

Apothekenzeitung für München



Unser Haar

Vitamin D

Die Grippe



EXTRA

Weihnachten
in München -
Glanz, Genuss,
Gemütlichkeit

CIRCUS

KRONE



**NEUE
SHOW!**

Ich. Du★Wir. Krone

25.12.2025 - 12.04.2026
KRONE BAU | MÜNCHEN

WWW.CIRCUS-KRONE.COM

CIRCUS KRONE CMBH & CO. BETRIEBS KG · MARSSTRASSE 43 · ZIRKUS KRONE STRASSE · 80335 MÜNCHEN



Carola Meier

>>Mit einer Erbschaft oder einem Vermächtnis zugunsten von missio München haben Sie die Möglichkeit, sich für notleidende Menschen in Afrika, Asien und Ozeanien einzusetzen und damit weit über die eigene Endlichkeit hinaus Gutes zu tun.<<

Liebe Leserinnen und liebe Leser, irgendwann zieht jeder Mensch Bilanz über sein bisheriges Leben. Man schaut zurück auf das, was man erreicht, gesät und geerntet hat – und fragt sich, was man hinterlassen will. Wer sich zeitlebens gesellschaftlich, sozial oder kirchlich engagiert hat, hofft und wünscht, dass die persönlichen Werte und der Glaube über das eigene Dasein hinaus weiterwirken. Auch was Sie im Leben aufgebaut haben, kann noch lange danach Sinn stiftend – für Ihre Familie und für andere Menschen oder Herzensanliegen, denen Sie sich verbunden fühlen. Seit nahezu 190 Jahren steht missio München, gegründet unter König Ludwig I. und bis 1972 als Ludwig Missionsverein bekannt, für weltkirchliche Solidarität. Heute fördert missio München rund 633 Projekte in 40 Ländern Afrikas, Asiens und Ozeaniens. Unsere kirchlichen Projektpartnerinnen und Projektpartner vor Ort leisten



Akuthilfe bei Katastrophen, kümmern sich um Entwicklung im ländlichen Raum und um die gesellschaftliche Teilhabe aller Menschen. In Krisenregionen sind sie es, die ein Mindestmaß an Bildung und gesundheitlicher Versorgung sicherstellen und sich um den Dialog zwischen verfeindeten Parteien bemühen.

Mit einer Erbschaft oder einem Vermächtnis zugunsten von missio München haben Sie die Möglichkeit, sich für notleidende Menschen in Afrika, Asien und Ozeanien einzusetzen und damit weit über die eigene Endlichkeit hinaus Gutes zu tun. Etwas Gutes, das bleibende Wirkung entfaltet und das zu Ihren gelebten Werten passt. Gestalten Sie die Zukunft. Durch Ihr Testament für den Glauben.

Carola Meier

missio Internationales Katholisches Missionswerk
Ludwig Missionsverein KdöR c.meier@missio.de
089 5162-237

Anzeige

Wir beraten Sie gerne!
089 36087-132

Tagesklinik für Parkinson und Bewegungsstörungen – intensive Therapien, in den Alltag integriert

- **Umfassendes Therapieangebot:** Physio-, Ergo- und Sprechtherapie, Neuropsychologie und Orthoptik
- **Moderne Diagnostik:** Möglichkeiten der größten neurologischen Fachklinik Münchens
- **Individuelle Betreuung:** Durch erfahrene Fachärzte für Neurologie, Innere Medizin und Urologie
- **Flexible Behandlung:** Aufenthalt ca. 3–4 Stunden täglich, an 2–4 Tagen pro Woche

Beratung und
mehr Infos



SCHÖN KLINIK
Neurologische Tagesklinik
München

Parzivalplatz 4 | 80804 München
www.schoen-klinik.de/neurologische-tagesklinik-muenchen



Inhalt

- 6 Die Grippe**
- 12 Warum fallen Haare aus?**
- 18 Haarausfall, was tun?**
- 20 Warum werden Haare grau?**
- 24 Vitamin D**
- 36 Weihnachten in München**
- 37 Vorschau**
- 38 Rezept**
- 40 Rätselspaß**



Lesen Sie uns auch online - www.muenchnerapothekenzeitung.de

Impressum

Verlag:

Apotheke Zeitung für München

Lucas Lippert

Brandstraße 6

85540 Haar

Büro:

Perlb ergweg 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 gestaltet. 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

Vertrauen ist Gold wert!

Ihr fairer Partner für den An- und Verkauf von Edelmetallen



Bei Johann's Goldstube sind Sie goldrichtig, wenn es um den fairen und transparenten Handel mit Edelmetallen geht.

Bringen Sie Ihr **Altgold, Schmuck** oder **Münzen** vorbei – wir nehmen uns Zeit für Sie, beraten ehrlich und bewerten Ihre Schätze kostenlos und unverbindlich.

Ob **Gold, Silber, Zahngold, Diamanten, Platin, Palladium** oder **Uhren** – wir ermitteln den aktuellen Tagespreis und zahlen sofort in bar. Vertrauen, Diskretion und persönliche Beratung stehen bei uns an erster Stelle.

Kommen Sie vorbei, machen Sie sich selbst ein Bild – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

JOHANN'S GOLDSTUBE

Goldankauf und Edelmetallhandel
Bayerstraße 8 · 80335 München
www.muenchen-gold-ankauf.de
089 / 550 88 788

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 9:00 – 19:00 Uhr
Samstag: 10:00 – 18:00 Uhr
(Ohne Terminvereinbarung)

Die Grippe



Krankheitsbild und Symptome der Influenza/Grippe

Die Influenza oder Grippe ist eine akute Viruskrankheit, die durch Tröpfcheninfektion (Niesen oder Husten) aber auch über kontaminierte Gegenstände (Türgriffe etc.) übertragen wird. Deshalb breitet sie sich vor allem da aus, wo sich viele Menschen versammeln wie z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln, Schulen, Kindergärten, Arbeitsstätten oder Kaufhäusern.

Typisch für die Influenza ist ein plötzlicher Krankheitsbeginn mit starkem Krankheitsgefühl, Schüttelfrost sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Danach setzt Fieber mit Temperaturen von 39 bis 40 Grad Celsius ein. Zugleich tritt ein charakteristischer trockener Husten in den Vordergrund. Häufig klagen Betroffene außerdem über Brennen im Rachen und Schmerzen hinter dem Brustbein. Schonung und Bettruhe sind angeraten. Die Krankheit verläuft in vielen Fällen ohne Folgen. Es kann aber auch zu Komplikationen kommen. Dazu gehören akute Herz- und Kreislaufschwächen, Herzmuskelentzündungen sowie zusätzliche bakterielle Infektionen, die in schlimmen Fällen innerhalb weniger Tage zum Tod führen können. Sehr gefährdet sind Säuglinge, alte Menschen und Risikopatienten mit Vorerkrankungen.

Jedes Jahr - in unseren Breiten im Winterhalbjahr - werden mehr oder weniger schwere Grippe-Wellen (Häufung von Atemwegs-Erkrankungen bei gleichzeitiger deutlicher Zirkulation von Influenzaviren) beobachtet. Dabei wird oftmals ein großer Teil der Bevölkerung (bis zu 10 Prozent) infiziert. Die Infektionen können

ohne Symptome verlaufen oder zu einer Erkrankung führen. Deren klinisches Bild kann von einem leichten akuten Atemwegsinfekt bis zur Lungenentzündung reichen.

Auch in Deutschland kommt es regelmäßig im Winter zu kleineren oder größeren Grippe- / Influenza-Wellen, meist in der Zeit von Januar bis März. Die letzte große Epidemie fand im Jahre 1995/96 statt. Auch in den Jahren 2002/03, 2004/05 und 2008/09 gab es heftige Influenzawellen mit jeweils 5 bis 6 Millionen zusätzlichen Arztkonsultationen, etwa 30.000 Krankenhausinweisungen und etwa 15.000 zusätzlichen Todesfällen. Influenzawellen führten in Deutschland in den Jahren 1984/85 bis 2006/07 zu durchschnittlich 8.000 bis 11.000 zusätzlichen Todesfällen.

Pandemie 2009/10: Im Frühjahr 2009 kam es auf dem amerikanischen Kontinent (Mexiko und USA) zu einer Häufung von z.T. tödlich verlaufenden Atemwegserkrankungen, die durch ein neues Influenzavirus A/H1N1 hervorgerufen wurden. Nachdem sich das neue Virus auf über 50 Länder ausbreitete und für mehr als 13.000 Erkrankungen sorgte, erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 11. Juni 2009 die neue Influenza A/H1N1 zur Pandemie und rief die höchste Alarmstufe 6 aus. 12 Monate später hat die erste Influenza-Pandemie seit mehr als 40 Jahren weit weniger Opfer gefordert als befürchtet. Labordiagnostisch wurden weltweit 18.500 Influenza-Tote bestätigt (davon in der EU und EFTA: 2.650; in Deutschland 253). Ein Grund für den milden Verlauf: Viele ältere Menschen hatten Antikörper, die sie schützen.



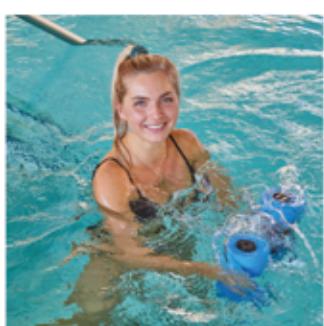
Erleben Sie Ihre gesunde Auszeit in Bad Griesbach

Kein Gedränge, frische Luft und ein tolles Panorama: Wandern, Nordic Walking und Radfahren sind nicht umsonst so beliebt. Und neben dem vergnüglichen Aspekt ist die gleichmäßige Bewegung auch noch ausgesprochen gesundheitsfördernd. Für die positiven Effekte sollte man den Ausdauersport allerdings regelmäßig betreiben. Bad Griesbach bietet dazu eine äußerst idyllische Landschaft, die mit einem abwechslungsreichen Terrain auch Touren für jeden Geschmack bietet. Hier im Rottal prägen Felder, Wälder, Wiesen und bezaubernde kleine Ortschaften die Region um Bad Griesbach. Anstiege auf Kuppen und Hänge belohnen Wanderer und Nordic Walker mit den schönsten Panoramablicken, die bis in die Alpen und in den Bayerischen Wald reichen.

Und noch ein Vorteil: Ein Bad im heilkräftigen Bad Griesbacher Thermalmineralwasser sorgt nach jeder Tour für wohlige Entspannung, wirkt mit Wärme und Mineralstoffen dem Muskelkater entgegen und fördert die Beweglichkeit ganz allgemein. Die drei Quellen, die die Thermenlandschaft in Bad Griesbach mit kostbarem Nass versorgen, sprudeln heilendes Thermal-Mineralwasser aus rund 1.500 Metern mit bis zu 60 Grad Celsius an die Oberfläche.

Wer Ruhe und Erholung sucht und seiner Gesundheit etwas Gutes tun will, ist in der modern und hell gestalteten Wohlfühl-Therme im Rottal mit insgesamt 16 Innen- und Außenbecken genau richtig. Bade- und Kurgäste wissen die Wirkung des hohen Fluoridgehalts und die Kombination aus wirksamen Inhaltsstoffen zu schätzen! Der Aufenthalt im Thermalwasser regt die Durchblutung an, entspannt alle Muskeln und entsäuerst das Bindegewebe. Durch die Aktivierung des Zellstoffwechsels wirken die Bäder tatsächlich wie ein Jungbrunnen. Zusätzlich strömt mit jedem Atemzug frische, gesunde Luft in die Lungen und sorgt dort für eine Sauerstoffdusche! Bad Griesbach ist ein anerkannter Luftkurort – und das kommt auch allen Thermengästen zugute.

Und für Golfbegeisterte bietet das größte Golfresort Europas rund um Bad Griesbach ein wahres Paradies: Ganze sechs 18-Loch-Golfplätze und das Trainingszentrum Golfodrom® laden dazu ein, den perfekten Abschlag zu finden und sich inmitten der landschaftlichen Vielfalt zu entspannen. Die abwechslungsreiche Natur mit sanften Hügeln und glitzernden Wasserflächen lässt das Golfspiel sowohl für Anfänger als auch Genussgolfer und Profis zu einem wahren Erlebnis werden.



KONTAKT:
GÄSTE- & KUR-SERVICE
KURALLEE 8
94086 BAD GRIESBACH
TEL. 08532 792-40
INFO@BADGRIESBACH.DE



Die Grippe / Influenza-Impfung

Der Influenza-Impfstoff wird alljährlich entsprechend der aktuellen Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hergestellt, sogenannter saisonaler Impfstoff. Die Empfehlung berücksichtigt die aktuell weltweit zirkulierenden Influenzaviren der Typen Influenza A und B. In der Regel enthält der Impfstoff antigene Bestandteile von zwei Influenza A-Viren (A/H1N1 und A/H3N2) und einem Influenza B-Virus (trivalente Impfstoffe). Inzwischen sind auch zwei Impfstoffe verfügbar, die gemäß WHO zwei B-Stämme statt einem enthalten (tetravalent mit 2 Influenza-A- und 2 B-Stämmen).

In größeren Abständen (von Jahrzehnten) droht die Gefahr einer weltweiten Ausbreitung eines vollständig neuen Influenzaerregers und somit einer Pandemie. Dies war ab 2009 mit der „Neuen Influenza A/H1N1“, auch gelegentlich als „Schweinegrippe“ bezeichnet, der Fall. Zur Verhütung der weiteren Ausbreitung wurden 2009/2010 speziell gegen diesen neuen Erreger gerichtete pandemische Impfstoffe entwickelt und angewendet. Inzwischen steht fest, dass die Dramatik der Pandemie überschätzt wurde, der neue Erreger aber die bis 2009 zirkulierenden Influenza A/H1N1-Viren verdrängt hat. Deshalb enthalten die nach 2009 hergestellten saisonalen Influenza-Impfstoffe als Influenza A/H1N1-Komponente das pandemische Influenza A/H1N1-Virus.

In Deutschland sind Impfstoffe verschiedener Hersteller zugelassen. Die Impfstoffe enthalten die Bestandteile von Influenzaviren, die im Geimpften

einen Schutz vor der Erkrankung hervorrufen. Sie werden auf Hühnereibasis hergestellt. Es werden vor allem inaktivierte Influenzaimpfstoffe verwendet, die entweder 3 oder 4 Influenza-Virustypen enthalten (tri- bzw. tetravalent). Seit einigen Jahren gibt es auch einen tetravalenten Lebendimpfstoff für Kinder und Jugendliche von 2 bis 17 Jahren, der als Nasenspray verabreicht wird.

Die Schutzimpfung gegen Influenza muss jedes Jahr, üblicherweise im Herbst (vorzugsweise im Oktober/November), mit dem jeweils aktuellen Impfstoff erfolgen, denn die Zusammensetzung der enthaltenen Impfviren ändert sich von Jahr zu Jahr.

Wer soll geimpft werden?

Schwangere sollten ab dem 2. Schwangerschaftsdrittels, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens bereits ab dem 1. Drittels der Schwangerschaft geimpft werden.

Die Influenza-Schutzimpfung ist allen älteren Menschen ab 60 Jahren und allen Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung aufgrund eines Grundleidens empfohlen. Dazu gehören Personen mit chronischen Lungen- (inkl. Asthma und COPD), Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenerkrankungen, Diabetes mellitus und anderen Stoffwechselkrankheiten, erworbener und angeborener Immundefizienz (z.B. HIV).

Patienten mit chronischen neurologischen Erkrankungen, z.B. mit Multipler Sklerose, wenn Schübe durch Infektionen ausgelöst werden.



Anzeige



Wer den ganzen Tag gibt, braucht auch mal was zurück

Die Korian Stiftung macht sich stark für die Menschen in der Pflege – mit Workshops zu mentaler Gesundheit, gesunder Ernährung und einer Pflege, die alle mitdenkt.

**Sie finden das wichtig?
Wir auch.**

Deshalb freuen wir uns über Ihre Unterstützung für unsere Projekte rund um starke Pflege-Profis und würdevolles Altern. Spenden geht ganz einfach – und tut doppelt gut.

Alle Infos:

[www.korian-stiftung.de/
spenden](http://www.korian-stiftung.de/spenden)





Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen.

Auch klinisches und Pflege-Personal sowie Personen, die in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr arbeiten, sollten sich impfen lassen.

Eine generelle Impfempfehlung für alle Altersgruppen besteht in Niedersachsen und Baden-Württemberg. Entsprechend den Empfehlungen der Gesundheitsbehörden kann die Impfung angeraten werden, wenn eine intensive Epidemie droht.

Die Sächsische Impfkommission SIKO empfiehlt eine jährliche Grippeschutzimpfung für alle ab dem vollen- deten 6. Lebensmonat.

Für diese Gruppen ist die Impfung kostenlos. Es wird der jeweils aktuelle Influenza-Impfstoff verwendet.

Grippe / Influenza-Impfung in der Schwangerschaft

Studien in den USA haben schon vor einiger Zeit darauf hingewiesen, dass vor allem Schwangere durch Grippe / Influenza gefährdet sind. Dies war vor allem signifi- kant, wenn das letzte Schwangerschaftsdrittelp und die Geburt in die Influenza-Saison fielen. Daher wird in den USA schon seit längerem empfohlen, sich in den letzten sechs Schwangerschaftsmonaten impfen zu lassen. In einer Studie mit 2.000 geimpften Schwangeren erwies sich die Impfung als gut verträglich und es konnte kein erhöhtes Risiko einer Impfkomplikation nachgewiesen werden.

Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung ebenfalls für alle Schwangeren ab dem 2. Schwanger-

schaftsdrittelp, bei erhöhtem Risiko infolge eines Grundleidens bereits ab dem ersten Drittelp. Die Impfung ist gut verträglich, Sorgen, dass die Impfung in der Schwangerschaft schädlich sein könnte, sind unbe- gründet. Das Gegenteil ist der Fall.

Grippe / Influenza-Impfung von HIV-Patienten

Für HIV-Patienten kann bei ausgeprägtem Immundefizit eine erhöhte Gefahr durch Influenza angenommen werden. Eine jährliche Impfung gegen Influenza ist für diese Patientengruppe insbesondere bei humoraler und/oder zellulärer immunologischer Restfunktion (mit Ausnahme von schweren kombinierten Immundefekten) durchaus sinnvoll. Deshalb empfiehlt die STIKO die jährliche Influenza-Impfung von HIV-Patienten ab dem 6. Lebensmonat in altersentsprechender Dosierung. Mit einer schlech- teren Immunantwort ist zu rechnen, wenn die Anzahl der CD4-Zellen kleiner als 100/ μ l ist.

Wer soll nicht geimpft werden?

Kontraindikationen sind eine schwere Hühnereiweißal- lergie oder eine Überempfindlichkeit gegen Begleitsub- stanzen im Impfstoff. Fragen Sie Ihren Arzt, ob z.B. ein auf Zellkulturen hergestellter Impfstoff verfügbare ist.

Während einer akuten, behandlungsbedürftigen Erkran- kung sollte nicht geimpft werden; 2 Wochen nach Genesung kann die Impfung erfolgen. Leichtere Infekte (Fieber unter 38,5 °C) gelten nicht als Kontraindikation.

- Deutsches Grünes Kreuz



LEBE

reicht weiter.
Mit Ihrem Nachlass.

„Sie denken daran, Ihr Testament zu machen? Dann lege ich Ihnen die UNO-Flüchtlingshilfe ans Herz. Damit können Sie Menschen, die auf der Flucht sind und leiden, neue Perspektiven bieten.“

– Gesine Schwan

#hilftsicher

Jetzt informieren und Material bestellen:

ANGELA OTT

Nachlässe & Stiftung

📞 (0228) 90 90 86-32

✉️ testamente@uno-fluechtlingshilfe.de

Lassen Sie Ihre Werte über Ihre eigene Zeit hinaus wirken. Die UNO-Flüchtlingshilfe steht Ihnen gerne rund um Ihren Nachlass zur Seite.

www.uno-fluechtlingshilfe.de/nachlass





Warum fallen Haare aus?

Kahlschlag auf dem Kopf

Ein paar Haare im Kamm deuten noch nicht auf einen Haarausfall hin. Bis zu 100 Haare am Tag verliert der Mensch normalerweise. Alte Haare sterben ab und fallen aus, neue Haare wachsen nach - ein Vorgang, der sich ständig wiederholt. Jeder dritte Mann und jede zehnte Frau sind aber von Haarausfall betroffen.

Die häufigsten Arten des Haarausfalls sind hormonell-erblicher Haarausfall (androgenetische Aloperie), kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata) und diffuser Haarausfall.

Hormonell-erblicher Haarausfall

Der hormonell-erbliche Haarausfall ist mit 95 Prozent die häufigste Form und betrifft hauptsächlich Männer. Ausgelöst durch eine Empfindlichkeit in den Haarwurzeln gegen das männliche Geschlechtshormon Testosteron, zeigt sich der erbliche Haarausfall zunächst meist in Form von Geheimratsecken. Später lichtet sich auch das Haar am Hinterkopf. Bei Frauen ist erblicher Haarausfall eher selten. Ihr Haar düntt in diesem Fall entlang des Scheitels extrem aus.

Da Haarausfall bei Männern in der Gesellschaft als normal akzeptiert wird, zahlen die Krankenkassen die erforderlichen Arzneien gegen Haarausfall nicht. Frauen leiden an Haarausfall in der Regel wesentlich stärker.

Kreisrunder Haarausfall

Seltener tritt der sogenannte kreisrunde Haarausfall (Alopecia areata) auf, dessen Ursachen bislang nicht 100-prozentig geklärt sind. Als Ursachen werden häufig Störungen des Immunsystems, eine Schilddrüsenerkrankung, Allergien, Diabetes oder eine psychische Erkrankung, die das Haarwachstum zum Stillstand bringen, angenommen.

In diesem Fall bilden sich plötzlich verschiedene kahle Stellen am Kopf oder auch an anderen Körperstellen. Die Haare können aber auch vollständig ausfallen. Bei den meisten Patienten stellt sich innerhalb eines Jahres das Wachstum wieder ein. Dauert der Haarausfall länger an, kann es sein, dass die Haare nicht wieder nachwachsen.

Diffuser Haarausfall

Die dritte Form stellt der diffuse Haarausfall dar, dessen Ursachen vielfältig sind. Auslöser für das Ausdünnen der Kopfbehaarung können psychischer Stress, hormonelle Störungen, Mangelerscheinungen durch Fehlernährung oder nach Fastenkuren, Hormonumstellungen nach der Geburt, dem Absetzen der Pille oder in den Wechseljahren, Infektionen, Schilddrüsenfunktionsstörungen oder die Einnahme von Medikamenten sein. Prinzipiell kann es sich beim diffusen Haarausfall auch um eine Alterser-



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.

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
A2965

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



scheinung handeln.

Dabei ist der Haarausfall nicht auf einen bestimmten Teil des Kopfes beschränkt, sondern das Haar dünnst insgesamt aus. Die Behandlung des diffusen Haarausfalls ist abhängig von der Ursache. Bei Schilddrüsenfunktionsstörungen und Infektionen therapiert man die Grunderkrankung. Bei Hormonmangel in den Wechseljahren gibt es beispielsweise Haartinkturen gegen den Östrogenabfall.

Gesunde, ausgewogene Ernährung ist wichtig

Mangelerscheinungen lassen sich generell durch eine gesunde Mischkost ausgleichen. Ein zu niedriger Eisenpiegel, wie er oft bei Frauen vorkommt, macht sich am Haar besonders bemerkbar. Gegebenenfalls muss man den Mangel mit Eisenpräparaten ausgleichen. Aufschluss darüber gibt eine Blutanalyse. Um sich von Stress und Hormonschwankungen zu erholen, braucht der Körper einfach nur Zeit und Ruhe.

Sind Medikamente die Ursache des Haarausfalls, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob Sie auf andere Präparate ausweichen können.

Wann wird es ernst?

Von Haarausfall wird erst dann gesprochen, wenn täglich mehr als 100 Haare ausfallen und wenn das Verhältnis von ausfallenden zu nachwachsenden Haaren nicht mehr ausgeglichen ist. Aufschluss kann hier ein Trichogramm geben, das der Dermatologe durchführt. Dabei reißt der Arzt etwa 60 Haare ruckartig aus und untersucht mikroskopisch, in welcher Phase sie sich befinden. Das Mengenverhältnis von Anagen- zu Telogenhaaren (A/T-Ratio) verrät, ob Haarausfall vorliegt und wie stark er ist.

Mögliche Ursachen

Das Symptom Haarausfall kann verschiedene Ursachen haben. Es kann zum Beispiel die Begleiterscheinung einer Krankheit sein. Infektionskrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes, Blutarmut, angeborene Stoffwechselstörungen, Depressionen, Psoriasis, Pilzinfektionen der Kopfhaut, Krebs oder Vergiftungen können Haarausfall verursachen.

Der Ausfall der Haare kann aber auch ein Resultat von Mangelerscheinungen sein, so bei einseitigen Diäten oder

Aktiver Winterurlaub in Annaberg-Lungötz

– auch abseits der Skipisten!

Pferdeschlittenfahrten, Schneeschuhwanderungen, Skitourengehen und Eisbaden im Salzburger Lammertal



Montag

Eisbaden 15 - 17 Uhr

Zuerst das Kalte Nass im Waldbad Lungötz genießen, dann in der Fasssauna aufwärmen und im Seestüberl stärken. - Kosten 5€ pro Person | Anmeldung bis 12 Uhr Tourismusbüro Annaberg-Lungötz Tel.: +43 (0) 6463/8690

Dienstag

Geführte Schneeschuh-Winterwanderung (Stuhlalm)

Treffpunkt: 08:30 Uhr Tourismusbüro Annaberg, Dauer: bis ca. 11:30 Uhr mit der Tennengau+ Card GRATIS (sonst 10€ pro Person) | Anmeldung bis zum Vortag bis 16:00 Uhr Maggie +43(0) 664/7855565

Langlaufkurs 13 Uhr

Treffpunkt: Sportprofi/Neubach-Tal Loipe, Dauer: ca. 2 Stunden. Leihmöglichkeit Sportprofi Lungötz 8€ - Für die Gäste mit der Gästekarte Annaberg-Lungötz GRATIS!! | Anmeldung bis zum Vortag bis 17 Uhr Tourismusbüro Annaberg-Lungötz Tel.: +43 (0) 6463/8690 oder Sportprofi Lungötz Tel.: +43 (0) 6463/7852

Mittwoch

Eisbaden 15 - 17 Uhr

Zuerst das Kalte Nass im Waldbad Lungötz genießen, dann in der Fasssauna aufwärmen und im Seestüberl stärken. Kosten 5€ pro Person | Anmeldung bis 12 Uhr Tourismusbüro Annaberg-Lungötz Tel.: +43 (0) 6463/8690

Heimatmuseum Gererhof

Einblick in das ländliche Leben im Lammertal ab dem 17.Jahrhundert, Dauer: von 15 - 16 Uhr | Treffpunkt: Heimatmuseum Gererhof mit der Tennengau+ Card 4€ / Kinder GRATIS, sonst Erwachsene 5€, Kinder ab 7 Jahren 2,50€ | Anmeldung bis zum Vortag bis 12 Uhr Tourismusbüro Annaberg-Lungötz Tel.: +43 (0) 6463/8690

Donnerstag

Geführte Schneeschuhwanderung

Mit Schneeschuhen die idyllische Aualm erkunden - ein ganz besonderer Genuss | Treffpunkt: 10:15 Uhr Gasthaus Lämmerhof Lungötz Dauer: ca. 2 Stunden mit der Tennengau+ Card GRATIS, sonst 10€ pro Person, Schneeschuh Verleih 8€ | Anmeldung bis zum Vortag bis 16:00 Uhr Tourismusbüro Annaberg-Lungötz Tel.: +43(0)6463/8690

Pferdeschlitten/Kutschenfahrt Romantik und Natur

Die Fahrten bieten eine romantische Atmosphäre , bei der Sie die Natur und die Stille des Winters genießen können. Treffpunkt 15 Uhr Tourismusbüro Annaberg, Dauer: ca. 1 Stunde | 150€ pro Fahrt mit der Tennengau+ Card 20% | Anmeldung bis zum Vortag bis 12 Uhr Tourismusbüro Annaberg-Lungötz +43 (0) 6463/8690

Freitag

Geführte Schneeschuh-Winterwanderung (Loseggalm-Mahdalm)

Treffpunkt: 08:30 Uhr Tourismusbüro Annaberg, Dauer: bis ca. 11:30 Uhr mit der Tennengau+ Card GRATIS (sonst 10€ pro Person) | Anmeldung bis zum Vortag bis 16:00 Uhr Maggie +43(0) 664/7855565

www.annaberg-lungoetz.com





Selen-, Zink- oder Eisenmangelzuständen.

Eine weitere mögliche Ursache sind Nebenwirkungen bestimmter Medikamente. Im Beipackzettel sind diese unerwünschten Wirkungen meist mit dem lateinischen oder griechischen Fachbegriff (Effluvium bzw. Alopecia) bezeichnet.

Schließlich können auch psychische Ursachen dazu führen, dass die Haare ausfallen. Andauernder Stress, seelisches Ungleichgewicht oder akute psychische Schocks können den Haarausfall auslösen.

Die weitaus häufigste Form für Haarausfall stellt der anlagebedingte Haarausfall, die sogenannte androgenetische Alopecia dar; dicht gefolgt von der hormonell bedingten Form, wie sie beispielsweise zu Beginn der Wechseljahre auftritt.

Behandlungsformen

Neben sogenannten kaschierenden Maßnahmen, das heißt künstlichem Haareratz durch Perücke, Toupet, Hairweaving oder Haarverpflanzungen, gibt es medikamentöse und kosmetische Behandlungsansätze.

Für Frauen ist im medikamentösen Bereich grundsätzlich die Anwendung von sogenannten Antiandrogenen möglich. Diese Medikamente neutralisieren die Wirkung der männlichen Sexualhormone im Körper der Frau. Bei erwachsenen Frauen, die unter Haarausfall leiden, werden hier beispielsweise spezielle Antibabypillen mit einer mehr oder weniger starken antiandrogenen Wirkung empfohlen. In der Postmenopause, also nach den Wechseljahren, kann der Anteil der weiblichen Hormone eher

durch Östrogene ersetzt werden. Wegen möglicher Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen muss eine innerliche Hormonbehandlung immer ausführlich mit dem Arzt besprochen werden.

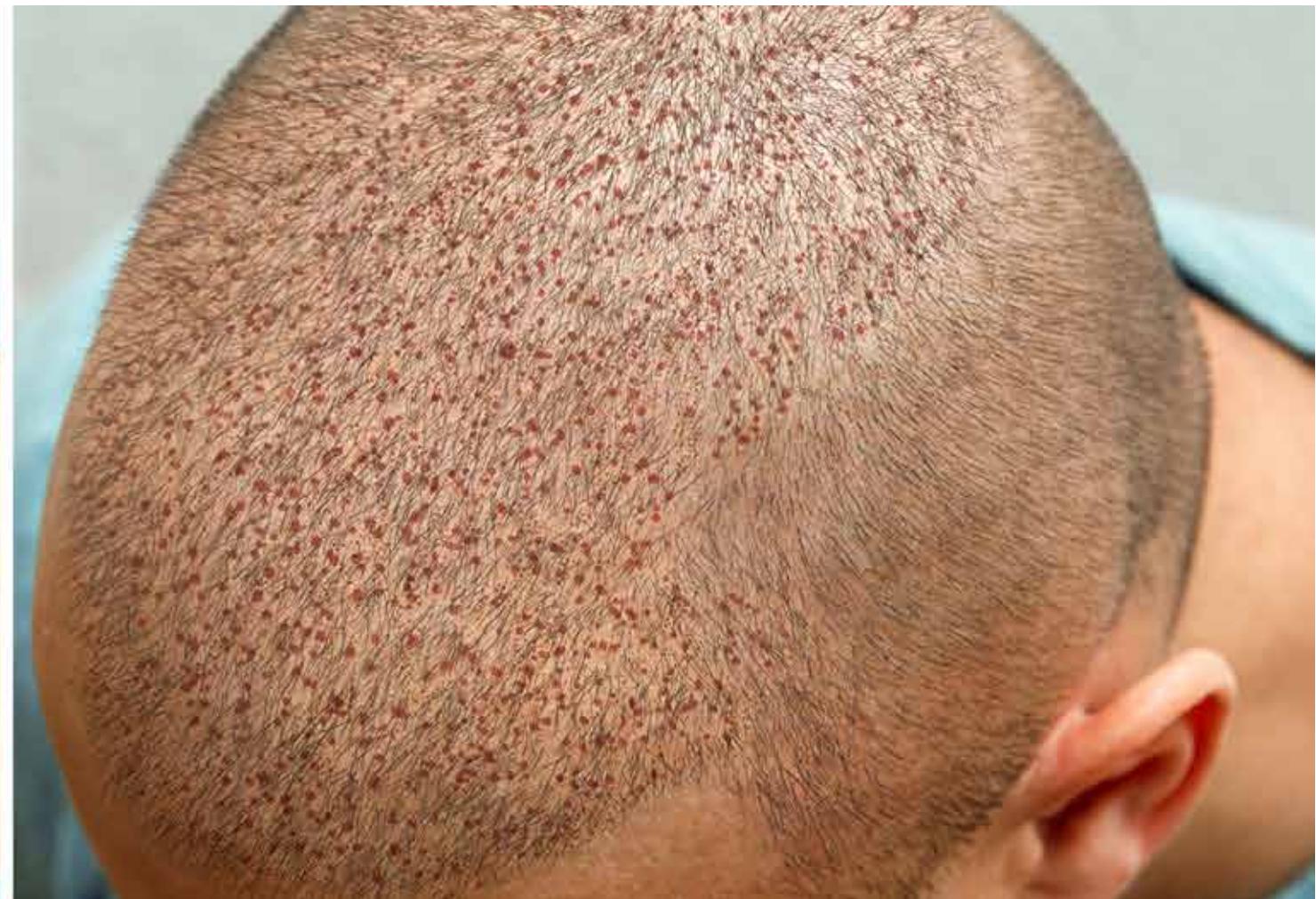
Als Medikament für Männer ist vor allem Finasterid zu nennen. Die Substanz ist in ihrer Wirksamkeit gegen Haarausfall eher zufällig entdeckt worden, nämlich bei der Behandlung von Prostatavergrößerungen. Das Mittel, das bei Frauen keinesfalls eingesetzt werden darf, muss dauerhaft eingenommen werden. Setzt der Patient die Finasterid-Therapie wieder ab, verlassen ihn auch seine neu erworbenen Haare wieder.

Außer dieser medikamentösen Behandlungsmethode gibt es äußerlich anzuwendende Mittel, die sowohl bei Männern als auch bei Frauen angewandt werden können. Der Haarausfall ist eine direkte Folge einer Verhärtung und Verdickung der Bindegewebsfaser Kollagen in der Haarwurzelscheide; hier setzt auch der kosmetische Ansatz an.

Die Anwender von Haarausfall hemmenden Mitteln müssen Geduld haben. Über Nacht werden die Haare nicht wieder wachsen und erste Ergebnisse sind in der Regel erst nach sechs Wochen zu erwarten.

Nicht jede Kopfhaut spricht sofort auf die Therapie an, und so ist die Hilfe von Experten gefragt: Bei plötzlich auftretendem oder krankheitsbedingtem Haarausfall sollte ein Dermatologe konsultiert werden. Handelt es sich um anlagebedingten Haarausfall, ist auch der Apotheker ein wichtiger Ansprechpartner.

- Deutsches Grünes Kreuz



Anzeige



WUND AMBULANZEN

GmbH

Die **BFW Wundambulanz** ist eine kliniknahe, spezialisierte Einrichtung für die Behandlung von Patienten mit **chronischen & schwer heilenden Wunden**.

- ⊕ Schnelle Terminvergabe
- ⊕ Umfassende Diagnostik der Wundursache
- ⊕ Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse!

Patientenanmeldung
online oder telefonisch:

089 149903-4055



— www.bfw-wundambulanz.de/patientenanmeldung —

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

gefördert durch
**Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege**



Haarausfall, was tun?



Kopfhaare sind wie Finger- und Fußnägel „Hautanhangsgebilde“ und bestehen aus Keratin, einer Eiweißverbindung. Von innen nach außen ist das Haar aus Mark, Faser- und Schuppenschicht aufgebaut.

Der Zustand der äußeren Schicht aus etwa sieben Lagen miteinander verklebter Schuppen entscheidet darüber, ob unser Haar glänzt oder ob es stumpf wirkt: Liegen die äußeren Schuppen flach an, reflektieren sie einfallendes Licht und glänzen, stehen sie ab, absorbieren sie das Licht und wirken stumpf.

Jedes der circa. 100.000 bis 150.000 Einzelhaare auf dem Kopf - bei Blondinen etwas mehr, bei Rothaarigen etwas weniger - hat seine eigene zyklische Aktivität: Es wächst, ruht, treibt neu aus, das alte wird rausgeschoben...

Unsere Kopfhaut trägt pro Quadratzentimeter etwa 200 einzelne Haare, die jeden Tag durchschnittlich 0,35 Millimeter wachsen. Die Haarproduktion ist gewaltig: Circa 30 Meter Hornfäden sprühen täglich aus unserem Körper.

Dies sind die Phasen des Haarwachstumszyklus:

Anagenphase: Sie ist die Wachstumsphase des Haares und dauert drei bis sieben Jahre. Das Haar wird vom umgebenden Gefäßnetz über die Wurzel (Follikel) ernährt.

Katagenphase heißt die Ruhephase des Follikels von einigen Wochen, dabei wird das Haar von der Substratversorgung abgelöst.

Telogenphase: Sie ist die Abstoßungsphase des Haares aus dem Follikel, an die sich wieder eine Anagenphase für neues Haar anschließt.

Die Haardichte

Im Zuge des Älterwerdens reduziert sich auf der Kopfhaut eines jeden Menschen die Haardichte. Das ist eine ganz normale physiologische Reaktion. Sie sollte so wenig als krankhaft interpretiert werden, wie die Auswirkungen saisonaler Schwankungen: Der biologische Haarwechsel zwischen „Sommer- und Winterfell“ findet auch beim Menschen statt - wenn auch nur in sehr schwacher Form. So fallen im Frühjahr und im Herbst dafür prädestinierten Personen mehr Haare aus.

Tipps zur Haarpflege

Das ist gut für Ihr Haar:

Das Haar täglich bürsten (Wildschweinborsten sind besonders schonend). So wird die Kopfhaut sanft massiert, die Durchblutung gefördert, das Haar von Ablagerungen befreit, Haarfett gleichmäßig verteilt. Die Schuppenschicht der Haare schließt sich, das Haar glänzt.

Shampoo nicht direkt auf den nassen Schopf auftragen, sondern zuerst die entsprechende Menge mit viel Wasser in einer Schüttelflasche verdünnen.

Shampoo so lange ausspülen, wie es einmassiert wurde, um kopfhautreizende Rückstände zu vermeiden.

Das Wasser aus dem Haar herausdrücken, keinesfalls die Haare trocken rubbeln.

- Deutsches Grünes Kreuz

Ein Ausweg aus der Not!

Der letzte Wille kann weit in die Zukunft wirken. Hilfswerke wie missio München pflegen langfristige Kontakte zu den Projekten vor Ort und können dauerhaft helfen.

Vier ausgemachte Regenzeiten, tote Herden, verdorrte Felder – und Menschen, die alles verloren haben. In einigen Regionen Südäthiopiens hat die schlimmste Dürre seit Jahrzehnten das Leben von hunderttausenden Menschen zerstört. Bauersfamilien und Viehzüchter kämpfen ums Überleben.

So wie Gilo Koracha, die vor der Dürre mit ihrer Familie ein gutes Auskommen hatte. Die Frau besaß 65 Ziegen, 27 Kühe, zwei Esel und ein eigenes Haus mit Grasdach. Doch die Tiere gingen elendig zugrunde. Die Dürre hat der jungen Frau und ihrer Familie ihre Existenzgrundlage genommen. Heute lebt die Mutter mit ihren Kindern in einem Not-Zelt aus Planen, ihr kümmerlicher Garten reicht nicht für die Versorgung ihrer Kinder aus. Das Leid plagt sie sehr: „Heute haben wir nicht einmal genug Essen für unseren Jüngsten. Es ist schrecklich, so zu leben!“

Viele Familien haben nicht genügend Decken, um sich nachts vor der Kälte zu schützen. Gilo Koracha nutzt ihre eigene Kleidung, um in der Nacht Löcher in den Planen abzudichten. Die Kirche ist an ihrer Seite geblieben, sie kümmert sich um die Familien in ihren improvisierten Behausungen. Gemeinsam



Foto: JRG/Mission Missio München

suchen sie nach Lösungen, um das Überleben in Zukunft selbstständig zu meistern. Bis dahin versorgen sie die Menschen mit Essen, Decken und Hygieneartikeln.

In der **Broschüre „Gestalten Sie die Zukunft“** informiert missio München zu den verschiedensten Formen der Nachlassregelung: Schenkung, Erbschaft und Vermächtnis.



Persönlich berät **Carola Meier** in allen Fragen und Wünschen zur Testamentsspende unter Telefon: 089 / 51 62-237 oder per E-Mail: c.meier@missio.de

missio

Gestalten Sie die Zukunft.

DURCH IHR TESTAMENT FÜR DEN GLAUBEN.

www.missio.com

Kostenlosen Ratgeber anfordern!



Warum werden Haare grau?

Zufrieden ist man nie: Wer brünett ist, möchte lieber blond sein, wer schwarze Haare hat, lieber rote, und graue findet kaum einer schön. Doch die Natur will es so: Der Alterungsprozess macht auch vor der Haarfarbe nicht Halt.

Haare wachsen in asynchronen Zyklen. Zyklisch bedeutet, das Kopfhaar sprießt aus einem Haarfollikel bzw. -balg, es wächst über drei bis sieben Jahre, ruht kurze Zeit und fällt schließlich aus und bald bringt der gleiche Balg wieder ein neues Haar hervor. Im asynchronen Zyklus geschieht das versetzt, also nicht - wie bei der Mauser der Vögel - mit allen Haaren gleichzeitig. Deshalb ergrauen auch nicht alle Haare auf einmal; der Prozess dauert Jahre und beginnt meist an den Schläfen.

Ergrauen ist ein irreführender Begriff, die Haare erhalten keinen grauen Farbstoff. Vielmehr sind die Haarfollikel von Pigmentzellen umgeben, die irgendwann erschöpft sind und keinen Farbstoff mehr an das Haar abgeben können. Das nun pigmentlos weiterwachsende Haar wirkt, umgeben von den dunkleren, „normalfarbigen“ Haaren, grau. Seine

tatsächlich fast weiße Farbe wird durch die Haarsubstanz - Mark und Rinde, bestehend aus dem Keratin verhornter Zellen - bestimmt. Erst wenn der Alterungsprozess die gesamte Kopfhaut erfasst hat, erscheinen die Haare weiß. Und je mehr Luft in ihnen eingelagert ist, umso stärker die Reflexion des Lichts: Das Haar glänzt schön silbern.

Grau werden ist Veranlagungssache, deshalb ergrauen manche Menschen früher als andere. In Europa beginnt das Ergrauen bereits mit 35 Jahren, im Alter von 50 Jahren sind dann die Hälfte aller Haupthaare betroffen.

Von „frühzeitigem Ergrauen“ spricht man, wenn die Entwicklung vor dem zwanzigsten Lebensjahr beginnt. Meist sind schwere Erkrankungen die Ursache. Rasches Ergrauen, das „über Nacht grau werden“, kann beispielsweise nach einem traumatischen Erlebnis vorkommen. In diesen Fällen ist die internistische und oder dermatologische Abklärung sinnvoll.

- Deutsches Grünes Kreuz



Anzeige

CALORIN

Kalorienreicher Nährstoffdrink



- ✓ Energierich
- ✓ Hochkalorisch
- ✓ Proteinreich
- ✓ Vitaminreich



Gestärkt durch den Alltag!

Beratungshotline: 04102 977 80 40 | www.APOrtha.de
In Ihrer Apotheke: PZN 20162319





Skiurlaub für die ganze Familie mit viel Herz, Spaß und Erholung

Wenn morgens die ersten Sonnenstrahlen den Schnee zum Glitzern bringen und dabei Glücksgefühle voller Vorfreude erschaffen, dauert es nicht mehr lange. Denn schon bald gleitet man auf den Skiern ganz sanft über die perfekt präparierte Piste und zieht die ersten Schwünge in den weißen Feinrippteppich. Geben Sie sich dem Flow des Winters hin und diesem unbeschwertem Gefühl von Freiheit auf den zwei Brettern die uns allen die Welt bedeuten.

Solche Glücksgefühle erwarten Sie in Viehhofen im Herzen der **2 außergewöhnlichen Skigebiete Schmittenthalhöhe und Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn**, inmitten des wunderschönen Salzburger Landes. Ein idyllisches Winterwunderland, welches Winterliebhaber willkommen heißt.

Doch Viehhofen punktet nicht nur mit dem Anschluss an die ganz großen und bekanntesten Skigebiete Österreichs. Hier hat man sich den Dorfcharakter erhalten und lebt den Charme einer kleinen österreichischen Ortschaft. Profitieren Sie also vom Zusammenschluss der großen Skigebiete in Form der Ski Alpin Card mit 121 Liftanlagen sowie 408 Premium-Pistenkilometern und verhältnismäßig günstigen Unterkünften in Viehhofen. **Dies kommt Ihrer Urlaubskasse zugute.**

zellamseeXpress

Direkt im Ortszentrum von Viehhofen befindet sich der zellamseeXpress, dieser gondelt Sie in das Familienskigebiet Schmittenthalhöhe mit seinen zahlreichen Familienpisten. Genießen Sie während Ihrer Gondelfahrt

die Aussicht auf das Glemmtal in Richtung Saalbach bei musikalischen Gustostücken in der Jukeboxx-Gondel. Oben angekommen ist Ihr ständiger Begleiter ein grandioser Ausblick auf den Zeller See und auf das Kitzsteinhorn. Egal ob Ihr Ziel die herausfordernde Trass oder eine der zahlreichen Kidsslopes ist.

Talabwärts nach Viehhofen geht es über eine rote Piste mit entschärften Umfahrungsmöglichkeiten, damit auch ungeübte Skifahrer sicher zur Mittelstation kommen. Das letzte Stück der Talabfahrt ist eine wildromantische Variantenabfahrt durch ein ruhiges Waldstück, wo sich gelegentlich Fuchs und Hase am Ende eines Skitages eine gute Nacht wünschen. Natürlich ist nach einem anstrengenden Skitag auch die Abfahrt mit der Seilbahn möglich.

Übungslift: Die 1. Schwünge zählen

Zukünftige Skiweltmeister beginnen Ihre Karriere beim **Übungshang in Viehhofen**, gleich neben der Talstation des zellamseeXpress, welcher die perfekten Ausgangsbedingungen bietet. Egal ob im Selbstversuch oder mit der Unterstützung der nahe gelegenen Skischule. Im Kindergelände werden mit viel Spaß und Professionalität die Grundlagen des Skifahrens vermittelt, um schon nach wenigen Tagen die umliegenden Berge auf 2 Brettern zu erobern. Da der Übungslift gratis genutzt werden kann, bieten sich auch zusätzliche Trainingseinheiten an.

Wir leben für das Skifahrgefühl, darum heißt hier die Devise für jedes Alter: „**Auf die Skier, fertig, los!**“

Es gibt noch mehr ...

Doch damit nicht genug! Wollen Sie auch den Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn erkunden, bringt Sie der kostenlose Skibus bis zur Schönleitenbahn, Ihrem Einstieg in das Skigebiet. Von dort ist sowohl Leogang als auch Saalbach mit ihren zahlreichen Funparks und Funslopes erreichbar. Zurück nach Viehhofen und in Ihre Unterkunft geht es über die **längste Skiaabfahrt des gesamten Skigebietes**. Die Viehhofener Abfahrt Nr. 168 mit 7,5 km purem Skivergnügen ist bereits für die jüngsten Pistenflitzer geeignet! Diese Piste sollte unbedingt auf Ihre To-do-Liste, denn das Besondere an ihr ist nicht nur die enorme Länge, sondern dass es sich um eine reine **Natur-schneepiste** handelt und ganz ohne Beschneiung auskommt.

Wartezeiten an der Liftkasse?

Lange Wartezeiten beim Skipasskauf müssen nicht sein! Die Alpin Card, Ihr Skipass für die Skigebiete Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn, Schmittenhöhe und dem Gletschergebiet Kitzsteinhorn mit Maiskogel in Kaprun ist im Tourismusbüro erhältlich.

Nicht-Skifahrer aufgepasst:

- Natürlich gibt es bei uns auch zahlreiche Aktivitäten für Nicht-Skifahrer:
- Wandern Sie entlang ruhiger Winterwanderwege durch die verschneite Winterlandschaft.
 - Begleiten Sie uns auf einer Schneeschuhwanderung oder
 - einer romantischen Fackelwanderung.
 - Zeigen Sie Ihr Können auf dem Natureislaufplatz oder
 - beim Eisstockschießen.

Hütte oder Hotel

Finden Sie Ihren idealen Ausgangspunkt für einen abwechslungsreichen Skीurlaub in Viehhofen, wo österreichische Gastfreundschaft gelebt wird, von der kleinen Frühstückspension über Berggasthöfe bis hin zum 4* Hotel.

Preise Winter 2025/26:

Zimmer ab € 46,00 pro Person und Nacht
Ferienwohnungen ab € 75,00 pro Nacht

Preise variieren aufgrund von Größe, Personenzahl und Saisonzeit.

Urlaub bei Freunden

Österreich - Salzburg
zwischen Saalbach & Zell am See



Tourismusverband Viehhofen
Dorplatz 104, 5752 Viehhofen
+43 6542 68559 • www.viehhofen.at



Vitamin D gilt als fettlösliches Vitamin, wirkt jedoch als Hormon im Körper und ist strukturell mit körpereigenen Hormonen wie Östrogen und Cortisol verwandt. Es wird vorwiegend in der Haut produziert und ins Blut freigegeben, wo es den Calciumspiegel und somit die Knochen gesundheit reguliert, indem es u.a. die Absorption von Calcium erhöht. Es kann außerdem mit dem Hormon der Nebenschilddrüse (PTH) wechselwirken. Vitamin D kann bei Sonneneinstrahlung vom Körper gebildet werden, ansonsten muss es über die Nahrung oder Nahrungsergänzungen aufgenommen werden. Vitamin D3 (Cholecalciferol) findet sich hauptsächlich in Fischleberölen und kann in der Leber des menschlichen Körpers in die aktive Form umgewandelt werden.

Vitamin D ist Gegenstand der aktuellen Forschung und Debatte. Die traditionellen Werte für einen Mangel und die empfohlenen Einnahmemengen scheinen für die in gemäßigten Breiten lebende Bevölkerung deutlich zu niedrig angesetzt zu sein. So dürfte laut aktueller Forschung statt der alten Tagesdosis von 400 IE Vitamin D eher 800-1000 IE nötig sein, um einen Mangel zu verhindern. Das Problem hat laut aktueller Erkenntnisse epidemische Ausmaße: Demnach dürften über eine Milliarde Menschen weltweit vom Vitamin-D-Mangel und entsprechenden Folgeerscheinungen betroffen sein.

Dass ein Vitamin-D-Mangel die häufigste Ursache für eine Rachitis ist, ist unbestritten. Studien haben aber auch gezeigt, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel im Blut im Zusammenhang mit verschiedenen anderen Erkrankungen stehen kann. Dabei ist allerdings in den allermeisten Fällen noch nicht geklärt, ob dieser Zusammenhang ursächlich ist, ob also ein niedriger Vitamin-D-Spiegel die Krankheit (mit)verursacht, oder aber ein Symptom der Erkrankung oder eines ungesunden, krankheitsfördernden Lebensstils ist. Ob eine Erhöhung des Vitamin-D-Spiegels einen positiven Effekt auf verschiedene Krankheitsbilder hat oder nicht, wird derzeit noch erforscht.

Aktivierung von Vitamin D

Vitamin D ist ein an sich biologisch inaktives Prohormon und muss zunächst vom Körper in eine aktive Form umgewandelt werden. Nach der Aufnahme durch die Nahrung oder der Synthese in der Haut gelangt Vitamin D in den Blutkreislauf und wird zur Leber transportiert. In der Leber wird Vitamin D zur hauptsächlich im Kreislauf zirkulierenden Form. Eine stärkere Exposition gegenüber Sonnenlicht oder eine erhöhte Aufnahme von Vitamin D erhöht den Serumspiegel von 25-Hydroxyvitamin D, weshalb die Serumkonzentration von 25-Hydroxyvitamin



Wandern im Allgäuer Duftort

Naturerlebnisse in Panoramalage. Eine faszinierende Bergkulisse lädt in Oy-Mittelberg ein

Mit seiner Panoramalage zwischen 800 und 1100 Metern Höhe zeigt sich die Gemeinde mit seinen Weilern, Weihern und Seen von seiner sanften Seite. Die Blicke schweifen zum Grünten, Säuling und zur Alpspitze. Wanderungen führen auf ihre Gipfel. Genusswanderungen durch die umliegenden Wiesen und Wälder. Und mystisch ist der morgendliche Spaziergang durchs Moor, wenn die Nebelschwaden klare Konturen weich zeichnen und alle Geräusche dämpfen.

Auf dem in vier Längen (zwei - fünf km) ausgezeichneten Panoramaweg geht es vorbei am Grünten- und Rottachsee. Die zwölf Kilometer lange Panorama-Tour führt vorbei am Dorf Burgkranzegg mit seinen hübschen Bauernhäusern bis zum Gipfelkreuz, das hier am Horn auf 1158 Metern thront.

Wer hier Urlaub macht, erlebt die vier, mit gelebten Traditionen verschmolzenen Duftquellen im Ort: Wald-Wiese-Moor, Landwirtschaft, Kaffee und Wohlfühlaromen: etwa auf dem kurzeiligen „Duft- und Genussweg Faisstenoy“. Wer unterwegs einkehrt, kommt in den Genuss regionaler Gerichte.

Advent in den Bergen

Mit Blick auf den Grünten, den Wäch-

ter des Allgäus, lädt Oy-Mittelberg am dritten Adventswochenende zum Besuch seines elften Oyer Weihnachtsmarktes ein. Vom 12. bis 14. Dezember duftet es nach Apfelküchla, Zimtsternen und Punsch und jeden Tag kommt um 17.30 Uhr das Christkind zu Besuch. Inmitten eines prachtvollen Lichtermeers laden viele Marktstände mit allerhand Handwerk zum Bummeln und Verweilen ein. Bei Raclette, Crêpes oder Bratwürsten bleiben keine Wünsche offen. Die Alphornbläser, die Petersthaler Jodler und weitere Musikgruppen treten abwechselnd im Kurpark-Pavillon auf. Am Sonntag umrahmt das Veeh-Harfen-Konzert die Krippenausstellung im Kurhaus.

Jede Jahreszeit hat ihre Fr"OY"den

Wer spazieren geht oder wandert, dem zeigt sich die Natur je nach Jahreszeit auf ganz unterschiedliche Weise – von goldgelben Löwenzahnwiesen im Frühjahr bis zum mystisch anmutenden Moor im Winter. Eine ganz andere Sicht ist der spektakuläre Blick von oben. Im Ballon geht die Fahrt von Oy aus über die Allgäuer Alpen. Rund um den Jahreswechsel findet mit täglichen Starts erstmalig

eine Winter-Montgolfiade samt Ballonglühnen (2.01.) statt.

Gesundheitswandern - Impulse für ein gesundes Leben

Es gibt viele gute Gründe fürs Wandern: Die Bewegung in der freien Natur hebt die Stimmung, wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus, stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie Knochen und Muskulatur – es ist eine wahre Altersvorsorge. Wer an der Aktivwoche Gesundheitswandern teilnimmt, zertifiziert nach § 20 SGB V, richtet den Fokus auf die Natur und auf sich selbst. Die Wanderstrecken sind moderat. Ein Spaziergang unter dem Motto „bewegtes Denken“ ist ganz nebenbei Training fürs Gehirn. Eine Ernährungsexpertin informiert über eine vitale Ernährung. Ein ausgewogenes Faszientraining sorgt für einen fitten Rücken. Verschiedene Entspannungsmethoden versprechen Ruhe.

7 Tage Fitness & Allgäuer Lebensart ab 429,- €. Zuschuss durch die Krankenkassen möglich



Kontakt: Kur- und Tourismusbüro Oy-Mittelberg, Telefon 0 83 66 / 207, www.oy-mittelberg.de



D ein guter Indikator für den Status der Versorgung mit Vitamin D ist.

Calcium-Balance

Den Calciumspiegel in einem engen Bereich zu halten, ist für die normale Funktion des Nervensystems von entscheidender Bedeutung und ebenso für das Knochenwachstum und den Erhalt der Knochendichte. Vitamin D ist für die effiziente Nutzung von Calcium durch den Körper von wesentlicher Bedeutung. Die Ausschüttung von PTH durch die Nebenschilddrüse wird ebenfalls durch den Calciumspiegel beeinflusst. Bei niedrigem Calciumspiegel wird PTH ausgeschüttet, die die Aktivität des Enzyms in der Niere erhöht, wodurch sich die Produktion von Calcitriol steigert. Eine gesteigerte Calcitriol-Produktion führt zu Veränderungen bei der Expression von Genen. Diese können den Calciumspiegel sowohl durch die Erhöhung der Resorption von Calcium aus der Nahrung im Darm als auch durch gesteigerte Resorption von Calcium durch die Nieren und zusätzlich durch die Mobilisierung von Calcium aus den Knochen bei einem ernährungsbedingten Mangel regulieren. Das PTH (Parathormon) und Calcitriol sind für die letzten beiden Effekte nötig.

Insulinsekretion

Der Vitamin-D-Rezeptor findet sich auch in den insulin-ausschüttenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Ergebnisse von tierexperimentellen Studien deuten darauf hin, dass Calcitriol eine wichtige Rolle bei der Insulinausschüttung bei einer erhöhten Nachfrage nach Insulin spielt.

Erste Ergebnisse deuten darauf hin, dass beim Menschen ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel eine nachteilige Wirkung auf die Insulinsekretion und Glukose-Toleranz bei nicht insulinabhängigen Typ-2-Diabetikern haben kann.

Vitamin-D-Mangel

Bei einem Vitamin-D-Mangel kann die Calcium-Resorption nicht ausreichend erhöht werden, um den Calciumbedarf des Körpers zu decken. Folglich wird die Produktion von PTH in der Nebenschilddrüse erhöht und es wird Calcium aus den Knochen mobilisiert, um den Calciumbedarf zu decken. Dieser Zustand wird als sekundärer Hyperparathyreoidismus bezeichnet. Obwohl seit langem bekannt ist, dass ein schwerer Vitamin-D-Mangel ernste Auswirkungen auf die Knochengesundheit haben kann, zeigen neue Forschungsergebnisse auch, dass bereits weniger deutliche und grenzwertige Vitamin-D-Mangelzustände das Risiko für Osteoporose und andere gesundheitliche Probleme erhöhen können.

Schwere Vitamin-D-Mangelzustände

Rachitis

Bei Säuglingen und Kindern kann ein schwerer Vitamin-D-Mangel zur Störung der Knochenmineralisierung führen. Die im Kindesalter schnell wachsenden Knochen sind besonders stark von Rachitis betroffen. Die wachsenden Knochenplatten vergrößern sich zunehmend, aber wenn die nötige Mineralisierung nicht stattfindet, bilden die tragenden Extremitäten (Arme und Beine) krankhafte



Anzeige



Wir sind für Sie da in München

BETREUTES WOHNEN

- ✓ Sicher versorgt und individuell wohnen
- ✓ In Gemeinschaft leben und teilhaben

TAGESPFLEGE

- ✓ Hol- und Bringdienst buchbar
- ✓ Tagsüber sicher versorgt

AMBULANTE ALTEN- UND KRANKENPFLEGE

- ✓ Paritätischer Pflegedienst
- ✓ Hilfe bei Ihnen Zuhause

ESSEN AUF RÄDERN

- ✓ Immer frisch und täglich auf Ihrem Tisch
- ✓ Gesund, vollwertig und zuverlässig



Gemeinnützige Paritätische Altenhilfe GmbH Pullach
Haus an den Isarauen

Teutoburger Straße 8 | 81543 München

Tel. 089 158 81 40 | www.hausandenisarauen.de
hausandenisarauen@paritaet-bayern.de



Krümmungen aus. Bei Säuglingen kann eine Rachitis zur verzögerten Schließung der Fontanelle, einer weichen Stelle im Schädel, führen sowie zur Verformung des Brustkorbs durch die ziehende Kraft des Zwerchfells. In schweren Fällen kann ein zu niedriger Serum-Calciumspiegel (Hypokalzämie) auch zum Auftreten von Anfällen führen. Obwohl die Anreicherung von Lebensmitteln mittlerweile dazu geführt hat, das Problem des Vitamin-D-Mangels weniger ernst zu nehmen, ist die ernährungsbedingte Rachitis nach wie vor ein ständiges Problem in Städten auf der ganzen Welt.

Osteomalazie

Obwohl bei Erwachsenen die Knochen nicht mehr wachsen, befinden sie sich dennoch in einem Zustand ständiger Erneuerung bzw. ständigen Umbaus. Bei Erwachsenen mit schwerem Vitamin-D-Mangel bleibt die kollagenöse Knochenmatrix bestehen, es geht aber zunehmend Knochenmineral verloren, was zu Knochenschmerzen und weichen Knochen (Osteomalazie) führen kann.

Muskelschwäche und Schmerzen

Ein Vitamin-D-Mangel kann bei Kindern und Erwachsenen Muskelschwäche und Schmerzen verursachen. In einer Studie mit dänischen, muslimischen und arabischen Frauen in Dänemark waren Muskelschmerzen und ein Schwächegefühl die Leitsymptome eines Vitamin-D-Mangels. In einer Querschnitt-Studie von 150 Patienten, die in einer Klinik in Minnesota zur Bewertung von chronischen, unspezifischen Schmerzen der Skelettmuskulatur durch-

geführt wurde, zeigten 93% der Betroffenen 25-Hydroxyvitamin-D-Spiegel, die auf Vitamin-D-Mangelzustände hindeuteten. Eine randomisierte kontrollierte Studie ergab außerdem, dass die Ergänzung mit 800 IE Vitamin D und 1.200 mg Calcium täglich für eine Dauer von drei Monaten bei älteren Frauen die Muskelkraft erhöhen und die Gefahr eines Sturzes, im Vergleich zur Ergänzung nur mit Calcium, um fast 50% senken konnte. Eine weitere randomisierte kontrollierte Studie mit 124 Einwohnern eines Pflegeheims (Durchschnittsalter 89 Jahre) zeigte, dass diejenigen, die täglich eine Nahrungsergänzung mit 800 IE Vitamin D einnahmen, ein um 72% verminderter Sturzrisiko hatten, als diejenigen die ein Placebo bekamen.

Risikofaktoren für einen Vitamin-D-Mangel

1. Fettleibigkeit: Eine Fettleibigkeit erhöht das Risiko von Vitamin-D-Mangel. Nachdem Vitamin D in der Haut synthetisiert oder eingenommen wurde, wird es im Körperfett gespeichert. Daher ist Vitamin D bei Menschen mit großen Vorräten an Körperfett weniger für den Organismus verfügbar.

2. Altern: Ältere Menschen besitzen nur eine verminderte Fähigkeit zur Synthese von Vitamin D in der Haut bei Einwirkung von UVB-Sonnenstrahlung und neigen außerdem eher dazu, sich in Innenräumen aufzuhalten oder Sonnenschutzmittel zu verwenden, was die Vitamin-D-Synthese blockiert. Senioren in Pflegeheimen und Krankenhäusern, die keine Vitamin-D-Ergänzung bekommen, haben durchschnittlich ein extrem hohes Risiko, einen Vitamin-D-Mangel zu entwickeln.

Bad Endorf – Ein Wohlfühlort im Chiemsee-Alpenland

Eingebettet in die malerische Natur des Voralpenlandes, umgeben von sanften Hügeln, glitzernden Seen und Bächen, ist Bad Endorf der perfekte Ort für Erholungssuchende und Naturliebhaber. Besonders in den ruhigen Monaten des Jahres – im goldenen Herbst und stillen Winter entfaltet der Kurort seinen ganz besonderen Zauber.

Umgeben von der Eggstätt-Hemhofer Seenplatte, dem Simssee Moos und dem nahegelegenen Chiemsee ist Bad Endorf der ideale Ausgangspunkt, um die landschaftliche Vielfalt des Chiemgaus zu entdecken. Ob gemütliche Spaziergänge, aussichtsreiche Wanderungen oder abwechslungsreiche Radtouren – hier findet jeder die passende Route, vom Genießer bis zum Aktivsportler.

Im Anschluss versprechen die Chiem-

gau Thermen mit ihrem Thermalwasser aus tiefen Quellen und einem atemberaubenden Ausblick über den Simssee auf die Berge des Inntals wohlende Entspannung. In der großzügigen Saunawelt mit fünf verschiedenen Saunen, zwei Dampfbädern und einer Erdsauna im Saunagarten lässt sich die Seele wunderbar baumeln. Ergänzt wird das Angebot durch vielfältige Wellnessanwendungen – von entspannenden Massagen über das Rasulbad bis hin zur Totes-Meer-Salzgrotte.

Auch kulturell hat Bad Endorf das

ganze Jahr über viel zu bieten: Vom berühmten religiösen Volksschauspiel über traditionelle Volksmusikabende, Ausstellungen und Konzerte im Schloss Hartmannsberg bis hin zu unserem preisgekrönten Programmkino Marias Kino. Ein besonderes Highlight ist das Immling Festival, das mit Opern, Galas, Konzerten und Musicals begeistert.

Bad Endorf – ein Ort, der Körper und Seele wärmt.

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



Wir informieren Sie gerne.

Telefon: **030.311 777-729** · wwf.de/testamente



Don Kosaken Chor Serge Jaroff®

Künstlerische Leitung Wanja Hlibka

M München
Ticket



www.don-kosaken-chor.de

Herkulessaal München

Montag, 05.01.26 • 19 Uhr

 **tierschutzverein
münchen e.V.**



**Der letzte
Wille:
Eine gute Tat**

**Ihr Testament
für Tiere in Not**

Bestellen Sie unsere Broschüre oder vereinbaren
Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.

Nachlassverwaltung: Tel.: 089 921000-132
Mail: testament@tierschutzverein-muenchen.de

www.tierschutzverein-muenchen.de



3. Fett-Malabsorptionssyndrom: Krankheiten wie zystische Fibrose und cholestatiche Lebererkrankungen können die Absorption von Vitamin D aus dem Fettanteil der Nahrung stark beeinträchtigen.

4. Dunkle Haut: Menschen mit dunkler Haut synthetisieren weniger Vitamin D bei einer Exposition mit Sonnenlicht als Menschen mit hellerer Haut. Das Risiko eines Vitamin-D-Mangels ist daher bei dunkelhäutigen Menschen, die weit vom Äquator entfernt leben, besonders hoch. Eine US-Studie berichtet, dass 42% aller afroamerikanischen Frauen zwischen 15 und 49 Jahren einen Vitamin-D-Mangel aufwiesen, im Vergleich zu nur 4% bei den weißen Frauen.

5. Bedecken der gesamten Haut oder ständige Nutzung von Sonnenschutzmitteln im Freien: Osteomalazie wurde bei Frauen nachgewiesen, die aus religiösen oder kulturellen Gründen ihre gesamte Haut bedecken, wenn sie sich im Freien befinden. Die Anwendung von Sonnenschutzmitteln mit einem Lichtschutzfaktor von 8 reduziert bereits die Produktion von Vitamin D um 95%.

6. Entzündliche Darmerkrankungen: Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa scheinen ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel zu haben, insbesondere diejenigen, bei denen eine Dünndarm-Resektion vorgenommen wurde.

7. Nur durch Stillen ernährte Säuglinge: Säuglinge, die ausschließlich durch die Brust gestillt werden und keine Vitamin-D-Ergänzung bekommen, haben ein hohes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel, vor allem, wenn sie dunkle Haut haben oder wenig Sonneneinstrahlung bekommen. Die Muttermilch enthält im Allgemeinen 25 IE Vitamin D pro Liter, was für ein Kind als einzige Quelle von Vitamin D nicht ausreichend ist. Ältere Säuglinge und Kleinkinder, die ausschließlich mit Milch und Entwöhnungsnahrung gefüttert werden, die nicht mit Vita-



min D angereichert sind, haben ebenfalls ein hohes Risiko, einen Vitamin-D-Mangel zu entwickeln. Die American Academy of Pediatrics empfiehlt daher allen Kindern eine Ergänzung von täglich 400 IE Vitamin D.

Synthese bei Sonneneinstrahlung

Die ultraviolette B-Strahlung (UVB; Wellenlängen von 290 bis 315 Nanometer) der Sonne stimuliert die Pro-

Anzeige

Alltagsbegleitung und Entlastung für Angehörige – die Weißen Elfen München Süd

Viele Angehörige kennen das Gefühl: Man möchte für den geliebten Menschen da sein – und merkt doch, dass die Kraft und Zeit nicht immer reichen. Zwischen Beruf, Familie und Verpflichtungen bleibt oft kaum Raum, um sich zu kümmern, wie man es gerne würde. Gleichzeitig ist die Sorge groß, die Mutter, den Vater oder den Partner allein zu lassen.

Genau hier setzen die Weißen Elfen München Süd an. Wir entlasten Angehörige, schenken Sicherheit und begleiten pflegebedürftige Menschen mit Herz und Verstand. So wissen Familien: Ihre Liebsten sind in guten Händen.

„Seit die Weißen Elfen zu mir kommen, ist mein Tag wieder leichter“, erzählt Frau Huber und lächelt. Ob beim Einkaufen, Spazierengehen oder einfach bei einer Tasse Tee – unsere Alltagsbegleiterinnen schenken Zeit, Zuhören und ein Stück Lebensfreude.

Unsere Leistungen im Überblick:

- **Unterstützung im Haushalt (Kochen, Aufräumen, Wäsche, Einkaufen)**
- **Begleitung zu Terminen und Spaziergängen**
- **Gesellschaft und Unterhaltung**
- **Entlastung pflegender Angehöriger**

Wir arbeiten anerkannt nach §45a SGB XI und rechnen direkt mit der Pflegekasse ab. Gern beraten wir Sie individuell, welche Leistungen Ihnen oder Ihren Angehörigen zustehen.

„Für uns steht der Mensch im Mittelpunkt – mit all seinen kleinen Alltagsmomenten. Wir möchten, dass jeder Tag ein Stück leichter und schöner wird.“

Claudia Zillner, Inhaberin Weiße Elfen München Süd
0170 551 7145
www.weisse-elfen-muenchen.de
info@weisse-elfen-muenchen.de
Fauststr. 48a, 81827 München



Weil jeder Tag zählt – Alltagshilfe mit Herz

Wir unterstützen Seniorinnen und Senioren im Alltag – individuell, zuverlässig und mit viel Herz.

- Hilfe im Haushalt
- Begleitung zu Terminen & Spaziergängen
- Gespräche & Gesellschaft
- Unterstützung im Umgang mit Behörden

Unsere Leistungen können in der Regel über die Pflegekasse abgerechnet werden!
Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne persönlich.
Tel: 0170 551 7145 - info@weisse-elfen-muenchen.de
www.weisse-elfen-muenchen.de



duktion von Vitamin D3 in der Epidermis der Haut. Eine ausreichend lange Sonnenbestrahlung kann theoretisch den meisten Menschen ihren gesamten Vitamin-D-Bedarf liefern. Kinder und junge Erwachsene, die sich 2 bis 3 Tage pro Woche einige Zeit im Freien aufhalten, können in der Regel ausreichend Vitamin D synthetisieren, um einen akuten Mangel zu verhindern. Eine Studie berichtet, dass die Vitamin-D-Konzentration im Blut nach der Exposition durch eine minimale Dosis von simuliertem Sonnenlicht (die Menge, die benötigt wird, um die Haut leicht rosa einzufärben) äquivalent zur Aufnahme von ca. 20.000 IE Vitamin D2 war. Menschen mit dunkler Haut synthetisieren hingegen deutlich weniger Vitamin D bei einer Exposition gegenüber Sonnenlicht als Menschen mit heller Haut. Darüber hinaus haben ältere Menschen eine verminderte Fähigkeit zur Synthese von Vitamin D aus Sonnenlicht und verwenden häufig Sonnenschutzmittel oder Schutzkleidung, um die Entstehung von Hautkrebs und Sonnenbrand zu verhindern. Die Anwendung von Sonnenschutzmitteln mit einem Lichtschutzfaktor von 8 reduziert bereits die Produktion von Vitamin D um 95%. In Breiten zwischen etwa 40 Grad nördlicher und 40 Grad südlicher Hemisphäre gibt es ausreichend UVB-Strahlung für die Vitamin-D-Synthese von November bis Anfang März. Zehn Grad weiter nach Norden oder Süden (z.B. Kanada, Deutschland und das nördliche Europa) mangelt es an ausreichender Sonne zur Vitamin-D-Synthese von Mitte Oktober bis Mitte März. Laut Dr. Michael Holick können bereits 5 bis 10 Minuten an Sonneneinstrahlung auf Armen und Beinen oder im Gesicht und Armen dreimal wöchentlich während der Zeit von 11 bis 14 Uhr im Frühjahr, Sommer und Herbst auf 42 Grad nördlicher Breite eine hellhäutige Person mit ausreichend Vitamin

D versorgen und eine Speicherung von Vitamin D für den Winter ermöglichen. Bei einer 10-minütigen Sonneneinstrahlung besteht auch ein minimales Risiko für die Haut.

Nahrungsquellen

Natürliches Vitamin D findet sich nur in sehr wenigen Nahrungsmitteln. Lebensmittel, die Vitamin D enthalten, sind unter anderem fettiger Fisch (Makrele, Lachs, Sardinen), Fischlebertran und Eier von Hühnern, die Vitamin D als Ergänzung zum Futter bekommen haben. In den USA sind Milch und Babynahrung mit Vitamin D angereichert, sodass sie 400 IE (10 mcg) pro knappem Liter liefern. Milchprodukte wie Käse und Joghurt sind jedoch nicht immer mit Vitamin D angereichert. Einige Frühstücksflocken und Brote sind ebenfalls mit Vitamin D angereichert. Genaue Schätzungen der durchschnittlichen ernährungsbedingten Aufnahme von Vitamin D sind aufgrund des hohen Vitamin-D-Gehalts in solchen angereicherten Lebensmitteln nur sehr schwer festzustellen.

Nahrungsergänzungsmittel

Die meisten frei verkäuflichen Vitamin-D-Ergänzungspräparate enthalten Cholecalciferol (Vitamin D3), das stärker als Ergocalciferol (Vitamin D2) ist. Multivitamin-Ergänzungen stellen allgemein 400 IE (10 mcg) an Vitamin D zur Verfügung. Vitamin-D-Einzelergänzungen können 400-2000 IE an Vitamin D zur Verfügung stellen, 400 IE ist jedoch die typische Dosis. Eine Reihe von Calcium-Ergänzungspräparaten stellen ebenfalls zusätzlich Vitamin D zur Verfügung.

- Deutsches Grünes Kreuz



Glitzernde Gipfel und klare Luft – Ihr Winterurlaub in Uttendorf/Weißsee

Uttendorf/Weißsee liegt im Herzen des **Nationalparks Hohe Tauern**, zwischen Zell am See/Kaprun und Kitzbühel, und ist zu jeder Jahreszeit ein **Geheim-**

tipp für Familien, Natur- und Aktivurlauber.

Das **familienfreundliche Skigebiet Weißsee Gletscherwelt** bietet Abfahrten für jedes Niveau und lockt Skitourengeher, Free-rider und Familien. **Zwei Kinder unter 12 Jahren** fahren in Begleitung der Eltern **kostenlos**.

Abseits der Pisten erwarten Sie zahlreiche **Wintererlebnisse: Langlaufen** auf der beleuchteten Seeloipe, **Winterwanderungen** und **Schneeschuhtouren** in unberührter Natur, **Rodeln** beim Alpengasthof Liebenberg, Spiel und Abenteuer am Badeseegelände mit riesigem **Schnee-Rutschhügel**, der kostenlose **Kinder-Übungslift**, romantische **Pferdeschlittenfahrten**, **Fackelwanderungen** und ein **Eislaufplatz** sorgen für Abwechslung und Freude.

Mit dem **Guest Mobility Ticket** fahren Sie außerdem kostenlos mit

Bus und Bahn im gesamten Bundesland Salzburg – stressfrei und umweltfreundlich.

Ob sportlich aktiv oder entspannt – **Uttendorf/Weißsee** bietet zu jeder Jahreszeit alpine Vielfalt und echte Erholung.



Kontakt und Infos:

**Tourismusverband
Uttendorf/Weißsee**

Schulstraße 2
5723 Uttendorf
Österreich



Tel. +43 664 111 77 15
info@uttendorf.com
www.uttendorf.com

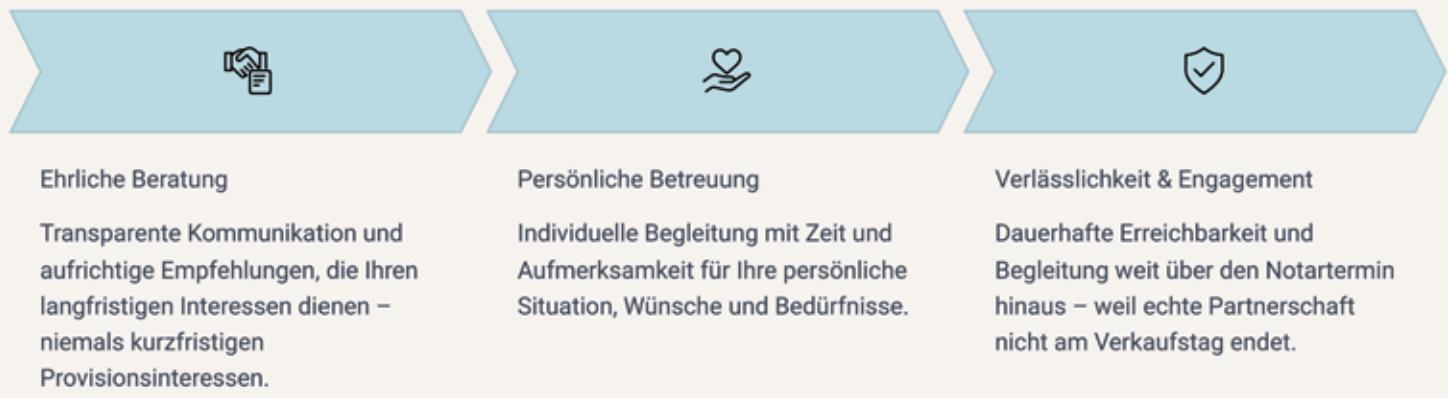
20 Jahre Immobilien Zippold



Vertrauen. Qualität. Dankbarkeit.

2025 war ein besonderes Jahr. Zwei Jahrzehnte, in denen wir nicht nur Immobilien vermittelt haben – sondern vor allem Menschen begleitet, Träume verwirklicht und Vertrauen aufgebaut haben. In einer Branche, die oft von Schnelligkeit und Oberflächlichkeit geprägt ist, haben wir uns bewusst für einen anderen Weg entschieden: den Weg der Menschlichkeit, der Verlässlichkeit und der echten Partnerschaft.

Seit unserer Gründung im Jahr 2005 steht der Name Zippold für mehr als nur erfolgreiche Immobiliengeschäfte. Er steht für vertrauensvolle Beziehungen, für ehrliche Gespräche und für das gute Gefühl, in den wichtigsten Entscheidungen des Lebens einen verlässlichen Partner an seiner Seite zu haben. Jede vermittelte Immobilie erzählt ihre eigene Geschichte – von Familien, die ihr Traumhaus gefunden haben, von Verkäufern, die mit Zuversicht den nächsten Lebensabschnitt beginnen konnten, und von Menschen, die uns ihr Vertrauen geschenkt haben.



Danke für 20 Jahre Vertrauen!

Wir bedanken uns von Herzen bei allen Kundinnen und Kunden, Partnern und Wegbegleitern für unzählige erfolgreiche Immobilien-Geschichten. Für Empfehlungen, die uns erreicht haben. Für Gespräche, die uns bereichert haben. Für die Herzlichkeit, die uns motiviert hat, jeden Tag unser Bestes zu geben.

Ihr Vertrauen ist das wertvollste Gut, das wir in diesen 20 Jahren aufbauen durften. Es ist die Grundlage für alles, was wir tun – und der Antrieb für alles, was noch kommt.

Immobilien mit Handschlag-Qualität

Unsere Werte bleiben zeitlos: Ehrlichkeit, Engagement und echte Partnerschaft auf Augenhöhe.



Ein Blick zurück – und voller Vorfreude nach vorn

2025 war ein Jahr voller wertvoller Begegnungen, gewachsenen Vertrauens und erfolgreicher Vermittlungen. Jede Geschichte, die wir begleiten durften, hat uns dankbar gemacht – für das Privileg, Menschen in so wichtigen Lebensentscheidungen zur Seite stehen zu dürfen.

2026 wird ein Jahr der neuen Chancen: Für Eigentümer, die von nachhaltiger Wertsteigerung profitieren wollen. Für Käufer, die Sicherheit, Fachwissen und echtes Engagement suchen. Für alle, die in Immobilien nicht nur Objekte sehen, sondern Lebensräume, Zukunftsperspektiven und emotionale Heimat.

Unser Versprechen für 2026 und darüber hinaus

Die Zukunft beginnt heute – und unser Versprechen an Sie bleibt bestehen. In einer Zeit, in der sich Märkte wandeln und Unsicherheiten zunehmen, braucht es Partner, die Orientierung geben, Klarheit schaffen und mit Weitblick agieren. Genau das ist unsere Stärke: Wir verbinden regionale Verwurzelung mit professionellem Weitblick, persönliche Betreuung mit marktgerechter Expertise.



Wohnen mit Weitblick: Ihre Immobilie in guten Händen

Ob Eigentumswohnung, Einfamilienhaus, Baugrundstück oder Kapitalanlage – gerade in bewegten Zeiten ist professionelle Beratung wichtiger denn je. Der Immobilienmarkt ist komplex, regional unterschiedlich und von vielen Faktoren beeinflusst. Hier macht Erfahrung den Unterschied.

Mit unserem starken Netzwerk aus Banken, Notaren und Handwerksbetrieben begleiten wir Käufer und Verkäufer ganzheitlich und stressfrei – von der ersten Besichtigung bis zur erfolgreichen Übergabe und darüber hinaus.

Was Sie von uns erwarten können:

- Verbindliche Beratung von Mensch zu Mensch
- Regionale Marktkenntnis, von der Sie profitieren
- Transparente Abläufe und dauerhafte Erreichbarkeit
- Marktgerechte Einschätzungen und fundierte Analysen
- Ehrliche Empfehlungen mit Langzeitwirkung

Für Verkäufer

Unser **Verkaufskompass** bietet Ihnen eine realistische Wertermittlung, professionelles Marketing und qualifizierte Käuferansprache. Wir verkaufen Ihre Immobilie zum bestmöglichen Preis.

Für Käufer

Individuell ausgewählte Angebote, die zu Ihrem Lebensplan passen. Wir finden nicht irgendeine Immobilie – sondern *Ihre* Immobilie, die perfekt zu Ihren Bedürfnissen passt.

Für Investoren

Fundierte Analysen zu Renditeerwartungen, Wertsteigerungspotenzial und nachhaltigen Investmentstrategien im regionalen Immobilienmarkt.

Immobilien Zippold

Erfahrung. HandschlagQualität. Regionales Herz.

Wir bedanken uns für das Vertrauen der letzten 20 Jahre und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Immobilien-Erlebnisse mit Ihnen!

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr



Weihnachten in München Glanz, Genuss und Gemütlichkeit

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, verwandelt sich München in ein funkelnches Winterwunderland. Die bayerische Landeshauptstadt versteht es wie kaum eine andere, die Adventszeit in all ihren Facetten zu zelebrieren – mit festlicher Beleuchtung, traditionsreichen Märkten und einer einzigartigen Mischung aus bayerischer Gemütlichkeit und städtischer Eleganz.

Der Christkindlmarkt am Marienplatz

Herzstück der Münchener Weihnachtszeit ist der Christkindlmarkt am Marienplatz, der zu den ältesten Deutschlands zählt. Bereits seit dem 14. Jahrhundert gibt es in der Stadt Weihnachtsmärkte; der heutige Christkindlmarkt geht auf das Jahr 1972 zurück, als er anlässlich der Olympischen Spiele neu konzipiert wurde. Zwischen dem prächtig geschmückten Neuen Rathaus und den Türmen der Frauenkirche reihen sich über 130 Stände aneinander. Dort duftet es nach gebrannten Mandeln, Bratwürsten und Glühwein, während handgeschnitzte Krippenfiguren, Christbaumkugeln und feinste Handwerkskunst zum Stöbern einladen. Jeden Abend erklingt vom Balkon des Rathauses weihnachtliche Blasmusik – ein Moment, der Einheimische und Besucher gleichermaßen verzaubert.

Weihnachtsmärkte mit Charakter

Doch München bietet weit mehr als den traditionsreichen Hauptmarkt. Wer es alternativ mag, findet auf dem Tollwood Winterfestival auf der Theresienwiese eine bunte Mischung aus Kunsthandwerk, Weltmusik und internationaler Küche – nachhaltig, kreativ und weltoffen. Der Mittelaltermarkt am Wittelsbacherplatz entführt Besucher in vergangene Zeiten: Händler in historischen Gewändern verkaufen Met, Lederwaren und Holzspielzeug, während Gaukler und Feuerschlucker für Unterhaltung sorgen. Besonders stimmungsvoll ist auch der Schwabinger Weihnachtmarkt, der sich seit Jahrzehnten als Treffpunkt der Münchner Künstlerszene etabliert hat.

Eiszauber und festliche Stimmung

Zur Weihnachtszeit funkelt nicht nur die Innenstadt. Rund um den Stachus lädt der „Münchener Eiszauber“ zum Schlittschuhlaufen ein – mit Blick auf historische Fassaden und begleitet von Musik und Lichterglanz. Auch der Englische Garten zeigt sich im Winter von seiner romantischen Seite: Schneedeckte Wege, das zugefrorene Eisbachufer und der Duft von heißen Marmorei schaffen eine Atmosphäre wie aus einem Wintermärchen.

Kulinarische Genüsse und bayerische Traditionen

Weihnachten in München bedeutet auch Genuss. In Wirtshäusern und Restaurants stehen Klassiker wie Ente mit Knödeln und Blaukraut, Weißwürste oder feine Plätzchenvariationen auf dem Programm. Viele Münchner pflegen die Tradition des Adventsfrühschoppens, bei dem Brezen, Bier und Blasmusik den Sonntagvormittag verschönern. Und wer sich etwas Besonderes gönnen möchte, besucht eines der festlich geschmückten Kaffeehäuser – etwa das Café Luitpold oder das Café Glockenspiel – und genießt eine Tasse heiße Schokolade mit Blick auf den winterlichen Marienplatz.

Besinnliche Momente in der Großstadt

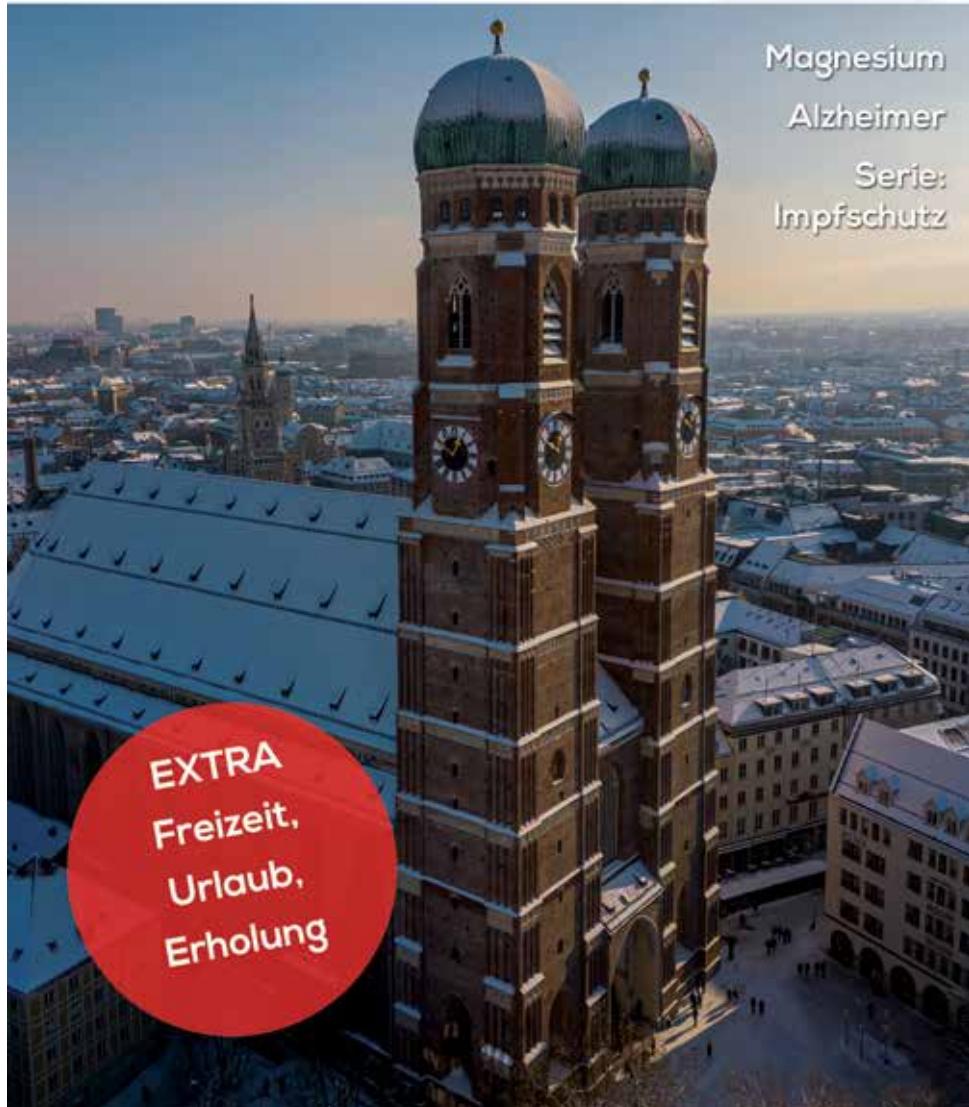
Trotz allem Trubel bietet München auch Orte der Stille. Die Asamkirche in der Sendlinger Straße oder die Theatinerkirche am Odeonsplatz leuchten im Kerzenschein und laden zum Innehalten ein. Viele Kirchen veranstalten Krippenspiele und festliche Konzerte, die die besinnliche Seite der Weihnachtszeit unterstreichen.

Ein Fest für alle Sinne

Weihnachten in München ist ein Erlebnis für alle Sinne: Lichterglanz und Musik, Düfte und Geschmack, Tradition und Moderne verschmelzen zu einem einzigartigen Fest. Ob beim Spaziergang durch die Altstadt, beim Glühwein mit Freunden oder beim stillen Moment in der Kirche – die Stadt schafft es jedes Jahr aufs Neue, das Herz ihrer Besucher zu erwärmen.

Vorschau:

Apothekenzeitung für München

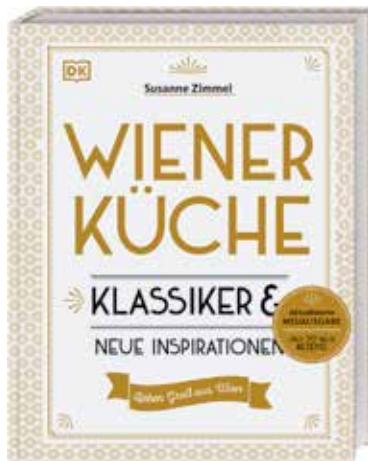


Anzeige

› **taximünchen**
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!



DK Verlag (Hrsg.), Susanne Zimmel
Wiener Küche

Klassiker und neue Inspirationen. Das erfolgreiche Kochbuch in einer erweiterten Neuauflage mit über 120 Wiener Klassikern, traditionell und modern interpretiert.

© DK Verlag / Fotos und Rezepte: Susanne Zimmel
ISBN 978-3-8310-5183-0
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)



WIENER KALBSTAFELSPITZ

In Suppe gesiedetes Rindfleisch war schon des Kaiser Franz Josephs Leibspeis und zählt zu den Säulen der Wiener Küche. Der Tafelspitz ist sein prominentester Vertreter und eines der edelsten Fleischteile vom Rind. Besonders zart und saftig wird er Ihnen gelingen, wenn Sie sich einen solchen vom Kalb gönnen. Stilvolle Begleiter sind Apfelnren und Schnittlauchsauce, die klassische Gemüsebeilage ist Cremespinat und die unabkömmlichen Erdäpfel kommen meist als Schmarrn oder Rösterdäpfel daher. Ein herrliches Sonntagsessen, etwas aufwendig zwar, denn Küchenpersonal wie zu Kaisers Zeiten gibt es nicht mehr, aber ich verspreche Ihnen, Sie werden es nicht bereuen.

Für 4 Portionen // Zubereitung: 2-3 Std.

FÜR DEN TAFELSPITZ

1kg Tafelspitz vom Kalb (oder Rind)

500g Fleischknochen

500g fettes Siedefleisch (z.B. Beinfleisch)

1 Bund Suppengrün

frische Petersilie

1 Zwiebel

Pfefferkörner

geriebene Muskatnuss

FÜR DIE SCHNITTLAUCHSAUCE

1 altbackene Semmel

2 Eier

1 Eidotter

1 TL Essig

1 TL Senf

½ TL Zucker

feines Salz

200ml geschmacksneutrales Öl

1 Bund frischer Schnittlauch

FÜR DEN APFELKREN

2 mürbe, säuerliche Äpfel (z.B. Topaz, Elstar)

1 EL Zitronensaft

1-2 EL frisch gerissener Kren

Salz

bei Bedarf auch etwas Zucker

TAFELSPITZ Das Fleisch wie im Rezept für Rindsuppe (Seite 38) bzw. im Grundrezept für Gekochtes Rindfleisch auf Seite 82 zubereiten. Versuchen Sie eine Punktlandung hinzubekommen, damit Sie es gut aufgequollen und heiß aus der Suppe kommend auf den Tisch bringen können. Zeitdifferenzen überbrücken Sie, indem Sie den Tafelspitz mit einer Schüssel bedeckt bis zur Verwendung bei maximal 70°C warm stellen. Zum Servieren quer zur Faser aufschneiden, auf einer vorgewärmten tiefen Platte oder Schüssel anrichten und mit etwas Suppe übergießen. Bereiten Sie die Beilagen zu, während das Fleisch dahinköchelt.

SCHNITTLAUCHSAUCE Die Semmel in kaltes Wasser legen, bis sie vollständig durchgeweicht ist. Herausnehmen und mit den Händen gründlichst auspressen, bis keine Flüssigkeit mehr entweicht. Zwei Eier in kochendes Wasser legen und je nach Größe 7-8 Minuten hart kochen und abschrecken. Schälen und zusammen mit der ausgedrückten Semmel, dem rohen Dotter, Essig, Senf, Zucker und Salz mit einem Stabmixer pürieren. Das Öl mit einem Schneebesen oder einem Handmixer tröpfchenweise einlaufen lassen und zu einer Sauce aufschlagen. Mit Essig, Salz und Zucker abschmecken. Zum Schluss den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterheben. Als Garnitur eignen sich zusätzliche hartgekochte Eier.

APFELKREN Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in grobe Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden. In einen Topf füllen, 1 EL Wasser hinzugeben und bei geschlossenem Deckel einige Minuten dämpfen, bis sie zerfallen. Mit einem Stampfer zu Mus verarbeiten, fein oder grob ist Geschmackssache, und auskühlen lassen. Kren reißen, unterheben und mit Salz, Zucker und je nach Säure der Äpfel auch mehr Zitronensaft abschmecken. Der Apfelnren sollte ein pikantes, fein säuerliches Aroma mit einem Hauch Süße und guter Schärfe haben.

WEITERE BEILAGEN Cremespinat und Erdäpfelschmarrn wie auf den Seiten 168 und 169 beschrieben zubereiten.

Beide Saucen können sehr gut am Vortag zubereitet werden. Im Kühlschrank bleiben sie frisch, ohne an Geschmack einzubüßen. Vor der Verwendung rechtzeitig herausnehmen und auf Zimmertemperatur bringen.



US-Sängerin (Britney)	↓	Passionsspielort in Tirol	ersuchen	↓	7	dt. Hochgeschwindigkeitszug (Abk.)	↓	baumgestümte Straße	eine Augenkrankheit	Weichsel-Mündungsarm
Antibiotikum	→									4
	→					große Wohnan-siedlung		Kfz.Z.: Rosenheim		
Getreidesorte			dünne Schicht, die etwas überzieht	8	wunschlös glücklich	↓				
Himmelsrichtung		Siegerin	↓					altrömischer Dichter		
→	10				giftiges Halbmetall		Spitzen-schlager (engl.)	↓		
Ski-sport-disziplin	Südost-europäer	jemand, der sich f. etwas begeistert		spanischer Abschiedsgruß	↓			3	gebrauchen, verwenden	
→				6			Geistlicher		ehem. franz. Münzeinheit	↓
→		2		franz. Farb-femseh-norm	↓	Tempo bei Pferde-rennen	↓	5		
Ritter-sitz			jam-mern, stöhnen	↓						
ämpfen, dünnen	→					Film-Ferkel	↓	Moment	→	
→			Meeres-bucht		ge-schnittenes Holz	↓				
asiat. Hochland-nind		Händler-viertel im Orient	↓				Initialen der Luxemburg †			
holländische Kise-stadt	→			Teil der Bö-schung	1	↓				
orienta-lische Rohr-flöte	→		9	pri-ckeln, sprudeln	→					

Rätsel-spaß

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Lösung der letzten Ausgabe



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

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



STRÖBINGER HOF

THERME . WELLNESS . RESORT ★★★★



IHRE PERFEKTE AUSZEIT WO ENTSPANNUNG UND GENUSS ZUHAUSE SIND

EIN ORT DER RUHE UND REGENERATION – bei uns stehen Entspannung und Genuss an erster Stelle. Genießen Sie wohlige Stunden in der Therme, lassen Sie Körper und Geist in der Sauna zur Ruhe kommen oder tanken Sie neue Energie beim Training – alles inklusive. Unsere Küche verwöhnt Sie mit regionalen Köstlichkeiten: vom reichhaltigen Frühstück über leichte Snacks bis hin zu kreativen Menüs am Abend. Pure Entspannung und Wellness in der wunderschönen Chiemsee-Region.



UNSER PARKFLÜGEL IST ERÖFFNET: 42 neue Juniorsuiten, zwei Suiten und ein neues Restaurant sorgen für zusätzlichen Komfort und unvergessliche Momente. Entdecken Sie unsere besonderen Winter- und Weihnachtangebote:

STRÖBINGER HOF****

Ströbinger Straße 19 . D 83093 Bad Endorf . Tel +49 8053 200-200 . info@stroebinger-hof.de



www.stroebinger-hof.de

Ein Unternehmen der Gesundheitswelt Chiemgau





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**

Beileihung 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.

www.immobiliens-zippold.de

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.immobiliens-zippold.de



Mitglied im



Sachverständiger für
Immobilienbewertung

KINO IST IMMER EIN FEST.



Zum Fest einfach ganz entpannt Geschenke shoppen
an der Kinokasse und in unserem Onlineshop.

ASTOR
FILM LOUNGE IM **ARRI**

muenchen.premiumkino.de

Ihre Apotheke: