

# Apothekenzeitung für München



Die Masern  
Sommer, Sonne  
Offenes Bein

EXTRA

Sicher  
durch den  
Urlaub

# 24 Kilo in 13 Wochen

durch die Stoffwechselaktivierung

Mit den Abnehm-Experten an der Seite,  
ärztlich begleitet und einem Programm,  
das sich an mein Leben anpasst.

**Gutschein**  
für eine  
Stoffwechsel-  
messung

**easylife funktioniert:**

- ✓ ohne Kalorienzählen
- ✓ ohne Hungerqualen
- ✓ ohne Sport
- ✓ ohne Hormone

Verlassen Sie sich auf die  
Original-easylife-Therapie!

Von Anfang an bietet  
das gesamte easylife-Team  
den Teilnehmern eine  
professionelle und medizinisch  
fundierte Abnehmbegleitung.

Bei einem kostenlosen  
Beratungsgespräch ermitteln  
wir Ihre individuellen  
Therapiebedürfnisse und  
sagen Ihnen, in welcher  
Zeit auch Sie Ihr Wunschgewicht  
erreichen können.

**Anette,  
Steuerfachan-  
gestellte**



Dr. Cristina Barza-Schleret

**089 70 999 105**

[easylife.de/muenchen-ost](http://easylife.de/muenchen-ost)



**easylife Zentrum  
München-Ost**

Praxiszentrum München-Ost  
Karpfenstr. 3  
81825 München



Josephines und Lucys Mutter Alison lässt sich in der Bienenzucht ausbilden.

## Über das eigene Leben hinaus Gutes bewirken

>>Eine Testamentsspende hilft Kindern in  
Not – langfristig<<

**L**iebe Leserinnen und liebe Leser,  
wenn wir über das Leben nachdenken, fragen wir uns oft: Was bleibt von uns, wenn wir nicht mehr da sind? Eine Möglichkeit, auch nach dem Tod Gutes zu tun, ist eine Testamentsspende an eine gemeinnützige Organisation. Sie kann Hoffnung schenken und Perspektiven schaffen – besonders für Kinder in Not. Chancen wie für Josephine (7) und Lucy (4): Die beiden Schwestern leben mit ihrer Familie auf den Salomon-Inseln, einer der Regionen der Welt, die durch die Klimakrise besonders gefährdet sind. Ihre Heimat leidet unter Stürmen, Überschwemmungen und dem steigenden Meeresspiegel. Gemeinsam mit einer lokalen Organisation unterstützt Save the Children die Menschen dabei, den Verlust von schützenden Mangrovenbäumen aufzuhalten, Ernten zu sichern und gleichzeitig zusätzliche Einkommensquellen zu schaffen. So auch Josephines und Lucys Mutter Alison – sie lässt sich in der Bienenzucht ausbilden. Die Tiere helfen, das schützende Ökosystem zu bewahren und der Verkauf des Honigs sichert ein Einkommen. Möglich sind solche Projekte nur durch Spenden – entweder zu Lebzeiten oder über den Tod hinaus. Viele Menschen haben eine Hürde, sich mit dem eigenen Testament zu beschäftigen. Dabei schafft es Klarheit und Sicherheit. Denn damit kann nach den eigenen Wünschen bestimmt werden, was mit dem Nach-

lass passiert und wie Werte weiterleben sollen. Und: es muss nicht kompliziert sein, ein Testament zu schreiben. Wie das geht, erfahren Sie bei einem kostenlosen Informationsabend im Oktober in München. Zusammen mit dem NACHLASS-POR-TAL und anderen Organisationen bieten wir einen Vortrag zum Thema mit anschließender Möglichkeit zum persönlichen Austausch.

Ob als Erbe, Vermächtnis oder Spende zu Lebzeiten – unsere Projekte unterstützen Kinder in Not sowohl mit schneller und effektiver Nothilfe als auch langfristig. Als älteste und größte unabhängige Kinderrechtsorganisation der Welt haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, dass Kinder gesund aufwachsen, eine gute Grundbildung erhalten und vor Gewalt geschützt sind – ohne Wenn und Aber.

Rania von der Ropp  
Ansprechpartnerin Erben & Vererben bei Save the Children  
Deutschland

**Sie haben Interesse an unserem kostenlosen Informations-  
abend? Dann melden Sie sich gern bei meiner Kollegin  
und Ansprechpartnerin für Erben & Vererben:**

**Laura Mang**  
[testamente@savethechildren.de](mailto:testamente@savethechildren.de)  
030 27595979-446

# Inhalt

- 6 Die Masern
- 12 Sicher durch den Urlaub
- 20 Exzellente Nachrichten für das Deutsche Museum
- 22 Offenes Bein
- 34 Sommer, Sonne
- 38 Rezept
- 40 Rätselspaß
- 41 Vorschau



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

## Impressum

Verlag:  
Apothekenzeitung für München  
Lucas Lippert  
Brandstraße 6  
85540 Haar

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

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

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

## Apothekenfinder 22 8 33

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



Google Play, App Store,  
Kostenlos erhältlich!



apothekenfinder.mobi  
Mobile Web



aponet.de  
Desktop-Website



0800 00 22833  
Kostenlos vom Festnetz



Anruf 22833  
0,69€ pro Min. aus Mobilfunk



SMS an 22833  
0,69€ pro SMS



KORIAN STIFTUNG  
FÜR PFLEGE UND WÜRDEVOLLES ALTERN



INSPIRIEREND, INFORMATIV, NAH DRAN.  
Der Podcast, der Pflege eine starke Stimme gibt!

## Der Podcast der Korian Stiftung FÜR PFLEGE UND WÜRDEVOLLES ALTERN

Die Korian Stiftung setzt sich für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Pflege ein.

Mit einer Spende können Sie die innovativen Projekte der Stiftung unterstützen. Informationen finden Sie auf der Website:  
[www.korian-stiftung.de](http://www.korian-stiftung.de).

Oder erfahren Sie mehr im spannenden Podcast der Stiftung:  
[www.korian-stiftung.de/podcast](http://www.korian-stiftung.de/podcast)



auch auf Spotify





# Die Masern

## **Erwachsene, die nach 1970 geboren wurden, gegen Masern impfen**

Wer bislang noch gar nicht oder in der Kindheit nur einmal gegen Masern geimpft wurde, sollte laut der STIKO-Empfehlung die Impfung erhalten. Und zwar nicht alleine gegen Masern, sondern mit einem Kombinationsimpfstoff gleichzeitig auch gegen Mumps und Röteln (MMR-Impfstoff). Diese Empfehlung gilt auch für alle, bei denen unbekannt ist, ob sie überhaupt geimpft wurden und wie oft, zum Beispiel weil das Impfbuch abhanden gekommen ist.

## **Masern-Ausbrüche verhindern**

Immer wieder werden in Deutschland Masern-Ausbrüche gemeldet. Oftmals erkranken Jugendliche und jüngere Erwachsene, denn in diesen Altersgruppen bestehen die größten Impflücken. Um den Erreger so wirksam einzudämmen, dass er nicht mehr zirkulieren kann, müssen 95 Prozent der Bevölkerung einen sicheren Schutz besitzen. In manchen Regionen Deutschlands ist dieses Ziel bei den Kindern bereits erreicht. Die Empfehlung soll dazu beitragen, den Impfschutz auch bei den jüngeren Erwachsenen zu verbessern. Und auch bei Jugendlichen gilt es noch, Impflücken zu schließen, die STIKO-Empfehlung konsequent umzusetzen und spätestens bis zum 18. Geburtstag fehlende Masern-

Mumps-Röteln-Impfungen nachzuholen.

## **Das Krankheitsbild**

Masern werden auch heute noch von vielen als harmlose Kinderkrankheit angesehen. Dabei werden sie von einer Reihe schwerwiegender Komplikationen bis hin zum Tod begleitet. Das Masern-Virus befällt vor allem die Schleimhäute des Atemtraktes und der Augen. Die Ansteckung erfolgt über Tröpfcheninfektion. Wer sich erstmalig ansteckt, wird in jedem Fall krank.

Für das Krankheitsbild bezeichnend sind zunächst hohes Fieber. Dazu kommt Abgeschlagenheit, bellender krampfhafter Husten, Schnupfen und eine Bindehautentzündung. In der Wangenschleimhaut sind oft die für Masern charakteristischen weißen „Koplik’schen“ Flecken zu erkennen. Nach ein bis zwei Tagen fällt das Fieber ab, um am nächsten Tag erneut anzusteigen. Innerhalb von drei Tagen bildet sich unter Anstieg des Fiebers ein roter, kleinfleckiger Hautausschlag, der an manchen Stellen ineinander fließt. Wenn der Ausschlag die Füße erreicht hat, beginnt die Temperatur zu sinken. Die Flecken verblassen in der Reihenfolge, in der sie aufgetreten sind, wieder ab. In gutartigen Fällen ist der Ausschlag schon am achten Krankheitstag verschwunden. Lindern sich bis dahin die Beschwerden nicht, wächst die Gefahr, dass es im Krankheitsverlauf zu ernstern Komplikationen kommt. Als Komplikationen können eine Lungen- oder Mittel-



© TvB-Taxenbach

## Sommerurlaub in Taxenbach – Natur, Bewegung und Erlebnisse

- **Top Wandergebiet in und um Taxenbach**
- **Unberührte Natur für einzigartige Momente**
- **Perfekter Ausgangspunkt für zahlreiche Ausflugsziele im Nationalpark Hohe Tauern**

Taxenbach im Herzen des Salzburger Landes begeistert mit Blick auf den Nationalpark Hohe Tauern. Ein perfektes Sommerurlaubsziel und Wandergebiet, das mit der faszinierenden Kitzlochklamm besticht. Hier erleben Besucher Tradition, heimische Schmankerl und echte Gastfreundschaft. Die Nähe zum Raurisertal, dem Zeller See, der Großglockner Hochalpenstraße, den Kapruner Stauseen und vielen weiteren Ausflugs Highlights der Region, macht Taxenbach zu einem attraktiven Ausgangspunkt.

### Die Kitzlochklamm – das einzigartige Naturschauspiel

Die Kitzlochklamm in Taxenbach ist sicher eine der schönsten und eindrucksvollsten Klammen in unserer Alpenregion. Das einzigartige Naturschauspiel mit zahlreichen idyllischen Buchten, hoch aufragenden zerklüfteten Felswänden, einer eindrucksvollen Einsiedelei und die spektakuläre Brücke machen die Klamm zu einem Ausflugsvergnügen der besonderen Art für die ganze Familie.



© Karin Pfisterer

### Wandern und Radfahren

In und rund um Taxenbach finden Naturliebhaber vielfältige Wanderrouten. Es locken abwechslungsreiche Touren: von anspruchsvollen alpinen Wanderungen, über Panorama-Aussichtsrunden, bis hin zu familienfreundlichen We-

- **Ausflugshighlight Kitzlochklamm**
- **Zentrale Lage mitten im Salzburger Land**
- **Aktivurlaub & Familienurlaub bei unseren herzlichen Gastgebern**

gen. Unsere drei bewirtschafteten Hütten und Almen in Taxenbach laden vor oder während Ihrer Tour zur Einkehr und zum Verweilen ein. Ob erfahrene Bergsteiger oder Genusswanderer, hier findet jeder die passende Strecke. Auch das Rad & Bike Angebot in Taxenbach sowie die Anbindung an den Tauernradweg und das rund 1000 km große Pinzgauer Radwegenetz bietet vielfältige Möglichkeiten für jeden Geschmack.



© TvB-Taxenbach

### Weitere Freizeitangebote für Kinder und Erwachsene

Lassen Sie sich bei unseren Sommerkonzerten von den Klängen der beiden Trachtenmusikkapellen Taxenbach und Eschenau verzaubern. Entdecken Sie bei unseren abendlichen Lichterwanderungen „Klamm & Klang“ die Geschichte und die Sagenwelt der Kitzlochklamm. Ein abwechslungsreiches Kinder- und Familienprogramm, Kräuterworkshops oder geführte Rangertouren im Nationalpark Hohe Tauern werden angeboten. Auch sportliche Aktivitäten wie Tennis, Angeln und Klettersteiggehen können in Taxenbach erlebt werden.

Nachhaltig und stressfrei die Region erkunden: Ab 1. Mai 2025 können Nächtigungsgäste die öffentlichen Verkehrsmittel im gesamten Salzburger Land für Ihren Aufenthalt gratis nutzen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.taxenbach.at](http://www.taxenbach.at)



ohrentzündung sowie Infektionen des Kehlkopfes und der Luftröhre auftreten. Gefährlich ist vor allem die Gehirnentzündung (Masern-Enzephalitis), manchmal verbunden mit einer Hirnhautentzündung (Masern-Meningoenzephalitis). Mehr als 20 Prozent der Kinder, bei denen eine Gehirnentzündung auftritt, sterben daran. Überlebende tragen oftmals dauerhafte Schäden davon. Heute betreffen fast ein Drittel der in Deutschland auftretenden Masernfälle Jugendliche und Erwachsene, bei denen die Komplikationsrate wesentlich höher ist als bei Kleinkindern.

### Die Impfung

Gleichzeitig mit der Impfung gegen Masern wird auch gegen Mumps und gegen Röteln geimpft (MMR-Impfstoff). Nur mit einer zweimaligen MMR-Impfung kann es gelingen, sich zu schützen. Seit Juli 2006 ist auch eine Kombinationsimpfung möglich, die zusätzlich gegen Varizellen (Windpocken) schützt. Der MMRV-Impfstoff ist bis zum vollendeten 13. Lebensjahr zugelassen. Versäumte Impfungen können und sollen zu jedem Zeitpunkt nachgeholt werden. Die MMR-Impfstoffe sind für alle Altersgruppen geeignet. Die MMR-Impfung ist auch problemlos möglich, wenn bereits gegen eine der drei Erkrankungen eine Immunität bestehen sollte oder wenn unklar ist, ob man bereits erkrankt oder geimpft war. Ein „Überimpfen“ ist nicht möglich.

Laut STIKO-Empfehlung ist die Impfung gegen Masern für alle Erwachsenen, die nach 1970 geboren sind und noch keinen ausreichenden Impfschutz dagegen haben, angeraten. Wer bislang also noch gar nicht oder nur ein-

mal geimpft wurde, sollte jetzt die Impfung erhalten. Und zwar nicht alleine gegen Masern, sondern mit einem Kombinationsimpfstoff gleichzeitig auch gegen Mumps und Röteln. Diese Empfehlung gilt auch für alle, bei denen unbekannt ist, ob sie überhaupt geimpft wurden und wie oft, zum Beispiel weil das Impfbuch abhanden gekommen ist.

Während oder kurz nach der Impfung kann die Einstichstelle gerötet sein und ein leichtes Brennen auftreten. Da die Impfung in abgeschwächter Form die Infektion nachahmt, ist leichtes Fieber für ein bis zwei Tage etwa acht bis zwölf Tage nach der Impfung möglich. Außerdem wird gelegentlich von einem leichten Hautausschlag, den sogenannten Impf-Masern, berichtet. Ob der dargestellten Impfreaktionen müssen Sie sich nicht beunruhigen.

Wichtig zu wissen ist außerdem, dass Geimpfte keinesfalls ansteckend sind, selbst wenn bei ihnen zum Beispiel ein masernähnlicher Ausschlag auftritt.

### Wer soll nicht geimpft werden?

*Wer an einer akuten, behandlungsbedürftigen Krankheit mit Fieber  $>38,5^{\circ}\text{C}$  leidet, sollte zu einem späteren Zeitpunkt geimpft werden. Personen mit einer Immundefizienz dürfen in der Regel nicht geimpft werden.*

*Wer an einer Überempfindlichkeit gegenüber einem der Inhaltsstoffe des Impfstoffes leidet, sollte nicht geimpft werden. Fragen Sie Ihren Arzt!*

*Die MMR-Impfung soll nicht bei Personen vorgenommen werden, die innerhalb der letzten 3 Monate Immunglobulin*



Anzeige



MEIN  
CARE-PAKET  
FÜR DIE  
ZUKUNFT

## Wie Ihr Testament Gutes tut.

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

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



## Ihr Gutschein für den CARE-Testament-Ratgeber

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



Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

### Jetzt einlösen und bestellen

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

**Telefon:** 0228 97563-991  
**Fax:** 0228 97563-51  
**E-Mail:** [pflieger@care.de](mailto:pflieger@care.de)  
A2800

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



erhalten haben oder bei denen im gleichen Zeitraum Blut übertragen wurde (durch Schutzstoffe – Antikörper – im Spenderblut gegen die genannten Viren kann die Impfung unwirksam bleiben).

Die MMR-Impfung sollte nicht bei Schwangeren erfolgen, da ein theoretisches Risiko für das Kind im Mutterleib durch die Impfviren besteht. Aus dem gleichen Grund ist für die Dauer von 1 Monat nach der Impfung eine Schwangerschaft zu verhüten. Eine versehentliche Impfung während einer Schwangerschaft gilt jedoch nicht als Grund für einen Schwangerschaftsabbruch, weil in solchen Fällen bislang keine Schädigungen des Kindes beschrieben worden sind.

#### **Impfung für Kinder und Jugendliche:**

(zweckmäßig mit Masern-Mumps-Röteln-Impfstoff (MMR) bzw. zusätzlich mit Varizellen (MMRV))

im vollendeten 11. bis 14. Lebensmonat: erste Impfung

im vollendeten 15. bis 23. Lebensmonat: Wiederimpfung

Zwischen der 1. und 2. MMR-Impfung muss mindestens ein Abstand von 4 Wochen eingehalten werden, bei Verwendung eines MMRV-Kombinationsimpfstoffes bevorzugt 6 Wochen (dieser Impfstoff ist nur bis zum 13. Lebensjahr zugelassen). Spätestens am Ende des 2. Lebensjahres sollten

beide Impfungen gegeben worden sein.

Impfung aller Kinder und Jugendlichen bis zum 18. Geburtstag, die noch nicht zweimal geimpft wurden.

#### **Impfung für Erwachsene:**

Empfohlen wird eine 1-malige MMR-Impfung für alle nach 1970 geborenen Erwachsenen mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit.

#### **Impfung nach Kontakt mit Masern:**

Hatten Ungeimpfte oder nur einmal Geimpfte Kontakt zu einer an Masern erkrankten Person, sollten sie so früh wie möglich innerhalb der nächsten 3 Tage nach Kontakt geimpft werden.

#### **Impfung aus beruflichen Gründen:**

Nach 1970 Geborene mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit, die im Gesundheitsdienst und bei der Betreuung von Immundefizienten sowie in Gemeinschaftseinrichtungen tätig sind, sollten 1-malig (vorzugsweise mit MMR-Impfstoff) geimpft werden.

- Deutsches Grünes Kreuz



Ein bisschen Bewegung, gutes Essen, frische Luft – manchmal braucht es gar nicht viel, um sich wieder wohlfühlen. Wer spürt, dass der Alltag zu viel wird, wer chronische Beschwerden hat oder einfach neue Kraft tanken will, sollte Gastein kennenlernen. Das Tal im Salzburger Land gilt als eine der bekanntesten Gesundheitsregionen der Alpen – und das hat seinen Grund.

### Gastein wirkt

Die natürlichen Heilmittel in Gastein – heilsames Thermalwasser, der Gasteiner Heilstollen und das Dunstbad – sind besonders bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege oder der Haut äußerst wirksam. Gemeinsam haben diese drei den Wirkstoff Radon. Ein Edelgas, das in dieser niedrigen Dosierung entzündungshemmend und immunstärkend wirkt. In Kombination mit Wärme und der Höhenlage in Gastein macht dies die Kur in Gastein einzigartig.

In Gastein trifft Natur auf moderne Gesundheitskompetenz: Die ortsgebundenen Heilmittel, zwei Thermen, medizinische Gesundheitszentren und kompetente Ansprechpartner in Sachen Kur und Gesundheit ermöglichen in vielen Fällen eine Medikamenteneinsparung und Schmerzinderung. Eine Kur in Gastein wird in Österreich, Deutschland und Südtirol von vielen Krankenkassen unterstützt. Mit dem Haus- oder Facharzt gemeinsam kann ein Kurantrag gestellt werden und die Kosten der Kur können teilweise oder gänzlich von Krankenkassen übernommen werden.

### Gastein tut einfach gut

Gastein ist aber nicht nur ein Ort für Menschen mit gesundheitlichen Problemen: Wer präventiv etwas für seine Gesundheit tun oder einfach nur dem Stress entkommen will, findet in Gastein Erholung und Entspannung. Inmitten der imposanten Bergwelt der

Hohen Tauern lässt sich die Natur genießen: Wandern auf über 600 Kilometern Wanderwegen, Radtouren zu Berg & Tal und vielfältige Veranstaltungen machen das Gasteinertal zu einem Paradies für Naturliebhaber. Nach dem Sport verschafft das Baden im Thermalwasser eine bessere Regeneration und Muskellockerung. Ergänzt mit Yoga, Waldbaden, kulinarischen Erlebnissen oder der Stille am Berg wirkt das wie ein Reset-Knopf für Körper und Geist. Die drei Orte Dorfgastein, Bad Hofgastein und Bad Gastein bieten vom Gesundheitsurlaub bis zur stilvollen Auszeit für jeden Geschmack das Richtige. Wer einmal durch den Tunnel am Anfang des Tales fährt, merkt sofort: Hier wird durchgeatmet, nicht gehetzt. Ob Kur, Thermen- und Bergurlaub oder Pause zwischendurch: Gastein bietet nicht nur Linderung für Menschen mit Beschwerden, sondern auch Raum für neue Energie.

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





# Sicher durch den Urlaub

## Schutz vor Insekten

Nicht nur Mücken und Zecken, auch zahlreiche andere Gliedertiere wie Fliegen, Wanzen, Läuse oder Milben haben es auf unser Blut abgesehen. Sie sind nicht nur lästig, sondern können vor allem in den Tropen gefährliche Infektionskrankheiten übertragen. Aber auch in anderen Gebieten, wie etwa Skandinavien, können stechende Insekten zur Plage werden. In den Tropen und Subtropen ist es besonders wichtig, Mücken- oder Moskitostiche zu vermeiden. Während die Malaria übertragende Anopheles-Mücke hauptsächlich in der Dämmerung und nachts aktiv ist, sticht der Überträger des Denguefieber- und Gelbfieber-Virus vorzugsweise in den frühen Morgenstunden und am Tage. Vor allem in Südostasien, Lateinamerika und im „Gelbfiebergürtel“ Afrikas darf der Mückenschutz also nicht auf die dunklen Stunden des Tages beschränkt sein.

## Speziell in Malariagebieten wird empfohlen:

*Von der Dämmerung bis zum Morgengrauen nach Möglichkeit in geschlossenen Räumen aufhalten; bei Aufenthalt im Freien helle, langärmelige Kleidung mit langen Hosen tragen.*

*Unbedeckte Hautstellen mit einem Insekten abwehrenden Mittel, das entweder Dimethylphthalat (DMT), Diethyl-m-toluamid (DEET) oder Bayrepel enthält, einreiben; dabei besonders für Kleinkinder die Gebrauchsinformation des Herstellers beachten.*

*Nachts nach Möglichkeit eine wirksame Klimaanlage benutzen; Fenster und Türen nach Sonnenuntergang geschlossen halten. Fliegenfenster auf Löcher untersuchen und gegebenenfalls mit Pflaster oder Klebestreifen zukleben.*

*Falls Mücken in die Räume gelangen können, unter einem Moskitonetz schlafen; vorzugsweise sollten mit Permethrin oder Deltamethrin imprägnierte, intakte Moskitonetze benutzt werden, die unter die Matratze geschlagen werden.*

*Abends in den Schlafräumen Insektenvertilgungsmittel versprühen oder über Nacht Steckdosen-Verdampfer mit auswechselbaren pyrethroidhaltigen Insektizidplättchen oder langsam abbrennende Räucherspiralen, sogenannte mosquito coils, benutzen.*

*Meiden Sie abends und nachts den Aufenthalt an stehenden Gewässern, Gräben oder Wassertonnen.*

## Chemische Mückenschutzmittel

Mückenschutzmittel, sogenannte Repellents, verhindern, dass sich Insekten auf die unbedeckte Haut setzen. Wirksam und empfehlenswert sind Präparate mit Dimethylphthalat (DMT), Diethyl-m-toluamid (DEET) oder Bayrepel. DEET wird schon seit 1946 in Form von Spray, Lotion, Creme, Gel oder sogar Seife zur Abwehr von Mücken eingesetzt. Es wirkt gegen ein breites Spektrum von Gliederfüßern wie Mücken, Stechflie-



gen, Flöhe, Laufmilbenlarven und Zecken. Als Faustregel gilt, dass 10- bis 35-prozentige Lösungen von DEET-haltigen Repellentien für den normalen Gebrauch ausreichen. Für Kinder sollten nur 10-prozentige Lösungen verwendet werden. Repellentien mit einem DEET-Anteil über 50 Prozent sollten für Gelegenheiten reserviert werden, bei denen verstärkt mit Mückenstichen zu rechnen ist und Faktoren wie Feuchtigkeit und höhere Temperaturen drohen die Wirksamkeit des Repellents zu beeinträchtigen. Repellents haben sich als bemerkenswert sicher erwiesen. Wichtig ist allerdings ein bestimmungsgemäßer Gebrauch:

*Die Haut nicht mit dem Mittel sättigen, nur einen gerade ausreichenden dünnen Film auftragen.*

*Zum Auftragen im Gesicht Mittel zwischen den Händen verreiben und dünn auftragen.*

*Kontakt des Mittels mit Augen und Mund vermeiden. Um späteres Verreiben auf Schleimhäuten zu vermeiden, Repellentien nicht auf Kinderhände geben.*

*Nach dem Auftragen das Mittel von den Handflächen abwischen, um ungewollten Kontakt mit Augen, Mund oder Genitalien vorzubeugen.*

*Repellentien niemals auf Wunden, Schmitte sowie irritierte, entzündete oder ekzematöse Haut aufbringen.*

*Sprays niemals inhalieren oder in die Augen gelangen lassen.*

*Häufige Wiederanwendung ist überflüssig.*

*Nach Rückkehr in Innenräume, behandelte Stellen mit Wasser und Seife waschen.*

*Gleichzeitige Anwendung eines Repellents und eines Sonnenschutzmittels kann den Sonnenschutz beeinträchtigen. Kombinierte Präparate sind hier ratsam.*

*Unverträglichkeitsreaktionen treten meist nicht gegen den Wirkstoff auf, sondern gegen Lösungsmittel und Grundlagen, sodass man in solch einem Fall ein Mittel mit anderer Rezeptur versuchen sollte.*

### **Pflanzliche Mückenschutzmittel und andere Substanzen**

Zum Schutz gegen Insektenstiche wurden in den vergangenen Jahren auch verschiedene ätherische Öle oder andere pflanzliche Substanzen in Reinform oder als Mischung angeboten. Speziell wenn es darum geht, eine Infektion mit Malaria zu vermeiden, sollten Mittel mit nachgewiesener und möglichst langanhaltender Wirkung bevorzugt werden. Ein Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe eines Mückenschutzmittels verrät Ihnen, ob es DEET, DMT oder Bayrepel enthält. Viele ätherische Öle können zwar Mücken abwehren, meist hält die Wirkung jedoch keine zwei Stunden. Einzig eine



Mischung aus Sojaöl, Geranienöl und Kokosöl zeigt noch 3,5 Stunden nach der Anwendung einen vergleichbaren Schutz wie eine 6,65-prozentige DEET-Lösung.

Pyrethrum, ursprünglich aus Chrysantheme gewonnen, wird heute in Form von Permethrin synthetisch hergestellt. Es wirkt als Insektizid und sollte trotz geringer Giftigkeit für Menschen nur für die Kleidung, das Zelt oder das Moskitonetz, nicht aber auf der Haut verwendet werden.

### **Trotz aller Vorsicht...**

Auch wenn Sie alle Schutzmaßnahmen ergreifen, ist es möglich, an Malaria zu erkranken. Bei jeder fieberhaften Erkrankung nach der Rückkehr aus einem Malariagebiet, auch noch längere Zeit danach, muss differenzialdiagnostisch eine Malaria-Erkrankung abgeklärt werden.

### **Durchfall im Urlaub**

Die wichtigste Maßnahme bei Durchfall im ungewohnten Klima ist der Ersatz verlorener Flüssigkeit und Mineralstoffe. Deshalb gehört in jede Reiseapotheke unbedingt ein Mittel zur oralen Rehydratation wie ORS-Pulver. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist es lebenswichtig, dass sie rasch zum Ausgleich ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte erhalten. Ist kein ORS-Pulver zur Hand, können Sie sich mit folgender Mischung behelfen:

1 Liter sauberes Trinkwasser (abgekocht oder aus original verschlossener Wasserflasche) oder 1 Liter dünner schwarzer Tee, jeweils mit einem halben Teelöffel (oder einem gestrichenen Kronkorken) Kochsalz, zwei gehäuften Esslöffeln Zucker oder einem gehäuften Esslöffel Traubenzucker.

Tee: Die Lösung kann mit etwas Orangensaft noch verbessert werden, weil zusätzlich Kalium enthalten ist. Es sollten möglichst schnell größere Mengen davon getrunken werden, am besten mehrere Liter am Tag. Zusätzlich ist der Verzehr von Bananen sinnvoll. Diese sind besonders kaliumhaltig.

Neben dieser Lösung gibt es weitere Medikamente, die Ihnen bei Durchfall helfen können. Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie dazu. Hält die Erkrankung über mehrere Tage an, ist sie mit Fieber über 38°C verbunden oder ist der Stuhl blutig, sollten Sie an Ihrem Urlaubsort einen Arzt aufsuchen. Sind kleinere Kinder oder Säuglinge betroffen, ist das auf jeden Fall ratsam, weil gegebenenfalls Infusionen erforderlich sind, um den Flüssigkeitsverlust schnell auszugleichen.

### **Essen und Trinken im Urlaub**

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, sagt ein Sprichwort. Allerdings ist Durchfall auch die häufigste Erkrankung bei und nach Tropenreisen. Etwa ein Drittel aller Reisenden ist davon betroffen. Unser Magen-Darm-Trakt ist an mitteleuropäisches Essen gewöhnt. Muss er sich plötzlich mit einer völlig anderen, exotischen Nahrung auseinandersetzen, reagiert er gereizt. Eine Magen-Darm-Verstimmung muss also nicht unbedingt auf verdorbene Speisen zurückzuführen sein. Aber Nahrungsmitteln ist auch nicht unbedingt anzusehen, ob sie gesundheitlich unbedenklich sind. Neben einer Reihe von Durchfallerkrankungen kann Vorsicht beim Essen auch andere Infektionen wie Typhus, Hepatitis A, Kinderlähmung und verschiedene Parasitenerkrankungen verhindern. Gegen einige dieser Infektionen stehen auch Schutzimpfungen zur Verfügung. Sie können aber kein Ersatz für vorsichtiges Verhalten sein, sondern nur eine wichtige Ergänzung.

## Gesundwerden und -bleiben im Chiemsee-Alpenland



© Chiemgau Thermen

### Kur mit Tradition

Das Chiemsee-Alpenland ist DIE Gesundheitsregion im Südosten Oberbayerns und eignet sich bestens, um sich einfach etwas Gutes zu tun oder sich von einer Erkrankung zu erholen. Das Chiemsee-Alpenland zeichnet sich besonders durch drei Heilbäder, einem Kneippkurort, sechs Luftkurorte, neun Erholungsorte sowie zwei großzügige Thermen als Gesundheitsregion aus.

### Natürliche Heilmittel erleben

Neben der malerischen Natur, die zum Entspannen und Genießen einlädt, ist die Region für die natürlichen Heilmittel Moor und Thermalwasser bekannt. Die drei Heilbäder Bad Aibling, Bad Endorf und Bad Feilnbach sind Experten in der Anwendung dieser. In Bad Aibling erwartet Sie neben dem großzügigen Kurpark mit Sinnesgarten und Mehrgenerationenpark eine Therme mit beeindruckender Kuppelarchitektur. Darunter befinden sich Thermalwasserbecken oder Ruhezone zum Entspannen. Anwendungen mit dem natürlichen Heilmittel Moor werden in der Therme sowie im Kurmittelhaus Egger angeboten. Es wirkt beispielsweise wohltuend bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder Hauterkrankungen. Eine Mooranwendung ist auch in Bad Feilnbach möglich, zudem eignet sich der Ort hervorragend für einen naturnahen Aufenthalt. Bei einem Spaziergang durch die Sterntaler Filze bestaunt man das Moor an seinem Ursprungsort und bei einer Wanderung durch das Jenbachtal erlebt man die Kraft des Wassers und genießt die schattige Küh-

le an heißen Sommertagen.

Dank der Chiemgau Thermen ist Bad Endorf vor allem für sein Heilwasser bekannt – Gäste erleben dessen wohltuende Wirkung hier hautnah. Schwitzen in der Panoramasauna mit Blick auf den Simsee ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch ein einmaliges Erlebnis. In Oberbayerns einzigem Kneippkurort Prien am Chiemsee können Gäste die Lehren des Wasserdoktors Kneipp erfahren und die Abwehrkräfte beim Wassertreten stärken.

### Gesundheitskompetenz im Chiemsee-Alpenland

Wer auf der Suche nach einem Kurort für einen ambulanten Kuraufenthalt oder nach einer Fach- oder Rehaklinik ist, wird im Chiemsee-Alpenland fündig. Die Region weist eine sehr hohe Dichte an Klinikbetten auf und verfügt über eine außerordentliche medizinische Kompetenz. So sind hier renommierte Reha- und Kurkliniken, ebenso wie ambulante Einrichtungen, Arztpraxen, Kurmittelhäuser und vieles mehr ansässig. Welche Klinik für einen stationären Aufenthalt am besten geeignet ist, weiß der behandelnde Arzt.

### Die Urlaubsregion Chiemsee-Alpenland

Das Chiemsee-Alpenland besticht auch mit einem hohen Freizeitwert

dank ausgedehnter Wander- und Radrouten mit genügend einladenden und regionstypischen Einkehrmöglichkeiten. Das Wanderangebot reicht von leichten, schattigen Wegen am See oder Fluss entlang bis hin zu anspruchsvollen Routen auf Berggipfel mit traumhaften Ausblicken. Die Bergbahnen erlauben einen bequemen Aufstieg, um ohne große Mühen herrliche Fernblicke zu genießen. Rund 2.000 Kilometer ausgeschilderte Radwege zählt das Chiemsee-Alpenland – auch hier reicht die Palette von leicht bis anspruchsvoll. Gäste freuen sich zudem über die abwechslungsreichen Veranstaltungen, die von Fitnesskursen, über traditionelle Brauchtumsfesten bis hin zu erstklassigen Kulturveranstaltungen reichen. Für das mentale Wohlbefinden finden sich zahlreiche Kraftorte zum Innehalten und Durchatmen. Weitere Informationen rund um den Gesundheitsaufenthalt im Chiemsee-Alpenland sind unter [www.chiemsee-alpenland.de/gesundheit](http://www.chiemsee-alpenland.de/gesundheit) sowie in der kostenlosen Gesundheits-Broschüre erhältlich.



© Chiemsee-Alpenland Tourismus



### **Vorsicht beim Essen:**

*Wasser und nicht pasteurisierte Milch stets abkochen, mindestens eine Minute lang;*

*rohes Obst und Gemüse immer selbst schälen (nicht schon geschält oder aufgeschnitten kaufen oder vom Buffet nehmen). Salat kann durch Kopfdüngung oder nach dem Waschen in unsauberem Wasser verunreinigt sein;*

*Fleisch und Fisch müssen gut gekocht oder gebraten sein, Muscheln meiden;*

*Speisen dürfen nicht bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden;*

*Eiswürfel in Drinks, Speiseeis und offene Getränke meiden. Nur Getränke aus original verschlossenen Flaschen zu sich nehmen, auch das Wasser zum Zähneputzen.*

*Nicht in öffentlichen Schwimmbädern oder Lagunen baden.*

*Fliegen bekämpfen, besonders in der Küche.*

*Eine gute persönliche Hygiene wie häufiges Händewaschen ist wichtig, um Schmierinfektionen zu vermeiden.*

### **Reisethrombose**

#### **Flugreisen**

Lange Flugreisen erhöhen das Risiko für eine Venenthrombose

- auch bei gesunden Passagieren.

### **So beugen Sie der Reisethrombose vor:**

Langes und unbewegliches Sitzen während Auto-, Bus- oder Flugreise kann zu einer Venenthrombose führen, zumal dann häufig weniger getrunken wird.

Das Risiko dafür ist bei bestimmten Vorerkrankungen erhöht wie z.B. Übergewicht, Krampfadern, Schwangerschaft, Einnahme von „Pille“ oder Hormonersatztherapie in den Wechseljahren.

Bei Venenschwäche sind Kompressionsstrümpfe angeraten, die am besten individuell angepasst sein sollten und nicht zu Stauungen im Kniebereich oder in der Leiste führen dürfen. Bewegung, insbesondere Venengymnastik, beugt einem Blutstau vor. Regelmäßig zugeführte nicht-alkoholische Flüssigkeiten verhindern eine Austrocknung des Körpers.

Ob es für besonders gefährdete Patienten angezeigt ist, ein blutgerinnungshemmendes Medikament zu spritzen, liegt in der Entscheidung des behandelnden Arztes.

Übrigens: Das Anschwellen der Beine nach längerem Sitzen kommt sehr häufig vor und hat nichts mit einer Thrombose zu tun.

### **Risikopatienten**

#### **Medikamente auf Reisen**

Wer auf Medikamente angewiesen ist, sollte für die Reise einen Vorrat mitnehmen.



### **Besonderheiten für „Risikopatienten“ auf Reisen:**

Patienten mit chronischen Erkrankungen (z.B. Diabetes) sowie Schwangere bedürfen vor der Reise einer eingehenden Beratung. Das gilt auch für Reisen mit Säuglingen, Kleinkindern und Senioren.

Dauermedikamente sollten für die gesamte Reisezeit in ausreichender Menge plus etwa ein Drittel als Reserve mitgenommen werden. Wird das Gepäck separat aufgegeben, wie z.B. bei Flugreisen, gehört ein Teil der Vorräte auf jeden Fall ins Handgepäck, besonders Akutmedikamente. Wenn mehrere Gepäckstücke aufgegeben werden, empfiehlt es sich, die Medikamente zu verteilen (falls ein Koffer verloren geht). Fehlen dennoch Medikamente, ist die Gebrauchsinformation für die Beschaffung am Urlaubsort nützlich. Hilfreich sind auch eine Medikamentenliste mit den Diagnosen oder eine Kopie des letzten Arztbriefes sowie etwaige Patienten-Pässe wie Allergie-, Diabetiker- oder Marcumarausweis.

Bei interkontinentalen Flugreisen kommt es zu einer Zeitverschiebung, weshalb der Einnahmerhythmus von Antidiabetika, hormonellen Kontrazeptiva und Antikoagulantien gegebenenfalls geändert werden muss.

### **Diabetiker**

Insulinpflichtige Diabetiker müssen sich mit genügend Zubehör eindecken. Auf Reisen kann ein häufigeres Messen des Blutzuckers erforderlich werden. Einmalspritzen mit 100 I.E.-Einteilung ersetzen notfalls einen defekten Insulinpen.

Um im Falle einer Unterzuckerung gegensteuern zu können, sollten schnell wirkende Kohlenhydrate wie Traubenzucker bzw. - Lösung griffbereit sein. Zur Kontrolle des Blutzuckers ist an ein Messgerät mit ausreichend Teststreifen, Ersatzbatterie, Stechhilfe sowie Ketonteststreifen und Desinfektionstücher zu denken.

In Gebrauch befindliches Insulin kann bis zu vier Wochen bei Temperaturen bis zu 30°C aufbewahrt werden, ohne dass die Wirkung stark beeinträchtigt wird. Längere direkte Sonneneinstrahlung führt jedoch zu einem Wirkungsverlust. Tipp: Die Patrone in einen nassen Waschlappen einwickeln oder in eine mit kaltem Wasser gefüllte Thermoskanne legen.

Da Spritzen im Gepäck Zollbeamte irritieren könnten, erleichtert die Vorlage einer entsprechenden Erklärung (z.B. internationaler Diabetikerausweis) die Formalitäten.

### **Sonnenschutz**

Eine Reihe von Arzneistoffen wie beispielsweise manche Antibiotika, Chemotherapeutika, Antidiabetika sowie Blutdruckmittel und Psychopharmaka oder auch die „Pille“ können durch Sonneneinwirkung Hautreaktionen bis Verbrennungen auslösen. Auch bei manchen Hauterkrankungen wie Krebsvorstufen oder Akne ist Vorsicht geboten. Ein entsprechend höherer Lichtschutzfilter ist dann angezeigt. Im Einzelfall muss intensiver Sonnenstrahlung auch ganz aus dem Wege gegangen werden.

- Deutsches Grünes Kreuz



## Ein Sommer in den Bergen von Viehhofen

### Urlaubsglück nur einen Steinwurf entfernt

Die Temperaturen steigen und die Wiesen um uns blühen in vollster Pracht. Eine Zeit, die sogar Frischluftmuffel in die Natur hinauszieht und für einen vollen Vitamin-D-Haushalt sorgt. Doch es muss nicht immer in die Ferne gehen, wenn die Schönheiten der Berge mit ihrer vielfältigen Landschaft so nah sind.

Inmitten der **Grasberge des Salzburger Landes** befindet sich ein kleines Urlaubsdorf namens Viehhofen. Ein Dorf, welches mit viel Charme und Ruhe überzeugt und sich nur ca. 1 Autostunde von der deutsch-österreichischen Grenze befindet. Manche behaupten sogar, dass sich hier noch Fuchs und Hase eine gute Nacht wünschen. Doch aufgrund genau dieser Begebenheiten eignet sich Viehhofen wunderbar dazu, Kraft zu tanken und die Stille inmitten der Natur zu genießen.

### Grün, grüner am grünsten

Umgeben von Mischwäldern in den verschiedensten Grüntönen, füllt in Viehhofen die frische Berg- und Waldluft Ihre Lungen und hilft Ihnen, bei jeder Ausatmung die Anspannungen des Alltags loszulassen. Ist man zu sich selbst gekommen und relaxt im Urlaub angekommen, wird es Zeit, sich um das leibliche Wohl zu kümmern. Ob es eher etwas Deftiges sein darf wie

ein **Wiener Schnitzel und Kasnock'n** oder lieber etwas Süßes wie zum Beispiel **Kaiserschmarrn** ist natürlich eine Geschmacksfrage. In den Berggasthöfen und Restaurants von Viehhofen werden Sie nicht nur mit heimischen Köstlichkeiten versorgt, sondern auch durch die herzliche Gastfreundschaft überzeugt.

### Zentraler Ausgangspunkt - umgeben von Action

Das idyllische Dorf Viehhofen eignet sich wunderbar als zentraler Ausgangspunkt, da es von zahlreichen Ausflugszielen und Sommerbergbahnen umgeben ist.

Mit der Sommercard nutzt man viele der auch im Sommer geöffneten Bergbahnen in Viehhofen, Zell am See und Leogang kostenlos sowie die Bergbahnen in der weiteren Umgebung günstiger. Im Juli und August ist sogar der **zellamseeXpress** geöffnet und bringt Sie direkt von Viehhofen auf die Schmittenhöhe.

Oben angekommen, sollten Sie unbedingt auf das Salersbachköpfl wandern (nur 5 Minuten von der Bergstation entfernt). Es gibt wohl kein schöneres Plätzchen, an welchem man sowohl die Aussicht auf das Glemmtal als auch den Zeller See und das Kitzsteinhorn genießen kann. Bereits mit wenig körperlicher Anstrengung entstehen hier **die schönsten Urlaubsfotos**. Doch das ist erst der Anfang Ihres

Urlaubsglücks, denn die kleine Karte hat ordentlich was drauf.

Schippern Sie gemütlich auf dem **Zeller See** bei einer aussichtsreichen Panoramafahrt und genießen dabei den Ausblick auf die umliegende Bergwelt. Kühlen Sie sich im **Strandbad** Zell am See ab und nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos. Natürlich sind auch Bonuspartner mit dabei und helfen Ihrer Geldbörse sparen. Zum Beispiel bei einer Fahrt auf der Großglockner Hochalpenstraße, am Kitzsteinhorn mit seiner Gipfelwelt 3000 und in der Wasserwelt Krimml mit den höchsten Wasserfällen Österreichs.

Selbst Abenteuer-Suchende kommen mit den verschiedensten Bonuspartnern in den Genuss eines erlebnisreichen Urlaubs im Salzburger Land. Wagen Sie den Sprung beim Canyoning, gleiten mutig in luftigen Höhen beim Paragliding oder meistern den alles entscheidenden Treffer beim Bogenschießen.

## Kleiner Ort - ganz Groß

Auch die kleinen Gäste kommen in Viehhofen nicht zu kurz. Neben beliebten Ausflugszielen wie dem Wild- und Erlebnispark Ferleiten, die Kartbahn in Saalbach oder der Sommerrodelbahn in Saalfelden, lieben wir **übergroßes Spielzeug**. An den verschiedensten Plätzen in Viehhofen sind daher XXL Spiele zu finden. Überdimensionale Spiele wie Tac-Tac-Toe, Alpen-Jenga, Alpen-Mikado oder das beliebte Fuchs und Henne Spiel können dabei gar nicht übersehen werden. Da bleibt nur noch die Suche nach dem richtigen

Urlaubszuhause.

## Ihr persönlicher Rückzugsort

Viehhofen bietet eine Vielzahl an Unterkunftsmöglichkeiten, die Komfort und Ruhe perfekt vereinen. Ob Sie sich für ein gemütliches Gästehaus, eine luxuriöse Ferienwohnung oder eine traditionelle Frühstückspension entscheiden – hier finden Sie den idealen Rückzugsort, um Ihre **Seele baumeln zu lassen**.

### Preise Sommer 2025:

**Zimmer ab € 39,00 pro Person und Nacht**

**Ferienwohnungen ab € 50,00 pro Nacht**

Preise variieren aufgrund von Größe, Personenzahl und Saisonzeit. Die Sommercard ist nur bei teilnehmenden Betrieben erhältlich.

Egal für welche Unterkunft Sie sich entscheiden, in Viehhofen finden Sie stets einen Ort der Ruhe und Erholung, welcher Ihnen unvergessliche Momente beschert. Lassen Sie sich von der Gastfreundschaft des Ortes verzaubern und genießen Sie Ihren persönlichen Rückzugsort inmitten alpiner Schönheit.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen oder eine Buchungsanfrage stellen möchten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Unser freundliches Team freut sich darauf, Ihnen bei der Planung Ihres Aufenthalts behilflich zu sein:

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

# Urlaub bei Freunden

Österreich - Salzburg | zwischen Saalbach & Zell am See



## Exzellente Nachrichten für das Deutsche Museum

### Forschungsförderung für vier Wissenschafts-Cluster – neue Ausstellung zur Astrophysik gesichert

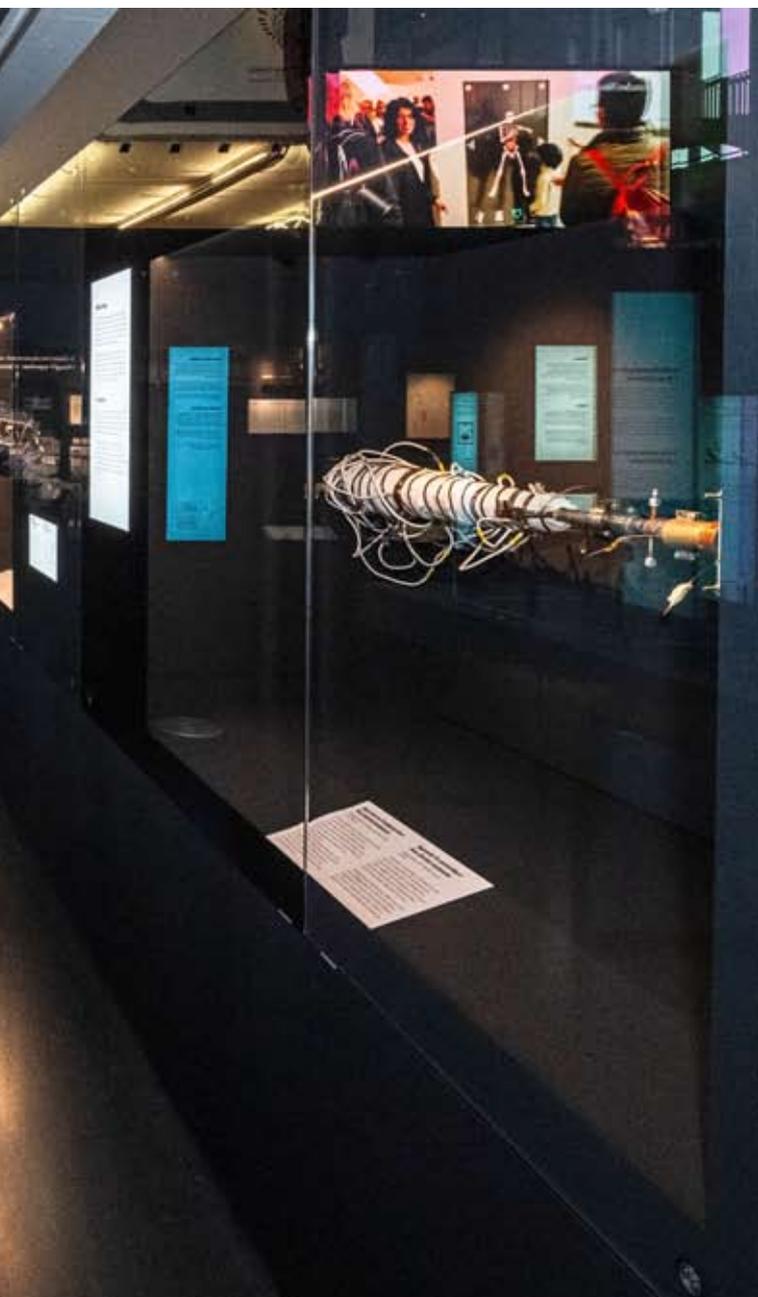
Als die Exzellenzkommission in Bonn die Ergebnisse des Wettbewerbs bekanntgab, war auch die Freude im Deutschen Museum groß. Denn bei der Exzellenzstrategie des Bundes und der Länder geht es nicht nur um die Förderung der Exzellenz-Universitäten, sondern auch um die Arbeit an außeruniversitären Forschungseinrichtungen und damit auch um die Unterstützung der Forschungsarbeit am Deutschen Museum. „Wir waren an vier der insgesamt 98 Anträge beteiligt – und alle vier sind auch bewilligt worden“, freut sich Johannes-Geert Hagmann, der den Bereich Forschung am Deutschen Museum leitet. „Das ist eine großartige Bestätigung der besonderen Position unseres Forschungsmuseums als ein Ort für hochaktuelle Kommunikation von Wissenschaft im Werden.“

Drei Tage lang hatten die von der Gemeinsamen Wissenschaftskonferenz des Bundes und der Länder (GWK) berufenen Mitglieder des internationalen Expertengremiums in Bonn über 98 Förderanträge für neue Exzellenzcluster beraten. Dann fiel die Entscheidung, die die Bundesforschungsministerin Dorothee Bär und Niedersachsens Minister für

Wissenschaft und Kultur Falko Mohrs als amtierende GWK-Vorsitzende verkündeten.

Ab 2026 werden die Exzellenzcluster jährlich mit insgesamt 539 Millionen Euro gefördert. Das Deutsche Museum ist in den Bereichen Quantenwissenschaften und Quantentechnologien (Munich Center for Quantum Science and Technology MCQST), bei der Astro-, Teilchen- und Biophysik (ORIGINS), bei der Energieforschung (E-Conversion) und bei der Erforschung der Wirkungen von Technologien auf gesellschaftliche Transformationen (Munich Center for Transformative Technologies and Societal Change) beteiligt – bei den Clustern MCQST, ORIGINS und E-Conversion als Mittragsteller (Participating Institution). In allen vier Bereichen forschen Wissenschaftler der Münchner Universitäten gemeinsam mit außeruniversitären Partnern in international wettbewerbsfähigen Bereichen auf Spitzenniveau.

Für das Deutsche Museum geht es dabei um neue Stellen – und viel Geld. „Wir sprechen für das Deutsche Museum in Summe von einer Förderung von rund vier Millionen Euro über einen Zeitraum von sieben Jahren“, sagt Hagmann.



Und nicht nur die Forschung hat etwas davon, sondern auch die Besucher des Deutschen Museums. Durch die Förderung können neue Besucherprogramme im „Science Communication Lab“ entwickelt und erprobt werden und ebenfalls gesichert ist damit ein Beitrag für eine künftige Dauerausstellung zur Astrophysik. „Das ist eine richtig gute Nachricht für Astronomie-Fans“, sagt Hagmann. „Insgesamt ist eine zeitgleiche Beteiligung an vier Clustern für uns ein Rekord und wir danken unseren wissenschaftlichen Partnern, allen voran der TUM und der LMU, für ihr Vertrauen in die Zusammenarbeit in der Forschung.“

#### Weiterführende Informationen:

Exzellenzstrategie:

<https://www.dfg.de/de/foerderung/foerderinitiativen/exzellenzstrategie>

Munich Center for Quantum Science and Technology:

<https://www.mcqst.de/>

ORIGINS Excellence Cluster:

<https://www.origins-cluster.de/>

Exzellenzcluster e-conversion:

<https://www.e-conversion.de/de/>

Munich Center for Transformative Technologies and Societal Change:

<https://transform-cluster.de/>

-[www.deutsches-museum.de](http://www.deutsches-museum.de)

**Apothekenzeitung  
für München**



**Wir suchen  
Verstärkung**

**Anzeigenverkäufer m | w | d**

für die

Apothekenzeitung für München  
selbstständig auf Provisionsbasis.  
Auch als Nebenbeschäftigung möglich!

info@muenchnerapothekenzeitung.de  
Büro Hamburg Tel.: 040 - 601 58 62

Spende und werde ein Teil von uns.  
**seenotretter.de**

Bei jedem Wetter. Auf Nord- und Ostsee. Seit 1865.



**ATERIMA care**



**Alles zu viel?**

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

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

**+49 151 54085746**

**muenchen-sued  
@aterima-care.de**

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

**Schnelle Hilfe. Spürbare Entlastung.**

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



# Offenes Bein

## Offenes Bein aufgrund venöser Abflussbehinderungen

In der Fachsprache wird für das sogenannte offene Bein meist der Begriff Ulkus cruris venosum verwendet. Ursache ist eine chronisch-venöse Insuffizienz (venöse Abflussbehinderung des Blutes zum Herzen). Das offene Bein stellt die schwerste Form der chronisch venösen Insuffizienz dar.

Circa ein Prozent der Bevölkerung und vier bis fünf Prozent der über Achtzigjährigen sind in Deutschland an einem Ulkus cruris venosum („offenes Bein“) erkrankt. Das Ulkus cruris venosum stellt mit bis zu 80 Prozent aller chronischen Substanzdefekte (=Ulzerationen) der Haut und des unter der Haut liegenden Gewebes die häufigste Ursache nicht spontan abheilender Wunden dar.

Andere Ursachen sind seltener. Hervorgehoben werden muss jedoch, dass bösartige Tumoren Ursache für nicht spontan oder unter Behandlung abheilende Wunden sein können.

## Wie entsteht ein offenes Bein?

Ursache des venös bedingten Ulkus cruris ist ein „Bluthochdruck“ im venösen Blutzirkulationssystem. Der zu hohe Druck wird vorwiegend durch eine Schwäche der Venenklappen („Klappeninsuffizienz“) und der Muskel-Gelenkpumpen verursacht.

Das Blut aus den Beinen wird über die Venen zum Herzen zurücktransportiert. Dabei hilft die Muskelpumpe - vor allem die Muskeln der Wade - mit. Außerdem verhindern die Klappen in den Venen, dass das Blut in die falsche Richtung zurückströmt. Wenig Bewegung, langes

Sitzen oder Stehen, Rauchen, hormonelle Einflüsse und möglicherweise Übergewicht, aber auch eine durchgemachte, oft nicht bemerkte Thrombose oder nicht behandelte Krampfadern verringern den Blutrückfluss. Liegt zusätzlich eine angeborene Venenwandschwäche vor, wird das umliegende Gewebe nicht ausreichend versorgt. Es kommt zum Sauerstoffmangel des Gewebes.

## Welche Symptome treten auf?

### Gibt es Warnsymptome?

Anfangs können weiche Gewebsschwellungen in der Knöchelregion (=Ödeme) getastet werden, die später in Verhärtungen der Haut und des Unterhautgewebes (=Dermatoliposklerose) übergehen können. Verhärtungen sind jedoch schon ein Zeichen einer fortgeschrittenen Venenerkrankung.

Ein erstes sichtbares Zeichen kann eine braune Verfärbung der Haut sein, die sogenannte verstärkte Pigmentierung. Blutzellen werden aufgrund des überhöhten Druckes im Venensystem durch die Gefäßwände in das umliegende Gewebe gedrückt. Die Blutfarbstoffe zerfallen und werden als braune Verfärbung sichtbar, die sich nicht mehr zurückbildet. Daneben kann es zu gelblicher Verfärbung, aber auch zu teilweise schmerzhaften, verdünnten und weißlich gefärbten Hautarealen (=Atrophie blanche) kommen.

Verschlechtert sich die Nährstoffversorgung der Haut weiter, so sterben Hautzellen schließlich ab (=Nekrosen), und es entsteht ein „offenes Bein“. Dieses Unterschenkelgeschwür stellt eine schwerwiegende Folge der chro-



nischen Veneninsuffizienz dar. Die Geschwüre sind anfangs klein, können aber rasch wachsen und sich am Ende auf den gesamten Bereich des Unterschenkels ausdehnen und sind oft schwer zu behandeln. Dies gilt besonders dann, wenn die Ursache nicht behoben wird oder werden kann. Ein offenes Bein kann bei Bewegung zu Schmerzen führen, die durch eine Infektion der Wunde verstärkt werden.

#### **Wann sollte ich zum Arzt gehen? Je früher, desto besser!**

Jede unklare Hautwunde, die nicht innerhalb von wenigen Wochen abheilt oder sogar größer wird und/oder sich entzündet, muss ärztlich abgeklärt werden.

#### **Ist vor der Behandlung eine Diagnostik notwendig?**

Grundsätzlich wird Ihr Arzt bei jedem länger bestehenden Unterschenkelgeschwür eine Diagnostik einleiten. Zur Diagnostik können je nach klinischem Befund folgende Methoden zum Einsatz kommen:

*Ultraschall der Venen und Arterien,*

*Venendruckmessung,*

*funktionelle Untersuchungsverfahren,*

*eventuell röntgenologische Darstellung der Venen durch Gabe von Kontrastmittel (=Phlebographie).*

Für die weitere Beurteilung können im Einzelfall wei-

tere Untersuchungen notwendig sein, auf die an dieser Stelle nicht näher eingegangen wird (z.B. plethysmographische Verfahren, Phlebodynamometrie). Sie können die Indikation zur Behandlung untermauern und sind für Erfolgs- und Verlaufskontrolle hilfreich. Für weitere Fragestellungen sind unter Umständen zusätzliche Verfahren notwendig (zum Beispiel Computertomographie, Magnetresonanztomographie).

Über notwendige Untersuchungen berät Sie Ihr Arzt. Ärzte, die sich besonders gut in Diagnostik und Therapie von Erkrankungen des Venensystems auskennen, haben häufig die Zusatzbezeichnung „Phlebologie“ erlangt. Diese ist dann meist auch auf dem Praxisschild vermerkt.

#### **Welche Heilungschancen hat mein Ulkus?**

Bei konsequenter Therapie des venös bedingten Ulkus kommt es bei bis zu 90 Prozent der Betroffenen innerhalb von drei Monaten zu einer Abheilung. Allerdings ist das Risiko, erneut ein offenes Bein zu bekommen (=Rezidivrate), nach Abheilung mit bis zu 57 Prozent der Fälle sehr hoch.

#### **Wie wird ein offenes Bein behandelt?**

Grundsätzliche Behandlungsstrategien Ihres Arztes werden sein:

*Reinigung des Ulkus und der umgebenden Haut, gegebenenfalls Behandlung eines Ekzems und/oder einer Infektion.*

*Verbesserung der lokalen Sauerstoffversorgung (beispielsweise*



durch Anregung des Gewebeneuwachstums).

Wenn indiziert: Kompressionstherapie.

Beseitigung von Ursachen zum Beispiel durch operative Therapien.

### Was ist in der langfristigen Therapie wichtig?

Grundsatz:

Die Therapie des Ulkus erfordert sowohl vom Patienten wie auch vom Arzt viel Geduld und Aufwand. Behandlungskonzepte sollten daher nicht zu schnell gewechselt werden.

### Therapieprinzip: Kompression und Mobilisation

Muss ich Kompressionsstrümpfe tragen?

Soll ich mich bewegen?

Zu den notwendigen Therapien bei Störungen des venösen oder lymphogenen Abflusses ist neben der ursächlichen - meist chirurgischen Therapie - eine Kompressionstherapie notwendig:

Liegt eine venöse oder lymphogene Abflussstörung vor, ist der korrekt angelegte Kompressionsverband mit Kurz-zug-Binden oder ausreichend starken Kompressionsstrümpfen (mindestens Kompressionsklasse II) unverzichtbar.

Dabei ist es jedoch unbedingt erforderlich, einen verordneten Kompressionsverband auch regelmäßig anzulegen. Das Anlegen erfordert einige Übung. Bei älteren Men-

schen ist oft die Hilfe einer Pflegeperson notwendig.

### Wer darf keine Kompressionsstrümpfe tragen?

In jedem Fall müssen jedoch vor dem Tragen Erkrankungen ausgeschlossen werden, die zu einer Störung der arteriellen (sauerstoffreichen) Durchblutung oder zu schweren Störungen der Herzfähigkeit geführt haben.

### Darf ich mich bewegen?

Merke: „Liegen oder Laufen ist besser als Sitzen oder Stehen!“

(Früher sagten die Ärzte: „Ein Ulkus gehört auf die Straße!“)

Zusätzlich zur Kompressionstherapie wird, soweit möglich, ein intensiviertes, kontrolliertes Gehtraining empfohlen.

Häufig ist eine krankengymnastische Anleitung sinnvoll, besonders sollte dabei auf die Sprunggelenks-Beweglichkeit geachtet werden.

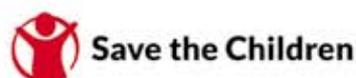
In einigen Fällen ist eine Lymphdrainage oder eine apparative Kompression in der Arztpraxis zusätzlich zu erwägen.

### Was ist bei der Lokaltherapie zu beachten?

In der Lokaltherapie sollte wegen der Gefahr der Auslösung von Kontaktallergien nur mit wenigen Substanzen gearbeitet werden. Inzwischen werden von der Industrie wirkstofffreie Fettgaze oder Schaumstoffe (zum Beispiel Polyurethan) angeboten. Die Schaumstoffverbände

Inmitten der Klimakrise:  
Josephine und Lucy

# IHR LETZTER WILLE KANN EIN ANFANG SEIN – FÜR KINDER WELTWEIT!



© Conor Ashleigh / Save the Children

Save the Children ist die größte unabhängige Kinderrechtsorganisation der Welt. Wir unterstützen Kinder in Not, so auch Josephine und Lucy – ohne Wenn und Aber. Schreiben Sie solche Geschichten mit uns fort und ermöglichen Sie Kindern weltweit eine bessere Zukunft.



Ansprechpartnerin Erben und Vererben

**Rania von der Ropp**

030 27 59 59 79 - 820

testamente@savethechildren.de

Erfahren Sie mehr und bestellen Sie telefonisch oder online unseren Ratgeber für Ihre Nachlassplanung – kostenlos und unverbindlich.

[www.savethechildren.de/testamente](http://www.savethechildren.de/testamente)





saugen sehr gut Flüssigkeit auf, ohne die Wunde zu sehr auszutrocknen. Deshalb werden diese Verbände bei trockenen, verschorften Wunden nicht angewandt. Infizierte, mit Eiter belegte Wunden müssen zunächst gereinigt werden. Zur Reinigung brauchen meist keine desinfizierenden Substanzen angewandt werden. Einfache Kochsalz- oder sogenannte Ringer-Lösungen sind nicht allergen und der Reinigungseffekt wird ebenfalls erreicht. Der Ulkusrand kann zum Hautschutz mit Zinkpaste abgedeckt werden. Im Einzelfall werden jedoch auch antimikrobielle Lösungen eingesetzt. Lokal wirksame Antibiotika sind out! Auf chronische Wunden gehören keine Antibiotika.

Die Gründe gegen lokal angewandte Antibiotika:

*Sie haben bei lokaler Anwendung keine ausreichende Wirksamkeit,*

*es kommt häufig zu Kontaktsensibilisierungen gegen das Antibiotikum oder andere Inhaltsstoffe,*

*es droht eine Resistenzentwicklung. Dabei können sich Bakterien mit der Zeit entwickeln, die nicht mehr vom Antibiotikum abgetötet werden können und sich trotz Auftragens des Antibiotikums weiter vermehren können (= resistente Bakterien).*

Auch Wasserstoffperoxid sollte in der Ulkusbehandlung keinen Einsatz mehr finden, weil es nicht nur Keime abtötet (sinnvoll), sondern auch die nachwachsenden Hautzellen schädigt.

Manchmal wird es jedoch erforderlich sein, systemisch

Antibiotika in Form von Tabletten oder als Infusion über die Venen zu verabreichen. Bei der überwiegenden Anzahl, das heißt in mehr als 90 Prozent der Betroffenen, kommt man jedoch mit einer konsequenten Lokalbehandlung aus.

Mittlerweile gibt es für die Ulkusbehandlung eine große Anzahl von gut verträglichen Produkten, über die Sie Ihr behandelnder Arzt informiert.

### **Neuere Entwicklungen**

In den vergangenen zehn bis fünfzehn Jahren wurden sogenannte Wachstumsfaktoren zur Wundbehandlung entwickelt. Die erste Euphorie ist jedoch verflogen. Dennoch gibt es Fälle, bei denen der Einsatz von Wachstumsfaktoren sinnvoll sein kann.

In den Massenmedien sind diese Entwicklungen als „Gewebeersatz aus der Retorte“ oder „Haut aus der Tube“ bekannt geworden.

Körpereigene gesunde Hautzellen können in einer Gewebekultur außerhalb des Körpers vermehrt werden und werden anschließend in eine Gel-Matrix eingearbeitet. Damit können vornehmlich große Wunden, zum Beispiel Verbrennungswunden, behandelt werden. Bei Ulzera ist die Wirksamkeit begrenzt, da das Gel häufig mit der Wundflüssigkeit wieder ausgewaschen wird.

Mittlerweile werden auch Hautzellen aus Haarwurzelzellen entnommen und anschließend auf Silikon-Membranen gezüchtet. Dadurch entstehen mehrlagige Hautzellverbände, die durch die Mehrlagigkeit bereits eine größere mechanische Stabilität besitzen.



Anzeige



## WUND AMBULANZEN GmbH

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

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

Patientenanmeldung  
online oder telefonisch:

**089 149903-4055**



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

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

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege





### Weitere neuere Therapien

Abgestorbene Areale („Nekrosen“) sollten gegebenenfalls in Lokalanästhesie chirurgisch abgetragen werden.

Bei manchen Patienten kommt auch eine Therapie mit Fliegenmaden (sogenanntes biochirurgisches Débridement) in Frage. Das Speichelsekret der Fliegenlarve *Lucilia sericata* enthält Enzyme, die abgestorbenes Gewebe abbauen, wirkt antibiotisch und fördert somit das Heilen der Wunde. Vorteil der Therapie: Die Maden greifen kein gesundes Gewebe an. Diese Therapie kostet manchen zunächst Überwindung, ist aber oft schonender als die Therapie mit dem Skalpell. Der Einsatz der Fliegenmaden kommt insbesondere beim „diabetischen Fuß“ in Betracht. Bisher mussten die Maden einzeln auf die Wunde aufgebracht werden. Mittlerweile sind sogenannte „Bio-Bags“ im Handel. Dabei sind die steril aufgezogenen Maden in einem Gazestoff eingeschlossen. Pro Quadratzentimeter Wunde werden etwa 15 Maden benötigt.

### Welche Probleme gibt es in der Lokalbehandlung offener Beine?

#### Häufig Kontaktallergien

Viele haben bereits, bevor sie sich entschließen zum Arzt zu gehen, in Selbstbehandlungsversuchen mit den verschiedensten Salben und Cremes „herum gedoktert“.

Da die Substanzen aus den Cremes und Salben leicht mit dem Immunsystem der Haut in Kontakt kommen, bilden sich häufig und oft auch rasch Kontaktallergien aus. Dabei werden Salben oder Cremes, die bislang keine Probleme bereitet haben, plötzlich nicht mehr vertragen. Dann

kommt es zu Rötung, Juckreiz oder Blasenbildung. Es reicht dann nicht aus, nur die benutzte Salbe oder Creme wegzulassen, sondern es ist eine allergologische Diagnostik erforderlich, da die verursachenden Substanzen häufig auch „versteckt“ in anderen Salben oder Cremes enthalten sind. Das Ergebnis der Hauttestungen sollte in einem Allergieausweis vom Arzt dokumentiert werden. Der Allergieausweis sollte bei jeder neuen Verordnung dem Arzt und/oder Apotheker gezeigt werden.

Kontaktallergien können sich sogar bei Kortisonpräparaten ausbilden, die Symptome der Allergie zeigen sich dann aber meist erst verzögert nach einigen Tagen.

Wundauflagen können ebenfalls allergische Reaktionen auslösen.

80 Prozent aller Patienten mit einem Ulkus cruris entwickeln eine Kontaktallergie gegen eine oder mehrere Substanzen! Häufige Kontaktallergene in der Behandlung von Unterschenkelgeschwüren:

*Perubalsam,*

*Wollwachsalkohol,*

*Parabene (Konservierungsmittel),*

*Lanette O / N (Emulgator),*

*Antibiotika (Neomycin, Gentamicin, Chloramphenicol u.a.).*

### Wann bekommt man eine Kontaktallergie?

Kontaktallergien können sich bei Lotionen, Cremes oder

# Mit allen Heilwassern gewaschen

## Bad Griesbach motiviert zur aktiven Gesundheitsprävention

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



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

### Programme für Alltags-gestresste und Best Ager

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

### Kassenzuschuss für Kuren und Präventionskurse

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

Angebot, an dem sich die Krankenkassen beteiligen.



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



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

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





Salben häufig erst nach monate- oder gar jahrelanger komplikationsloser Anwendung entwickeln.

### **Sollte ich Naturpräparate zur Verhinderung von Allergien anwenden?**

Gegen Inhaltsstoffe aus der Natur können sich - gar nicht so selten - Allergien entwickeln: Ringelblumenextrakte oder Teebaumöl sind beispielsweise Substanzen, die bei vielen Anwendern Allergien auslösen können.

### **Kann es zu anderen Komplikationen kommen?**

Durch die offene Wunde kann es häufiger zu einer Wundrose (=Erysipel) kommen. Dieses geht mit einer plötzlichen großflächigen Rötung, Schmerzen, Fieber und einer Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes einher. Es ist bei Verdacht auf eine Wundrose unbedingt erforderlich, noch am gleichen Tag einen Arzt aufzusuchen.

### **Weitere mögliche Komplikationen:**

*Infektionen der Wunde,*

*Varikophlebitis (Entzündung der Venen),*

*Schädigung der Leitvenen,*

*Arthrogenes (Arthr-: Gelenk) Stauungssyndrom durch eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit,*

*Blutung von Krampfadern,*

*andere sehr seltene Komplikationen.*

### **Können Medikamente helfen?**

Innerlich einzunehmende Medikamente sind kein Ersatz für ursächliche Therapien, werden aber in manchen Fällen unterstützend eingesetzt. Es gibt jedoch kein Medikament, welches generell empfohlen wird, zumal bei jedem Medikament auch die Kontraindikationen zu beachten sind. Meist sind innerlich einzunehmende Medikamente nicht die Therapie der ersten Wahl!

### **Wenn ein Unterschenkelgeschwür nicht abheilt**

Aus allen Ulzera mit aufgeworfenen Rändern und aus jenen, die trotz konsequenter Therapie nach etwa zehn Wochen keine Abheilungstendenz aufweisen, muss eine Hautprobe entnommen werden. Bis zu 15 Prozent aller Unterschenkelgeschwüre sind ursächlich auf einen Hautkrebs zurückzuführen. Im Anfangsstadium kann dieser fast immer gut therapiert werden. Bei jahrelangen Verläufen, die nicht diagnostiziert und in Folge nicht angemessen behandelt werden, ist jedoch eine Heilung nicht immer möglich! Die Diagnose muss im Zweifelsfall durch eine Hautprobeentnahme (Biopsie) und anschließende mikroskopische Begutachtung gesichert werden.

### **Welche operativen Therapien kommen in Frage?**

*Venenchirurgie (beispielsweise sogenanntes Venen-Striping) zur Verbesserung der venösen Funktion.*



*Faszienchirurgie (Faszie: Hülle um einzelne Muskelgruppen) kann bei, trotz Therapie, nicht abheilenden Ulzera erforderlich sein. Bei der Faszienchirurgie wird durch eine Druckentlastung eine verbesserte Versorgung des Gewebes mit notwendigen Nährstoffen angestrebt. Zum Teil werden die Operationen bereits endoskopisch durchgeführt.*

*Ulkuschirurgie beispielsweise durch plastische Deckung des Gewebedefektes mit Eigenhaut. Diese wird in Form von Spalt- oder Vollhaut oder als Meshgraft von einer anderen Körperstelle wie dem Oberschenkel entnommen. Ein Meshgraft ist ein Eigenhauttransplantat, welches mit einer bestimmten „hautsparenden“ Technik entnommen wird. Diese Technik ermöglicht es mit dem entnommenen Hauttransplantat eine verhältnismäßig große Wundfläche zu behandeln.*

### **Wann muss operiert werden?**

Die Indikation zur Operation ist gegeben, wenn eine Besserung von Beschwerden und Komplikationen erwartet werden kann. Dabei sollen Aufwand und Gefahren des Eingriffs in einem vertretbaren Verhältnis zum erhofften Erfolg stehen.

Welches Verfahren für Sie sinnvoll ist, kann nur Ihr behandelnder Arzt entscheiden. Er kennt Ihre Befunde und kann Ihre gesundheitliche Situation einschätzen.

### **Was kann ich zur Vorbeugung tun?**

Mit frühzeitigen Maßnahmen und entsprechendem Verhalten können Sie selbst viel gegen das Fortschreiten der

### **Venenschwäche tun:**

*Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen. Dadurch wird der Rücktransport des Blutes verbessert. Nutzen Sie sooft wie möglich die Gelegenheit zum Treppensteigen, Radfahren, Schwimmen und Tanzen,*

*legen Sie, wann immer möglich, die Beine hoch,*

*meiden Sie lange Wannenbäder und stundenlanges Sonnenbaden,*

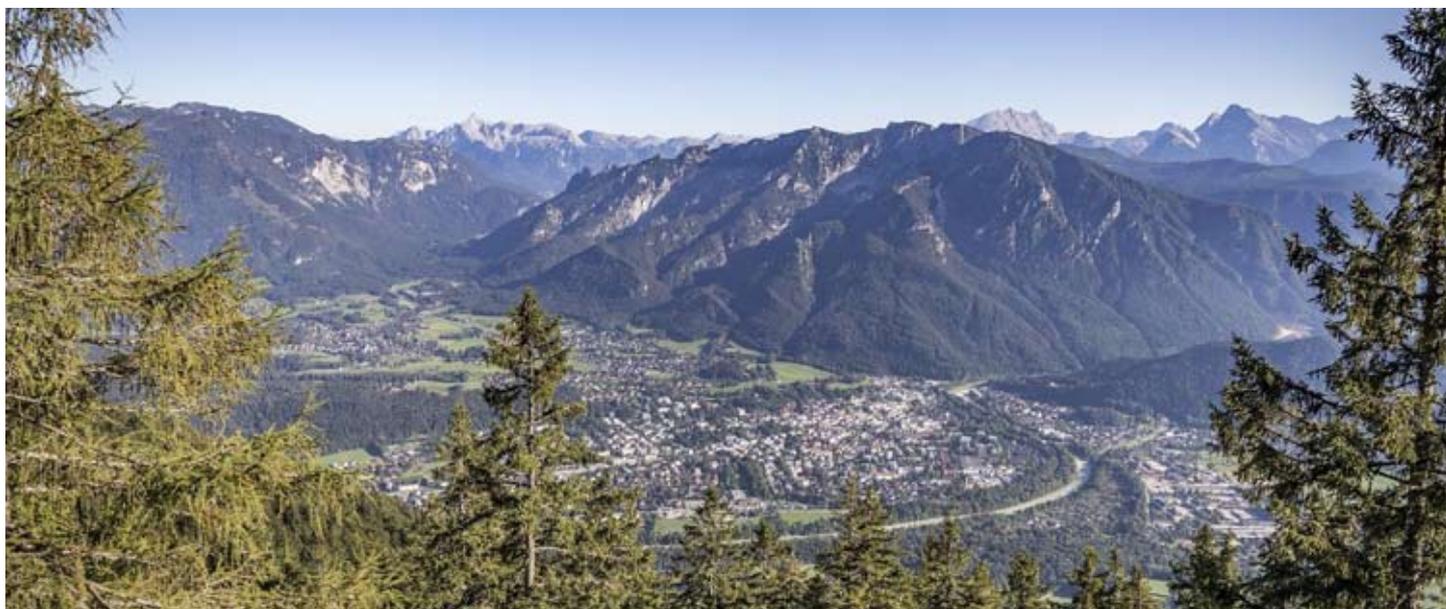
*stärken Sie die Spannkraft Ihrer Venen: Duschen Sie Ihre Beine täglich kurz mit kaltem Wasser ab.*

*Mit gymnastischen Übungen können Sie die Blutzirkulation Ihrer Beine ankurbeln: Fußewippen, wie auf einer alten Nähmaschine, Füße kreisen lassen, auf den Zehen wippen.*

### **Eine Behandlung ist immer sinnvoll**

Bei vielen, meist älteren Patienten, besteht das Vorurteil, dass mit der Abheilung des Ulkus der Tod unmittelbar bevorsteht und daher manchmal gerade von älteren Menschen auf eine entsprechende Therapie verzichtet wird oder gar an den Hautdefekten manipuliert wird, damit sie offen bleiben. Das Gegenteil trifft jedoch zu. Für dieses Vorurteil gibt es keinerlei Begründung. Eine gelungene Behandlung eines Unterschenkelgeschwürs ist keineswegs ein Zeichen für den drohenden Tod. Eine Behandlung mit dem Ziel des Abheilens der Ulzera ist in jedem Fall unbedingt sinnvoll.

**- Deutsches Grünes Kreuz**



## Der PURORT Bad Reichenhall: Urlaub für die Gesundheit

Inmitten der bayerischen Alpen liegt Bad Reichenhall. Hier verschmelzen natürliche Heilmittel, frische Bergluft und moderne Therapie zu einer Kraftquelle für Körper und Geist.

### Sole & Co.

Bad Reichenhall ist bekannt für seine Alpensole, ein natürliches Heilmittel, das aus den Tiefen der Alpen gewonnen wird. Diese mineralstoffreiche Sole wird in verschiedenen Anwendungen genutzt, darunter Inhalationen und Bäder. Besonders bei Heuschnupfen, Asthma, Rheuma oder Bronchitis entfaltet die Sole ihre wohltuende Wirkung. Das besondere Mikroklima von Bad Reichenhall, geschützt durch umliegende Berge, bietet eine reine, pollenarme Luft. Dieses reizarme Klima ist ideal für Allergiker. Darüber hinaus bieten Anwendungen mit Latschenkiefer und Moor angenehme Wohlfühlmomente im Urlaub.

### Therapie und Entspannung

Die RupertusTherme ist ein zentrales Element des Gesundheitsangebots. Mit ihren Solebecken, Saunalandschaften und dem Wellnessbereich bietet sie Entspannung und Therapie in einem. Die Anwendungen mit AlpenSole und Laist, einem natürlichen Mineralsoleschlamm, fördern die Regeneration und das Wohlbefinden.

### Berg und Tal

Bad Reichenhall lädt dazu ein, die Natur aktiv zu spüren. Ob beim Wandern auf dem Soleleitungsweg, Radfahren entlang der Saalach oder Flanieren durch die fünf Innenstadt-Parkanlagen – die Alpenstadt ist der ideale Ort für einen Sommer im Freien und bietet darüber hinaus großartige Möglichkeiten, sich an heißen Tagen zu erfrischen.

### Ganzheitliche Gesundheitsangebote

Neben den natürlichen Heilmitteln bietet Bad Reichenhall neben klassischen Kuren eine Vielzahl an Gesundheitsdienstleistungen, die auch einfach im Urlaub in Anspruch genommen werden können. Von Medical Wellness bis hin zu individuellen Therapieplänen – hier findet jeder das passende Angebot für seine Bedürfnisse.

### Fazit

Als PURORT bietet die Stadt ideale Voraussetzungen für Erholung, Prävention und Therapie. Ein Aufenthalt hier ist nicht nur eine Auszeit vom Alltag, sondern ein aktiver, effektiver Beitrag zur eigenen Gesundheit.

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

Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing  
Wittelsbacherstr. 15  
83435 Bad Reichenhall  
[info@bad-reichenhall.de](mailto:info@bad-reichenhall.de)  
Tel.: +49 8651 715 11-0



# Zeit für das nächste Meeting. Mit dir selbst.



**Jetzt buchen**

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



Der Purort. **BAD REICHENHALL**



# Sommer, Sonne

Bei Sonnenschein geht es uns einfach besser! Der Kreislauf wird sanft stimuliert, die Laune steigt, unser ganzer Organismus freut sich über die wärmenden Strahlen. Die negativen Auswirkungen der Sonne werden deshalb leicht übersehen. Akute und chronische Lichtschäden wie Augenentzündungen, Sonnenbrand, Lichtdermatosen, Faltenbildung und Hautkrebs treten immer häufiger auf.

Die Wirkung von Sonne auf unsere Haut hängt von der Intensität der UV-Strahlung ab. Die kurzwelligeren UVB-Strahlen sind energiereich und aggressiv. Die langwelligeren UVA-Strahlen sind zwar weniger energiereich, sie dringen dafür aber tiefer in die Haut ein.

## Die Haut schützt sich

Der wichtigste Schutzmechanismus vor UV-Strahlung besteht in der Fähigkeit unserer Haut zur Bräunung. Die Haut bildet Pigmente, die sich wie ein Schirm um die Zellkerne legen und sie so vor schädlicher Bestrahlung schützen.

## Sommer, Sonne, Strand und Meer - hautgeschützt genießen

Ungeschützte Haut verträgt die Sonne nur für kurze Zeit. Die Dauer der Eigenschutzzeit hängt vom individuellen Hauttyp und von der Intensität der Strahlung ab: Im Flachland ist sie niedriger, an der See und im Gebirge höher.

Wird mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad ein Lichtschutzpräparat aufgetragen, kann man deutlich länger in der Sonne verweilen, als es die Haut natürlicherweise zulässt. Je nach Höhe des Faktors lässt sich eine maximale Zeit der Bestrahlung errechnen, ehe ein Sonnenbrand eintritt (Erythemschwelle). Zu chronischen Lichtschäden und vorzeitiger Hautalterung kann es jedoch schon viel früher kommen, und zwar nach etwa 60

Prozent der ermittelten Zeitspanne.

Das bloße Vermeiden eines Sonnenbrandes schützt nicht vor Runzeln und Falten. Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor sind unverzichtbar. Es ist unbedingt darauf zu achten, nur Sonnenschutz mit ausgewiesenem UVB- und UVA-Filter zu benutzen.

Energereiche UV-Strahlen schädigen die Haut auf vielfältige Art und Weise. So greifen sie beispielsweise den Zellkern der Hautzellen oder die kollagenen Fasern des Bindegewebes an - jene Strukturen, welche die Haut straff und fest erscheinen lassen. Um solche Schäden beheben zu können, besitzt die Haut Reparaturmechanismen. Liegt man zu lange in der Sonne, kommen die „Reparaturtrupps“ nicht mehr hinterher. Wenn sich die Haut rötet, kann das an der Hitze liegen (Hitze-Erythem) oder bereits ein Sonnenschaden sein.

Eine Überlastung der Reparaturmechanismen setzt bereits bei 60 Prozent der Erythemschwelle, das heißt der Strahlendosis, die einen Sonnenbrand bewirkt, ein. So kann man durch rechtzeitiges Beenden des Sonnenaufenthaltes zwar einen Sonnenbrand vermeiden, spart jedoch unbewusst auf einen Lichtschaden an, der sich erst viel später bemerkbar macht. Konsequenz: im Zweifelsfall zu höheren Lichtschutzfaktoren greifen!

Dennoch braucht niemand im Urlaub auf das Sonnenbad zu verzichten. Hohe Lichtschutzfaktoren schützen nicht nur vor Sonnenbrand, sondern auch vor vorzeitiger Hautalterung. Auch in Bezug auf die Gebrauchsmenge eines Sonnenschutzmittels gilt: lieber klotzen statt kleckern! Dick auftragen ist hier erwünscht. Und achten Sie auf guten UVA-Schutz. Menschen mit normal sonnenempfindlicher Haut benötigen für einen Urlaub im sonnigen Süden beispielsweise eine Creme mit Lichtschutzfaktor 25 und UVA-Schutz 12.



## Sonnenschutzmittel

Das sollte ein Sonnenschutzmittel können:

*Hautverträglichkeit:* Das Produkt sollte dermatologisch getestet sein.

*Absorptionsspektrum:* Das gesamte Spektrum schädigender UV-Strahlen muss gefiltert werden.

*Fotostabilität:* Die Filtersubstanzen dürfen nicht nach kurzer Sonneneinstrahlung zerfallen.

*Wasserbeständigkeit:* Ein gutes Produkt verliert seine Wirksamkeit auch nach einiger Zeit im Wasser nicht.

*Sandfestigkeit:* Eine gute Abriebfestigkeit ist für den Urlaub am Meer unerlässlich.

*Vitamine:* Sie helfen, Sonnenunverträglichkeitsreaktionen vorzubeugen.

## Tipps fürs Sonnenbaden

Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne. Die Länge des Sonnenbades sollte dem Hauttyp angepasst sein. Übrigens: Vorbräunen im Solarium bringt unter präventiven Gesichtspunkten betrachtet keine Vorteile. Besser ist es, die Haut einfach langsam an die Sonne zu gewöhnen.

Benutzen Sie Sonnenschutzmittel mit hohem UVA- und UVB-Breitbandschutz.

Sonnencreme sollte nach dem Motto „nicht kleckern, sondern

klotzen“ 20 Minuten vor dem Sonnenbad reichlich auf alle unbedeckten Hautpartien aufgetragen werden.

Auch gebräunte Haut muss weiterhin geschützt werden, um beispielsweise „Altersflecken“ und vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen.

## Tipps für gesunden Sonnenspaß und Vorbeugung gegen Sonnenschäden

Richten Sie die Länge des Sonnenbades nach Ihrem Hauttyp.

Nehmen Sie das erste Sonnenbad im Schatten, gönnen Sie Ihrer Haut eine Eingewöhnungszeit.

Meiden Sie die strahlungsintensive Mittagssonne. Halten Sie zwischen 11 und 15 Uhr eine Siesta.

Tragen Sie ein Sonnenschutzpräparat 20 Minuten vor dem Sonnenbaden auf. Besonderen Schutz benötigen exponierte Körperstellen wie Nase, Ohren, Schultern, Fußrücken, Dekolleté und gegebenenfalls Kopfhaut. Achten Sie auf einen ausreichenden UVA- und UVB-Lichtschutzfaktor. Der Lichtschutzfaktor multipliziert Ihre Eigenschutzzeit. Benutzen Sie ein wasserfestes Produkt.

Gehen Sie ohne Make-up, Parfum und Deodorant in die Sonne, um bleibende Pigmentveränderungen zu vermeiden.

Schützen Sie Ihre Haut auch beim Strandspaziergang oder beim Stadtbummel durch luftige Kleidung. Lange Hemden und Hosen sind ideal. Tragen Sie einen Sonnenhut. Eine coole Sonnenbrille ist „in“.

- Deutsches Grünes Kreuz



## Ein unvergesslicher Urlaub in Bad Füssing: Sommer-Wohlfühl-Auszeit in Europas beliebtesten Thermen

Heilsames Thermalwasser, unberührte Natur und eine Extraportion Lebensfreude – Bad Füssing lädt Sie ein, in eine Welt des ganzheitlichen Wohlbefindens einzutauchen. Das beliebteste Gesundheitsreiseziel Deutschlands liegt nur einen Steinwurf von der österreichischen Grenze entfernt und bietet alles, was Körper, Geist und Seele guttut: von aktiven Naturerlebnissen über tiefenwirksame Entspannung bis hin zu kulturellen Höhepunkten.

### Thermen-Wellness mit Tiefenwirkung

Das Herzstück des Kurorts ist das legendäre Thermalwasser – ein natürlicher Heilquell, der mit 56 Grad aus über 1.000 Metern Tiefe an die Oberfläche sprudelt. Es zählt zu den wirksamsten Heilwässern Europas und zieht Jahr für Jahr Erholungssuchende und Gesundheitsurlauber an. In den drei großzügigen Thermen Bad Füssings – sowie in den Spa-Bereichen zahlreicher Hotels – erwartet Sie auf rund 12.000 Quadratmetern Wasserfläche eine beeindruckende Vielfalt an Therapie-, Entspannungs- und Bewegungspools.

### Naturgenuss und sanfte Aktivität auf über 400 Kilometern

Die Natur rund um Bad Füssing ist ein wahres Paradies für alle, die Bewegung mit Entschleunigung verbinden möchten. Ob Waldbaden, meditative Spaziergänge oder Radtouren entlang

idyllischer Flusslandschaften: Über 400 Kilometer bestens ausgeschilderte Wege führen durch Naturschutzgebiete, Auwälder und sanftes Hügel-land. Ruhe, frische Luft und malerische Aussichten sind inklusive – ebenso wie gemütliche Einkehrmöglichkeiten entlang der Route.

### Abendliches Vergnügen & eine „Insel des Glücks“

Bad Füssing überrascht nicht nur mit seinem Gesundheitsangebot, sondern auch mit großem Unterhaltungswert. Abends erwarten Sie Show-Events auf höchstem Niveau, Konzerte, Theateraufführungen, internationale Ensembles, das hauseigene Kurorchester sowie eine Spielbank und kulinarische Genüsse aus aller Welt.

### Musikgenuss unter freiem Himmel: Das „magic blue Open Air“

Ein kulturelles Highlight des Jahres: das 3. Bad Füssinger magic blue Open Air vom 31. Juli bis 2. August. Dann

verwandelt sich der Kurpark in eine spektakuläre Konzertarena. Am 31. Juli begeistert das Tschechische Symphonieorchester mit einem grandiosen „Film-musik-Spektakel“ zu Ehren von Hans Zimmer & John Williams. Am 1. August sorgen die Münchner Freiheit und die Nockis für Stimmung, bevor am 2. August bei der großen BR Schlager-Party Stars der deutschsprachigen Musikszene für einen unvergesslichen Abschluss sorgen.

[www.badfuessing.com/de/wohlfuehl-sommer](http://www.badfuessing.com/de/wohlfuehl-sommer)





BAD FÜSSING



URLAUBS- &  
ERLEBNIS  
WELTEN



## ANKOMMEN, EINTAUCHEN UND ERLEBEN

- Heilkräftiges Thermalwasser
- 3 Thermen: Therme EINS, Europa Therme und Johannesbad mit insgesamt 12.000 qm Wasserfläche
- Mehr als 100 Therapie- und Entspannungsbecken
- Ausgezeichnete Präventions- und Wellness Einrichtungen
- Vielfältiges Kultur-, Sport- und Freizeitangebot
- Abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm
- Niederbayerisch-herzliche Gastlichkeit mit rund 300 Gastgebern



Kur- & GästeService, Rathausstraße 8  
94072 Bad Füssing, Tel.: + (0) 8531 975-580  
E-Mail: [tourismus@badfuessing.de](mailto:tourismus@badfuessing.de)

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



DK Verlag (Hrsg.), Handa Cheng

Die chinesische Küche

Authentisch kochen von Shanghai bis Sichuan:

120 Rezepte und 35 Techniken

Das ultimative Standardwerk zu chinesischer Küche! Mit 120 Rezepten und 35 vorgestellten Techniken legt Handa Cheng mit Die chinesische Küche eine umfassende Einführung vor in eine der ältesten und vielseitigsten Küchen der Welt.

Fotos: © DK Verlag/ Franck Juery

Rezepte: Handa Cheng

ISBN 978-3-8310-4975-2

€ 44,95 (D) / € 46,30 (A)

# Hühnersuppe mit Shiitake

MÓ GŪ DÙN JÍ TĀNG

VORBEREITEN  
15  
MINUTEN

## 蘑菇炖鸡汤

ZUBEREITEN  
70  
MINUTEN

NICHT NUR BEI UNS, SONDERN AUCH IN CHINA GILT HÜHNERSUPPE ALS »MEDIZIN«. SIE WIRD OFT KRANKEN UND GESCHWÄCHTEN MENSCHEN SERVIERT, ABER AUCH JUNGEN MÜTTERN NACH DER GEBURT. SCHARFE GEWÜRZE SIND HIER TABU, WEIL SIE DAS ZARTE AROMA DES HUHNES ÜBERLAGERN WÜRDEN.

|| Für 4 Personen

### ZUTATEN

1 Stück Ingwer (3 cm)  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
8 getrocknete Shiitake  
600 g Suppenhuhn (½ Huhn  
oder nur die Schenkel)  
1 EL Bratöl  
2 l kochendes Wasser  
8 getrocknete Jujuben  
(siehe S. 35)  
2 TL Gojibeeren  
Gemüse (nach Belieben,  
siehe »Gut zu wissen«)  
Salz  
weißer Reis zum Servieren

### VORBEREITUNG

Den Ingwer schälen und hacken. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln in Stifte schneiden, den grünen Teil in Röllchen schneiden. Die Pilze einweichen. Das Huhn grob in Stücke schneiden. Ich verwende hier ein halbes Suppenhuhn, Sie können aber auch nur die Schenkel kochen.

### VORBEREITUNG DES HUHNES

Einen Schmortopf mit kaltem Wasser füllen. Ingwer und Hühnerstücke hineinlegen. Bei starker Hitze zum Kochen bringen und den Schaum abschöpfen. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Das Wasser abgießen und den Ingwer entsorgen.

### KOCHEN

Das Öl im Schmortopf erhitzen und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln 10 Sekunden darin braten, bis sie duften.

Die Hähnchenteile hinzufügen und bei mittlerer Hitze leicht anbraten.

Die Frühlingszwiebel herausnehmen. Das kochende Wasser zugießen und alles bei starker Hitze 5 Minuten kochen. Falls nötig, mehr Schaum abschöpfen. Jujuben, Shiitake und Gemüse, falls verwendet, hinzufügen. Auf schwache Hitze herunterschalten, zudecken und 1 Stunde köcheln. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Gojibeeren unterrühren. Mit grünen Frühlingszwiebelröllchen bestreuen und nach Geschmack salzen. Heiß mit weißem Reis servieren.

### GUT ZU WISSEN

#### 小提示

Ich gebe gern Gemüse in die Hühnersuppe, das eine leichte Süße (Karotte, Mais) oder eine zart schmelzende Textur (Rübe) beisteuert. Wenn Sie ein ganzes Huhn verwenden, können Sie die fettigen Teile entfernen, um eine leichtere Brühe zu erhalten, z. B. das Stück auf Höhe des Brustbeins oder einige dicke Hautpartien.



antikes Rechenbrett	↓		↓	zuvor	↓	Männername	↓	sehr fester Faden	↓	Gewittergeräusch	↓	Figur bei Wilhelm Busch (Witwe)
Beruf	→					6						
	↖							Gattung (lat.)		Abk.: ohne Obligo	→	
tolerieren, dulden	→	1		Be-gründer des Zionismus †	↓	heimlicher Zorn	→					8
ein Kontinent			Schlag-art beim Boxen	→						Steuer-abgabe im MA.		
	↖					stür-misch, windig	↓	Fluss durch Aberdeen	→			
ohne Mit-gefühl		Natur-katastro- phe	Frau Jakobs im A.T.		Meeres- bucht	→				10		Kurz- ware
	↖			5				Sinnbild Bayerns		Gewäs- ser im Schwarz- wald	↓	
	↖				ehe, bis			griechi- scher Buch- stabe	→			
Gebirge zwischen Europa u. Asien			Doppel- ehe	→		3						
Beschei- nigung	→							Ozean		Abk.: Techn. Hoch- schule	→	
	↖		7	Trocken- gras	↓	wurm- stichig	→					
Kos- metik- artikel; Salbe			alt- griechi- scher Dichter	→		4				Kfz.-Z. Freiberg		
zu einem früheren Zeit- punkt	→							emsiges Streben				9
unge- braucht	→	2				um Antwort bitten	→					

# Rätsel- spaß

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

## Lösung der letzten Ausgabe

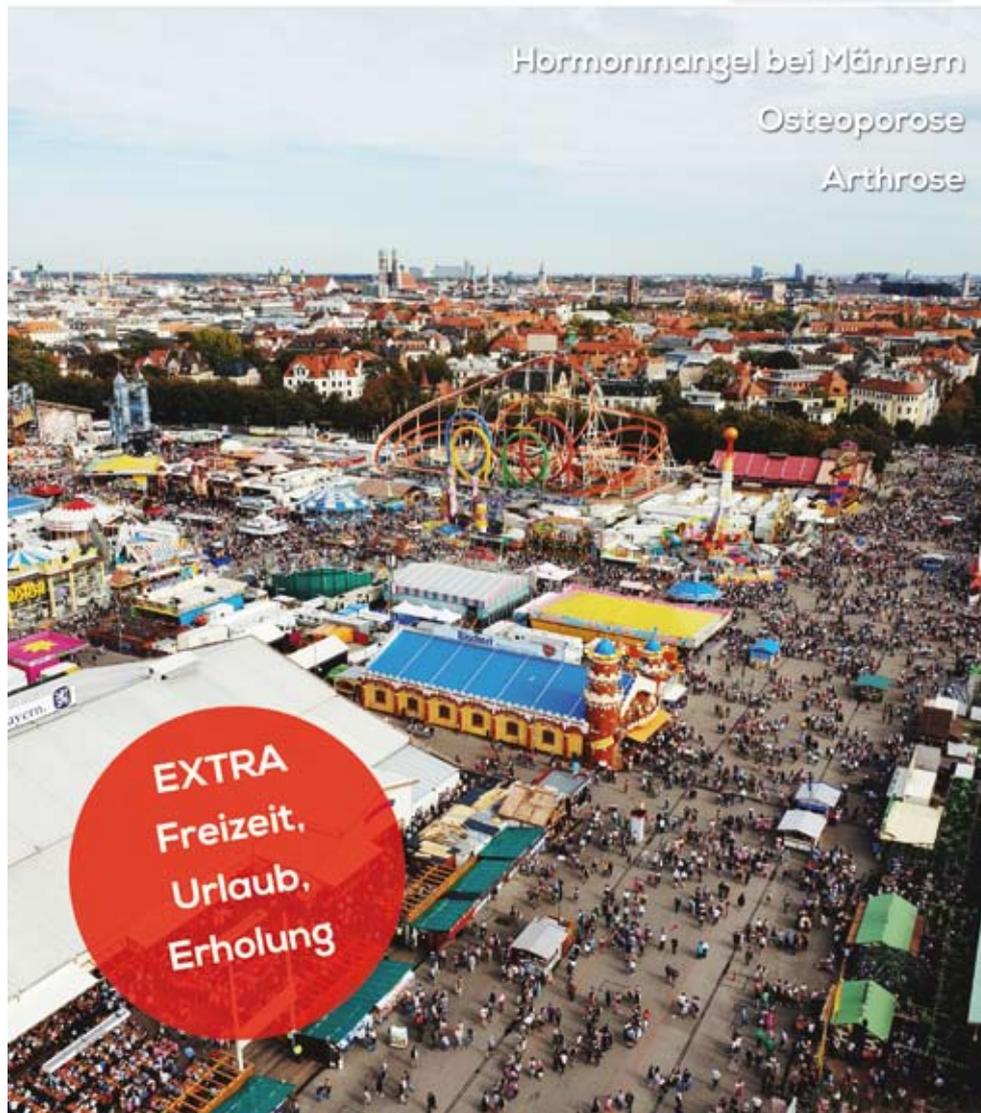
	D	P		E	G				
J	E	I	L	S	T	R	E	C	K
B		A	T	M	E	N		E	V
M	A	R	C	O	M		M	O	A
K	E		T	I	T	U	S		
	E	R	B	G	U	T		N	B
P	L	E	O	E		A	G	R	A
	V		G	L	A	M	O	U	R
	N	A	G	E	L		M		C
J	U	L		N		W	E	L	K
	R		H	A	F	E	R		A
	E	S	A	U	L		E	R	D
	J		Y		B	L	A	T	T
N	E	I	D	L	O	S		W	I
	W	A	N	S	T		M	A	G

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		

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

# Vorschau:

## Apothekenzeitung für München



Hormonmangel bei Männern

Osteoporose

Arthrose

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!





## Immobilienrente - Attraktive Modelle für ältere Eigentümer

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

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

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

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

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

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

Doch wer kommt für die Immobilienverrentung in Frage?

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

Grundsätzlich gibt es die folgenden Möglichkeiten der Immobilienrente:

- **Leibrente**

Der Eigentümer erhält eine lebenslange oder zeitlich festgelegte Rentenzahlung.

- **Verkauf mit lebenslangem Wohnrecht**

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

- **Verkauf mit Nießbrauchrecht**

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

- **Umkehrhypothek**

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

- **Sale and lease back**

Verkauf der Immobilie und Anmietung beim neuen Eigentümer.

- **Teilverkauf**

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

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



# Immobilien Zippold GmbH

Ihr charmantes Immobilienbüro in Nymphenburg



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



## Immobilien Zippold GmbH

Kriemhildenstraße 40  
Ecke Hirschgartenallee  
80639 München  
**Tel. 089 - 17 95 81 91**  
Mail: [h.zippold@immobilien-zippold.de](mailto:h.zippold@immobilien-zippold.de)  
[www.immobilien-zippold.de](http://www.immobilien-zippold.de)



Mitglied im



Sachverständiger für  
Immobilienbewertung

DER *VORVERKAUF* HAT BEGONNEN.  
*JETZT TICKETS SICHERN!*

# MET OPERA

LIVE IM KINO  
SAISON  
2025/2026

18. OKTOBER 2025  
LA SONNAMBULA

8. NOVEMBER 2025  
LA BOHÈME

22. NOVEMBER 2025  
ARABELLA

13. DEZEMBER 2025  
ANDREA CHÉNIER

10. JANUAR 2026  
I PURITANI

21. MÄRZ 2026  
TRISTAN UND ISOLDE

2. MAI 2026  
EUGEN ONEGIN

30. MAI 2026  
EL ÚLTIMO SUEÑO DE  
FRIDA Y DIEGO

## ASTOR

FILM LOUNGE IM **ARRI**

[muenchen.premiumkino.de](https://muenchen.premiumkino.de)

KOMFORTABLE SESSEL  
SERVICE AM PLATZ  
GARDEROBE

STILVOLLE COCKTAILBAR  
DOLBY ATMOS  
3 KINOSÄLE

Ihre Apotheke: