

# Apothekenzeitung für München



Hormonmangel bei Männern

Osteoporose

Arthrose



**EXTRA**

Gesundes Sehen  
vor dem Bildschirm

Naturmedizin aus  
der Apotheke



# Parkinson kann man nicht heilen – aber behandeln!

Termin-  
vereinbarung  
unter  
089 36087-0

Parkinson beginnt häufig schleichend: eine steife Schulter, ein leichtes Zittern oder Schlafprobleme. Was viele zunächst für harmlose Alterserscheinungen halten, kann der Beginn der Parkinsonkrankheit sein. Früherkennung ist bei dieser entscheidend.

Die Standardtherapie bei Parkinson ist die Gabe von Levodopa, dem Vorläufer von Dopamin: im einfachen Fall als Tablettengabe, im medizinisch-begründeten Fall auch als hochmoderne Pumpentherapie über die Haut. Besonders erfolgreich ist die sog. Parkinson-Komplextherapie, bei der Patienten stationär aktiviert werden und so ihre Beweglichkeit und Lebensqualität verbessern können. Im Laufe der Zeit entwickeln viele Patienten Probleme mit der Blase, dem Darmtrakt, Schlafstörungen oder Ängste. Doch auch für diese nichtmotorischen Symptome gibt es Medikamente, die in vielen Fällen helfen.

Durch die langfristige und persönliche Betreuung unserer Patienten können wir in der Schön Klinik München Schwabing die Therapie den jeweiligen Lebensumständen, persönlichen Zielen und dem Verlauf der Krankheit anpassen.

 **SCHÖN KLINIK**  
München Schwabing

Parzivalplatz 4 | 80804 München  
[www.schoen-klinik.de/muenchen-schwabing](http://www.schoen-klinik.de/muenchen-schwabing)

**Schön Klinik München Schwabing – Alles unter einem Dach**

**Ambulanz:** Ausführliche Beratung, Diagnostik, Zweitmeinung und Verlaufskontrolle

**Tagesklinik:** Aktivierende Therapien und gleichzeitig zuhause wohnen

**Stationäre Behandlung:** Medikamentöse Einstellung, Parkinson-Komplexbehandlung, Medikamenten-Pumpen, Indikationsstellung und Anpassung der tiefen Hirnstimulation

**Wir behandeln Versicherte aller Kassen auf Überweisung Ihres Hausarztes oder Neurologen.**

**Die Schön Klinik München Schwabing ist die größte Parkinson-Fachklinik in Süddeutschland.**

Mehr Infos zur  
Behandlung von  
Parkinson inkl.  
Selbstcheck ▶▶▶



## Lea Pflieger

>>Gutes weitergeben: Vom CARE-Paket zum Testament für die Menschlichkeit<<



**L**iebe Leserinnen und liebe Leser, wie möchten wir in Erinnerung bleiben? Diese Frage bewegt viele Menschen, wenn sie sich mit ihrem Nachlass auseinandersetzen. Gemeinnütziges Vererben bietet die Möglichkeit, über das eigene Leben hinaus Wirkung zu entfalten – und eine Welt mitzugestalten, in der Mitgefühl, Gerechtigkeit und Solidarität eine Zukunft haben.

Vor genau 80 Jahren – im Jahr 1945 – begann mit dem ersten CARE-Paket eine beispiellose humanitäre Aktion. Millionen Menschen, auch in Deutschland, verdankten diesen Hilfssendungen ihr Überleben in der unmittelbaren Nachkriegszeit. Sie enthielten nicht nur Nahrungsmittel und Kleidung, sondern auch ein starkes Zeichen der Hoffnung – ein Symbol dafür, wie gelebte Nächstenliebe Grenzen überwinden kann.

Seitdem hat sich CARE zu einer global tätigen Hilfsorganisation entwickelt und engagiert sich

heute in über 100 Ländern für Menschen in Not – insbesondere für Frauen und Mädchen, die von Krisen oft am härtesten getroffen werden. Möglich wird diese Arbeit durch die Unterstützung zahlreicher Menschen – auch durch Testamentspenden.

Doch nur wer zu Lebzeiten ein Testament verfasst, kann seinen Nachlass nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen gestalten und dabei in einen guten Zweck investieren. Wer eine gemeinnützige Organisation im Testament bedenkt, unterstützt dauerhaft Werte wie Menschlichkeit und Solidarität. Gemeinnütziges Vererben ist eine Entscheidung, die Verantwortung mit Vertrauen verbindet – es ist ein Zeichen der Hoffnung.

Lea Pflieger

CARE Deutschland e.V.  
vererben@care.de  
0228 97563-25

# Inhalt

- 6 Hormonmangel bei Männern
- 12 Osteoporose
- 20 Naturmedizin aus der Apotheke
- 22 Arthrose
- 28 Gesundes Sehen vor dem Bildschirm
- 32 Bayerns Königsschlösser sind UNESCO-Welterbe
- 36 Endlich Ruhe im Schlafzimmer
- 37 Vorschau
- 38 Rezept
- 40 Rätselspaß



Lesen Sie uns auch online - [www.muenchnerapothekenzeitung.de](http://www.muenchnerapothekenzeitung.de)

## Impressum

Verlag:  
Apothekenzeitung für München  
Lucas Lippert  
Brandstraße 6  
85540 Haar

Büro:  
Peribergweg 36  
22393 Hamburg  
Tel.: 040 / 601 58 62  
Fax: 040 / 601 23 94  
[info@muenchnerapothekenzeitung.de](mailto:info@muenchnerapothekenzeitung.de)

Die Verantwortung für individuelle Werbeeindrücke, Beilagen und Umlager trägt die verteilende Apotheke. Nachdrucke und Vervielfältigungen, gleich welcher Art, sind - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Für unverlangte Zuschriften übernimmt der Verlag keine Haftung. Die Rücksendung oder Beantwortung von Zuschriften kann nur erfolgen, wenn ausreichendes Porto beiliegt. Bezug über Apotheken. Regelmäßiger Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich. Artikel die namentlich gekennzeichnet sind, stellen nicht in jedem Fall die Meinung des Verlags dar. Beiträge werden nach bestem Wissen, ohne Gewähr veröffentlicht. Druckfehler und sonstige Falschangaben sind trotz Überprüfung nicht immer auszuschließen, in solchen Fällen übernehmen weder der Verlag noch Autoren die Haftung.

Foto Titelblatt: -  
Foto Seite 5: -  
Foto Vorschau: -

## Apothekenfinder 22 8 33

Auskunft über alle Apotheken in der Nähe - ob per App, Website, Anruf oder SMS



Google Play, App Store,  
Kostenlos erhältlich!



apothekenfinder.mobi  
Mobile Web



aponet.de  
Desktop-Website



0800 00 22833  
Kostenlos vom Festnetz



Anruf 22833  
0,69€ pro Min. aus Mobilfunk



SMS an 22833  
0,69€ pro SMS



# Hormonmangel bei Männern



Wechseljahre beim Mann? Gibt es so etwas überhaupt? Eine durchaus begründete Frage, auf die auch die meisten medizinischen Experten noch keine allgemein gültige Antwort geben würden.

Während das Klimakterium der Frau, die dabei stattfindende Hormonumstellung und deren psychische und körperliche Auswirkungen schon seit vielen Jahren intensiv untersucht werden, streitet man in Fachkreisen derzeit noch heftig darüber, ob es beim Mann einen vergleichbaren Lebensabschnitt, das sogenannte Klimakterium virile, tatsächlich gibt. Sicher ist, dass mit zunehmendem Alter auch Männer unter ganz bestimmten Symptomen leiden können, die durchaus an die Wechseljahresbeschwerden der Frau erinnern.

## Das Hormonsystem des Mannes

Die männlichen Geschlechtshormone werden als Androgene bezeichnet. Eines der wichtigsten Androgene ist das Testosteron. Es spielt eine Schlüsselrolle im Leben eines jeden Mannes. Durch seine Einwirkung wird der Mann erst zum Mann: Mit Beginn der Pubertät steuert es den Stimmbruch, lässt den Bart wachsen und sorgt für die typisch männlichen Attribute wie entsprechende Körperproportionen, Muskeln und Brustbehaarung. Auch für das Wohlbefinden spielt das Testosteron eine große Rolle. Es fördert das Durchsetzungsvermögen und macht Männer etwas aggressiver als Frauen. Zudem ist es ein unerlässlicher Faktor für die Fortpflanzung - es lässt die Spermien reifen und ist somit die Voraussetzung dafür, dass Kinder gezeugt werden können.

Die „Kommandozentrale“ für die Bildung aller Hormone im Körper liegt in einem bestimmten Teil des Zwischenhirns, dem Hypothalamus. Von hier aus wird das gesamte Hormonsystem überwacht und mit dem Nervensystem abgestimmt.

## Angeborene Störungen im Hormonsystem

Durch verschiedene angeborene Störungen der Funktionen der zentralen Steuerorgane Hypothalamus und Hypophyse oder auch durch bestimmte Erkrankungen kann es dazu kommen, dass gar kein oder zu wenig Testosteron im Körper vorhanden ist.

## Angeborener Testosteronmangel

Bei dem mit Abstand häufigsten angeborenen Defekt, dem Klinefelter-Syndrom, liegt eine Chromosomenstörung vor. Im Erbgut der betroffenen Männer findet man zwei X-Chromosomen statt wie im Normalfall nur eines. Das Klinefelter-Syndrom tritt bei etwa einem von 500 Männern auf. In den meisten dieser Fälle reicht aber die Testosteronproduktion noch aus, um die Pubertät einzuleiten. Libido und Potenz sind bis zum 25. Lebensjahr fast normal, lassen aber danach rasch nach, und es kommt zu den typischen Folgeerscheinungen des Testosteronmangels mit allgemeiner Antriebschwäche, Libidoverlust und Knochenschwund. Oft sind diese Symptome der erste Anlass für den Patienten, einen Arzt aufzusuchen. Bei fast allen Patienten muss der Testosteronmangel früher oder später durch eine sogenannte Substitutionsthe-

# Hilfe in der größten Not!

Der letzte Wille kann weit in die Zukunft wirken und die Welt verändern. Hilfswerke wie missio München bekommen Planungssicherheit und können schnell auf Notlagen reagieren.

Wie zum Beispiel in Kampala, der Hauptstadt von Uganda. Weitgehend unbeachtet vom Rest der Welt fliehen dorthin Tausende Menschen aus dem Nachbarland Kongo, seit der langjährige Konflikt zwischen der Regierung und der Rebellengruppe M 23 eskaliert ist. Die Kämpfer, die im Januar 2025 die kongolesische Millionenstadt Goma eingenommen haben, gehen mit äußerster Brutalität vor und greifen auch unschuldige Zivilisten an.

Esther M. rettete sich mit ihren drei Kindern nach Uganda. Sie fand einen Schlafplatz in einer Kirche. „Wir können Gott nur dafür danken, dass wir noch am Leben sind“, sagt sie. In ihrer Heimat hatte sie einen Stand am Markt, mit dem sie ihre Familie über Wasser hielt. Hier steht sie vor dem Nichts. Sie träumt davon, dass ihre Kinder wieder zur Schule gehen können. Erst aber bittet sie um Hilfe: „Hier fehlt uns alles. Wir haben nichts mehr zu essen.“

In Ugandas Hauptstadt ist die humanitäre Lage für Geflüchtete sehr schwierig: Sie müssen individuell unterkommen. Die Lebenshaltungskosten steigen enorm, Einkommensmöglichkeiten fehlen. Dennoch werden es täglich mehr:



Nach Schätzungen der Vereinten Nationen ist die Zahl der kongolesischen Flüchtlinge in Uganda infolge des Konflikts auf rund 600.000 angestiegen. Viele von ihnen versuchen, nach Kampala zu kommen. Die Partner von missio München helfen vor Ort mit Lebensmitteln, Mietzuschüssen, medizinischer Versorgung und seelischem Beistand.

In der **Broschüre „Gestalten Sie die Zukunft“** informiert missio München zu den verschiedensten Formen der Nachlassregelung: Schenkung, Erbschaft und Vermächtnis.



Persönlich berät **Carola Meier** in allen Fragen und Wünschen zur Testamentsspende unter Telefon: 089 / 51 62-237 oder per E-Mail: [c.meier@missio.de](mailto:c.meier@missio.de)

**missio**

**Gestalten Sie die Zukunft.**

**DURCH IHR TESTAMENT FÜR DEN GLAUBEN.**

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

**Kostenlosen Ratgeber anfordern!**



rapie ausgeglichen werden, bei der Testosteron von außen zugeführt wird.

### **Kallmann-Syndrom und Idiopathischer hypogonadotroper Hypogonadismus**

Diese Störungen sind deutlich seltener (1 Mann unter 6000 bis 8000 ist betroffen). Bei den Patienten kommt es wegen des fehlenden Testosterons meist gar nicht erst zur Pubertät. Auch hier muss mit Hormonen behandelt werden.

### **Pubertas tarda**

Bei der Pubertas tarda setzt die Pubertät mit einiger Verzögerung, manchmal erst mit dem 20. Lebensjahr, ein. Das kann zu einem erheblichen Leidensdruck bei den Betroffenen führen, aber auch ihnen kann mit der Gabe von Testosteron gut geholfen werden.

### **Hormonmangel im Alter**

Der Testosteronspiegel sinkt mit zunehmendem Alter mehr und mehr ab. Dieser Vorgang beginnt bei den meisten Männern ab dem 40. Lebensjahr.

### **Hormonspiegel in Abhängigkeit vom Lebensalter**

Zu einer verringerten Produktion des Hormons Testosteron kann es unter bestimmten Umständen auch bei „normalen“ Männern kommen. So können erschöpfende körperliche Arbeit oder Hochleistungssport die Hormon-

konzentration ebenfalls kurzfristig senken. Probleme ergeben sich daraus in der Regel nicht.

Viel bedeutender ist, dass auch im Alter die Produktion des Testosterons bei nicht wenigen Männern nachlässt. Im Gegensatz zur Frau, bei der die Hormonproduktion in den Wechseljahren relativ abrupt beendet wird, vollzieht sich dieser Vorgang beim Mann über einen wesentlich längeren Zeitraum. Bekannt ist, dass ab etwa dem 40. Lebensjahr der Testosteronspiegel bei vielen Männern stetig sinkt. Mit jedem weiteren Jahr verringert sich danach die Hormonproduktion um etwa ein bis zwei Prozent. Allerdings trifft dies nicht in gleichem Maße für alle Männer zu, die individuelle Schwankungsbreite ist sehr groß, und bei manchen Männern findet man auch in höherem Alter noch Hormonmengen wie bei einem Dreißigjährigen.

Dennoch geht man davon aus, dass immerhin bei jedem fünften Mann zwischen 60 und 80 Jahren ein mehr oder weniger stark ausgeprägter Testosteronmangel vorliegt. Und vielfach treten dann die gleichen Beschwerden auf, wie wir sie bereits für die Patienten beschrieben haben, die unter einem angeborenen Hypogonadismus, also dem Mangel an Geschlechtshormonen leiden.

Obwohl auch Männer unter den Symptomen leiden, nehmen sie ihre „Wechseljahresbeschwerden“ nicht richtig ernst. Deshalb einen Arzt aufzusuchen, kommt nur wenigen in den Sinn. Doch neben einer allgemeinen Verringerung der Lebensqualität kann ein ausgeprägter Testosteronmangel auch zu schwerwiegenden Erkrankungen, wie zum Beispiel Knochenschwund (Osteoporose), führen. Das Risiko für gefährliche Knochenbrüche, vor allem des



Oberschenkelhalses, steigt dadurch deutlich an und die Lebenszeit kann sich erheblich verkürzen. Durch einen Besuch bei einem „Männerarzt“, einem Urologen, und eine richtige Hormonerersatzbehandlung können solche Probleme meist vermieden und die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten werden.

### Symptome

Neben dem Nachlassen des Geschlechtstriebes manifestieren sich die „Wechseljahre“ beim Mann in erster Linie in Abgeschlagenheit und Lustlosigkeit. Und das betrifft auch die Lust auf den Partner. Die Libido, also der Sexualtrieb, schwindet ebenfalls ganz allmählich. Das muss gar nichts mit nachlassender Potenz zu tun haben. Man könnte zwar, aber man will eigentlich nicht.

Selbst im Beruf häufen sich möglicherweise die Probleme. „Mann“ ist nicht mehr so aggressiv wie früher, die Durchsetzungsfähigkeit lässt dementsprechend deutlich nach. Auch dies kann eine direkte Folge des sinkenden Testosteronspiegels sein, wenngleich sich die Wissenschaftler noch nicht so ganz darüber einig sind, welchen Einfluss Testosteron wirklich auf die Aggressivität hat.

Doch auch der Körper verändert sich, wenn das männliche Geschlechtshormon nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung steht. Die einstigen Muskelpakete - soweit vorhanden - werden immer weniger, dafür nehmen die Fettpölsterchen deutlich zu. Und auch das allgemeine Erscheinungsbild leidet. Die Haare wachsen langsamer, die Haut sieht nicht mehr frisch und rosig aus, sondern wird blaß, fahl und faltig, unter anderem deshalb, weil die Produktion

des Blutfarbstoffes Hämoglobin herabgesetzt ist. Auch diese wird durch Testosteron beeinflusst und in schwereren Fällen kann es zu einer Anämie (Blutarmut) kommen.

Mit abnehmendem Testosteronspiegel steigt das Risiko für schwere Knochenbrüche. Osteoporose wird von vielen fälschlicherweise immer noch als eine reine Frauenkrankheit angesehen. Mit steigendem Lebensalter leiden aber auch immer mehr Männer unter dem schleichenden Knochenschwund. Testosteron spielt dabei eine entscheidende Rolle im Knochenstoffwechsel. Eine Verminderung des Testosteronspiegels führt dazu, dass das komplizierte System von gleichmäßigem Knochenaufbau und -abbau durcheinander gerät. Fehlt der Einfluss des Hormons, wird mehr Knochensubstanz abgebaut: der Knochen „schwindet“. Die Folge sind Knochenbrüche - vor allem im Bereich der Wirbelsäule -, die sozusagen aus heiterem Himmel entstehen, also ohne die Einwirkung eines Unfalls oder Sturzes.

Für viele an Osteoporose Erkrankte endet der Lebensabend deshalb frühzeitig im Rollstuhl. Aber auch wenn es nicht so weit kommt, wird das Leben durch starke Schmerzen erschwert, die jeden Schritt vor die Haustür zur Qual machen. So ziehen sich Betroffene immer mehr zurück und vereinsamen zusehends.

Die oben genannten Symptome können jedoch auch Ausdruck einer anderen ernst zu nehmenden Erkrankung sein. So können Krankheiten, die die Leber, die Nieren oder das Kreislaufsystem betreffen, zu ähnlichen Beschwerden führen. Denn auch sie können unter Umständen einen Abfall des Testosteronspiegels bewirken.

- Deutsches Grünes Kreuz



# Winterzauber im Raurisertal – Ihr Rückzugsort in den Alpen

Wenn der Winter das Raurisertal im Nationalpark Hohe Tauern in ein glitzerndes Schneekleid hüllt, entfaltet das Tal einen ganz besonderen Zauber. Weit weg von hektischen Wintersportorten und überfüllten Pisten wartet hier ein Ort, an dem Ruhe, Natur und authentische Erlebnisse im Mittelpunkt stehen. Wer den Winter mit allen Sinnen spüren möchte, findet im Raurisertal sein persönliches Paradies – und das zu Preisen, die fair und transparent sind.

## Schneeschuhwandern – in die Stille eintauchen

Nur Sie, die Natur und das Knirschen des Schnees unter Ihren Füßen – so fühlt sich Schneeschuhwandern im Raurisertal an. Die Wege führen durch den tief verschneiten Talschluss Kolm Saigurn, entlang gefrorener Bäche und hinauf aufs sonnige Almplateau, von denen aus sich der Blick über die verschneite Goldberggruppe öffnet. Hier erleben Sie den Winter in seiner pursten Form – abseits vom Alltag, nur begleitet von klarer Bergluft und der besonderen Ruhe des Nationalparks Hohe Tauern. Geführte Schneeschuhwanderungen zeigen die schönsten

Plätze, inklusive spannender Tipps der Nationalpark Ranger. Mit der Raurisertal Gästekarte und der Nationalpark Wintercard sind diese Touren sogar kostenlos. Schneeschuhe und Stöcke gibt es bei Bedarf ebenfalls gratis – so kann das Abenteuer sofort starten.

## Langlaufen – sanftes Dahingleiten in der Wintersonne

Langlaufen ist die perfekte Verbindung von Bewegung und Naturgenuss. Im Raurisertal warten 30 Kilometer sorgfältig präparierte Loipen zwischen 950 und 1.280 Metern Seehöhe auf Sie. Besonders die Sonnenloipe Bodenhaus begeistert mit traumhaften Ausblicken – kein Wunder, dass sie zu den schönsten Loipen des Landes gezählt wird. Dank der Höhenlage bietet das Raurisertal von Dezember bis weit in den Frühling hinein beste Bedingungen. Egal, ob Sie gerade erst beginnen oder schon sportlich unterwegs sind – hier finden Sie Ihre perfekte Spur.

## Skifahren – sportlich, familiär und fair

Das Skigebiet der Rauriser Hochalmbahnen ist ein Geheimtipp für alle, die überschaubare, aber abwechslungsreiche

Pisten lieben. Mit 32 bestens gepflegten Pistenkilometern und modernen Liften kommen Familien, Einsteiger und Genießer gleichermaßen auf ihre Kosten. Kein Gedränge, keine langen Warteschlangen – nur pures Skivergnügen in entspannter Atmosphäre.

Das „Echt.Fair.Ticket“ macht Skifahren außerdem besonders günstig. Frühbucher profitieren von bis zu 25 % Ermäßigung in der Hauptsaison und sogar bis zu 30 % in der Nebensaison. Einfach von zu Hause buchen – transparent, fair und flexibel.

### Nachhaltig unterwegs - für die Natur, die wir lieben

Im Raurisertal gehört ein durchdachtes Mobilitätskonzept zum Urlaubserlebnis dazu. Öffentliche Busse, der Tälerbus, Skibus und Gästeshuttle machen es leicht, das Auto stehen zu lassen und die Natur dennoch komfortabel zu entdecken.

So wird Ihr Winterurlaub nicht nur entspannter, sondern auch umweltfreundlicher.

### Wintergefühl mit Tradition und Herz

Das Raurisertal vereint den Charme eines ursprünglichen Tals mit modernem Komfort. Familiär geführte Hotels, urige Gasthöfe und regionale Spezialitäten sorgen dafür, dass Sie sich von der ersten Minute an willkommen fühlen. Ob beim wärmenden Tee nach einer Schneeschuhtour, beim gemütlichen Einkehrschwung auf der Piste oder beim Abendessen mit Pinzgauer Köstlichkeiten – hier spüren Sie echte Gastfreundschaft.

Das Raurisertal ist ein Ort für alle, die Winter mit Seele erleben wollen – still, authentisch und abwechslungsreich. Schneeschuhwandern, Langlaufen, Skifahren oder einfach nur die Natur genießen: Hier finden Sie Winterglück, wie es selten geworden ist.

### Kontakt & Infos

Tourismusverband Rauris  
Sportstraße 2, 5661 Rauris, Österreich  
+43 6544 200 22  
info@rauriseratal.at  
www.rauriseratal.at

**Skiopening  
Hochalmbahnen**

**12. Dezember 2025**

QR Code

**Echt. Fair. Ticket** €  
Früh buchen mehr sparen

Rauriser HOCHALM BAHNEN  
www.rauriseratal.at  
www.hochalmbahnen.at

Raurisertal





# Osteoporose

Osteoporose ist die häufigste Stoffwechselerkrankung des Knochens. Sie ist gekennzeichnet durch einen Verlust an Knochenmasse. Dadurch nehmen die Stabilität und Belastbarkeit der Knochen ab und schon geringfügige Anlässe können die Knochen brechen lassen. Gefährdete Stellen sind Hand- und Fußgelenke sowie die Schenkelhalsknochen. Einbrüche an den Wirbelkörpern werden oft nicht bzw. erst spät wahrgenommen. Der Körper sackt zusammen, die Atmung kann zunehmend erschwert sein. Knochenbrüche lösen starke bis hin zu stärksten Schmerzen aus, die unbedingt behandelt werden müssen. In Deutschland leiden etwa acht Millionen Menschen an Knochenschwund. Von den über 50-Jährigen sind bereits mehr als ein Viertel betroffen, davon 83 Prozent Frauen. Jeder sechste Patient ist ein Mann.

## Die primäre Osteoporose...

... stellt mit etwa 95 Prozent die häufigste Form dar. Die Ursachen sind komplex und eng mit Alterungsprozessen verbunden. Ein gewisses Maß an Knochenschwund tritt praktisch bei jedem Menschen auf.

## Die sekundäre Osteoporose...

... ist eine Begleiterscheinung anderer Krankheiten bzw. deren Behandlung. Häufige Auslöser sind Schilddrüsenüberfunktion, lang andauernde Kortisonbehandlung, Zuckerkrankheit, chronische Magen-Darm-Krankheiten oder bestimmte Tumorerkrankungen.

## Ursachen:

*Alterung: Verschiedene Alterungsprozesse führen ab 30 allmählich zum Ausdünnen der Knochen. Die wichtigste Altersuhr, die die Entstehung der Osteoporose forciert, ist die Menopause der Frau.*

*Menopause: Durch den drastischen Hormonabfall (vor allem von Östrogenen) nach den Wechseljahren sind Frauen generell von einem stark erhöhten Risiko betroffen.*

*Bewegungsmangel: Der wichtigste Einzelfaktor für die Ausbildung und Erhaltung starker Knochen ist die Höhe der täglichen Belastung, der die Knochen ausgesetzt sind. BEACHT: Ohne ausreichende Belastungsreize, vor allem durch Alltagsaktivitäten, können auch moderne medikamentöse Therapien nicht ausreichend wirken.*

*Es gibt eine genetisch bedingte Veranlagung, schneller oder früher Knochenschwund zu entwickeln. Allerdings ist dieser Faktor nicht ausgeprägt, sodass die anderen genannten Ursachen weitaus bedeutsamer sind.*

*Vitamin D3 Mangel: Ein Mangel dieses Vitalstoffes wurde erst in jüngster Zeit als wichtiger eigenständiger Risikofaktor bestätigt. Vitamin D kann vom Körper bei intensiver Sonneneinstrahlung selbst gebildet werden. Allerdings sind entsprechend notwendige Intensitäten in unseren Breiten, selbst bei regelmäßigem Sonnenbad, nicht zu erreichen. Entsprechend sind in Deutschland Mangelzustände häufig und ausgeprägt.*

*Ernährung: Essentiell für den Knochenstoffwechsel ist eine gute Versorgung mit speziellen Nährstoffen, vor allem das Mineral Calcium aber auch Magnesium sowie die Spurenelemente Bor, Fluor und Strontium. Negativ auf den Knochenstoffwechsel wirkt sich Rauchen und Alkohol aus.*

## Risiko-Warnzeichen

Eine eingehende ärztliche Untersuchung sollten Sie ins Auge fassen, wenn:

*Knochen schon aus geringfügigem Anlass brachen,*

## 22. Internationales Bergfilm-Festival Tegernsee – 15. - 19. Oktober 2025

**Spannung, Begegnungen und die besten Bergfilme.....**

..... das erwartet die Besucher auch beim 22. Internationalen Bergfilm-Festival Tegernsee vom 15. bis 19. Oktober 2025, dem einzigen offenen Bergfilm-Wettbewerb Deutschlands.

Einzelheiten dazu vermittelt die Programmübersicht: gute Geschichten, mitreißende Bilder, authentische Typen, interessante Gäste und einen spannenden Wettbewerb. Jedes Jahr aufs Neue bietet das Festival eine Reise durch verschiedenste alpine Landschaften und bergsteigerischen Herausforderungen mit beeindruckenden Aufnahmen in den Wettbewerbskategorien „Erlebnisraum Berg“, „Naturraum Berg“ und „Lebensraum Berg“ – auf all dies können sich die Besucher freuen. In verschiedenen Vorführsälen und einem Zelt im Kurgarten lässt sich die ganze Bandbreite des Genres „moderner Bergfilm“ auf großer Leinwand bestaunen:

der klassische Dokumentarfilm ebenso wie der schräge Kurzfilm und das packende Dokudrama.

Spannend wie die Filme ist auch die Frage, welche Produktionen schließlich bei der großen Schlussfeier als Sieger ausgezeichnet werden. Wie immer wird sich die hochkarätige, internatio-

nal besetzte Jury intensiv mit den Filmen auseinandersetzen, um die Besten zu prämiieren.

Von dieser faszinierenden Vielfalt kann man sich schon beim Stöbern in der Programmübersicht begeistern lassen, die ab Ende August (auch online) vorliegt. Der Ticket-Vorverkauf startet am 12. September 2025. Näheres zu Programm, Tickets und tagesaktuelle Veranstaltungsinfos unter [www.bergfilm-tegernsee.de](http://www.bergfilm-tegernsee.de)



Aus dem Film „Meru – The Ascent of the Goldfish“, Regie: Daniel Hug, Österreich

22. INTERNATIONALES  
BERGFILM-FESTIVAL  
TEGERNSEE  
15. - 19. Oktober 2025



Tickets und Infos auf [www.bergfilm-tegernsee.de](http://www.bergfilm-tegernsee.de)



*Kortison länger als sechs Monate hoch dosiert eingenommen wurde,*

*die Monatsblutung länger als ein Jahr ausblieb (Schwangerschaften zählen nicht mit),*

*die Wechseljahre bereits vor dem 45. Lebensjahr begannen,*

*eine chronische Darmerkrankung besteht, die eine ausreichende Aufnahme von Calcium verhindert,*

*die Körpergröße um mehr als fünf Zentimeter abgenommen hat,*

*bei Männern ein Mangel des Geschlechtshormons Testosteron vorliegt,*

*Verwandte ersten Grades bereits an Osteoporose erkrankten.*

### **Vorbeugung**

Das sollten Sie tun, um starke Knochen aufzubauen und zu erhalten:

*Sorgen Sie täglich (!) für eine ausreichend hohe Belastung Ihrer Knochen (Treppensteigen, Haus- und Gartenarbeit, Wandern usw.).*

*Ernähren Sie sich calciumreich (Milchprodukte, Hering).*

*Nehmen Sie ausreichend Vitamin D zu sich. Durch Aufenthalt im Freien und Sonnenbäder kann der Körper den*

*Vitalstoff zwar selbst herstellen, in Deutschland ist diese Eigenversorgung aufgrund der nördlichen Breite praktisch immer unzureichend (im Zweifel oder bei vorliegender Osteoporose Blutwert bestimmen lassen). Reich an Vitamin D sind echter Lachs, Makrelen und Hering (mind. 2 bis 4 Mal pro Woche). Häufig kann nur eine gezielte Ergänzung eine optimale Versorgung sicherstellen (ausreichend hoch dosierte Präparate gibt es nur in der Apotheke).*

*Streben Sie generell eine vitalstoffreiche Ernährung an (vor allem Gemüse und Obst). Am Knochenstoffwechsel sind nämlich auch Vitamin C, die Tocopherole (Vitamin E), Zink, Silizium, Mangan und andere Nährstoffe beteiligt.*

### **Früherkennung**

Leider wird Osteoporose in den meisten Fällen erst diagnostiziert, wenn es schon zu einem Knochenbruch gekommen ist. Im Röntgenbild ist Osteoporose erst erkennbar, wenn 30 Prozent der Knochenmasse verloren sind. Eine Knochendichtemessung ist das Mittel der Wahl, um Osteoporose rechtzeitig zu erkennen. Mithilfe von Laboruntersuchungen wird festgestellt, ob die Osteoporose durch eine andere Erkrankung ausgelöst wurde.

### **Behandlungsmöglichkeiten**

Um einen weiteren Verlust an Knochenmasse vorzubeugen, bieten sich folgende Therapiemöglichkeiten an:

*Als Basistherapie verlangsamen Calcium in Verbindung*



Anzeige



MEIN  
CARE-PAKET  
FÜR DIE  
ZUKUNFT

## Wie Ihr Testament Gutes tut.

Bestellen Sie jetzt Ihren kostenfreien Ratgeber:  
Lea Pflieger, [pflieger@care.de](mailto:pflieger@care.de), 0228 97563-991

[www.care.de/vererben](http://www.care.de/vererben)



## Ihr Gutschein für den CARE-Testament-Ratgeber

Schaubilder, Beispiele,  
ein Muster-Testament und  
Checklisten helfen Ihnen  
dabei, Ihren Nachlass so zu  
gestalten, wie Sie es sich  
wünschen.



Vorname

Name

Straße, Nr.

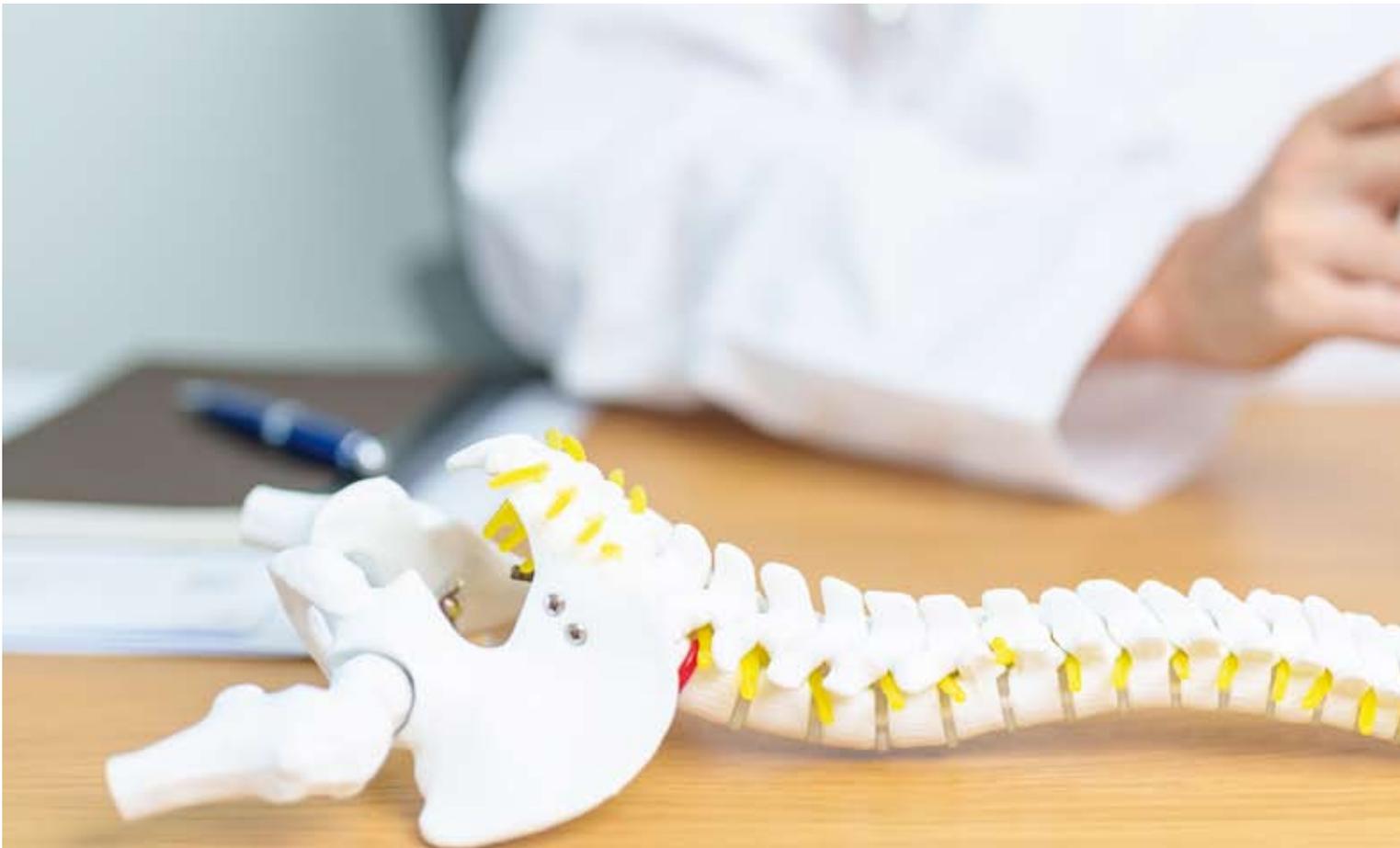
PLZ, Ort

### Jetzt einlösen und bestellen

**Post:**  
CARE Deutschland e.V.  
Lea Pflieger  
Siemensstr. 17  
53121 Bonn

**Telefon:** 0228 97563-991  
**Fax:** 0228 97563-51  
**E-Mail:** [pflieger@care.de](mailto:pflieger@care.de)  
A2845

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten  
finden Sie unter: [care.de/Datenschutz](http://care.de/Datenschutz)



mit Vitamin D die Geschwindigkeit des Knochenabbaus.

*Spezielle Wirkstoffe, die Bisphosphonate, bewirken einen Schutz der mineralischen Oberfläche des Knochens und bremsen den gesteigerten Knochenabbau. Gleichzeitig bauen sie neue Knochenmasse auf, sodass die Zahl neuer Frakturen deutlich abnimmt.*

*Calcitonin hemmt die knochenabbauenden Zellen (Osteoklasten) und hat gleichzeitig eine schmerzlindernde Wirkung.*

*Fluoride fördern die knochenaufbauenden Zellen (Osteoblasten).*

*Rehabilitationssport und gezielte Freizeitaktivität können Schmerzen verringern, stärken die Muskulatur, stabilisieren die Gelenke und legen vor allem überhaupt erst die Grundlage für einen Stopp des Knochenchwunds.*

### **Umgang mit der Krankheit**

*Vermeiden Sie Stürze und damit die Gefahr eines Knochenbruchs. Untersuchen Sie Ihren Haushalt auf verborgene Stolperfallen. Eine gut trainierte Muskulatur ist übrigens der beste Schutz vor Stürzen!*

*Achten Sie auf eine vitalstoffreiche Ernährung mit viel Calcium und Vitamin D.*

*Treiben Sie Sport und wählen Sie eine Sportart, die zu Ihnen passt und Spaß macht.*

*Wenden Sie sich an eine Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe. Gemeinsam geht es leichter.*

### **Ernährung bei Osteoporose**

#### **Calcium für den Knochenaufbau**

Knochen brauchen Calcium. Rund 1.000 Milligramm pro Tag benötigt unser Körper von dem lebenswichtigen Mineral. Je nach Lebenssituation erhöht sich der Bedarf: So brauchen Kinder in der Wachstumsphase etwa 200 Milligramm mehr Calcium als üblich. Frauen sollten während der Schwangerschaft und Stillzeit täglich 1.300 Milligramm zu sich nehmen. In den Wechseljahren steigt der Bedarf sogar auf 1.500 Milligramm. Calcium sollte über die Nahrung aufgenommen werden. In Ausnahmefällen kann das Mineral auch über Calciumtabletten zugeführt werden.

Calcium wird im Darm resorbiert. Um das Mineral allerdings aufnehmen zu können, ist Vitamin D unerlässlich. Normalerweise muss der Körper kein Vitamin D aus der Nahrung aufnehmen, da er es selbst über die Haut herstellen kann. Allerdings nur, wenn er ausreichend der Sonne ausgesetzt ist. Im Winterhalbjahr (Oktober bis März) leiden fast alle Mitteleuropäer unter Vitamin-D-Mangel. Wer seinen Vitamin-D-Spiegel erhöhen möchte, sollte Milch- und Milchprodukte, Eigelb und vor allem Seefisch zu sich nehmen.

#### **Vitamin D ist wichtiger für die Knochendichte als Calcium**

Eine Studie zeigt, dass der Vitamin-D-Status eine wesentlich größere Rolle für die Knochendichte spielt als die Calciumaufnahme.

Bei knapp 10.000 Teilnehmern der US NHANES III Studie wurden 20 Jahre später Knochendichte, Calciumaufnahme und der Vitamin-D-Status untersucht. Dabei erwies sich, dass nur bei Frauen mit einer Vitamin-D-Konzentration unter 20 ng/ml eine höhere Calciumaufnahme auch mit einer höheren Knochendichte verbunden war. Bei einer Vitamin-D-Konzentration über 20 ng/ml hatte die Höhe der Calcium-



zufuhr keinen wesentlichen Einfluss auf die Knochendichte. Übrigens: Es ist bereits viele Jahre bekannt, dass ausgerechnet in den Ländern mit einem hohen Milchkonsum die Osteoporoserate besonders hoch ist.

### Vorsicht bei Phosphor, Oxalsäure und Phytin

Mit unserer Nahrung nehmen wir auch Stoffe zu uns, die die Aufnahme von Calcium aus dem Darm hemmen. In Wurstwaren, Colagetränken oder in den Konservierungsstoffen von Fertigprodukten ist besonders Phosphor in großer Menge zu finden. Phosphor ist zwar einerseits eine wichtige Bausubstanz des Knochens, ein starker Überschuss aber behindert die Calciumaufnahme. Das Verhältnis von Calcium zu Phosphor im Körper sollte etwa 1 : 1 betragen. Es ist günstig, wenn Calcium und Phosphor in gleicher Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Wurstwaren müssen also nicht vom Speisezettel verbannt werden. Zuviel Hamburger und Würstchen sind aber ungesund.

Ebenso behindern oxalsäurehaltige Nahrungsmittel, wie Rhabarber, Spinat oder Mangold, die Calciumaufnahme. Oxalsäure geht mit Calcium eine schwerlösliche Verbindung ein, sodass Calcium aus diesen Lebensmitteln nicht aus dem Darm aufgenommen werden kann. Auch im Getreidekorn, vor allem in den Randschichten des vollen Korns, sitzen „Calciumräuber“, die Phytate. Das heißt aber weder, dass auf Spinat und Rhabarber noch auf Vollkornprodukte verzichtet werden soll. Sie liefern viele andere Mineralstoffe und die für die Verdauung wichtigen Ballaststoffe. Wie immer kommt es auf die Menge und die Mischung oder auf die Verarbeitung an. In Brot aus Sauerteig zum Beispiel sind die Phytate durch die Fermentierung (Sauerteiggärung) weitgehend unschädlich gemacht. Der gleiche Effekt wird erreicht, wenn Getreidekörner vor der Weiterverarbeitung angekeimt oder geröstet werden.

- Deutsches Grünes Kreuz

tierschutzverein  
münchen e.V.

**Werde jetzt Mitglied!**

...denn wir brauchen  
**DEINE STIMME!**

WWW.TIERSCHUTZVEREIN-MUENCHEN.DE

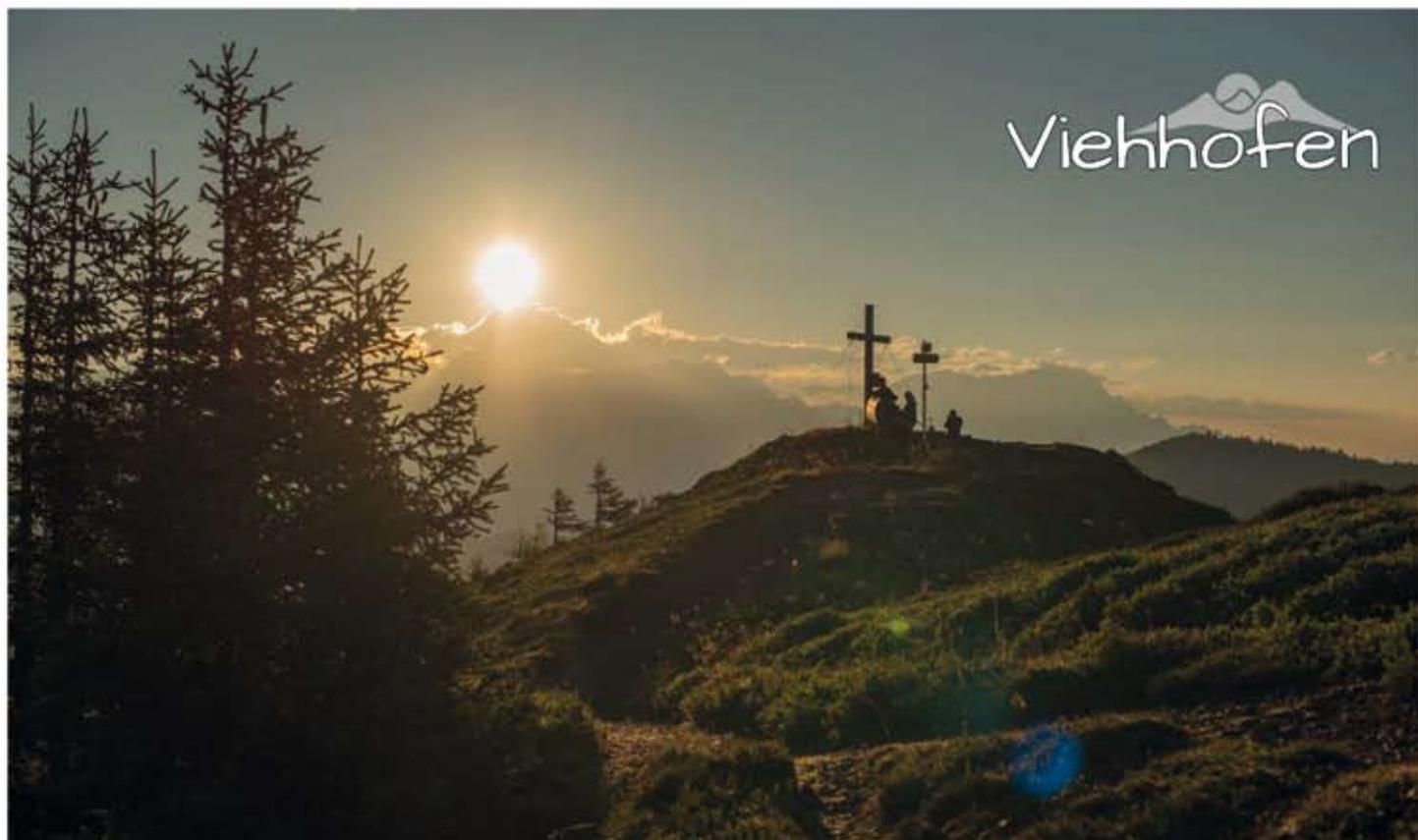
**Leonhardreiten**

**9. November ab 9:00 Uhr**

Treffpunkt der Reiter und Fahrer auf der Festwiese bei der Wallfahrtskirche St. Leonhard. Nach der Festmesse mit Pferdesegnung: Kranzstechen beim Grubergut am Rackfeld

Festliche Umrahmung durch die MMK Grödig

Bei Schlechtwetter entfällt die Veranstaltung!



## Herbstzeit: Wandergenuss mit allen Sinnen

Wanderurlaub in Viehhofen, inmitten der österreichischen Alpen

„Zu Fuß kann man besser schauen“, sagte der Maler Paul Klee. Doch genau genommen spricht eine Wanderung alle unsere Sinnesorgane an. Wir fühlen, riechen und hören intensiver und nehmen somit unsere gesamte Umgebung besser wahr. Tauchen Sie also ein in jede Menge Natur und lauschen dabei der Stille auf den Bergen von Viehhofen.

Der schönste Zeitpunkt und wohl die Hochsaison für Wanderer ist der **goldene Herbst**, wenn sich die Wälder zu färben beginnen und es genau die richtigen Temperaturen für ambitionierte Gipfelsiege hat. Wie gut, dass wir uns mit großen Schritten dieser farbenprächtigen Zeit nähern. Ob zu zweit, mit der Familie oder dem 4-beinigen treuen Freund, auf Sie wartet eine malerische Landschaft und die beste Kombination aus **Berge, Sonne & Natur pur**. Eine Zeit, um anzukommen, einzuatmen und Energie aufzutanken.

### Wandern und genießen im Herzen des Salzburger Landes

Genusswanderer und Bergfexe sind in Viehhofen bestens aufgehoben, um auf sanften Grasbergen mit knapp 2.000 m die wunderschönen Details der Landschaft zu erkunden.

Ob auf dem Saalachtaler Höhenweg mit Ausblick auf die Leoganger Steinberge, auf der 3-Gipfel-Tour von Berggipfel zu Berggipfel oder auf der Schmittenhöhe

mit beeindruckender Aussicht auf das Zeller Becken und bis zu dreißig 3.000er.

Auf Ihren Gipfeltouren kommen Sie an zahlreichen Naturschauspielen und Naturschutzgebieten vorbei, wie den Viehhofener Lacken entlang des Höhenweges oder leuchtend weißen Wiesen unterhalb des Geierkogels - Felder voller Wollgras. Doch damit nicht genug, Viehhofen ist an das vielfältige Wanderwegnetz von Saalbach Hinterglemm, Zell am See und Saalfelden Leogang angebunden und ermöglicht Ihnen eine große Auswahl von Tages- bis Weitwanderungen.

### Rein in die Wanderschuhe und rauf zum Gipfelglück

Erinnern Sie sich an Ihren letzten Gipfelsieg? Die Haut ist klebrig, die Haare im Nacken feucht, Schweiß bedeckt Ihre Stirn und die Waden brennen ..... und trotzdem ist es das beste Gefühl der Welt am Berggipfel angekommen zu sein.

Auf solchen Weitwanderungen ist der Rucksack dann doch ziemlich schwer, oder? Auch dafür haben wir eine Lösung parat! Und zwar **Wandern ohne Gepäck**, eine wunderbare Sache, bei welcher Ihr Gepäck ganz bequem von Unterkunft zu Unterkunft gebracht wird.

Sie selbst brauchen sich während Ihres Weitwanderurlaubs nur um Ihre Gipfelsiege kümmern.

## Der Pinzgau Hatscha

Auf Weitwanderer wartet mit dem „Pinzgau Hatscha“ ein ganz besonderes Wandererlebnis: 15 eindrucksvolle Etappen mit rund 393 Kilometern Gesamtlänge führen quer durch den Pinzgau – eine Region, die landschaftlich so abwechslungsreich ist wie kaum eine andere in Österreich. Der Begriff Hatscha stammt übrigens aus dem Pinzgauer Dialekt und bedeutet so viel wie anstrengender Fußmarsch. Doch keine Sorge: Jede Etappe belohnt mit Naturerlebnissen und herrlicher Ruhe abseits der Massen.

Die Routenführung verläuft durch saftig grüne Alpentäler, über aussichtsreiche Höhenwege und steinig Pfaden, immer begleitet von den majestätischen Gipfeln der Hohen Tauern. Als Einstieg sehr empfehlenswert ist die Etappe entlang des Saalachtaler Höhenwegs, mit Blick auf das Saalfeldener Becken und die Leoganger Steinberge.

## Die Sonnenaufgangswanderung

**Das i-Tüpfchen Ihres Wanderurlaubs.** Der Moment, wenn die ersten Sonnenstrahlen die Berggipfel berühren, hat etwas Magisches. Doch noch spektakulärer ist es, wenn man sich zu diesem Zeitpunkt bereits auf einem Berggipfel befindet. Das bedeutet jedoch: Früh morgens aufstehen!

Zu Ihren Gipfelsiegen auf den sanften Grasbergen geht es vorbei an Almen und über blühende Almweiden. Ambitionierte Bergfexe wandern auf dem Bergrü-

cken entlang der schönsten Höhenwanderwege und genießen dabei die Aussicht auf die vielfältige Landschaft der umliegenden Regionen mit ihren Steinbergen.

## Darf es ein bisschen mehr sein?

Es muss nicht immer Wandern sein und Pausen gehören selbst bei den fleißigsten Gipfelstürmern dazu und sind definitiv erlaubt. Für solche Tage empfehlen wir Ihnen den **Bogenparcours Glemmerhof**, bei welchem Sie während eines gemütlichen Spaziergangs durch den schattigen Wald die Möglichkeit haben, Ihr Können mit Pfeil und Bogen unter Beweis zu stellen. Wem diese Art der Fortbewegung zu langsam ist, findet sein Glück im **Glemmy Offroadpark**. Ein wahres Paradies für Adrenalin-Junkies, welche mit Vollgas auf Quads, E-Crawler oder Trials durch die Landschaft düsen. Und für den Rest sorgt unsere beliebte **Sommercard** mit abwechslungsreichen Erlebnissen.

## Hütte oder Hotel

Finden Sie Ihren idealen Ausgangspunkt für einen Wanderurlaub bei uns in Viehhofen, wo österreichische Gastfreundschaft gelebt wird, von der kleinen Frühstückspension über Berggasthöfe bis hin zum 4\*\*\*\* Hotel.

**Tourismusverband Viehhofen**  
[info@viehhofen.at](mailto:info@viehhofen.at) | +43 6542 68559  
[www.viehhofen.at](http://www.viehhofen.at)

# Urlaub bei Freunden

Österreich - Salzburg | zwischen Saalbach & Zell am See





## Naturmedizin aus der Apotheke

Immer mehr Patienten entscheiden sich, pflanzliche Medikamente anzuwenden. Sind diese doch aufgrund ihrer meist sehr guten Verträglichkeit hervorragend für eine Eigenbehandlung geeignet. „Rein pflanzlich“ und „natürlich“ dürfen aber nicht generell mit „harmlos“ gleichgesetzt werden. Pflanzliche Arzneimittel können genauso wie synthetische auch unerwünschte Effekte oder Wechselwirkungen verursachen.

Leider tummeln sich auf diesem Gebiet inzwischen so manche Produkte, die entweder wirkungslos oder aber schädlich und sogar in Deutschland verboten sind, oder auch nicht deklarierte stark wirksame, verschreibungspflichtige Bestandteile wie Kortison enthalten. Verbraucher lassen sich aus Unwissenheit leicht von den vermeintlich günstigeren Preisen oder lockenden Heilversprechen blenden. Supermarktregal und Einkaufswagen im Internet sprechen nicht! Als Laie ist es daher kaum möglich, aus dem unübersichtlichen Markt das geeignete Produkt herauszufiltern. Deshalb gehört auch Naturmedizin in die Hand entsprechend ausgebildeter, erfahrener Fachleute, nämlich Apotheker und Arzt – zur Sicherheit Ihrer Gesundheit.

Eine gleiche Inhaltspflanze beispielsweise ist bei verschiedenen Produkten keineswegs Garant für eine gleiche Wirksamkeit. So kann die Pflanze biologisch von einer anderen Art abstammen oder der verwendete Pflanzenteil variieren. Bereits Standort, Bodenbeschaffenheit, Erntezeitpunkt oder Schwankungen von Jahr zu Jahr führen zu sehr unterschiedlichen Zusammensetzungen, wie jeder selbst bei Obst und Gemüse durch verändertes Aussehen und Geschmack feststellen kann.

### Naturmedizin

Auch die Art der Zubereitung und das Auszugsmittel spie-

len eine große Rolle. Ein klassischer Teeaufguss enthält beispielsweise lediglich die in Wasser löslichen Wirkstoffe. Die Höhe ihres im Auszug enthaltenden Gehalts ist wiederum von der Menge des eingesetzten Ausgangsmaterials, wie in unserem Beispiel der Anzahl der Teelöffel, abhängig. Um besonders viel Wirkstoff zu gewinnen und auch weniger wirksame oder ungünstige Bestandteile aus einer Pflanze zu verringern, verwenden manche Hersteller für ihre Produktion nur noch spezielle Züchtungen und ausgeklügelte Herstellungsverfahren. Zum Teil aufwendige Studien belegen mittlerweile die Wirksamkeit dieser Produkte.

Verwirrend sind allein schon die vielen Produktklassen, die von den sogenannten rationalen und traditionellen Phytopharmaka zu Medizinprodukten, diätetischen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln reichen und sich sehr wohl in ihrer Qualität und Wirksamkeit unterscheiden. Ein Weißdormittel beispielsweise kann je nachdem nur „traditionell zur Stärkung der Herzfunktion“, also allenfalls vorbeugend, oder aber therapeutisch „bei bereits bestehender Herzkrankheit“ geeignet sein.

Mit seiner fundierten Fachkompetenz findet der Pharmazeut, ähnlich wie der Arzt, mit dem Patienten im Gespräch heraus, welches Mittel für ihn persönlich empfehlenswert ist. Der Rat kann aber auch lauten, lieber einen Arzt aufzusuchen, wenn eine Selbstbehandlung als nicht geeignet erscheint.

Darüber hinaus gewährleistet die Institution Apotheke ein hohes Maß an Sicherheit. Tees müssen beispielsweise nach den Anforderungen der Arzneibücher überprüft werden. Fertigprodukte unterliegen einer regelmäßigen, stichprobenweisen Kontrolle. Bei drohender Gefahr wird ein rasches Warnsystem in Gang gesetzt, das betroffene Mittel beispielsweise sofort aus dem Verkauf nimmt, und der Verbraucher so vor Schaden geschützt wird.

- Deutsches Grünes Kreuz

# Mit allen Heilwassern gewaschen

## Bad Griesbach motiviert zur aktiven Gesundheitsprävention

Viele Menschen nehmen sich – immer mal wieder – vor, mehr für ihre Gesundheit zu tun, auf ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung zu achten und Stress zu vermeiden. Motivation und Unterstützung bei der Realisierung erhalten sie in Orten wie Bad Griesbach, dem auf einer Anhöhe in der „niederbayerischen Toskana“ gelegenen staatlich anerkannten Luftkurort mit Heilbad.



Mitten in der Gesundheitsregion des Rottaler Bäderdreiecks sprudelt heilkräftiges Thermal-Mineralwasser mit bis zu 60 Grad aus den Tiefen der Erde und füllt unter anderem die 16 Innen- und Außenbecken der modernen Wohlfühl-Therme. Das Heilwasser verfügt über einen der höchsten Fluoridgehalte in Europa und enthält außerdem verschiedene Mineralstoffe, Spurenelemente und Kieselsäure.

### Programme für Alltags-gestresste und Best Ager

Von einem Bad im nachweislich heilkräftigen Bad Griesbacher Wasser profitieren in erster Linie der Bewegungsapparat, der Stoffwechsel und nicht zuletzt auch die Seele. Da von den meisten Hotels beheizte Bademantelgänge zur Wohlfühl-Therme führen oder sich sogar eigene Thermalbadelandschaften im Haus befinden, kann man ganz gemütlich vom Frühstücksbüffet ins Schwimm- oder Luftsprudelbecken oder in den Strömungskreisel wechseln oder in der geräumigen Infrarotsauna eine Extraportion Wärme speichern.

### Kassenzuschuss für Kuren und Präventionskurse

Eine gesundheitsfördernde Kombination aus Draußen und Drinnen bieten die „Aktivwochen“ mit Wohlfühl- und Aqua-Gymnastik-Stunden, Outdooraktivitäten wie Wandern, Radfahren und Nordic Walking sowie Workshops zu Entspannungstechniken und Ernährung. Mit dem Fokus auf Rücken, Faszien, Anti-Stress oder Entspannung richten sich die sieben Wochenprogramme an Alltagsgestresste und Best Ager gleichermaßen. Nutzen Sie dieses abwechslungsreiche

Angebot, an dem sich die Krankenkassen beteiligen.



Alles Wissenswerte rund um die Bad Griesbacher Kompaktkuren bei chronischen Rücken-, Hüft- und Kniegelenksbeschwerden sowie bei Osteoporose, die als ambulante Badekuren von den Krankenkassen als "Pflichtleistung" wieder verstärkt bezahlt bzw. bezuschusst werden, gibt es auf der Homepage von Bad Griesbach.



*Alle Informationen rund um Angebote, Gesundheitsprogramme und Gastgeber erhalten Sie beim*

Gäste- & Kur-Service  
Kurallee 8  
94086 Bad Griesbach  
Tel.: 08532 792-40  
E-Mail: [info@badgriesbach.de](mailto:info@badgriesbach.de)  
[www.badgriesbach.de](http://www.badgriesbach.de)





# Arthrose

## Arthrose - eine Volkskrankheit

Arthroseerkrankungen zählen in den Industrienationen zu den Hauptgründen für einen Arztbesuch. Alleine in Deutschland leiden jeden Tag über fünf Millionen Menschen an Arthrose-Schmerzen, insgesamt 20 Millionen haben zeitweise Beschwerden. Diese Zahl wird in den nächsten Jahren weiter ansteigen: Die Lebenserwartung erhöht sich ständig - und damit auch die Zahl der Arthrose-Patienten.

Unter Arthrose versteht man die übermäßige Abnutzungserscheinung in einem oder mehreren Gelenken. Die Arthrose zählt zu den rheumatischen Erkrankungen, einem Sammelbegriff, unter dem man mehr als 100 verschiedene Krankheitsbilder zusammenfasst. Unerträgliche Schmerzen und massive Bewegungseinschränkungen mindern nicht nur die Lebensqualität drastisch, sie führen bei vielen Patienten auch zur sozialen Isolation.

Fast jeder Mensch bekommt im Alter mehr oder weniger ausgeprägte Arthrosen. Die Schmerzen entstehen aufgrund der Reizung der empfindlichen Gelenkinnenhaut durch abgeschliffene Knorpelteile.

## Arthrose: Ursachen

Eine Vielzahl an Knochen, Knorpeln und Gelenken bilden in unserem Körper das Skelett. Für die Beweglichkeit und Flexibilität dieses Gerüsts sind gesunde Gelenke un-

abdingbare Voraussetzung, da sie die Verbindungsstellen zwischen den Knochen herstellen. Damit die Gelenke reibungslos arbeiten können, sind sie von Knorpel umgeben, der gleichzeitig wie ein Stoßdämpfer wirkt.

Geht Knorpel verloren, nimmt auch die Gleitwirkung zwischen den Gelenken ab. Schreitet dieser Prozess ungehindert fort, nimmt der Gelenkknorpel immer weiter ab. Schließlich reiben die Knochen direkt aufeinander und verursachen starke bis stärkste Schmerzen. Arthrosen können in jedem Gelenk auftreten – vom kleinsten Fingergelenk bis zu den großen Gelenken von Hüfte, Knie oder Wirbelsäule.

Knorpelgewebe ist sehr empfindlich. Da es nicht von Blutgefäßen durchzogen wird, bekommt es alle überlebenswichtigen Nährstoffe von der Synovia, der Gelenkflüssigkeit. Dieses komplizierte System kann jedoch durch eine Reihe von Störfaktoren aus dem Gleichgewicht gebracht werden:

Da die Selbstheilungskräfte des Knorpels nur unwesentlich ausgebildet sind, können sich kleinere Schäden oder Verletzungen im Laufe der Zeit aufaddieren. So ist zu erklären, dass selbst junge Menschen häufig unter Arthrosen leiden.

Insbesondere bei Arthrose der Knie- und Hüftgelenke spielt das Übergewicht eine entscheidende Rolle. Zwar kann Übergewicht alleine keine Arthrose auslösen, übergewichtige Personen erkranken jedoch früher und oft schwerer.



Auch immer wiederkehrende, einseitige Arbeiten - beispielsweise am Fließband - führen zu einem vermehrten Gelenkverschleiß.

Eine verminderte Belastbarkeit des Knorpels durch Fehlernährung oder Stoffwechselerkrankungen wie Gicht oder Diabetes können das Entstehen einer Arthrose begünstigen.

#### Arthrose: Diagnose

Leider werden Arthrosen meist erst sehr spät diagnostiziert. Es ist daher besonders wichtig, erste Anzeichen eines Gelenkverschleißes zu erkennen und mit dem Arzt zu besprechen.

Durch eine Röntgenuntersuchung kann festgestellt werden, wie weit die Gelenkabnutzung fortgeschritten ist. Es besteht kein direkter Zusammenhang zwischen den empfundenen Schmerzen und dem Grad der Erkrankung. Behandelt werden die Schmerzen und die Bewegungseinschränkungen.

#### Arthrose: Symptome

*Anlaufschmerzen (Schmerzen zu Beginn einer Bewegung)*

*Belastungsschmerzen*

*Bewegungseinschränkungen*

*Gelenkgeräusche*

Gewinnen Sie Gesundheit, Kraft und Vitalität zurück – mit der Sauerstofftherapie!

## HEALTH & BEAUTY

*Salon und Spa*

0151 / 279-44-554

Gönnen Sie Ihrem Körper neue Energie! Die Sauerstofftherapie ist eine moderne, nicht-invasive Methode, die die Gesundheit unterstützt und das innere Gleichgewicht wiederherstellt.

Vorteile der Sauerstofftherapie bei

Health & Beauty:

- ✓ Lindert Schmerzen und Entzündungen
- ✓ Beschleunigt die Regeneration von Gewebe und Zellen
- ✓ Entgiftet den Körper
- ✓ Stärkt das Immunsystem und die Vitalität
- ✓ Verbessert die Gehirnfunktion und Konzentration
- ✓ Lindert Symptome von Depression, Alzheimer, Parkinson, ADHS, Schlaganfall u. v. m.
- ✓ Spendet neue Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude
- ✓ Beschleunigt die Erholung nach Krankheiten, ärztlichen Eingriffen, körperlicher Belastung

Sauerstofftherapie – eine Investition in Gesundheit, Wohlbefinden und Langlebigkeit!

Erleben Sie die Kraft des reinen Sauerstoffs in unserem modernen Studio in München.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren Termin:

0151 / 279-44-554

Health & Beauty –  
Ihr Ort der Regeneration!



HEALTH & BEAUTY  
*Salon und Spa*



ATERIMA care



### Alles zu viel?

**Ihr Vorteil:**  
Familiär betreut in Ihrem Zuhause.

**In Ihrer Nähe:**  
Claudia Zillner  
Fauststr. 48A  
81827 München

+49 151 54085746

muenchen-sued  
@aterima-care.de

- Umfassende, bezahlbare Alltagsbegleitung für Senioren
- Grundpflege und Hilfen zum Erhalt Ihrer Lebensqualität
- Sorgfältig vorbereitete Betreuungskräfte aus Osteuropa
- Sprachlevel nach Wunsch
- Regelmäßige Qualitätskontrollen und beratendes Pflegefachteam

**Schnelle Hilfe. Spürbare Entlastung.**

[www.aterima-care.de](http://www.aterima-care.de)



*Geschwollene Gelenke und Steifheit sowie Muskelverspannungen um das betroffene Gelenk*

### **Arthrose: Behandlungsmöglichkeiten**

**Physiotherapie:** Leider ist es nicht möglich, durch vorbeugende Maßnahmen das Entstehen einer Arthrose zu verhindern. Man kann allerdings den Verlauf der Krankheit erheblich verbessern, wenn man bereits in einem frühen Stadium mit der Behandlung beginnt.

Wärme- oder Kälteanwendungen haben einen festen Platz in der Arthrosetherapie. Besonders Wärme fördert die Durchblutung im Gelenk und entspannt die Muskulatur. Allerdings darf sie bei einer Gelenkentzündung nicht angewandt werden, da sie die Entzündungsreaktion verstärkt.

Bewegung ist das A und O in der Arthrosebehandlung. Nur durch gezielte und regelmäßige Bewegungsübungen kann der Gelenkknorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt und so einem Fortschreiten der Erkrankung vorgebeugt werden. Natürlich gilt auch hier: Keine Selbst-

überschätzung! Übermäßige Beanspruchung kann den Krankheitsverlauf nämlich durchaus negativ beeinflussen, wenn das ohnehin geschädigte Knorpelgewebe immer weiter belastet wird. Die richtigen Bewegungsübungen können entweder mit einer Krankengymnastin / einem Krankengymnasten oder von den Betroffenen eigenständig ausgeführt werden.

Medikamente sind bei der Behandlung einer Arthrose notwendig und unumgänglich. Die Bekämpfung des Schmerzes steht dabei an erster Stelle einer Therapie. Nur schmerzfrei kann der Patient regelmäßige Bewegungsübungen durchführen. Am häufigsten werden dazu cortisonfreie Schmerzmittel vom Arzt verordnet.

**Operation:** Da eine Arthrose nicht heilbar ist, müssen Hüft- und Kniegelenke häufig durch künstliche Gelenke ersetzt werden. Nach einem rund zweiwöchigen Krankenhausaufenthalt folgt ein Trainingsprogramm, bei dem der Muskel wieder aufgebaut wird und der Umgang mit dem neuen Gelenk geübt wird. Ein künstliches Gelenk kann bis zu 20 Jahre funktionsfähig bleiben.

## 20 Jahre Moorheilbad Bad Tölz: Ein Jubiläumsjahr für Körper, Geist und Natur

(Bad Tölz) – Gesundheit, Genuss und Natur im Einklang: Das traditionsreiche Heilbad Bad Tölz feiert 2025 ein besonderes Jubiläum. Seit 20 Jahren ist die oberbayerische Stadt offiziell als **Moorheilbad anerkannt** – eine Auszeichnung, die auf dem wertvollen Naturstoff Torf basiert. Der heilsame Tölzer Naturmoor wird seit Jahrzehnten therapeutisch genutzt, insbesondere bei Beschwerden des Bewegungsapparates. Ob

zählen dabei zu den beliebtesten Klassikern.

Doch **Moor kann mehr**: Unter diesem Motto widmet sich das Jubiläumsjahr 2025 einem facettenreichen Programm, das die Themen **Freizeit und Genuss, Heilmittel** sowie **Klima und Umwelt** in den Mittelpunkt stellt. Monatlich wechselnde Angebote laden Gäste und Einheimische ein, das Naturheilmittel Moor neu zu entdecken.

**Naturkosmetik-Workshops** mit einer zertifizierten Kräuterpädagogin zeigen, wie Moor und regionale Heilkräuter zu wohltuenden Pflegeprodukten kombiniert werden können. Bei **geführten Rad- und Wandertouren** durch das weitläufige Moorgebiet lassen sich seltene Pflan-

zenarten und eine einzigartige Tierwelt beobachten. Wer es kulinarisch mag, darf sich auf kreative **Back- und Pralinenworkshops** mit regionalen Zutaten freuen – inspiriert von der

Landschaft rund ums Moor.

Einblicke in die Verarbeitung des Moors erhalten Besucher bei der **Besichtigung einer Moor-Aufbereitungsanlage**, bei der erklärt wird, wie der Torf aufbereitet und für medizinische Zwecke nutzbar gemacht wird. Ein weiteres Highlight ist die **Sonderausstellung im Stadtmuseum Bad Tölz**, die die Entwicklung des Moorheilbades und seine Bedeutung für die Region eindrucksvoll beleuchtet.

Mit rund **800 Hektar Fläche** ist das nahegelegene **Ellbach- und Kirchseemoor** das drittgrößte Moorgebiet Bayerns – ein Naturparadies, das zu jeder Jahreszeit seine besondere Atmosphäre entfaltet. Im Sommer bieten mehrere **moorhaltige Badeseen** sowie ein **Naturfreibad mit moorgespeistem Wasser** eine besonders gesunde Abkühlung.

Weitere Informationen, Veranstaltungstermine und Hintergrundwissen rund ums Moor finden Interessierte unter:

[www.bad-toelz.de/moor](http://www.bad-toelz.de/moor)



© Fotografie Dietmar Denger

bei Rheuma, Arthrose oder zur Regeneration: Mooranwendungen wirken durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und entspannend. Die „butterweichen“ **Moorbäder**

# 20 JAHRE MOORHEILBAD BAD TÖLZ


BAD TÖLZ

**UNSER ANGEBOT FÜR SIE**

»Tölz & Moor« ab 449 € p.P.

inkl. 3 Übernachtungen mit Vollpension,  
2 Mooranwendungen sowie  
2 Lockerungsmassagen – ganzjährig buchbar und perfekt kombinierbar mit anderen Gesundheitsangeboten in Bad Tölz



bad-toelz.de/moor

**Vitalität & Regeneration**  
traditionelle Mooranwendungen

**Genuss & Kreativität**  
Kosmetik-, Koch- und Back-Events mit Moor

**Natur & Bewegung**  
Wandern oder Radfahren in der herrlichen Umgebung des Tölzer Moors

Stadt Bad Tölz | Referat für Tourismus und Kultur | Max-Höfler-Platz 1 | 83646 Bad Tölz | Tel. 08041 7867-0 | bad-toelz.de



## Arthritis

Die Arthritis ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Gelenke, wobei in sehr seltenen Fällen auch innere Organe, die Haut oder die Augen befallen sein können. Von allen rheumatischen Erkrankungen tritt die Arthritis am häufigsten auf: rund 0,5 Prozent der Bevölkerung sind betroffen - Frauen dreimal häufiger als Männer.

Zu Beginn der Erkrankung sind meist nur wenige Gelenke entzündet, doch im weiteren Verlauf greift die Entzündung auf immer mehr Gelenke über. Aus diesem Grund wird die Arthritis auch chronische Polyarthrit genannt (griechisch: poly = viel).

Mit Ausnahme der Wirbelsäule können alle großen und kleinen Gelenke des Körpers befallen sein. Besonders häufig entzünden sich Hand- und Fingergelenke. Schmerzen zählen zu den Hauptmerkmalen der Erkrankung, die meist in der Nacht oder am Morgen auftreten. Typisch ist auch eine Morgensteifheit der Gelenke, die länger als 15 Minuten anhält.

Die Ursachen der Erkrankung sind noch nicht restlos geklärt. Diskutiert werden genetische Zusammenhänge und autoimmunologische Prozesse. Die Diagnose stellt der Arzt aufgrund von Röntgenaufnahmen und der Krankengeschichte des Patienten.

Die Therapie sollte so früh wie möglich erfolgen, um den Verlauf der Arthritis zu stoppen und weitere Schäden zu vermeiden. Zum Einsatz kommen entzündungshemmende Medikamente in Verbindung mit Krankengymnastik. Unter Umständen sind auch chirurgische Eingriffe nötig.

## Sport mit Arthrose

Besonders Menschen mit Arthrose oder Arthritis sollten sich regelmäßig bewegen. Denn Sport steigert das Wohlbefinden, hält die Gelenke beweglich und stärkt die Muskulatur.

Eine ausgezeichnete Sportart ist Schwimmen. Es entlastet die Gelenke, massiert sanft die Haut und kräftigt alle großen Muskelgruppen von Armen, Beinen, Schultern und Hüften. Nicht zuletzt verscheucht das frische Nass trübe Gedanken und härtet ab.

Sind die gewichttragenden Gelenke gesund, können Betroffene auch wandern oder joggen. Das bringt den Kreislauf auf Trab, aktiviert das Immunsystem, hält die Gelenke geschmeidig und macht gleichzeitig fit. Auch Skilanglauf mit seinen schwingvollen und gleitenden Bewegungen ist für Rheumatiker sehr empfehlenswert.

## Ernährung bei Arthrose

Leider gibt es keine spezielle Ernährung, die eine Arthrose oder Arthritis heilen oder verhindern könnte. Möglicherweise hilft es Ihnen aber, für längere Zeit auf Alkohol zu verzichten oder den Anteil an tierischen Fetten zu reduzieren. Finden Sie einfach heraus, was Ihnen gut tut. Doch egal, wie Sie vorgehen - Übergewicht müssen Sie auf jeden Fall vermeiden. Denn jedes Pfund zuviel drückt gleichermaßen auf Stimmung und Gelenke.

- Deutsches Grünes Kreuz



Anzeige

Be *Swing*t durchs  
Leben tanzen.



Swing Collagen-Komplex mit FORTIGEL® und TENDOFORTE®  
www.APORtha.de | In Ihrer Apotheke: PZN 18714177





# Gesundes Sehen vor dem Bildschirm

## Härtetest für die Augen

Immer mehr Menschen schauen täglich über längere Zeit in einen Computerbildschirm - bei der Arbeit als auch privat, beim „Surfen“ im Internet oder bei PC-Spielen. Die Augen werden dabei stark beansprucht. Stundenlanges Starren auf den Bildschirm lässt die Augen austrocknen. Sie infizieren sich leichter, im Extremfall ist sogar das Sehvermögen in Gefahr. Wir haben Tipps gegen das „Büroaugen-Syndrom“.

Um ungesunden Begleiterscheinungen längerer Computeraktivität wie gereizten Augen, Nackenverspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen vorzubeugen, sind drei Faktoren maßgebend: Die Verwendung eines guten Bildschirms, dessen ergonomisch und lichttechnisch richtige Platzierung sowie vor allem ein gutes, bei Bedarf mit Brille oder Kontaktlinsen korrigiertes Sehvermögen.

Jeder fünfte Patient, der in Deutschland einen Augenarzt aufsucht, klagt über juckende, brennende und extrem lichtempfindliche Augen. Häufigste Gründe: Die Augen haben zu wenig Tränenflüssigkeit oder die Zusammensetzung des Tränenfilms stimmt nicht mehr. „Syndrom des trockenen Auges“ oder auch „Büroaugen-Syndrom“ wird das Leiden genannt. Die Beschwerden sind nicht nur lästig, ohne Behandlung kann die natürliche Widerstandskraft des Auges gegen Krankheitserreger wie Herpesviren herabgesetzt werden. Ist der Tränenfilm vermindert, raut sich im Extremfall die Hornhaut auf, was oft zu Sehstörungen führt.

## Immer häufiger: Das „Büroaugen-Syndrom“

Ursachen für trockene Augen gibt es viele. Immer häufiger spielen veränderte Umwelt- und Arbeitsbedingungen eine Rolle: Arbeiten am Bildschirm (besonders in Verbindung mit Augenfehlstellungen) und trockene Luft in klimatisierten Räumen belasten die Augen. Bei der Bildschirmarbeit beispielsweise reduziert sich der Lidschlag, der Tränenfilm wird nicht in den richtigen Abständen erneuert. Die Amerikaner bezeichnen die Beschwerden deshalb als „Office-Eye-Syndrome“, das „Büroaugen-Syndrom“. In den letzten Jahren ist die Zahl der Erkrankten stark angestiegen. Studien in Kanada, Japan und im US-Bundesstaat Maryland haben ergeben, dass bereits 15 bis 25 Prozent der Bevölkerung an den Symptomen des trockenen Auges leiden.

## Auf den richtigen Bildschirm kommt es an

Ein guter Bildschirm ist eine wesentliche Voraussetzung für angenehmes und ermüdungsfreies Arbeiten am PC. Am besten geeignet sind Schwarz-Weiß-Monitore mit hoher Auflösung. Schwarz-Weiß sehen ist für die Augen nicht so anstrengend. Grellbunte und kontrastarme Bildschirmfarben belasten das Auge unnötig. Bei farbigem Licht muss das Auge eine höhere Anpassleistung vollbringen, weil farbiges Licht unterschiedlich weit entfernt wahrgenommen wird. Wenn es auf Ihrem Bildschirm farbig zugehen muss, wählen Sie eine Farbgebung im gelb-grünen Bereich. Wesentlich für eine gute Bildschirmdarstellung ist die



## Bad Reichenhall – „Purort“ zum Durchatmen

**Eingebettet zwischen grünen Gipfeln und kristallklarer Luft, liegt ein Ort, der seinem Namen alle Ehre macht: Bad Reichenhall – der Purort für alle, die Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun wollen.**

Wer hier ankommt, kann endlich durchatmen. Das liegt nicht nur an der Bergluft, sondern auch an der intakten Natur, Salz, Sole und sehr viel Lebensqualität.

Ob beim Wandern, Radeln oder Laufen – wer gerne aktiv im Urlaub ist, findet rund um die Alpenstadt perfekte Bedingungen. Sanfte Talwege, aussichtsreiche Berggrouten und idyllische Radstrecken bieten für jedes Le-

vel das Richtige. Ruhesuchende erholen sich entspannt auf einer Liege im Königlichen Kurgarten und genießen das leise Rauschen des Gradierhauses, das feinste Sole in die Luft abgibt – wohltuend für Atemwege und Immunsystem.

Ein Extra-Höhepunkt ist die Fahrt mit der Predigtstuhlbahn, der ältesten Großkabinenseilbahn der Welt. Oben angekommen eröffnet sich ein grandioser Panoramablick – und die Erkenntnis, wie erholsam Abstand vom Alltag sein kann.

Auszeiten verlängern das Leben – davon ist man in Bad Reichenhall überzeugt. Regeneration, Entspannung und

bewusste Pausen fördern nachweislich die Gesundheit. In der Rupertus-Therme oder bei klassischen Anwendungen rund um Sole, Latschenkiefer und Moor kommt das Wohlgefühl fast von allein.

Doch Bad Reichenhall hat noch mehr zu bieten: Eine erfrischende Innenstadt mit charmanten Cafés, Restaurants und kleinen Läden, herzlichen Gastgebern, vielen sprudelnden Brunnen und königlicher Architektur. Die zentrale Lage macht den Ort außerdem zum idealen Ausgangspunkt für Ausflüge – ob an den Chiemsee, zum weltberühmten Königssee oder ins Salzburger Land.

Bad Reichenhall ist ein Ort, der gut tut, ohne laut zu sein. Ein Ort, der Kraft schenkt, ohne zu fordern. Und ein authentischer Purort, an dem man spürt: Hier ist Erholung zuhause.

[www.bad-reichenhall.de](http://www.bad-reichenhall.de)





Grafikkarte, die eine flimmerfreie Darstellung auch in hoher Auflösung bieten sollte. Der Monitor ist so einzustellen, dass er höchstmögliche Auflösung bei mindestens 70Hz Bildwiederholfrequenz bietet.

Der Monitor steht idealerweise seitlich zum Fenster / zur Lichtquelle und etwa mindestens 50 bis maximal 70 Zentimeter von den Augen entfernt. Die Oberkante des Bildschirms sollte dabei knapp unterhalb der Augenhöhe zu liegen kommen, sodass sich eine Blickneigung von etwa 25 bis 30 Grad ergibt. Licht von hinten oder von vorn ist zu vermeiden, da es störende, die Augen irritierende und langfristig ermüdende Spiegelungen auf dem Bildschirm verursachen kann. Wird ein Dokumentenhalter verwendet, sollte dieser in gleicher Entfernung wie der Bildschirm montiert werden.

### **Drumherum**

In Büros ist oft die Luft zu trocken und Bildschirmarbeit trocknet die Augen zusätzlich aus. Schaffen Sie Abhilfe, indem Sie die Luft im Büro befeuchten. Eine etwa 50-prozentige Luftfeuchtigkeit ist optimal. Einfach einige Schalen mit Wasser aufstellen. Setzen Sie die Augen nicht direkter Luftströmung aus, wie Lüftungsgebläse oder Klimaanlage. Halten Sie das Büro rauchfrei und entstauben Sie ab und zu Ihren Schreibtisch.

### **Entspannungstipps für zwischendurch**

Gönnen Sie Ihren Augen regelmäßig Pausen. Schauen Sie alle zehn Minuten kurz zum Fenster hinaus und blinzeln Sie immer wieder ganz bewusst. Das sorgt für Entspannung. Oder lassen Sie den Blick von oben nach unten und von der einen Seite zur anderen schweifen. Schauen Sie dabei auf die Umrisse der Objekte am Rande Ihres Gesichtsfeldes.

Gähnen Sie zwischendurch herzhaft. Durch das Gähnen wird die Gesichtsmuskulatur entspannt und die Augen befeuchtet. Wenn Sie dabei auch noch ein paar Tränen weinen können, um so besser. Manchmal hel-

fen auch künstliche Tränen. Neuere Präparate aus der Apotheke enthalten alle Anteile des natürlichen Tränenfilms.

Decken Sie die Augen mehrmals täglich für kurze Zeit mit den Händen ab. Wichtig: Üben Sie keinen Druck auf die Augen aus. Stellen Sie sich einige Minuten schöne Dinge vor, zum Beispiel eine Landschaft oder farbige Gegenstände. Dann entfernen Sie ganz langsam die Hände von den Augen. Dunkelheit und Wärme tun den Augen gut.

Trinken Sie ausreichend. Falls keine krankheitsbedingte Einschränkung besteht, mindestens zwei Liter am Tag. Lassen Sie regelmäßig Ihre Sehfähigkeit überprüfen. Zu schwache oder nicht richtig angepasste Brillengläser begünstigen trockene Augen.

### **PC-Brillen**

Menschen, die eine Sehhilfe nur während der Bildschirmarbeit tragen, im sonstigen Leben aber gut ohne Sehhilfe zurecht kommen (wollen), wählen am besten eine normale Korrektionsbrille, die in Absprache mit dem Augenoptiker speziell auf die Bedürfnisse des Trägers ausgerichtet ist. Der Augenoptiker muss alle relevanten Distanzen und Winkel der jeweiligen Arbeitsumgebung kennen: Sitzhöhe, Höhe der Arbeitsfläche, Distanzen zur Tastatur, Vorlage und Bildschirm, Anordnung und Größe des Bildschirms, Größe der Bildschirmschrift und Angaben zu den Beleuchtungsverhältnissen (Blendung, Reflexe).

Speziell für die Arbeit am PC ausgerichtete Brillen sind oft noch mit einer Tönung in der oberen Glashälfte versehen - diese dämpft das Licht, das oberhalb der Blickrichtung über den Bildschirm ins Auge fällt.

### **Tipps für Brillenträger**

Das Auge muss sich permanent auf verschiedene



Entfernungen einstellen. Es hat täglich bis zu 30.000 Blickwechsel zwischen Manuskript, Tastatur und Monitor zu verkraften. Um die Augen nicht unnötig zu belasten, sollten Brillenträger darauf achten, dass die Brillengläser exakt auf die unterschiedlichen Abstände

ausgerichtet sind. Ideal sind Gleitsichtgläser, mit denen gutes Sehen in der Nähe, in der mittleren Distanz und auch in der Ferne möglich ist.

- Deutsches Grünes Kreuz

Anzeige

# MÜDE, GESTRESST & AUSGEBRANNT?

DAS GEHEIMNIS DER FITTESTEN MENSCHEN DER WELT

IM LIEGEN AUF DEN KILIMANDSCHARO.

Mit der innovativen Previum® Hypoxie-Therapie trainieren Sie Ihre Zellen auf maximale Leistung, effiziente Sauerstoffaufnahme und stärken Ihr Immunsystem nachhaltig und messbar.



NOBELPREIS-GEWINNENDE IHHT-THERAPIE JETZT HIER ERHÄLTlich!

BUCHEN SIE IHRE ERSTE SESSION **KOSTENFREI**

previum München GmbH  
Schumannstraße 9 · 81679 München  
089 - 323 89 988 · 0163 44 99 888  
energy@previum.de · www.previum.de

→ Kurze Sitzungen á 30 Minuten  
→ Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse  
→ Nobelpreis der Medizin 2019

- Long COVID Behandlung
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der mentalen Leistungsfähigkeit
- Regulierung einer gestörten Hormonfunktion
- Gewichtsabnahme durch Aktivierung des Fettstoffwechsels
- Erhöhung der Stressresistenz
- Mehr Vitalität und Lebensfreude





## Söder, Füracker und Blume: Bayerns Königsschlösser sind UNESCO-Welterbe

### Welterbe-Antrag des Freistaats Bayern zu Königsschlössern Neuschwanstein, Herrenchiemsee und Linderhof mit Schachen erfolgreich

Ministerpräsident Dr. Markus Söder: „Für unsere Märchenschlösser wird ein Märchen wahr: Wir sind Weltkulturerbe! Die UNESCO zeichnet die Königsschlösser in Bayern von König Ludwig II. als Weltkulturerbe aus. Das ist ein weltweiter Ritterschlag für Schloss Neuschwanstein, Schloss Herrenchiemsee, Schloss Linderhof und das Königshaus am Schachen. Es würdigt unsere Geschichte, Kultur und Baukunst. Bayern ist ein gastliches Land und unsere Königsschlösser sind ein Besuchermagnet für Menschen aus aller Welt. Gerade Neuschwanstein ist Bayerns Wahrzeichen schlechthin. Das Märchenschloss verbindet große Kunst und Kultur und auch ein bisschen Kitsch und Klischee. Beim Anblick des Schlosses denken weltweit manche vielleicht an Disney – aber nein: Neuschwanstein ist und bleibt das Original aus Bayern. Die Anerkennung durch die UNESCO ist eine große Freude, aber auch ein Auftrag: Wir wollen unser kulturelles Erbe bewahren und für kommende Generationen erhalten. Deswegen investiert der Freistaat viel Geld in Erhalt und Restaurierung unseres kulturellen Erbes.“

Finanz- und Heimatminister Albert Füracker freut sich anlässlich der heutigen Entscheidung des Welterbekomitees in Paris: „Bayerns Schlösser von Ludwig II. sind ab sofort UNESCO-Welterbe! Schloss Neuschwanstein, Schloss Lin-

derhof, Neues Schloss Herrenchiemsee sowie das Königshaus am Schachen sind damit nun auch offiziell auf einem Niveau mit weltbekannten Stätten wie zum Beispiel das Schloss Versailles, die Akropolis von Athen oder die Chinesische Mauer. Die heutige Entscheidung des Welterbekomitees ist ein bedeutender Moment für Bayern und unsere Kulturgeschichte! Die Königsschlösser sind nicht nur architektonische Meisterwerke, sie tragen jetzt auch den weltweit bekannten Titel der UNESCO. Diese besondere Auszeichnung bestätigt die Bedeutung der einzigartigen Bauwerke und ihren außergewöhnlichen universellen Wert für die ganze Menschheit. Die positive Entscheidung ist eine Anerkennung unserer reichen Geschichte und bietet zudem auch die großartige Chance, die bayerische Kultur und Tradition weltweit zu präsentieren. Unsere Schlösser sind Symbole für Kreativität sowie Innovationsgeist und ziehen jährlich ein Millionenpublikum aus dem In- und Ausland an. Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem Erfolg beigetragen haben!“

Kunstminister Markus Blume betont: „Ein Traum wird Wirklichkeit! Die UNESCO hat heute in Paris entschieden: Die Königsschlösser Ludwig II. tragen nun offiziell den Titel UNESCO-Weltkulturerbe. Sie sind Denkmäler von Weltklasse und Orte, die Millionen Menschen aus aller



Welt verzaubern. Von ihnen geht eine einzigartige Magie aus: Hier verschmelzen große Baukunst und atemberaubende Landschaft zu unvergleichlichen Gesamtkunstwerken. Mit dieser Entscheidung wächst die bayerische Familie der UNESCO-Welterbestätten auf elf glanzvolle Mitglieder. Jede dieser Stätten bewahrt ein Stück unserer reichen Kulturgeschichte im Freistaat – von der Antike bis in die Moderne.“

Hermann Auer, Präsident der Bayerischen Verwaltung der staatlichen Schlösser, Gärten und Seen: „Die Aufnahme der Königsschlösser in die UNESCO-Welterbeliste ist eine große Ehre für die Bayerische Schlösserverwaltung. Die Königsschlösser sind Sehnsuchtsorte, die die Menschen weltweit berühren – nun sind sie offiziell als Teil des Erbes der Menschheit anerkannt. Mein Dank gilt allen Mitarbeitern, die tagtäglich und über viele Jahrzehnte mit Herzblut und Fachwissen zum Erhalt und zur lebendigen Vermittlung dieser einzigartigen

Denkmäler beitragen.“

Der Welterbe-Status ist eine international anerkannte Auszeichnung für Orte von herausragender kultureller, historischer oder wissenschaftlicher Bedeutung. Bereits 1997 entstanden erste Ideen für eine Bewerbung der Königsschlösser Ludwigs II. von Bayern zur Eintragung in die UNESCO-Welterbeliste, seit 2015 sind sie offiziell zur Ernennung auf der deutschen Vorschlagsliste eingetragen.



In den Folgejahren wurden umfangreiche Studien, vielseitige Begründungen und langfristige Schutzkonzepte erarbeitet. Anfang 2024 wurde das vom Freistaat Bayern erarbeitete Nominierungsdossier schließlich der UNESCO vorgelegt. Nun hat das Welterbekomitee in seiner 47. Sitzung in Paris über den Antrag Bayerns „Die Schlösser König Ludwigs II. von Bayern: Neuschwanstein, Linderhof, Schachen und Herrenchiemsee – Gebaute Träume.“ entschieden. Nach den Vorgaben der Welterbekonvention sind die in die Liste des UNESCO-Welterbes eingetragenen Stätten in ihrem Bestand beziehungsweise ihrer Wertigkeit dauerhaft zu erhalten.

Die Königsschlösser Neuschwanstein, Linderhof, das Königshaus am Schachen und das Neue Schloss Herrenchiemsee sind untrennbar mit der Person König Ludwigs II., seiner Intention und Arbeitsweise verbunden. Ludwig II. war Bauherr, Schöpfer und Ideengeber zugleich. Er schuf sich mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln künstliche Inszenierungen vergangener Zeiten (Mittelalter, Barock und Rokoko) und ferner Orte (Wartburg, Versailles, Orient, Blaue Grotte in Capri), die ihm das Eintauchen in eine Kunstwelt abseits der Zwänge seiner mo-

narchischen Pflichten erlaubten. In seinen Königsschlössern sind außergewöhnliche Objekte von Kunsthandwerk und innovativer Technik erhalten, die es in dieser Perfektion nirgendwo gibt. Als einzigartige Bauwerke ihrer Zeit und Gesamtkunstwerke von Landschaft, Architektur, Kunst und Technik gehören die Königsschlösser zu den herausragenden Kulturdenkmälern ihrer Epoche.

- Bayerisches Staatsministerium der Finanzen und für Heimat



Anzeige



**WUND  
AMBULANZEN**  
GmbH

- +** Schnelle Terminvergabe
- +** Umfassende Diagnostik der Wundursache
- +** Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse!

Die **BFW Wundambulanz** ist eine kliniknahe, spezialisierte Einrichtung für die Behandlung von Patienten mit **chronischen & schwer heilenden Wunden**.

Patientenanmeldung  
online oder telefonisch:  
**089 149903-4055**



[www.bfw-wundambulanz.de/patientenanmeldung](http://www.bfw-wundambulanz.de/patientenanmeldung)

**BFW Wundambulanz am Isar Klinikum**  
Sonnenstr. 24, 80331 München  
E-Mail: [muenchen@bfw-wundambulanz.de](mailto:muenchen@bfw-wundambulanz.de)

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



## Nach mehr als zehn Jahren mit offenen Wunden: Familienvater erhält seine Lebensqualität zurück

**Dank dem hervorragenden Zusammenwirken verschiedener Ärzte und Wundspezialisten kann Daniel Meier endlich ein nahezu normales Leben führen**

Altötting/Schönberg, 12.08.25 – Viele Freizeitaktivitäten, die für andere Familienväter selbstverständlich sind, waren für Daniel Meier mehr als zehn Jahre lang nicht möglich, beispielsweise ein Schwimmbadbesuch mit seinen Kindern. So litt nicht nur der 49-jährige Bautechniker aus Schönberg unter seinen krankheitsbedingten Beeinträchtigungen sondern auch seine Familie.

2013 nahm die Leidensgeschichte ihren Anfang: „Ich habe erst kein Gefühl mehr in meinen Füßen gehabt und dann sind Wunden entstanden, die nicht mehr verheilt sind“, erinnert sich Daniel Meier. Die chronischen Wunden lösten Infektionen aus, die auf die Knochen übergriffen. Das hatte zur Folge, dass die beiden großen Zehen amputiert werden mussten. Die Diagnose lautete Neuropathie.

„Weder habe ich gespürt, wenn ich mir Blasen gelaufen habe, noch hatte ich Schmerzen durch die Wunden und die Entzündung“, so Daniel Meier.

Dr. Rudolf Tille, Hausarzt von Dani-

el Meier, konnte ein Fortschreiten der Erkrankung und damit weitere Amputationen verhindern, eine nachhaltige Verbesserung der chronischen Wunden trat jedoch zunächst nicht ein. „Ich habe meinen Patienten zu den verschiedensten Spezialisten geschickt, der durchschlagende Erfolg blieb jedoch leider aus“, erinnert sich Dr. Tille.

Das Blatt wendete sich, als der Hausarzt seinen Patienten an die BFW-Wundambulanz überwies, die sich als Kooperationspartner des InnKlinikum in der Klinik in Altötting angesiedelt hatte. „Herrn Meiers Wunden wurden bei uns pflegerisch fachkundig versorgt“, so Thomas Fürstberger, Gründer und Geschäftsführer der BFW Wundambulanzen GmbH. Ärztlicherseits wurde Daniel Meier von der Gefäßchirurgie des InnKlinikum Altötting unter der Leitung von Chefarzt Dr. George-Lucian Costin betreut. Sowohl ein Gefäßchirurg als auch ein Wundexperte waren eng in die Behandlung eingebunden. Die Fachärzte

des InnKlinikum und die Mitarbeiter der Wundambulanz kamen in Abstimmung mit Hausarzt Dr. Tille hinsichtlich der weiteren Vorgehensweise zu dem Ergebnis, dass eine Fehlstellung der Füße, ausgelöst durch die bereits diagnostizierte Neuropathie, die Ursache des Problems sein könnte. Sie begannen die Untersuchungen in diese Richtung zu lenken. Die im InnKlinikum durchgeführte weitere Diagnostik untermauerte diese Diagnose und man entschied, den Patienten zu einem anerkannten Experten in München zu überweisen. Dieser bestätigte die Einschätzung der Kollegen aus Altötting und korrigierte in einem chirurgischen Eingriff die Fehlstellung.

Seither befindet sich Daniel Meier auf dem Weg der Besserung. Nach der Korrektur der Fehlstellung konnte sich das Team der BFW Wundambulanz und des InnKlinikum um die Wundbehandlung kümmern. Die Wunden sind mittlerweile abgeheilt. Daniel Meier muss dauerhaft Spezialschuhe tragen, um das Wiederauftreten von Wunden zu vermeiden. Seine Einschränkungen sind im Vergleich zu früher aber weit aus geringer geworden und er kann wieder ein normales Leben führen. Für sich und seine Familie...



**Mehr als zufrieden mit der Patientenversorgung: (v.li.) Thomas Fürstberger (Gründer und Geschäftsführer der BFW Wundambulanzen GmbH), Daniel Meier (Patient), Daniela Gzik (Wundambulanz-Mitarbeiterin) und Dr. Rudolf Tille (Hausarzt).**  
Foto: Schmitzer/InnKlinikum



## Endlich Ruhe im Schlafzimmer

Sind Sie es leid, jede Nacht wach zu liegen, weil Ihr Bett-nachbar gerade wieder lautstark ganze Wälder absägt? Dann gibt es jetzt neue Hoffnung.

Schnarchen kann nicht nur erheblich den Schlaf beeinträchtigen, sondern auch ernsthafte, gesundheitliche Störungen hervorrufen. Neben Tagesmüdigkeit und zunehmender Konzentrationsschwäche können langfristig Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Rhythmusstörungen und Depressionen auftreten. Fast jeder zehnte Bundesbürger leidet an Störungen der Atmung während des Schlafens. Dann entspannt sich das weiche Gewebe im mittleren und unteren Rachenraum; strömt die Luft beim Einatmen an diesem Gewebe vorbei, beginnt es zu vibrieren: Das typische rasselnde Schnarchgeräusch entsteht. Warum einer mehr und lauter schnarcht als ein anderer, hängt im Wesentlichen vom Zustand dieses Weichteilgewebes ab. Übergewicht, Rauchen, Alkohol und manche

Medikamente haben dabei einen ungünstigen Einfluss und verschlimmern das Schnarchen.

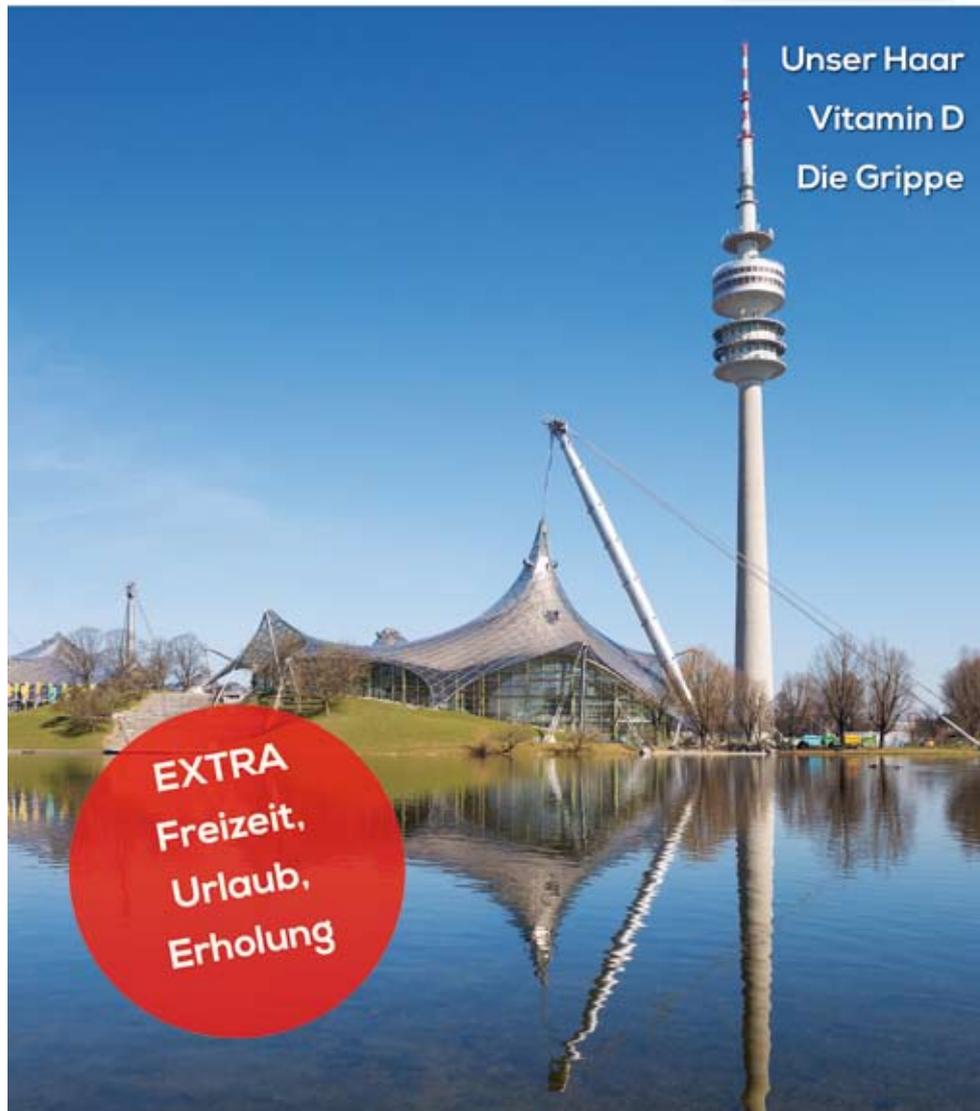
Abhilfe schaffen könnte eine Kombination von natürlichen ätherischen Ölen, zum Beispiel aus der Pfefferminze und Vitaminen, die man jeden Abend vor dem Schlafengehen in den Rachen sprüht. Ein solcher Mix verhindere das Zusammenfallen des Weichteilgewebes im hinteren Rachenbereich und mache dieses gleitfähiger und straffer. Die vom Schnarchen verursachten Vibrationen würden so reduziert, die Geräusche unterdrückt.

Da die Wirkstoffe in Liposomen verpackt sind, soll die Wirkung bis zu acht Stunden anhalten. In einer Untersuchung zeigten sich mehr als 60 Prozent der Schnarcher, beziehungsweise vor allem auch deren leidgeprüfte Partner, mit dem Ergebnis der Behandlung sehr zufrieden. Ein Versuch kann sich also lohnen, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

- Deutsches Grünes Kreuz

# Vorschau:

## Apothekenzeitung für München



Unser Haar  
Vitamin D  
Die Grippe

EXTRA  
Freizeit,  
Urlaub,  
Erholung

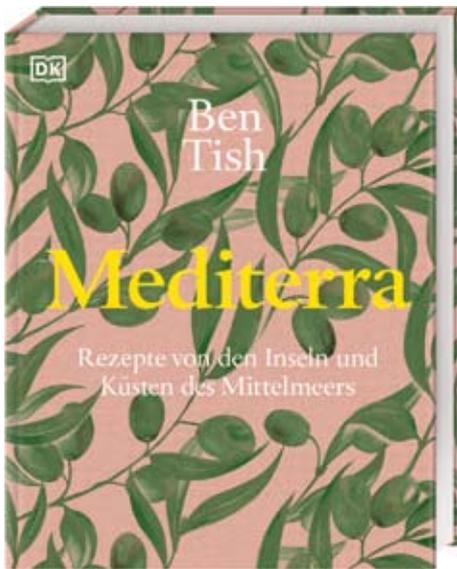
Anzeige

**> taxmünchen**  
Die Genossenschaft. Seit 1917.

**DAS BESTE KOMMT NOCH. IHR TAXI IN MÜNCHEN!**

> Unser Taxi-Service ist schnell, zuverlässig, bequem und sicher.  
> Bestellungen unter Telefon: (089) 21 61 0 oder bequem per App!





## Mediterra

Rezepte von den Inseln und Küsten des Mittelmeers. 140 Gerichte aus dem Mittelmeerraum. Wunderschön bebildert und hochwertig ausgestattet

Von Spanien über Istrien bis an die Küsten der Levante: Chefkoch und Gastronom Ben Tish lädt mit seinem Kochbuch *Mediterra* zu einer einzigartigen kulinarischen Reise rund um das Mittelmeer ein und seine über 140 authentischen Rezepte feiern den Geschmack typisch mediterraner Produkte.

© DK Verlag  
Fotos: Kris Kirkham  
Rezepte: Ben Tish  
ISBN 978-3-8310-5053-6  
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)

# Gekühlte Wassermelonen-Gurken-Suppe

*mit Joghurt und Minze*

Diese köstliche, eiskalte Suppe, die einem Gazpacho ähnelt, ist die ultimative Erfrischung bei drückender Hitze. Wenn das Thermometer in den Sommermonaten ansteigt, mache ich davon immer etwas mehr und stelle die Suppe kalt, um sie unerwartetem Besuch eisgekühlt und in vorgekühlten Gläsern anbieten zu können. Mit frischer Minze, einem Eiswürfel und cremigem Joghurt servieren.

## Für 4-6 Personen

750 g Wassermelone, geschält, entkernt und grob gehackt  
150 g Kirschtomaten  
1 Scheibe altbackenes Weißbrot, entrindet und grob gehackt  
1 Gurke, grob geschält und gehackt  
1 Knoblauchzehe, geschält  
1 Handvoll Minzeblätter  
3 EL Olivenöl, plus mehr zum Servieren  
2 EL Rotweinessig  
Eiswürfel, zum Servieren (nach Belieben)  
griechischer Joghurt, zum Servieren (nach Belieben)  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Wassermelone, Tomaten, Weißbrot, Gurke, Knoblauch und die Hälfte der Minzeblätter in einer Schüssel kräftig salzen und pfeffern. Mit 1½ EL Olivenöl und dem Essig vermengen.

Zum Pürieren am besten in einem Standmixer, alternativ mit einer Küchenmaschine arbeiten. Je nach Gerät muss man in zwei oder drei Portionen vorgehen. Die Wassermelonenmischung portionsweise sehr glatt pürieren, dabei jede Portion in eine separate Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das restliche Öl (1½ EL) mit dem Schneebecken unterschlagen und die Suppe im Kühlschrank vollständig durchkühlen lassen.

Etwa 30 Minuten vor dem Servieren Portionsgläser oder -schalen im Gefrierschrank vorkühlen. Sie sollten für diese tiefen Temperaturen geeignet sein.

Kurz vor dem Servieren die restliche Minze in feine Streifen schneiden. Die Suppe auf die Gläser oder Schalen verteilen, dann mit etwas frischer Minze garnieren. Mit ein wenig Öl beträufeln und je 1 Eiswürfel einlegen, falls verwendet, und servieren. Wer mag, reicht Joghurt separat dazu, sodass sich jeder die gewünschte Menge unterrühren kann.



Troddel	↓	Notlage	↓	↓	Berg-ein-schnitt	Haar-wuchs im Gesicht	Hunde-rasse	↓	↓	franzö-sische Käseart
Reise-ziel	→				8				2	
↖	4				Vorname des Sängers Presley †		ein Verhält-niswort			
Land-wirt		Unsitte			Beste, Siegerin					schöp-ferisch
laute Aufre-gung	→						Art, Gattung (Kunst, Medien)			Gerüst-eiweiß-stoff
↖			5		Box-hieb		Hab-sucht			
nicht diese	Bekös-tigung, Care-paket				Raub-insekt				6	
Geld-gegen-wert	→						mög-lichst schnell			Name europ. Flüsse u. Bäche
↖					che-misches Lösungsmittel					
Spezies		Anteil-schein								Teil der Segel-befesti-gung
Stell-vertreter (Kzw.)	→				1	Schwer-metall				Vorname v. Schau-spielerin Ullmann
spiele-risch bauen, Hobby		größeres Binn-en-gewässer			Gott um Hilfe anflehen					ein Gesetz-buch (Abk.)
↖										
griechi-sche Vorsilbe: neu	→									
Sport-verein	→								3	

# Rätsel-spaß

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

## Lösung der letzten Ausgabe

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

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

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



# STRÖBINGER HOF

THERME . WELLNESS . RESORT \*\*\*\*\*



## IHRE PERFEKTE AUSZEIT WO ENTSPANNUNG UND GENUSS ZUHAUSE SIND

**EIN ORT DER RUHE UND REGENERATION** – bei uns stehen Entspannung und Genuss an erster Stelle. Genießen Sie wohltuende Stunden in der Therme, lassen Sie Körper und Geist in der Sauna zur Ruhe kommen oder tanken Sie neue Energie beim Training – alles inklusive. Unsere Küche verwöhnt Sie mit regionalen Köstlichkeiten: vom reichhaltigen Frühstück über leichte Snacks bis hin zu kreativen Menüs am Abend. Pure Entspannung und Wellness in der wunderschönen Chiemsee-Region.



**AB SPÄTHERBST 2025 ERWARTET SIE NOCH MEHR:** 42 neue Juniorsuiten, zwei Suiten und ein neues Restaurant sorgen für zusätzlichen Komfort und unvergessliche Momente. Bleiben Sie online immer informiert über die Resorterweiterung:

STRÖBINGER HOF\*\*\*\*\*

Ströbinger Straße 19 . D 83093 Bad Endorf . Tel +49 8053 200-200 . [info@stroebinger-hof.de](mailto:info@stroebinger-hof.de)





## Immobilienrente - Attraktive Modelle für ältere Eigentümer

### Finanzielle Liquidität durch die eigene Immobilie und gleichzeitig wohnen bleiben!

*„Für viele war es eine kluge Entscheidung eine Immobilie zur Selbstnutzung zu kaufen und damit Vermögen aufzubauen. Von diesem Vermögen im Alter zu leben und trotzdem in der Wohnung oder dem Haus lebenslang wohnen zu bleiben ist einfach nur genial.“*

Ein Großteil der Seniorenhaushalte lebt in den eigenen vier Wänden und hält damit einen enormen Anteil der bei uns vorhandenen Immobilien. In den nächsten Jahren wird sich der Anteil der über 66-Jährigen durch die demografische Entwicklung weiter deutlich erhöhen.

Den älteren Menschen fehlt es des Öfteren an ausreichender Liquidität, obwohl sie mit ihrer Immobilie über sehr gute und große Vermögenswerte verfügen. Kosten für die Sanierung oder den altengerechten Umbau der Immobilie, gestiegene Beiträge für die Krankenversicherungen und Gesundheitsvorsorge und ambulante Pflege können dann schnell dazu führen, dass die laufenden Kosten nicht mehr beglichen werden können. Die Banken sind aufgrund der Wohnraumkreditrichtlinien nicht bereit und berechtigt, Hypothekendarlehen an ältere Eigentümer zu gewähren.

Vor diesem Hintergrund wird die Verrentung von Immobilien zu einem attraktiven Modell für Immobilieneigentümer. Dies insbesondere im Großraum München, da durch den Immobilienboom der letzten Jahre die Immobilienpreise ein sehr hohes Niveau erreicht haben.

Das Grundprinzip besteht darin, dass die Immobilien gegen Geld - und das Recht in der Immobilie zu bleiben - getauscht wird. Dabei wird der Wert der Immobilie ermittelt und für das Wohn- oder Nießbrauchrecht ein Abzug vom Immobilienwert vorgenommen. Vorteil für die Senioren: Sofortige Liquidität und Flexibilität im Alter und Verbleib in der gewohnten Umgebung und in den eigenen vier Wänden.

Doch wer kommt für die Immobilienverrentung in Frage?

Hauptzielgruppe sind Immobilieneigentümer ab 65 Jahren, die einen aktuellen Liquiditätsbedarf haben.

Grundsätzlich gibt es die folgenden Möglichkeiten der Immobilienrente:

- **Leibrente**

Der Eigentümer erhält eine lebenslange oder zeitlich festgelegte Rentenzahlung.

- **Verkauf mit lebenslangem Wohnrecht**

Der oder die Eigentümer erhalten eine Einmalzahlung und ein lebenslanges Wohnrecht.

- **Verkauf mit Nießbrauchrecht**

Der oder die Eigentümer erhalten eine Einmalzahlung und lebenslanges Nutzungsrecht der Immobilie.

- **Umkehrhypothek**

Beleihung der Immobilie mit einmaliger oder monatlicher Auszahlung mit Stundung der Zinsen und Tilgung. Anders als bei einem normalen Hypothekendarlehen erhöht sich die Belastung der Immobilie bis zur einmaligen Rückzahlung.

- **Sale and lease back**

Verkauf der Immobilie und Anmietung beim neuen Eigentümer.

- **Teilverkauf**

Wie der Name besagt, wird ein Teil von üblicherweise 20-50 % der Immobilie verkauft. Für diesen Anteil ist ein Nutzungsentgelt zu entrichten.

Informieren Sie sich vertrauensvoll über die verschiedenen Möglichkeiten mit allen Vor- und Nachteilen. Für ein persönliches Gespräch steht Ihnen Immobilien Zippold gerne zur Verfügung.



# Immobilien Zippold GmbH

Ihr charmantes Immobilienbüro in Nymphenburg



- Professioneller Verkauf von Häusern und Wohnungen
- Vermietung von Wohn- und Gewerbeimmobilien
- Kostenlose Ermittlung des Marktwertes
- Klärung des Baurechts von bebauten und unbebauten Grundstücken
- Individuelle Beratung bei allen Fragen rund um die Immobilie
- Immobilienverrentung



## Immobilien Zippold GmbH

Kriemhildenstraße 40  
Ecke Hirschgartenallee  
80639 München

**Tel. 089 - 17 95 81 91**

Mail: [h.zippold@immobilien-zippold.de](mailto:h.zippold@immobilien-zippold.de)  
[www.immobilien-zippold.de](http://www.immobilien-zippold.de)



Mitglied im



Sachverständiger für  
Immobilienbewertung

# Zeit für das nächste Meeting. Mit dir selbst.



Der Purort. **BAD REICHENHALL**

Ihre Apotheke: