

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

my life

Senioren



9 | 2. September 2024

Gutes für Leib & Seele

Leckere, frische
Rezepte – **auch
für eine Person**
– schenken
Kraft und sind
so gesund!

Generation 70+

*Die besten Tipps &
aktuelle News*

**Fit
im Kopf**
mit Rätsel und
Sudoku

Leben & Pflege im Alter

- ➔ Verschenken Sie kein Geld! Wie man **Betreuungskosten** gut absetzt
- ➔ Den richtigen **Pflegedienst** finden – mit praktischer Checkliste
- ➔ Moderne **Alltagshelfer** & die besten Tipps für altersgerechtes Wohnen

FOCUS GESUNDHEIT

Gut vorbereitet zur OP

Knapp 16 Millionen stationäre Eingriffe wurden 2022 in Deutschland gezählt. Die neue FOCUS Gesundheit-Ausgabe „Moderne Chirurgie“ ermutigt Leser, den Erfolg ihrer OP in die Hand zu nehmen. Wie bereite ich mich optimal vor? Minimalinvasiv, robotergestützt oder doch lieber konventionell? Experten erklären, wie die Prähabilitation gelingt und ordnen Vor- und Nachteile operativer Verfahren ein. Plus: Ärzte- und Klinikliste.

Jetzt am Kiosk oder scannen Sie einfach hier, wo das Heft erhältlich ist.



Schnelle Hilfe im Notfall



Fast 96 Prozent der über 65-Jährigen wohnen zu Hause. Um möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können, ist neben dem Sicherheitsaspekt auch eine schnelle Notfall-Hilfe wichtig. Hausnotrufsysteme (z. B. von [Vitakt.de](#) oder [Johanniter.de](#)) sorgen für zusätzlichen Schutz, um den Hals als Kette oder als Armband getragen.

› BUCHTIPP

„Das Pflegegutachten“

Wer Leistungen aus der Pflegeversicherung beantragen will, dem steht Besuch ins Haus. Gutachter des Medizinischen Dienstes verschaffen sich einen Eindruck und entscheiden über Pflegegrad und entsprechende Leistungen. Dieser Rat-



geber hilft mit einer umfangreichen Checkliste und vielen Informationen, sich vorzubereiten. „Das Pflegegutachten. Antragstellung. Begutachtung. Bewilligung“ hat 158 Seiten und kostet 12 €. [ratgeber-verbraucherzentrale.de](#)

Verstopfung? Aha-Effekt statt Gewöhnungseffekt.



Macrogol mit Inulin und Elektrolyten

- löst die Verstopfung schonend
- kein Gewöhnungseffekt
- gut verträglich
- Inulin unterstützt die Darmflora
- Elektrolyte unterstützen den Mineralhaushalt



Ein Unternehmen der
Klosterfrau Healthcare Group.

www.laxatan.de