

Apothekenzeitung für München



Harnwegsinfektionen

Noroviren

Kinderlähmung

EXTRA
Spurenelemente
Studiobräune
ohne Risiko für
die Haut?



KORIAN STIFTUNG
FÜR PFLEGE UND WÜRDEVOLLES ALTERN



INSPIEREND, 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.

Oder erfahren Sie mehr im spannenden Podcast der Stiftung:
www.korian-stiftung.de/podcast



auch auf Spotify



Dr. med. Reiner Treise

>>Dies zusammengekommen bedeutet letztlich eine stark gesteigerte Vitalität und eine Lebensdauerverlängerung. <<



Liebe Leserinnen und liebe Leser,
neue Wege, neue Verfahren zeigen völlig neue Horizonte auf!
2020 veröffentlichte Prof. Shai Efrati von der Universität Tel Aviv eine sensationelle Studie! 30 Menschen, alle über 60 Jahre alt, waren 3 Monate lang täglich 90 Minuten in einer Sauerstoffkammer (HBO).
Das Ergebnis: Erneutes Wachstum der Chromosomen an ihren Enden, den Telomeren. Zunahme der Stammzellproliferation um bis zu 800%!
Rückgang der seneszenten (nicht mehr teilungsfähigen) Zellen um 40%!
Deutliche Zunahme der Neuro- und Angiogenese!
Dies zusammengekommen bedeutet letztlich eine stark gesteigerte Vitalität und eine Lebensdauerverlängerung.
Eine sehr bemerkenswerte Aussage stammt von Albert Einstein: „Die Medizin der Zukunft wird die Medizin der Frequenzen sein!“
Die tschechische Universität Brno hat mithilfe von EU-Förderung auf der Grundlage der Frequenzentwicklung von Dr. Raymond Royal Rife (USA) ein Niederfrequenzgerät, den Rife-Plasma-Generator entwickelt.
In Kombination von milder HBO und Niederfrequenz

sind erstaunliche Remissionen bei zahlreichen Krankheiten erzielbar, wie z.B.:

- Post-Covid / Post-Vac-Erkrankungen
- Fatigue-Beseitigung inklusive Spike-Eliminierung
- Hörsturz
- Tinnitus
- Demenz
- Parkinson
- Lipödem
- Borreliose

Umfangreiche Erläuterungen sind durch Beiträge im Schweizer Gesundheitsfernsehen

QS24.tv einsehbar (<https://www.youtube.com/watch?v=MxGSt-wpBbA>) oder auf der Homepage der Tagesklinik „Sauerstoffzentrum Nordost“!

Hier finden Sie auch mehrere Studien als wissenschaftliche Grundlage und zahlreiche Patientenäußerungen zum Therapieverlauf und -erfolg!

Dr. med. Reiner Treise
Sauerstoffzentrum Nordost GmbH
Am Schlossteich 9
18196 Dummerstorf
OT Groß Potrems
www.sauerstoffzentrum-nordost.de

Inhalt

- 6 Harnwegsinfektionen
- 10 Das bringt 2025 in Hellabrunn
- 14 Kinderlähmung
- 22 Noroviren
- 26 Spurenelemente
- 34 Studiobräune ohne Risiko für die Haut?
- 36 Rätselspaß
- 38 Rezept
- 41 Vorschau



Lesen Sie uns auch online – www.muenchnerapothekenzeitung.de

Impressum

Verlag:
Apothekenzeitung für München
Lucas Lippert
Brandstraße 6
85540 Haar

Büro:
Perlbergweg 36
22393 Hamburg
Tel.: 040 / 601 58 62
Fax: 040 / 601 23 94
info@muenchnerapothekenzeitung.de

Die Verantwortung für individuelle Werbeeindrücke, Beilagen und Umleger 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

Kuren, Kururlaub und Heilkurreisen ... mit Fachberatung

Seit 20 Jahren bietet KurReiseCenter.de Kuren, Kururlaub und Heilkurreisen an. Wir kennen uns aus, wir kennen alle Angebote persönlich!

Suchen Sie ein stilvolles Kurhotel in Tschechien, so sind wir die richtige Adresse und Ihr kompetenter Spezialist und unterbreiten Ihnen hervorragende Kururlaub Angebote nach Marienbad, Franzensbad, Jachymov und Karlsbad.



„Schwefel, Schlamm und heißes Mineralwasser,“ so lautet unser Motto für Kuren und Heilkuren im slowakischen Rheumaheilbad Piestany. Das slowakische

Heilbad Piestany zählt seit über 100 Jahren zu den führenden europäischen Heilbädern für die Behandlung rheumatischer Erkrankungen, die Rehabilitation des Bewegungsapparates und des Nervensystems. Der schwefelhaltige Heilschlamm in Verbindung mit dem Thermalwasser ist absolut einmalig. Gelenkentzündungen der Gelenke werden gelindert und die Mobilität durch gezielte Therapien wiederhergestellt. Das Immunsystem wird gestärkt, beschädigte Knorpel werden regeneriert und der degenerative Verschleiß von Gelenken wird gebremst.

Die bestens ausgebildeten Ärzte stellen jedem Gast ein individuelles Kurprogramm zusammen.

Mit großer Freude können wir in Ungarn die Kurorte Hévíz, Zalakaros, Sarvar und Budapest anbieten. Das Thermalwasser in Ungarn, kombiniert mit natürlichem Heilschlamm, hilft bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, Gelenkserkrankungen und Erschöpfungszuständen. Das Thermalwasser von Hévíz enthält Schwefel, Radium, Kohlendioxid, Kalzium, Magnesium und Hydrogencarbonat und ist leicht radioaktiv. Es wird zur Behandlung von rheumatischen und motorischen Beschwerden verwendet. Der Schlamm vom Grund des Sees dient physiotherapeutischen Behandlungen, er enthält Schwefellösungen und Radiumsalze und hat so eine Sonderstellung bei den Thermen in Ungarn.



Besonders groß ist unser Angebot im Böhmisches Bäderdreieck. Kuren in Marienbad (Marianske Lazne) sind sehr beliebt. Marienbad, auch

als das Kurbad der 40 Quellen bekannt, hat einen 90 ha großen Kurpark und bietet mit 630 m über dem Meeresspiegel eine besonders reine Luft. Das Quellwasser und das Naturgas sind seit mehr als 200 Jahren die natürlichen Heilmittel, die Hilfe und Heilung bei Beschwerden des Bewegungsapparates und des vegetativen Nervensystems versprechen. Karlsbad (Karlovy Vary) ist einer der größten und bekanntesten Kurorte in Westböhmen und liegt in einem malerischen Tal des Flusses Teplá. Der Kurort ist von bewaldeten Hügeln des Erzgebirges, des Duppauer Gebirges und des Schlaggenwaldes umschlossen, was sich sehr günstig auf ein

mildes Mittelgebirgsklima auswirkt. Der Weltruf Karlsbads beruht nicht nur auf der Schönheit der Kurstadt, sondern besonders auf die einzigartigen Mineralquellen. Der berühmte Sprudel wurde schon von den Dichtern in den vergangenen Jahrhunderten besungen und quillt heute in der aus Glas und Beton gebauten Kolonnade. Im Kurort entspringen 12 Mineralquellen mit Temperaturen zwischen 30 und 72 °C.

Für alle unsere Kurreisen bieten wir immer am Sonntag Kleinbusreisen ab/bis Haustür an und fahren samstags zurück. So kommen unsere Gäste entspannt von der Haustür direkt zum Kurhotel.

Wir sind immer gern für Sie da und freuen uns sehr auf Ihre Anfragen, Buchungen und Empfehlungen unter www.Heilkurreisen.de. Rufen Sie gern unter 030 36465377 an oder mailen an service@heilkurreisen.de. Wir sind immer gern für Sie da!



Kuren mit Fachberatung seit 2005

Fachliche Beratung und Buchung
www.KurReiseCenter.de
Telefon: 030 / 364 653 77
E-Mail: service@heilkurreisen.de

Spa Travel

... ist unser Partner für unsere Kur- und Gesundheitsreisen



Böhmen - Marienbad

Hotel Pacifik SPA ****
7 Übernachtungen im Superior Zimmer
Halbpension und Kururlaub
mit 12 Anwendungen

ab 811 €



Böhmen - Karlsbad

Hotel Sanssouci SPA ****
7 Übernachtungen im Doppelzimmer „Blue House“
Halbpension und Heilkur
18 Anwendungen

ab 679 €



Slowakei - Piestany

Hotel Balnea Esplanade SPA ****
7 Übernachtungen im Komfortzimmer
Halbpension und Heilkur mit
18 Anwendungen

ab 1036 €



Ungarn - Hévíz

Hotel Europa Fit SPA ****
7 Übernachtungen im Doppelzimmer
Halbpension und Balneokur
mit 6 Anwendungen

ab 841 €



Haustürtransfer im Kleinbus

Wir bieten bundesweit immer am Sonntag Kleinbusreisen ab/bis Haustür an. Die Rückfahrt erfolgt am Samstag. Die Kleinbusreisen werden als Sammeltransfer in lizenzierten Bussen mit ca. 8 Plätzen durchgeführt.

Bitte beachten Sie auch unsere Kurreisen an die Polnische Ostsee und in das Iser-Gebirge, nach Litauen sowie in viele weitere Kurorte in Ungarn, Tschechien und der Slowakei.

Buchung & Information
www.KurReiseCenter.de



Harnwegsinfektionen

Beim Wasserlassen brennt es wie Feuer, der Bauch schmerzt krampfartig, ständig hat man das Gefühl, auf die Toilette zu müssen und manchmal ist sogar Blut im Urin: Die Zystitis, wie Mediziner Blasenentzündungen nennen, ist die häufigste bakterielle Infektion bei Frauen. Frauen sind im Vergleich zu Männern öfter betroffen, weil ihre Harnröhre kürzer ist. Dadurch können Bakterien, die meist aus dem Analbereich stammen, schneller in die Blase vordringen.

Laut Experten leidet jede zweite Frau mindestens einmal im Leben an einer Zystitis. 25 Prozent der betroffenen Frauen erkranken wiederholt daran. Mediziner sprechen von „rezidivierenden“, also wiederkehrenden Harnwegsinfektionen, wenn es mindestens dreimal im Jahr oder zweimal pro Halbjahr zu einer Zystitis kommt. Diese wiederkehrenden Infekte können eine starke Belastung für betroffene Frauen sein. Trotz langwieriger Therapie kann der erwünschte Erfolg ausbleiben: die Infekte kommen immer wieder.

In solchen Fällen lohnt es sich, einen genauen Blick auf den Auslöser zu werfen: Für sporadisch auftretende Harnwegsinfekte werden in über 80 Prozent der Fälle Darmkeime (z.B. *Escherichia coli*) verantwortlich gemacht. Bei den wiederkehrenden Erkrankungen können andere Keime eine Rolle spielen, auch z.B. Bakterien, die mittlerweile gegen die gängigen Antibiotika resistent sind.

Daher ist es bei wiederkehrenden Infekten der Harnwege besonders wichtig, mittels einer Urinkultur den verantwortlichen Keim genau zu bestimmen. Ist er gefunden, kann eine gezielte Antibiotika-Therapie helfen.

Doch die Alternativen zu Antibiotika sind in den vergangenen Jahren wegen der zunehmenden Resistenz vieler Keime verstärkt in den Fokus gerückt – sowohl bei Betroffenen als auch bei Fachleuten. Die wichtigsten alternativen Therapien sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden.

Anregung des Immunsystems

Ein interessanter Ansatz ist die Stimulation des Immunsystems durch Bestandteile bestimmter krankmachender Harnwegs-Keime.

Probiotika

Einige Patientinnen profitieren von sogenannten Probiotika. Sie werden oral oder vaginal verabreicht und enthalten lebensfähige „gute“ Keime wie beispielsweise Laktobazillen, die die Infektabwehr auf Schleimhäuten unterstützen können.

Cranberry-Produkte

Sogar für einige pflanzliche Mittel sind mittlerweile experimentelle Beweise für einen therapeutischen Effekt erbracht worden, wie beispielsweise für Cranberry-Produkte: Eine bestimmte Substanz der Beeren (Proanthocyanidin) verhindert, dass sich pathogene *E. coli*-Bakterien an die Blasenschleimhaut anheften können. Falls also diese Erreger im Spiel sind, lohnt sich ein Versuch mit dem säuerlichen Saft.



D-Mannose

Es ist fast zu einfach, um wahr zu sein: Studien haben gezeigt, dass auch ein simpler Zucker, die D-Mannose, einem Rückfall vorbeugen kann. Auch die Mannose soll Bakterien davon abhalten, sich in der Blase festzusetzen.

Mittel zur Ansäuerung des Harns

Bei wiederkehrenden Harnwegsinfektionen kann man es auch mit Substanzen versuchen, die den Harn ansäuern, wie beispielsweise die Aminosäure Methionin. Auch sie verringert die Fähigkeit der Bakterien, sich an die Blasen-schleimhaut anzuheften. Zudem hemmt Methionin das Wachstum von Bakterien und verbessert die Wirksamkeit von Antibiotika.

Für alle diese Maßnahmen liegen zwar Studien vor, die Ergebnisse sind aber nicht einheitlich. Sicher ist, dass sie einzelnen Patientinnen helfen. Es lohnt sich also, das eine oder andere auszuprobieren.

So verhalten Sie sich „blasenfreundlich“

Trinken, Hygiene und Toilettengewohnheiten – es gibt einige Verhaltensregeln, die Harnwegsinfekten effektiv entgegenwirken.

Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit (vorzugsweise Mineralwasser oder Tee).

Ist die Blase voll, sollte sie so schnell wie möglich entleert werden, damit sich die krankmachenden Keime nicht so stark vermehren können. Aus dem gleichen Grund sollten Sie darauf achten, die Blase vollständig zu entleeren.

Halten Sie Ihren Körper warm, vor allem die unteren Partien und die Füße.

Achten Sie auf die richtige Toilettenhigiene: immer von „vorn“ nach „hinten“ wischen, statt umgekehrt. So werden die Darmkeime nicht über die Öffnung von Scheide und Harnröhre gerieben.

Nach dem Geschlechtsverkehr sollten Frauen möglichst bald die Blase leeren. Eventuell eingedrungene Bakterien werden dann schnell wieder herausgespült.

Häufiger Geschlechtsverkehr mit wechselnden Partnern sollte vermieden werden.

Verzichten Sie auf vaginal angewendete chemische Verhütungsmittel (Spermizide und mit Spermiziden beschichtete Diaphragma), denn sie erhöhen das Risiko für das Auftreten wiederkehrender Infektionen.

Betreiben Sie keine übertriebene Intimhygiene (Spülungen, Sprays usw.). Solche Maßnahmen schwächen eher den natürlichen Schutz der Vaginalhaut und leisten Infektionen Vorschub.

- Deutsches Grünes Kreuz

Bad Reichenhall – Der Purort zum Wohlfühlen und Entdecken

Entspannen. Entschleunigen. Action!

Bad Reichenhall – eine Stadt voller Facetten, die pure Erholung und aufregende Erlebnisse zugleich bietet. Eingebettet in die majestätische Bergwelt mit Predigtstuhl, Zwiesel und Hochstaufen, lädt der charmante Kurort zum Wandern und Radeln in alpiner Natur ein. Für die perfekte Auszeit mit Mehrwert sorgen die natürlichen Heilmittel Sole, Salz, Latschenkiefer, Moor und Quellwasser.

Alpensole – Gesundheit pur erleben

Bad Reichenhall ist bekannt für seine heilende Alpensole. Ob in den wohltuenden Solebädern der Rupertus-Therme oder bei revitalisierenden Inhalationen am Freiluft-Inhalatorium Gradierhaus oder in Kurmittelhäusern – hier kann man auf natürliche Weise die Abwehrkräfte stärken und tief durchatmen. Ganz nebenbei im Urlaub das Immunsystem pushen? In Bad Reichenhall geht das auf die sanfte Tour. Besonders empfehlenswert sind längere Aufenthalte – Kuren im milden Alpenklima lindern besonders Atemwegsprobleme wie Asthma und chronische Beschwerden, aber auch

der Bewegungsapparat profitiert von den gezielten Anwendungen und Therapien. Was gibt es Besseres, als von Experten umsorgt zu werden?

Königliche Geschichte und moderne Kultur

Die Stadt atmet Geschichte. Das imposante Gradierhaus im blumenreichen Königlichen Kurgarten und das beeindruckende Industriedenkmal Alte Saline – Heimat der Solequellen – zeugen von der majestätischen Vergangenheit und der jahrhundertealten Salztradition. Gleichzeitig pulsiert das kulturelle Leben: Mit der renommierten Kunstakademie und den Bad Reichenhaller Philharmonikern hat die Stadt ihren festen Platz auf der kulturellen Landkarte Oberbayerns. Open-Air-Events, Feste und Märkte beleben das Stadtbild und schaffen eine lebendige Atmosphäre, die inspiriert.

50 Jahre Fußgängergarten – ein Grund zum Feiern

Bad Reichenhall feiert in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum: Seit 50 Jahren lädt die charmante Einkaufsstadt zum Flanieren ein. Die Fußgängerzo-

ne präsentiert sich grüner und schöner denn je – mit liebevoller Bepflanzung und einem pittoresken Ambiente, das zum Verweilen einlädt.

Ein Ort zum Entdecken und Genießen

Bad Reichenhall ist Purort, an dem man die puren Naturheilmittel hautnah spüren kann und zugleich ein Platz, an dem Tradition auf Moderne trifft, Kultur auf Entspannung und Action auf Ruhe. Hier finden Besucher wundervolle Plätze zum Entschleunigen und Kraft tanken und genießen aktiv die Natur beim Wandern, Trailrunning oder Biken.

Tipp:

Erleben Sie Bad Reichenhall

Entdecken Sie die Vielfalt dieses einzigartigen Ortes. Egal ob Sie entspannen, Kultur genießen oder aktiv die Berge erkunden möchten – in Bad Reichenhall finden Sie all das und noch viel mehr.

**Kur, Urlaub, Auszeit -
Bad Reichenhall pur.**

Infos unter www.bad-reichenhall.de



PUR

Wasser



BAD REICHENHALL

Das bringt 2025 in Hellabrunn: Tiere, Projekte und mehr



Auch 2025 hat der Münchner Tierpark seinen Besuchern einiges zu bieten: Neue Tierarten, spannende Veranstaltungen und vieles mehr.

Auch im neuen Jahr hat der Münchner Tierpark seinen Besuchern einiges zu bieten: Neue Tierarten, altbekannte Tiere auf neuen Anlagen, spannende Veranstaltungen und der Ausblick auf die komplett modernisierte Dschungelwelt. Einer der letzten Neuzugänge des Jahres 2024, Schimpansenmann Jambo, gewöhnt sich weiterhin gut in seine neue Heimat Hellabrunn ein. Der zehnjährige Menschenaffe erkundet mittlerweile die Innenanlagen im Urwaldhaus – derzeit noch ohne direkten Kontakt zu den anderen Schimpansen. Allerdings kommunizieren sie bereits lautstark miteinander und eine erste Annäherung an die Weibchen Zenta und Sophia beginnt langsam. „Die Eingewöhnung von Jambo ist ein sehr zeitintensiver Prozess – aber gerade bei der Arbeit mit Menschenaffen sind Geduld und Flexibilität unerlässlich. Jeder Schritt muss sorgfältig abgestimmt werden, um sowohl Jambo als auch die bestehende Gruppe bestmöglich zu unterstützen“, erklärt Hanspeter Steinmetz, der zuständige Kurator für Menschenaffen. „Bisher sind wir mit Jambos Ankommen äußerst zufrieden. Er zeigt sich als temperamentvoller,

neugieriger und zugleich freundlicher Schimpanse, der sich gut an seine neue Umgebung anpasst. Wir sind zuversichtlich, dass er sich weiterhin positiv in die Gruppe integrieren wird.“

Für 2025 ist eine Dachsanierung der Stallgebäude bei den Zebras geplant, nachdem in 2024 bereits einige Außenanlagen, wie die der Nilgauantilopen oder Takine saniert und modernisiert wurden. Während der Bauarbeiten werden die Zebras dennoch für Besucher sichtbar sein. Wie die Java-Bantengs, deren Stalldach ebenfalls renoviert werden muss, werden sie zeitweise auf andere Anlagen im Tierpark umziehen. „Ein Tierpark ist immer in Bewegung und damit auch eine stetige Baustelle – denn unser Ziel ist es, unseren Tieren die bestmögliche Haltung zu bieten und gleichzeitig unseren Tierpflegern moderne Arbeitsbedingungen zu ermöglichen. Dafür sind kontinuierliche Verbesserungen und notwendige Neuerungen an den Anlagen unerlässlich“, erläutert Tierparkdirektor Rasmus Baban. „Glücklicherweise wird pünktlich zum Frühlingsbeginn eine Baustelle abgeschlossen sein: Besucher können sich schon jetzt auf die komplett erneuerte Hängebrücke über den Auer Mühlbach freuen.“ Auch die Sanierungsarbeiten am Nashornhausdach sind abgeschlossen.



Neben den Faultieren ist nun auch der Ameisenbär dort zu sehen.

Regelmäßigen Tierparkbesuchern wird die Großbaustelle im Parkteil Asien nicht entgangen sein: die Dschungelwelt. „Leider hatten wir hier im vergangenen Jahr einige Bauverzögerungen. Das ist bedauerlich, aber da wir Häuser für Tiere bauen, nehmen wir uns lieber mehr Zeit, damit am Ende alles perfekt ist“, so Baban. „Die Bauarbeiten an der Dschungelwelt werden Ende 2025 abgeschlossen sein, anschließend beginnt sofort eine Eingewöhnungsphase für die neuen Tierarten.“

„Hellabrunn ist ein lebendiger und vielseitiger Ort in München, sei es für Besucher oder als städtische Tochtergesellschaft. Ich bin immer wieder beeindruckt von der Vielfalt des Tierparks – sei es beim Tierbestand, im Artenschutz oder bei der Gestaltung der Anlagen. Hellabrunn ist am Puls der Zeit, ein Ort der Bildung, der Naturerholung und der Begegnung mit Tieren. Die Kombination aus innovativen Projekten, nachhaltiger Entwicklung und dem Engagement für bedrohte Tierarten macht Hellabrunn zu einem besonderen Aushängeschild für München. Ich freue mich schon auf die Fertigstellung der neuen Dschungelwelt, die den Tierpark noch attraktiver macht sowie auf die vielen

kleinen Neuerungen und Veränderungen, die uns im Jahr 2025 erwarten“, sagt die Aufsichtsratsvorsitzende und Bürgermeisterin Verena Dietl.

Die neue Dschungelwelt wird die Besucher in den indonesischen Regenwald entführen – mit faszinierenden Pflanzen- und Tierarten sowie interaktiver Bildung. Auch das Artenschutzprojekt Cikananga im indonesischen Regenwald, das der Tierpark vor Ort unterstützt, wird eine zentrale Rolle in der Dschungelwelt einnehmen. „Wir wollen zeigen, wie die Zusammenhänge in der Natur funktionieren und wie wichtig Biodiversität ist. Wenn es einer Tier- oder Pflanzenart schlecht geht oder sie vom Aussterben bedroht ist, hat das Auswirkungen auf das gesamte Ökosystem“, erläutert Artenschutz-Kurator Eric Diener und weiter: „Wir möchten den Besuchern nicht nur die Bedeutung des insitu- und exsitu-Artenschutzes näherbringen, sondern auch verdeutlichen, welche entscheidende Rolle wissenschaftlich geführte zoologische Einrichtungen wie Hellabrunn beim Schutz bedrohter Arten und ihrer Lebensräume spielen. Unsere Aufgabe ist es, Bewusstsein zu schaffen, Wissen zu vermitteln und Menschen dafür zu begeistern, selbst zum Schutz der Natur beizutragen.“

2025 wird es auch einige neue Tierarten geben: In der Gift-



schlangenhalle sind bereits die sieben bis zehn Zentimeter großen Kalahari-Stachelrandschildkröten und Gesägten Flachschildkröten eingezogen und in der Orang-Utan-Halle wird es bald vier neue Terrarien, darunter eines mit Rio-Pescado-Harlekinröten, geben. Auch im Maushaus stehen Veränderungen an: Dank der finanziellen Unterstützung des Hellabrunner Förderkreises wird das Haus für drei neue Mausarten umgestaltet, darunter die sehr seltene und bedrohte Bayerische Kurzohrmaus.

Auch in Sachen Veranstaltungen hat der Tierpark 2025 viel zu bieten: Zu Ostern findet wieder die beliebte Osterallye statt, im Juni eine Sommer-Quizrallye. Im Juli ist ein Aktionstag zum Thema Artenschutz geplant. Nach den Sommerferien wird der Kindertag in Hellabrunn gefeiert und im Herbst gibt es besondere Halloween- und Laternenführungen. Im Dezember ist schließlich der Nikolaus im Tierpark zu Gast.

Alle Details zu den Hellabrunner Veranstaltungen und Bauvorhaben finden sich auf der Website des Tierparks unter www.hellabrunn.de/bauprojekte und www.hellabrunn.de/veranstaltungen

Auf ins Abenteuer

Mitten im Herzen der Weltstadt München, idyllisch an der Isar gelegen und doch weit weg vom Trubel des städtischen Alltags: Im Münchner Tierpark Hellabrunn können Besucherinnen und Besucher die beeindruckende Vielfalt von rund 500 Tierarten aus aller Welt erleben. Das 40 Hektar große Naturparadies im Landschaftsschutzgebiet der Isarauen bietet unvergessliche Abenteuer für große und kleine Tierliebhaberinnen und Tierliebhaber. Ob Asiatische

Elefanten, Gorillas, Orang-Utans, Schimpansen, Sibirische Tiger oder Afrikanische Löwen – Hellabrunn vereint auf einzigartige Weise die Tierwelt fünf Kontinente. Von neugierigen Giraffen, imposanten Eisbären oder akrobatischen Silbergibbons trennen die Besucherinnen und Besucher nur Wassergräben oder Glasscheiben – für eine freie Sicht auf die faszinierenden Bewohner des Tierparks.

Seit 1911 ist der Münchner Tierpark eine einzigartige Kultur-, Bildungs- und Erholungsstätte mit einer beeindruckenden Tierwelt. Hellabrunn zählt zu den renommiertesten wissenschaftlich geführten Zoos Europas. Mit jährlich über zwei Millionen Menschen gehört der Tierpark zu den beliebtesten Ausflugszielen in Bayern.

Neu und modern: Highlights der letzten Jahre

Seit Herbst 2024 sind die Königs- und Felsenpinguine zurück in das vollständig sanierte Pinguinhaus in der Hellabrunner Polarwelt und begeistern mit ihrem charmanten Auftreten im Wasser und an Land. Ende 2025 soll die neue Dschungelwelt fertiggestellt werden und ergänzt dann mit einer tropischen Tier- und Pflanzenwelt das Tierparkerlebnis. Die komplett modernisierte Dschungelwelt wird spannende neue Tierarten beherbergen und Besucherinnen und Besucher mit einer interaktiven Edukation auf die bedrohten Regenwälder Südostasiens aufmerksam machen.

Die im Jahr 2022 neugestalteten Anlagen für Wölfe und Löwen setzen neue Maßstäbe in artgerechter Haltung. Die großzügige Löwenanlage in der Geozone Afrika bietet mit 2.400 Quadratmetern viel Platz und Beschäftigungsmöglichkeiten für die Tiere, während interaktive Elemente Besucherinnen und Besucher Einblicke in das Leben der



bedrohten Großkatzen ermöglichen. In der Wolfsanlage informieren barrierefreie Plattformen über den Lebensraum der Tiere und deren Rückkehr nach Deutschland. Auch die Flamingos haben seit 2023 eine neue Heimat in einer modernen, 552 Quadratmeter großen Voliere. Zudem lebt seit Anfang 2024 in Hellabrunn eine homogene Gruppe von Rosa Flamingos – inklusive erfolgreicher Nachzuchten.

Ein Erlebnis für alle Sinne

Mit interaktiven Beschilderungen, Entdeckerstationen und kommentierten Fütterungen bietet Hellabrunn viele Möglichkeiten, mehr über die Tiere, ihre Lebensräume und über einen nachhaltigen Artenschutz zu lernen. Die Cafés und Kioske im Tierpark bieten eine Vielzahl an Snacks, während der rustikale Biergarten im Mühlendorf und der asiatisch gestaltete Tao-Garten zum Verweilen einladen. Das Hauptrestaurant bietet ein abwechslungsreiches Angebot, auch für Vegetarier und Veganer. Für Kinder sorgen ein Streichelzoo, Abenteuerspielfläche und Entdeckerpfade, aber auch Wickelmöglichkeiten und das Ausleihen von Bollerwägen für viel Freude. Weitere Informationen gibt es unter www.hellabrunn.de, auf den Social Media-Kanälen des Tierparks und im Zoo-Podcast „Mia san Tier“.

Adresse:

Tierparkstr. 30
81543 München
Telefon: 0049 89 62 508 0
Email: tierpark@hellabrunn.de

**tierschutzverein
münchen e.V.**

Werde jetzt Mitglied!

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

WWW.TIERSCHUTZVEREIN-MUENCHEN.DE

ATERIMA care

Alles zu viel?

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

- 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.

**In Ihrer Nähe:
Claudia Zillner
Fauststr. 48A
81827 München
+49 151 54085746
muenchen-sued@aterima-care.de**

www.aterima-care.de



Kinderlähmung

Die Krankheit

Die Poliomyelitis (Kinderlähmung) begleitet den Menschen seit Jahrtausenden. Sie ist eine Viruserkrankung, die zu Lähmungen der Arme und Beine führen kann, in schweren Verlaufsformen zum Tod wegen Lähmung der Atemmuskulatur oder Schädigung von Gehirnzentren. Der Name Kinderlähmung ist irreführend, denn auch Erwachsene können daran erkranken. Die meisten Patienten, die mit Lähmungen erkranken, behalten dauerhafte Schädigungen zurück.

Bis zur Einführung der Schutzimpfung gegen Poliomyelitis - Anfang der 1960er-Jahre - erkrankten in Deutschland jährlich Tausende an einer Kinderlähmung. Danach ging die Zahl der Erkrankungen ständig zurück, die letzte hier erworbene Krankheit trat 1990 auf.

Reisende können jedoch aus Ländern, in denen Poliomyelitis noch vorkommt, die Krankheitserreger einschleppen. Deshalb muss gegen Polio auch in bereits poliofreien Ländern weiterhin geimpft werden. Die Viren könnten sich in einer Bevölkerung, die nicht mehr gegen Polio geimpft wird, rasch ausbreiten.

Erreger und Krankheitsbilder

Der Erreger

Das Poliovirus gehört zu den Enteroviren, den Krankheitserregern des Magen-Darm-Trakts. Die Viren werden meist fäkal-oral aber auch durch Tröpfcheninfektion übertragen. Das einzige Reservoir für Polioviren ist der Mensch. Das Viruspartikel hat einen Durchmesser von ca. 30 nm, das einzelsträngige RNA-Genom wird von einem Proteinkapsid umhüllt. Wegen der fehlenden Lipidhülle ist das Virus resistent gegen Detergenzien und Desinfektionsmittel, es übersteht Wochen bei 4 °C und Tage bei Zimmertemperatur. Es gibt drei unterschiedliche Wildpoliovirus-Typen: WPV Typ 1, 2 und 3, alle drei können Lähmungen hervorrufen. Dank der weltweiten Impfkampagnen konnten bereits zwei Typen ausgerottet werden: der WPV 2 im Jahr 2015 und der WPV 3 im Jahr 2019.

Krankheitsbilder

Mehr als 95 % der Infektionen verlaufen ohne Symptome.



In den anderen Fällen kann es nach einer Inkubationszeit von 3 - 35 Tagen zu verschiedenen Krankheitsformen kommen, abhängig davon, ob die Viren das Zentrale Nervensystem (ZNS) infizieren oder nicht. Infizieren die Viren das ZNS nicht, kommt es zu einem milden Krankheitsverlauf (Abortive Poliomyelitis) mit kurzzeitigen unspezifischen Symptomen wie Gastroenteritis, Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, Übelkeit und Halsschmerzen. Wenn Viren im weiteren Verlauf das ZNS infizieren, kann es zu einer Gehirnhautentzündung kommen (Nichtparalytische Poliomyelitis), die in ca. 1 % der Infektionsfälle in Lähmungen übergeht (Paralytische Poliomyelitis).

Paralytische Poliomyelitis

Das typische Symptom der paralytischen Poliomyelitis ist eine akute schlaffe Lähmung der Extremitäten. Am häufigsten ist das Bein betroffen, in der Regel asymmetrisch. Die Lähmungen können einen Muskel oder eine Muskelgruppe betreffen. Lebensbedrohlich wird der Verlauf bei Einbeziehung des Zwerchfells und der Zwischenrippenmuskulatur. Seltener und bedrohlicher ist, wenn die Ur-

sprungsgebiete der Hirnnerven betroffen sind. Bei dieser Form der paralytischen Poliomyelitis drohen Atem- und Schlucklähmung und Ausfall der Kreislaufzentren wegen der Schädigung von Nervenzentren.

Die Prognose ist abhängig von der Schwere des Krankheitsbildes. Es kann zum teilweisen oder kompletten Rückgang der Lähmungen kommen. Die überwiegende Mehrheit verbleibt mit dauernden Lähmungen und resultierenden Deformitäten.

Die Letalität der paralytischen Poliomyelitis beträgt 2 - 5 % bei Kindern und bis zu 15 - 30 % bei Erwachsenen. Tödliche Verläufe ereignen sich meist in der ersten Woche nach Einsetzen der Lähmung.

Post-Polio-Syndrom - die Krankheit nach der Krankheit

Der Begriff Post-Polio-Syndrom (PPS) wurde in den 1980er Jahren geprägt, es beschreibt Symptome, die als Spätfolge einer Poliomyelitis auftreten. Bei etwa 25 % - 40 % der an paralytischen Poliomyelitis Erkrankten kann es nach Jahrzehnten zu einer Zunahme von Lähmungen, Muskelschwund, Gelenkschmerzen und Fatigue (Müdig-



keit, Kraftverlust) kommen. Vermutlich wird dies durch die chronische Überlastung und Degeneration der ursprünglich nicht geschädigten Nerven ausgelöst, die nach der Erkrankung viel mehr Muskelzellen versorgen müssen. Folgende Faktoren erhöhen das Risiko von Post-Polio-Syndrom: der nach der Erkrankung vergangene Zeitraum, der Grad der restierenden Polio-Schädigungen und weibliches Geschlecht.

In der Vorimpfära wurden 1950 - 1963 in Deutschland etwa 50.000 Poliomyelitiden gemeldet, durchschnittlich 500 – 4.000 jährlich. Von den heute etwa 70-Jährigen haben damit etwa 80.000 Personen eine Poliomyelitis durchgemacht, wohl mehr als die Hälfte mit restierenden Lähmungen. Anhand dieser Zahlen sind in Deutschland aktuell zwischen 10.000 und 20.000 PPS-Fälle annehmbar.

Aktuelle weltweite Situation

Hohes Risiko der internationalen Verbreitung von Polioviren

Das Risiko einer internationalen Ausbreitung von Polioviren hat laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) den höchsten Stand seit 2014 erreicht, als die WHO eine „Gesundheitliche Notlage von globaler Bedeutung“ ausgerufen

hat. Die zunehmende internationale Verbreitung sowohl der Wildpolioviren als auch der zirkulierenden Vakzine-assoziierten Polioviren (aus der Polio-Lebend-Impfstoff (OPV) hervorgegangene Viren, die ihre Virulenz durch Mutation wiedererlangen, sog. cVDPVs, circulating vaccine-derived polioviruses) schätzt die WHO als ernste Bedrohung der Polioeradikation ein.

1988, als die GPEI (Global Polio Eradication Initiative) mit dem Ziel Poliomyelitis weltweit auszurotten gegründet wurde, waren die drei Wildpoliovirus Typen (WPV Typ 1, 2 und 3) noch in 125 Ländern der Welt endemisch und verursachten weltweit schätzungsweise 350.000 paralytische Poliomyelitis-Fälle. Dank der globalen Impfkampagnen konnten die Krankheitsfälle um über 99 Prozent zurückgedrängt werden. In bereits vier der sechs WHO-Regionen konnte die Poliomyelitis eliminiert werden, in der Europäischen Region war dies im Jahr 2002 so weit. Von den drei Wildpoliovirus Typen konnten weltweit schon zwei eliminiert werden: WPV 2 im Jahr 2015 und WPV 3 im Jahr 2019. Endemisch kommt nur noch WPV 1 vor: in Afghanistan und Pakistan.

In Afrika wächst die Zahl von Erkrankungen, die durch zirkulierende Vakzine-assoziierten Viren hervorgerufen werden. Die ersten großen Ausbrüche verursachten Typ 2 cVDPVs (VDPV 2) im Jahr 2017 in der Demokratischen

Bad Endorf – Ein Wohlfühlort im Chiemsee Alpenland

Eingebettet in die magische Natur des Voralpenlandes, umgeben von Hügeln, glitzernden Seen und vielen kleinen Bächen ist Bad Endorf der perfekte Ort für Erholungssuchende und Naturliebhaber.

Entspannung pur bieten die Chiemgau Thermen mit wohltuendem Thermalwasser aus tiefen Quellen und einem atemberaubenden Ausblick über den Simssee auf die Berge des Inn-tals. Auch die Saunawelt lässt keine Wünsche offen: Hier stehen fünf verschiedene Saunen und zwei Dampfbäder im Innenbereich sowie die Erdsauna im Saunagar-

ten zur Verfügung. Abgerundet wird der Thermenbesuch durch das vielfältige Wellnessangebot, das von Massagen, über ein Rasulbad bis hin zur Totes-Meer-Salzgrotte reicht.

Mit dem Naturschutzgebiet Eggstätt-Hemhofer Seenplatte, dem Simssee Moos oder dem nahegelegenen Chiemsee ist Bad Endorf der optimale Einstiegspunkt für Wanderungen und Fahrradtouren im Chiemgau. Die Routen bieten ausreichend Abwechslung für jedes Niveau. Unser Tipp: Die Bad Endorfer Kulturpalette reicht vom berühmten religiösen Volksschau-

spiel, über traditionelle Volksmusikabende, Ausstellungen und Konzerte auf Schloss Hartmannsberg bis hin zu unserem preisgekrönten Programm kino, Marias Kino. Nicht zu vergessen ist das jährlich stattfindende Immling Festival mit großartigen Opern, Galas, Konzerten und Musicals.

Die einzigartige Kombination aus Natur, Kultur, Ruhe und gesundheitsorientierten Angeboten füllt die Energiereserven nachhaltig auf. Bei Fragen steht das Team der Tourist-Information unter 08053 300850 oder info@bad-endorf.de gerne zur Verfügung.

Weitere Infos: www.bad-endorf.de



Tourist Information Bad Endorf
 Bahnhofplatz 2 83093 Bad Endorf
 08053 300850 • info@bad-endorf.de • www.bad-endorf.de



Republik Kongo und im Bürgerkriegsland Syrien. In Syrien konnte der Ausbruch erfolgreich bekämpft werden, in Afrika jedoch waren im Jahr 2018 bereits 5 Länder betroffen, mit insgesamt 77 Fällen: Somalia, Nigeria, die Demokratische Republik Kongo, Niger und Mosambik. Mit den in Papua-Neuguinea und Indonesien registrierten cVDPV1-Fällen lag die Zahl der Erkrankungen, die von den zirkulierenden VDPVs verursacht wurden, 2018 weltweit bei 104. Die Fallzahl erhöhte sich 2019 auf 249, in Afrika breiteten sich die Vakzine-assoziierten Viren schon in 12 Länder aus.

Aber auch die Zahl der gemeldeten Wildpolio-Fälle stieg in den letzten Jahren wieder an. Im Jahr 2017 wurden aus Afghanistan und Pakistan 22 WPV-1-Fälle gemeldet, im Jahr 2018 erhöhte sich die Fallzahl auf 33 und 2019 stieg sie auf 125, davon allein 101 Fälle in Pakistan. Das Land hat erst 2019 mit der ersten landesweiten Impfkampagne begonnen.

Diese besorgniserregende Entwicklung veranlasste die GPEI am Weltpoliotag, auf die wachsende Gefahr der internationalen Verbreitung von Polioviren hinzuweisen. Ziel der GPEI ist die Poliomyelitis weltweit auszurotten, um das zu erreichen, sollten die Impfquoten für Polio

auch in den bereits polio-freien Ländern auf hohem Level gehalten werden.

Impfempfehlung der STIKO gegen Polio für Deutschland

Seit Anfang 1998 wird in Deutschland die Impfung gegen Polio nicht mehr mit dem Schluckimpfstoff (Orale Polio Vakzine, OPV) durchgeführt, sondern nach Empfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommission beim Robert Koch-Institut (RKI)) mit einem Injektionsimpfstoff aus abgetöteten Polioviren (IPV).

Die Grundimmunisierung erfolgt mit 3 Dosen IPV als Kombinationsimpfstoff, im Säuglings- und Kleinkindalter. Im Säuglingsalter werden drei Impfungen im Alter von 2, 4 und 11 Monaten empfohlen. Im Alter von 9 - 16 Jahren wird eine Auffrischimpfung mit einem IPV-haltigem Impfstoff empfohlen.

Erwachsene, die nicht im Kleinkindalter immunisiert wurden, müssen eine dreimalige Impfung mit IPV im Mindestabstand von einem Monat, sowie nach 10 Jahren eine Auffrischimpfung erhalten, dafür steht ein monovalenter Impfstoff (schützt nur gegen Polio) zur Verfügung. Weitere routinemäßige Auffrischimpfungen für Erwachsene,



die nur in Deutschland leben, werden nicht empfohlen.

Impfempfehlung gegen Polio für Reisende

Reisenden in Regionen mit einem potentiellen Polio-Infektionsrisiko wird von der STIKO eine Auffrischimpfung alle 10 Jahre empfohlen, es sei denn, es gibt eine aktuelle WHO-Empfehlung für einen kürzeren Impfabstand. Personen ohne Grundimmunisierung sollten wenigstens 2 Impfstoffdosen IPV (inaktivierte Polio-Vakzine) vor Reisebeginn erhalten.

Die WHO gibt jährlich mehrfach temporäre Impfempfehlungen aus, für Länder, in denen das Wildpoliovirus 1 oder Vakzine-assoziierte Viren zirkulieren. Es werden drei Kategorien von Staaten mit potentielltem Polio-Infektionsrisiko unterschieden:

Kategorie 1: Staaten, die mit WPV 1, cVDPV 1 oder cVDPV 3 infiziert sind: für alle Einwohner und Langzeitreisende (mehr als 4 Wochen), die aus dem Land reisen, darf die letzte Polioimpfung (bOPV = bivalente orale Polio-Vakzine gegen Typ 1 und 3 oder IPV) nicht länger als 4 Wochen bis 12 Monate zurückliegen. Gegebenenfalls erfolgt bei der Ausreise eine Pflichtimpfung.

Kategorie 2: Staaten, die mit cVDPV 2 infiziert sind: alle Einwohner und Langzeitreisende (länger als 4 Wochen) sollten 4 Wochen bis 12 Monate vor der Ausreise gegen Polio geimpft sein (IPV).

Kategorie 3: Staaten, die nicht länger mit WPV 1 oder cVDPV infiziert, aber anfällig für ein Wiederauftreten sind, werden aufgefordert, ihre Bevölkerung regelmäßig zu impfen.

Reisende sollten unbedingt die stets aktuellen Polio-Impfempfehlungen des Auswärtigen Amtes beachten: www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise

Impfstoff-Entwicklung gegen Poliomyelitis

1954: Nobelpreis für Physiologie / Medizin für Enders, Weller und Robbins für ihre Arbeiten zur Züchtung von Polioviren in Gewebekultur;

1955: Jonas Salk entwickelt den inaktivierten Poliomyelitis-Impfstoff (IPV);



1961/1963: Albert Sabin entwickelt den attenuierten mono- und trivalenten oralen Lebendimpfstoff (OPV, mOPV, tOPV);

Vorteile von OPV gegenüber IPV: induziert nicht nur humorale, sondern auch lokale intestinale zelluläre Immunantwort;

Nachteile von OPV: in seltenen Fällen kann OPV eine Impfpoliomyelitis (VAPP, vaccine-associated paralytic polio) hervorrufen (1-2 Fälle pro 1 Million Erstimpfungen) und kann zum Aufkommen von zirkulierenden VDPVs führen;

Seit 1987: ‚enhanced-potency‘ IPV mit erhöhter Antigenität, entwickelt aus den attenuierten 3 Sabin-Stämmen;

Seit 2016: nach der Eradikation von Wildpoliovirus Typ 2 weltweite Umstellung von trivalenten auf bivalenten OPV (bOPV, enthält Typ 1 und Typ 3 der Sabin-Stämme);

Die WHO empfiehlt für Länder, die mit bOPV impfen, auch mindestens eine Dosis IPV in die nationalen Impfschemata zu integrieren, für Ausbruchsbekämpfung im Falle von zirkulierenden VDPV2 wird auch der monovalente OPV (mOPV2) eingesetzt;

In Planung von GPEI: neue, genetisch stabilere OPV2.

Vakzine-assoziierte Polioviren

Das Sabin-Virus ist attenuiert und Bestandteil des oralen

Polio-Impfstoffs (OPV), der für die Bekämpfung der Poliomyelitis eingesetzt wird. Nach der Verabreichung von OPV vermehren sich die Impfviren für ungefähr 6 - 8 Wochen im Magen-Darmtrakt des Impflings und aktivieren das Immunsystem, wodurch der Schutz gegen den Erreger aufgebaut wird. Impfviren werden aber in dieser Zeit auch ausgeschieden und können Menschen ohne Impfschutz infizieren. Dadurch bauen ggf. diese Personen einen Schutz auf, dies führt so zur „Herdenimmunität“ in der Bevölkerung.

Die kurze Ausscheidungsphase in immungesunden OPV-Geimpften und eine hohe Populationsimmunität begrenzen die Übertragung der Impfviren. Je länger jedoch Impfviren zirkulieren, desto größer ist die Gefahr, dass sie sich genetisch stark verändern und zu sogenannten VDPVs werden, die ihre Virulenz wiedererlangen und paralytische Erkrankungen hervorrufen können. Dies kann vorkommen, wenn die Bevölkerung nicht ausreichend geschützt ist, weil die Polio-Impfquoten zu niedrig sind. VDPVs werden anhand der genetischen Divergenz zum ‚Eltern-OPV-Virusstamm‘ identifiziert. Viren, die > 1 % Divergenz (≥ 10 Nukleotid-Austausch für Typ 1 und 3) bzw. > 0.6 % (≥ 6 Nukleotid-Austausch für Typ 2) aufweisen, werden als VDPV definiert.

Wenn Vakzine-assoziierte Polioviren in der Population zirkulieren, werden sie als cVDPV (circulating vaccine-derived poliovirus) bezeichnet, sie können wie Wildpolioviren auch Ausbrüche verursachen, was seit 2000 zunehmend beobachtet wird.

- Deutsches Grünes Kreuz



Anzeige



KÖRPER WELTEN

*Am Puls
der Zeit*

Durchführung: Arts & Sciences Exhibitions and Publishing GmbH, Heidelberg



ab
11. April

KLEINE OLYMPIAHALLE
MÜNCHEN





Noroviren

Was sind Noroviren?

Noroviren sind weltweit verbreitet und sind die Hauptverursacher für nicht bakterielle akute Magen-Darm-Infektionen bei Kindern (ca. 30 Prozent) und bei Erwachsenen (50 Prozent) verantwortlich. Norovirus-Infektionen betreffen meist Kinder unter fünf Jahren und ältere Personen.

Früher wurden die Viren aus der Familie der Caliciviridae als „Norwalk-like Viren“ bezeichnet. Man unterscheidet drei humanpathogene Genogruppen, das heißt Genogruppen, die beim Menschen Erkrankungen verursachen: GGI, GGII und GGIV.

Infektionen durch Noroviren sind das ganze Jahr über möglich, von Oktober bis März ist jedoch im Allgemeinen eine Häufung zu beobachten.

Norovirus-Infektionen sind in Deutschland meldepflichtig. Noroviren zählen neben den Influenzaviren zu den am häufigsten in Deutschland gemeldeten Erregern. In den Jahren 2010 bis 2019 wurden jedes Jahr durchschnittlich 94.000 Norovirus-Infektionen an das Robert Koch-Institut (RKI) gemeldet.

Wie steckt man sich an?

Da die Viren mit dem Stuhl ausgeschieden werden, erfolgt die Übertragung fäkal-oral. Bereits eine minimale Infektionsdosis reicht aus, um sich zu infizieren. Eine strikte Händehygiene ist daher besonders wichtig. Beim Erbrechen kann der Erreger auch über Aerosole, also mit der Luft, übertragen werden. So ist zu erklären, dass es in Gemeinschaftseinrichtungen zu einer sehr raschen Ausbreitung des Virus kommt.

Daneben können Noroviren auch über verunreinigte Speisen, Wasser und verkeimte Gegenstände weitergegeben werden.

Was sind die typischen Symptome?

Nach einer sehr kurzen Inkubationszeit von nur zehn Stunden bis zwei Tagen treten heftiges Erbrechen und starke Durchfälle auf. Dazu kommen Krankheitsgefühl, Mattigkeit, Übelkeit sowie Kopf- und Muskelschmerzen. Besonders gefürchtet – vor allem bei kleinen Kindern und älteren Menschen – ist der große Flüssigkeitsverlust, der rasch zur Austrocknung führen kann. Dieser Verlust an Flüssigkeit und Elektrolyten (lebensnotwendige Salze) muss unbedingt und schnellstmöglich ausgeglichen werden, gerade bei Kindern und Senioren kann deshalb ein Krankenhausaufenthalt notwendig werden.

Wer ist besonders gefährdet?

Menschen ab 70 und Kinder unter 5 Jahren sind besonders häufig von der Krankheit betroffen. Bei Säuglingen und Kleinkindern stehen Norovirus-Infektionen hinter den Rotaviren an zweiter Stelle als Ursache von akuten Magen-Darm-Infektionen. In Gemeinschaftseinrichtungen wie Altenheimen oder auch Krankenhäusern sind Ausbrüche wegen der hohen Infektiosität der Erreger besonders häufig und gefürchtet.

Gibt es eine Impfung oder Medikamente dagegen?

Anders als gegen Rotaviren steht gegen Noroviren keine Impfung zur Verfügung. Medikamente, die die Viren ur-



sächlich bekämpfen, stehen ebenfalls nicht zur Verfügung. Man ist daher auf die Linderung der Symptome angewiesen. In erster Linie gehört dazu, Wasser und Elektrolyte auszugleichen. Vor allem Kinder und ältere Menschen trocknen sehr schnell aus und müssen gegebenenfalls in der Klinik Infusionen bekommen, wenn sie die zugeführte Flüssigkeit nicht bei sich behalten können.

Wie kann man sich schützen?

Durch striktes Einhalten von Hygienemaßnahmen. Für Privathaushalte gibt das Robert Koch-Institut folgende Empfehlungen:

Da das Virus am häufigsten durch direkten Kontakt zu Erkrankten (virushaltiges Erbrochenes oder Stuhl) oder indirekt über kontaminierte (verschmutzte) Flächen (z.B. Waschbecken, Türgriffe etc.) übertragen wird, kann das Infektionsrisiko allgemein reduziert werden, indem man den Kontakt zu Erkrankten meidet und auf eine sorgfältige Händehygiene (sorgfältiges Händewaschen) achtet. Bei der Betreuung von erkrankten Personen im eigenen Haushalt steht ebenfalls eine gute Hände- und Toilettenhygiene (regelmäßige Reinigung der Kontaktflächen, personenbezogene Hygieneartikel/Handtücher) im Zentrum der Maßnahmen.

Durch Erbrochenes oder durch Stuhl kontaminierte Gegenstände und Flächen (zum Beispiel Waschbecken, Toiletten, Türgriffe, Böden) sollten unter Benutzung von Haushaltsgummihandschuhen gründlich gereinigt werden. Damit es hierbei nicht zu einer Weiterverbreitung durch kontaminierte Putzlappen kommt, ist der Einsatz von Einmaltüchern sinnvoll, die in einer Mülltüte entsorgt werden sollten. Ein genereller Einsatz von Desinfektions-

mitteln ist im Privathaushalt in der Regel nicht erforderlich. Vielmehr kommt es auf die konsequente Einhaltung der oben genannten Maßnahmen an.

Erkrankte sollten während der akuten Phase der Erkrankung (Durchfall, Erbrechen) außer zur Betreuungsperson möglichst keinen Kontakt zu anderen Haushaltsmitgliedern oder anderen Personen haben.

Geschirr kann wie üblich gereinigt werden. Erkrankte sollten möglichst keine Speisen für andere zubereiten. In jedem Falle kommt der Händehygiene vor dem Essen besondere Bedeutung zu. Leib- und Bettwäsche sowie Handtücher sollten mit einem Vollwaschmittel bei Temperaturen von mindestens 60 °C gewaschen werden. Da das Virus auch nach Abklingen der akuten Krankheitssymptome in der Regel noch ein bis zwei Wochen im Stuhl ausgeschieden werden kann, müssen die genesenen Personen zumindest für diesen Zeitraum auf eine intensive Toiletten- und Händehygiene achten.

Für die Erkrankten gelten die bei akuten Magen-Darm-Infektionen üblichen medizinischen Empfehlungen. Neben Bettruhe ist wegen der zum Teil erheblichen Flüssigkeits- und Elektrolytverluste auf eine adäquate Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten zu achten. Nach Abklingen der akuten Symptome kann die Kost wieder langsam aufgebaut werden.

Bei schweren Verläufen (starke Flüssigkeitsverluste durch Erbrechen, Durchfall) sollte vor allem bei Kleinkindern, älteren Patienten und Personen mit Grunderkrankungen frühzeitig ein Arzt konsultiert werden, der eine adäquate Flüssigkeits- und Elektrolytgabe veranlasst.



Der Sommer in den Bergen von Viehhofen

„Nur wo du zu Fuß warst, warst du wirklich!“

Das ist unser Credo, denn Wandern steht in unserer Region hoch im Kurs. Die Viehhofen umgebenden Pinzgauer Grasberge locken Hobbywanderer und ambitionierte Bergfuchse gleichermaßen mit aussichtsreichen Gipfeln, sonnigen Almen und schönen Plätzen zum Rasten. Bei uns wird jede noch so anstrengende Wanderung zum Gipfelkreuz mit einem **atemberaubenden Panorama** belohnt.

Sommercard schafft Urlaubsfreude

Mit der Sommercard nutzt man viele der auch im Sommer geöffneten Bergbahnen in Viehhofen, Zell am See und Leogang kostenlos und die Bergbahnen in der weiteren Umgebung günstiger. Im Juli und August ist 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 Urlaubsglückes, denn die kleine Karte hat ordentlich was drauf. Schippen 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.

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 der 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.

Es gibt noch mehr ...

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 **übergroße Spielzeuge**. 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 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 miteinander verbinden. 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**. Die charmanten Gästehäuser und Pensionen des Ortes zeichnen sich durch ihre herzliche Gastfreundschaft und familiäre Atmosphäre aus. Hier können Sie

in liebevoll eingerichteten Zimmern entspannen und den Tag mit einem reichhaltigen Frühstück beginnen. Für diejenigen, die etwas mehr Platz und Privatsphäre bevorzugen, sind die Ferienwohnungen und Chalets in Viehhofen die perfekte Wahl. Diese Unterkünfte sind modern ausgestattet und bieten **alle Annehmlichkeiten für einen erholsamen Aufenthalt**: voll ausgestattete Küchen, gemütliche Wohnbereiche sowie private Terrassen oder Balkone – hier können Sie Ihren Urlaub ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten.

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 und Ihnen die schönsten Seiten von Viehhofen sowie der Umgebung näherzubringen. Entdecken Sie diesen einzigartigen **Ort des Wohlbefindens** und lassen Sie sich von seiner Magie verzaubern!

Urlaub bei Freunden

Österreich - Salzburg | zwischen Saalbach & Zell am See



Spurenelemente

Eisen

Die Menge des Gesamtkörpereisens beträgt beim Erwachsenen 3 bis 5 Gramm (g). Das meiste Eisen befindet sich im Blut, größere Blutverluste sind daher mit Eisenverlusten verbunden.

Physiologische Bedeutung

Zu der wichtigsten Funktion des Eisens in unserem Körper zählt der Transport und die Speicherung von Sauerstoff. Eisen ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und des roten Muskelfarbstoffs Myoglobin, der mithilfe von Eisen in den Muskeln Sauerstoff speichert. Eisen kann in größeren Mengen vor allem in der Leber gesammelt werden, wodurch eine vorübergehend niedrige Eisenzufuhr mit der Nahrung oder auch kurzzeitig erhöhte Eisenverluste (zum Beispiel durch Blutverluste) ausgeglichen werden.

Mangel

Eisenmangel ist auch in den Industrieländern ein häufig verbreiteter Nährstoffmangel. Betroffen sind besonders Frauen im Alter von 18 bis etwa 45 Jahren, da sie durch die Menstruation vermehrt Blut verlieren. Ein leichter Eisenmangel mit unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, verminderte Infektionsabwehr und verminderte Leistungsfähigkeit ist zwar nicht gefährlich, beeinträchtigt aber dennoch die Lebensqualität. Ist die Zufuhr auch bei bestehendem Mangel weiterhin zu niedrig, kommt es zur Blutarmut (Anämie). Bei Kindern können infolge eines Eisenmangels Wachstumsstörungen auftreten.

Übersorgung

Eine zu hohe Eisenaufnahme führt zu einer Eisenüberladung, der „Hämochromatose“. Ist diese Eisenüberladung

erblich bedingt - reichert sich also trotz normaler oder sogar niedriger Zufuhr Eisen im Körper an - so spricht man von einer „Hämosiderose“. Beide Krankheiten führen dazu, dass Eisen in lebenswichtigen Organen wie Lunge, Herz oder Leber angereichert wird. Eine ständig zu hohe Eisenkonzentration in den Organen kann tödlich sein.

Vorkommen

Eisen kommt in geringen Mengen in nahezu allen Lebensmitteln vor. Besonders eisenreich sind Fleisch, Leber, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Entscheidend für die Versorgung mit Eisen ist jedoch nicht nur die Menge in den Lebensmitteln, sondern in welcher Form es in den Lebensmitteln vorliegt: Davon hängt nämlich die Verfügbarkeit des Eisens für unseren Körper ab, das heißt, wie gut unser Körper das Eisen aus der Nahrung nutzen kann.

Bedarf

Die empfohlene Eisenzufuhr von 18 Milligramm (mg) für Frauen und 12 mg für Männer berücksichtigt, dass nur etwa zehn Prozent des in der Nahrung enthaltenen Eisens von unserem Körper aufgenommen wird. 18 mg Eisen sind zum Beispiel in folgenden Lebensmittelportionen enthalten:

180 g dicke Bohnen

300 g Hafer

8 Scheiben Roggenvollkornbrot

80 g Schweineleber

Frauen nach den Wechseljahren und Männer können ein Drittel weniger, Schwangere und Stillende sollten mehr Ei-



sen aufnehmen. Die Verfügbarkeit des Eisens für unseren Körper kann gesteigert werden, wenn man bei der Zusammensetzung der Mahlzeiten folgendes beachtet: Eisen aus Fleisch und anderen tierischen Produkten ist gut verfügbar für unseren Körper und steigert zudem die Eisenverfügbarkeit aus Gemüse und Vollkornprodukten. Eine ähnlich positive Wirkung hat auch Vitamin C; Kaffee und Tee wirken sich dagegen negativ auf die Eisenverfügbarkeit aus. Die heute noch weit verbreitete Annahme, Spinat enthalte viel Eisen, ist falsch. Vielmehr enthält Spinat Stoffe, die die Eisenverfügbarkeit verringern.

Zink

Der Zinkbestand des Menschen beträgt 1,5 bis 2 Gramm (g) und variiert stark in den einzelnen Organen und Geweben.

Physiologische Bedeutung

ist Bestandteil zahlreicher Enzyme

wirkt an der Knochenstruktur mit

spielt eine Rolle bei der Zellinformation

beeinflusst die Insulinfunktion

ist beteiligt an der Wundheilung

wird vom Immunsystem benötigt

Übersorgung

Zinkvergiftungen können nach Aufnahme säurehaltiger Lebensmittel oder durch Wasser aus verzinkten Behältern auftreten. Säuren bilden mit Zink giftige Zinksalze, die zu

Magen-Darm-Störungen führen. Bei chronischer Zinkvergiftung kann es zu einer Anämie kommen.

Mangel

Bei Zinkmangel treten Wachstumsstörungen, Appetitlosigkeit, Verzögerung in der Wundheilung, Hauterkrankungen, Knochenabnormalitäten und eine erhöhte Infektionsanfälligkeit auf. Zinkmangel kann eine Folge des Malabsorptions-syndroms sein. Dabei handelt es sich um eine angeborene Störung der Nährstoffaufnahme. Weitere Gründe sind Mangelernährung, vegane (streng vegetarisch, auch auf Eier und Milchprodukte verzichtend) Ernährung oder auch schnelles Wachstum im Säuglingsalter.

Vorkommen

Gute Zinkquellen sind Innereien, Muskelfleisch, Milchprodukte, verschiedene Fischarten und besonders Schalentiere.

Bedarf

Die Kenntnisse über den Zinkbedarf sind für alle Altersstufen unsicher. Deshalb enthalten die Empfehlungen große Sicherheitszuschläge. Der Bedarf wird für Männer auf 15 mg, für Frauen auf 12 mg geschätzt. Folgende Lebensmittel enthalten etwa den Tagesbedarf an Zink eines Erwachsenen:

300 bis 400 g Rindfleisch

300 bis 400 g Weizen (volles Korn)

ca. 400 g Käse

Die Verwertung des Zinks in der Nahrung spielt eine



große Rolle und ist von vielen Faktoren abhängig:

Nettobedarf

Versorgungsstatus

Höhe der Zufuhr

Art der chemischen Verbindung

Wechselbeziehungen zu anderen Nahrungsbestandteilen

Die Aufnahme aus Lebensmitteln tierischer Herkunft ist höher als aus pflanzlichen Lebensmitteln. Phytat und Calcium vermindern die Zinkresorption, ebenso wie Stresssituationen und Infektionen. Häufig werden die empfohlenen Mindestmengen für Zink in Deutschland nicht erreicht. Daher empfiehlt es sich gerade in Stresssituationen oder während der Schwangerschaft ergänzend Zinkpräparate einzunehmen. Besonders gut wird das Zink in Verbindung mit Histidin, einer Aminosäure, aufgenommen. Da Zink auch eine Rolle bei der Immunabwehr spielt, empfiehlt es sich gerade in Erkältungszeiten ebenfalls mit Zink-Histidin-Präparaten vorzubeugen.

Kupfer

Kupfer befindet sich im Körper vor allem in der Leber, im Skelett und in der Muskulatur. Der durchschnittliche Kupfergehalt des menschlichen Körpers beträgt 80 bis 100 mg. Die Speicherung erfolgt in der Leber. Etwa 1,25 mg werden täglich über den Urin ausgeschieden.

Physiologische Bedeutung

Kupfer ist Bestandteil von Enzymen, die am Aufbau des Bindegewebes beteiligt sind. Außerdem ist es am Eisenstoffwechsel beteiligt und wird für den Pigmentstoffwechsel im Organismus benötigt. Möglicherweise hat es auch Einfluss auf die Lebensdauer der roten Blutkörperchen.

Mangel

Bei Kupfermangel kann es trotz hoher Eisenspeicher zu einer Eisenmangelanämie kommen. Symptome sind Knochenbrüche, Gefäßschädigungen durch Störung der Bindegewebssynthese sowie eine herabgesetzte Pigmentation der Haut. Neurologische Störungen und Herzkrankheiten treten nur bei schwerem Mangel auf. In Deutschland sind bei Erwachsenen keine schweren Kupfermangelkrankheiten mit den beschriebenen Symptomen bekannt.

Übersversorgung

Eine Übersversorgung mit Kupfer führt zu Durchfall und Erbrechen.

Vorkommen

Reich an Kupfer sind Innereien, Fische, Schalentiere, Nüsse, Kakao und viele grüne Gemüsearten. Eine hohe Vitamin C-Aufnahme vermindert die Kupferverfügbarkeit. Vorsicht bei der Verwendung von Kupfergeschirr: Säurehaltige Speisen sollten nie in Kupfergeschirr aufbewahrt werden, da dadurch giftige Kupferverbindungen entstehen können.



Frühling in Bad Griesbach

Zeit für die perfekte Balance aus Erholung und Aktivität im malerischen Rottal

Der Frühling ist die Zeit, um aktiv zu werden und neue Energie zu tanken! Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich häufiger und die Natur lädt mit frischem Grün und bunten Blumen zu Bewegung an der frischen Luft ein.

Wohlfühl-Therme Bad Griesbach: Eintauchen, Entspannen und wohlige Ruhe genießen

Erleben Sie ganzjähriges Thermenvergnügen nahe München: Nur 90 Minuten Fahrzeit entfernt, öffnet sich die Tür zur Thermen- und Wellnesswelt mit 1.600 Quadratmeter Wasserfläche, orientalischem Dampfbad „Hamam“, Sauna Pur und Salzgrotte, Physiotherapie, Massagen und Beauty-Treatments.

Im anerkannten Luftkurort Bad Griesbach im niederbayerischen Rottal sprudelt aus drei Quellen heilendes Thermal-Mineralwasser aus rund 1.500 Metern mit bis zu 60 Grad Celsius an die Oberfläche und füllt insgesamt 16 Innen- und Außenbecken. Wer Ruhe und Erholung sucht, seiner Gesundheit etwas Gutes tun oder sich mit Wellnessbehandlungen verwöhnen lassen will, ist in der modernen,

hellen Thermenlandschaft genau richtig.

Bade- und Kurgäste wissen die Wirkung des hohen Fluoridgehalts und die Kombination aus wirksamen Inhaltsstoffen des Thermal-Mineralwassers zu schätzen! Der Aufenthalt im Wasser regt die Durchblutung an, entspannt sämtliche Muskeln und entsäuert das Bindegewebe. Durch die Aktivierung des Zellstoffwechsels wirken die Bäder tatsächlich wie ein Jungbrunnen.

Auf nach Draußen: Mit allen Sinnen Landschaft und Natur erleben

Den Rucksack aufgeschnallt und schon gehts los: Das sanfte Rottaler Hügelland bietet Ihnen großartige Möglichkeiten zum Wandern, Nordic Walken und Radfahren. Es fordert bei Anstiegen, schenkt dafür aber weite Ausblicke ins Land und zieht sich abwechslungsreich durch Felder, Obstwiesen, Wälder und sehenswerte Ortschaften. Das gut ausgeschilderte Wegenetz spannt sich auf insgesamt 242 Kilometern rund um Bad Griesbach und die Region. Das abwechslungsreiche Rottal und die ganze Region bis Inn und

Donau lassen sich zudem bequem und mühelos auf dem E-Bike erkunden.

Grenzenlose Vielfalt in Europas Golfresort Nr. 1

Im größten Golf Resort Europas erwartet Sie grenzenlose Vielfalt für Ihren Golfurlaub in Bad Griesbach. Insgesamt stehen in Bad Griesbach sechs 18-Loch-Meisterschaftsplätze zur Verfügung. Am ganzjährig geöffneten Golfodrom® finden Sie mit 6- und 9-Loch-Kurzplätzen, Indoor-Puttinghalle und 109 überdachten Abschlagplätzen (davon 21 beheizbar für das Wintertraining) bei jedem Wetter weitläufige Trainingsmöglichkeiten.


Bad Griesbach
 Heilbad · Luftkurort · Golf Resort
 im Rottaler Bäderdreieck

Kontakt:

Gäste- & Kur-Service
 Kurallee 8
 94086 Bad Griesbach
 Tel. 08532 / 792-40
info@badgriesbach.de
www.badgriesbach.de



Bedarf

Die mittlere Zufuhr mit der Nahrung beträgt 2 bis 4 mg. Der Kupfergehalt in Lebensmitteln und Getränken ist unsicher. Empfehlungen für eine angemessene Zufuhr sind deshalb auch nur Schätzwerte. Allgemein gilt der Kupferbedarf bei einer gemischten Kost als gedeckt.

Selen

Selen hat als Nahrungsbestandteil zur Vorbeugung verschiedener Krankheiten in den vergangenen Jahren erheblich an Bedeutung gewonnen. Man vermutet, dass es vor den häufigsten Todesursachen in der Bundesrepublik, den Herz-Kreislauferkrankungen und den Krebserkrankungen schützen kann. Eine therapeutische Verwendung zur Vorbeugung vor Herzinfarkt, Krebs oder Störungen des Immunsystems wird diskutiert. Eine regelmäßige Zufuhr von Selenergänzungen sollte jedoch nur unter strenger fachlicher Kontrolle erfolgen, da Selen in größeren Mengen toxisch wirkt. Bis zu einer bestimmten Zufuhr wird der Selenhaushalt über die Ausscheidung durch den Urin reguliert.

Physiologische Bedeutung

Selen schützt den Körper, besonders die Zellmembranen, vor einer Schädigung durch Sauerstoff, worauf wahrscheinlich auch seine krebsschützende Wirkung beruht. In dieser Funktion unterstützt es auch die antioxidative Wirkung von Vitamin E.

Mangel

Bei Selenmangel kommt es wahrscheinlich zu Störungen der

Muskelfunktion. Dies wurde beim Menschen jedoch nur bei künstlicher Ernährung beobachtet.

Viele Selenmangelerscheinungen können durch Vitamin E rückgängig gemacht werden. Eine schlechte Selenversorgung soll das Risiko für Krebs und Herzkrankheiten erhöhen.

Übersorgung

Bei einer Zufuhr über 800 Mikrogramm (μg) pro Tag kommt es zu Vergiftungserscheinungen. Symptome dafür sind Haarausfall, Verlust der Nägel, Zahnausfall und Störungen des Nervensystems.

Vorkommen

Selen kommt sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor und ist dort an die Eiweißfraktionen gebunden. Hauptlieferanten sind Leber, Muskelfleisch, Getreide, Hülsenfrüchte und Knoblauch. Der Selengehalt der Lebensmittel hängt von dem sehr unterschiedlichen Gehalt an Selen in unseren Böden ab. Dies führt dazu, dass der Selengehalt gleicher Lebensmittel regional unterschiedlich sein kann. Da Selen leicht flüchtig ist, kommt es zu hohen Verlusten bei der Lebensmittelverarbeitung.

Bedarf

Die tägliche Zufuhr in der Bundesrepublik wird auf 55 μg geschätzt. Auch die Empfehlungen beruhen auf Schätzwerten. Insgesamt sprechen die in Europa gemessenen Zufuhrwerte dafür, dass im Bereich von 20 bis 100 μg pro Tag nach dem derzeitigen Wissensstand eine angemessene Zufuhr für Erwachsene erreicht wird.



Fluor

Der Gesamtkörperbestand des Spurenelements Fluor beträgt 2 bis 6 g. Davon befinden sich 95 Prozent in Knochen und Zähnen. Fluor wird schnell und zu etwa 80 Prozent direkt eingebaut. Allerdings können große Mengen an Magnesium, Calcium und Aluminium durch Komplexbildung mit Fluor die Aufnahme rate verringern.

Physiologische Bedeutung

Fluor beugt der Kariesbildung vor, indem es den Zahnschmelz härtet und die bakterielle Säurebildung am Zahn, die zu Karies führt, hemmt. Darüber hinaus verbessert es die Eisenaufnahme und kann so einer Anämie, beispielsweise in der Schwangerschaft, vorbeugen. In Tierversuchen wurde festgestellt, dass Fluor die Wundheilung fördert.

Mangel

Fluormangelerkrankungen wurden bisher nur bei Tieren beobachtet und führten dort zu Wachstumsstörungen. Karies ist keine Fluormangelerkrankung, sondern Folge einer fehlerhaften Ernährung oder einer unzureichenden Zahnpflege.

Therapeutische Wirkung

Neben der Kariesprophylaxe in Form von Fluortabletten für Säuglinge und Kinder sowie in Zahnpasten und fluoridiertem Kochsalz wird Fluor auch zur Vorbeugung und Therapie von Osteoporose eingesetzt.

Übersorgung

Leichte Übersorgungserscheinungen (bei Fluorgaben über 5 Milligramm (mg) pro Kilogramm (kg) Nahrung oder Liter (l) Trinkmenge) zeigen sich in der sogenannten Dentalfluorose, die gekennzeichnet ist durch weiße Flecken und Verfärbungen auf den Zähnen. Eine ausgeprägte Übersorgung (mehr als 10 mg/kg Nahrung oder Liter Trinkmenge) führt zu einer übermäßigen Mineralisation der Knochen: spröde zum Bruch neigende Knochen sind die Folge. Bei Gaben über 50 mg/kg Nahrung (oder Liter Trinkmenge) kann die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigt werden.

Bedarf

Fluor wird vor allem durch Trinkwasser, schwarzen Tee und Seefische aufgenommen. Selbst in fluorarmen Gegenden entspricht die durchschnittliche Zufuhr den Nährstoffempfehlungen der DGE von 1 mg. Zur Kariesprophylaxe ist eine erhöhte Zufuhr durch Verwendung von fluoridierten Zahncremes und fluoridiertem Speisesalz zu empfehlen.

Jod

Der Jodgehalt im erwachsenen Körper wird auf 10 bis 20 mg geschätzt. 8 bis 15 mg davon befinden sich in der Schilddrüse. Das restliche Jod ist in der Muskulatur und (in geringen Mengen) auch in Haut und Knochen vorhanden. Die Ausscheidung erfolgt über die Nieren.

Physiologische Bedeutung

Jod wirkt als Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Diese



können nur gebildet werden, wenn genügend Jod vorhanden ist. Eine Unterfunktion der Schilddrüse hemmt den Grundumsatz, das heißt, der Körper benötigt weniger Energie; eine Überfunktion erhöht dagegen den Grundumsatz.

Mangel

Die Bundesrepublik Deutschland zählt zu den Jodmangelgebieten. Folge eines Jodmangels ist zunächst eine Schilddrüsenunterfunktion. Die Schilddrüse versucht, diesen Mangel auszugleichen, indem sie sich krankhaft vergrößert, es entsteht ein Kropf (Struma). Ein massiver Jodmangel kann zum sogenannten Kretinismus führen, der in seiner ausgeprägten Form durch Zwergwuchs und Schwachsinn gekennzeichnet ist. Kretinismus wird vor allem bei Neugeborenen beobachtet, bedingt durch mütterlichen Jodmangel oder Mangel an Schilddrüsenhormonen. Kropfbildung kann aber auch durch den Verzehr von verschiedenen Kohlarten hervorgerufen werden, da in ihnen natürlich vorkommende Stoffe (Goitrogene) die Schilddrüsenfunktion hemmen.

Übersorgung

Durch überhöhte Jodzufuhr kann es zu einer Überproduktion der Schilddrüsenhormone kommen, mit Symptomen wie Nervosität, leichte Ermüdbarkeit, Gewichtsverlust und Zunahme der Herzfrequenz. Ausgeprägte Formen sind die Jod-Akne und der Jod-Basedow, eine Krankheit mit Augensymptomen und Kropf. Jod-Basedow und Jod-Akne wurden jedoch erst bei mehr als der zehnfachen Menge der empfohlenen Zufuhr beobachtet.

Vorkommen

Der Jodgehalt von Lebensmitteln, sowohl pflanzlicher als auch tierischer Herkunft, hängt weitgehend vom Jodgehalt des Bodens der Anbauggebiete ab. Dadurch ergeben sich sehr große Gehaltsschwankungen der einzelnen Lebensmittel. Jodreich sind Seefische und andere Meerestiere. Bei Milch und Eiern beeinflusst die Art der Fütterung den Jodgehalt. Aufgrund des geringen Jodvorkommens in den Böden der Bundesrepublik wurde dem Speisesalz Jod zugesetzt. Jodiertes Speisesalz enthält 15 bis 25 mg pro kg Salz.

Bedarf

Die Ermittlung des Jodbedarfs ist schwierig, da der Mensch sich innerhalb bestimmter Grenzen an ein unterschiedliches Jodangebot in der Natur anpassen kann. Die empfohlene tägliche Jodzufuhr beträgt 200 µg für Erwachsene. Diese Menge wird durch eines der folgenden Lebensmittel aufgenommen:

1 Portion (150 g) Seelachs oder Scholle

*1,5 l Vollmilch**

*1 kg Broccoli**

(* bei durchschnittlichem Jodgehalt des Bodens der Anbauggebiete)

Bei Jugendlichen, Schwangeren und Stillenden ist der Bedarf erhöht.

- Deutsches Grünes Kreuz



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-wundambulanzen.de/patientenanmeldung

BFW Wundambulanz am Isar Klinikum
Sonnenstr. 24, 80331 München
E-Mail: muenchen@bfw-wundambulanzen.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege





Studiobräune ohne Risiko für die Haut?

Wissenschaftler halten Studiobräune für gefährlich

Eine Studie der Dartmouth Medical School (DMS) hält den Zusammenhang zwischen häufigen Solarienbesuchen und erhöhtem Hautkrebsrisiko für bestätigt. Die amerikanischen Wissenschaftler befragten circa 1.500 Bürger der Stadt New Hampshire im Alter zwischen 25 und 74 Jahren nach ihrem Bräunungsverhalten unter der natürlichen Sonne, Besuchen in Sonnenstudios, Sonnenbränden, möglichen Röntgen- oder Strahlentherapien sowie Nikotinkonsum. Bei circa 800 Studienteilnehmern war kurz vor der Untersuchung Hautkrebs diagnostiziert worden. 603 hatten ein sogenanntes Basalzellkarzinom, 293 ein Plattenepithelkarzinom und 504 Probanden hatten keinen Hautkrebs entwickelt. Insgesamt zeigte sich, dass die regelmäßigen Solariumgänger gegenüber jenen Testpersonen, die auf Bräunungsstudios verzichteten, ein 2,5-fach erhöhtes Risiko hatten, ein Plattenepithelkarzinom zu entwickeln. Das Risiko, an einem Basalzellkarzinom zu erkranken, erhöhte sich um das 1,5-Fache. Häufige Sonnenbäder im Freien mit eventuellen Sonnenbränden schlossen die Forscher als Ursache für diesen Anstieg aus. Viel gefährlicher sei die künstliche Sonne, da sie die Haut-

krebs auslösende UV-Strahlung der Sonne nachahme, konzentriere und intensiviere.

„Ein Verbrennen der Haut nach dem Gebrauch von Bräunungslampen kommt relativ häufig vor. Die Folgen für die Haut sind mit einem schweren Sonnenbrand im Freien vergleichbar“, so die Autorin der DMS-Studie, Margaret Karagas. Und Sonnenbrände erhöhen das Risiko für alle drei Hautkrebsformen: Basalzell-, Plattenepithelkarzinom und malignes Melanom (auch schwarzer Hautkrebs). Ein Zusammenhang zwischen Solariumbesuchen und dem Erkranken an dem hochaggressiven schwarzen Hautkrebs wurde nicht gefunden.

Kritisch äußern sich die Wissenschaftler auch über die große Beliebtheit von Solariumbräune bei jungen Frauen. „Die Sonnenbelastung der Haut, besonders in jungen Jahren, scheint eine große Rolle bei der Entstehung von Hautkrebs zu spielen“. Gesundheitliche Aufklärung zur Verhütung von lichtbedingten Hautschäden sei deshalb eine wichtige Aufgabe.

Das Solarium hat für viele Menschen eine wohltuende, sofort spürbare Wirkung. Diese beruht auf einer verstärkten Durchblutung, der Wärme und der Tatsache, dass man endlich mal 10 bis 20 Minuten völlig abschalten darf. Die neu erarbeiteten Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) raten jedoch davon ab, die künstliche UV-Strahlung zu kosmetischen Zwecken oder zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens zu nutzen. Wegen der damit verbundenen Risiken eignet sie sich auch nicht zur medizinischen Gesundheitsprophylaxe.

- Deutsches Grünes Kreuz



Anzeige



MEIN
CARE-PAKET
FÜR DIE
ZUKUNFT

Wie Ihr Testament Gutes tut.

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

www.care.de/vererben



Ihr Gutschein für den CARE-Testament-Ratgeber

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



Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Jetzt einlösen und bestellen

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

Telefon: 0228 97563-991
Fax: 0228 97563-51
E-Mail: pflieger@care.de
A2612

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

blamable Niederlage	↘	Scheinmedikament	↘	rus-sisch: hundert	↘	Ein-siedler, Klausner	↘	Träger der Erb-anlage	Kykla-den-insel	Mutter von Kain (A.T.)
			8							
↖										
Etappe		Sauer-stoff auf-nehmen	↗					Gift-schlan-gen-fresser		
↖					lockeres, netz-artiges Gewebe		ausgest. Riesen-lauf-vogel	↗	2	
Vorname des Welt-reisen-den Polo		ehem. Name von Tallinn	↘	Schüler des Apostels Paulus	↗					Münzen und Scheine
Summe aller Gene	↗			10			Finken-vogel		stoß-weise	↘
1	↖			exakt		Stadt in Uttar Pradesh (Indien)	↗			
Wortteil: mehr-fach	↘	rus-s.-österr. Tänzer (Rudolf)	↗	Blend-werk	↗				9	
Hom-plättchen an Finger oder Zeh	↗			5		engl. Schrift-steller † (H.G.)	↗	Initialen von Filmstar Grant †	↗	
↖		3	österr. Kompo-nist † 1809	↘	dt. Komiker u. Moderator (Oliver)	↗				
Vorn. des Schausp. Brynner † 1985		Sommer-getreide	↗		7			rund, zirka		
Sohn Isaaks im Alten Testa-ment	↗				Kfz.-Z.: Bottrop	4	Wortteil: global	↘		
gönnend		Abk.: im Auftrag		Teil eines Ruders	↗					chem. Zeichen für Men-delevium
↖							Vorname Wenders	↗		
ab-wertend: dicker Bauch	↗		6			Gehilfin auf dem Bauern-hof	↗			

Anzeige

KREBS

+ HILFE =

Deutsche Krebshilfe

Mach mit:
www.krebshilfe.de/plus

Sei
DAS PLUS –
jede
Unterstützung
hilft!

50 Jahre
Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

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

Rätsel- spaß

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Lösung der letzten Ausgabe

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

24 Kilo in 13 Wochen

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

easylife
Abnehmen ist Teamwork.

easylife Zentrum München-Ost

Praxiszentrum München-Ost
Karpfenstr. 3
81825 München



DK Verlag (Hrsg.), Tim Armann

Mach's lecker!

Der Anfang von richtig gutem Essen.
100 easy Rezepte, Step-by-Step-Fotos und
Tipps von brot.mit.ei-Creator Tim Armann

© DK Verlag/Annika Küppers

ISBN 978-3-8310-4930-1

€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)

FÜR 3–4 Personen

VORBEREITUNG

40 Minuten

KOCHEN 30 Minuten

KLOPSE:

1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Nussbutter
(S. 207 oder Butter)
150 ml Milch
1 altbackenes Brötchen
500 g Kalbshackfleisch
3 EL kleine Kapern
6 Sardellenfilets
1½ EL gehackter Kerbel
1½ EL gehackte Petersilie
2 Eier
6 EL Panko (japan. Semmelbrösel oder Semmelbrösel)
Salz, Pfeffer
1 TL Senf
Abrieb von ⅓ Bio-Zitrone

KOCHBRÜHE:

1,5–2 l Rinderbrühe
(S. 36 oder gekauft)
10 Pimentkörner
3 Lorbeerblätter
3 Gewürznelken
8 Pfefferkörner
1 Prise Salz

SAUCE:

45 g Butter
45 g Mehl
200 g Sahne
Saft von ⅓ Zitrone
1 EL Kapern (mit Einlegesud)
Salz, Pfeffer
1 kleine Prise Zucker

Königsberger Klopse

Das sind wohl die adeligsten Klopse der Welt: sanft gegarte, luftig leichte Klopse in einer hellen Kapernsauce. Dieser Klassiker ist von vorne bis hinten stimmig und lässt verstehen, wie Geschmack funktioniert und wie man alle glücklich macht. Sie werden jetzt wohl für immer zu deinen Lieblingsgerichten gehören.

- 1.** Für die Klopse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel mit der Nussbutter in einem Topf andünsten und mit Milch ablöschen. Das Brötchen klein schneiden, darin einweichen und etwas abkühlen lassen.
- 2.** Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Kapern und Sardellenfilets grob hacken und zufügen. Kräuter, Eier, Panko und Brötchenmasse zugeben. Mit 3 TL Salz, Pfeffer, Senf und Zitronenabrieb würzen. Alles gut verkneten, bis eine leichte Bindung entsteht.
- 3.** Für die Kochbrühe die Rinderbrühe (oder einfach gesalzenes Wasser) in einen Topf füllen. Piment, Lorbeerblätter, Nelken, Pfefferkörner und Salz zugeben und aufkochen.
- 4.** Inzwischen die Hackfleischmasse in Portionen (à 50 g) teilen. Diese mit feuchten Händen zu Kugeln formen und vorsichtig in die siedende Brühe legen. Die Hitze reduzieren, bis die Brühe nur noch simmert und die Klopse darin je nach Größe 10–15 Minuten sieden. Die gegarten Klopse mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen. Die Brühe auf etwa die Hälfte einkochen lassen.
- 5.** Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl einrühren. Nach und nach und unter Rühren die reduzierte Kochbrühe zugießen. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die Sahne zugießen und alles nochmals kurz aufkochen. Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern mit Sud, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Klopse in die Sauce legen und darin erwärmen, dann servieren.





Die Taxi-München eG stellt sich vor

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

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

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

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

Im Gegensatz zu den Anfängen, als

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

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

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

nengruppe ein Fahren auf Kosten des Gastgebers zu ermöglichen.

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

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

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

Vorschau:

Apothekenzeitung für München



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
www.immobiliien-zippold.de



Mitglied im



Sachverständiger für
Immobilienbewertung



Mein CARE-Paket für die Zukunft

Wie Ihr Testament Gutes tut.

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

www.care.de/vererben

Ihre Apotheke:

