

# Gesundheit und Lebensfreude *my life* **Senioren**

11 | 2. November 2022



**Generation 70+**  
*Die besten Tipps  
& aktuelle News*



## Wohlfühl- Rezepte

Unser Vital-Menü  
schenkt Energie  
und hebt die  
Stimmung

# Entspannen Sie sich!

- ➔ **Weniger Stress** – mit sanften Übungen und Meditation
- ➔ **Besserer Schlaf** – endlich wieder erholt aufwachen
- ➔ **Mehr Zuversicht** – so kommen wir gut durch schwere Zeiten







**Silvia von Maydell  
und Klaus Dahm**  
Chefredakteure

## Wir sind ganz ruhig!

**Sie auch?** In diesen bewegten Zeiten sehnen sich viele Menschen nach Entspannung. Häufig vergeblich. Doch was tun, wenn permanenter Stress und Schlafstörungen die Lebenskraft rauben? Unsere My Life-Experten haben sich in dieser Ausgabe genau diesem aktuellen Thema angenommen. Lesen Sie, wie Sie mit kleinen Auszeiten und leichten Übungen Ihr Energiekonto auffüllen können. Was natürliche Mittel bewirken, um das angespannte Nervenkostüm wieder ins Gleichgewicht zu bringen und eine erholsame Nachtruhe zu fördern.

**Zuversicht** kann uns in Krisen helfen, das Licht am Ende des Tunnels nicht aus den Augen zu verlieren. Wie Sie das schaffen können, lesen Sie in unserem ausführlichen Beitrag ab Seite 22. In diesem Sinne, bleiben Sie zuversichtlich.

Herzlichst

Ihr My Life-Team



**Erhard Hackler**  
Geschäftsführender  
Vorstand

### Beratender Partner der Redaktion

Die Deutsche Seniorenliga tritt seit 1993 als gemeinnütziger Verein für die vielschichtigen Interessen älterer Menschen ein. Ihre Geschäfte führt Rechtsanwalt Erhard Hackler.

Heilsbachstr. 32,  
53123 Bonn,  
Tel. 02 28/36 79 30  
[www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

Deutsche  
Seniorenliga e.V.

## Inhalt

### 4 Magazin

Neues aus Medizin und Ernährung, aktuelle Tipps für den Alltag

### 8 Mit Auszeiten Energie tanken

Leichte Übungen und Meditation senken den Blutzucker, helfen beim Entspannen und stärken die Psyche



### 14 Wirksame Stress-weg-Kräuter

Angespannte Nerven können mit natürlichen Mitteln wieder ganz sanft beruhigt werden

### 16 Schlafen Sie gut!

Nachts macht das Gehirn Großputz: die besten Strategien, um erholt aufzuwachen. Plus: wie man die Schlafräuber erkennt

### 22 Die Kraft der Zuversicht

Wer daran glaubt, dass er sein Schicksal beeinflussen kann, kommt mit Krisen besser zurecht

### 27 Diagnose: Restless Legs

So kommen Sie zur Ruhe und lindern das Kribbeln in den Beinen

### 28 Vital-Menü: Das macht Laune

In der dunklen Jahreszeit tun diese Wohlfühl-Rezepte richtig gut

### 30 Das rät die Apothekerin

Berührungen und Düfte wirken beruhigend – und helfen, auch aufregende Phasen zu meistern

### 32 Fit im Kopf

Gehirnjogging für Rätselfreunde

### 34 Service, Vorschau und Impressum

Linktipps und Broschüren zu den Themen dieses Hefts

**Einmal tief  
durchatmen**

Atemübungen  
wirken gegen  
Stress und  
fördern das  
Wohlbefinden





LEBEN MIT DIABETES

# Mit Auszeiten Energie tanken

Durch regelmäßige Bewegung ist man besser gegen Stress gewappnet. **Leichte Übungen und Meditationen** helfen beim Entspannen, senken den Blutzucker und stärken die Psyche

➤ Der Winter steht vor der Tür, die Temperaturen sinken von Tag zu Tag, warme Sonnenstrahlen sind rar: kein Wunder, dass die gemütliche Couch viel verlockender scheint als das trübe Draußen. Hat man es sich dort

einmal mit seiner Wolldecke bequem gemacht, ist meist Liegenbleiben angesagt. Siegt die Trägheit, werden oft auch gesunde Lebensweisen über Bord geworfen. Statt Spaziergang und Ofengemüse gibt es Fernsehabend und auch ➔

## MELISSE

Den angenehmen Geruch des Gewächses kennt jeder. Die Inhaltsstoffe Citronellal und Citral sollen außerdem beruhigen und für besseren Schlaf sorgen. In einem entspannten Bad wirkt Melissenöl (Apo.) besonders gut. Dafür 15 Tropfen Öl, 300 g Meersalz und einen Esslöffel Olivenöl ins Wasser geben.



## LAVENDEL

Bei Anspannung werden zu viele Stress-Hormone produziert. Lavendel-Duft hemmt diesen Effekt. Pflanzliche Präparate gibt es in der Apotheke. Auch ein Bad kann helfen: 20 g Blüten mit siedendem Wasser aufgießen, zehn Minuten ziehen lassen, ins Badewasser geben.



HILFE BEI INNERER UNRUHE

# Wirksame Stress-weg-Kräuter

Angespannte Nerven können mit **natürlichen Mitteln** wieder sanft beruhigt werden

## GINSENG

Dank der enthaltenen Adaptogene macht die Wurzel den Körper widerstandsfähiger gegen Stress und verbessert die mentale Leistungsfähigkeit. Erhältlich ist Ginseng z. B. als Tonikum oder in Kapseln (Apotheke).



➤ Schweiß auf der Stirn, im Bauch zieht sich alles zusammen, das Herz pocht heftig – Stress ist heute ein alltägliches Leiden, von dem man sich nur schwer befreien kann.

**Reaktion.** Damit es gelingt, sollte man wissen, wie Stress entsteht: Bei Anspannung wird der sogenannte Sympathikus aktiviert. Er ist ein Teil des vegetativen Nervensystems und kann nicht willentlich gesteuert werden. Der Körper schüttet daraufhin die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus, da-

durch erweitern sich die Bronchien, Blutdruck und Blutzucker steigen. Kurzfristig kann der Organismus das tolerieren – doch je länger dieser Zustand anhält, desto erschöpfter ist man.

**Erleichterung.** Daher ist es sehr wichtig, etwas gegen Stress zu unternehmen. Meditieren oder Spazieren gehen beruhigt enorm. Zusätzlich hat Mutter Natur auch viele Heilkräuter im Angebot, die Anspannung auf sanfte Art lindern können und den Körper resistenter gegen Stress machen. ◀





## HOPFEN

Aus der Schlingpflanze wird nicht nur schmackhaftes Bier gebraut. Ihre Bitterstoffe Humulon und Lupulon wirken außerdem gegen mentale Unruhe und Schlafstörungen. Einen Teelöffel getrockneten Hopfen (aus der Apotheke) in 150 ml kochendes Wasser geben und zehn Minuten ziehen lassen. Den Tee dreimal täglich trinken.



## ROSE

Der einzigartige Geruch der Blume ist eine Geheimwaffe gegen Schlafstörungen und wirkt antidepressiv. Der Duft hebt die Stimmung und entspannt. Zusätzlich hilft auch das Rosenöl (Apotheke) bei Stress und Problemen beim Einschlafen. Als Aromatherapie wenige Tropfen in einer Duftlampe verdunsten lassen.



## BOCKSHORNKLEE

Bekommt man vor lauter Sorgen keinen Bissen mehr runter, können die enthaltenen ätherischen Öle und die Schleimstoffe den Appetit wieder anregen. Als Tee in der Apotheke erhältlich. Alternative: Man zerkleinert zwei Gramm der Samen und trinkt sie mit einem Glas Wasser.



## PASSIONSBLUME

Die Pflanze beeindruckt nicht nur durch ihre außergewöhnlichen Blüten, ihre Wirkstoffe regen auch den beruhigenden Nervenbotenstoff Gamma-Aminobuttersäure in unserem Körper an. Das hilft besonders bei Nervosität und Angstzuständen. Am wirksamsten sind Präparate, die Trockenextrakt (Apotheke) beinhalten. Vorteil: Der Wirkstoff ist hier höher konzentriert als in Tees.

# MULTI vitDK®



## VITAMIN D3 & K2

## FÜR IMMUNSYSTEM UND KNOCHEN MIT PRAKTISCHER DOSIERPUMPE

[www.multi.at](http://www.multi.at)



Palmölfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Vegetarisch

PZN: 16744211  
APOTHEKENEXKLUSIV



DAS GEHEIMNIS EINER ANGENEHMEN NACHTRUHE

# Schlafen Sie gut!

In der Nacht macht das Gehirn **Großputz**, darum ist die Pause wichtig.  
Wie Sie Schlafräuber erkennen und die besten Strategien, wie Sie erholt aufwachen.  
Plus: warum Tagesmüdigkeit gefährlich sein kann

➤ Wer morgens noch friedlich schlummert, bekommt meist gar nicht mit, dass der Körper längst mit dem Wachwerden beschäftigt ist. Etwa eine Stunde bevor ein Mensch die Augen aufschlägt, geht das Aufwachen in seinen Nebennieren los. Die beiden

Drüsen, die den Nieren aufliegen, sind etwa drei Zentimeter lang und eineinhalb Zentimeter breit. In ihrer Rinde, der äußersten Schicht, produzieren sie am frühen Morgen das Hormon Cortisol. Hat seine Konzentration im Blut einen bestimmten Wert erreicht, ist es



**Erholung** Der Körper profitiert von der „Bewusstseinspause“. Puls und Blutdruck sinken

vorbei mit der Nachtruhe. Der Schlaf ist wirklich ein merkwürdiges Phänomen: Im Schnitt sieben bis acht Stunden lang liegen wir quasi bewusstlos herum – ohne Körperspannung, hilflos geradezu. Was hat sich die Natur nur dabei gedacht?

### **Überflüssiges muss raus: wie Aufräumen im Hirn auch Alzheimer vorbeugt**

„Schlaf spielt eine wichtige Rolle, seit es das Gehirn gibt“, erklärt Prof. Ingo Fietze, Schlafmediziner und Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité – Uni-

versitätsmedizin Berlin. Organe wie Herz oder Leber dürfen niemals ausruhen – das Gehirn dagegen funktioniert nur, wenn es mal Pause hat, am besten jede Nacht. Nach aktuellem Stand der Forschung braucht es die Auszeit, um das Gedächtnis zu erhalten und sich zu säubern. „Es ist nicht unbegrenzt Platz im Gehirn“, erklärt Prof. Fietze. „Nimmt man 16 Stunden am Tag Informationen auf, passt irgendwann nichts mehr rein. Dann muss im Schlaf sortiert, verworfen und gespeichert werden.“

**Eiweiße.** Die Säuberungsfunktion des Schlafs für das zentrale Nervensystem erforschen Wissenschaftler erst seit Kurzem. Bisher ist klar: Während das Gehirn arbeitet, entstehen Stoffwechselabbauprodukte. „Die müssen raus“, sagt der Schlafmediziner, „und das geht nur bei Inaktivität.“ Einer der Stoffe heißt Beta-Amyloid und ist bekannt als „Alzheimer-Eiweiß“, weil er sich bei Patienten im Gehirn anreichert. „Schläft man nachts dauerhaft schlecht“, erklärt Prof. Fietze, „kann Beta-Amyloid das Gehirn nicht verlassen und man läuft Gefahr, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken.“

Der restliche Körper profitiert ebenfalls von der Bewusstseinspause. Puls und Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt. Unruhige Nächte sind eine Belastung für das Herz, so Prof. Fietze: „Nach fünf Jahren mit zu ➔



Nach fünf Jahren mit zu schlechtem oder zu kurzem Schlaf steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich

**Prof. Dr. med. Ingo Fietze,**  
Leiter des Interdisziplinären  
Schlafmedizinischen Zentrums  
an der Charité, Berlin





**Energie tanken**  
Persönliche Beziehungen  
helfen, in schweren  
Zeiten die Hoffnung  
nicht zu verlieren



SO WEITEN SIE HERZ UND GEIST

# Die Kraft der Zuversicht

Wer glaubt, dass er Einfluss auf sein **Schicksal** hat, kommt mit Krisen besser zurecht.  
Das ist nicht immer einfach. Aber es gibt Strategien, die helfen

➤ Da ist dieses Virus, das die Welt – wie wir sie kennen – in den letzten Jahren aus den Angeln gehoben hat. Dazu kommen Umweltkatastrophen, der Krieg in der Ukraine und die eigenen Probleme. Ob das alles noch mal gut ausgeht im Leben? Ganz ehrlich, an manchen Tagen fällt es schwer, positiv zu bleiben. „Das ist verständlich und darf auch sein. Wichtig ist nur, dass man die Zuversicht wieder findet“, sagt die Lebensberaterin Dr. Melanie Wolfers. Schon ein kleiner Hoffnungsfunke, dass es besser werden könnte, befreit uns ein wenig aus der Angstschleife und gibt uns neue Energie. „Dann können wir mögliche Lösungen für die Probleme finden – und unser Leben und die Welt vielleicht sogar ein Stückchen besser machen“, sagt die Theologin und Philosophin. Wie das geht, wie wir uns in Krisen aufrappeln, schlechte Gedanken vertreiben und wieder an das Gute glauben können, verrät sie im Interview mit My Life Senioren.

**? Frau Dr. Wolfers, Sie haben ein ganzes Buch über Zuversicht geschrieben. Aber was ist das eigentlich?**

Das ist eine innere Kraft, die vieles zum Positiven verändern kann und in schwierigen Situationen neue Perspektiven entdeckt. Deshalb ist es mir auch wichtig, Zuversicht von einem naiven Optimismus abzugrenzen.

**? Worin liegt der Unterschied zum Optimismus?**

Es gibt diese schöne bekannte Geschichte von drei Fröschen, die in einen Topf mit Sahne fallen. Der pessimistische Frosch sagt: „Es gibt keine Hoffnung mehr!“ Und ertrinkt. Der zweite denkt optimistisch, sagt: „Keine Sorge, irgendjemand wird uns schon retten.“ Er wartet und wartet – und ertrinkt schließlich auch. Der dritte Frosch erkennt die schwierige Lage und kommt zu dem Schluss: „Jetzt hilft nur strampeln!“ Er strampelt und strampelt, bis die Sahne zu Butter geworden ist und er sich mit einem Sprung aus dem Topf befreien kann. Hier werden die Unterschiede deutlich: Die Pessimisten glauben nicht, dass sie etwas zum Gelingen beitragen können, und unterlassen es, aktiv zu werden. Die Optimisten hoffen, dass irgendjemand – die Wissenschaftler, die Regierung, der Partner – etwas tut, und wollen das Problem gar nicht sehen. Der zuversichtliche Mensch aber erkennt die Schwierigkeiten und den Ernst der Lage, doch er kapituliert nicht, sondern ergreift die kleinen Handlungsspielräume.

**? Es ist also eine Sache der inneren Haltung. Ist mir diese Fähigkeit angeboren?**

Zuversicht ist keine Sache der Gene. Auch wenn es unterschiedliche Menschen und Charaktere gibt – leicht- ➔



Kleinste Handlungsspielräume ergreifen statt kapitulieren

**Dr. Dipl. theol. Mag. phil. Melanie Wolfers**  
Die Theologin und Philosophin ist Bestsellerautorin und lebt seit 2004 in einer christlichen Ordensgemeinschaft in Wien







**Tun Sie sich Gutes!** Bei Zimmertemperatur und mit duftenden Ölen kann man die Probleme „wegkneten“ lassen

BEI NERVOSITÄT UND ANSPANNUNG

*Das rät die  
Apothekerin*



**Stefanie Basmer**

aus der Apotheke zur Herrlichkeit in Issum (NRW) berät mit Kompetenz, Freundlichkeit und Herz.  
[herrlicheapotheker.de](http://herrlicheapotheker.de)

# „Berührungen wirken beruhigend“

Die letzten Wochen und Monate waren **eine Herausforderung** und nun steht auch noch der Winter vor der Tür. Kein Wunder, dass so mancher sich Sorgen um die Zukunft macht. Unsere Expertin weiß, was jetzt hilft

**? Wir befinden uns in aufregenden Zeiten. Stellen Sie auch fest, dass die Menschen beunruhigter sind?**

Ja, viele machen sich Sorgen. Das, was früher normal war, ist es heute nicht mehr. Gerade ältere Menschen sind beunruhigt, denn Erinnerungen kommen wieder auf, bei manchen sogar noch Kriegserinnerungen. Es ist ein Gefühl von Unsicherheit, das sich breitmacht.

**? Wie macht sich das bemerkbar?**

Die Menschen schlafen schlechter, er-

nähren sich nicht mehr so gut, wodurch auch Mangelsituationen verursacht werden. Angst lässt viele, gerade Ältere, zu Hause bleiben – doch das macht einsam und bewegungsarm. Und dadurch können Depressionen entstehen.

**? Gibt es denn pflanzliche Präparate, die gegen Depressionen helfen?**

Ja, z.B. Präparate mit Johanniskraut. Wegen möglicher Wechselwirkungen sollte da eine ausführliche Beratung in der Apotheke erfolgen.

### ? Welche Maßnahmen würden Sie noch zur Beruhigung empfehlen?

Pflanzliche Arzneimittel mit Lavendel oder Baldrian, die auch angstlösend und stimmungsaufhellend sind. Homöopathische Arzneimittel, z.B. mit Passionsblume, Hafer oder Avena sativa sind bei nervöser Unruhe geeignet. Ebenso wie Präparate mit Schwarznessel, Weißdorn oder Rosenwurz. Außerdem helfen autogenes Training oder Atemübungen. Die Verwendung von Raumdüften, mit Zirbelkiefer oder Litsea cubeba im Rahmen einer Aromatherapie, ist entspannend, ebenso wie warme Bäder. Auch Berührungen wirken beruhigend, z.B. durch Massagen.

### ? Was empfehlen Sie Kunden, die mit Schlafproblemen kommen?

Zuerst einmal die richtige Schlafhygie-

ne (s. auch S. 18). Trinken Sie heißen Tee, um die Körpertemperatur zu erhöhen. Auch Melatonin, gibt es z.B. als Tabletten, Spray oder Immunsaft, kann helfen, schneller zur Ruhe zu kommen.

### ? Was sind Ihre Hausmittel, wenn es um schlaflose Nächte geht?

Natürlich der Klassiker: heiße Milch mit Honig. Die Milch enthält viele Eiweiße, u.a. die schlaffördernde Aminosäure Tryptophan. Der Zucker des Honigs lässt den Insulinspiegel ansteigen, was wiederum zur besseren Aufnahme vom Tryptophan ins Gehirn führt. Auch wenn die Mengen laut Experten recht gering sind, hat der Schlummertrunk einen psychologischen Effekt: Man tut sich etwas Gutes, er sättigt und gibt ein ganz wohliges Gefühl. Und schon sieht die Welt wieder besser aus. ◀

# 9,8%

der Deutschen gehen regelmäßig zur Massage, 42,6% haben sie schon ausprobiert. 45,7% waren noch nie bei einer Massage

Quelle: Statista.com

## Die besten Massageöle zum Selbermischen

**Öle pflegen den Körper** und sind Balsam für die Seele. Am besten trägt man sie in einem ruhigen, etwa 22 Grad warmen Raum auf. Gemischt mit ätherischen Ölen wirken sie gleich dreifach auf den Körper – die Duftmolekü-

### ► Bei Erschöpfung

- 4 Tropfen Lorbeeröl
- 8 Tropfen Kampferöl
- 50 ml Traubenkernöl

Lorbeer- und Kampferöl in eine saubere Glasflasche geben. Die Flasche fest verschließen und leicht schütteln, damit sich die Duftmoleküle gut miteinander vermischen. Kurz warten, dann das Traubenkernöl zufügen. Die Flasche verschließen, leicht schütteln. Kühl und dunkel lagern.



### ► Zur Durchblutung

- 10 ml Avocadoöl
- 70 ml Sesamöl
- 5 Tropfen Rosmarinöl
- je 3 Tropfen Thymian- und Pfefferminzöl
- 4 Tropfen Orangenöl

Zuerst Avocado- und Sesamöl verrühren, danach die ätherischen Duftöle. Alles in eine Flasche füllen und vorsichtig schütteln. Avocadoöl dringt gut und tief an gepolsterten Hautstellen ein. Da es beim Massieren leicht klebrig wird, immer mit einem zweiten Basisöl mischen.

### ► Gegen Stress

- 4 Tropfen Lavendelöl
  - 3 Tropfen Geraniumöl
  - je 2 Tropfen Rosen- und Sandelholzöl
  - 50 ml Traubenkernöl
- Lavendel-, Geranium-, Rosen- und Sandelholzöl in eine saubere Flasche aus dunklem Glas geben. Die Flasche gut verschließen und energisch zwischen den Händen rollen, damit sich die Duftmoleküle gut vermischen. Mit Traubenkernöl auffüllen und erneut einige Male



hin- und herrollen. Kühl und dunkel lagern.

### ► Für mehr Vitalität

- je 3 Tropfen Zitronen-, Grapefruit- und Rosmarinöl
  - 2 Tropfen Latschenkieferöl
  - 50 ml süßes Mandelöl
- Zitronen-, Grapefruit-, Rosmarin- und Latschenkieferöl in einem hohen Becherglas zügig miteinander verrühren, damit die ätherischen Öle nicht so schnell verduften. Das Mandelöl unterrühren und die Mischung in eine dunkle Flasche füllen. Mandelöl ist auch für die Babymassage geeignet.





## Vorschau

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



## Alles Gute für die Seele

- So mancher startet im Alter noch mal durch – My Life Senioren stellt Junggebliebene vor, die ihre **Altersbremsen** verraten und was sie fit hält. Von sozialen Kontakten über Gehirntraining bis hin zur Zahnpflege
- Im Winter möchte man es sich gemütlich machen – **Wärme** entspannt, lindert Schmerzen und stärkt das Immunsystem. Plus: ob Erkältung oder Hexenschuss – mit diesen Hausmitteln kommt man wieder auf die Beine
- Wie man mit einem tiefen Atemzug seinen **Rhythmus** wiederfindet und warum die Schilddrüse der Auslöser für gereizte Stimmungen sein kann

## @ Nützliche Infos

### Gesund und vital älter werden

Muskelzellen sind bis ins hohe Alter in der Lage, sich zu erneuern. Insofern lassen sich Muskeln in jeder Phase trainieren – in der Broschüre „Gesund und vital bis ins hohe Alter – Muskelkraft und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken“ finden sich gute Tipps zur muskelfreundlichen Ernährung und effektivem Training.  
► [deutsche-seniorenliga.de](http://deutsche-seniorenliga.de)



### Werden Sie Schlafexperte!

Wie sich der Schlaf verändert, was die größten Feinde einer guten Nachtruhe sind, erfahren Sie in der Broschüre „Ausgeschlafen im Alter“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.  
► [aelter-werden-in-balance.de](http://aelter-werden-in-balance.de)

**Rate mal, wer dran ist!** Mit der Broschüre des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend schützen Sie sich vor Betrug und Trickdiebstahl.  
► [aktive-rentner.de](http://aktive-rentner.de); [bmfsfj.de](http://bmfsfj.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:**  
Kay Labinsky, 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](mailto:leserfragen-mylife@burda.com)

**Datenschutzanfrage:**  
**Telefon:** 0781/639 6100, **Fax:** 0781/639 6101  
**E-Mail:** [mylife@datenschutzanfrage.de](mailto:mylife@datenschutzanfrage.de)

**My-Life-Bezugsmöglichkeiten für Apotheken:**  
**Telefon:** 02 01/8 02 40 00  
**E-Mail:** [anfragen@zukunftsakt-apotheke.de](mailto:anfragen@zukunftsakt-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, Caterina Priesner

**Bildredaktion:** Petra Meerjanssen (Ltg.)

**Grafik:** Eva-Maria D'Auria, Juliane Kruschke

**Gesunder Genuss:** Heinrich Ackermann (Ltg.)

**Rätsel:** Andrea Kind (Ltg.)

**Redaktionsassistent:**  
Daniela Gibson, Constanze Röhr

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**  
Susanne Fett, Elina Fütterer,  
Ana Goldscheider, Sina Horsthemke

**Experten dieser Ausgabe:**  
Prof. Dr. med. Ingo Fietze, Stefanie Hertel,  
PD Prof. Dr. med. Knevinja Richter,  
Dr. Dipl. theol. Mag. phil. Melanie Wolters

**Fachliche Beratung:** RA Erhard Hackler,  
geschäftsführender Vorstand Deutsche  
Seniorenliga e.V.; Apothekerin Stefanie Basmer,  
Apotheke zur Herrlichkeit, Issum

**Production-Manager:**  
Martin Schnebelt, Diana Wenzel

**Schlussredaktion:** Kresse & Discher GmbH  
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. Regelmäßiger Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Magazins an verteilende Apotheken: 0,32 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

**Druck:** Severotisk s.r.o., Mezni 3312/7,  
400 11 Usti 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 Druckindividualisierungen trägt die verteilende Apotheke.

