

Apothekenzeitung für München



Pneumokokken

Heuschnupfen

Hoher Blutdruck

EXTRA

Natürliche Mittel
für das Herz

Blutdruck natürlich
senken



CIRCUS KRONE

präsentiert

FARBENSPIEL

München

IM KRONE BAU

25.12.2023 - 07.04.2024

WWW.CIRCUS-KRONE.DE

Hotline: 089-545 8000

CIRCUS KRONE GMBH & CO. BETRIEBS KG
MARSSTRASSE 43 · ZIRKUS KRONE STRASSE · 80335 MÜNCHEN



Zahnärztin Adriana Siewert

>>Das Beste was Sie machen können, damit Sie lange Ihre eigenen Zähne behalten, ist die tägliche Mundhygiene.<<



Liebe Leserinnen und liebe Leser, geht es Ihnen auch so, man steht in der Drogerie vor dem Regal mit den Mundhygieneartikeln und sieht die riesige Auswahl. Angefangen bei den Zahnbürsten mit kurzen oder langen, weichen, mittleren oder harten Borsten, Zahnpasta für weiße Zähne, für empfindliche Zähne, mit und ohne Fluorid, Zahnzwischenraumbürsten in den verschiedensten Größen, Zahnseide, Zungenreiniger, Mundwasser und man weiß gar nicht genau, für was man sich entscheiden soll? Wir Zahnärzte helfen Ihnen sich dabei in dem Dschungel der Mundhygieneartikel zurechtzufinden. Für mich ist die Zahnmedizin nicht einfach nur ein Beruf, sondern Berufung. Meine Kollegen und ich möchten Ihnen helfen, Ihre eigenen Zähne möglichst lange zu erhalten. Falls das aus den

unterschiedlichsten Gründen, wie Karies oder einer Parodontitis mal nicht der Fall war und Sie eigene Zähne verloren haben, möchten wir dafür sorgen, dass Sie sich wieder wohl fühlen und Ihr strahlendes Lächeln zurückbekommen. Zähne und Essen haben einfach etwas mit Lebensqualität zu tun.

Das Beste was Sie machen können, damit Sie lange Ihre eigenen Zähne behalten, das A und O, ist die tägliche Mundhygiene, kommen Sie regelmäßig zu der zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung (Kontrolle) und gönnen Sie sich je nach Bedarf eine professionelle Zahnreinigung (PZR).

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühlingstart und hoffe, dass Sie mit der Sonne um die Wette strahlen.

Zahnärztin Adriana Siewert

Inhalt

- 6 Bluthochdruck
- 12 Blutdruck natürlich senken
- 16 Heuschnupfen
- 22 Natürliche Mittel für das Herz
- 26 Pneumokokken
- 32 Messe München übertrifft 2023 alle Erwartungen
- 36 Rezept
- 39 Vorschau
- 40 Rätselspaß
- 41 Wacholder



Lesen Sie uns auch online - 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

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





Eine häufige Krankheit

In Deutschland ist der von Medizinern als Hypertonie bezeichnete Bluthochdruck ein häufiges Problem. Schätzungen zufolge sind etwa 12 Millionen Menschen betroffen. Ohne Behandlung müssen sie mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte und besonders für Schlaganfälle leben. Dies gilt vor allem für ältere Patienten, die länger und häufiger Bluthochdruck haben als jüngere Menschen. Fehlentwicklungen, die zur Entstehung einer Hypertonie beitragen, setzen allerdings schon in jungen Jahren ein. Wenn der Bluthochdruck vom Arzt erkannt wird, kann er durch Änderungen der Lebensweise und bei Bedarf durch konsequent eingenommene Medikamente unter Kontrolle gebracht werden.

Normaler und hoher Blutdruck

Der Blutdruck hängt von der Pumparbeit des Herzens und den muskulösen Arterien, die sich enger stellen oder weiten können, ab. Die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdruckes ist sehr wichtig, um alle Organe ausreichend mit Blut zu versorgen und die uneingeschränkte Funktion der Nieren sicherzustellen. Bei zu hohem Blutdruck treten zunächst kaum Beschwerden auf - eher das Gegenteil ist der Fall. Viele Menschen mit Bluthochdruck fühlen sich ausgesprochen rege und fit, deshalb sind sie überrascht, wenn der Arzt feststellt, dass mit ihrem Blutdruck etwas nicht stimmt.

Zur Diagnose Bluthochdruck wird ein Arzt kommen, wenn er bei wiederholten Messungen in der Praxis Blutdruckwerte festgestellt hat, die über den von der Weltge-

sundheitsorganisation (WHO) definierten Grenzwerten liegen:

Milde Hypertonie: oberer Wert: 140 bis 180 mmHg / unterer Wert 90 bis 105 mmHg (die Abkürzung mmHg steht für Millimeter Quecksilbersäule).

Moderate bis schwere Hypertonie: Werte von mehr als 180/105 mmHg.

Statistik

Im Durchschnitt sinkt die Lebenserwartung 45-jähriger Männer bei einer Zunahme des Blutdruckes von 120/80 auf 150/100 mmHg um 11,5 Jahre.

Das Schlaganfallrisiko ist bis zu sieben Mal höher.

Die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt ist um das Dreifache erhöht.

Ursachen

In 90 bis 95 Prozent der Fälle ist keine eindeutige Ursache erkennbar. Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang von essentiell Bluthochdruck. Eine wirkliche Heilung ist dann nicht möglich, normale Blutdruckwerte können lediglich durch Veränderungen der Lebensgewohnheiten und bei Bedarf durch Medikamente erreicht werden.

Bei fünf bis zehn Prozent der Betroffenen liegen erkennbare Ursachen vor. Häufig sind dies Nierenschäden, beispielsweise eine Verengung der Nierenarterien.

Bluthochdruck



Anzeige



MEIN
CARE-PAKET
FÜR DIE
ZUKUNFT

Wie Ihr Testament Gutes tut.

Bestellen Sie jetzt Ihren kostenfreien Ratgeber:
Lea Pflieger, pflieger@care.de, 0228 97563-991

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
A1602

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten
finden Sie unter: care.de/Datenschutz



Möglicherweise ist aber auch eine hormonelle Störung der Grund für die hohen Blutdruckwerte. Bei Kindern liegt dem Bluthochdruck häufiger als bei Erwachsenen eine konkrete Ursache zugrunde, allerdings haben nur etwa zwei Prozent aller Kinder in Deutschland einen auffällig erhöhten Blutdruck.

Ein oft übersehenes Problem, das aber sehr deutliche Auswirkungen auf den Blutdruck hat, sind nächtliche Schlafstörungen in Verbindung mit Atemproblemen - dem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom.

In Studien wurde nachgewiesen, dass die Disposition zum Bluthochdruck auch erblich ist. Dies wird für circa 60 Prozent der Fälle angenommen. Durch eine ungünstige Lebensweise kann sich dann der Bluthochdruck manifestieren.

Liegt neben dem Bluthochdruck auch eine Diabetes mit ersten Nierenschäden vor, steigt das Risiko einer tödlichen Herzgefäßerkrankung um das Sechsfache.

Diagnose

Blutdruckmessung

Der obere, systolische Blutdruckwert tritt auf, wenn die linke Herzkammer mit Blut gefüllt ist und der Herzmuskel Druck aufbaut, um das Blut in die Gefäße auszutreiben. Der Arzt hört mittels Stethoskop Strömungsgeräusche in der Armschlagader.

Der untere, diastolische Blutdruckwert wird gemessen, wenn das Blut wieder ungehindert durch die Armschlagader fließt. Die Strömungsgeräusche sind nicht mehr hörbar. In diesem Moment entspannt sich das Herz wieder und wird erneut mit Blut gefüllt.

Therapie ohne Medikamente

Im Fall einer Grenzwerthypertonie ist es nicht unbedingt notwendig, Medikamente zu nehmen. Meistens genügt eine Umstellung der Lebensgewohnheiten.

So ist der Abbau eines eventuell vorhandenen Übergewichts eine gute Möglichkeit, um den Blutdruck zu senken. Mit jedem Kilo weniger verringert sich der Blutdruck um etwa 2 mmHg, bei fünf Kilo sind das bereits 10 mmHg.

Patienten mit Bluthochdruck sollten ihre Speisen sparsamer salzen, da zu viel Salz den Blutdruck steigern kann - insbesondere bei salzempfindlichen Menschen. Ohnehin wird mit 12 Gramm Kochsalz pro Kopf und Tag in der Bundesrepublik zu viel Salz konsumiert, die Hälfte davon würde völlig ausreichen. Oft handelt es sich dabei um verstecktes Salz in Fleisch und Wurstwaren, Brot oder anderen fertig verarbeiteten Lebensmitteln. Bei normaler Ernährung wird schon damit die notwendige Salzmenge aufgenommen.

Auch ein hoher Alkoholkonsum wirkt sich blutdrucksteigernd aus. Die Rede ist dabei nicht von einem Glas Wein oder einer Flasche Bier am Abend, sondern von größeren und regelmäßig getrunkenen Alkoholmengen. Völlig auf Alkohol verzichten sollten Menschen mit schwerem Bluthochdruck, besonders wenn auch Medikamente nicht mehr zufriedenstellend wirken.

Eine sehr wichtige Maßnahme gegen den hohen Blutdruck ist eine höhere körperliche Aktivität. Sie kann nicht nur das Körpergewicht verringern, sondern hat darüber hinaus auch direkt Einfluss auf den Blutdruck und im Übrigen auch auf den Cholesterinspiegel. Sehr gut geeignet sind leichtere



Ausdauersportarten wie Schwimmen und Radfahren, aber auch längere Spaziergänge sind von Nutzen.

Medikamente

Wenn sich der Blutdruck trotz dieser vielfältigen Maßnahmen nicht ausreichend senkt, müssen Medikamente eingenommen werden, unter Umständen lebenslang. Der Gedanke daran ist sicher nicht angenehm, doch sollte beachtet werden, dass Menschen mit Bluthochdruck vor der Entwicklung wirksamer Medikamente meist kein langes Leben beschieden war. Die wichtigsten heute zur Blutdrucksenkung verwendeten Wirkstoffgruppen sind im Folgenden in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

A-II-Antagonisten:

A-II-Antagonisten, wie der verwendete Wirkstoff Losartan, sind ein Beispiel für den Trend hin zu sehr nebenwirkungsarmen Blutdrucksenkern. Sie ermöglichen eine zielgenaue Blockade der „Andockstellen“ (Rezeptoren) des blutdrucksteigernden Hormons Angiotensin-II unter anderem an den Blutgefäßen. Die hervorragende Verträglichkeit der A-II-Antagonisten ist durch die Anwendung bei sehr vielen Patienten weltweit belegt worden.

ACE-Hemmer:

Seit Beginn der 80er Jahre sind ACE-Hemmer zur Behandlung von Bluthochdruck und/oder Herzschwäche im Einsatz. Durch die verringerte beziehungsweise ausbleibende Bildung von Angiotensin-II kommt es zu einer Senkung des Blutdruckes. Eine typische Nebenwirkung der Behandlung mit ACE-Hemmern kann ein andauernder Reizhusten sein.

Alpha-Blocker:

An der Regulierung des Blutdruckes ist auch das Nervensystem beteiligt. Eine „Funkverbindung“ zwischen dem Nervensystem und den Gefäßen kann unter anderem durch Alpha-Blocker erfolgreich unterbunden werden. Sie bewirken eine Weitstellung der Blutgefäße, als Folge davon sinkt der Blutdruck. Typische Nebenwirkungen sind Kreislaufstörungen bei Lagewechsel, Mundtrockenheit, Müdigkeit und Herzklopfen.

Beta-Blocker:

Neben den Diuretika zählen Beta-Blocker zu den ältesten blutdrucksenkenden Medikamenten. Beta-Blocker verringern den Puls und die Pumpkraft des Herzens. Die Behandlung mit Beta-Blockern kann bisweilen zu folgenden unerwünschten Nebenwirkungen führen: verringerte körperliche Belastbarkeit, Durchblutungsstörungen (wie kalte Hände und Füße) und Störungen des Sexualempfindens. Asthmakranke dürfen Beta-Blocker nicht nehmen, weil sich dann die Atembeschwerden verschlimmern würden.

Diuretika:

Diuretika fördern die Ausscheidung von Wasser aus dem Körper und regen so die Bildung von Urin an. Die verringerte Flüssigkeitsmenge im Organismus führt auch zu einer Blutdrucksenkung. Diuretika beeinflussen in einigen Fällen den Elektrolythaushalt und den Fettstoffwechsel ungünstig und werden daher häufig in niedriger, nebenwirkungsarmer Dosierung mit anderen Blutdrucksenkern kombiniert.



Kalzium-Antagonisten:

Kalzium-Antagonisten hindern die Kalzium-Ionen daran, in die Muskelzellen der Blutgefäße einzudringen. Ohne Kalzium können sich diese Zellen jedoch nicht zusammenziehen. Dadurch wird die Spannung in den Wänden der Blutgefäße verringert und der Blutdruck sinkt. Typisch für diese Arzneimittel sind Hautrötung (besonders unangenehm im Gesicht), Knöchelödeme und Kopfschmerzen.

Vorbeugung

Der Bluthochdruck ist ein gesundheitliches Problem, dem man sehr gut durch Vorbeugung begegnen kann. Auch wenn Medikamente gegen Bluthochdruck eingenommen werden, bringen diese Maßnahmen noch einen zusätzlichen Nutzen und sollten nicht aufgegeben werden. Zu meiden sind:

- Übergewicht*
- zu viel Alkohol*
- zu viel Kochsalz*
- Bewegungsmangel*
- Stress*
- Schlafapnoe*

Folgende Risikofaktoren erhöhen zwar nicht direkt den

Blutdruck, schädigen aber zusammen mit dem Bluthochdruck die Blutgefäße:

- Rauchen*
- zu viel tierische Fette*
- zu viel Cholesterin*

Erbliches Risiko: Bluthochdruck

In den sechziger Jahren wurden in Norwegen die Blutdruckwerte von gesunden und noch nicht mit Medikamenten behandelten Erwachsenen untersucht. Etwa 30 Jahre später haben sich Wissenschaftler an deren Kinder gewandt, um auch bei ihnen die Blutdruckwerte zu messen. Es zeigte sich, dass die Kinder, von denen beide Eltern einen überhöhten Blutdruck hatten, auch selbst die höchsten Werte aufwiesen. Bei Eltern mit normalem Blutdruck hatten die Kinder dagegen normale Blutdruckwerte. Die Kinder, bei denen entweder nur der Vater oder nur die Mutter einen überhöhten Blutdruck hatten, lagen mit ihren Werten zwischen den beiden anderen Gruppen. Da nicht alle untersuchten ehemaligen Kinder das gleiche Alter hatten (die Altersspanne erstreckte sich zwischen 34 und 43 Jahren), wurde die Untersuchung zusätzlich nach Altersgruppen getrennt durchgeführt. Die Ergebnisse blieben auch dann noch die gleichen. Somit wurde durch diese Untersuchung der Beweis erbracht, dass es für den Bluthochdruck ein erbliches Risiko geben muss. Wer also weiß, dass seine Eltern Bluthochdruck haben oder hatten, sollte die eigenen Blutdruckwerte regelmäßig kontrollieren lassen.

- Deutsches Grünes Kreuz



Anzeige

Nutze den Krankenkassenzuschuss für den faltbaren Elektrorollstuhl von ergoflix



Einfach falten
und auf Reisen
mitnehmen

ergoflix

Jetzt QR-Code scannen oder anrufen:

 02852 7053700



Blutdruck natürlich senken



Etwa ein Drittel der Erwachsenen weltweit leidet an Bluthochdruck, viele von ihnen nehmen blutdrucksenkende Mittel ein – und diese Medikamente sind wichtig und häufig auch notwendig. Dennoch ist der Wunsch von Patienten verständlich, möglichst wenige Medikamente einnehmen zu müssen.

Es gibt eine Reihe von Lebensstilfaktoren und Verfahren aus der Naturheilkunde, mit denen sich der Blutdruck natürlich senken lässt. Dadurch kann es gelingen – unter ärztlicher Aufsicht – Medikamente zu reduzieren.

Empfohlen in medizinischen Leitlinien: Lebensstiländerungen

Ein gesunder Lebensstil könnte die Mehrzahl der Bluthochdruck-Erkrankungen verhindern oder einen bestehenden Hochdruck mildern. Das ist letztlich nicht nur einfach und kostengünstig, sondern auch wissenschaftlich sehr gut belegt.

Zu einem derart förderlichen Lebenswandel gehört eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung, kein oder ein nur geringer Alkoholkonsum sowie - bei zu viel Speck auf den Rippen - eine Gewichtsabnahme. Letzteres ist besonders effektiv, denn Übergewicht ist häufig die Ursache für Bluthochdruck. Bei Fettleibigkeit (Body-Mass-Index über 30) wirkt sich eine deutliche Gewichtsabnahme am stärksten positiv auf den Blutdruck aus. Da während des Rauchens der Blutdruck steigt, kann der Verzicht auf Tabakkonsum helfen, einen erhöhten

Blutdruck zu normalisieren.

Wissenschaftlich untersucht: Naturheilverfahren und Co.

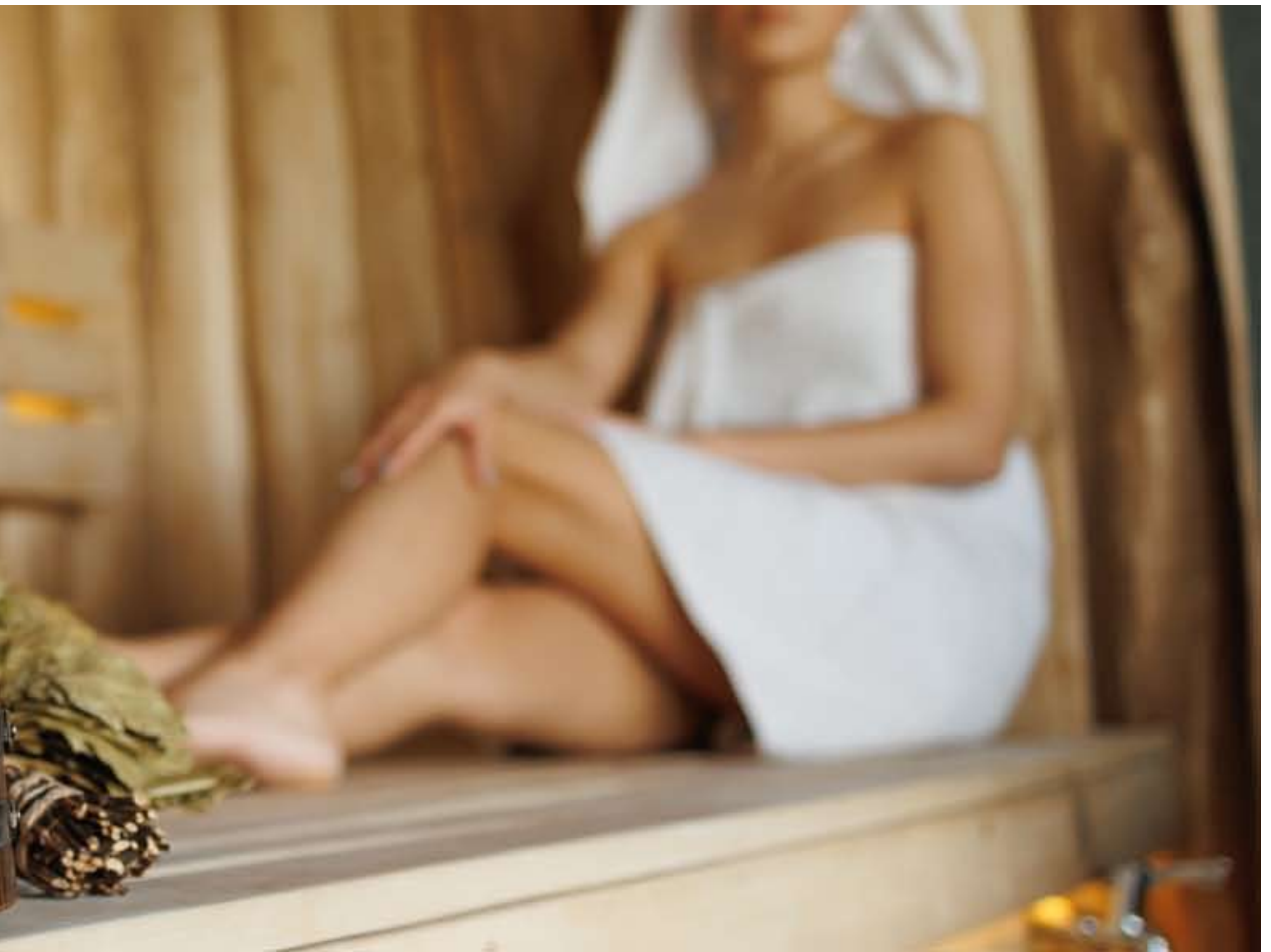
Gesund zu leben ist nicht das einzige, mit dem Patienten ihren Blutdruck positiv beeinflussen können. Verfahren aus der Naturheilkunde können den Blutdruck in manchen Fällen ebenfalls etwas senken. Einige davon sind bereits wissenschaftlich untersucht worden. Die Karl und Veronica Carstens-Stiftung hat die aus ihrer Sicht interessantesten Verfahren, über die Studien vorliegen, zusammengestellt.

Blutspenden

Dass Blutspenden den Druck in den Gefäßen senken kann, mag vielleicht erstaunen. Doch tatsächlich hat eine Studie der Berliner Charité ergeben, dass bei Patienten, die viermal im Jahr zum Blutspenden gingen, der systolische Wert von durchschnittlich 160 Hg auf 144 Hg und der diastolische von durchschnittlich 91 Hg auf 84 Hg gesenkt werden konnte. Besonders profitierten Menschen mit sehr stark erhöhtem Blutdruck von mehr als 160/100 mmHg zu Studienbeginn. Ihre Werte konnten im Schnitt sogar bis zu 17 mmHg gesenkt werden. Einen ähnlichen Effekt erzielt laut Studie ein Aderlass.

Sauna

Vielen dürfte bekannt sein, dass sich bei hohen Tempera-



turen, wie in der Sauna, die Arterien weiten. Dadurch sinkt auch der Blutdruck. Regelmäßige Saunabesuche eignen sich daher bei Menschen mit leichter bis mittelschwerer Hypertonie. Effekte treten schon nach 2 bis 3 Wochen ein. Nach 3 Monaten regelmäßigen Saunabesuchen erhöht sich der mittlere funktionelle Gefäßquerschnitt an den Extremitäten um 22%, nach 3 Jahren um weitere 10% und nach 5 Jahren um insgesamt 40% gegenüber dem Zustand vor den Saunabesuchen. Aber Achtung: Ein Tauchbad im Eiswasser führt zu Blutdruckspitzen und ist für Hochdruckpatienten daher tabu.

Kneipp-Güsse

Nicht nur Hitze, auch kalte Kneipp-Güsse können helfen. Durch längerfristige hydrotherapeutische Behandlungen lässt sich bei einem mäßigen Bluthochdruck eine deutliche Blutdrucksenkung bis hin zur Normalisierung erzielen. Hydrotherapeutische Verfahren sollten zunächst unter Anleitung erlernt und dann dauerhaft durchgeführt werden.

Mittagschläfchen

Die heißgeliebte Siesta der Südländer wird von uns zwar etwas belächelt – aber Studien zeigen, ein Nickerchen am Mittag macht nicht nur fit, sondern auch gesund: Wer regelmäßig Siesta hält, hat ein deutlich geringeres Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen zu sterben. Mediziner erklä-

ren dieses Ergebnis wenig überraschend mit dem Stressabbau. Das kurze Schläfchen zur Mittagszeit ist also eine wahre Naturarznei. Wichtig ist aber, dass Sie dies regelmäßig tun – für etwa 20 Minuten. Der Wert des Schlafes liegt eindeutig in der Kürze. Wer länger schläft, fühlt sich nachher wie gerädert und ist nachmittags nicht mehr leistungsfähig.

Pflanzliche Wirkstoffe

Natürlich gibt es auch einige pflanzliche Wirkstoffe, die helfen, den Blutdruck zu regulieren. Aus dem Blatt des Olivenbaums wird ein ätherisches Öl gewonnen, das gut für das Herz, die Gefäße und das Immunsystem ist. Es beeinflusst die Blutplättchenbildung und die gefäßerweiternde Wirkung der Blätter senkt den Blutdruck. Weißdorn verbessert die Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr des Herzens, steigert die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße und somit auch die Herzleistung. Gleichzeitig wirkt er regulierend auf den Herzrhythmus und so auch auf den Blutdruck.

Hinweis

Alle hier vorgestellten Maßnahmen sollten nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt durchgeführt werden. Eine bestehende Medikation darf keinesfalls eigenmächtig reduziert werden.

- Deutsches Grünes Kreuz

Natürlich g'sund in Bodenmais

Warum ein Urlaub im Herzen des Bayerischen Waldes gut für Körper und Geist ist

Bodenmais ist der beliebteste Urlaubsort im Bayerischen Wald und ist staatlich anerkannter, heilklimatischer Kurort. Ob Wellness-, Wander- oder Erholungsurlaub – in Bodenmais kommen Körper und Geist zur Ruhe. Insbesondere die neun Premium Wellnesshotels mit ihren großen Wellness- und Saunawelten sowie die luxuriösen Chalets mit privaten Whirlpools und Saunen versprechen eine entspannte Auszeit vom Alltag. Ein kostenloses Programm an verschiedensten geführten Wanderungen, Klangschalenmeditationen im Silberberg sowie das breite und kostenfreie Angebot im Vital-Zentrum mit seinen Fitness- und Entspannungskursen garantieren einen Gesundheitsurlaub, der Stress schnell vergessen lässt.

„WANDERN IST EIN WUNDERMITTEL“

Das Heilklima in Bodenmais und der umliegenden Wälder ist gesundheitsfördernd für Körper, Geist und Seele. Das bestätigen zahlreiche Ärzte wie Dr. Judith Haus, Lungenfachärztin in der Bodenmaiser Silberberg-Klinik: „Das Klima bei uns ist ein reizarmes, mildes Klima und eignet sich zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge und zur Rehabilitation nach schweren Krankheiten, bei Herz- Kreislaufkrankheiten, Atemwegserkrankungen und rheumatischen Erkrankungen“, erklärt sie. Das Waldklima sei gekennzeichnet durch eine kühle und insbesondere schadstofffreie Luft durch die Filterfunktion des Waldes. „Die von den Nadelbäumen in die Luft abgegebenen ätherischen Öle sind wohltuend für die Atemwege“, weiß die Lungenfachärztin. Auch der Münchner Arzt Dr. Stephan Deckelmann, der sich intensiv mit dem Thema Wandern und Gesundheit beschäftigt hat, ist von der heilenden Kraft des Waldes überzeugt: „Wandern ist allgemein ein Wundermittel:



Umgeben von gesunder Waldluft: Bodenmais

bodenmais.de

T 09924/31296-0

es ist gesund, macht fit und hält jung. Es stärkt Herz, Kreislauf, Atmung, Muskeln sowie Stützgerüst und senkt dadurch nachgewiesenermaßen das Risiko von Herzinfarkt, Diabetes und Krebs“, erklärt er. Insbesondere das Wandern in den Wäldern rund um Bodenmais wirkt wie Medizin. „Allein der Anblick der grünen Bäume und der reinen Natur hat eine beruhigende Wirkung und führt damit zum Abbau von seelischer Belastung und Stress“, so Dr. Judith Haus.

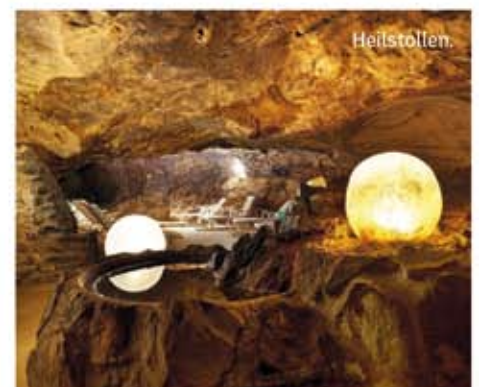
Neben der gesunden Waldluft bietet Bodenmais den einzigartigen Heilstollen im Silberberg. In diesem Therapiestollen bietet die Bodenmaiser Silberberg-Klinik die Möglichkeit, während eines stationären Aufenthaltes die Untertage-Klima-Therapie zur langfristigen Linderung von Atemwegsbeschwerden zu nutzen. Die Luft im Stollen ist bei 5°C und 98 % Luftfeuchte absolut staub- und allergenfrei, ein Labsal für eine geschädigte Lunge. Zahlreiche Asthma- und Atemwegs-

patienten durften durch die Therapie eine langfristige Linderung ihrer Beschwerden erfahren.

INTERESSIERTE FÜR HEILSTOLLEN-STUDIE GESUCHT

Der Deutsche Heilstollenverband wird mit der Unterstützung der Bodenmais Tourismus & Marketing GmbH eine neue medizinische Studie zur Untertage-Klima-Therapie durchführen. Interessierte, die an chronischen Atemwegserkrankungen leiden, können sich direkt bei der Hotline der Studie melden:

☎ 0641/49880070 oder per E-Mail an studie@deutscher-heilstollenverband.de



Heilstollen.

Ärzte empfehlen die Heilstollen-Therapie bei:

- Asthma bronchiale
- Chronische Bronchitis
- Bronchiektasen
- Lungenemphysem
- Chronische pulmonale Infekte
- Chronische Nasennebenhöhlen-Entzündungen

Wandern im Bayerischen Wald...

- steigert den Gesundheitszustand
- verbessert die Herz-Lungen-Funktion
- stärkt die Knochen und das Immunsystem
- trainiert und stabilisiert Muskeln sowie den Sehnen- und Bandapparat
- senkt den Blutdruck
- reduziert Stress
- steigert das psychische Wohlbefinden
- sorgt für die tägliche Dosis Vitamin D und einen besseren Schlaf
- verbessert die Hirnleistung
- senkt das Risiko von Herzinfarkt, Diabetes und Krebs



Wanderglück am Silberberg.

Gesundes BODENMAIS

Erholungsurlaub im Herzen
des Bayerischen Waldes

Erlebe viele
Glücksmomente
und tue dabei deiner
Gesundheit Gutes ♥



HEILKLIMATISCHER
KURORT



[bodenmais.de](https://www.bodenmais.de)

T 09924/31296-0

TRAUMHAFTE
CHALETS



ERSTKLASSIGE
WELLNESSHOTELS



GESUNDE WALDLUFT
& GEFÜHRTE TOUREN



KOSTENLOS UNTERWEGS
MIT BUS & BAHN





Heuschnupfen

Pollen der Haselnuss und Erle schon früh unterwegs

Frühling: Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen erwacht die Natur zu neuem Leben. Doch für Allergiker und insbesondere die Kinder unter ihnen sind das eher trübe Aussichten, denn auch die ersten Baum-, Kräuter- und Gräserpollen sind im Anflug. In Deutschland leiden rund 16 Prozent der Bevölkerung alljährlich unter Pollinosis, dem Heuschnupfen, der durch Kontakt von Blütenstaub (Pollen) von Bäumen, Sträuchern, Gräsern, Getreide und Kräutern mit den Schleimhäuten in der Nase oder am Auge zustande kommt. Die Folge: eine Überreaktion des Immunsystems.

Das Gefährliche am Heuschnupfen: Viele Betroffene wissen nichts von ihrem (Un-)Glück und halten die tiefende Nase für eine normale Erkältung. Mit jedem Pollenkontakt nehmen die Beschwerden zu. Ohne eine angemessene Behandlung kann das Problem das ganze Jahr über auftreten, außerdem droht die Gefahr, dass sich ein Pollenasthma oder eine Kreuzallergie zu Nahrungsmitteln entwickelt.

Eine frühzeitige Diagnose und Therapie ist daher von größter Wichtigkeit. Ob und auf welche Pollen der Patient genau allergisch reagiert, lässt sich schnell und gründlich mit einem Allergie-Labortest herausfinden. Vor allem bei Kindern bietet sich dieser Test an, da er weniger belastend ist und vor allem auch bei

einer starken Überempfindlichkeit keine Gefahr einer allergischen Reaktion besteht, wie sie bei den sonst üblichen Hauttesten auftreten kann.

Manchmal treiben die milden Frühlings-Temperaturen und der Pollenflug Millionen Betroffene schon im Februar die Tränen in die Augen. Ungewöhnlich früh flogen bereits die Pollen von Haselnuss und Erle, so der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB). Einen Monat sind dann die Pflanzen dem normalen Kalender voraus.

Neben dem trockenen und sonnigen Wetter kann besonders der starke Wind für eine kräftige Verteilung der Pollen sorgen, die etwa 100 Kilometer, in Extremfällen sogar bis zu 500 Kilometer weit fliegen könnten. So bringt es dem Allergiker nur relativ wenig, darauf zu achten, was in seiner direkten Umgebung wächst. Auch zwischen Häusern in dicht besiedelten Gebieten ist man vor Pollen und entsprechenden Beschwerden nicht sicher.

Besonders starker Pollenflug findet in den frühen Morgenstunden, bei trockenem und windigem Wetter statt. Wenn Sie wissen, auf welche Pollen Sie allergisch reagieren, dann informieren Sie sich mit einem Pollenflugkalender, wann „Ihre“ Pollenzeit ist. Ist noch nicht bekannt, worauf man allergisch ist, lässt sich umgekehrt über den Pollenflugkalender herausfinden, welche Pollen als Allergieauslöser in Frage kommen.

Lebensqualität pur: Entdecken Sie Gesundheit und Wohlbefinden in den fünf niederbayerischen Heil- und Thermalbädern!

Eintauchen in die Thermen der Niederbayerischen Thermengemeinschaft bedeutet, sich auf eine Reise zu begeben, bei der die Gesundheit und das Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. In den fünf Thermalbädern dieser idyllischen Region entfaltet sich eine Vielzahl von Möglichkeiten, seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen und den Körper durch bewusste Entspannung und Aktivität in Einklang zu bringen.

Das heilsame Thermalwasser, das frisch aus der Tiefe des Urgesteins sprudelt und in zahlreiche Thermenbecken geleitet wird, ist das absolute Highlight dieser Region. Schon beim Eintauchen in das wohlige warme Wasser spürt man die entspannende Wirkung. Dieses besondere Heilwasser kann die Fähigkeit haben, den gesamten Organismus zu regenerieren und den Stress des Alltags in ein neues Lebensgefühl zu verwandeln. Dies verdankt es nicht zuletzt den thermischen Effekten: Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke, jede Bewegung im Wasser wird müheloser. Die wohltuende Wärme fördert zudem die Durchblutung, lässt Muskeln und Sehnen geschmeidiger werden und reduziert chronische Beschwerden des Bewegungsapparates. Dank der Spezialisierung auf verschiedene Therapiebereiche wird individuell auf Ihre Bedürfnisse eingegangen.

Nach einer Runde im Heilwasser kann man

die weitläufigen Saunalandschaften erkunden. Der Wechsel zwischen heißen Saunagängen und erfrischenden Abkühlungen in den Tauchbecken bringt den Kreislauf in Schwung. Besonders im Frühjahr findet man hier ein Plus an Gesundheit, da Saunabesuche das Immunsystem zusätzlich stärken. Verschiedenste Saunen, von klassischen Finnischen über Panoramasaunen mit Ausblick bis hin zu zahlreichen Dampfbädern und einem Hamam - die Heilbäder der Niederbayerischen Thermengemeinschaft bieten für jeden Geschmack das passende Saunerlebnis.

Eintauchen in eine Welt des Wohlbefindens und von den heilenden Kräften der Natur verwöhnen lassen

Die Limes-Therme Bad Gögging, die Kaiser-Therme Bad Abbach, die Rottal Terme Bad Birnbach, die Wohlfühl-Therme Bad Griesbach und die Europa Ther-

me Bad Füssing garantieren Gesundheitsförderung und Wohlbefinden auf höchstem Niveau. Alle Details zu den Thermen finden Sie auf der Website unter www.thermengemeinschaft.de.

Jetzt an die Liebsten denken

Für all diejenigen, die auf der Suche nach dem perfekten Geschenk für ihre Liebsten sind, bieten die Thermen ein breites Spektrum an unterschiedlichen Gutscheinen an. Ein Thermen-Gutschein ist eine tolle Möglichkeit, eine Auszeit vom Alltag und neue Lebensqualität zu verschenken. In den Online-Shops kann der Gutschein ganz einfach selbst gestaltet und direkt zu Hause ausgedruckt werden.



© Tourismusverband Ostbayern

Wohlfühlen im Hamam (Wohlfühl-Therme Bad Griesbach), der traditionellen orientalischen Badekultur mit Kräuterdämpfen, Trockensauna, Thermalbecken, Seifenmassage und orientalischem Ruheraum.



9.000 m²
Heilwasserfläche,
vielfältige Saunen,
Präventionsangebote,
Dampfbäder, Salzgrotten
und vieles mehr in den
fünf Thermen der
**Niederbayerischen
Thermengemeinschaft**



Alle Infos zu den Thermen finden Sie hier!

www.thermengemeinschaft.de



© Bilder (2,4): Tourismusverband Ostbayern



Weitere Tipps

Tragen Sie im Freien eine (Sonnen-)Brille mit Seitenschutz. So können die Pollen nicht so leicht in die Augen gelangen.

An schönen, trockenen Tagen möglichst wenig ins Freie gehen (Pollenflug!).

Vor dem Schlafen gehen duschen und Haare waschen. Auf diese Weise atmen Sie nachts weniger Pollen ein.

Regelmäßig Staubwischen und -saugen; wenn möglich, sollte dies nicht die betroffene Person tun.

Unbehandelter Heuschnupfen kann zu Asthma führen

Die meisten Heuschnupfen-Allergiker reagieren nur auf bestimmte Pollenarten, sodass der Heuschnupfen nach ein paar Wochen, wenn die Blühphase dieser Pflanzenart beendet ist, wieder verschwindet. Aufgrund dieser nur zeitweiligen Beschwerden neigen viele Betroffene dazu, keinen Arzt aufzusuchen. Doch wird der Heuschnupfen auf diese Weise auf die leichte Schulter genommen und nicht behandelt, entwickelt sich etwa bei jedem Dritten im Laufe der Jahre aus der Allergie eine

möglicherweise lebensbedrohliche Asthma-Erkrankung. Man spricht dann von einem Etagenwechsel von den oberen Luftwegen in die Bronchien.

Für jeden Allergiestarben ist es daher entscheidend herauszufinden, worauf er allergisch reagiert. Erst dann ist eine gezielte Behandlung möglich. Die Allergietests können auf der Haut oder aus dem Blut durchgeführt werden. Die Haut- oder Pricktests führt der Hautarzt oder ein Allergologe durch. Hierbei werden die in Frage kommenden Allergieauslöser mit einer kleinen Nadel in die Haut eingeritzt. Das Ergebnis ist nach 20 Minuten ablesbar. Die Testergebnisse müssen zusammen mit dem Arzt sehr sorgfältig analysiert werden.

Bluttests besonders für Kinder zu empfehlen

Genauer und auch schonender sind Bluttests. Sie bieten sich daher zur Allergiediagnostik besonders von Babys und Kleinkindern an. Mittels moderner Verfahren wird der Anteil an speziellen Antikörpern (Immunglobulin E) im Blut gemessen. Immunglobulin E bildet sich als Reaktion auf die körperfremden Substanzen (Allergene), auf die das Immunsystem eines Allergikers empfindlich reagiert. Solch ein Labortest ist für die Patienten weniger belastend; vor allem besteht auch bei einer starken Überempfindlichkeit für den Patienten keine Gefahr.



Zögern Sie nicht lange, wenn Ihnen oder Ihrem Kind die Nase läuft und gehen Sie bald zum Arzt. Unbehandelt kann aus Heuschnupfen schnell Asthma werden. Der Übergang von Pollen-Allergie in den oberen Atemwegen zu den unteren Atemwegen (Asthma) tritt insbesondere bei Kindern schnell ein. Diese folgenschwere Verschiebung kann jedoch verhindert werden, wenn man die Allergie rechtzeitig behandelt. Heute gibt es eine ganze Reihe von gut verträglichen Anti-Allergiemitteln (Antihistaminika). Sie bremsen die Allergie und wirken entzündungshemmend. Dadurch wird eine Schädigung der Atemwegs-Schleimhäute verhindert. Wie diese Behandlung im einzelnen aussieht, wird der Arzt in Abhängigkeit von den Beschwerden entscheiden. Möglicherweise genügt schon die weitgehende Meidung des betreffenden Allergens, um die Beschwerden zu verringern. Ist dies jedoch nicht möglich, so kann eine spezifische Immuntherapie, eine Impfbehandlung mit dem krank machenden Allergiefaktor, durchgeführt werden.

Zink gegen Heuschnupfen

Nach einem extrem langen Winter kommt oft der Frühling mit Macht. Von vielen wird er sehnsüchtig erwartet, aber immer mehr Deutsche blicken der warmen Jahres-

zeit auch mit Schrecken entgegen. Sie leiden unter einer Pollenallergie, die ihnen mit tränenden Augen, ständigem Niesreiz und laufender Nase das schöne Wetter vermiest.

Jeder dritte Bundesbürger ist bereits von Allergien betroffen und häufig geht das schon im frühen Kindesalter los. Meist sind es zunächst bestimmte Nahrungsmittel, die das Immunsystem des Säuglings „in Aufruhr“ versetzen. Später reagiert der Körper dann, wie z.B. beim Heuschnupfen, auf bestimmte allergieauslösende Stoffe in der Luft. Bei Kindern spricht man in solchen Fällen von einer Allergie-Karriere. Und immer schwebt das Damoklesschwert eines sogenannten Etagenwechsels über den Betroffenen. So bezeichnen Allergologen eine Verlagerung der Allergie von den oberen Luftwegen, also Nase und Rachen, auf die Lungen. Konkret heißt das dann: Asthma.

Warum die Allergie-Anfälligkeit vor allem in den Industrienationen so rapide ansteigt, weiß man immer noch nicht genau. Die Vermutung, dass es an einer zu stark verschmutzten Umwelt liegen könnte, scheint sich nicht zu bestätigen. In der ehemaligen DDR war die Luft nachweislich mehr belastet als im Westen, dennoch traten Allergien wie Asthma deutlich seltener auf als im Westen. Erst nach der Wende haben sich die Verhältnisse ausgeglichen: Die Luft-



verschmutzung im Osten nahm ab, die Allergien aber nahmen zu.

Zinkmangel als Mitverursacher

Allergie-Experten, wie der Mainzer Professor Rudolf Schopf, halten es indes für wahrscheinlicher, dass ein Mangel an dem Spurenelement Zink für die Misere zumindest mitverantwortlich sein könnte. Über die Hälfte aller Menschen leidet unter einem Zinkmangel, wurde bei einem Fachkongress in Schweden mitgeteilt. „Mehr als 300 verschiedene Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper können ohne Zink nicht ordnungsgemäß funktionieren,“ erklärt Schopf. Zink habe zudem auch direkt antiallergische Eigenschaften, da es bestimmte Immunzellen stabilisiert, die bei der Entstehung einer Allergie eine wichtige Rolle spielen, so Schopf weiter.

Zink wird vor allem über die Nahrung aufgenommen. Die besten Zinklieferanten sind Fleisch, Geflügel, Milch, Eier und manche Hülsenfrüchte. Genau das sind aber Lebensmittel, die Allergiker oft meiden müssen. Sie nehmen also zu wenig Zink auf. Hinzu kommt, dass nach BSE und Maul- und Klauenseuche Fleisch auch bei vielen anderen Menschen, die noch nicht von einer Allergie heimgesucht werden, immer seltener auf dem Speiseplan steht. Das Risiko eines Zinkmangels wird also auch hier größer.

Zink-Präparate aus der Apotheke könnten helfen

Um einem Zinkmangel vorzubeugen, könnten zink-

haltige Präparate aus der Apotheke eine Alternative sein. Professor Schopf weist jedoch auf Studien hin, die belegen, dass es hier auf die Zusammensetzung der Zink-Präparate ankomme, da es Unterschiede in der Wirksamkeit geben könne: An die körpereigene Aminosäure Histidin gekoppelt wird Zink vom Körper deutlich schneller aufgenommen als bei herkömmlichen Zinkverbindungen.

Histidin wirkt außerdem entzündungshemmend und antioxidativ, das heißt, es ist in der Lage, die bei allergischen Reaktionen entstehenden „freien Radikale“ abzufangen und unschädlich zu machen. Zink und Histidin ergänzen sich daher äußerst sinnvoll in ihren zellschützenden Eigenschaften.

Der Zusammenhang zwischen Zinkmangel und Heuschnupfen sei zwar schon Jahre bekannt, dennoch werde dem gesteigerten Zinkbedarf bei Heuschnupfenpatienten und anderen Allergikern noch immer nicht die erforderliche Aufmerksamkeit geschenkt, beklagt Professor Schopf. Komplette Beseitigung ließe sich ein einmal ausgebrochener Heuschnupfen auch mit Zink nicht, aber zumindest die Symptome könnten deutlich gebessert werden. Für viele Allergiker wäre allein das schon eine große Hilfe. Die verbesserte Zinkversorgung ist dabei als eine zusätzliche Maßnahme zu betrachten. Auf die eigentliche Basistherapie der Allergie sollte man deshalb in keinem Fall verzichten.

- Deutsches Grünes Kreuz



Anzeige

Wir hören zu, Sie schlafen besser:
Beratung, die Ihre Schlafbedürfnisse versteht.

Das Matratzen & Betten Haus

Heinrich-Wieland-Str. 87 + 89 • 81735 München
Tel. 089 / 673 25 73 • info@das-matratzen-haus.de
www.das-matratzen-haus.de

Öffnungszeiten: Dienstag - Samstag 10:00 Uhr 18:30 Uhr
P Kundenparkplätze direkt vor der Tür

NGH Zertifiziert
P
30 JAHRE
... guter Schlaf



Natürliche Mittel für das Herz

Weißdorn

Weißdorn (*Crataegus*) gehört zur Familie der Rosenblütler, sein Fruchtsaft soll bereits im 16. Jahrhundert als herzstärkendes Mittel angewandt worden sein. Im Volksmund wird der Weißdorn auch als Hagedorn, Heckendorn, Mehlbeere oder Zaundorn bezeichnet. Arzneilich verarbeitet werden seine blau-grünlichen Blätter und die roten Früchte.

Crataegus eignet sich zur Stärkung des noch gesunden, alternden Herzens und ist außerdem zur Behandlung leichter Herzinsuffizienz (Herzschwäche) zugelassen. Wichtig ist jedoch: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen, bevor Sie Weißdorn zur Behandlung von Herzbeschwerden einsetzen. Denn bei schweren oder akuten Herzleiden darf er nicht angewandt werden. Möglicherweise liegt Ihren Beschwerden eine andere Ursache zugrunde als eine Herzschwäche und Sie benötigen eine Behandlung mit ganz anderen Medikamenten.

Naturarzneien wie *Crataegus* bieten sich an, wenn der Arzt keine organische Herzerkrankung feststellen kann. Dann kann Weißdorn vorbeugend das Herz schützen und stärken. Eine leichte Herzmuskelschwäche, die noch keine oder sehr geringe Symptome zeigt, kann man mit Weißdorn wirksam behandeln. Vor allem zur Pflege des Altersherzens gilt er deshalb schon lange als Geheimtipp. Verantwortlich für den „herzfrischenden“ Effekt des Weißdorns sind vor allem die in ihm enthaltenen Flavonoide und Procyanidine.

Weißdorn ist sehr gut verträglich. Klinische Studien belegen seine positiven Effekte auf das Herz. Seine Wirkstoffe erweitern die Herzkranzgefäße und sorgen für eine verbesserte Durchblutung des Herzmuskels. Die Pumpkraft des Herzens wird gestärkt. Gleichzeitig kommt es zu einer Senkung des Gefäßwiderstandes und der Empfindlichkeit des Herzmuskels gegenüber Sauerstoffmangel und die Erregbarkeit des Herzens wird gemindert. Weißdorn kann daher sowohl

vorbeugend eingenommen werden, um Herzerkrankungen zu verhindern, als auch nach Krankheiten, um Folgeschäden zu verhindern.

Naturheilmittel werden heute in den unterschiedlichsten Darreichungsformen als Dragees, Pulver, Tropfen, Kapseln, Tonika oder Elixiere angeboten. Weißdorntropfen beispielsweise haben den Vorteil, sehr schnell über die Mundschleimhaut aufgenommen zu werden. Frischpflanzensaft wird durch Pressung aus den zerkleinerten Pflanzen gewonnen und enthält alle natürlichen Inhaltsstoffe des Weißdorns in einer unverfälschten, für den Körper leicht aufnehmbaren Form.

Wer es lieber geschmacksneutral mag, für den eignen sich Kapseln am besten. Die Weißdorn-Fertigpräparate gibt es unter anderem in Reformhäusern. Hier finden sich auch Naturheilmittel aus Knoblauch oder Artischocke, deren positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System ebenfalls bereits lange bekannt sind. Wichtig zu wissen: Die Einnahme von Naturheilmitteln zeigt in den seltensten Fällen eine sofortige Wirkung. Sie greifen behutsam und langfristig in die Steuerungsvorgänge des Körpers ein und haben in der Regel keine unangenehmen Nebenwirkungen.

Knoblauch

Knoblauch - im Volksmund auch Gruserich, Knofel, Knoflak genannt - wird seit 5000 Jahren arzneilich genutzt. Die von einer pergamentartigen, weißen bis rosavioletten Haut umgebene Zwiebel hat es in sich: Ihre wichtigsten Inhaltsstoffe sind das geruchlose, schwefelhaltige Alliin und das Enzym Alliinase. Wird eine Knoblauchzehe verletzt, verwandelt die Alliinase das Alliin in das geruchsintensive Allicin, das den typischen Knoblauchduft verströmt. Die für die Gesundheit günstigen Wirkungen des Knoblauchs sind auf das Allicin und daraus gebildete schwefelige Umsetzungsprodukte



zurückzuführen. Allicin senkt die Blutfette und erhöht die Fließfähigkeit des Blutes. Einige seiner Folgeprodukte wirken antibakteriell oder entzündungshemmend.

Hinsichtlich der Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat Knoblauch gleich mehrere gesundheitsfördernde Eigenschaften. Seine Inhaltsstoffe beeinflussen zum Beispiel den Blutfettspiegel, indem Cholesterin und Triglyceride gesenkt werden. Knoblauch wirkt sich aber auch positiv auf den Blutdruck aus, da er die Blutgefäße erweitert und als natürlicher Blutverdünner die Fließeigenschaften des Blutes insgesamt verbessert. Seine Wirkstoffe verhindern die ansonsten fortschreitende Verdickung der Blutgefäße und beugen somit auch gefährlichen Arterienverschlüssen, zum Beispiel im Herzen oder im Gehirn, vor.

Die regelmäßige Einnahme der Knoblauch-Präparate vorausgesetzt, tragen die gesundheitsfördernden Wirkungen wesentlich dazu bei, Herz-Kreislauf-Beschwerden zu verringern. Die Dosisempfehlung bei Fertigpräparaten wie Kapseln, Tropfen und Trockenextrakten (Tabletten, Dragees) sind auf die Mindestdosierung abgestimmt. Den höchsten Wirkstoffgehalt besitzt der Frischpflanzensaft.

Knoblauch-Fertigpräparate findet man in großer Auswahl zum Beispiel in Reformhäusern. Bei frischem Knoblauch erreicht man eine therapeutisch wirksame Dosis durch den täglichen Verzehr von ein bis zwei Zehen.

Artischocke

Die Artischocke stammt aus dem Mittelmeergebiet. Hier schätzt man sie seit Jahrhunderten nicht nur als kulinarische Delikatesse, sondern kennt auch ihren gesundheitsfördernden Wert. Die Blütenhüllblätter und der Blütenboden werden als Gemüse verzehrt, zur arzneilichen Nutzung werden aber vorwiegend die grünen Blätter und Wurzeln verarbeitet, da ihr Wirkstoffgehalt höher ist. Das Angebot an

Artischocken-Präparaten ist groß. Beim Besuch im Reformhaus finden sich Tee, Presssaft, Tropfen und Tonika sowie Tabletten aus Artischocken. Ihre Inhaltsstoffe lindern vor allem Verdauungsbeschwerden wie Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Völlegefühl oder Blähungen, die auf eine gestörte Fettverdauung zurückzuführen sind.

Wenn eine fettarme Diät nicht ausreicht, um Verdauung und Stoffwechsel zu normalisieren, kann die heilende Wirkung der Artischocke helfen. Inhaltsstoffe wie Bitterstoffe und Flavonoide fördern den Gallenfluss und verbessern damit die Fettverdauung im Darm. Vor allem auf überhöhte Blutfettwerte über 260 Milligramm/Deziliter kann sich die Einnahme von Artischocken-Präparaten positiv auswirken. Ihre Wirkstoffe verringern das Cholesterin und die Triglyceride bis zu 15 Prozent.

Die Artischocke besitzt jedoch noch andere gesundheitsfördernde Eigenschaften. Die Inhaltsstoffe üben antioxidative Effekte aus, die zum Schutz der Blutgefäße und der Leberzellen beitragen können. Denn nicht nur der übermäßige Fettkonsum schadet der Leber auf Dauer. Im Fett sind häufig auch allerlei Umweltgifte gelöst, die der Leber gefährlich werden können. Manche tragen zur Bildung von freien Radikalen bei, das sind aggressive Verbindungen, die Zellbestandteile oxidieren können und sie dadurch funktionsunfähig machen. Artischockenblätterextrakt kann diesen Vorgang verhindern und so die Leberzellen schützen.

Nicht nur die Verdauung wird also verbessert, auch die Blutgefäße und andere Organe werden geschützt. Artischocken-Extrakte können somit einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung von Arteriosklerose und deren Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall leisten. Ein gern gesehener Nebeneffekt ist die gleichzeitig mögliche Gewichtsabnahme begleitend zu einer Ernährungsumstellung auf weniger fettreiche Nahrung.

- Deutsches Grünes Kreuz

Urlaub in Bad Tölz: Nicht nur gut für die Gesundheit

Seit mehr als einem halben Jahrhundert ist die Isarstadt „Heilklimatischer Kurort“ –vom milden Klima und der guten Luft profitieren aktive Urlauber das ganze Jahr über.

Heilklima, Naturmoor, ein modernes VitalZentrum, ein großes Entspannungs- und Bewegungsangebot oder konkrete Präventionsmaßnahmen: Wer seinen Urlaub in Bad Tölz verbringt, kann auf mehr als 170 Jahre Wohlfühl-Expertise vertrauen. Doch eine verstaubte Kurattitüde sucht man im charmanten Städtchen vergeblich. Zwischen Voralpenpanorama, Isar und

umfangreichem Kultur- sowie Vitalangebot findet jeder die Balance zwischen gesundem Lifestyle und Genuss.

Wer nach Bad Tölz reist, das nur 50 Kilometer südlich von München und direkt zu Füßen der bayerischen Voralpen liegt, macht fast automatisch etwas für seine Gesundheit. Der aufgrund des milden Reizklimas und der natürlichen Moorkommen bekannte



Heilklimatische Kurort brachte bereits Schriftsteller Thomas Mann zum Schwärmen. Heutzutage laufen alle Fäden im zentral gelegenen VitalZentrum zusammen. Hier ist die erste Anlaufstelle für alle Themen rund um das eigene Wohlergehen: egal, ob gesundheitsfördernde Kurse wie

Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Feldenkrais oder lehrreiche Vorträge zur Gesundheitsprävention. In der modernen Lehrküche zeigen Profis zudem regelmäßig in Kochkursen, wie gesundes Essen einfach und geschmackvoll zubereitet wird.

Auf die Balance kommt es an

Die richtige Balance zu finden, ist eine der Stärken von Bad Tölz: Zwischen gesundem Lifestyle und Genuss. Natur und City-Life. Althergebrachten Heilmitteln und modernem, medizinischem Wissen.

Standen in früheren Zeiten Liegekuren im Fokus, weiß man heute, dass es gerade die Bewegung im Heilklima ist, die das Wohlbefinden dauerhaft steigert und Krankheiten vorbeugt. Ein Mangel an Aktivität und der Aufenthalt in künstlich klimatisierten Räumen, der gerade für „Büromenschen“ typisch ist, lassen die Belastbarkeit der Vitalfunktionen oft schrumpfen. Das Immunsystem macht schlapp: Unwohlsein, geringe Stresstoleranz und physische Erkrankungen können die Folge sein. Hier kann das Heilklimawandern im voralpinen Bad Tölz schnell und einfach Abhilfe schaffen. Im Heilklimapark des Tölzer Landes mit seinem 340 Kilometer langen Wegenetz finden sich immer abwechslungsreiche Touren, egal, ob rauf auf die Hausberge Blomberg (1248 m) und Zwiesel (1348 m), mit den Nordic-Walking-Stöcken aufs Wackersberger Plateau oder entspannt und eben entlang der Isar – per pedes oder mit dem Rad. Hinweisschilder geben dabei Aufschluss über Länge, Steigung und Wegbeschaffenheit der einzelnen Routen. Eine Karte mit ausführlichen Tourenbeschreibungen ist in der Tourist-Information erhältlich.

Zwischen Kräutern und Schamanen

Also nichts wie raus in die Natur. Gerne auch mit Kräuterbegleitung. Als Teil der Kräuter-Erlebnis-Region Tölzer Land bietet Bad Tölz vielfältige Möglichkeiten, die Schätze der intakten Natur zu erforschen und mit allen Sinnen zu genießen. Zum Beispiel zeigen die Kräuterexpertinnen bei einem Spaziergang, wie einfach wohlschmeckende Wildkräuter in der heimischen Küche zu verwenden sind. Oder wie wäre es mit einem schamanischen Abend oder Detox-Seminar? Das Kräuter-Erlebnis-Programm ist prall gefüllt. Genauso wie das Jahresprogramm vom „Tölzer Veg“, der seit mehr als zehn Jahren gleichermaßen für Touristen wie Einheimische eine breite Palette an verschiedenen Ernährungs-, Entspannungs- und Bewegungsangeboten bietet – mit dem Ziel, die Menschen dazu zu bewegen, mal etwas Neues auszuprobieren und sich schrittweise einem gesunden, achtsamen und bewussten Lifestyle zu nähern. Das kann ein Kochkurs nach der ayur-

vedischen Lehre sein, tibetisches Heilyoga oder Hormonfitness.

Wer noch mehr für sein persönliches Wohlbefinden tun möchte, wählt eines der maßgeschneiderten Urlaubsangebote aus: Das 3-Tage-Kompaktseminar „Wunderwerk Darm“ etwa holt das Thema Verdauung aus der Tabu-Zone: Eine Ernährungsberaterin erklärt dabei, wie man die körpereigenen Mikroorganismen so füttert, dass die Darmflora im Gleichgewicht bleibt und wie das Gewicht und Gesundheit positiv beeinflusst. Dieses Programm ist übrigens als Präventionsmaßnahme zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Eine Stadt, viele Facetten

Auch wer seinen Schwerpunkt nicht auf einen „gesunden“ Urlaub setzt, ist in Bad Tölz genau richtig. Hier kann man mit Guide auf Spuren von Ottfried Fischer alias „Der Bulle von Tölz“ durch die mit Lüftlmalereien verzierten Fassaden der Marktstraße spazieren und danach dem der Kultfigur gewidmeten Museum einen Besuch abstatten. Auch kulinarische Stadtversuchungen – bei der die schönsten Ecken mit süßen und pikanten Tölzer Spezialitäten kombiniert werden – und Touren mit einer Märchenerzählerin werden angeboten. Wer lieber individuell unterwegs ist: Dem Architekten Gabriel von Seidl, der etliche der bunten Giebelfassaden gestaltet hat, sind drei Spaziergänge gewidmet. Unterwegs auf den Spuren des Schriftstellers Thomas Mann, der Anfang des 20. Jahrhunderts Bad Tölz für sich und seine Familie entdeckte, ist man dagegen auf dem Thomas-Mann-Weg. Das Stadtmuseum lockt zu einer Zeitreise auf drei Stockwerken und das Planetarium mit der Entdeckung des Himmels. Oder doch lieber Bummeln gehen? Viele kleine Läden laden zum Shopping ein, vom regional und nachhaltigen Concept Store bis zum traditionellen Trachtengeschäft – danach locken die zahlreichen Cafés zur Pause. Einige davon liegen am Ufer der türkisblauen Isar, die genau wie der Kalvarienberg mit der barocken Heilig-Kreuz-Kirche und dem guten Rundumblick Erholungsmomente mitten in der Stadt verspricht.

Bilderbuchpanorama meets Action

Darf's ein bisschen mehr Natur sein? Viele Rad- und Wandertouren können direkt an der Unterkunft gestartet werden. Ein Berg, an dem niemand vorbeikommt, ist der Blomberg. Rauf geht es zu Fuß (ca. 500 hm, 1,5 Stunden, 3,3 km) oder gemütlich im Zweier-Sessellift. Oben warten das urige Blomberghaus und mehr als 25 Kilometer Wanderwege – vom Kunstwanderweg „Sinneswandel“ über den Waldspiele-Entdeckerpfad bis zur 3-Gipfel-Rundtour. Egal, für welchen Weg man sich entscheidet, bitte erst einmal die perfekte Rundumsicht genießen: Starnberger See und Ammersee scheinen zum Greifen nah, Benediktenwand und Brauneck präsentieren sich markant und Richtung Alpen breitet sich das schroffe Karwendel aus. Runter geht es übrigens rasant mit der Sommerrodelbahn Blomberg Classic. Am Fuße des Tölzer Hausbergs wartet zudem mit dem „Blomberg Blitz“ eine Allwetterbahn, die auch bei feuchter Witterung und ganzjährig in Betrieb ist. Es gibt also viele gute Gründe für eine Auszeit in Bad Tölz.

Jetzt inspirieren lassen:

Der Tölzer Veg – das ganze Jahr vegan, nachhaltig, naturbewusst,
www.bad-toelz.de/toelzerveg
Hausputz für den Körper,
www.bad-toelz.de/wunderwerk darm
Die pure Kraft der Kräuter,
www.bad-toelz.de/kraeuter
Energie tanken im Frühjahr & Sommer,
www.bad-toelz.de/sommer



Weitere Informationen:

Tourist-Information Bad Tölz
 Max-Höfler-Platz 1
 83646 Bad Tölz
 Tel.: +49 (0)8041/7867-17
info@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de





Pneumokokken

Erreger, Übertragung, Vorkommen

Erreger

Pneumokokken (*Streptococcus pneumoniae*) sind Bakterien, die von einer Polysaccharidkapsel (Zuckerkapsel) umgeben sind. Diese Kapsel schützt die Bakterien erfolgreich von den sogenannten Fresszellen des Immunsystems. Anhand der Struktur ihrer Polysaccharidkapsel lassen sich mehr als 90 Serotypen unterscheiden. Von diesen sind 23 Serotypen am gefährlichsten, die weltweit die meisten Pneumokokken-Bakteriämien und Meningitiden verursachen. Gegen diese 23 Serotypen kann man impfen. Da viele bakterielle Krankheitserreger Resistenzen gegen Antibiotika entwickeln, spielt die Immunisierung als vorbeugende Maßnahme eine zunehmend wichtige Rolle.

Übertragung

Die Bakterien werden von Mensch zu Mensch über Tröpfchen übertragen. Die Inkubationszeit beträgt etwa 1-3 Tage. Der Zeitraum der Infektiosität ist nicht genauer bekannt. Hat man mit einer Antibiotikum-Therapie begonnen, bleiben die Erkrankten noch etwa 24 Stunden ansteckend.

Vorkommen

Der Erreger, *Streptococcus pneumoniae*, kommt weltweit vor und ist der Hauptverursacher von Erkrankungen bei jungen und älteren Kindern. Pneumokokken stellen in Europa die Hauptursache für die

bakterielle Lungenentzündung, Meningitis und Mittelohrentzündung dar.

Krankheitsbilder

Pneumokokken (*Streptococcus pneumoniae*) leben auf der Schleimhaut des Nasenrachenraums des Menschen und verursachen normalerweise keine Symptome, da sie vom Immunsystem gut in Schach gehalten werden können. Die Besiedlung des Nasenrachenraums mit Pneumokokken erfolgt sehr früh, etwa bis zum 6. Lebensmonat. Nach Schätzungen der ECDC (European Centre of Disease Prevention and Control) sind etwa 20 - 40 % der Kinder und 5 - 10 % der Erwachsenen symptomlose Träger von Pneumokokken.

Breiten sich die Bakterien vom Nasenrachenraum aus, können sie Krankheiten der oberen und unteren Atemwege verursachen, wie Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), Mittelohrentzündung (Otitis media) und Lungenentzündung (Pneumonie). Gefährlich wird es, wenn sich die Bakterien in sonst sterile Körperflüssigkeiten ausbreiten, wie Blut und Hirnflüssigkeit, so entwickelt sich eine sogenannte invasive Pneumokokken-Erkrankung (IPD).

Sinusitis

Bei der Nasennebenhöhlenentzündung treten Fieber und Kopfschmerzen auf, die Nebenhöhlen sind vereitert. Säuglinge erkranken nur selten an einer Entzündung der Kieferhöhlen, weil diese noch nicht vollständig ausgebildet sind. Das sogenannte Siebbeinzellensystem



kann aber bei ihnen auch betroffen sein.

Otitis media

Eine Mittelohrentzündung verursacht bei den betroffenen Kindern starke Ohrenscherzen und Fieber. Manche Kinder leiden unter häufig wiederkehrenden Mittelohrentzündungen. In Deutschland erkranken nach Schätzungen jährlich 300.000 bis 600.000 Kinder unter fünf Jahren an akuter Mittelohrentzündung.

Pneumokokken-Pneumonie

Menschen über 50 erkranken meist an Lungenentzündung. Diese ist auch deshalb besonders gefährlich, weil sie leicht übersehen wird. Typische Krankheitssymptome, wie plötzliches hohes Fieber, Schüttelfrost, Husten, eitriger Auswurf, sind im Alter seltener. Typischerweise beginnt die Lungenentzündung nach vorausgegangenem Infekt der oberen Atemwege. Säuglinge zeigen neben Husten oftmals untypische Symptome wie Trinkschwäche oder Schnupfen. Kleinkinder leiden unter Husten, schnellem Puls, sind blass und haben Fieber.

Invasive Pneumokokken-Erkrankungen

Invasive Pneumokokken-Erkrankungen (IPD), bei denen sich die Erreger in normalerweise sterile Körperflüssigkeiten ausbreiten, wie bei Bakteriämien und Meningitiden, sind besonders gefährlich. Das Risiko

Bewegung, gesunde Ernährung, geistige Fitness und medizinische Vorsorge – lesen Sie, wie Sie Ihr Alzheimer-Risiko senken können. Bestellen Sie den kostenfreien **Ratgeber!**

www.alzheimer-forschung.de/az
0211-86 2066-18
 (gebührenfrei)

Alzheimer vorbeugen

Alzheimer Forschung Initiative e.V.
 Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf

HELFEN SIE UNSEREN WILDEN BRÜDERN UND SCHWESTERN!

Wildkatzen brauchen deutschlandweit vernetzte Wälder. Finden Sie heraus, wie Sie helfen können:
www.bund.net/katzen

leben.natur.vielfalt
 das Bundesprogramm

BUND
 FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

MKR
 MICHAELSBUND
 muenchner-kirchenradio.de

Werbung aus. Sinn an.

Jetzt eintauchen – Radio mit Tiefgang.

MKR – das Radio im Sankt Michaelsbund



für eine schwere invasive Pneumokokken-Erkrankung ist altersabhängig. Kinder in den ersten beiden Lebensjahren und ältere Menschen sind besonders gefährdet. Über Bakteriämie spricht man, wenn die Bakterien im Blut vorkommen. Bakteriämie ist die häufigste Form der IPD, sie entsteht meist als Folge einer Pneumokokken-Pneumonie.

Bei einer Meningitis (Hirnhaut- bzw. Rückenmarkshautentzündung) werden die Erreger in der Gehirn- oder Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) nachgewiesen. Pneumokokken gelangen entweder über die Atemwege in den Blutstrom und so in die Hirnhaut, oder z.B. bei einer Verletzung des Schädels. Die Zeichen einer Meningitis sind Fieber, Reizbarkeit, Verwirrtheit und Anfälle. Die Sterblichkeit beträgt etwa 10–30%. Eine Pneumokokken-Meningitis bringt ein höheres Risiko fürs Versterben oder für dauerhafte Behinderungen mit sich, als andere, von Bakterien verursachte Hirnhautentzündungen.

Symptome einer Meningitis

Der Hirnhautentzündung geht meist ebenfalls eine Infektion der oberen Atemwege voraus. Im Säuglingsalter haben Kinder hohes Fieber, erbrechen, sind apathisch oder unruhig, verweigern die Nahrung oder erleiden Krampfanfälle. Sind die Kinder älter als ein Jahr, tritt die typische Nackensteifheit auf, darüber hinaus Kopfschmerzen und Bewusstseinsstörungen. Auch wenn das Kind die Infektion überlebt, kann es Hirnschäden zurückbehalten, taub sein oder schlechter sehen. Bei Kindern unter fünf Jahren sind Pneumokokken die zweithäufigste Ursache für akute bakterielle Hirnhautentzündungen.

Sepsis ist die schwerste Folge einer Infektion, sie ist ein lebensbedrohliches Multiorganversagen und entsteht aufgrund einer überschießenden Immunreaktion des Körpers auf Infektionskeime. Nicht nur Bakterien, auch Viren, Pilze oder Parasiten können eine Sepsis auslösen.

Letalität invasiver Pneumokokken-Erkrankungen

Wie die Daten von ECDC (European Centre of Disease Prevention and Control) zeigen, sind in der EU 2017 von 10.006 Erkrankten 1.548 verstorben, das entspricht 15%. Die Letalität steigt mit wachsendem Alter: 3% bei Kindern unter 15 Jahren, 6% bei 15–44 Jährigen, 11% bei 45–64 Jährigen und 22% bei Personen ab 65 Jahren. Es gibt auch verschiedene Risikofaktoren, wie Erkrankungen des Immunsystems oder chronische Krankheiten, die das Risiko für IPD erhöhen. In Deutschland sterben jährlich schätzungsweise über 5000 Menschen an einer Pneumokokken-Erkrankung.

Immunität

Eine Immunität nach überstandener Erkrankung entsteht nur gegen den Pneumokokken-Serotyp, der die Erkrankung verursachte.

Risikofaktoren für schwere Pneumokokken-Erkrankungen

1. Menschen, deren Immunsystem nicht vollständig funktionsfähig ist wegen angeborenen oder erworbenen Immundefekten, oder wegen einer Immunsuppression, haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren



Verlauf einer Pneumokokken-Infektion:

T-Zell-Defizienz oder gestörte T-Zell-Funktion

B-Zell- oder Antikörperdefizienz (Hypogammaglobulinämie)

Defizienz oder Funktionsstörung von myeloischen Blutzellen (z.B. Neutropenie)

Komplement- oder Properdindefizienz

funktioneller Hyposplenismus (z.B. bei Sichelzellanämie)

anatomische Asplenie (das Fehlen von Milz) oder Splenektomie (operatives Entfernen von Milz)

neoplastische Krankheiten

HIV-Infektion

nach Knochenmarktransplantation

unter immunsuppressiver Therapie (z.B. wegen Autoimmunerkrankung oder Organtransplantation)

Immundefizienz bei chronischem Nierenversagen, nephrotischem Syndrom oder chronischer Leberinsuffizienz

2. Menschen mit sonstigen chronischen Krankheiten, wie z.B.:

chronische Erkrankungen des Herzens oder der Atmungs-

organe (z.B. Asthma, Lungenemphysem, COPD)

Stoffwechselkrankheiten (z.B. Diabetes mellitus, wenn medikamentös behandelt)

neurologische Krankheiten (z.B. Zerebralpareesen, Anfallsleiden)

3. Anatomische oder fremdkörperassoziierte Risiken für Pneumokokken-Meningitis, wie z.B.:

Liquorfistel

Cochlea-Implantat

4. Berufliche Tätigkeiten:

Schweißen und Trennen von Metallen (Einatmen von Metallrauchen und Schweißrauchen)

Impfungen gegen Pneumokokken - Empfehlungen der STIKO

Schutz vor Pneumokokken bieten unterschiedliche Impfstoffe, die gegen den wichtigsten Serotypen gerichtet sind. In Deutschland stehen zwei sogenannte Konjugat-Impfstoffe zur Verfügung, sie bieten Schutz gegen 10 bzw. gegen 13 verschiedenen Serotypen und ein Polysaccharid-Impfstoff, der gegen 23 verschiedenen Serotypen schützt.

Säuglingsimpfung

Konjugat-Impfstoffe werden von der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) für die



Grundimmunisierung von Säuglingen und Kleinkindern bis zum Alter von 24 Monaten empfohlen. Ziel der generellen Impfung aller Kinder bis zum Alter von 24 Monaten ist es, die Zahl schwerer invasiver Pneumokokken-Erkrankungen (IPD) und deren Folgen - wie Amputation von Gliedmaßen oder Tod - zu reduzieren.

Der Impfkalender sieht vor, dass Säuglingen ab 2 Monaten 2 Impfstoffdosen Pneumokokken-Konjugatimpfstoff im Abstand von 8 Wochen verabreicht werden. Frühgeborene erhalten ab dem chronologischen Alter von 2 Monaten 3 Impfstoffdosen im Abstand von jeweils 4 Wochen.

Die Grundimmunisierung wird mit einer weiteren (3. bzw. bei Frühgeborenen 4.) Dosis im Alter von 11 Monaten und im Abstand von mindestens 6 Monaten zur vorausgegangenen Impfung abgeschlossen.

Die Pneumokokken-Impfung kann parallel mit den anderen Kinderimpfungen, zum Beispiel 5- oder 6-fach-Impfstoff, gegeben werden.

Wurden die Impfungen versäumt, kann und soll bis zum 2. Geburtstag nachgeimpft werden. Wenn die erste Impfdosis erst im Alter über 12 Monate verabreicht wird, werden insgesamt nur 2 Impfstoffdosen im Abstand von mindestens 8 Wochen als Nachholimpfung verabreicht.

Pneumokokken-Standardimpfung für Menschen ab 60 Jahre

Die STIKO empfiehlt die Impfung bereits seit 1998 routinemäßig für alle Menschen ab 60 Jahre. Wenn keine berufliche oder gesundheitliche Indikation vorliegt (siehe unten), wird eine einmalige Impfung mit dem 23-valenten Polysaccharid-Impfstoff empfohlen. Die Pneumokokken-Schutzimpfung kann gleichzeitig mit

anderen Impfungen erfolgen, eine Ausnahme bildet die Impfung gegen Herpes zoster.

Pneumokokken-Impfung für Menschen mit erhöhtem Risiko

Für Menschen, die ein erhöhtes Risiko (Risikofaktoren) für eine schwere Pneumokokken-Erkrankung haben, empfiehlt die STIKO die Impfung gegen Pneumokokken unabhängig vom Alter:

angeborene oder erworbene Immundefekte bzw. Immunsuppression

chronisch kranke Menschen (z.B. Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen, bei Diabetes oder Störungen der Immunabwehr)

anatomische und fremdkörperassoziierte Risiken für Pneumokokken-Meningitis (z.B. Liquorfistel, Cochlea-Implantat)

berufliche Indikation: Schweißen und Trennen von Metallen, wenn Rauche eingeatmet werden

Die STIKO empfiehlt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (1. und 3. Gruppe):

eine sequenzielle Impfung, bestehend aus einer Impfstoffdosis mit dem Konjugat-Impfstoff, gefolgt nach 6-12 Monaten von einer Impfstoffdosis mit dem Polysaccharid-Impfstoff (Letztere soll erst ab dem Alter von 2 Jahren gegeben werden)

die Impfung mit dem Polysaccharid-Impfstoff soll alle 6 Jahre wiederholt werden (Mindestabstand 6 Jahre)



Die STIKO empfiehlt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit chronischen Krankheiten (2. Gruppe):

im Alter von 2 - 15 Jahren eine sequenzielle Impfung (siehe oben)

ab dem Alter von 16 Jahren eine Impfung mit dem Polysaccharid-Impfstoff

eine Wiederholung der Impfung bei allen Altersgruppen mit dem Polysaccharid-Impfstoff alle 6 Jahre (Mindestabstand 6 Jahre)

Die STIKO empfiehlt bei beruflicher Indikation (4. Gruppe):

eine Impfstoffdosis mit dem Polysaccharid-Impfstoff und falls die Indikation weiter besteht

eine Wiederholung der Impfung mit dem Polysaccharid-Impfstoff alle 6 Jahre (Mindestabstand 6 Jahre)

- Deutsches Grünes Kreuz

Anzeige

Nährstoffdefizite? Reizdarm? Verdauungsstörungen? Kurzdarmsyndrom? Morbus Crohn? Colitis Ulcerosa?

Xylamin plus ist eine ergänzende bilanzierte Diät zur Behandlung von Nährstoffdefiziten und Störung der Verdauung, insbesondere bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) und Reizdarm. Die magensaftresistente Kapsel und das patentierte Carrier-System sorgen für einen **sicheren Transport in den Dünndarm** und eine **hohe Bioverfügbarkeit**.

- Antioxidantien: Vitamine A, E, C und Selen
- Wertvolle Omega-3-Fettsäuren
- Wasserlösliche Vitamine und Spurenelemente
- Fettlösliche Vitamine A, D, E, K



Xylamin[®] plus
erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

August-Exter-Str. 4
81245 München

BASTIAN
Arzneimittel und Gesundheitsprodukte seit 1924

www.xylamin.de



Messe München übertrifft 2023 alle Erwartungen: Höhere Einnahmen und vollere Hallen

Solide Finanzen und Schuldentilgung

Schlagkräftiger im Wettbewerb: Kooperationen und neue Veranstaltungen

Investieren in Nachhaltigkeit: Solardach wird größer und leistungstärker

Messe München geht damit voller Zuversicht in die Zukunft

Nach den Erfahrungen der Corona-Jahre waren die Planer der Messe München vorsichtig geworden und hatten die Finanzen für das Jahr 2023 behutsam kalkuliert. Dann kam das Messe- und Kongressgeschäft in München unverhofft mit Kraft zurück. „Statt des erwarteten Defizits übertrifft das Jahr 2023 alle Erwartungen“, so die CEO-Doppelspitze Reinhard Pfeiffer und Stefan Rummel. Nach den Hochrechnungen wurde der Umsatz um 45 Millionen auf 349,6 Millionen Euro gesteigert, das EBITDA vor Steuern, Zinsen und Abgaben um 46 Millionen auf 62,6 Millionen Euro und das Jahresergebnis kam um 47 Millionen Euro aus den roten Zahlen heraus und beträgt ein Plus von 5,6 Millionen Euro. „Und das trotz schwieriger Rahmenbedingungen in einem turnusgemäß normalen Jahr“, erläutern die beiden Geschäftsführer. Die Messe kann damit leichter unter anderem in ein leistungstärkeres Solardach investieren, in Nachhaltigkeit und Digitalisierung.

„Das ist eine große Leistung unseres Messeteams in München und im Ausland und unserer vielen Partner“, betonen die beiden Geschäftsführer Reinhard Pfeiffer und Stefan Rummel: „Wir haben die richtigen Weichenstellungen vorgenommen.“ Noch nicht alle Veranstaltungen haben die Vor-Coronazahlen erreicht, aber einige zeigten neue Bestmarken vor, wie die f.re.e, transport logistic oder BAU.

So geht die Messe München voller Zuversicht in ihr Jubiläumsjahr 2024, wenn sie 60 Jahre alt wird, und bereitet sich auf das Megajahr 2025 vor, in dem fast alle Großveranstaltungen stattfinden werden: wie BAU, bauma, trans-

port logistic, productronica, automatica, EXPO REAL oder drinktec.

Statt eines erwarteten Defizits sind alle Finanzzahlen schwarz, ergeben die Hochrechnungen für 2023: Der Umsatz beträgt 349,6 Millionen Euro (plus 45 Millionen Euro), das EBITDA legt vor Steuern, Zinsen und Abschreibungen um 46 Millionen auf 62,6 Millionen Euro zu. Und das Jahresergebnis landete nicht wie befürchtet mit 41 Millionen Euro in den roten Zahlen, sondern bei einem Plus von 5,6 Millionen Euro – es liegt damit um 47 Millionen Euro über den Erwartungen. Die Hintergründe sind unter anderem: Geringere Kosten durch die Energiepreislage, deutlich höhere Einnahmen bei Messen wie f.re.e, transport logistic, BAU oder EXPO REAL, oder der Verkauf der Anteile an der Messebau-Tochterfirma meplan. „Unsere Entscheidung ist richtig, dass wir uns auf unser Kerngeschäft konzentrieren“, erläutern die beiden Messechefs Reinhard Pfeiffer und Stefan Rummel.

Die Messe München profitierte davon, dass sie 2023 die richtigen Messen zur richtigen Zeit im Angebot hatte, bei denen sich Aussteller und Besucher über derzeit drängende Themen austauschen konnten. Die aktuellen Probleme der Unternehmen spiegeln sich in den Foren und Konferenzen wider: Ob bei der BAU oder der Immobilienmesse EXPO REAL (über Inflation, Energiepreise, Baustopps oder hohe Zinsen) oder bei den Elektronikmessen wie productronica oder automatica, die erstmals gemeinsam mit der LASER World of PHOTONICS stattfand. Dort bekam die Quantentechnologie eine Plattform, es ging auch um künstliche Intelligenz, Lieferkettenprobleme oder Fachkräftemangel.

Auffällig ist der wachsende Anteil ausländischer Aussteller im Vergleich zu Vor-Corona. Der stieg in München gegenüber den Vorveranstaltungen um drei Prozent auf 54 Prozent (rund 8.800). Der Zuwachs gleicht aus, dass in dieser wirtschaftlich angespannten Situation deutsche Firmen etwas zögerlicher zurückkommen; das ist ein bundesweiter Trend.



Investieren in eine leistungsstärkere Photovoltaik-Dachanlage

Die positiven Finanzen machen es der Messe München leichter, zu investieren. Ein Schwerpunkt ist dabei die Nachhaltigkeit. Dafür hat sich die Messe München ein ehrgeiziges Ziel gesetzt: Sie will bis 2030 CO₂-neutral werden. Ein Schritt auf dem Weg dahin ist der Ausbau der Photovoltaik auf den Dächern: Bei der Eröffnung des Messegeländes in Riem hatte die Messe München 1998 schon die weltweit größte Solardachanlage. Als nächstes übernimmt die Messe die bisher von Investoren betriebene Photovoltaik-Anlage auf dem Parkhaus West und erneuert sie. Sie kann dann dort bis zu 2,6 Millionen Kilowattstunden Strom im Jahr erzeugen – statt heute 600.000. Damit erhöht sich insgesamt die Stromerzeugung auf den Messedächern von heute 2,6 Millionen Kilowattstunden auf 4,5 Millionen. Kosten: 9 Millionen Euro.

Ein großes Stromsparprojekt ist die Umrüstung aller 18 Hallen (mit 200.000 Quadratmetern Fläche) bis 2026 auf energiesparende LED-Beleuchtung. Kosten: 8,5 Millionen Euro. Dafür fällt die Stromrechnung jährlich 540.000 Euro niedriger aus. Durch beide Projekte zusammen können pro Jahr Stromkosten in Höhe von 1,2 Millionen Euro eingespart werden.

Mit Kooperationen schlagkräftiger werden

Die Messe München steht nicht still und muss auf sich ändernde Rahmenbedingungen reagieren. Dazu gehört auch die Suche nach strategischen Partnern. „Wir kooperieren, um im Wettbewerb zu bestehen und schlagkräftiger zu werden“, erläutern das die beiden Messe-Geschäftsführer Reinhard Pfeiffer und Stefan Rummel. Zwei Projekte ragen dabei in diesem Jahr heraus. Das eine ist ein Bayern-Bündnis: Ein Joint Venture der Münchner Weltleitmesse drinktec mit der europäischen Leitmesse BrauBeviale aus Nürnberg unter einem Dach als „Yontex“. Konkurrenten

aus ähnlichen Bereichen werden damit zu Partnern, die nun weltweit gemeinsam stärker auftreten können.

Das zweite Projekt betrifft die Tochtergesellschaft meplan, eine Spezialistin im Messestandbau. Die mac.brand spaces hat 50 Prozent der Anteile übernommen, ein international aufgestelltes Unternehmen, Spezialist für Live-Kommunikation. „Die meplan erhöht damit die Reichweite und kann ihre Zukunft absichern“, so die Messe-Geschäftsführer. Die meplan bleibt mit ihren 90 Mitarbeitern am Standort München.

Lebhaftes Messe- und Kongressgeschäft

2023 war für die Messe München ein normales Messejahr ohne viele Großveranstaltungen. So gab es 112 Veranstaltungen in den Münchner Messehallen, im ICM - International Congress Center Messe München und im MOC – Event Center München: 13 eigene Messen und 99 Gastveranstaltungen, zu denen zwei Millionen Besucher und 32.100 Aussteller kamen. Die 40 Veranstaltungen im Ausland zogen rund 809.000 Besucher und 15.000 Aussteller an. Die meisten Veranstaltungen im Ausland waren in China, Indien und Singapur. Im Elektronikbereich erlebten die Auslandsmessen einen großen Andrang. Von der Größe und den Aussteller- und Besucherzahlen her erreichten sie Maße wie die Mutter-Messe in München. Die electronica China umfasste 107.000 Quadratmeter, es kamen 90.000 Besucher. Die electronica und productronica India war mit 37.000 Quadratmetern und 40.000 Besuchern die größte Messe Indiens in Hallen.

Die Besucher- und Ausstellerzahlen nähern sich wieder den Höhen vor Corona an. In einigen Fällen wurden sie bei Veranstaltungen in München und im Ausland sogar besser. Da macht es sich bemerkbar, dass China 2023 die Coronabeschränkungen abgeschafft hat. Mehr Besucher als vor Corona kamen in München zur f.re.e, die mit der parallelen IMOT von 163.000 Gästen regelrecht gestürmt wurde, zur transport logistic, die mit 76.000 Besuchern ei-



nen neuen Rekord erlebte, und zur Laser World of PHOTONICS. Den größten Zuwachs bei den Ausstellern in München registrierten die BAU und die LOPEC. Bei den Gastveranstaltungen ragt „The smarter E Europe“ heraus. Sie hat den Vertrag um fünf Jahre verlängert und wird 2024 alle 18 Messehallen belegen. Das weltweit hellste Scheinwerferlicht fiel im September auf die IAA Mobility. Sie wurde mitten in der Stadt zur offenen Plattform für Befürworter und Gegner. Die Planungen für eine IAA Mobility 2025 in München laufen.

Große Anziehungskraft für internationale Gastveranstaltungen

Die jährlich rund 90 Gastveranstaltungen sind für das Kerngeschäft der Messe München von großer Bedeutung. In diesem Jahr sind zwei Neue dazugekommen, die 2024 erstmals in München stattfinden: Das ist der Internationale AIDS-Kongress, zu dem rund 15.000 Teilnehmer erwartet werden. Der zweite Neuzugang ist die Seamless Europe, eine der weltweit führenden Technologie-Messen für Fin-Tech und E-Commerce. Für den Finanz- und Handelsplatz München ist das ein Paukenschlag.

International neue Märkte erschließen

Das Auslandsgeschäft ist ein wichtiges Standbein für die Messe München. Auch hier schneiden die Veranstaltungen 2023 deutlich über Plan ab. China und Indien liegen weit über den Erwartungen. China ist und bleibt für die Messe München der wichtigste Veranstaltungsmarkt nach München. In China ist die Messe München mit 22

Veranstaltungen an sieben Orten vertreten und in Indien mit 18 Messen in fünf Städten. Neu dazugekommen ist Singapur: Das Tor zu Südostasien. Die Messe München hat dort 2023 zum ersten Mal mit der transport logistic und air cargo Southeast Asia die erste multimodale Logistik-Fachmesse in Singapur ausgerichtet: Die Weltleitmesse transport logistic beim Logistik-Weltmeister Singapur. „Wir werden uns im Ausland weiterentwickeln und neue Märkte erschließen“, erklären Reinhard Pfeiffer und Stefan Rummel.

Mit 60 Jahren jung geblieben: Messe München feiert 2024 Jubiläum

Die herausragenden Ergebnisse der vergangenen beiden Jahre lassen bei der Messe München Feierlaune aufkommen: In diesem Jahr wurde die LASER 50 Jahre alt. 2024 gibt es gleich drei 60-Jährige: Die Messe München wird 60 Jahre alt und ebenso die electronica und die BAU. Im Jahr 2025 wird es ganz groß: In diesem Megajahr sind alle Großmessen, die wieder Millionen Besucher bringen. Das gibt es nur alle zwölf Jahre und freut München und die ganze Region. Denn in solchen Jahren lösen die Messen eine Umwegrentabilität von mehr als vier Milliarden Euro aus. „Wir sind mit unseren Messen ein wichtiger Wirtschaftsmotor für die gesamte Region“, so die beiden Messechefs Reinhard Pfeiffer und Stefan Rummel. Eine aktuelle Beherbergungsstatistik für München ergibt: Die Münchner Messen und Gastveranstaltungen bringen den Hotels das meiste Geld.

- Messe München



Anzeige

Gönnen Sie sich etwas Gutes!

DER GESUNDHEIT ZULIEBE

Im ältesten Moorbad Bayerns erfahren Sie die positiven Eigenschaften des Moors für die Gesundheit in seiner ganzen Vielfalt: Moor wirkt entzündungshemmend, hilft gegen Schmerzen und reduziert das Stresslevel bei seelischer Überlastung. Mit dem Präventionsprogramm „Im Moor zum inneren Gleichgewicht“ oder mit einer ambulanten Kur – Ihre Gesundheit profitiert vom heilsamen Bad im Aiblinger Naturmoor!

Buchen Sie gleich – von der Krankenkasse bezuschusst!

<https://www.bad-aibling.de/gesundheits-angebote>



GESUNDHEITSQUELLE



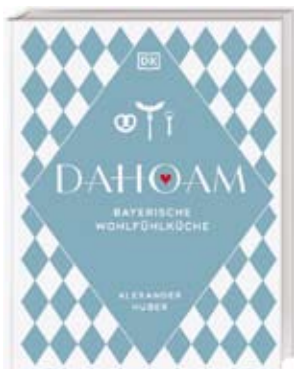
BEWEGUNGSQUELLE



GENUSSQUELLE

AIB-KUR GmbH & Co. KG | Wilhelm-Leibl-Platz 3
83043 Bad Aibling | Telefon 08061 9080-0
Telefax 08061 9080-800 | E-Mail info@aib-kur.de

BAD AIBLING
Quelle Kur ist



Dahoam: Bayerische Wohlfühlküche

Bayerische Schmankerl leicht zu Hause nachgekocht

Die bayerische Küche ist eine wahre Wohlfühlküche – das weiß niemand besser als Sternekoch Alexander Huber. In diesem Kochbuch verrät er seine 90 Lieblingsrezepte.

Dorling Kindersley Verlag GmbH, München

ISBN 978-3-8310-4725-3

€ 29,95 €

© DK Verlag/Thomas Pfeiffer

KRUSTENSCHWEINEBRATEN MIT KRAUTSALAT

FÜR 4 PERSONEN

Dahoam darf kein Schweinsbraten fehlen – ebenso wie seine Kruste. Ich mag ihn ja am liebsten vom Bauch – oder Wammerl, wie wir Bayern sagen. Wahrscheinlich ist der »Schweinsi« das bayerische Soulfood, ja die Königsdisziplin überhaupt! Ein wahrer König des Schweinsbratens ist dabei mein Spezi Stefan. Wir versuchen uns ständig zu übertreffen. Eines hat er mir jedoch klar voraus: Gemeinsam mit unserem Kumpel Blitz kann er ganze Schweine grillen – und das ist etwas, das mich jedes Mal erneut ins Staunen versetzt.

KRUSTENSCHWEINEBRATEN

1,3 kg Schweinebauch (Wammerl) ♦ | Sunndogsbrodn-Gewürz (Bratengewürz, Selektion Alexander Huber) oder Pfeffer, gemahlener Kümmel und Knoblauch | 1 EL Estragonsenf | 4 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 20 ml Rapsöl | 700 ml Wasser | 30 g Butter | 20 g Mehl | 1 kleine mehligkochende Kartoffel | 200 ml dunkles Bier | 500 ml dunkler Kalbsfond (siehe S. 226) | 1 Lorbeerblatt | 500 ml Weißbier | Zucker | Salz | Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Schweinebauch bei Bedarf parieren und von Sehnen und Knorpeln befreien. Anschließend mit Bratengewürz, Salz und Senf einreiben und die Schwarte mit einem scharfen Messer im Abstand von etwa 1 cm ein-, aber nicht bis zum Fleisch durchschneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln und zusammen mit dem Rapsöl in einen kleinen Bräter geben. Etwa 200 ml Wasser angießen, das Fleisch mit der Schwarte nach unten auf die Zwiebeln setzen und im Ofen 50 Minuten garen. Den Bauch wenden und weitere 45 Minuten schmoren, dabei ab und an nach dem Braten sehen.

Butter und Mehl verkneten, die Kartoffel schälen und fein reiben. Sobald die Zwiebeln Farbe genommen haben, mit Bier, Kalbsfond und 500 ml Wasser ablöschen. Den Sud mit Mehlbutter und Kartoffel binden, das Lorbeerblatt hinzufügen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bauch 20–30 Minuten fertig braten, dabei die Kruste zweimal mit je der Hälfte Weißbier übergießen.

Den Bräter anschließend herausnehmen, den Schweinebauch auf das Ofengitter setzen und die Kruste bei 210 °C (Oberhitze) aufpuffen lassen (ein Abtropfblech darunter schieben). Die Sauce passieren und kräftig durchkochen, dann mit Bratengewürz, Zucker und Salz abschmecken. Den Krustenbraten vor dem Anrichten in Scheiben schneiden.

KRAUTSALAT

50 g Bauchspeck (Bacon) | 400 g Spitzkohl | Salz | Zucker | 60 ml Rapsöl | ½ TL Meerrettich (aus dem Glas) | 40 ml weißer Balsamicoessig | 1 Prise gemahlener Kümmel

Den Speck würfeln, in einer Pfanne anschwitzen und auslassen, dann auf Küchenpapier entfetten. Den Strunk vom Spitzkohl entfernen, das Kraut in feine Streifen schneiden und mit je 1 EL Salz, Zucker und dem Rapsöl verkneten. Das Kraut 1 Stunde marinieren, dann den ausgetretenen Saft abgießen. Die restlichen Zutaten (bis auf den Speck) unterheben und den Krautsalat fein abschmecken. Vor dem Servieren mit Speck bestreuen.

ZUM SERVIEREN

Schnittlauch | 8 Erdäpfel-Teigknödel (siehe S. 211)

Etwas Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Je drei Scheiben Krustenbraten und zwei Erdäpfel-Teigknödel auf vier Tellern anrichten. Die Bratensauce angießen und alles mit Schnittlauch garnieren. Den Krautsalat in separaten Schalen servieren.



♦ Natürlich funktioniert diese Zubereitungsweise auch mit Schweineschulter oder Haxe. Die Garzeit ist dann jedoch etwas länger.





Die Taxi-München eG stellt sich vor

Die Taxi-München eG kann auf eine mehr als 100-jährige Geschichte zurückblicken.

Als sich im Jahre 1917 die Lohnkutscherrinnung und die Innung des Kraftdroschkengewerbes aus der Kriegsnot heraus zur „Einkaufsgenossenschaft der Kraft- und Pferdendroschkenbesitzer Münchens eGmbH“ zusammenschlossen, war dies die Geburtsstunde einer der größten Taxigenossenschaften Europas.

Nach dem ersten Weltkrieg waren 1920 bereits 392 Kraftdroschken und 88 Pferdendroschken in München unterwegs. Trotz großer Widrigkeiten hatte die Taxi-München eG einen erheblichen Anteil am Siegeszug des Automobils in der Landeshauptstadt.

Die Genossenschaft der Taxiunternehmer Münchens erwies sich in den vielen Jahren ihres Bestehens als innovatives Unternehmen. Aus den 12 Gründungsunternehmen entwickelte sich eine florierende Gemeinschaft, die heute die Interessen von mehr als 2.600 Taxiunternehmern vertritt. Die Fahrzeugflotte hat sich von der Pferdendroschke zum elektrobetriebenen modernen Automobil gewandelt. Heute kann der Fahrgast aus einer Flotte von mehr als 3.000 Fahrzeugen wählen. Auch die Vermittlung der Aufträge hat eine rasante Entwicklung genommen. Heute werden durch das genossenschaftseigene Callcenter pro Tag mehr als 70.000 Aufträge automatisch vermittelt.

Im Gegensatz zu den Anfängen, als

noch das Nutzen der Pferde- oder Kraftdroschken ein Privileg des städtischen Großbürgertums war, gehört heute das Taxigewerbe zum Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV). Neben den Gästen aus aller Welt, die München geschäftlich oder aus touristischen Gründen besuchen, nutzen viele Münchner den Service eines modernen Personenbeförderungsunternehmens. So werden täglich etwa 600 Kinder und Jugendliche aus den unterschiedlichsten Gründen mit dem Taxi zu öffentlichen Einrichtungen gefahren. Eine eigene Abteilung der Verwaltung der Taxi-München eG organisiert die Fahrten von Patienten. Der Anteil dieser Personengruppe nimmt auch durch den Altersdurchschnitt der Gesellschaft stetig zu. Etwa 600 Patienten werden jeden Tag zu Behandlungen gefahren oder von medizinischen Einrichtungen abgeholt.

Neben den klassischen Taxi-, Schüler- und Krankenfahrten bietet die Genossenschaft auch andere Dienstleistungen an. So kann der Münchner Besorgungsfahrten buchen, egal ob Medikamente von der Apotheke abgeholt werden müssen oder der Einkauf wegen einer Einschränkung nur mit dem Taxi bewältigt werden kann. Für Touristen bieten geschulte Taxifahrer Stadtrundfahrten oder Fahrten ins Umland an.

Firmen und öffentliche Einrichtungen können für ihre Angestellten und Gäste Fahrschecks bei der Genossenschaft anfordern, um so dieser Perso-

nengruppe ein Fahren auf Kosten des Gastgebers zu ermöglichen.

Da das Taxi ein Teil des ÖPNV der Landeshauptstadt ist, wird das Taxi auch bei Ausfällen von S- oder U-Bahn als Schienenersatzverkehr eingesetzt. Darüber hinaus wird in enger Zusammenarbeit mit der Deutschen Bahn AG Personal zu oder von den Einsatzorten befördert. Eine besondere Herausforderung war der Einsatz als Schienenersatzverkehr nach dem schweren Zugunglück im Oberland im Jahr 2023.

Die Taxi-München eG ist neben der Auftragsvermittlung Interessenvertretung der Taxiunternehmer, ist Abrechnungszentrum für bargeldlose Auftragsfahrten, bietet ein umfangreiches Schulungsprogramm für Taxifahrer an und ist Ansprechpartner für alle Fragen rund um den Personenbeförderungsverkehr. Nur eines kann die Taxi-München eG nicht, den Fahrpreis festlegen. Das ist in Deutschland Sache der Städte und Gemeinden, die die Taxitarifordnung in ihrem Pflichtfahrgebiet festlegen. Dabei ist der Fahrpreis eine Mischkalkulation aus gefahrenem Kilometer und verkehrsbedingten Wartezeiten. Daher kommen für gleiche Strecken unterschiedliche Fahrpreise zustande, was für den Fahrgast oft unverständlich ist.

Heute ist die Taxi-München eG als größte Taxigenossenschaft Deutschlands ein wichtiger Teil des ÖPNV der Landeshauptstadt und angesehener Dienstleister im Personenbeförderungsgewerbe. (BH)

Vorschau:

Apothekenzeitung für München



Niedriger Blutdruck

Unser Auge

Gürtelrose

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!



russ.-österreich. Operndiva (Anna)	Stillestand im Verkehr	Westenschauspieler † (John)	Mineralfett für Salben	handeln	Kartenspiel	Übervorteilung im Preis
stufenweise Steigerung		3				
jemanden beleidigen demütigen		biegsamer Kunststoff	Additionsergebnis		5	
	6				Gegenwert	1
			rein, nach Abzug	Elan, Schwung		
Schwellwölbung der Haut	US-Filmtrophäe	Ausscheidungsorgan			4	Lagebezeichnung
Essen probieren				dt. Schausp. (Wolffg.) † 2011		außerdem, zusätzlich
		Backwerk mit Einlage	10	Zweck, Bedeutung		
gitterförmige Unterlage	Auto mit Klappverdeck (Kurzwort)	leicht stoßen				8
italienisch: Gesang				ostfranz. Departement	Abk. Brot-einheit	
7		Campingbehausung	Fecht-waffe			
eh. russ. Herrschertitel	vorher, erst				Weinregion in der Eifel	Frauenname
Sumpfrohr			eine Geliebte des Zeus	9	Hochschulreife (Kw.)	
stumm, schweigend	Unterwäschestück, Mieder					2
					Kurzform von Maria	

Rätsel-spaß

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Lösung der letzten Ausgabe

IS		ID	Tf		Gf	
A	N	K	E	R	P	L
E	A		B	O	R	I
A	N	T	R	A	G	A
U	F	O	K		A	N
T		K	E	H	L	E
E	A	R	L	P	T	E
		E	T	E	G	E
B	R	O	T	L	O	S
A	E	R	A	R		E
I	G		S	T	A	C
F	A	R	C	E	K	
N	U	N	A	L	E	S
N		F	L	U	O	R
G	I	G	A	N	T	

Anzeige

Seniorenurlaub

im Allgäu

Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2024** an! Hotels z.B. in Bad Wörishofen, Oberstdorf, Füssen, Oberstaufen, im Tannheimer Tal und Kleinwalsertal **inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt** im 9-Sitzer Pkw **ab/zur Haustür**, z.B. **7 Tage für nur 779,- €**. Tel. **0 83 76 / 92 92 72**

Seniorenurlaub Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenurlaub.de

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



Wacholder

Ein immergrüner, säulenförmiger, zypressenähnlicher Strauch (*Juniperus communis* L. – Cupressaceae) selten bis zu Baumhöhen (12 m) reichend, mit kleinen, spitzen, stacheligen Nadeln, stammt aus Teilen Europas, Nordasiens und Nordamerika. Die Beerenzapfen sind im ersten Jahr nach der Befruchtung grün und nehmen erst im zweiten Jahr bei eintretender Reife ihre uns bekannte blauschwarze Färbung an. Sie sind im Durchmesser ca. 6 – 10 mm groß und zeigen getrocknet oft eine runzelige Oberfläche. Im Inneren liegen in einem klebrigen Fruchtfleisch meist 3 sehr harte, längliche Samen. Die reifen Beerenzapfen wildwachsender Sträucher sammelt man vor allem in Jugoslawien, Italien und Albanien in den Monaten August und September. Ihr Geruch ist als eigenartig würzig und der Geschmack als süß, aromatisch-würzig zu beschreiben. Industriell wird Wacholder in alkoholischen Getränken verarbeitet, z.B. Gin, Genever sowie als Zusatz beim Räuchern von Wurstwaren. Verwendete Teile sind: Die Beeren, das ätherische Öl oder Wacholderholzöl. Das Wacholderholzöl wird aus verschiedenen Kernhölzern der unterschiedlichen Wacholderbäume gemacht. Es wird durch Trockendestillation hergestellt. Bekannt auch unter dem Namen Wacholder-Teeröl hat es eine leicht desinfizierende Wirkung.

Eingesetzt wird es bei chronischen Hautkrankheiten und schuppigen Ekzemen, da es äußerlich angewandt die Haut nicht reizt.

Wacholderholzöl-Salbe: 10-20 Tropfen zu 20 ml geschmolzener Salbenbasis geben, nach dem Abkühlen trägt man die Salbe auf die betroffenen Hautstellen auf.

Als Stomachikum und Karminativum werden Wacholderbeeren noch heute verwendet.

Bei Magenverstimmungen oder beim Periodenschmerz trinkt man einen schwachen Aufguss aus 15 g Beeren auf 500 ml Wasser. Das ätherische Öl wirkt bei hartnäckigem Husten. Man nimmt je 10 Tropfen Wacholder- und Thymianöl, vermischt es mit 20 ml Mandelöl und massiert damit die Brust und den Rücken.

Aromatherapie bei Antriebsschwäche: Je 1 Tropfen Wacholder und Nadelholzöl (Kiefer), 2 Tropfen Grapefruit- und 4 Tropfen Lavendelöl in der Duftlampe verdampfen lassen.

Zur Bein- und Fußmassage empfiehlt sich folgende Mischung: Je 5 Tropfen Wacholder, Lavendel und Zypresse in 50 ml Olivenöl geben und damit die Beine und Füße sanft massieren.

Zur vorbeugenden Massage für die Beine 100 ml Jojobaöl mit je 5 Tropfen Wacholder, Zypresse und Lavendel und 10 Tropfen Grapefruit vermischen.

Um das Lymphsystem anzuregen und das Gewebe zu entgiften, eignet sich eine kräftige Körpermassage mit einer Mischung aus 50 ml Olivenöl und je 5 Tropfen Wacholder, Weißbirke, Angelika und Fenchel.

Zur Unterstützung von Diäten und zur Entschlackung hilft das folgende Vollbad. Je 5 Tropfen Wacholder, Bitterorange, Fenchel, Zitrone und Weißbirke mit 3 EL Milch verrühren und bei ca. 38 °C ca. 15 Minuten baden.

Zur vorsichtigen Massage bei Gicht werden 50 ml Johanniskrautöl mit je 4 Tropfen Wacholder, Angelika, Rosmarin und Karottensamenöl vermischt.

Wacholderbeeren eignen sich auch unterstützend bei Blasenentzündung.

-*Viola Vierk*

Auf unserer Homepage, im Blog und im Onlineshop finden Sie viele Informationen und Rezeptideen. Schauen Sie doch mal vorbei: www.spicys.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: info@immobilien-zippold.de
www.immobilien-zippold.de



Mitglied im



Sachverständiger für
Immobilienbewertung



Ihre Apotheke: