

Gesundheit und *my life* Senioren Lebensfreude

2 | 1. Februar 2023



Generation 70+
Die besten Tipps
& aktuelle News



Leicht & lecker
Unser **Vital-Menü**
schenkt Energie
und macht mobil

Den Rücken stärken!

- Was tun bei Kreuzweh? Die My Life Senioren-Experten wissen Rat
- Bei Problemen mit den **Bandscheiben** ist nicht immer eine OP nötig
- Schnelle Abhilfe: **Blitz-Tipps** bei Nackenbeschwerden



So bleibt die Schulter fit

Effektive Übungen
bei Schmerzen und
was bei einer Frozen
Shoulder wirkt

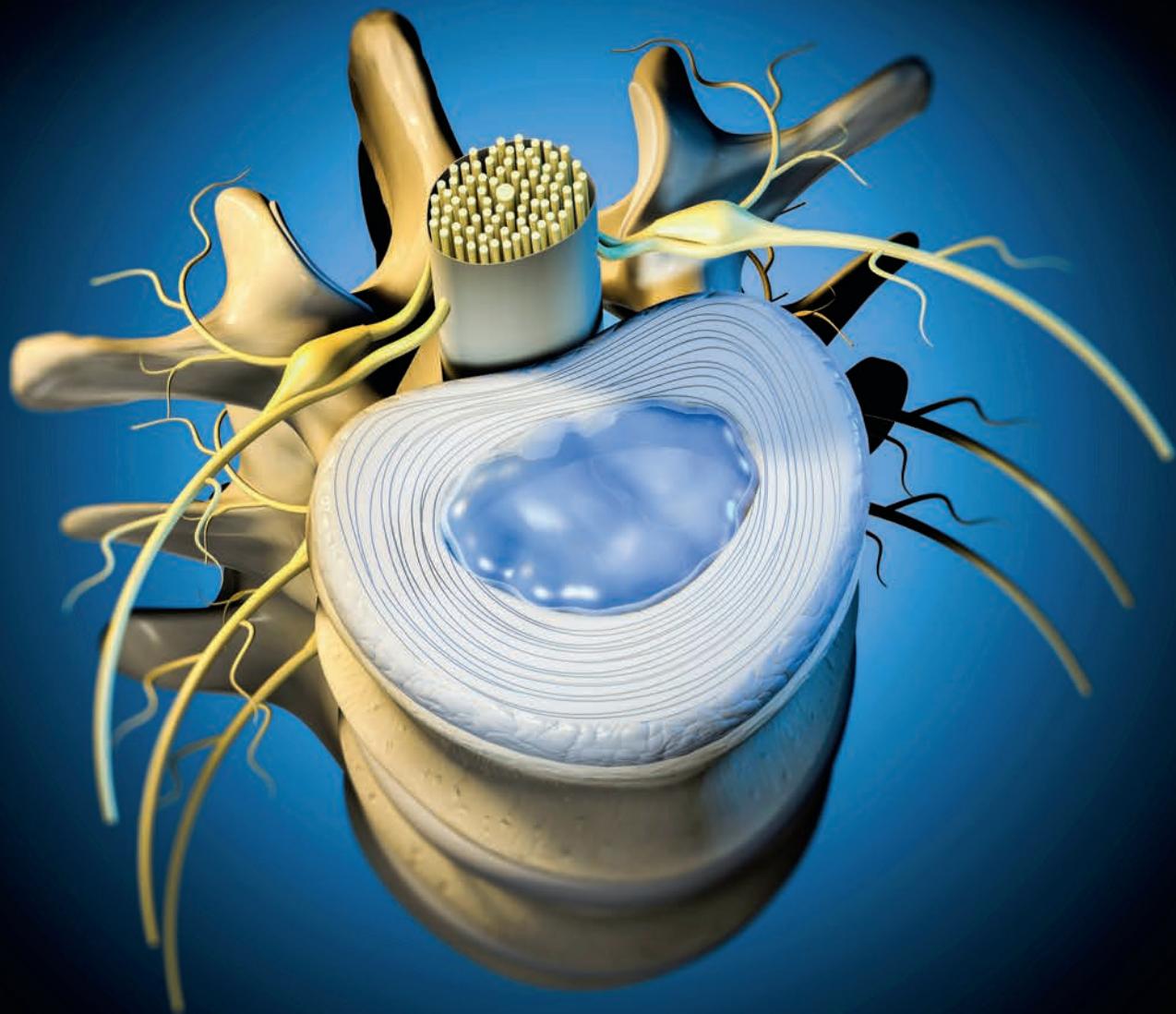
**Fit
im Kopf**
mit Rätsel und
Sudoku

KNORPELIGE STOSSDÄMPFER

Riss im Wirbelkissen

Sie sind geniale Knautschzonen. Und machen die **Bandscheiben** dann doch mal schlapp, ist das meist noch kein Grund für eine Operation.

Bewegung bleibt das wichtigste Medikament



Harte Schale, weicher Kern

Die Mitte der Bandscheibe besteht aus einem Gelkern. Ein Mantel aus Faserschichten hält ihn in seiner Form

► Weich gebettet liegen die knöchernen Wirbelkörper des Rückgrats zwischen den Bandscheiben. Im Inneren der Bandscheibe befindet sich ein gelartiges Kissen. Perfekt, um alle Stoß- und Druckbelastungen der Wirbelsäule abzudämpfen. Daneben sorgen die Bandscheiben für Beweglichkeit im Oberkörper. Sich nach vorne beugen, zur Seite lehnen und über die Schulter blicken gelingt allein durch ihr Zutun. Für die knorpeligen Knautschzonen bedeutet das, täglich eine immense Last zu stemmen.

Gibt einer der Puffer unter dem Druck nach, kommt es zu einem Bandscheibenvorfall. Die richtige Unterstützung lässt bandscheibenbedingte Beschwerden schneller abklingen – und hält die Wirbelkissen langfristig gesünder.

Diagnose: Bei Schmerzen oder anderen Symptomen nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen

Zieht sich ein Riss durch den Fasergürtel, wölbt sich der gelartige Kern nach vorne oder tritt wie bei einem gefüllten Kaubonbon nach außen. Ein Bandscheibenvorfall liegt vor. Nicht immer verursacht er Beschwerden, sagt Prof. Markus Schilgen, Facharzt für Orthopädie und Spezialist für Rückenschmerzen in Münster: „Viele Patienten merken gar nichts von dem Defekt.“ So leben 20 bis 30 Prozent aller unter 60-Jährigen unbewusst mit einem kaputten Puffer. Bei Rücken-Check-ups mit bildgebenden Verfahren werden solche Fälle sichtbar. Meist ist das aber kein Anlass zur Sorge. „Eine Bandschei-

be verlangt erst Aufmerksamkeit, wenn Symptome von ihr ausgehen“, so der My Life Senioren-Experte.

Individuell. Kritisch wird es, sobald der ausgetretene Gelkern auf Nerven drückt und sich das umliegende Gewebe entzündet. Die entsprechenden Beschwerden reichen von ausstrahlenden und stechenden Schmerzen über taube oder kribbelnde Körperstellen bis hin zu Lähmungsscheinungen in den Gliedmaßen. Am häufigsten sind Vorfälle im Lendenbereich, gefolgt von Defekten in der Nackengegend. Seltener ist dagegen ein Stoßdämpfer im Brustraum beschädigt.

Orthopäde Prof. Markus Schilgen hat in seiner Praxis Tausende defekte Zwischenwirbelscheiben begutachtet. Jeder Verlauf, so sagt er, sei individuell. Es komme ganz darauf an, welchen Nerv ein Bandscheibenkern berühre und wo er ihn einenge. „Mal schmerzt das komplette Bein, mal fährt es ➤



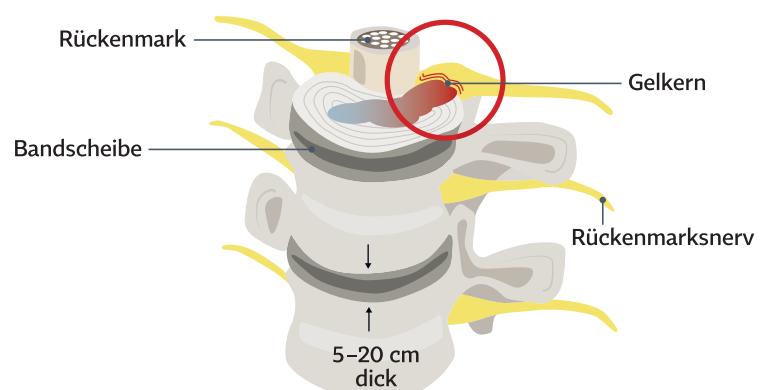
Mal schmerzt das komplette Bein, mal fährt es einem in den Rücken, mal kribbeln die Zehen

Prof. Dr. med.
Markus Schilgen,
Facharzt für Orthopädie
und Spezialist für Rücken-
schmerzen in Münster,
manuellemedizin.de

“

Wenn die Hülle aufreißt

Durch einen Riss im Faserring tritt der Gelkern aus und drückt gegen einen Rückenmarksnerv: ein Bandscheibenvorfall





Gegenmittel Dehnübungen können Anspannungen lindern

VERSPANNUNGEN SOFORT STOPPEN

Blitz-Tipps gegen Nacken-Beschwerden

Dehnen und **Wärme** helfen, die Schmerzen schnell wieder loszuwerden

► Wenn es im hinteren Bereich des Halses und zwischen den Schultern zieht und sticht, kann das verschiedene Ursachen haben: Zugluft, falsche Körperhaltung, eine Zerrung – oder auch Stress. Denn geht die innere Balance verloren, kommt es schnell zu schmerzhaften Verspannungen in der Muskulatur.

Schonhaltung besser meiden

► **Pflaster.** Wärme fördert die Durchblutung und lockert die Muskeln. Im Akut-Fall helfen Kirschkernkissen, spezielle Wärmepflaster oder auch Wirkstoff-Cremes aus der Apotheke, die Beschwerden schnell zu lindern.

► **Haltung.** Wenn es irgendwo wehtut, nehmen wir unbewusst automatisch eine Schonhaltung ein, um die schmer-

zende Stelle zu entlasten. Aber in diesem Fall wird das Problem dadurch noch verschlimmert, weil es zur Überlastung anderer Muskelgruppen beiträgt. Um nicht in eine Schonhaltung zu fallen, sollte man die Beschwerden für kurze Zeit mit Schmerzmitteln ausschalten. Geeignet sind rezeptfreie Präparate mit den Wirkstoffen Diclofenac oder Ibuprofen, die zusätzlich entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

► **Übung.** Ausdauersport wie Radfahren oder Wandern hält fit und reduziert Stress. Auch Dehnübungen können helfen. Beispiel: im Sitzen die Arme vor der Brust kreuzen, dann den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts drehen. Das fördert die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule. ◀



Falsch Wer häufig mit gekrümmtem Rücken sitzt, riskiert Dauer-Schmerzen



Süße Last Wer eine starke Rückseite haben will, sollte die Muskeln im ganzen Körper fordern

LEICHTE WEGE AUS DEM SCHMERZ

Gesunder Rücken

Früher hieß es schonen, heute weiß man: lockere **Aktivitäten** sind das Mittel zur Wahl

Verhoben, verspannt, eingespannt – in den meisten Fällen klingen akute Rückenbeschwerden innerhalb weniger Tage von selbst ab. Allerdings ist Bettruhe nur in den ersten paar Stunden angesagt, dann sollte man sich, so gut es geht, bewegen. Keine Angst, dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern um das leichte Mobilisieren der Muskulatur und der Wirbelgelenke wie z.B. während eines Spaziergangs. MyLife Senioren erklärt, welche Tipps noch helfen und was bei länger andauernden Rückenschmerzen zu tun ist.

► Wärme bei Verspannungen

Meist werden Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen hervorgerufen. Ursachen sind häufig Stress und krummes Sitzen. Durch diese Fehlhaltung entstehen oft Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Aufgrund der ständig angewinkelten Beine verkürzen sich zudem Muskeln wie der Hüftbeuger. Schmerzen im Lendenwirbelbereich können die Folge sein. Um verhärtete Muskeln zu entspannen und so den Teufelskreis zu unterbrechen, ist Wärme hilfreich. Kirschkernkissen, Wärmflaschen oder -pflaster können die Schmerzen lindern. Auch Arnika schafft bei Muskelbeschwerden Abhilfe. Die ätherischen Öle und Flavonoide der hellgelben Heilpflanze sind für ihre schmerzlindernde Wirkung bekannt. Zur äußeren Anwendung können Salben oder Gels eingesetzt werden. Auch Massagen helfen.

► Blitz-Hilfe beim Hexenschuss

Eine ruckartige Drehung oder ungünstiges Anheben einer vollgepackten Einkaufstasche – und schon ist es geschehen. Ein akuter, stechender Schmerz tritt auf, meist im Lendenwirbelbereich. Wer einen Hexenschuss hat, kann sich wegen der Schmerzen oft nur noch eingeschränkt bewegen und nimmt eine Schonhaltung ein. Als Soforthilfemaßnahme gilt die Stufenlagerung. Für etwa 20 bis 30 Minuten die Beine im rechten Winkel auf der Sitzfläche eines Stuhls platzieren. Ebenfalls hilfreich für den unteren Rücken ist die Seitenlage mit angewinkelten Beinen. Dadurch werden Nerven, Muskeln und Wirbelgelenke entlastet. Bei akuten Schmerzen können entzündungshemmende und schmerzlindernnde Wirkstoffe wie Ibuprofen helfen. Obwohl ein Hexenschuss starke Beschwerden hervorruft, halten diese meist nur ein bis zwei Tage an. Die Ursache ist dann eine Verkrampfung und Verspannung der Muskulatur.

► Training für die Bandscheiben

Schmerzt der untere Rücken und strahlt die Schmerzen in die Beine aus, kann das entweder von einem Bandscheibenvorfall (der Gallertkern im Wirbelkörper tritt aus und drückt auf den Spinalnerv) oder von einem gereizten Ischiasnerv kommen. Er verläuft vom Rücken über das Gesäß und die Beine bis in die Fußsohlen. In der Anfangsphase sind Schonung und Betttruhe empfehlenswert. Sobald die ➤

Stabil und doch flexibel

Unser Rücken ist ein faszinierendes Gebilde aus 24 beweglichen Wirbeln, dem Kreuzbein sowie dem Steißbein. Flexibilität schaffen fünf Bänder und ein ganzes Bandsystem sowie 300 Muskeln, die das gesamte Gebilde wie ein Korsett umschließen





DIE WICHTIGSTEN FAKTEN

Schmerzen in der Schulter?

Nach Knie- und Rückenproblemen sind sie **der häufigste Grund**, eine Orthopädie-Praxis aufzusuchen. Woran das liegt und was dagegen hilft, weiß der My Life Senioren-Experte

➤ Schießen Ihnen beim Jacke-Anziehen manchmal Schmerzen in die Schulter? Oder kommen Sie mit Ihrem Arm nicht mehr überallhin? Kleiner Trost: 30 Prozent aller Menschen hierzulande geht es ganz genauso wie Ihnen. Die gute Nachricht: „In den seltensten Fällen ist die Schulter so geschädigt, dass man sie operieren muss. Meist helfen konservative ärztliche Behandlungen in Verbindung mit physiotherapeutischen Maßnahmen“, weiß der Arzt und Physiotherapeut Dr. Martin Dietmaier aus Regensburg. Was Sie bei Schmerzen sonst noch über die Schulter wissen sollten? Hier sind die wichtigsten Fakten!

In den seltensten Fällen ist die Schulter so geschädigt, dass man sie operieren muss

“



Dr. med. Martin Dietmaier,
Arzt und Physiotherapeut aus Regensburg,
drmartindietmaier.de

Gegen das Einstieifen

Leichte Bewegung ist bei Beschwerden oft besser als Ruhigstellen

Sie ist eine geniale, aber anfällige Konstruktion

Die Schulter ist ein Meisterwerk der Evolution, aber recht kompliziert aufgebaut. Sie besteht aus drei echten Gelenken und einem Nebengelenk, damit sie sich in alle Richtungen bewegen kann. Anders als andere Knochen besitzt die Schulter keine direkte Verbindung zum restlichen Skelett, sie wird ausschließlich von Sehnen, Bändern und den Muskeln der Brust, ➤

Verfahren Den Auslösern der Schulterschmerzen kann man u.a. im Ultraschall, durch Röntgen oder Magnetresonanztomografie (MRT) auf den Grund gehen



In **85 %**
der Fälle liegt die Ursache nicht im Schultergelenk selbst, sondern im gelenknahen Bereich (periartikuläre Ursache)

Quelle: Netdoktor.de

→ des Rückens und des Oberarms stabilisiert. Wenn irgendwas davon verspannt ist, stimmt die Balance nicht mehr und die Schulter verschiebt sich. „In der Folge läuft das Gelenk nicht mehr rund, Entzündungen können entstehen. Zudem werden dann häufig Sehnen der sogenannten Rotatorenmanschette sowie Schleimbeutel im Zwischenraum zwischen Oberarmkopf und Schulterdach eingeklemmt, was wehtut“, erklärt Experte Dr. Dietmaier. Ärzte sprechen dann von einem „Impingement-Syndrom“. Es ist eine der häufigsten Ursachen für Schulterschmerzen.

Wenig Bewegung ist Gift für die Schulter

Die meisten Menschen bewegen das Gelenk zu wenig – und wenn, dann meist in nur eine Richtung. Egal ob Tippen, Spülen oder Aufräumen – wir führen unsere Arme und damit die Schulter fast immer nur mit angewinkelten Ellenbogen nach vorne. Der

Schulter als dreidimensionalem Gelenk fehlt dann der Ausgleich in die anderen Richtungen, um zentriert zu bleiben. Aber auch der falsche Sport kann zu Schulterproblemen führen: „Alle Überkopf- und Wurfsportarten können, genauso wie das Arbeiten über Kopf, die Schulter schlechend destabilisieren und in eine ungünstige Position verschieben. Das passiert vor allem, wenn die umgebenden Muskeln nicht stark genug sind“, sagt Dr. Martin Dietmaier. Nicht selten entstehen Schulterschmerzen aber auch infolge eines Sturzes: „Wenn man sich mit den Händen abstützt, bekommt oft das Nebengelenk der Schulter einen Schlag ab und reagiert mit Entzündungen.“

Wer viel sitzt, sollte regelmäßig die Schulter beschäftigen

Den Grund dafür können Sie genau jetzt an sich selbst beobachten – vorausgesetzt, Sie lesen diesen Text nicht im Liegen oder Stehen. Im Sitzen geht der Kopf vor, der obere Rücken wird

rund und damit wandert der Schultergürtel nach oben und nach vorne. Auf Dauer verkürzen sich dadurch die Brustmuskeln mit ihren Faszien. In der Folge rutscht der Kopf des Oberarms im Schultergelenk nach oben und nach vorne und quetscht andere Gewebe ein. Schmerzen beim Heben des Arms entstehen. Zum Glück kann man vorbeugen indem man beim Sitzen etwa jede Stunde die Schultern mobilisiert. „Dafür den Oberkörper aufrichten, Schulterblätter ein paar Sekunden lang mit wiederholten Bewegungen abwechselnd nach unten und vor allem nach hinten ziehen und loslassen“, rät Dr. Dietmaier.

Kleine Tricks halten die Schulter gesund

Im Alltag kann man die Schulter schonen, indem man neue Bewegungsmuster einübt: Jedes Mal, wenn die Hand nach vorne greift, sollte die Schulter nicht mitgehen, sondern bewusst nach hinten ziehen. Vermeiden sollte man dagegen langes Nach-vorne-Halten der Arme (Schweres deshalb immer nah am Körper tragen), ein Rundrücken sowie einseitige Belastungen. Wer z.B. das Enkelkind immer nur auf einem Arm trägt oder im Bett bevorzugt auf einer Seite schläft, riskiert schnell Verspannungen, die die Schulter aus dem Lot bringen. Wenn die Schulter beim Liegen bereits schmerzt, sollte man die Seite wechseln oder zumindest darauf achten, dass die Schulter in die Matratze einsinken kann.

Bei Schmerzen tut Bewegung gut

Auch schmerzende Schultern darf man bis zum Schmerzpunkt bewegen. „Das ist meist besser als Ruhigstellen, durch das Gelenke einsteifen kön-

GEZIELT TRAINIEREN

Die besten Übungen gegen Schulterschmerzen

Jedes Work-out kann man auch einzeln machen – zusammen ergänzen sich die Übungen aber optimal

► Dehnt den Brustmuskel

Das ist die wichtigste Übung bei Problemen, die vom krummen Sitzen kommen: abgewinkelten Unterarm auf Schulterhöhe gegen einen Türrahmen drücken. Nun sanft vom Arm wendrehen und die Dehnung halten. Es zieht in der Achsel? Glückwunsch, dann haben Sie die richtige Übung für sich gefunden! Ruhig kräftig in die Dehnung reingehen. Ein, zwei Minuten halten und die Seite wechseln. Wenn eine Schulter schon wehtut, dauert es meist nicht lang, bis die zweite folgt. Danach beide Arme gerade nach oben an eine Wand strecken und den Körper vorbeugen, bis man die Dehnung spürt und wieder ein, zwei Minuten halten. Beide Übungen mehrmals täglich wiederholen.

► Kräftigt die Schulter

Bei der Zentrierung des Schultergelenks hilft eine Übung mit Thera-Band: das Band an einer Türklinke festbinden, zur Tür schauen. Die Arme gehen nach vorne, die Hände greifen jeweils ein Ende des Bands und halten es unter Spannung fest. Nun beide Hände mit gestreckten Armen hinter den Rücken führen, sodass die Schulterblätter zusammenkommen, langsam wieder lösen. Anfangs drei Sätze mit je zwölf Wiederholungen, später auf bis zu fünfmal 50 steigern. Auch Liegestütze gegen die Wand stärken den Schultergürtel. Übung einfach immer wieder zwischendurch machen!

Unterarme nach links und rechts bewegen. Anfangs dreimal täglich jeweils zwölfmal pendeln, mit der Zeit auf fünfmal täglich 50 Pendelbewegungen steigern. Auch Schulterkreisen mobilisiert die Gelenke und bewegt die Schulter in die Richtung, die oft zu kurz kommt: Dafür Arme leicht angewinkelt zur Seite strecken, damit der Brustkorb geöffnet ist. Dann mit den Armen 20 große Kreise nach hinten machen. Übung dreimal wiederholen.

► Mobilisiert die Schulter

Verbessert die Beweglichkeit und öffnet den zu engen Raum im Gelenk: zwei Hanteln oder volle Wasserflaschen in die Hände nehmen, mit beiden Armen erst vor- und zurückpendeln, dann vor dem Bauch seitwärts hin- und herschwingen und schließlich die Ellenbogen im 90-Grad-Winkel an den Rumpf anlehnen und die



Austausch Gehört und verstanden zu werden, tut uns gut und stillt das menschliche Bedürfnis nach Bindung

Das rät der Apotheker



Gero Altmann

führt seit 1998 die Kreuz-Apotheke in Recklinghausen. Daneben ist er als Heilpraktiker, Redner und Autor aktiv.
geroaltmann.com;
kreuzapotheke.de

MACHT DEN KOPF FREI UND DEM HERZEN LUFT „Reden Sie sich Ihre Sorgen von der Seele“

Manchmal drückt einem die **Last des Lebens** auf Nacken, Rücken oder Schultern. Unser Experte weiß, wie manche Schmerzen gelindert werden können – nicht nur mit Medizin, sondern vor allem mit Zuwendung

❸ Mit welchen Beschwerden kommen Ihre älteren Kunden in die Apotheke?

Meine Kunden machen sich in diesen Zeiten viele Sorgen, oft um ihre Familie. Es ist ja so, dass viele Ältere noch Erinnerungen an frühere schwere Jahre haben. Mitunter kommen da Gefühle hoch, die man alleine mit dem Verstand nicht beherrschen kann. Und das führt dann z. B. zu Verspannungen, die erst mal muskulärer Art sein können. Man kennt das vielleicht selber, wenn man nervös vor einer Prüfung ist oder

unter Zeitdruck steht, dann verkrampt man. Darunter leidet auch das Knochensystem. Bildlich gesehen hat man zu viel „Last auf den Schultern“. Auch durch zu langes Sitzen kann es im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich zu Beschwerden kommen. Wenn man sich zum Beispiel nicht mehr aus dem Haus traut – wegen des schlechten Wetters, der Rutschgefahr oder der Angst vor Ansteckung. Dies ist dann oft ein Symptom für den Weltschmerz, der einen momentan besonders drückt.

❸ Was raten Sie Ihren Kunden dann?

Manche greifen sofort zu Schmerzmitteln, ich bevorzuge die menschlichen Tipps. Denn die können wertvoller sein als manches Medikament. Da ist nicht nur die Beratung am Handverkaufstisch gefragt, sondern ich nehme jemanden auch mal zur Seite oder mit ins Büro, wo ich ihn eingehender beraten und man offener miteinander sprechen kann. Da werden dann mitunter Sorgen und Nöte geäußert, die man sonst vielleicht niemandem anvertrauen kann. Das ist mein wichtigster Rat: Suchen Sie das Gespräch und reden Sie sich Ihre Sorgen von der Seele. Bei Freunden, der Familie oder – wenn man keinen hat, dem man sich öffnen kann – beim Pastor oder der Telefonseelsorge. Nicht umsonst gibt es den Begriff „gramgebeugt“. Aber wenn man sich etwas von der Seele reden kann, redet man sich die Last buchstäblich auch vom Körper.

❹ Gibt es eine typische Reaktion, wenn Sie ein eingehendes Gespräch führen?

Meist kommtt während des Gesprächs schon das eine oder andere Lächeln. Damit signalisieren wir dem Gehirn: Es geht mir wieder etwas besser. Denn wenn dem Gehirn gemeldet wird, dass sich die Gesichtsmuskulatur zu einem Lächeln bereit erklärt hat, dann werden automatisch die Glückshormone durch den Körper gesendet. Und mit diesen werden auch die Schmerzen geringer. Oft habe ich schon gehört: „Danke, dass ich das mal erzählen durfte.“ Ich nehme mir manchmal bis zu einer halben Stunde Zeit für die Kunden, dadurch gewinnt man ein ganz anderes Vertrauen der Mitmenschen. Wir sind eben keine anonyme Internet-Apotheke – bei uns gibt es nicht nur Medikamente, sondern auch persönliche Zuwendung.

❺ Ihre Empfehlungen aus dem pflanzlichen oder homöopathischen Bereich?

Ich bin ja auch Heilpraktiker und rate dann zu Bach-Blüten, die eine aus dem Gleichgewicht geratene Seele wieder in Einklang bringen können. Auch Mineralsalze, z.B. die Schüßler-Salze, können bei Schmerzen helfen, die Nr. 1, 2 und 12 bieten sich hier an. Das sind Calcium-Salze, die auf die harten und weichen Teile der Gelenke wirken. Oder die Nr. 5 als „Nervenbalsam“, kombiniert mit der Nr. 7 für die Muskulatur. Ansonsten helfen auch Salben mit Beinwellwurzeln oder Tabletten, die z.B. Rhus toxicodendron, Solanum dulcamara und Arnika enthalten können.

❻ Gibt es noch andere Auslöser für Schmerzen?

Bei Nacken- oder Schulterschmerzen kann es auch am falschen Kissen oder der falschen Matratze liegen. Ein guter Bettenberater kann dann zusätzlich weiterhelfen.

Wir sind eben keine anonyme Internet-Apotheke. Bei uns gibt es nicht nur Medikamente, sondern auch persönliche Zuwendung.

Apotheker Gero Altmann

“



Die Wirksamkeit der Schüßler-Salze

Mineralsalze, die z.B. homöopathisch verdünnt in den Schüßler-Salzen enthalten sind, sind für unseren Körper lebenswichtig. Sie sollen die Selbstheilungskräfte aktivieren

➤ **Calcium fluoratum (Nr. 1)**
für Haut und Bindegewebe

➤ **Calcium phosphoricum (Nr. 2)**
für Knochen und Zähne geeignet

➤ **Ferrum phosphoricum (Nr. 3)** ist für das Immunsystem gedacht

➤ **Kalium chloratum (Nr. 4)**
zielt auf die Funktion der Schleimhäute ab

➤ **Kalium phosphoricum (Nr. 5)** für Nerven und Psyche

➤ **Kalium sulfuricum (Nr. 6)** Entschlackung

➤ **Magnesium phosphoricum (Nr. 7)** Muskeln und Nerven

➤ **Natrium chloratum (Nr. 8)**
Flüssigkeitshaushalt

➤ **Natrium phosphoricum (Nr. 9)** Stoffwechsel

➤ **Natrium sulfuricum (Nr. 10)**
Innere Reinigung



➤ **Silicea (Nr. 11)**
Haut, Haare und Bindegewebe-Funktion

➤ **Calcium sulfuricum (Nr. 12)**
Gelenke

Vorschau

Die neue **my life Senioren**, ab **1. März**
gratis für Sie in Ihrer Apotheke



So bleibt unsere innere Mitte gesund

- Wie kein anderes Organ spiegelt der **Magen-Darm-Trakt** unser Wohlbefinden wieder – und wenn der Bauch schmerzt, kann das oft am Zusammenspiel von organischen und psychischen Gründen liegen. Wie man Beschwerden mit achtsamer Selbstfürsorge lindert
- Mehr Abwehrkräfte mit darmgesunder **Ernährung** – My Life Senioren kennt die 10 besten Lebensmittel, die das Immunsystem stärken
- Reizdarm, Unverträglichkeiten oder **Sodbrennen** können einem zu schaffen machen – wie die Probleme entstehen und was dagegen hilft

Nützliche Infos

Medikamente im Alter

Mit zunehmenden Jahren werden wir anfälliger für Erkrankungen. Medikamente können dabei helfen, die Lebensqualität zu halten. In dieser Broschüre wird erklärt, wie man die gesamte Medikation im Blick behält und die Risiken von Wechsel- und Nebenwirkungen vermeidet.

➤ deutsche-seniorenliga.de/infomaterial



Herzgesund leben

Mit einigen Maßnahmen können leicht erhöhte Blutwerte normalisiert und bereits bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflusst werden. Die Broschüre „dolce vita“ mit Risiko-Test gibt es zum Download auf

➤ www.herzstiftung.de

5 Fragen an den Arzt

Welche Fragen Sie stellen sollten, wenn Sie eine Diagnose erhalten haben. Broschüre zum Download:

➤ Stiftung-gesundheitswissen.de

my life Senioren

my life Senioren erscheint einmal im Monat in der mylife media GmbH & Co. KG

Vertretungsberechtigte des Verlags:
mylife media Verwaltungs GmbH

Verlagsanschrift:
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Geschäftsführung:
Oliver Eckert, Leonie Bücher

My Life-Redaktion:
Postfach 1520, 77605 Offenburg;
Große Elbstraße 59–63, 22767 Hamburg

Telefon: 0781/84.01

E-Mail: leserfragen-mylife@burda.com

Datenschutzanfrage:

Telefon: 0781/639 6100, **Fax:** 0781/639 6101
E-Mail: mylife@datenschutzanfrage.de

My-Life-Bezugsmöglichkeiten für Apotheken:
Telefon: 0201/8024000

E-Mail: anfragen@zukunftspakt-apotheke.de

Chefredaktion: Klaus Dahm
und Silvia von Maydell (V.i.S.d.P.)

Stellv. Chefredakteurin: Sabine Schipke

Redaktionsleitung My Life Senioren:
Annette Postel

Art Director: Jürgen Thies

Textchefin: Irene Biemann

Redaktion: Mike Dütschke

Bildredaktion: Petra Meerjanssen (Ltg.)

Grafik: Eva-Maria D'Auria, Juliane Kruschke

Gesunder Genuss: Heinrich Ackermann (Ltg.)

Rätsel: Andrea Kind (Ltg.)

Redaktionsassistenz:

Daniela Gibson, Constanze Röhr

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Ana Goldscheider, Janina Schrupp, Barbara Sonnentag, Susanne Wittlich

Experten dieser Ausgabe:

Dr. med. Rainer Braunschweig, Dr. med. Martin Dietmaier, Prof. Dr. Julia Anna Glombiewski, Prof. Dr. med. Bernd Kladny, Prof. Dr. med. Markus Schilgen, Prof. Dr. Annika Viniol, Prof. Dr. Hans-Joachim Wilke

Fachliche Beratung: RA Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand Deutsche Seniorenliga e. V.; Apotheker Gero Altmann, Kreuz-Apotheke, Recklinghausen

Production Manager:

Diana Wenzel

Schlussredaktion: Kresse & Discher GmbH
BCN BRAND COMMUNITY NETWORK GmbH, Geschäftsführer: Philipp Welte

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Alexander Hugel, Ad Tech Factory GmbH & Co. KG, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Anzeigenpreisliste:

mylife Senioren Nr. 2022 a vom 01.01.2022

Printed in Czech Republic. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Der Bezug von MY LIFE Senioren in Deutschland erfolgt über Apotheken. Regulärer Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Magazins an verteilende Apotheken: 0,40 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

Druck: Severotisk s.r.o., Mezní 3312/7, 400 11 Ústí nad Labem, Tschechien

MY LIFE Senioren darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export der MY LIFE Senioren und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind von Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Die Verantwortung für werbliche Druckindividuallisierungen trägt die verteilende Apotheke.

