

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



Kakao

Zarter Genuss für
innen und außen

Seite 08

Sanfte Behandlung bei Verdauungsbeschwerden

Seite 26

TESTCLUB

Testen Sie
Bio-Saftkonzentrate

Seite 18

FIT & SCHÖN

Bowtech – Körperan-
wendung gegen Stress

Seite 12

REISE

Deutschland – Winter-
urlaub an der Küste

Seite 20



INHALT im Dezember

* Die Titelthemen haben wir für Sie gekennzeichnet!



34
Bluthochdruck tut nicht weh –
Die Folgen schon!



12
Bowtech
Körperanwendung gegen Stress



FIT & SCHÖN

- * **Himmlische Verführer**
Kakao & Schokolade **08**
- Schönheitstipps** **11**
- Bowtech**
Körperanwendung gegen Stress **12**

REISE

- * **Winterurlaub an der Küste?** **20**
- Reisetipps**
Im neuen Jahr wird alles anders **22**
- Budapester ‚Innenansichten‘** **24**

MEDIZIN

- * **Verdauungsbeschwerden**
 - Fit durch die Festtage **26**
 - Genießen mit Maß **30**
- Hämorrhoiden**
Ein leidvolles Thema **33**
- Bluthochdruck tut nicht weh –**
Die Folgen schon! **34**
- Neues zum Thema**
Muskelkrämpfe **37**
- Pflanzliche Helfer gegen**
Husten und Bronchitis **39**
- Gute Zähne – langes Leben?** **40**
- Mistelpräparate –**
wirksam und gut verträglich **43**
- Gesundheitstipps** **44**
- * **Gefühle besser verstehen** **46**

08

Himmlische Verführer –
Kakao & Schokolade





56

Gefahrenzone
Haushalt

62

Ayurvedische Ernährung –
Auf den Typ kommt es an



26

Verdauungsbeschwerden –
Schlemmen ohne Reue

RAT & TAT

Gut zu wissen	49
Das Arzneimittelsparpaket – Was ist drin?	52
Wohntipps	54
Gefahrenzone Haushalt	56

ERNÄHRUNG

Geniebertipps	58
Festliches Weihnachtsmenü	59
Ayurvedische Ernährung – Auf den Typ kommt es an	62

RUBRIKEN

Aufgelesen Oh, du Fröhliche ...	06
Test-Club: Leser testen die Yantramatte	14
Experten-Club Handpflege	16
* Leserforum • Test-Club: Bio-Saftkonzentrate von RatioDrink • Experten-Club: Reizhusten	18
Buchtipp	36
Kreuzworträtsel	38
Preisrätsel	42
Magazin	50
Vorschau / Impressum	66
Abonnieren und Prämie erhalten	67



24

Budapester
'Innenansichten'



Oh, du fröhliche...

Alle Jahre wieder freuen wir uns auf diese ganz besondere Zeit – die Weihnachtszeit! Wir packen die sorgfältig verstauten Weihnachtskugeln aus, das „gute“ Geschirr und Besteck kommt wieder zum Vorschein, es wird geschmückt und dekoriert, Geschenke für die Lieben eingekauft und die festliche Stimmung genossen.

Ein Rentier...

wie aus dem Gespann des Weihnachtsmannes! Aus wetterfestem Rattan, in drei Größen ab 99 Euro unter www.proidee.de erhältlich.

Christbaumkugeln & Co.

Mit Weihnachtsbaumschmuck bringt man selbst das unscheinbarste Tannenbäumchen zum Strahlen. Zeitlos und klassisch sind Kugeln und Accessoires in Silber oder Gold.

Einfach dufte

Man muss kein Fußball-Fan sein, um diesen Duft zu mögen: David Beckham's „Intimately Yours For Him“ ist eine exklusive und sinnlich-orientalische Duftkompositionen für trendbewusste Männer. Eau de Toilette, ab 18,50 Euro erhältlich.



Das „gute“ Besteck

Silber neigt leider schnell dazu, eine schwarze Patina anzusetzen. Mit einem einfachen Trick erstrahlt es in neuem Glanze: Das Besteck samt einem Teelöffel Speisesalz und ein paar Schnipseln Alufolie in eine Schüssel geben und alles mit heißem Wasser übergießen – binnen 1-2 Minuten löst sich die dunkle Schicht wie von Geisterhand auf.





Glamour-Look

Für einzigartige „Augen-Blicke“ an den Festtagen sorgt der „Colour Rush Mono Metallics Eyeshadow“ in trendigem Silber von Rimmel. Ab 5,49 Euro in führenden Kauf- und Warenhäusern, Drogeriemärkten sowie Verbrauchermärkten und Parfümerien erhältlich.



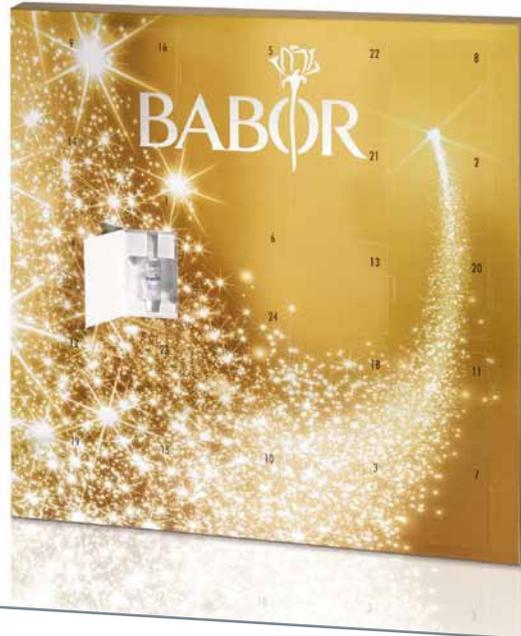
Echtes Lametta!

Dieses Lametta – aus einer deutschen Stanniolfabrik – ist nicht aus Kunststoff oder Alu, sondern aus echter Zinnfolie gefertigt. Mit Gold- und Silberlegierung erhältlich bei www.manufactum.de.



Türchen für Türchen: Gutes tun!

Mit diesem Adventskalender, der 24 kleine Beauty-Helfer enthält, kann man nicht nur sich etwas Gutes tun: Gemeinsam mit der Stiftung „KinderHerz“ will Babor dazu beitragen, die medizinische Versorgung für herzkrankte Kinder zu verbessern. Erhältlich in ausgewählten Babor Instituten, Hotel Spas sowie im Online Shop unter www.babor.de.



Klassiker neu aufgelegt

Weihnachten ausfallen lassen? So leicht lässt sich das „Fest der Feste“ nicht ignorieren! Bei dieser gelungenen Weihnachtskomödie jagt ein Klischee das andere. „Das Fest“ von John Grisham, erschienen im Heyne Verlag, 12 Euro.

Goldige Weihnachts-Deko

Weihnachts-Elch statt Weihnachts-Mann! Dieses goldige Elch-Set – bestehend aus einem Handstand machenden und einem stehenden Elch – gibt es für 29,95 Euro bei www.gingar.de.



X-mas Shopping

Um die „Beute“ des Weihnachts-Shoppings stilvoll zu verstauen, sind diese Poesie-Taschen genau das Richtige. Erhältlich für je 7,10 Euro bei www.designers-heaven.de.



Bowtech

Körperanwendung gegen Stress



Auch wenn die meisten Berufe heutzutage sitzend ausgeübt werden, leben wir in anstrengenden Zeiten. Der Stress, dem viele Menschen ausgesetzt sind, hat Folgen: Von chronischer Müdigkeit bis zu Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden reichen die Symptome. Bowtech, eine sanfte und ganzheitliche Methode der Körperarbeit, dient dazu, das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Tue deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele sich darin wohlfühlt.“ Diese Aussage der spanischen Mystikerin Teresa von Ávila gilt in besonderer Weise für alle Methoden, die sich der ganzheitlichen Arbeit am Körper widmen. Zu ihnen gehört auch die Original Bowen Technik, bekannt unter dem Kurznamen Bowtech. Sie wird bundesweit von über 300 ausgebildeten Anwendern praktiziert. Dabei handelt es sich um eine ganzheitliche Muskel-, Fas-

zien- und Bindegewebsanwendung. Im Gegensatz zu vielen anderen manuellen Techniken setzt Bowtech mit gezielten Griffen nur sanfte Impulse, die dem Körper dazu verhelfen, sich zu entspannen und sich neu zu reorganisieren.

Serien sanfter Griffen

Der Australier Tom Bowen, der die Therapie in den 40er und 50er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte, war da-

von überzeugt, dass Funktionsstörungen des Körpers aus Störungen im Gewebe resultieren, sodass die universelle Lebensenergie – das Chi – nicht frei fließen kann. Durch eine Serie von sanften Griffen sollen diese Blockaden gelöst werden. Die schmerzfreien Griffen, die mit den Daumen und Fingern sanft auf der oberen Gewebsschicht ausgeführt werden, reichen nicht tiefer als bis zur Muskelhaut oberflächlicher Muskeln und oberflächlichen Bindegewebes.

Ein weites Anwendungsspektrum eröffnet sich bei der Behandlung der Folgen von Stress und Burnout. Viele körperliche Störungen sind letztlich den hektischen, nervenaufreibenden und nicht selten frustrierenden Lebens- und Arbeitsverhältnissen unserer heutigen Zeit geschuldet. Eine fortwährende Überbelastung kann nicht nur psychische Warnsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfung und Depressionen nach sich ziehen, sondern auch Beschwer-

den auf der körperlichen Ebene, die sich beispielsweise in Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden bis hin zu Kiefergelenkproblemen – etwa durch nächtliches Zähneknirschen – äußern.

Ganzheitliche Arbeit am Körper

Die Bowtech-Methode hat ihre Stärken in der Stressbehandlung, weil sie nicht allein auf der Symptomebene ansetzt. Sie widmet sich der ganzheitlichen Arbeit am Körper, also nicht nur der Behandlung des Bewegungsapparats, sondern auch der Ausbalancierung des gesamten Nervensystems. Die an unterschiedlichen Gewebetypen ansetzenden, präzisen Griffe regen Rezeptoren des peripheren Nervensystems an, welche Sinnesreize und auch Schmerzen an das Gehirn weiterleiten. Mit jedem Bowtech-Griff wird das Gewebe mit geringer Kraft irritiert und der Körper veranlasst, sich über sein Zellgedächtnis zu reorganisieren. Dadurch lösen sich Verklebungen in den Faszien, einer bindegewebsartigen Hülle, die Knochen, Muskeln und Organe verbindet. In Folge entspannen sich die Muskeln und Lymph- sowie Nervensysteme werden stimuliert. Der Körper beginnt, aus eigener Kraft in seinen natürlichen, gesunden Grundzustand zurückzufinden. Das betrifft gleichermaßen die Psyche. Die Bowtech-Dozentin und Anwenderin Ragna Schumacher aus dem hessischen Altstadt berichtet: „Bei vielen Symptomen der Zivilisationserkrankungen, unter denen häufig auch gestresste Menschen leiden, kann Bowtech – oft schon nach kurzer Zeit – erfolgreich angewandt werden, so etwa bei Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Burn-

out-Syndrom oder bei Schwindelanfällen.“

Damit der Körper Zeit hat, die durch die Griffe vermittelte Information aufzunehmen und umzusetzen, macht der Behandler nach jeder Griff-Folge eine Pause und verlässt den Raum. Aus demselben Grund empfiehlt jeder Behandler seinem Klienten, in den Stunden nach der Anwendung ausreichend Wasser zu trinken, sich möglichst an der frischen Luft zu bewegen und den Körper nicht etwa durch Leistungssport oder andere Anstrengungen zu belasten. Eine Bow-

tech-Anwendung dauert im Durchschnitt 45 Minuten, je nachdem wie viele Impulse das Gesamtsystem des Klienten verarbeiten kann. Die nächste Anwendung sollte frühestens fünf Tage später erfolgen, ideal sind sieben Tage Abstand. In der Zeit dazwischen „arbeitet“ der Körper. Das heißt aber nicht, dass der Mensch untätig bleibt. Im Gegenteil: Viele nehmen während eines Anwendungszeitraums ihren Körper und seine Bedürfnisse viel stärker wahr und versuchen dem durch eigene gesunde Aktivitäten gerecht zu werden. ■



Die Anwendungsgebiete von Bowtech

Bowtech kann unterstützend eingesetzt werden:

- bei Beschwerden des Bewegungsapparats: Wirbelsäule, Nacken, Kreuzbein, Schulter, Arm, Ellenbogen, Hand, Becken, Oberschenkel, Knie, Fuß
- zur Behandlung der Organe: Magen, Darm, Niere, Leber, Galle, Haut, Atemwege
- bei Herz-Kreislauf-Problemen
- bei Stress- und Spannungszuständen

Weitere Informationen: www.bowtech.de. Über 300 ausgebildete Bowtech-Anwender sind mit ihrer Praxis auf dieser Internetseite unter „Anwendersuche“ zu finden.

Bild: Yuri Arcurs - 123RF, Bowtech Deutschland e. V. (3)

ANZEIGE

Cystorenal® Cranberry plus



3 x stark: Cranberry +
Kürbiskern + Vitamin C

Schutzschild für die Blase

- stärkt die natürliche Widerstandskraft der Blase
- für eine gesunde Blasenfunktion

Beste Bewertung!



Mit 36 mg PACs/Tag!

Für Frauen und Männer geeignet

Cystorenal® Cranberry plus – zur gezielten Unterstützung der Blasengesundheit. Frei von Lactose, Gluten, Oxalsäure. Nur in der Apotheke. Packungen mit 60, 120 und 180 Kapseln. Ein in Deutschland hergestelltes Produkt. QUIRIS® Healthcare, 33334 Gütersloh. CC 08.23

Kostenlose Informationen erhalten
Sie unter der Service-Hotline:
0 800 . 0 78 47 47

www.cystorenal.de

Test-Club

Leser testen für Leser



Im Test: Bio-Saftkonzentrate von RatioDrink

Die Deutschen sind Weltmeister im Trinken von Fruchtsäften. Statt immer

wieder Flaschen der entsprechenden Geschmacksvorlieben zu kaufen, kann man sich jetzt ein Fruchtsaft-Konzentrat direkt nach Hause liefern lassen. Man erspart sich dabei das mühevollen Tragen voller Flaschen, daneben lässt sich damit jederzeit ein Saft ganz nach eigenem Geschmack mischen. Der Test-Club von Gesunde Medizin sieht sich daher diesmal wieder der Frage des guten Geschmacks gegenüber, aber soll auch die einfache Anwendung und Ergiebigkeit der Saftkonzentrate beurteilen.

Für den Test stehen die Geschmackssorten Bio Apfel (klar) und Bio Apfel-Johannisbeere von RatioDrink zur Verfügung. Bitte bei der Bewerbung angeben, welche Sorte getestet werden soll.

Jeder kann am Lesertest teilnehmen. Schreiben Sie uns einfach ein paar Sätze, warum Sie die richtige Frau oder der richtige Mann für diesen Test sind. Ein paar Angaben zu Ihrer Person und ein Foto von Ihnen erhöhen Ihre Chancen, am Test teilnehmen zu können. Schicken Sie entweder einen Brief an die Redaktion Gesunde Medizin, Untere Burghalde 51, 71229 Leonberg, oder schreiben Sie bitte eine E-Mail an leserservice@gesundemedizin.de. Es werden nur Anmeldungen mit vollständiger Adresse akzeptiert.

Getestet wird über einen festgelegten Zeitraum. Am Test teilnehmen kann nur eine begrenzte Zahl von Lesern; die Auswahl wird von der Redaktion getroffen. Alle Tester werden von der Redaktion informiert und erhalten die RatioDrink Fruchtsaftkonzentrate sowie einen Testfragebogen. Die Teilnahme ist kostenlos. Alle getesteten Produkte können nach Abgabe der Testergebnisse behalten werden.

Einsendeschluss: 29. Dezember 2010

Mehr Infos über die RatioDrink Bio-Fruchtsaftkonzentrate in den Sorten Apfel, Orange, Apfel-Himbeere, Apfel-Kirsche und Apfel-Johannisbeere gibt es im Internet unter www.ratiodrink.de.

Experten-Club

Leser raten Lesern

Das Thema: Reizhusten



Bild: forca - 123RF

Nicht nur in den kühlen Winter- und Frühlingsmonaten gibt es dieses Kratzen im Hals, das einem deutlich eine drohende Erkältung ankündigt. Auch im Sommer, wenn sich die Temperatur klimatisierter Räume um einige Grad von der heißen Außenluft unterscheidet und den Körper somit anfällig macht für grippale Infekte, ebenso in den so genannten Übergangsmonaten hört man es fast überall räuspern, husteln, husten. Doch Hustenreiz ist nicht nur lästig, sondern oft fast quälend. Die Frage an den Experten-Club von Gesunde Medizin ist diesmal: Was hilft gegen dieses Kratzen hinten im Rachen, gegen den Hustenreiz, aber auch gegen den Husten selbst? Altbewährte Hausmittel, Tipps und Tricks aus Urgroßmutterns Zeiten, besondere Pflanzen oder Arzneimittel, mit denen sich die Beschwerden lindern lassen – auch wenn Sie der Meinung sind, wir würden schon alles wissen, für den Experten-Club ist alles wichtig.

Beim Experten-Club kann jeder mitmachen, der etwas zum Thema beisteuern kann. Schreiben Sie uns, wir freuen uns über jede Zuschrift. Wir würden uns ebenfalls freuen, wenn Sie uns zu Ihrem Schreiben vielleicht ein Foto von Ihnen beifügen würden und uns Ihr Alter verraten. Schicken Sie einen Brief an die Redaktion Gesunde Medizin, Untere Burghalde 51, 71229 Leonberg, oder schreiben Sie eine E-Mail an leserservice@gesundemedizin.de.

Einsendeschluss: 29. Dezember 2010

Die Gewinner und die ausgewählten Testpersonen aus der letzten Ausgabe wurden schriftlich benachrichtigt. Wir gratulieren herzlich! Mit Ihrer Bewerbung für den Test- und/oder Expertenclub erklären Sie sich einverstanden, dass wir Ihren Namen und Ihr Bild sowie Ihre Testergebnisse und Kommentare in Gesunde Medizin und auf www.gesundemedizin.de veröffentlichen dürfen.

* Für den Test-Club wird nur eine Bewerbung pro Haushalt und für den Experten-Club nur eine Zuschrift pro Haushalt berücksichtigt.

Hämorrhiden- schmerzen



Ganz
unbeschwert
auch
unterwegs

Posterisan® akut mit Lidocain

- Lindert rasch
- Stillt Juckreiz
- Auch als Einmaltube ideal für unterwegs

Die schnellste
Wahl bei
Hämorrhiden-
schmerzen!

Coupon bitte abtrennen + einschicken!

Ja, bitte schicken Sie mir – **Gratis!** –
Ihre Patientenbroschüre „Gut zu wissen“
zum Thema Hämorrhiden.

Name

Straße

PLZ/Ort

GM

DR. KADE • Rigistraße 2 • 12277 Berlin • info@kade.de

Oder nutzen Sie unseren Downloadservice
unter: www.posterisan.de

Posterisan® akut mit Lidocain, Rektalsalbe, Zäpfchen. Wirkstoff: Lidocain. Anwendungsgebiete: Rektalsalbe: Linderung von Schmerzen im Analbereich vor proktologischer Untersuchung. Zäpfchen: Juckreiz und Schmerzen im Analbereich bei Hämorrhidenleiden, Analfissuren, Analfisteln, Abszessen und Proktitis; zur symptomatischen Behandlung vor und nach anorektalen Untersuchungen und Operationen. Die Rektalsalbe enthält Cetylalkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 03/2010



Wieder aufs Rad

Neben seiner direkten Lage am Meer und der anerkannten Fachkompetenz in Sachen Gesundheitsvorsorge und (Sport)-Medizin bietet das Ostseebad Damp abwechslungsreiche Aktivitäten für Gesundheitsbewusste – und solche, die es (wieder) werden wollen. Im Fokus 2011: das Fahrrad. Zwei Angebote sind buchbar: die zertifizierte Damp-Radfit-Woche sowie das Damp-Radfit-Schnupper-Wochenende. Arrangements gibt es ab 349 Euro pro Person im Doppelzimmer (feste Termine, teils Krankenkassenzuschuss möglich). Mehr unter www.damp-urlaub.de.

Im neuen Jahr wird alles anders

Reiseideen rund um die Silvester-Vorsätze

Wenn sich das alte Jahr zu Ende neigt, wird meist bilanziert. Was war gut? Was ging schief? Was soll sich im neuen ändern? Gern genommen: aktiver, leichter und gesünder leben. Im Alltag ist der Start oft schwer; hier ein paar Ideen, wo aller Anfang leichter wird.



Glimmstängel ade!

Raucher haben es nicht leicht, seit dem ‚blauen Dunst‘ der Kampf angesagt wurde. Doch wer aufhören will, hat es schwer. Vielleicht klappt es ja mit der ‚Arielle – Rauchentwöhnung‘ im Belvita Hotel Adria & Spa in Meran? Bei einer empfohlenen Aufenthaltsdauer ab sieben Tagen wird viel getan, um den ‚Entzug‘ zu erleichtern. Im Arrangement enthalten sind etwa Hypnotherapie-Beratungsgespräche und Sauerstofftherapie-Sitzungen, aber auch ein Heubad und eine Fußreflexzonenmassage. Preise je nach Saison und Reisedauer. Mehr auf www.medical-hotels.com.

Richtig starten

„Schluss mit dem ewigen Aufschieben!“ – mit diesem motivierend-praxisnahen Buch im Gepäck könnte es klappen. Autor Hans-Werner Rucker gibt Tipps, wie man umsetzt, was man sich vornimmt. Er entschlüsselt Mechanismen und erklärt mögliche Strategien wider die ‚Aufschieberitis‘. Verlegt bei www.campus.de (17,90 Euro).



Endlich abnehmen

Ayurvedisch betrachtet ist Übergewicht eine Störung des Kapha-Doshas. Dieses Ungleichgewicht lässt sich mit einer Belebung von Stoffwechsel und Durchblutung so effektiv wie nachhaltig behandeln. Unterstützend wirken wohltuende Anwendungen wie etwa Massagen. Wäre das nicht ein Einstieg in eine neue Ernährungswelt? Der erste Schritt auf dem Weg zum Wunschgewicht? Am einfachsten geht's in entspannter Urlaubsatmosphäre.

Das Ayurveda Resort Sonnhof im Tiroler Kaisergebirge lässt seine Gäste diese Kraft der indischen Heilkunst für Gesundheit, Schönheit und Balance erleben: Als ‚Europäisches Ayurveda‘ integriert das österreichische Vier-Sterne-Domizil das Jahrtausende alte ‚Wissen vom Leben‘ in die europäische Kultur. Das „Entschlackungspaket mit Ayurveda“ etwa ist für 623 Euro inklusive gewichtsreduzierender Ernährung ab einem Mindestaufenthalt von sieben Nächten buchbar, hinzu kommt der Zimmerpreis. Details unter www.sonnhof-ayurveda.at.



„Laufend“ durchstarten

„Laufen kann eigentlich jeder!“ – meint Aldiana und zeigt während der Acsis-Laufwochen (feste Termine in verschiedenen Clubs), wie der Spaß und die Motivation nicht auf der (Lauf-) Strecke bleiben und dass Laufen mit Gleichgesinnten viel mehr ist als monotones Joggen. Persönliche Beratung und individuelle Trainingstipps machen die Camps auch attraktiv für Anfänger und Wiedereinsteiger. Die Laufwochen mit Profis wie etwa Claudia Dreher kosten pro Person 129 Euro. Hinzu kommen die Clubaufenthalte. Alle Details auf www.aldiana.de.

„Es hängt von dir selbst ab, ob du das neue Jahr als Bremse oder als Motor benutzen willst.“

(Henry Ford, Ingenieur und Ford-Gründer, 1863-1947)

Gute Vorsätze

Vor einem Jahr hatte die DAK rund 3.000 Personen befragt, mit welchen guten Vorsätzen sie ins neue Jahr starten wollen. Gesundheitsthemen lagen klar im Fokus der Neujahrswünsche: 50 Prozent wollten mehr Sport treiben, 45 Prozent sich gesünder ernähren und 34 Prozent abnehmen. Recherchiert bei www.statista.com.

Gesund kochen lernen

Entdecken Sie für sich wieder die gesunde Art zu kochen – zum Beispiel während der „BIO gustogenese-Wochenenden“ (feste Termine!) im artepuri hotel meerSinn, dem Vier-Sterne Superior Designhotel mit Bio-Zertifikat auf der Insel Rügen. Während des Bio-Kochkurses wird vermittelt, wie Genuss und gesunde Lebensmittel aus ökologisch kontrolliertem Anbau ideal miteinander kombiniert werden können. Angeklickt auf www.meersinn.de.





Gute Zähne – langes Leben?

Mundhygiene beeinflusst die
Gesundheit des ganzen Körpers

Beim Zähneputzen geht es nicht nur um die Gesundheit im Mund. Studien belegen, dass Zahn-Hygiene vor schweren Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes schützen kann.

Wissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre brachten endlich den Beweis: Kranke Zähne und krankes Zahnfleisch wirken sich negativ auf die Gesundheit des gesamten Körpers aus. Als eine der ersten alarmierenden Entdeckungen fanden Ärzte bei Herzinfarkt-Patienten im Herzmuskel Bakterien, die sonst nur in einem von Parodontose (Entzündungen des Zahnhalteapparates) erkrankten Zahnfleisch vorkommen können. Damit war klar: Bakterien wandern aus dem kranken Gewebe des Mundraums in andere Körperteile und können dort enormen Schaden anrichten. Doch nicht nur das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall ist erhöht. Auch andere lebenswichtige Organe können bedroht werden. Schon länger ist bekannt, dass unbehandelte Zahnfleisch-

entzündungen Diabetes begünstigen. Und dass Bakterien, die von der Mundhöhle ins Blut gelangen, wenn der Schutz des Immunsystems ohnehin angegriffen ist, Abszesse in Lunge, Leber oder im Hals verursachen können. Für Schwangere mit einer Parodontitis steigt das Risiko einer Frühgeburt um das Siebenfache. Was viele nicht wissen: Rund 700 Bakterienarten tummeln sich in Mund- und Rachenraum. „Es ist vollkommen egal, wie gesund, schlank oder fit man ist, schlechte Zähne erhöhen die Gefahr von Herzerkrankungen“, erklärt Professor Howard Jenkinson von der englischen Universität in Bristol.

Risiko Parodontitis

Bleibt jedoch die Parodontitis unbehandelt, so schwächen die Giftstoffe der Bakterien den Halt

der Zähne im Kiefer umso mehr. Die Zahnfleischtaschen weiten sich und die Infektion nimmt zu. Jetzt kommt das Immunsystem ins Spiel und beginnt, sich dagegen zu wehren. Dies geschieht dadurch, indem es die Halterungen der Zähne abbaut. Die unweigerliche Konsequenz: Die Zähne werden locker und beginnen allmählich auszufallen. Stark vereinfacht kann man sich das so vorstellen: Das von der Parodontitis befallene Zahnfleisch ist wie eine offene großflächige und tiefe Wunde. Wobei die oberflächlich kleinen Entzündungen an den Zahnhälsen häufig bis zu einem halben Zentimeter tief gehen. Und dies macht eben die Erkrankung so gefährlich. Durch solche offenen Wunden aus der Mundhöhle gelangen Bakterien in den gesamten Blutkreislauf des Organismus. Deshalb ist das Gift der Bakte-

rien in den Zahnfleischtaschen beziehungsweise zwischen den Zähnen auch Gift fürs Gehirn. Wissenschaftler der Universität Heidelberg haben herausgefunden, dass schwere, über längere Zeit andauernde Entzündungen auch ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall darstellen. Denn die Entzündungen am Zahnfleisch haben noch einen besonderen Nebeneffekt: Die Gerinnung des Blutes wird verstärkt und die schädlichen Bakterien aus der Mundhöhle begünstigen Ablagerungen an den Gefäßwänden. Dies birgt Gefahren für einen Herzinfarkt. Darüber hinaus wirken sich die Bakterien der Zahnfleischtaschen negativ auf den Blutzucker-Spiegel aus. Was wiederum die Gefahr für Diabetes erhöht. Diese Zusammenhänge entstehen aber nicht nur durch mangelnde Mundhygiene, sondern vor allem

auch durch Tabakgenuss. So haben Raucher ein sechsfach höheres Risiko an Parodontitis zu erkranken als Nichtraucher. Denn durch die Verbrennung des Tabaks entstehen gefährliche Schadstoffe, welche die Durchblutung des Zahnfleisches als auch die Immunabwehr des Körpers stören. „Auf den Zigarettenschachteln sind zwar alle möglichen Horrorszenarien vermerkt, aber nirgendwo steht ‘Raucher verlieren früher ihre Zähne’“, beklagt Dr. Professor Michael Noack, Universität Köln.

Richtig vorbeugen

Wer rechtzeitig einen Zahnarzt aufsucht, kann Folgeerkrankungen der Parodontitis mit einer professionellen Zahnreinigung abwenden. Zu allererst werden die Zahnbeläge entfernt, dann die Zähne poliert und anschließend die Füllungen sowie Zahnzwischenräume gereinigt. Aus den Zahnfleischtaschen werden die Speisereste entfernt und so den schädlichen Bakterien ihren Lebensraum genommen. Sind die Zahnfleischtaschen bereits

sehr tief, muss die Reinigung häufig unter lokaler Betäubung erfolgen, da sich schon massive Entzündungsherde gebildet haben. Aber auch Implantate sind besonders bei fortschreitender Parodontitis kein Allheilmittel. Deshalb gibt es an Implantaten genauso entzündliche Zahnfleischerkrankungen wie an natürlichen Zähnen – nur sind sie schlimmer! Außerdem müssen Implantate genauso kontrolliert, gepflegt und „gewartet“ werden wie die eigenen Zähne. Daher ist es wenig sinnvoll, sich aufwändigen Zahnersatz im Wert eines Kleinwagens zu kaufen und danach nur kleine Beträge in die Prophylaxe zu investieren.

Dr. Noack fasst die gesamte Problematik sehr treffend zusammen: „An jedem Zahn hängt ein Mensch und die Menschen hängen an ihren Zähnen. Daher ist es eine Illusion, wenn man glaubt, dass es irgendeinen Teil des Körpers gäbe, der völlig unabhängig vom Rest funktioniert.“ ■

Otto Geißler

Bild: Cathy Yeulet - 123RF

Wichtige Tipps rund um die Zahnpflege

Greifen alle Maßnahmen langfristig ineinander, steht gesunden Zähnen bis ins hohe Alter nichts entgegen.

- Morgens und abends Zähne putzen. Blutet das Zahnfleisch beim Zähneputzen, sollte man den Zahnarzt aufsuchen.
- Etwa alle zwei Monate die Zahnbürste austauschen. Nie Bürste einer anderen Person verwenden! Auch nicht aus der Familie.
- Für die Reinigung der Zahnzwischenräume sollten außerdem Zahnseide oder Zahn-Brushes verwendet werden.
- Zwei Mal im Jahr die Zähne vom Zahnarzt reinigen lassen (professionelle Zahnreinigung). Bakterieller Belag und Zahnstein werden aus allen Zahnwinkeln und Zwischenräumen entfernt, die von der Zahnbürste trotz sorgfältigen Putzens nicht erreicht werden.
- Eine Fluoridierung und Fissurenversiegelung schützt die Zähne vor Angriffen. Ebenfalls Bestandteil der professionellen Zahnreinigung.
- Eine gesunde Ernährung durch Vollkornprodukte, rohes Gemüse, frisches Obst. Milchprodukte und Kohlgemüse liefern das wichtige Calcium, das Zähne und Kieferknochen stärkt.
- Intensives Kauen von Zahn erhaltenden Naturprodukten regt den notwendigen Speichelfluss an und stärkt die Muskulatur des Kiefers.

— ANZEIGE —

Aspecton® DS Hustensaft / - DS Hustentropfen. Apothekenpflichtig. **Wirkstoff:** Thymiankraut-Dickextrakt. **Anw.:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankh. der Atemwege m. zähflüss. Schleim, zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Bei Beschwerden länger als 1 Woche, bei Atemnot, Fieber, eitrigem o. blutigem Auswurf ärztl. Hilfe. **Hinw.:** Hustensaft: Enth. Macroglycerohydroxystearat, Glycerol u. Sorbitol. 10 ml entspr. 0,33 BE. Die Hilfsst. können zu Magenverstimmungen bzw. Durchfall führen. Glycerol kann außerdem Kopfschm. verursachen. **Hustentropfen:** Enth. Eukalyptusöl u. Levomenthol. **Stand: 06/09-1. Aspecton® Eukaps 100 mg / 200 mg.** Apothekenexklusiv. **Wirkstoff:** Eukalyptusöl. **Anw.:** Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Bei Beschwerden länger als 3 Tage, bei Atemnot, Fieber, eitrigem o. blutigem Auswurf ärztl. Hilfe. **Stand: 01/10-1. Aspecton® Halstabletten Anis / Cassis.** Apothekenexklusiv (Medizinprodukt). **Wirkstoff:** Trockenextrakt aus *Cetraria islandica* (Isländisch Moos). **Anw.:** Hustenreiz und Heiserkeit. **Hinw.:** Enth. Sorbitol. 1 Lutschtbl. entspr. 0,05 BE. **Stand: 10/09-1.**
Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf. **„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“**

Fit durch Herbst und Winter!
Aspecton®

Aspecton® durchbricht die Erkältung!

Eukalyptusöl
befreit den Atem

Thymianextrakt
beruhigt hartnäckigen Husten · löst festsitzenden Schleim

Isländisch Moos
beruhigt den Hustenreiz

Krewel Meuselbach. Partner der Gesundheit



Gefahrenzone Haushalt

Gerade zur Weihnachtszeit häufen sich die Katastrophen im Haushalt: Wie schnell hat ein Adventskranz Feuer gefangen. Oder man hat im Eifer des Gefechts den Spüllappen auf die noch heiße Herdplatte geworfen, weil schon die ersten Gäste nahen. Auch elektrische Weihnachtsgeschenke können Gefahren bergen – vor allem wenn man die Gebrauchsanleitung nicht liest. Leichtsinn, gekoppelt mit Hektik, hat schon so manche besinnliche Stimmung wortwörtlich gesprengt.

Statistisch gesehen häufen sich montags nicht nur Berufsunfälle, sondern auch Haushaltsunfälle. „Getoppt“ wird das montägliche Unfallrisiko vor allem in der Weihnachtszeit – und obwohl dies eigentlich das Fest der Freude, der Ruhe und Besinnlichkeit ist oder zumindest sein sollte. Schnell

verfällt man in eine Art „Feiertagshektik“. Man möchte es daheim besonders schön haben und alles bitte hurtig! Schnell übersieht man eine Stolperfalle wie ein Staubsaugerkabel, vergisst man die Pfanne mit heißer Butter rechtzeitig vom Herd zu nehmen oder der Gänsebraten kokelt im Ofen vor sich hin.

Und wer denkt, dass es erst so richtig gemütlich wird, wenn Kerzenschein die Wohnung in ein sanftes Licht taucht, im Kamin ein prasselndes Feuer lodert oder der Christbaum traditionell mit echten Kerzen geschmückt ist, der vergisst leider nur allzu oft, dass jede brennende Kerze eine kleine Feuerstelle

und somit eine Gefahrenquelle darstellt.

Auch wer den Schein wortwörtlich wahren möchte, indem er, bevor Gäste anrücken, noch eine neue Lampe an die Decke anschließen möchte und dabei vergessen hat, die Sicherung rauszudrehen, hat schlech-

te Karten: In Nullkommanichts klebt die Hand am Draht.

Vorsicht ist besser als Nachsicht: Löschen Sie Kerzen auch dann, wenn Sie den Raum nur für kurze Zeit verlassen! Bereits eine belanglose Ablenkung, sei es ein Telefonat oder ein Klingeln an der Haustür, kann zu einem verheerenden Brand führen. Experten empfehlen außerdem die Anschaffung von Feuerlöschern. Auch Rauchmelder sollten in keinem Haushalt fehlen. Diese kleinen Geräte können Leben retten, denn sie warnen rechtzeitig, auch wenn man schläft.

Was tun, wenn es tatsächlich brennt?

Wenn das Feuer gerade erst entfacht ist und keine Gefahr droht, ist es richtig, das Feuer selbst zu löschen. Reste zerstörter oder beschädigter Sachen bis zur Besichtigung durch den Schadenregulierer aufbewahren, Schäden mit Fotos dokumentieren.

Breitet sich das Feuer unkontrolliert aus, sind zuerst Fenster und Türen zu schließen. Anschließend die Feuerwehr zu rufen und alle Personen zu warnen, die sich im gefährdeten Bereich aufhalten. Muss man das Gebäude verlassen, darf niemand zurück bleiben! Bei der Flucht die Türen nicht abschließen, damit die Feuerwehr schnell ins Gebäude kommen kann.

Wer auf Verletzte trifft, handelt immer sofort. Erstens: Sie oder er leistet erste Hilfe! Vorsicht: Niemals ein Stromschlag-Un-

fallopfer berühren, bevor nicht der Strom abgeschaltet ist. Sonst gerät auch der Helfer in den Stromkreis und kriegt einen Schlag ab. Die meisten Stromunfälle geschehen durch 230-Volt-Haushaltsstrom, im so genannten Niederspannungsbereich. Wenn Hände oder Körperteile ungeschützt mit Strom direkt in Berührung kommen, wird der Körper selbst zum Leiter des elektrischen Stroms. Das kann zur Zerstörung von Zellen und zur Verkrampfung der Muskulatur führen. Diese Verkrampfung ist verantwortlich dafür, dass sich viele Stromschlag-Opfer nicht mehr von der Stromquelle lösen können. Ist dies der Fall, sollte die betreffende Person zuerst mit gebotener Vorsicht von der Stromquelle gelöst werden. Dazu ist der Strom abzuschalten oder aber das Unfall-Opfer mit Hilfe eines nicht Strom leitenden Gegenstandes, etwa eines hölzernen Besenstiels, von der Quelle zu trennen.

Zweitens: Falls nötig, die Schadensstelle absichern. Drittens: Hilfe rufen! Feuerwehr und Rettungsdienste sind in ganz Deutschland unter der Rufnummer 112 erreichbar, die Polizei unter der 110. Das funktioniert mit dem Handy übrigens auch ohne die Chipkarte des Mobilfunkbetreibers. Wer den Notruf anwählt, muss sich auf die fünf „W“ vorbereiten. Wo ist etwas geschehen? Was ist passiert? Wie viele Verletzte gibt es? Welche Verletzungen? Warten auf Rückfragen! ■

Natascha Franke

Weihnachten und andere Katastrophen

Damit die Weihnachtsfeier ruhig und besinnlich bleibt und der Haushalt nicht zum Katastrophengebiet erklärt werden muss, hier einige Tipps:

- Offenes Feuer nie unbeaufsichtigt lassen! Das Gleiche gilt für eingeschaltete Elektrogeräte wie Bügeleisen, Herd, Kaffeemaschine.
- Der Fön oder der Toaster riechen „angebrannt“? Sofort ausschalten, vom Stromkreis lösen, nicht selbst öffnen, entweder zur Reparatur in die Hand eines Fachmanns geben oder sicherheitshalber wegwerfen.
- Gebrauchsanweisungen von Elektro-Geräten immer aufmerksam lesen. Sicherheitshinweise beachten.
- Öl oder Butter in einer Pfanne hat Feuer gefangen? Die Flamme am besten mit einem Deckel ersticken. Keinesfalls mit Wasser löschen! Heißes Fett, das mit Wasser in Berührung kommt, spritzt!
- Kerzen immer auf eine feuerfeste Unterlage stellen.
- Nur nichtbrennbare Kerzenhalter verwenden, in denen Kerzen einen sicheren Stand haben.
- Keine Kerzen in der Nähe von Gardinen und Vorhängen anzünden – stets einen Mindestabstand von ca. 50 cm einhalten.
- Nach Möglichkeit Feuerzeuge statt Streichhölzer verwenden.
- Zugluft im Bereich von offenen Flammen vermeiden.
- Kerzen auf Adventskränzen und Weihnachtsbäumen niemals ganz abbrennen lassen, am besten vorher mit einem speziellen Kerzenlöscher ersticken oder vollständig auspusten, um das Umherfliegen von Glut zu vermeiden.
- Die Kerzen am Weihnachtsbaum immer von oben nach unten anzünden und in umgekehrter Reihenfolge löschen, um mit der Kleidung nicht in eine Flamme zu gelangen.
- Den Weihnachtsbaum nicht vor der womöglich einzigen Türe im Zimmer aufstellen (Fluchtweg!).
- Zur Dekoration von Kerzen, Adventskränzen und Weihnachtsbäumen keine brennbaren Materialien wie beispielsweise Papier oder Watte verwenden.
- Darauf achten, dass kleine Kinder nicht an Feuerzeuge und Streichhölzer oder an die brennenden Kerzen kommen können.
- Auch „neugierige“ Haustiere sollten von offenem Feuer ferngehalten werden.

VORSCHAU

auf Januar 2011

Seide Beauty-Geheimnis für Haut und Haar

Seidenweiche Haut und seidigglänzendes Haar – Seide ist wohl der Inbegriff von Sanftheit und Glanz. Seide kann das 300-Fache ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen und ist somit ein guter Feuchtigkeitsspender für die Hautpflege.

Leber & Galle

Man kann sie auch als die „Stoffwechsel-Fabrik“ des Körpers bezeichnen, neben der Produktion des Gallensafts übernimmt die Leber viele wichtige Stoffwechselläufe. In der nächsten Ausgabe erfahren Sie mehr über die größte Drüse des Körpers.

Die tragende Mitte

Der Beckenboden wird als eine der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers kaum wahrgenommen, geschweige denn trainiert, solange er seine „tragende Rolle“ anstandslos erfüllt.

Außerdem lesen Sie

Erkältungsmärchen – was ist wahr oder falsch. Aufräumen – Ordnung leicht gemacht. Heilpflanzen – Gutes für die Gelenke. Rezepte – wärmende Winterküche.



Faktor Bewegung

Ohne Bewegung kann der Mensch nicht leben. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt dreimal 30 Minuten täglich als Minimum für Erwachsene. Lesen Sie in der nächsten Ausgabe, warum Bewegung für das Wohlbefinden so wichtig ist.

Die Januar-Ausgabe von Gesunde Medizin erscheint am 29. Dezember 2010

Aktuelle Informationen rund um das Thema Gesundheit sowie noch mehr Tipps und Ratschläge finden Sie auch unter

www.gesundemedizin.de

Impressum

Verlag:

PACs GmbH
Gewerbestr. 9, 79219 Staufen
Tel. +49 / (0) 76 33 / 9 33 20-0
Fax +49 / (0) 76 33 / 9 33 20-20
Geschäftsführer: Christoph Knüttel
Tel. +49 / (0) 76 33 / 9 33 20-12
verlag@gesundemedizin.de

Chefredakteurin:

Nicole Franke-Gricksch
Untere Burghalde 51, 71229 Leonberg,
redaktion@gesundemedizin.de

Redaktion:

Claudia Pfeil-Zander, Christian Schmid

Anzeigenleitung:

Thomas Tritschler
Tel. +49 / (0) 76 33 / 9 33 20-13
anzeigen@gesundemedizin.de

Leseranfragen:

leseranfragen@gesundemedizin.de

Layout:

Stefanie Probst,
Christoph Nadler, Ulf Eberhard

Gesunde Medizin veröffentlicht Beiträge, die urheberrechtlich geschützt sind. Mit Namen gezeichnete Beiträge stimmen nicht in jedem Fall mit der Meinung und Auffassung des Verlages und der Redaktion überein, hierfür liegt die Verantwortung bei den Autoren. Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, sind vorbehalten. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk- und Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Wege bleiben vorbehalten. Alle Informationen und Berichte stammen aus zuverlässigen Informationsquellen, sind mit Sorgfalt recherchiert und werden veröffentlicht nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt die Redaktion keine Haftung.

Gesunde Medizin kostet als Einzelheft 2,- € einschließlich 7% Mehrwertsteuer.

Gesunde Medizin kostet im Abonnement – jährlich zwölf Ausgaben – 22,80 € einschließlich Porto und Mehrwertsteuer. Das Auslands-Abonnement kostet für zwölf Ausgaben 28,80 € für den einfachen Postweg.

Gesunde Medizin erscheint immer am letzten Mittwoch des Monats.

Falls Sie Gesunde Medizin bei Ihrem Pressehändler nicht erhalten sollten, bitten Sie diesen, das Heft bei seinem Großhändler nachzubestellen. Gesunde Medizin ist dann in der Regel am nächsten Tag erhältlich.

Aboverwaltung:

Gesunde Medizin Leserservice
c/o PressUp GmbH
Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg
Tel. +49 / (0) 40 / 4 14 48-465
Fax +49 / (0) 40 / 4 14 48-499

Vertrieb:

PressUp GmbH
Postfach 701311, 22013 Hamburg

Druck:

Mohn media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Str. 161, 33311 Gütersloh



Die Auflage von Gesunde Medizin wird von der unabhängigen Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern IWV geprüft.



Gesunde Medizin hat laut der unabhängigen Media-Analyse AG MA II 2010 pro Ausgabe 1.470.000 Leser (LpA-Wert).

ISSN 0942-3427

Jetzt Gesunde Medizin abonnieren und Prämie erhalten!



Prämie 1: LaVita: Vitamintestsieger für volle Energie

Bei Vitamintests erzielt LaVita oft Bestwerte. Kein Wunder, das von Ernährungsexperten empfohlene flüssige Vitalstoffkonzentrat LaVita ist die Essenz aus 70 hochwertigen Lebensmitteln. LaVita enthält alle wichtigen Vitamine, Spurenelemente, L-Carnitin, Coenzym Q 10, Omega-3-Fettsäuren sowie tausende sekundäre Pflanzenstoffe aus 100 Prozent natürlichen Zutaten. Die Dosierung der Vitamine & Co. richtet sich nach den Empfehlungen der Vitalstofflehre.

Weitere Informationen unter www.lavita.de

Prämie 2:

White Lotus Intensive Lotion und Maske

Die Hautpfegelotion ist ein echtes Allroundprodukt, sie verwöhnt Haut und Sinne gleichermaßen. Die innovative Kombination von ultrafeinen Mirco Silk Seidenproteinen, Silber und edlen Essenzen von weißen Lotus- und Magnolienblüten, Hamamelis, Grünem Tee, Aloe Vera, Ginseng und Grapefruit geben ihr eine besondere Note.

Die White Lotus Lotion versorgt die Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit und intensiver Pflege. Sie kann als Tages- und Nachtpflege verwendet werden und als schnelle Erfrischungsmaske.

Weitere Informationen unter www.joyona.de



Prämie 3: Zarte Haut mit Dr. Bronner's Naturseifen



Mit den Bio- und Fair Trade- zertifizierten Seifen- und Pflegeprodukte von Dr. Bronner's Magic Soaps wird strapazierte und trockene Haut samtweich und geschmeidig. Der zarte Lavendelduft der Seifen und Bodylotion wirkt entspannend und beruhigend. Die hochwertigen, rein pflanzlichen Produkte basieren auf einer Rezeptur aus biologischen Kokosnuss-, Palm-, Oliven-, Jojoba- und Hanfölen sowie reinen ätherischen Ölen. Neben den klassischen Flüssig- und Stückseifen gibt es auch Lotionen, Lippen- und Körperbalsame.

Weitere Informationen unter www.drbronner.com



Gleich ausfüllen und vom „Gesunde Medizin“-Abonnement profitieren. Die von Ihnen ausgewählte Prämie erhalten Sie für ein neues Jahresabonnement von „Gesunde Medizin“. Das Angebot gilt nur in Deutschland und bis zum 31.12.2010.

Schicken oder faxen Sie den Coupon an folgende Adresse:

**Gesunde Medizin
Leserservice
c/o PressUp GmbH
Postfach 70 13 11
22013 Hamburg
Fax 0 40 / 4 14 48 - 499**

Ja, ich bestelle GESUNDE MEDIZIN für mindestens ein Jahr zum Bezugspreis von 22,80 EURO einschließlich Porto und Mehrwertsteuer. Kündigung ohne Frist jederzeit zum Ablauf des Bezugszeitraumes möglich.

Name _____ Vorname _____
 Straße und Hausnummer _____ Postleitzahl _____ Ort _____
 Datum _____ Unterschrift _____

Als Prämie wähle ich: Prämie 1 Prämie 2 Prämie 3 (GM 12-10)

Ich möchte GESUNDE MEDIZIN verschenken an:

Name _____ Vorname _____
 Straße und Hausnummer _____ Postleitzahl _____ Ort _____

Bitte liefern Sie mir GESUNDE MEDIZIN/das GESUNDE MEDIZIN Geschenk-Abo ab _____ /2011

Ich bezahle bequem per Bankeinzug gegen Rechnung

Bank _____
 BLZ _____ Konto _____
 Datum _____ Unterschrift _____



Exklusiv für Leser von „Gesunde Medizin“ 7 Tage gratis übernachten*



Bild: kurhan - 123RF

**Mit dem Aktivgutschein 7 Mal
in erstklassigen Komforthotels
übernachten und viele
Zusatzleistungen genießen.**

* einmalige Bearbeitungsgebühr von 99 €.

Garantierte Leistungen

- 7 Gratis-Übernachtungen in einem unserer erstklassigen Aktivhotels
- Personal Trainer Stunde gratis im Hotel – je nach Angebot im Aktivhotel (z. B. Fitnesskurs, Nordic Walking Training, Yoga-Stunde, Reiten etc.)
- Für bis zu 2 Personen gültig. Weitere Reisende gerne bei Verfügbarkeit zu Sonderkonditionen. Kinder kein Problem.
- Mehr als 30 Hotels in Deutschland und Österreich zur Auswahl.
- Bis zu 25% auf ausgewählte Aktivleistungen im Hotel pro Person.
- Spargarantie bis zu 150 € pro erwachsenem Reisenden und Woche
- Der Gutschein ist saisonunabhängig einlösbar.
- Der Gutschein ist übertragbar – z. B. auf Familienangehörige oder Freunde.
- Gutschein ab Erhalt 24 Monate lang gültig.
- Ganz einfach auswählen und buchen im Internet unter **www.meine-aktivwoche.de**. Bitte geben Sie dort das Aktivierungspasswort „Gesundheit24“ ein. Oder telefonisch auf der Servicehotline 01805-15 22 15. Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrer Reiseplanung.



 **meine-aktivwoche.de**
so macht Urlaub Spaß

Servicehotline:

01805-15 22 15

0,14 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz,
maximal 0,42 Euro pro Minute aus den Mobilfunknetzen