3 | 2026 Das Journal für Ihre Gesundheit

WIE GEHT'S HEUTE

Für Sie kostenlos!



E-Scooter
Das muss beachtet werden

Schlafapnoe
Müde trotz Schlaf? Das steckt dahinter

Alltagshilfen
Stressfrei durch den Tag

LADURNER HOSPITALIA
Ihr Wohlbefinden.
Unsere Leidenschaft.
Besuchen Sie uns in **Meran, Bozen** und **Brixen**
www.ladurner.com

Foto: Freepik

Wieder-auftritt eines Stars		Schmin-ke			altisländ. Gott, Bogen-schütze	zottiger Wald-geist		wild-leder-artiger Stoff		Koran-abschnitt	Erfinder der Blinden-schrift	einer der Schuma-cher-Brüder	japani-sches Heilig-tum	Gesamt-heit der Gebär-den		US-Schau-spieler (Richard)	ein Nord-asiat
								nebenbei bemerkt									
Bild von da Vinci		Kipp-schalter-geräusch		4				Schoko-laden-art		sehr schnel-les Fahren							
					einhei-mische Gift-pflanze		Hima-laja-Bewoh-ner									Erfinder der Schiffs-schraube	
ein Binde-wort (... noch)		flache harte Unter-lage		Schiff der grie-chischen Sage					Gattin des Gottes Thor			6	Zelt der Indianer		japani-sche Meile		
Gerät, Maschi-ne						5				Kleider-saum		Fluss durch Rom					
in Ord-nung! (Kw.)			Gesamt-einsätze beim Poker				Stadt in Zentral-Saudi-Arabien		skandina-vischer Männer-name						Vor-speise (franz.)		
				Ort am Lago d'Idro		boshafte Scha-den-freude						aus-harren		elektro-statische Einheit (Abk.)		1	
ver-borgen vor-handen	Insel der griech. Zauberin Circe		ein Halogen						Toiletten		ein Würst-chen						
						chine-sischer Politiker (Peng)		schwed. Kriegs-schiff und Museum					privater TV-Sender (Abk.)				ein Buch-händler
			Luft-sport-utensil						2					Bühnen-tanz (engl.)		Zeichen d. physik. Atmo-sphäre	
weib-licher Artikel		asiati-sche Stein-wüste					Auffor-derung zur Ruhe				tropi-sche Baum-steppen		Roman von Emile Zola				

Auflösung auf Seite 27.

										Stück für sieben Musiker							
										nicht ausge-schaltet			bös-artiges Ge-schwür		Tonsilbe		
Rufname d. Schau-spielers Connery												belgi-sches Heilbad				nord. Göttin der Jugend	
														germa-nischer Kriegs-gott			
										US-Schau-spieler (de ...)					sehr bekannt, populär		
krumm, nicht gerade												elektr. Infor-mations-einheiten		nieder-deutsch: Bauer			
																	Ton-intervall
Räuber-volk in der Bibel														Vorname von Filmstar Murphy		Kfz-Z. Rathe-now	
fürst-licher Regie-rungssitz											Aus-lands-bleibe (Flucht)		besitz-anzei-gendes Fürwort				
Titelfigur bei J. Conrad (‚Lord...')												eine Diät (ugs.)			3	englisch: bei	
													islami-scher Gelehrter				
Zitronen-art																	

1	2	3	4	5	6









Symbolbilder: KI-generiert

Müde trotz Schlaf? 4
Das steckt dahinter.

Wenn nachts die Atmung pausiert 6
Schlafapnoe: Die unterschätzte Volkskrankheit

Wieder unterwegs 8
Ein Buch über Mobilität mit dem Rollator

Stolperfallen leicht umgehen 10
5 Tipps für mehr Souveränität mit dem Rollator

Elektromobile: Sicher auf jedem Meter 12
So vermeiden Sie die häufigsten Fahrfehler

Gesundheitsboutique 14

Fitness fürs Gehirn 16
Warum Bewegung für den Kopf so wichtig ist

Barrierefreies Autofahren 18
Endlich unabhängig

Bluthochdruck 19
3 Fragen an den Experten

Reisetipps 20
Reisen mit Handicap, Rehacare in Düsseldorf

Schwere Tage vor den Tagen 22
Wie kleine Maßnahmen bei PMS helfen

Bon Appétit! 23
Maultaschen-Spinat-Auflauf

Auf dem Prüfstand 24
Wie zuverlässig sind Smartwatches?

Bücher, für Sie gelesen... 26

Wussten Sie schon dass...? 27

Impressum, Rätsellösung 27

Rätsel 2, 28



Liebe Leserin, lieber Leser!

Es beginnt oft ganz harmlos. Der Partner stupst einen nachts an, weil das Schnarchen wieder einmal zu laut ist. Man dreht sich auf die Seite, schläft weiter und am nächsten Morgen sind beide wie gerädert. Der eine, weil ihn das nächtliche Sägen wachgehalten hat – der andere, weil sein Körper die ganze Nacht immer wieder nach Luft ringen musste, ohne dass er es überhaupt bemerkt hat. Genau darin liegt das Tückische. Hinter lautem Schnarchen steckt manchmal eine Schlafapnoe. Viele Betroffene ahnen nichts davon und halten Müdigkeit oder Erschöpfung für einen ganz normalen Teil des Alltags. Dabei kann dies die Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Schlaganfälle sein.

Wenn Sie also regelmäßig vom nächtlichen Rütteln Ihres Partners geweckt werden oder selbst morgens trotz ausreichend Schlaf erschöpft sind, sollten Sie den Schritt zur ärztlichen Abklärung wagen. Denn manchmal beginnt eine ruhigere Nacht mit einer Diagnose und endet im besten Fall mit zwei ausgeschlafenen Menschen am Frühstückstisch.

Herzlichst Ihre



Bernadette Wagenseil – Redaktion WIE GEHT´S HEUTE



Foto: Dr. Leonie Maurer

Dr. Leonie Maurer ist Schlafforscherin und Lead Manager Science bei Resmed.

Fotos: iStock, Resmed

Müde trotz Schlaf?

Das kann dahinter stecken

Schlafforscherin Dr. Leonie Maurer erklärt, warum wir trotz ausreichend Schlaf oft erschöpft sind und was wirklich zu erholsamen Nächten führt.

Frau Dr. Maurer, viele Menschen haben das Gefühl, eigentlich genug zu schlafen und sind trotzdem nicht erholt. Woran liegt das?

Erholung hängt nicht allein von der Schlafdauer ab, sondern maßgeblich von der Schlafqualität. Wer nachts häufig aufwacht, zu wenig Tief- oder Traumschlaf bekommt oder unregelmäßig schläft, fühlt sich trotz ausreichender Schlafmenge (Stunden) erschöpft. Eine verminderte Schlafqualität kann zum Beispiel durch Stress, hormonelle Rhythmen oder auch äußere Umgebungsbedingungen wie Lärm oder Licht entstehen.

Woran erkenne ich, dass mein Schlaf nicht gut ist?

Wenn es nicht bei einer schlechten Nacht bleibt: Jeder Mensch schläft gelegentlich unruhig. Wenn Sie jedoch merken, dass Schlafprobleme häufiger auftreten, etwa zwei- bis dreimal pro Woche, lohnt es sich genauer hinzuschauen. Dauern solche Schwierigkeiten über etwa vier Wochen an, sprechen wir von akuten Schlafproblemen. Ziehen sie sich über drei Monate oder länger, gelten sie als chronisch. Schlechter Schlaf zeigt sich jedoch nicht nur daran, dass man lange wachliegt, er macht sich auch tagsüber bemerkbar – etwa durch Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Gereiztheit.

Stress gilt als einer der größten Schlafstörer. Welche einfachen Strategien helfen, abends besser abzuschalten?

Tatsächlich beginnt ein guter Abend schon am Nachmittag: Ein paar Minuten Tageslicht können den Biorhythmus stabilisieren und später das Einschlafen erleichtern. Auch ein kurzer Spaziergang wirkt oft wie ein natürlicher Übergang. Man lotst sich gedanklich aus dem Arbeitsmodus, bewegt sich an der frischen Luft und baut nebenbei Stress ab. Am Abend selbst können dann einfache Entspannungsübungen wie ruhiges, tiefes Atmen oder progressive Muskelentspannung helfen, um den Körper spürbar herunterzufahren. Wichtig ist dabei, die eigene innere Uhr zu kennen und dem Körper ohne Druck zu begegnen. Es geht nicht darum, „Tricks“ anzuwenden, sondern echte Entspannung zu fördern – ohne Erwartungsstress. Genau diese Haltung erleichtert es, loszulassen und in einen erholsamen Schlaf zu finden.

Smartphone, Streaming, Social Media: Viele kommen abends einfach nicht zur Ruhe. Wie stark beeinflussen solche Gewohnheiten unseren Schlaf und was wäre eine realistische Alternative?

Inhalte wie Serien, Social Media oder endlose Feeds halten das Gehirn aktiv und erschweren das innere Abschalten. Hinzu kommt, dass viele Plattformen bewusst so gestaltet sind, dass wir „dranbleiben“ – automatische Wiedergabe, Empfehlungen oder soziale Reize verlängern die Nutzung oft ganz unbemerkt. So entsteht schnell das, was man als „Bedtime Procrastination“ bezeichnet: Wir schieben das Zubettgehen hinaus – manchmal bewusst, weil wir uns nach einem langen Tag noch ein bisschen „Me Time“, also Zeit für uns, gönnen wollen. Und manchmal einfach, weil wir in der digitalen Endlosschleife hängen bleiben.

Genau hier beginnt ein Teufelskreis: Je müder wir sind, desto schwerer fällt es, ihn zu durchbrechen. Die kurzfristige Belohnung steht dann einem langfristig schlechteren Schlaf gegenüber.

Wenn man merkt, dass man abends das Smartphone nicht mehr beiseitelegen kann, helfen kleine, ganz praktische Maßnahmen wie etwa einen Timer für Streaming-Dienste oder Social-Media-Apps setzen, das Handy in einem anderen Raum lassen oder es ganz bewusst außer Reichweite legen. So lässt sich der Automatismus durchbrechen.

Wichtig ist aber vor allem, eine echte Alternative zu schaffen – etwas, das man gerne tut und das sich wie angenehme, bewusste „Me Time“ anfühlt. Für die einen ist das ein Hörbuch oder Podcast, für andere ein Buch, ruhige Musik, Yoga, eine warme Dusche oder ein kurzer Abendspaziergang. Sobald wir den Abend mit etwas gestalten, das uns wirklich guttut, wird es deutlich leichter, digital abzuschalten und wieder in den Ruhemodus zu finden.

Welche Folgen von dauerhaft schlechtem Schlaf werden Ihrer Erfahrung nach am häufigsten unterschätzt?

Besonders oft wird unterschätzt, wie schnell Schlafprobleme die emotionale Stabilität beeinträchtigen. Bereits wenige Nächte mit unruhigem oder zu kurzem Schlaf können dazu führen, dass Gefühle intensiver erlebt werden, die Reizbarkeit steigt und Stress schwerer zu regulieren ist. Studien zeigen, dass Schlafmangel die emotionale Verarbeitung schwächt und negative Emotionen verstärkt – ein zentraler Mechanismus, der langfristig das Risiko für Depressionen und Angststörungen erhöhen kann.

Fr. Dr. Maurer, vielen Dank für das aufschlussreiche Gespräch.

Bernadette Wagenseil



7 Tipps für einen erholsamen Schlaf

1. **Tagsüber Licht tanken**
   Schon wenige Minuten Tageslicht am Nachmittag helfen, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren.

2. **Bewegung als Übergang nutzen**
   Ein kurzer Spaziergang am Abend baut Stress ab und erleichtert das Abschalten.

3. **Enspannung statt Leistungsdruck**
   Tiefes Atmen oder progressive Muskelentspannung helfen dem Körper, zur Ruhe zu kommen.

4. **Regelmäßige Schlafzeiten einhalten**
   Der Körper liebt Routinen. Möglichst feste Schlaf- und Aufstehzeiten fördern die Schlafqualität.

5. **Digitale Auszeiten schaffen**
   Smartphone, Streaming und Social Media halten das Gehirn aktiv. Legen Sie das Handy rechtzeitig zur Seite.

6. **Bewusste Abendrituale entwickeln**
   Ein Buch, ruhige Musik, ein Hörbuch oder eine warme Dusche können helfen, den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

7. **Warnsignale ernst nehmen**
   Anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, lautes Schnarchen oder Atemaussetzer sollten abgeklärt werden.

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✔ Nackenstützkissen für eine entspannte Schlafposition
- ✔ CPAP-Geräte zur Behandlung von Schlafapnoe
- ✔ Komfort-Masken und Zubehör für die Atemtherapie

Wenn nachts

Schlafapnoe: Die unterschätzte Volkskrankheit

Viele Menschen kennen das Problem: Trotz ausreichender Schlafdauer fühlen sie sich morgens gerädert, kämpfen tagsüber mit Müdigkeit oder schlafen beim Fernsehen immer wieder ein. Oft wird das als normale Begleiterscheinung des Älterwerdens abgetan. Tatsächlich kann jedoch eine Schlafapnoe dahinterstecken – eine Schlafstörung, bei der die Atmung während der Nacht immer wieder aussetzt. Experten schätzen, dass Millionen Menschen betroffen sind, viele von ihnen ohne es zu wissen. Das Tückische: Die Atemaussetzer bleiben meist unbemerkt, können aber erhebliche Folgen für Gesundheit und Lebensqualität haben.

Was passiert bei einer Schlafapnoe?

Bei der sogenannten obstruktiven Schlafapnoe erschlaffen die Muskeln im Rachenraum während des Schlafs. Die Atemwege verengen sich oder verschließen sich kurzzeitig vollständig. Die Folge sind Atempausen, die mehrere Sekunden dauern können und sich oft dutzende oder sogar hunderte Male pro Nacht wiederholen. Der Körper reagiert darauf mit einer Alarmreaktion. Betroffene wachen meist nicht vollständig auf, werden jedoch immer wieder aus den tiefen Schlafphasen herausgerissen. Dadurch bleibt der Schlaf oberflächlich und wenig erholsam.



die Atmung pausiert

Anzeichen einer Schlafapnoe

Lautes Schnarchen gilt als eines der bekanntesten Anzeichen. Allerdings schnarcht nicht jeder Mensch mit Schlafapnoe und nicht jeder Schnarcher leidet automatisch darunter. Typische Warnzeichen sind:

- starke Tagesmüdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- morgendliche Kopfschmerzen
- trockener Mund nach dem Aufwachen
- nächtliches Schwitzen
- häufiges Wasserlassen in der Nacht
- plötzliches Erwachen mit Luftnot oder Herzrasen
- Einschlafneigung am Tag

Oft bemerken Angehörige die Erkrankung zuerst. Sie beobachten Atemaussetzer oder hören, wie Betroffene nachts nach Luft schnappen.

Warum es gefährlich werden kann

Viele Betroffene nehmen die Beschwerden lange nicht ernst. Dabei kann unbehandelte Schlafapnoe weit mehr als nur Müdigkeit verursachen. Die wiederholten Sauerstoffabfälle belasten Herz und Kreislauf erheblich. Studien zeigen Zusammenhänge mit Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Schlaganfällen und Diabetes.
Hinzu kommt ein erhöhtes Unfallrisiko. Wer tagsüber ständig müde ist, reagiert langsamer und verliert leichter die Konzentration – besonders im Straßenverkehr.

Wer ist besonders gefährdet?

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko. Auch Übergewicht, Bluthochdruck, Alkohol am Abend oder anatomische Besonderheiten im Bereich von Rachen und Kiefer können eine Rolle spielen. Männer sind häufiger betroffen, doch auch bei Frauen wird die Erkrankung oft übersehen, da sich die Symptome teilweise anders äußern. Statt ausgeprägten Atemaussetzern stehen bei ihnen häufiger Schlafstörungen, Erschöpfung oder depressive Verstimmungen im Vordergrund.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Wer über längere Zeit unter den genannten Beschwerden leidet, sollte das Gespräch mit dem Hausarzt suchen. Häufig erfolgt zunächst eine Untersuchung zu Hause mit einem Messgerät, das Atemfluss, Sauerstoffsättigung und weitere Werte während der Nacht aufzeichnet. Bei Bedarf folgt anschließend eine Untersuchung im Schlaflabor.
Gute Behandlungsmöglichkeiten

Die gute Nachricht: Schlafapnoe lässt sich heute meist erfolgreich behandeln. Je nach Ursache kommen Gewichtsreduktion, spezielle Zahnschienen, Veränderungen der Schlafposition oder eine sogenannte CPAP-Therapie infrage. Dabei hält ein leichtes Überdrucksystem die Atemwege während des Schlafs offen. Viele berichten bereits nach kurzer Zeit von einer deutlich besseren Schlafqualität, mehr Energie im Alltag und einer gesteigerten Lebensqualität.

Beschwerden nicht einfach hinnehmen

Wer regelmäßig schnarcht, morgens unausgeschlafen aufwacht und tagsüber unter Müdigkeit leidet, sollte die Beschwerden nicht einfach hinnehmen. Schlafapnoe ist eine ernstzunehmende Störung, die heute gut diagnostiziert und behandelt werden kann. Je früher sie erkannt wird, desto besser lassen sich gesundheitliche Folgen vermeiden. ||

Bernadette Wagenseil



Foto: Saljol GmbH

Wieder unterwegs

Ein Buch über Mobilität mit dem Rollator

Herr Appel, wann entstand der Gedanke zum Buch?
Es gibt zwar viele Informationen zum Rollator, aber kaum etwas, das Menschen wirklich verständlich erklärt, was dieses Hilfsmittel im Alltag verändern kann. Gerade Betroffene oder Angehörige suchen hier oft Orientierung. Daraus entstand die Idee für einen Ratgeber, der nicht medizinisch klingt, sondern nah am echten Leben bleibt.

Auslöser waren also vor allem Erfahrungen aus dem Alltag?
Ja, eindeutig. Da gab es viele Begegnungen und Rückmeldungen von Menschen, die erzählt haben, wie sich ihr Leben verändert hat. Eine Geschichte hat mich besonders geprägt: Eine ältere Dame schickte mir ein Foto von sich vor den Pyramiden von Gizeh. Darunter stand nur: „Vielen Dank an den, der dieses Teil erfunden hat." Das hat viel ausgelöst, weil es plötzlich nicht mehr nur um ein Hilfsmittel ging, sondern um eröffnete Möglichkeiten.

Trotzdem tun sich viele schwer mit dem ersten Schritt zum Rollator.
Das stimmt. Für viele ist dieses Thema emotional aufgeladen. Dahinter steckt oft die Angst, plötzlich alt oder krank zu wirken. Manche schieben den Gedanken deshalb lange weg, obwohl sie längst unsicher unterwegs sind. Dabei erleben viele Nutzer später genau das Gegenteil: mehr Bewegungsfreiheit, mehr Sicherheit und oft auch wieder mehr Selbstständigkeit.

Ihr Buch richtet sich also nicht nur an die Nutzer selbst?
Nein, auch Angehörige spielen eine große Rolle. Häufig erleben Familien, dass jemand eigentlich Unterstützung bräuchte, sie aber ablehnt. Genau dort setzt das Buch an – ohne Druck, sondern mit Beispielen und Erfahrungen.

Sie lassen in Ihrem Buch auch Nutzer zu Wort kommen?
Ja, genau. Unter anderem erzählen Menschen mit neurologischen Erkrankungen oder nach einem Schlaganfall von ihrem Weg zurück in den Alltag. Manche berichten von ganz kleinen Dingen, die plötzlich wieder möglich wurden: alleine einkaufen gehen, wieder spazierengehen oder sich unterwegs sicher fühlen. Gerade diese alltäglichen Situationen machen oft deutlich, wie sehr Mobilität Lebensqualität beeinflusst.

Es geht also weniger um Technik als um praktische Fragen?
Genau. Natürlich spielen Themen wie Bremsen, Bordsteine oder öffentliche Verkehrsmittel eine Rolle. Aber im Mittelpunkt steht eher die Frage: Wie lässt sich der Alltag wieder sicher gestalten? Viele unterschätzen zum Beispiel, wie stark Unsicherheit beim Gehen den gesamten Radius eines Menschen verkleinert.

Hat sich Ihr Blick auf dieses Thema im Laufe der Jahre verändert?
Definitiv. Früher habe ich Rollatoren eher als klassische Hilfsmittel gesehen. Heute sehe ich viel stärker die soziale und emotionale Seite dahinter. Es geht oft um Selbstständigkeit, aber auch um Würde und Teilhabe.

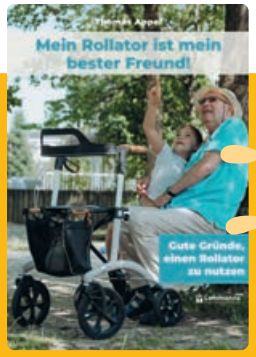
Wem würden Sie das Buch besonders ans Herz legen?
Eigentlich allen, die sich mit dem Thema Mobilität im Alltag beschäftigen – Betroffenen genauso wie Angehörigen. ‖

Bernadette Wagenseil

Gewinnspiel

Mobilität bedeutet Lebensqualität. Passend zum Interview mit Thomas Appel verlosen wir fünf Exemplare seines Ratgebers. Senden Sie bis zum **30.09.2026** eine E-Mail mit dem Stichwort **„Rollator"** unter Angabe Ihrer Adresse an info@mtd.de.

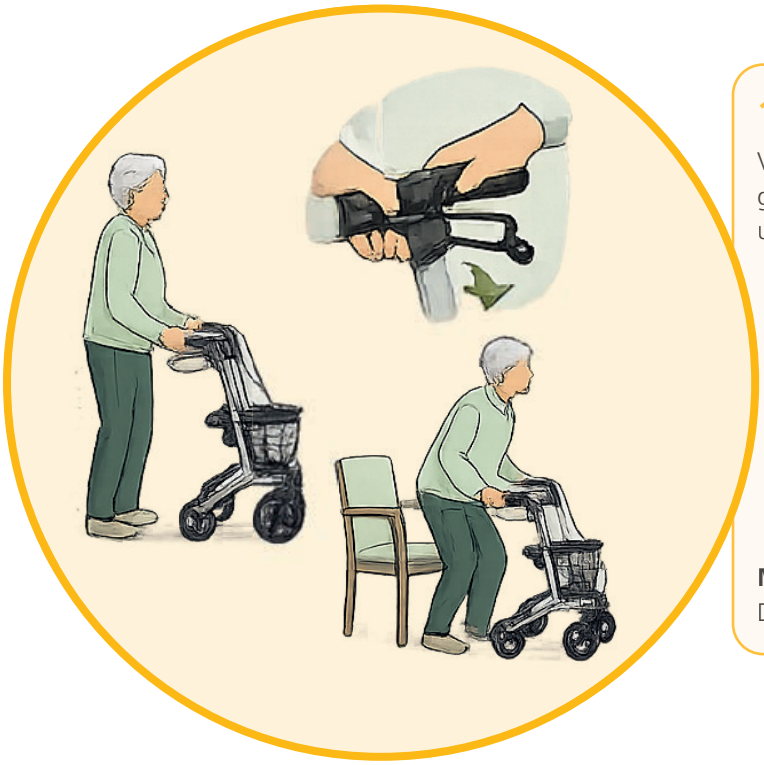
Die Bücher wurden freundlicherweise von Thomas Appel zur Verfügung gestellt.



Teilnahmebedingungen:
Teilnehmen können alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Einsendeschluss ist der jeweils bei der Verlosung angegebene Termin. Die Gewinner werden unter allen fristgerecht eingegangenen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung oder ein Umtausch des Gewinns ist ausgeschlossen. Die für die Durchführung der Verlosung erhobenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich zu diesem Zweck verwendet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

5 Tipps für mehr Souveränität mit dem Rollator

Stolperfallen leicht umgehen



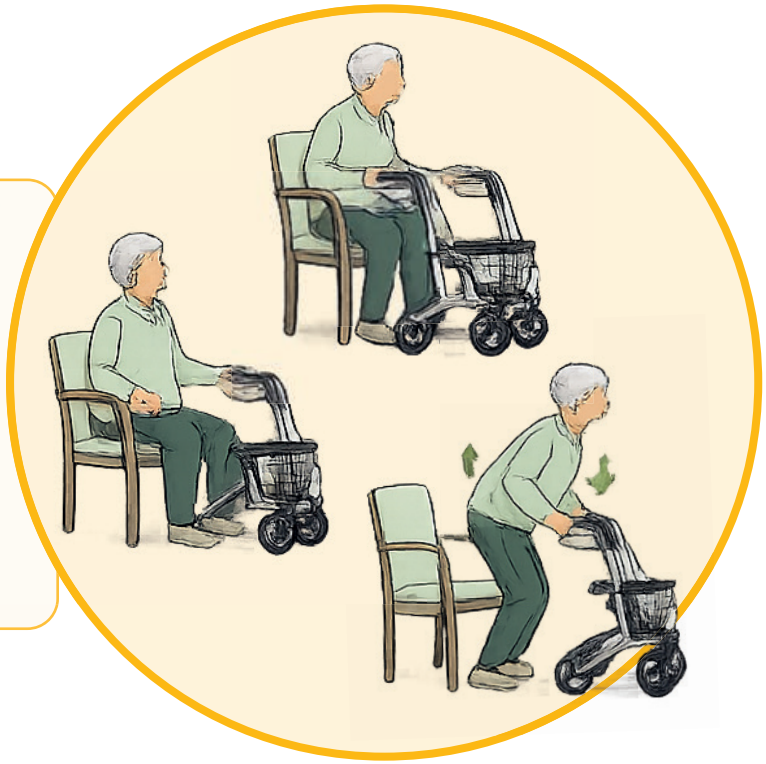
1. Der Rollator muss zu Ihnen passen

Viele Rollatoren sind falsch eingestellt. Dabei entscheidet genau das darüber, ob man sicher läuft oder sich eher unsicher fühlt.

Darauf sollten Sie achten:

- Die Griffe sollten ungefähr auf Höhe der Handgelenke stehen, wenn die Arme entspannt hängen
- Die Arme bleiben leicht angewinkelt
- Schultern nicht hochziehen
- Beim Gehen möglichst nah am Rollator bleiben
- Nicht zu weit nach vorne schieben

Merksatz:
Der Rollator soll unterstützen – nicht ziehen.



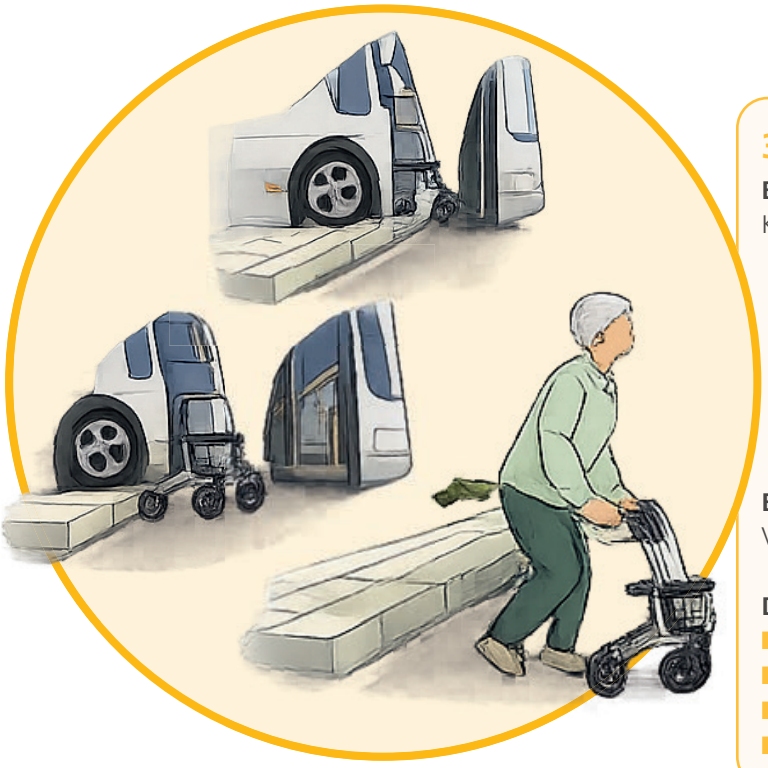
2. Sicher hinsetzen & aufstehen

Gerade beim Hinsetzen passieren viele Unsicherheiten.

So geht's sicherer:

1. Rollator vollständig bremsen
2. Langsam rückwärts an den Sitz herangehen
3. Erst setzen, wenn die Beine den Stuhl spüren
4. Beim Aufstehen beide Hände nutzen – nicht am Rollator hochziehen

Quellen: das-sichere-haus.de/gehhilfe.ratgeber.de



3. Stolperfallen im Alltag

Bordsteine & Stufen
Kleine Kanten werden schnell unterschätzt.

Wichtig:
- Immer langsam und gerade anfahren
- Kleine Stufen möglichst frontal überwinden
- Bei hohen Bordsteinen lieber Hilfe holen
- Niemals hektisch ziehen oder kippen

Bus & Bahn
Viele fühlen sich dort anfangs unsicher.

Das hilft:
- Frühzeitig einsteigen
- Haltestangen nutzen
- Beim Bremsen immer beide Bremsen festhalten
- Sitzplatz nicht zu spät suchen

4. Zuhause lauern die meisten Risiken

Nicht draußen, sondern in der Wohnung passieren viele Stürze.





Kritische Stellen:
- Lose Teppiche
- Kabel
- Schlechte Beleuchtung
- Hohe Türschwellen
- Nasse Badezimmerböden

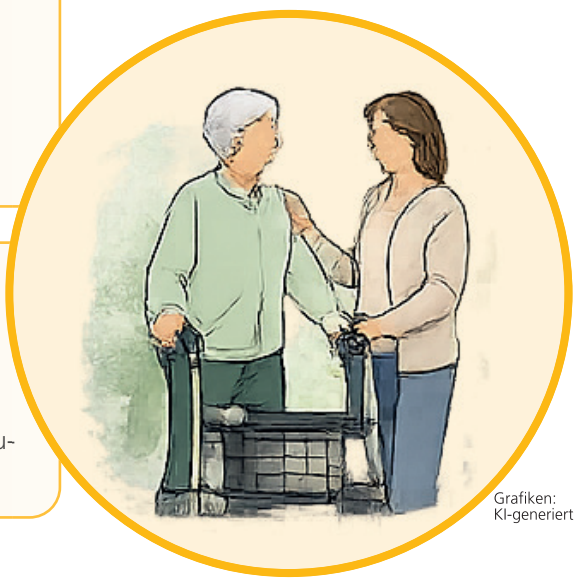
Schon kleine Veränderungen helfen:
- Teppiche sichern oder entfernen
- Nachtlicht nutzen
- Wege freihalten
- Häufig genutzte Dinge griffbereit lagern

Mehr Sicherheit durch Bewegung
Wer sich weniger bewegt, verliert oft zusätzlich an Kraft und Stabilität.

Deshalb wichtig:
- Regelmäßig kurze Strecken laufen
- Nicht nur zuhause sitzen bleiben
- Pausen machen statt ganz aufzuhören
- Sicherheit geht vor Tempo

5. Hilfe annehmen ist kein Rückschritt

Viele warten zu lange, bevor sie Unterstützung nutzen. Dabei bedeutet ein Rollator für viele Menschen vor allem eines: wieder aktiver am Alltag teilnehmen zu können.
Oft geht es nicht um große Ziele — sondern darum, wieder sicher einkaufen, spazierengehen oder Freunde besuchen zu können.



Grafiken: KI-generiert



Symbolbild: KI-generiert

Tipp:

Ein Elektromobil schenkt Freiheit und Unabhängigkeit. Wer sich mit seinem Fahrzeug vertraut macht, regelmäßige Wartungen durchführen lässt und auf eine gute Sichtbarkeit achtet, ist sicherer unterwegs und kann seine Mobilität lange genießen.

Ein Elektromobil bedeutet für viele Menschen ein großes Stück Freiheit. Es ermöglicht selbstständige Einkäufe, Besuche bei Freunden oder entspannte Ausflüge in die Umgebung. Damit die Mobilität nicht durch Unfälle oder Unsicherheiten eingeschränkt wird, ist ein sicherer Umgang mit dem Fahrzeug wichtig. Tatsächlich entstehen viele Unfälle mit Elektromobilen nicht durch technische Defekte, sondern durch kleine Fahrfehler im Alltag. Mit etwas Übung und Aufmerksamkeit lassen sich aber viele Risiken vermeiden.

FEHLER 1 Bordsteine falsch anfahren

Ein häufiger Fehler ist das schräge Anfahren von Bordsteinkanten. Dabei kann das Fahrzeug ins Wanken geraten oder einzelne Räder können den Bodenkontakt verlieren. Experten wie der ADAC oder die Deutsche Verkehrswacht empfehlen, Bordsteine möglichst langsam und gerade anzufahren. Ist die Kante zu hoch, sollte besser eine abgesenkte Stelle oder eine geeignete Überfahrt genutzt werden.

FEHLER 2 Zu schnell in Kurven

Moderne Elektromobile sind stabil konstruiert. Dennoch können enge Kurven bei hoher Geschwindigkeit problematisch werden. Vor allem bei stärkeren Modellen mit höheren Geschwindigkeiten sollten Kurven stets langsam und kontrolliert

Sicher auf jedem Meter

So vermeiden Sie die häufigsten Fahrfehler

durchfahren werden. Das gilt besonders auf abschüssigen Wegen oder bei nassem Untergrund.

FEHLER 3 Die Sichtbarkeit unterschätzen

Gerade in der dunklen Jahreszeit werden Nutzer von Elektromobilen häufig zu spät wahrgenommen. Schlechte Sichtverhältnisse erhöhen das Unfallrisiko erheblich. Achten Sie deshalb darauf, dass Beleuchtung und Reflektoren jederzeit funktionstüchtig sind. Helle Kleidung oder reflektierende Elemente sorgen zusätzlich für mehr Sicherheit im Straßenverkehr.

FEHLER 4 Den Akku zu spät laden

Viele Nutzer laden den Akku erst dann auf, wenn die Anzeige bereits fast leer ist. Das kann dazu führen, dass geplante Fahrten unerwartet unterbrochen werden. Sinnvoll ist es, den Ladezustand regelmäßig zu kontrollieren und das Elektromobil gemäß den Herstellerangaben aufzuladen. Besonders im Winter können niedrige Temperaturen die Leistungsfähigkeit von Akkus beeinflussen.

FEHLER 5 Fehlende Routine nach längeren Pausen

Wer sein Elektromobil über Wochen oder Monate kaum genutzt hat, sollte sich zunächst wieder mit dem Fahrverhalten vertraut machen. Einige Übungsrunden auf einem ruhigen Parkplatz oder einem verkehrsarmen Weg helfen dabei, Bremsweg, Lenkverhalten und Wendekreis besser einzuschätzen.

FEHLER 6 Überladung des Fahrzeugs

Einkäufe, Getränkekisten oder schwere Taschen werden häufig am Lenker oder außerhalb der vorgesehenen Ablageflächen transportiert. Dadurch kann sich die Fahrstabilität verändern. Nutzen Sie ausschließlich die dafür vorgesehenen Körbe oder Transportmöglichkeiten und beachten Sie die maximale Zuladung des Herstellers.

FEHLER 7 Wartung und Pflege vernachlässigen

Auch ein Elektromobil benötigt regelmäßige Kontrolle. Reifen, Bremsen, Beleuchtung und Akku sollten in bestimmten Abständen überprüft werden. Eine regelmäßige Wartung trägt nicht nur zur Sicherheit bei, sondern kann auch die Lebensdauer des Fahrzeugs verlängern.

MEHR Sicherheit durch gute Vorbereitung

Wer sein Elektromobil regelmäßig nutzt, sollte sich mit den wichtigsten Funktionen vertraut machen. Dazu gehören das richtige Bremsen, das sichere Befahren von Steigungen und Gefällen sowie das Verhalten im Straßenverkehr. Ebenso wichtig ist es, die eigenen körperlichen Grenzen realistisch einzuschätzen. Wer sich unsicher fühlt oder Veränderungen bei Reaktionsvermögen oder Sehfähigkeit bemerkt, sollte dies bei der Nutzung berücksichtigen und gegebenenfalls fachlichen Rat einholen. Fachleute empfehlen, sich vor der ersten Fahrt ausführlich mit dem Fahrverhalten des Elektromobils vertraut zu machen und insbesondere Bordsteinkanten, Kurven und unebene Wege mit besonderer Vorsicht zu befahren ||

Bernadette Wagenseil

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✔ Individuelle Einweisung und Beratung rund um Elektromobile
- ✔ Sicherheitschecks & Wartungsservice
- ✔ Ersatzakkus & Ladegeräte
- ✔ Rückspiegel, Beleuchtung & Reflektoren
- ✔ Körbe & Transportzubehör
- ✔ Sitzkissen und Komfortausstattung für längere Fahrten
- ✔ Unterstützung bei Fragen zu Verordnung und Kostenübernahme

GESUNDHEITS-BOUTIQUE



TENA ProSkin Stretch (Essity) ist ein neues Inkontinenzprodukt für Menschen mit mittlerer bis schwerer Inkontinenz, die noch teilweise mobil sind. Durch das elastische Material und den wiederverschließbaren Klettverschlüssen lässt es sich wie Unterwäsche an- und ausziehen.
Das kann den Toilettengang erleichtern und dabei helfen, im Alltag länger selbstständig zu bleiben.



Der Rollator TAiMA M2 (Dietz) ist für den täglichen Einsatz konzipiert. Er besteht aus Aluminium, wiegt 6,5 kg und lässt sich platzsparend zusammenklappen. Zur Ausstattung gehören höhenverstellbare Schiebegriffe, ein Rückengurt, eine Gehstockhalterung und eine Netztasche. Ein Lenkungsdämpfer kann das Fahren auf unebenen Wegen erleichtern, Reflektoren verbessern die Sichtbarkeit bei schlechten Lichtverhältnissen. Der Rollator ist bis 150 kg belastbar und in den Farben Kupferrot und Sandstein erhältlich.

Die Rückenorthesen Lumbamed (medi) gibt es nun in einer überarbeiteten Ausführung. So wurde die Passform verbessert und ein neues Gestrick erhöht den Tragekomfort im Alltag. Zusätzliche Größen und eine Unisex-Ausführung sollen zudem eine individuellere Anpassung ermöglichen. Zur Produktreihe gehören verschiedene Orthesen für unterschiedliche Beschwerden der Lendenwirbelsäule und des Beckens. Je nach Modell können sie den Rücken stabilisieren, schmerzende Bereiche entlasten und die Beweglichkeit während der Therapie unterstützen. Eine neue Verschlusshilfe soll das Anlegen der Orthesen erleichtern.





Wer seinen Blutdruck regelmäßig misst, kann Veränderungen frühzeitig erkennen und die Werte bei Bedarf mit dem Arzt besprechen. Die Blutdruckmessgeräte BW 360 connect, BU 572 connect und BW 345 (medisana) sind für Messungen am Handgelenk beziehungsweise Oberarm vorgesehen und lassen sich zu Hause anwenden. Die beiden connect-Modelle können die Messwerte per App speichern und dokumentieren. Das erleichtert es, den Blutdruck über einen längeren Zeitraum im Blick zu behalten. Eine übersichtliche Anzeige unterstützt zudem dabei, die gemessenen Werte einzuordnen.



iFlow (Life&Mobility) ist ein modulares Elektroantriebssystem, das dabei helfen kann, den Kraftaufwand bei der Fortbewegung zu verringern und Begleitpersonen beim Schieben, Bremsen und Lenken zu entlasten. Das System besteht aus einer Basiseinheit mit Akku und verschiedenen Modulen, die sich je nach individuellem Bedarf kombinieren lassen. Dazu gehören u. a. eine Joysticksteuerung für das selbstständige Fahren, z. B. in Innenräumen und für längere Strecken im Außenbereich als Begleitunterstützung.



Der EVENup Höhenausgleichsschuh (Oped) soll vorübergehende Beinlängenunterschiede ausgleichen, wie sie beispielsweise beim Tragen eines Walkers, einer Orthese oder eines Gipses entstehen können. Der Schuh wird am gesunden Fuß getragen und soll so einen Beckenschiefstand sowie Fehlbelastungen reduzieren. Nach Angaben des Herstellers unterstützt er ein natürlicheres Gangbild und kann Beschwerden an Knie, Hüfte oder Rücken vorbeugen. Der Höhenausgleichsschuh ist in drei Größen erhältlich und lässt sich individuell anpassen.

Der Elektrorollstuhl TA iQ MWD (Meyra) ist nun auch mit der modularen Sitzeinheit MYSeat erhältlich. Das Sitzsystem lässt sich an unterschiedliche Versorgungsbedarfe anpassen und kann bei veränderten Anforderungen erweitert werden. Der Mittelradantrieb erleichtert das Fahren in Innenräumen und auf unterschiedlichen Untergründen im Außenbereich. Zum System gehören verschiedene Einstellmöglichkeiten für Sitzposition, Rücken sowie Arm- und Beinstützen. Dadurch kann der Elektrorollstuhl sowohl für einfachere als auch für komplexere Versorgungen angepasst werden.



Die Kettwiesel Dreirad-Modelle One Reha und One Reha Up (Hase Bikes) sind jetzt im Hilfsmittelverzeichnis gelistet und können ärztlich verordnet werden. Sie richten sich an Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht mehr sicher Fahrrad fahren können. Sitz, Lenker und Rahmen lassen sich individuell anpassen, außerdem stehen verschiedene Reha-Komponenten zur Verfügung. Eine gefederte Vorderachse soll den Fahrkomfort auf unebenen Wegen erhöhen. Für den leichteren Transport kann das Dreirad platzsparend zusammengeschoben werden.



Aktuelle Gesundheitsprodukte – von der Redaktion für Sie ausgewählt!

Fitness fürs Gehirn

Warum Bewegung auch für den Kopf so wichtig ist



Wer sich regelmäßig bewegt, tut nicht nur den Muskeln und Gelenken etwas Gutes, sondern auch seinem Gehirn. Schon einfache Gewohnheiten wie tägliche Spaziergänge, ausreichend Schlaf und weniger langes Sitzen können dazu beitragen, das Risiko für Demenz und Schlaganfall zu senken.

Das ist wichtiger denn je: In Deutschland leben derzeit rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz. Fachleute gehen davon aus, dass diese Zahl in den kommenden Jahren weiter steigen wird. Auch die Zahl der Schlaganfälle ist hoch. Hier sind rund 270.000 Menschen davon betroffen – und längst erleiden ihn nicht nur ältere Personen.

Bewegung macht den Unterschied

Viele Menschen glauben, dass nur eine genetische Veranlagung über die Gesundheit des Gehirns entscheidet. Tatsächlich spielt auch der Lebensstil eine wichtige Rolle. Darauf weist eine aktuelle Untersuchung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) hin. Die Forscher beobachteten fast 475.000 Erwachsene über einen Zeitraum von rund zehn Jahren. Das Ergebnis: Je gesünder der Lebensstil, desto geringer war das Risiko für Demenz und Schlaganfall. Wer mehrere gesunde Gewohnheiten miteinander kombinierte, konnte sein Schlaganfallrisiko um bis zu 35 Prozent und sein Demenzrisiko sogar um bis zu 57 Prozent senken. Selbst Menschen mit einer erblichen Vorbelastung profitierten von einem aktiven Lebensstil.

Dabei muss niemand Höchstleistungen im Sport erbringen. Bereits regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv aus. Empfehlenswert sind zum Beispiel zügige Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen oder Gymnastik. Als Orientierung gelten mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche, also etwa 30 Minuten an fünf Tagen. Auch ausreichend Schlaf und möglichst wenig langes Sitzen gehören zu den Faktoren, die das Gehirn schützen können.

Gesunde Gefäße schützen das Gehirn

Ein weiterer entscheidender Baustein für ein gesundes Gehirn ist der Blutdruck. Ist er dauerhaft erhöht, steigt die Gefahr einen Schlaganfall zu erleiden. Gleichzeitig zeigen Studien, dass auch Bluthochdruck das Risiko für Demenz erhöhen kann. Der Grund: Hohe Blutdruckwerte können die feinen Blutgefäße im Gehirn schädigen und so die Versorgung der Nervenzellen beeinträchtigen. Wer seinen Blutdruck regelmäßig kontrollieren lässt und ihn gut einstellt, schützt deshalb nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch sein Gehirn. Im Übrigen wirkt sich aktive Bewegung auch positiv auf den Blutdruck aus. ||

Bernadette Wagenseil

Symbolbild: KI-generiert



Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✔ Blutdruckmessgeräte für die regelmäßige Kontrolle zu Hause
- ✔ Gehstöcke & Rollatoren für mehr Sicherheit bei Spaziergängen
- ✔ Beratung zu Mobilitäts-hilfen für einen aktiven Alltag

Tipps für ein gesundes Gehirn

- Bewegen Sie sich möglichst täglich.
- Planen Sie etwa 150 Minuten Bewegung pro Woche ein.
- Vermeiden Sie langes Sitzen und stehen Sie zwischendurch immer wieder auf.
- Schlafen Sie möglichst sieben bis acht Stunden pro Nacht.
- Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig kontrollieren.



Foto: Paravan

Barrierefreies Autofahren

Endlich unabhängig

Ich glaube es manchmal selbst noch nicht, dass ich das geschafft habe." Wenn Sabina diese Worte ausspricht, schwingt Staunen mit – und eine leise Erleichterung. Ihre Stimme verrät, wie groß dieser Schritt für sie ist. Der erste eigene Pkw, für viele ein alltäglicher Besitz, markiert für die 46-jährige Arbeitsvermittlerin, Inklusionsberaterin und Keynote-Speakerin aus München weit mehr als ein praktisches Fortbewegungsmittel. Er ist Symbol, Versprechen und Befreiung zugleich. Schon lange träumte sie davon, „unabhängig unterwegs sein – wann ich will, wohin ich will." Nun ist dieser Traum Realität.

Intensiven Ausbildung

Der Weg dorthin begann 2016 – zaghaft, mit einer mobilen Fahrschule in München. Doch der Funke sprang nicht über. Die Bedingungen stimmten nicht, die Unsicherheit blieb. Erst drei Jahre später, mit dem Entschluss zu einer Intensivausbildung, nahm das Vorhaben Fahrt auf. 2021 legte Sabina schließlich die praktische Prüfung ab.

Die Zusammenarbeit mit Ralf Buhmann, ihrem Fahrlehrer, begann turbulent. Immer wieder kämpfte sie mit denselben Fehlern, doch Buhmann blieb hartnäckig. Nach ein paar klaren, ehrlichen Worten machte es plötzlich Klick. „Es war richtig, was er gesagt hatte." Vier Wochen später hielt sie ihren Führerschein in den Händen.

Vier Jahre bis zum Auto

Doch der eigentliche Kraftakt begann erst danach. Der Weg zum eigenen, angepassten Fahrzeug führte durch ein Dickicht aus Formularen, Gutachten, Kostenvoranschlägen. Ein behördlicher Marathon, der Zeit, Geduld und Ausdauer verlangte. „Das lief nicht ganz ohne Widerstände ab", erinnert sich Sabrina. Zum Glück hatte sie eine engagierte Sachbearbeiterin, die ihr half, den Überblick zu behalten.

Am Ende schaffte sie es dann doch zu ihrem eignen Auto, einem VW T6.1, der in einem spezialisierten Mobilitätspark auf Sabrinas Bedarf hin mit entsprechend umgebaut und mit besonderen Features ausgestattet wurde: Ein digitales Fahrsystem, das Sabina über einen Gas-Bremsschieber mit der rechten Hand bedient. Eine leichtgängige Lenkung mit Handknauf. Ein Kassettenlift, der barrierefreien Einstieg ermöglicht. Und eine Transferkonsole, die den Weg vom Rollstuhl auf den Fahrersitz erleichtert. Auf Touchsysteme und Sprachsteuerung verzichtete sie bewusst. „Das hatte mich schon in der Fahrschule etwas irritiert", sagt sie.

Die erste Fahrt, vergisst Sabrina auch nie: „Schön war's, aber ich habe gemerkt, dass ich etwas ängstlich geworden bin." Doch sie spürt, wie Mut und Routine zurückkehren – Kilometer für Kilometer.

Unterwegs in München

Inzwischen hat der Alltag begonnen. Sabina fährt allein zur Arbeit, quer durch die Stadt, zu Terminen an einem ihrer 14 Standorte. Noch vor Kurzem schien das unmöglich; Fahrdienste bestimmten ihren Tagesrhythmus. „Es ist sehr befreiend und überwältigend," beschreibt sie ihre neu gewonnene Selbstständigkeit. Endlich kann sie spontan handeln, selbstbestimmt planen, aus eigener Kraft unterwegs sein. „Ich fühle mich aber auch sehr privilegiert und dankbar." ||

3 Fragen an den Experten



Foto: Ines Hasenau/Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL

Prof. Prof. h.c. Dr. med. Markus van der Giet,
Leiter des Hypertoniezentrums der Charité Berlin &
Vorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V.

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich?
Bluthochdruck bleibt häufig über viele Jahre unbemerkt. In dieser Zeit können die Blutgefäße und wichtige Organe wie Herz, Gehirn, Nieren und Augen bereits geschädigt werden. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt dadurch deutlich.

Was kann jeder Betroffene selbst tun?
Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Gewichtsreduktion bei Übergewicht sowie ein bewusster Umgang mit Stress können den Blutdruck positiv beeinflussen.

Was ist Ihr wichtigster Rat?
Erhöhte Blutdruckwerte sollten ernst genommen werden – auch wenn keine Beschwerden auftreten. Wer seinen Blutdruck regelmäßig misst und bei Bedarf frühzeitig behandelt, kann das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich senken.



THERA TRAINER

Ihr Trainingspartner für Bewegung zuhause

- vom Stuhl oder Rollstuhl aus
- ermöglicht das Training der Beine und Arme
- mit und ohne Motorunterstützung
- fördert die Stoffwechselvorgänge
- aktiviert das Herz-Kreislauf-System
- verbessert die Ausdauer und die Beweglichkeit
- stärkt die Muskulatur
- erhöht die Mobilität

**Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.
Wir unterstützen Sie oder Ihre Angehörigen bei allen Fragen und Anliegen.**

T +49 7355-93 14-0 | info@thera-trainer.com

www.thera-trainer.com

LIFE IN MOTION



Reisen mit

Die Eifel – Zwischen Größenwahn und Landidyll

Der Ulmener Maar-Stollen ist barrierearm zugänglich. Er ist an der schmalsten Stelle jedoch nur 70 cm breit.

Ausflüge müssen nicht an Mobilität oder gesundheitlichen Einschränkungen scheitern. Die Eifel zeigt, wie barrierefreies Reisen und Naturerlebnis harmonisch zusammenpassen: beeindruckende Vulkanlandschaften, ruhige Maarseen und historische Bauwerke lassen sich hier bequem und komfortabel entdecken. Egal, ob mit Rollstuhl, Rollator oder Hör- und Sehunterstützung – die Region bietet sichere Wege, zugängliche Sehenswürdigkeiten und entspannte Erholung.

Einmalige Gebirgslandschaft

Basaltkegel, Maare, Hochmoore und Thermalquellen: Die Eifel, an der Grenze zu Belgien und Luxemburg gelegen, ist eine in Deutschland einmalige Gebirgslandschaft. Für Kulturinteressierte bietet die Region eine besonders hohe Dichte an Burgen und Klöstern.

Erinnerungsort ohne Barrieren

Ein seltener Gedächtnisort liegt mitten im Nationalpark Eifel: die ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang. Sie gehört zu den größten Bauwerken aus der NS-Zeit und beherbergt heute mit Vogelsang IP ein internationales Forum für Erinnerung und Bildung. Neben der Dauerausstellung zur Geschichte der NS-Ordensburgen zeigt das Zentrum auch die Ausstellung Wildnis(t)räume des Nationalparkzentrums.

Die Anlage ist nach „Reisen für Alle“ zertifiziert: Ein taktiles Leitsystem, Multimedia-Guides, Informationen in Brailleschrift und eine Induktionsschleife an der Besucherinfo sorgen für umfassende Barrierefreiheit.

Historie zum Anfassen

Ebenfalls zertifiziert nach „Reisen für Alle“ ist das LVR-Freilichtmuseum Kommern. Rund 80 historische Gebäude – Bauernhäuser, Windmühlen, Werkstätten und mehr – wurden hier zu einem der größten Freilichtmuseen Europas zusammengetragen. In regionaltypischen Ensembles geben die Baudenkmale Einblicke ins bäuerliche Leben im Rheinland. Mit Vorführungen traditioneller Handwerke und der Haltung historischer

Handicap

REHACARE 2026: Neue Impulse für ein selbstbestimmtes Leben



Foto: Constanze Tillmann
Messe Düsseldorf

Wer sich über die neuesten Entwicklungen rund um Rehabilitation, Inklusion, Pflege & Barrierefreiheit informieren möchte, sollte sich die REHACARE vom 23. bis 26. September 2026 in Düsseldorf vormerken. Die internationale Fachmesse präsentiert innovative Hilfsmittel, Assistenztechnologien und Dienstleistungen für Menschen mit Behinderung, chronischen Erkrankungen und Pflegebedarf.
Ein Schwerpunkt der diesjährigen Veranstaltung ist die Zukunft der Hilfsmittelversorgung. Mit dem REHACARE REPORT 2026 stellt die Messe erstmals die Ergebnisse einer bundesweiten Studie vor, die die Erfahrungen und Erwartungen von Menschen mit Behinderung, chronischen Erkrankungen und ihren Angehörigen in den Mittelpunkt rückt. Die Ergebnisse sollen neue Impulse für die Diskussion über Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe geben.
Weitere Informationen und Tickets gibt es unter: www.rehacare.de.

Fotos: Natur- und Geopark Vulkaneifel/Kappest

Nutztierrassen wird Regionalgeschichte hautnah erlebbar.

Ulmener Maar-Stollen & Jungferweiher

Wer die Natur der Eifel erkunden möchte, sollte einen Besuch der Ulmener Maar-Stollen einplanen. Die historischen Stollen verbinden das Ulmener Maar mit dem idyllischen Jungferweiher. Das angenehm kühle Innere der Stollen bietet gerade an warmen Tagen eine willkommene Erfrischung, und viele Bereiche sind barrierefrei zugänglich. Rund um das Maar und den Weiher führen gut ausgebaute Wege zu Aussichtspunkten, die Ruhe, Naturbeobachtung und kurze Spaziergänge ermöglichen.

Mittelalter zum Mitmachen

Noch weiter zurück auf dem Zeitstrahl entführt die Niederburg Manderscheid nördlich von Trier. Per Augmented Reality und 360-Grad-Videos tauchen Besucher in das Leben auf einer Burg im Mittelalter ein. Alle wesentlichen Informationen werden zusätzlich in Leichter Sprache bereitgestellt. Burghof, Sanitäranlagen und Touristinformation sind barrierefrei, und ein Tastmodell vermittelt auch blinden Besuchern einen Eindruck der Anlage. ||



Der Rundgang um den Ulmener Jungferweiher ist drei Kilometer lang.



Foto: DJD/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/SeVeRein

Krämpfe und Ziehen im Unterleib? Gegen PMS-Beschwerden sind Wärme, Entspannung und eine gute Mineralstoffversorgung häufig hilfreich.

Schwere Tage vor den Tagen

Wie kleine Maßnahmen bei PMS helfen können

Es beginnt oft mit einem Ziehen im Unterleib, verspannten Muskeln und einer gedrückten Stimmung. Viele Frauen kennen diese Tage vor der Periode. Das prämenstruelle Syndrom (PMS) kann mit Begleiterscheinungen wie Krämpfen, Reizbarkeit, Erschöpfung oder allgemeinem Unwohlsein den Alltag spürbar belasten. Schätzungen zufolge sind 20 bis 40 Prozent der Frauen betroffen, bei vielen treten mehrere Beschwerden gleichzeitig auf. Neben hormonellen Veränderungen rückt dabei zunehmend die Frage in den Fokus, wie gut der Körper mit Mineralstoffen versorgt ist.

TIPP

Im Sanitätshaus finden Betroffene verschiedene Hilfsmittel, die den Alltag während der PMS-Tage angenehmer machen können – von Wärmekissen und Entspannungsprodukten bis hin zu Kompressionsstrümpfen bei schweren Beinen. Das Fachpersonal berät Sie individuell zu geeigneten Lösungen.

Die Bedeutung von Magnesium

Besonders Magnesium wird in diesem Zusammenhang häufig genannt. Studien deuten darauf hin, dass Frauen mit PMS häufiger niedrigere Magnesiumspiegel aufweisen. Gleichzeitig können hormonelle Schwankungen die Ausscheidung erhöhen. Das kann Beschwerden wie Muskelkrämpfe und Stimmungsschwankungen begünstigen. Eine ausgewogene Ernährung bleibt daher die Basis. Nüsse, Vollkornprodukte, Bananen, Hülsenfrüchte und grünes Blattgemüse liefern Magnesium und andere wertvolle Mineralstoffe.

Tipps für den Alltag

Darüber hinaus können Alltagsmaßnahmen zur Linderung von PMS beitragen. Eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen auf dem Unterleib sowie ein warmes Bad können verkrampfte Muskeln lösen. Entspannungstechniken wie Yoga, progressive Muskelentspannung oder Atemübungen helfen vielen Frauen, besser mit Anspannung umzugehen. Ein konstanter Schlaf-Wach-Rhythmus ist hilfreich, um hormonelle Schwankungen besser abzufedern und Stimmungsschwankungen zu reduzieren. Wenn Beschwerden regelmäßig wiederkehren oder den Alltag stark beeinträchtigen, ist es sinnvoll, ärztlichen Rat einzuholen. Gerade dann lässt sich besser einschätzen, welche Maßnahmen im Einzelfall wirklich helfen können. ||

Bon Appétit

Maultaschen-Auflauf

Das Magnesium-Power-Paket

Tipp

Wer den Auflauf mit Mangold zubereitet, kann den Magnesiumgehalt zusätzlich erhöhen. Das Gemüse ist besonders reich an dem wichtigen Mineralstoff und sorgt zugleich für eine feine, leicht herbe Note.



Foto: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Zutaten (für 6 – 8 Portionen):

etwas Fett für die Auflaufform
1 EL Pinienkerne
300 g Blattspinat oder Mangold
12 Maultaschen „schwäbisch"
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Schafskäse oder Fetakäse
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 ½ EL Butter

Zubereitung

Auflaufform fetten. Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze: 180 °C Heißluft: 160 °C).

Blattspinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht bräunen und auf einem Teller erkalten lassen. Maultaschen der Länge nach halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schafskäse zerbröseln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spinat dazugeben und unter ständigem Wenden etwa 3 Min. anschwitzen, mit Salz und Muskat würzen.

Die Hälfte des Spinats in die Auflaufform geben. Maultaschen darauf gleichmäßig verteilen (Schnittfläche nach oben), restlichen Spinat in die Zwischenräume geben. Gemüsebrühe und Crème fraîche verrühren und aufkochen. Speisestärke mit Wasser verrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Maultaschen gießen. Schafskäse und Pinienkerne darüberstreuen. Die Form auf den Rost in den Backofen schieben (unteres Drittel) und 25-30 Min. backen.

Auf dem Prüfstand



Foto: Gerd Altmann/Pixabay

Wie zuverlässig sind Smartwatches?

In vielen Sportarten haben sich inzwischen Smartwatches und Wearables etabliert. Vom Freizeitsportler bis zum Profi messen die Athleten damit nicht nur Distanz und Geschwindigkeit, sondern auch ihre Herzfrequenz und vieles mehr. Bei einem sinnvoll aufgebauten Training kann diese Technik eine große Hilfe sein. Doch wie genau messen die Geräte beim Laufen, Radfahren und Schwimmen?

Die WGH-Redaktion hat für Sie recherchiert und ist auf ein interessantes Studienergebnis gestoßen.

Prof. Dr. Olaf Ueberschär, Professor für Mensch-Technik-Interaktion und Biomechanik an der Hochschule Magdeburg-Stendal und am IAT Leipzig und sein Team haben in einer Studie mit 30 Sportlern (15 Frauen, 15 Männer) – vom Breitensportler bis zum Semi-Profi – zehn Smartwatches ausgiebig auf ihre Genauigkeit bei der Messung von Herzfrequenz, Distanzen (über globale Navigationssatellitensysteme, GNSS), Schwimmzugfrequenz und der Anzahl der Schwimmbahnen in einem offiziellen 50-m-Wettkampfbecken getestet.

Folgende Smartwatches unterschiedlichster Preisklassen wurden geprüft:

- Amazfit GTS3,
- Apple Watch SE,
- Fitbit Versa 4,
- Fossil Gen 6 Smartwatch,
- Garmin Forerunner 955 Solar,
- Garmin Venu 2,
- Huawai Watch GT 3,
- Polar Ignite 2,
- Samsung Galaxy Watch 4 und
- Xiaomie Mi Watch.

Die optische Herzfrequenzmessung jeder Smartwatch wurde mit der eines Brustgurts verglichen, der zuvor mit einem klinischen EKG validiert worden war. Die Teilnehmer absolvierten fünf Drei-Minuten-Intervalle auf einem motorisierten Laufband, um die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen zu bewerten. Darüber hinaus wurde für jede Smartwatch die Lauf- und Raddistanzmessung in ausgiebigen Überland-Feldversuchen im Gelände und im Stadion getestet.

Die Messungen fielen sehr unterschiedlich aus und auch bei guten Geräten gibt es immer Sportler, bei denen zumindest die Herzfrequenzmessung nicht funktioniert.

Herzfrequenz

Beispielsweise hat die Apple Watch bei der Herzfrequenz-Messung in Summe gut abgeschnitten, lag bei zwei Sportlern jedoch 40 Herzschläge über dem realen Wert. Bei zwei verschiedenen Garmin-Produkten stimmte die Herzfrequenz bei je sechs und acht Sportlern nicht.

Während klassische Brustgurte die Herzfrequenz noch relativ genau messen, gibt es am Handgelenk mit den Uhren große Abweichungen. Der Grund: durch die Relativbewegung zwischen Arm und Uhr wird die Pulsfrequenz beim Laufen von manchen Uhren fehlinterpretiert. Auch Unterschiede im Unterhaut-Fettgewebe und in der Hautfarbe sind ausschlaggebend für das Ergebnis. Deshalb rät Ueberschär: „Die praktische Konsequenz ist, dass jeder Sportler seine Herzfrequenz vorher immer mit einem EKG oder Brustgurt gegenmessen sollte, um die individuelle Messungenauigkeit seiner Smartwatch zu kennen.

Distanz

Die GPS- und GNNS-Systeme können inzwischen alle ganz gut die Distanz messen. Die Wissenschaftler ließen die Sportler erst im Stadion laufen, später im profilierten Gelände mit Bäumen, Spitzkehren und einigen Höhenmetern. Dies erfolgte über sechs Läufe von 4.000 Metern auf der Innenbahn eines offiziellen 400-m-Tartan-Wettkampfstadions, sechs hügelige Outdoor-Läufe über 3,4 Kilometer und vier Wiederholungen einer 36,8 Kilometer langen Rennradstrecke.

Die Abweichungen zwischen den Uhren lagen zwischen 0,8 und 17 Prozent, im Mittel bei fünf Prozent von der realen Strecke. Der Grund hierfür ist die Ungenauigkeit in der Positionsermittlung über die Satellitensignal-Laufzeiten. Die Distanz ist jedoch entscheidend für die Trainingsgestaltung und die daraus abgeleitete momentane und durchschnittliche Bewegungsgeschwindigkeit der Athleten.

Testsieger: Die Garmin Forerunner, Huawei und Apple Watch schnitten mit unter einem Prozent Abweichung am besten ab.

Diziplin: Schwimmen

Drei Schwimmprotokolle von 200 Meter bis 400 Meter wurden dreifach in



einem 50 Meter langen olympischen Wettkampfbecken durchgeführt. Dabei wurden die gemessene Distanz und die Anzahl der Schwimmzüge ausgewertet.

Interne Sensoren detektieren jeweils Bewegungen und Richtungsänderungen. Bei 400 Meter Kraul nonstop schnitt nur die Garmin Forerunner gut ab, Polar und Fitbit lagen mit einer Bahn daneben. Änderten die Sportler ihre Schwimmlage, lag die Fehlerquote bei bis zu 100 Prozent. Die Uhren konnten weder den Schwimmstil noch die Distanz richtig erkennen. Grund sind hier unter anderem fehleranfällige Algorithmen zur Analyse der Raumlagewinkel des Schwimmers, die das Drehen beim Lagewechsel, z. B. von Kraul auf Rücken, nicht von einer Wende am Bahnende unterscheiden können.

Nicht verlässlich

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Messergebnisse bei einigen Smartwatches erheblich von den tatsächlichen Werten abweichen. Messungen beim Straßenradfahren über längere Distanzen mit nur wenigen Kurven waren genauer als die beim Laufen im Freien und sogar genauer als die auf der 400-m-Bahn. Beim Schwimmen wird die Genauigkeit der gemessenen Distanzen durch die Lagenwechsel bei den meisten Smartwatches stark beeinträchtigt.

Deshalb sollte man sich nicht nur auf seine Smartwatch verlassen, wenn es darum geht das richtig Sportprogramm für sich zu finden.

Bewegen Sie sich frei nach dem Motto: „Was gut tut, ist auch gut!“ Internationale Gesundheitsexperten empfehlen, sich pro Woche mindestens 150 bis 300 Minuten mit mittlerer Intensität zu bewegen – also etwa durch Radfahren, flotten Spaziergang oder Tanzen. Alternativ genügen auch 75 bis 150 Minuten mit höherer Intensität, etwa durch Joggen oder intensives Fitnesstraining.

Wer unsicher ist, wie viel Bewegung individuell sinnvoll ist, sollte sich professionell beraten lassen – zum Beispiel in einem qualifizierten Fitnessstudio oder durch ein Gespräch mit einem Arzt oder einer Physiotherapeutin. Ein Trainingsplan, der auf persönliche Bedürfnisse und körperliche Voraussetzungen abgestimmt ist, hilft dabei, gesund zu bleiben und Überlastungen zu vermeiden.

Gerade für Menschen, die regelmäßig und intensiv Sport treiben, lohnt sich ein vorsorglicher Gesundheitscheck. Ein 12-Kanal-EKG beim Hausarzt ist dafür eine einfache, schmerzfreie und von den Krankenkassen übernommene Maßnahme.

Denn: Unser Herz spielt beim Training eine zentrale Rolle. Ein kräftiges, gesundes Herz profitiert von regelmäßiger Belastung – es wird dadurch stärker und widerstandsfähiger. Ist das Herz hingegen geschwächt, braucht es besondere Aufmerksamkeit und gezielte Steuerung der Trainingsbelastung. Vorsorge kostet wenig Zeit, aber kann langfristig einen großen Unterschied machen. ||

Ihr Sanitätshaus hält für Sie bereit

- ✔ Pulsmesser/Brustgurte mit EKG-Genauigkeit
- ✔ Orthopädische Einlagen
- ✔ Kompressionsbekleidung
- ✔ Sportbandagen
- ✔ Notfallarmbänder/ SOS-System
- ✔ Balance-Boards



Bücher für Sie gelesen ...



Gegen die neue Härte

Alice Hasters beschreibt eine Gesellschaft, in der Härte zunehmend als Stärke gilt. Sie zeigt, wie fehlende Empathie autoritäres Denken und gesellschaftliche Spaltung fördert. Alice Hasters: Anti Opfer – Warum wir Verletzlichkeit verachten. Ullstein Verlag, 288 Seiten, ISBN 978-3-550-20406-7, 22,99 Euro.



Politik im Umbruch

Karl Dame kritisiert die heutige Politik als zu schwerfällig und plädiert für stärker national orientierte Politiker. Der Autor entwirft dazu ein eigenes Zukunftsszenario. Karl Dame: Eis V – Es ist soweit, verteidigungsfähige nationalbewusste Politiker zu wählen. R.G. Fischer Verlag, 232 Seiten, ISBN 978-3-8301-1997-5, 18,90 Euro.



Spur ins Dunkel

Ein verschwundener Junge, eine vermisste Frau und mehrere Tote in einer verlassenen Waldsiedlung: BKA-Ermittler Art Mayer gerät in einen düsteren Fall voller Geheimnisse. Marc Raabe: Die Nacht. Ullstein Taschenbuch, 464 Seiten, ISBN 978-3-548-07417-7, 12,99 Euro.



Kraftquelle Natur

Die Natur kann helfen, Stress abzubauen und innere Balance zu finden. Die Autorinnen zeigen mit Übungen und Ritualen, wie sich Resilienz und Wohlbefinden im Alltag stärken lassen. Maria M. Kettenring/Jasmin Schlimm-Thierjung: Natur-Resilienz. Mankau Verlag, 287 Seiten, ISBN 978-3-86374-791-6, 20,00 Euro.



Aktiv gegen das Bauchfett

Hormonveränderungen in den Wechseljahren können zu mehr Bauchfett führen und das Gesundheitsrisiko erhöhen. Die Autorin erklärt, warum sich Fettverteilung und Stoffwechsel verändern. Zudem zeigt sie Strategien zu Ernährung, Bewegung und Stressabbau. Viktoria Schelle: Hormonbauch. TRIAS Verlag, ISBN 978-3-432-12152-9, 20,00 Euro.



Wenn alles dunkel wird

Rachel Goldberg-Polin erzählt vom Schicksal ihres entführten und ermordeten Sohnes Hersh. Ihr bewegendes Memoire handelt von Verlust, Hoffnung und der Kraft, trotz allem weiterzumachen. Rachel Goldberg-Polin: When We See You Again. S. Fischer Verlage, 288 Seiten, ISBN 978-3-10-397801-8, 24,00 Euro.



Mordfall im alten Frankfurt

Als in Frankfurt ein verstümmelter französischer Soldat gefunden wird, gerät die Stadt während der Herbstmesse in Aufruhr. Manon Pontus und ein Zeitungsredakteur folgen den Spuren eines rätselhaften Täters. Dabei stoßen sie auf weitere grausame Todesfälle. Nora Kain: Wahn. dtv Verlag, 336 Seiten, ISBN 978-3-423-26460-0, 17,00 Euro.



Gesundheitssystem am Limit

Ab 2030 droht laut den Autoren die Überlastung des Gesundheitssystems. Sie fordern deshalb mehr Prävention und Gesundheitsvorsorge statt teurer Reparaturmedizin. Prof. Dr. Ingo Froböse/Stefan Sauerzapf: Lässt sich unser Gesundheitssystem noch retten? Econ Verlag, 384 Seiten, ISBN 978-3-430-21210-6, 22,99 Euro.



Heilen mit Symbolen

Das Buch erklärt 64 zentrale Heilzeichen aus der Symbolmedizin und ihre Anwendung im Alltag. Ergänzend bietet das Kartenset praktische Unterstützung für die persönliche Heilarbeit. Petra Neumayer/Roswitha Stark: Heilen mit Symbolen & Medizin zum Aufmalen (Kartenset). Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-336-9 bzw. 978-3-938396-59-9, 9,95 bzw. 17,90 Euro.



Darm mit Charme

Giulia Enders erklärt unterhaltsam, warum der Darm eine zentrale Rolle für Immunsystem, Stoffwechsel & Wohlbefinden spielt. Die aktualisierte Neuauflage ergänzt den Bestseller um neue Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung. Giulia Enders: Darm mit Charme – Alles über ein unterschätztes Organ, Ullstein Verlag, 352 Seiten, 15,99 Euro, ISBN: 978-3548068320.



Wusten Sie schon, dass...?

Zebrafische heilen ihr Herz selbst!



Symbolbild: KI-generiert

Während beim Menschen nach einem Herzinfarkt dauerhaft Narbengewebe entsteht, besitzt der Zebrafisch erstaunliche Selbstheilungskräfte. Forscher des Max Delbrück Center haben nun herausgefunden, dass spezielle Immunzellen, sogenannte Makrophagen, dabei eine entscheidende Rolle spielen. Sie senden unmittelbar nach einer Verletzung Entzündungssignale aus, welche die Regeneration des Herzgewebes anstoßen. Dabei kommt es auf das richtige Maß an: Nicht jede Entzündung fördert die Heilung. Erst das präzise Zusammenspiel von Zeitpunkt, Dauer und Stärke der Signale ermöglicht eine optimale Regeneration. Die Wissenschaftler konnten sogar zeigen, dass eine gezielte Beeinflussung dieser Prozesse die Bildung neuer Blutgefäße und Herzmuskelzellen zusätzlich unterstützen kann.

Diese Erkenntnisse könnten langfristig dabei helfen, neue Therapien zur Behandlung von Herzinfarktfolgen beim Menschen zu entwickeln.

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

Auflösung Kreuzworträtsel S. 2
Lösungswort: SCHLAF

Impressum

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

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

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

Das nächste WIE GEHT'S HEUTE gibt es ab 13. November in Ihrem Sanitätshaus.

Rätselspaß

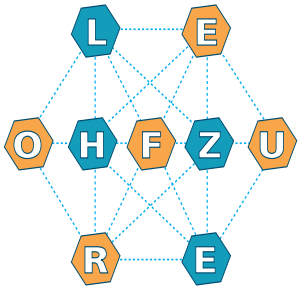
Fehlerbild

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



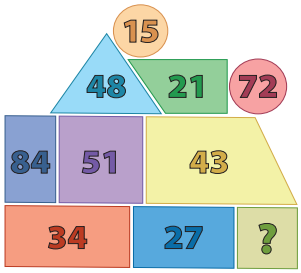
Buchstabennetz

Wenn Sie jeden Buchstaben in der richtigen Reihenfolge durchlaufen, erhalten Sie einen Brennstoff.



Zahlenfigur

Welche Zahl ersetzt das Fragezeichen sinnvoll?



Ausschnitträtsel

Welcher Ausschnitt von A bis F befindet sich nicht identisch im Bild?



Holz-Quiz

1. **Wie heißt ein Tropenholz, das gern für luxuriöse Möbel verwendet wird?**
   A Mahagoni
   B Khaki
   C Origami
   D Ikebana

2. **Wie viel der weltweiten Landfläche ist mit Bäumen bedeckt?**
   A ein Achtel
   B ein Drittel
   C ein Sechstel
   D rund die Hälfte

3. **Welches ist der in weiten Teilen Europas am häufigsten auftretende Laubbaum?**
   A Eiche
   B Esche
   C Birke
   D Buche

4. **In welchem Land steht der mit 9500 Jahren älteste Baum der Welt?**
   A Russland
   B USA
   C Schweden
   D Finnland

Sudoku

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

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

© DEIKE-PRESS, Konstanz – 03/2026

Lösungen

Fehlerbild:



Buchstabennetz: FEUERHOLZ

Zahlenfigur: 12 – Zur 21 fehlt die Umkehrzahl.

Ausschnitträtsel: E – Das Gewehr fehlt.

Holz-Quiz: 1A, 2B, 3D, 4C

Sudoku:

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