber schützen. Dagegen sollten

Transfette (z. B. in Fastfood) und gesättigte Fette (z. B. in fettem Fleisch oder Butter) möglichst vermieden werden.

### 3. Nur die Kalorienmenge zählt

Nicht nur die Menge, auch die Zusammensetzung der Nahrung ist wichtig. Selbst wenn zwei Diäten gleich viele Kalorien haben, kann die Qualität der Lebensmittel großen Einfluss auf die Lebergesundheit haben.

### 4. Jeder Gewichtsverlust hilft schon

Ein kleiner Gewichtsverlust kann die Leberfettmenge etwas verringern. Um aber Entzündungen und Narbenbildung (Fibrose) zurückzubilden, braucht es meist sieben bis zehn Prozent Gewichtsreduktion.

### 5. Wer schlank ist, kann doch gar keine Fettleber bekommen

Auch Menschen mit normalem Körpergewicht können eine Fettleber entwickeln („Lean MASLD“). Das betrifft fast jeder fünfte Fall. Sie haben ähnliche Risiken für Komplikationen wie Übergewichtige.

### 6. Intervallfasten ist schädlich bei Fettleber

Richtig angewendet kann Intervallfasten hilfreich sein: Es unterstützt beim Abnehmen, verbessert die Blutzuckerwerte und kann Leberfett abbauen – solange es unter fachlicher Begleitung geschieht.

### 7. Superfood oder Nahrungsergänzungsmittel können die Fettleber heilen

Kein einzelnes Lebensmittel oder Pulver kann eine Fettleber rückgängig machen. Nur ein Gesamtpaket aus gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung helfen wirklich.

### 8. Kräutertees und natürliche Mittel sind immer sicher und reinigen die Leber

Viele pflanzliche Mittel sind nicht ausreichend untersucht und können sogar giftig für die Leber sein. Es gibt Fälle, in denen „natürliche“ Präparate Leberentzündungen oder Leberversagen ausgelöst haben.

### 9. Kaffee ist schlecht für die Leber

Das Gegenteil ist richtig: Schwarzer Kaffee (ohne Zucker oder Sahne) kann die Leber schützen. Zwei bis drei Tassen am Tag gelten als vorteilhaft.

### 10. Bei erhöhtem Ferritin-Wert sollte man kein Eisen essen.

Ferritin ist ein Eiweiß, welches das Eisen im Körper speichert. Ein hoher Ferritinwert bedeutet bei Fettleber meistens Entzündung – und nicht zu viel Eisen im Körper. Deshalb ist es fast nie nötig, Eisen in der Ernährung zu vermeiden.

### 11. Rotes Fleisch ist unbedenklich

Zu viel rotes Fleisch (Rind, Schwein), besonders verarbeitetes (z. B. Wurst) oder stark gebratenes Fleisch, kann Entzündungen und Leberfett fördern. Besser ist, es rotes Fleisch nur in Maßen zu essen.

### 12. Man sollte bei Fettleber kein Gluten oder Laktose essen

Das ist nur nötig, wenn tatsächlich eine Unverträglichkeit oder Zöliakie besteht. Für die meisten Menschen bringt das Weglassen von Gluten oder Milchprodukten keinen Vorteil.

### 13. Ein bisschen Alkohol ist nicht schlimm

Schon kleine Mengen Alkohol können bei Fettleber schädlich sein. Ärzte empfehlen daher einen vollständigen Verzicht. ||

# Bon Appétit

## Rotes Linsen-Chili

Vegetarisch & leberfreundlich.

### Zutaten (für 4 Portionen):

1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 kleine Chilischote  
(nach Geschmack, entkernt)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Dose Kidneybohnen (ca. 400 g)  
1 Dose Mais (ca. 300 g)  
2 EL Olivenöl (alternativ Rapsöl)  
250 g rote Linsen  
4 EL Tomatenmark  
2 Dosen stückige Tomaten  
(à ca. 400 g)  
1 Liter Gemüsebrühe  
(ohne Zuckerzusatz)  
Salz, Pfeffer  
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)

### Zubereitung

Paprika und Chilischote waschen, entkernen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Chilischote darin 2 – 3 Minuten glasig anschwitzen. Paprika, Linsen, Tomatenmark und Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit den stückigen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bohnen und Mais dazugeben, weitere 5 Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. ||



Foto: Valeria Aksakova/FreePik

### Was ist eine nichtalkoholische Fettleber?

Bei einer nichtalkoholischen Fettleber (NAFLD) lagert sich zu viel Fett in den Leberzellen ab – mehr als fünf Prozent des gesamten Lebergewichts. Mediziner unterscheiden mehrere Stadien der Erkrankung:

1. Bei der einfachen Fettleber (Steatose) sind die Leberzellen verfettet, aber noch nicht entzündet. Häufig wird das zufällig entdeckt.
2. Entstehen Entzündungen, spricht man von einer nichtalkoholischen Steatohepatitis (NASH). Sie kann das Lebergewebe schädigen und eine Fibrose auslösen – also eine allmähliche Vernarbung der Leber.
3. Bleibt der Entzündungsprozess bestehen, kann daraus eine Leberzirrhose entstehen. In diesem Stadium ist die Struktur des Organs stark zerstört, die Leber kann ihre Aufgaben – Stoffwechsel, Entgiftung, Blutfilterung – nur noch eingeschränkt erfüllen. Schwere Komplikationen wie Blutungen in der Speiseröhre oder Beeinträchtigungen der Gehirnfunktion können die Folge sein.
4. Im schlimmsten Fall führt die Erkrankung zu einem kompletten Leberversagen, bei dem nur noch eine Transplantation helfen kann. Etwa ein Fünftel der Menschen mit Fettleber entwickelt eine Entzündung (NASH), und davon wiederum etwa ein Fünftel eine fortschreitende Vernarbung (Fibrose). Nur ein kleiner Teil – unter fünf Prozent – entwickelt schließlich eine Leberzirrhose.



Gudrun Eichner steht trotz Brustkrebs wieder voll im Leben und läuft sogar auf Modenschauen über den Laufsteg.



# Erst der Brustkrebs, dann der Laufsteg

Gudrun Eichner:  
„Wir sind trotz Mastektomie attraktiv.“

**A**ls Gudrun Eichner im Januar 2020 die Diagnose Brustkrebs erhält, bricht für sie die Welt zusammen. Doch sie gibt nicht auf. Schritt für Schritt kämpft sie sich zurück ins Leben, findet neue Stärke, neuen Mut und steht schließlich sogar auf dem Laufsteg. Im Interview erzählt sie offen von ihrer Erkrankung, den dunklen Momenten, aber auch von ihrem Weg zurück zur Weiblichkeit und ihrem heutigen Selbstbewusstsein.

## Gudrun, wann bekamen Sie die Diagnose Brustkrebs?

Das war im Januar 2020, da war ich 54 Jahre alt. Bei Hausarbeiten bin ich von der Leiter gestürzt und habe mir dabei die Brust geprellt. Ich schenkte dem keine große Beachtung und hatte es eigentlich vergessen. Monate später fiel mir dann eine verhärtete Stelle an meiner rechten Brust auf. Ich dachte zunächst, das käme noch vom Sturz und würde wieder verschwinden. Bei einem Termin zeigte ich es meinem Frauenarzt – der überwies mich sofort ins Krankenhaus. Dort wurde eine Biopsie durchgeführt. Das Ergebnis: Krebs im fortgeschrittenen Stadium.

## Wie wurde Ihnen die Diagnose mitgeteilt?

Das war skurril. Ich wartete stundenlang im Krankenhaus, bis die Ärztin endlich kam. Sie sagte: „Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht. Die Gute ist, Ihr Tumor wächst langsam. Die Schlechte: Wir müssen Ihre rechte Brust abnehmen.“

Ich nahm das gar nicht wirklich wahr. Mein ganzer Körper zitterte vor Angst, die Worte kamen lediglich verschwommen bei mir an. Ich dachte nur: Was erzählt sie mir da gerade?

## Wie ging es dann weiter?

Über mir brach die Welt zusammen. Ich konnte das Ganze nicht fassen und fragte mich ständig: Warum ich? Ich hatte mich nie mit dem Thema Krebs beschäftigt – warum auch? Ich trieb Sport, ernährte mich gesund, war fit. Diese Gedanken ließen mich nicht los. Ich wollte die Diagnose einfach nicht an mich heranlassen. Dann kamen die

Foto: Nadine Schönfeld Photography/OTB GmbH

Angstzustände, vor allem vor den weiteren Untersuchungen – es war eine Tortur.

### **Wie war Ihre Lebenssituation zu diesem Zeitpunkt?**

Ich war gerade ausgezogen. Nach 32 Jahren hatte ich mich von meinem Mann getrennt – nicht wegen des Krebses, das wusste ich zu dem Zeitpunkt ja noch gar nicht. In der Familie gab es einen Todesfall, mein Bruder war gestorben, und ich hatte in dieser Zeit einfach nicht so auf mich geachtet. Ich bin wohl auch ein bisschen zu spät zum Arzt gegangen.

### **Hatten Sie Unterstützung nach der Diagnose?**

Ja, meine beste Freundin war in dieser Zeit immer an meiner Seite und begleitete mich zu jedem Arzttermin. Sie war mein Ohr, weil ich während der Gespräche oft in eine Art Dämmerzustand verfiel und kaum etwas aufnahm. Auch meine Tochter stand mir sehr bei.

### **Sie hatten dann die Masektomie. Wie war das nach der OP für Sie?**

Ganz schlimm. Einerseits war ich froh, dass mir geholfen wurde, andererseits wurde mir ja auch meine Weiblichkeit genommen. Wie sollte ich so weitermachen? Jeder konnte es sehen. Ich wusste anfangs gar nicht, dass es Epithesen gibt, die das optisch ausgleichen. Dann kam noch die Chemotherapie dazu, obwohl es zuerst hieß, Bestrahlung und Operation würden reichen. Der Tumor war einfach zu groß. Das alles verunsicherte mich zusätzlich.

### **Wann kam der Wendepunkt?**

Kurz nach der OP, als ich noch im Krankenhaus war, besuchte mich Margret Werner vom OTB Sanitätshaus Lichtenberg. Sie erklärte mir, welche Hilfsmittel es für Frauen in meiner Situation gibt, und passte mir die ersten Epithesen an. Das war für mich ein Schlüsselerlebnis.

Ich hatte mir diese Spezial-BHs schrecklich vorgestellt – altmodisch, farblos. Doch Frau Werner zeigte mir moderne Modelle in schönen Farben und Schnitten. Ich war begeistert! Auf den ersten Blick sind sie kaum von nor-

malen BHs zu unterscheiden. Dieses Kleidungsstück gab mir ein Stück Weiblichkeit und vor allem Selbstbewusstsein zurück.

### **Im Oktober 2025 standen Sie sogar bei der OTB-Bademodenschau auf dem Laufsteg. Wie kam es dazu?**

Eigentlich auch über Frau Werner. Sie ist bis heute meine Beraterin. Ich hatte mir für meine Aquagymnastik Bademode mit Schwimm-Epithese gekauft. Weil mir der Badeanzug so gut stand, fragte mich Frau Werner irgendwann, ob ich Lust hätte, bei einer Modenschau für zwei BH- und Bademoden-Hersteller im Sana-Klinikum Lichtenberg in Berlin mitzumachen.

Nach kurzem Zweifel sagte ich schließlich zu, weil ich wieder nach draußen wollte – mich zeigen, meine neue Weiblichkeit annehmen und anderen Mut machen. Das war mitten in der Corona-Zeit, wo wir alle irgendwie isoliert waren. Es war ein gewaltiger aber auch wichtiger Schritt für mich.

### **Was haben Sie in dem Moment gefühlt, als Sie auf der Bühne standen?**

Ich war unglaublich aufgeregt, denn ich zeigte mich zum ersten Mal einem Publikum – mit meinem „Makel“. Doch gleichzeitig war ich stolz, dass ich den Mut hatte. Es war das Beste, was ich tun konnte. Der Auftritt kam super an, viele Zuschauer waren selbst betroffen oder Angehörige. Diese Erfahrung hat mein Selbstbewusstsein enorm gestärkt.

Natürlich habe ich auch heute noch manchmal Selbstzweifel. In manchen Momenten fühle ich mich nicht vollständig – es fehlt einfach ein Puzzlestück. Aber das Leben geht weiter. Entscheidend ist, wie man es gestaltet. Und das sollte jeder für sich im Positiven tun.

### **Haben Sie Tipps für Frauen in einer ähnlichen Situation?**

Man muss mutig sein und sich Aufgaben suchen, die einen fordern. Das tut der Seele gut. Man sollte neue Perspektiven schaffen – eine Reise, ein Projekt, etwas, das Hoffnung gibt. Bloß nicht zurückziehen! Es lohnt sich zu kämpfen, denn es lohnt sich, weiterzuleben.

## **Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit**

- ✓ Spezial-BHs
- ✓ Brust-Epithesen
- ✓ Bademode mit Schwimm-Epithesen
- ✓ Pflege- und Hautschutz
- ✓ Freizeit- und Sportwäsche

### **Welcher Gedanke hat Ihre Genesung begleitet?**

Ich besiege dich, du Scheißkrebs! Ich will leben – und noch viele schöne Augenblicke genießen.

### **Und was würden Sie Frauen raten, die auf der Suche nach einem Sanitätshaus sind?**

Wichtig sind Sympathie und Verständnis für die Situation. Dieses Gefühl sollte ein Berater vermitteln können. Das schafft Vertrauen, was für mich die Basis für eine gute Beratung ist, gerade bei einem so sensiblen Thema. Der Händler sollte auch alle Möglichkeiten aufzeigen. Es gibt heute so viele schöne BH- und Bademodenmodelle. Es muss nicht immer das 08/15-Kassenmodell sein. Wir sind trotz unseres Makels attraktiv. Ein schöner BH oder Bikini unterstreicht das.

### **Welche Ziele haben Sie sich gesteckt?**

Ich möchte viele schöne Momente mit meiner Familie, vor allem mit meiner Tochter, aber auch mit Freunden erleben. Und ich möchte reisen – andere Länder und Kulturen kennenlernen. Dafür brauche ich noch viel Zeit, die ich hoffentlich haben werde.

### **Gudrun, ich wünsche sie Ihnen! Vielen Dank für das offene Gespräch.**

*Bernadette Wagenseil*

# Gefahr im Netz für Diabetiker

## Irreführende Gesundheitsversprechen.

**A**uf Facebook, Instagram und TikTok werden Patienten mit Diabetes immer häufiger mit Angeboten für angebliche Wundermittel und irreführenden Gesundheitsversprechen angesprochen – oft unter Missbrauch von Namen und Logos vertrauenswürdiger Organisationen. Deshalb warnen die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, der Bundesverband Niedergelassener Diabetologen (BVND) und der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) gemeinsam vor diesen betrügerischen Angeboten.

### Täuschend echt

In jüngster Zeit wurden etwa Logos sowie Bilder oder vermeintliche Aussagen von bekannten Persönlichkeiten aus der Diabetologie verwendet, die unter anderem in der DDG oder im Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD) aktiv sind. In einigen Fällen erwecken Webseiten den Eindruck, von der DDG oder anderen offiziellen Institutionen betrieben zu werden – ein klarer Täuschungsversuch.

### Keine Ware erhalten

Besonders perfide: Viele Betroffene berichten, dass sie nach Bestellung der vermeintlichen Produkte entweder gar keine Lieferung oder aber minderwertige Geräte wie einfache Puls-

oximeter ohne diabetologischen Nutzen erhalten haben. Die Anbieter agieren häufig anonym aus dem Ausland, ohne Impressum oder Rücksendeadresse. Eine Rückerstattung oder Reklamation sind in der Regel nicht möglich.

### Darauf sollten Sie achten

Umso wichtiger ist es, solche Angebote zu hinterfragen. Bevor Sie Geld ausgeben oder ihre Gesundheit riskieren, geben die vier Organisationen Tipps, wie Sie unseriöse Gesundheitswerbung erkennen:

#### ■ Wundermittel sind Warnzeichen:

Seien Sie misstrauisch bei Produkten, die eine schnelle, einfache Heilung oder Wirkung ohne Nebenwirkungen versprechen – insbesondere bei angeblich „natürlichen“ Alternativen oder neuen Methoden wie Mikronadel-pflastern.

#### ■ Vertrauen Sie nur offiziellen Quellen:

Medizinische Fachgesellschaften wie die DDG oder diabetesDE empfehlen oder verkaufen keine Produkte. Prüfen Sie Logos, Expertenzitate und Webauftritte kritisch.

#### ■ Achten Sie auf Impressum und Rücksendeadresse:

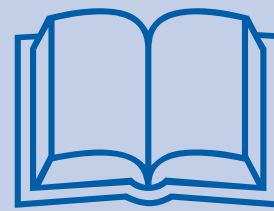
Seriöse Anbieter haben ein vollständiges Impressum, klare Kontaktmöglichkeiten und erlauben Rücksendungen. Fehlt das, sollten Sie vom Kauf absehen.

#### ■ Fragen Sie vor dem Kauf Ihr Behandlungsteam:

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Diabetesberatung, bevor Sie Produkte aus dem Internet bestellen – vor allem bei unbekanntem oder auffällig beworbenen Angeboten. ||



# Buch-Tipps



## Helfende Tipps bei Allergien

Allergien sind weit verbreitet und können unseren Alltag stark beeinträchtigen. Kann man sich gegen Allergien impfen lassen? Welche Pflanzen- und Tierarten kommen als Auslöser in Frage? Welche Rolle spielt Umweltverschmutzung? Dr. Andrea Flemmer gibt in ihrem Ratgeber Antworten auf wichtigste Fragen rund um Allergien – von Medikamenten über Heilkräuter bis hin zu einer allergiebewussten Ernährung.

**Dr. Andrea Flemmer: Allergiene verstehen und natürlich behandeln – Beschwerden selbst lindern, Lebensqualität erhöhen. Humboldt. ISBN 978-3-8426-3205-9, Preis 22 Euro.**



## Fitmacher für Körper, Geist & Seele

„Mönchspfeffer, Frauenmantel, Lavendel, Traubensilberkerze und Rosenwurz vereinen als Frauenheilpflanzen traditionelle Erfahrungsheilkunde mit moderner Phytotherapie: Sie können regulierend auf das weibliche Hormonsystem wirken, die Stressresistenz stärken und das emotionale Gleichgewicht unterstützen. Die Autorinnen verbinden in ihrem Kompakt-Ratgeber altes Heilwissen mit moderner Wissenschaft.

**Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard, Sabine Bäumer: Mönchspfeffer, Frauenmantel & Co. – Die wichtigsten Frauenheilpflanzen für hormonelle Balance und Energie. Mankau Verlag. ISBN 978-3-86374-775-6, Preis 14 Euro.**

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

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

### Impressum

Verlag/Anzeigenverwaltung:  
 MTD-Verlag GmbH  
 Schomburger Straße 11  
 88279 Amtzell  
 Telefon: 0 75 20/9 58-0  
 Telefax: 0 75 20/9 58-99  
 E-Mail: info@mtd.de  
 Internet: www.mtd.de  
 Redaktion: Carolin Steppat (verantwortl.),  
 Bernadette Wagenseil, Michael Edele  
 Gestaltung: Corinna Koller  
 Anzeigen: Horst Bayer (verantwortl.),  
 Ursula Saurwein  
 Nicole Ast  
 Druckerei: C. Maurer GmbH & Co. KG,  
 Geislingen/Steige

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

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

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

## Fehlerbild

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



## Frühlingsmosaik

In der richtigen Reihenfolge zusammengesetzt und mit Satzzeichen versehen, ergeben die Buchstabengruppen die erste Strophe des Gedichts „Der Frühling“ von Friedrich Hölderlin.

**DIE - EGLA - DIES - BLU - TES - GEF - ENZ - ILDE - EHEN - ONN - KOM - MENB - DIET - ICH - ENRE - UNDM - ILDE - LUET - AGE - DBL - BEN - EGE - ZUUN - LLE - HIN - UEHT - DERA - HEN - TAG - DHE - WOD - NTST - HIM - VOM - BWA - MELA - ERTS - AGE - EHEN - IET**

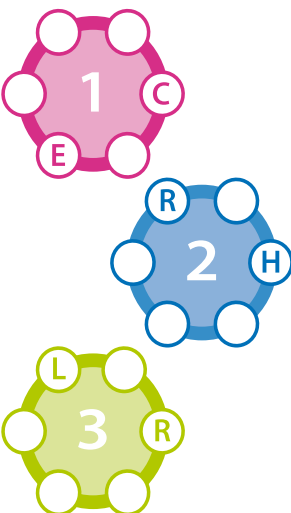
## Rebus

Welche Pflanze verbirgt sich hinter diesem Bilderrätsel?



## Kreisverkehr

Setzen Sie Buchstaben so in die leeren Felder ein, dass sich – kreisförmig – jeweils ein Gartenwerkzeug ergibt. Dieses kann entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn verlaufen.



## Sudoku

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

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

## Blumen-Quiz

- Zu welcher Ordnung zählen Schwertlilien-gewächse?**  
A Doldenblütlerartige  
B Spargelartige  
C Rosenartige  
D Asternartige
- Wie wird die Schwertlilie auch genannt?**  
A Viola  
B Ornella  
C Jasmin  
D Iris
- Welche Pflanze zählt zur Gattung Gladiolen?**  
A Akelei  
B Gewöhnliche Siegwurz  
C Ringelblume  
D Wanzen-Knabenkraut
- Welche Krokus-Gattung gibt es nicht?**  
A Netz-Krokus  
B Elfen-Krokus  
C Gold-Krokus  
D Stern-Krokus
- Zu welcher Pflanzenfamilie gehört die Tulpe?**  
A Agavengewächse  
B Nelkengewächse  
C Liliengewächse  
D Veilchengewächse

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

Sudoku: 1. Pickel, 2. Schere, 3. Kralle

Kreisverkehr:

(Schal, Kuss, Eife, Klammer)

Rebus: SCHLUESSELBLUME

stehen;

Himmel abwärts, wo die Tag' ent-

hinzü, und helle Tage gehen; vom

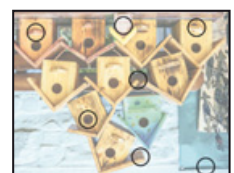
Geilde; die Tage kommen blüten-

„Die Sonne gläent, es blühen die

Frühlingsmosaik:

1B, 2D, 3B, 4D, 5C

Blumen-Quiz:



Fehlerbild:

Lösungen