



Zeit zum Kuscheln

Wenn der Herbst ins Land zieht, macht man es sich zu Hause gemütlich. Wir haben Anregungen für Sie. **SEITE 2**



Darüber reden

Eine Kampagne kämpft gegen das Tabuthema Organspende an – denn der Eingriff rettet Leben. **SEITE 4**

SCHÖNER LEBEN

BEILAGE IM **KURIER**

ENTGELTLICHE BEILAGE

SONNTAG, 26. SEPTEMBER 2021

Für ein gemütliches Zuhause

Allrounder. Die Kachelofen-Wärmepumpe-Kombination von HAFNERTEC kann mehr als „nur“ heizen

Die Blätter der Bäume beginnen sich zu verfärben. Die kalte Jahreszeit steht also vor der Tür. Doch auch wenn es draußen kalt wird – in unserem Zuhause warm. Das Knistern des Kachelofens lässt uns die Temperaturen vergessen. Von HAFNERTEC bekommen Sie alle hochwertigen Komponenten Ihrer Kachelofen-Wärmepumpe-Kombination aus einer Hand – perfekt aufeinander abgestimmt. Sie garantieren höchste Effizienz, Komfort und Langlebigkeit. Die Kachelofen-Wärmepumpe-Kombination auf einen Blick:

- Der Kachelofen: Energetisch optimierte Systeme ermöglichen das Erzeugen von Energie dort, wo sie gebraucht wird.
- Der AWE-Wärmetauscher: Aus dem Kachelofen wird Energie abgesaugt und in Warmwasser umgewandelt.
- Die Actifloor-Flächenheizung: Die ultraflache und besonders schnell reagierende Flächenheizung (in Boden, Wand oder Decke) liefert Strahlungswärme im ganzen Haus und kann im Sommer auch kühlen.



Kein Nachlegen von Stückholz bedeutet mehr Zeit zum Entspannen

HAFNERTEC

fekten Klimaanlage. Optional kann mittels dualem Feuerraum von Hafnertec der Ofen auch automatisch befeuert werden.

Klimaneutral heizen

Mit einem Kachelofen von HAFNERTEC tut man nicht nur sich selbst mit gesunder Infrarot-Strahlungswärme und den Möglichkeiten der verschiedenen Klimazonen etwas Gutes, sondern darüberhinaus auch der Umwelt. Das neueste Patent der Firma ist die LE-Technologie, die für eine noch nie dagewesene Verbrennungsqualität sorgt. Dadurch liegen die Emissionswerte beim Verbrennen weit unter den gesetzlichen Vorgaben und gehen sogar gegen Null.

Heizen mit Holz ist auch klimaneutral: Holz nimmt während seines Wachstums CO₂ auf und gibt beim Verbrennen genau so viel CO₂ ab, wie beim Verrotten im Wald – die Energie geht dabei allerdings für uns verloren. Zudem ersetzt Wärme aus Holz klimaschädliche Brennstoffe wie Öl, Gas oder Strom.

Jetzt Förderungen bis zu 8.000 Euro sichern!

Absperrautomatik zum Nachrüsten

Vier Jahre Entwicklung hat HAFNERTEC in die Automatic Fire Door (AFD) investiert: Die AFD schließt die Verbrennungsluft automatisch zum idealen Zeitpunkt und erhöht damit den Wirkungsgrad des Ofens um 20 Prozent gegenüber manuellem Absperren, um bis zu 70 Prozent bei Vergessen des Absperrens. Wenn die AFD nachgerüstet wird, ersetzt der Hafnermeister die bestehende, alte Tür mit der neuen AFD. Da weder Luftklappe, Stromzufuhr, oder ein Fühler im Rauchgas montiert werden muss, fallen kaum Montagekosten an.



HAFNERTEC

- Der CBS Pufferspeicher: Er stellt sicher, dass kostenlose Energie jederzeit eingebracht werden kann, auch in Form von Sonnenenergie wie fotovoltaisch oder thermisch.
- Die HPC Wärmepumpe: Speziell für den Betrieb in Kombination mit einem Kachelofen wurde die HPC Wärmepumpe entwickelt. Kostengünstig, langlebig und effizient kann damit an warmen Tagen nicht nur warmes

Wasser erzeugt werden, sondern die erzeugte Energie kann in Verbindung mit einer Flächenheizung auch zum Kühlen der Wohnräume genutzt werden. So wird die HPC Wärmepumpe zur per-

speziell für den Betrieb in Kombination mit einem Kachelofen wurde die HPC Wärmepumpe entwickelt. Kostengünstig, langlebig und effizient kann damit an warmen Tagen nicht nur warmes

Freude für Jahrzehnte

Badrenovierung. Geberit als Komplettanbieter von Badezimmerlösungen hat Tipps zusammengestellt, die man beachten sollte

Es gibt Unternehmungen, die man nur alle paar Jahrzehnte in Angriff nimmt – dazu gehört die Renovierung eines Badezimmers. Umso wichtiger ist es, dass das Ergebnis gut durchdacht, komfortabel und schön ist. Schließlich sollen sich hier in den nächsten 20 oder sogar 30 Jahren Hygiene, Entspannung und Ästhetik vereinen. Geberit hat folgende Empfehlungen für Sie:

- **Nehmen Sie sich Zeit für die Planung:** Ein neues Badezimmer ist nicht etwas, das man nebenbei schnell umsetzt. Denn nur, wenn Design und Funktion in Planung und Umsetzung in Einklang gebracht werden, hat man Jahrzehntelang ungetrübte Freude am eigenen Bad.
- **Holen Sie sich Inspiration:** Gustieren Sie im Internet und suchen Sie ein paar Bilder von Badezimmer-Looks heraus, mit denen Sie sich identifizieren können. Auch ein Moodboard mit ausgedruckten Fotos, Farb- oder Materialmustern kann sehr hilfreich sein. Geberit bietet zehn verschiedene Badserien an, unterschiedlich in Design

und Linienführung, durch vielfältige und modulare Elemente individuell anpassbar. Was sie alle gemeinsam haben ist, dass sie bis ins kleinste Detail durchdacht sind und mit raffinierten Feinheiten das Maximum an Funktion und Komfort herausholen. Das vielfältige Geberit Portfolio kann man übrigens auch virtuell erkunden: Im Online-Showroom lässt es sich wunderbar in die Welt der Bäder eintauchen. Wer tiefer in die Planung gehen möchte, greift zum Geberit Badplaner, wo man das Traumbadezimmer in Eigenregie als 3D-Planung erschaffen kann.

- **Beobachten Sie sich selbst genau:** Im Vorfeld sollten Sie überlegen, welche Bedürfnisse Ihr Bad erfüllen soll. Genießen Sie regelmäßig ein Vollbad oder sind Sie eher der Duschtyp? Beobachten Sie außerdem Ihre Gewohnheiten im Badezimmer – fehlt Ihnen eine Ablagefläche für den Föhn während des Styling oder eine Steckdose im Spiegelschrank? Diese Punkte können Sie auf die Checkliste für die Badplanung setzen.



JETZT:
Geberit Bad im Wert von 20.000 Euro gewinnen!
Details:
www.geberit.at/renovieren

Geberit bietet zehn Badserien an – da ist für jeden Anspruch das Passende dabei

- **Denken Sie hinter den Kulissen:** Als Komplettanbieter weiß Geberit, wie wichtig diejenigen Elemente sind, die dem Auge verborgen bleiben. Ein wahrer Meister des „Versteckspiels“ im Badezimmer ist die Geberit Serie ONE. Hier nutzt Geberit die Wand selbst als Raum und lässt das

Bad größer und aufgeräumter wirken: Der Spiegelschrank ist direkt in die Wand eingelassen und sorgt so für eine ebene Wandfläche, die nur durch Spiegel und Beleuchtungselemente gestaltet wird. Die technischen Komponenten der Armaturen sind mit der Funktionsbox in der Vorwand versteckt und doch gut zugänglich. So wird im Waschtischunterschrank vor

der Wand zusätzlich Platz gewonnen.

- **Planen Sie für die nächsten Jahrzehnte:** Ein Bad ist eine Investition in das eigene Wohlbefinden – auf Jahrzehnte. Es lohnt sich also, auch jene Aspekte mitzudenken, die heute noch in weiter Ferne scheinen. Mit den Lösungen von Geberit wird die viel zitierte Barrierefreiheit mit ästhetischem Design und

funktionalen Aspekten kombiniert, die heute schon angenehm sind.

Sollten Sie also den Entschluss fassen, dass das alte Bad langsam ausgedient hat – nehmen Sie sich Zeit, informieren Sie sich, spielen Sie mit den Möglichkeiten. Mit den vielfältigen Lösungen von Geberit finden Sie das Richtige für Ihr Zuhause. www.geberit.at

GEBERIT



GEBERIT

SCHÖNER LEBEN Marktplatz

Für Sie entdeckt. Draußen wird es langsam ungemütlich? Na und, dann machen wir es uns zu Hause halt so richtig fein. Wer auf der Suche nach Inspirationsquellen ist, wird hier vielleicht fündig ...



Tee gehört zu einem gemütlichen Nachmittag auf der Couch dazu: In der Thermoskanne „Emma“ von Stelton bleibt er warm. Edelstahl und Buchenholz sorgen für den perfekten Look. stelton.com

Die Hängeleuchte „Bonbon Shade“ von Hay besteht aus weicher Wolle. Das sorgt schon einmal ein heimeliges Wohngefühl – und darüber hinaus macht sie ein wunderbares, warmes Licht. hay.dk



Sich hineinfallen lassen und entspannen: Die Loungelandschaft „Aron“ von Sedda lädt mit ihren voluminösen Rückenkissen und der bequemen Polsterung zum Relaxen ein – und kann auch zum Bett umfunktioniert werden. sedda.at



Gestalten Sie sich mit Global Saltino Ihren Lieblingsplatz! Mit oder ohne Armlehnen, drehbar oder fest? Sie entscheiden! Was immer gegeben ist, ist das besondere Sitzvergnügen. In vielen Bezügen erhältlich. summa.at



Abstellfläche für die Teetasse, Hocker oder der ideale Platz, um die Füße hochzulegen: „Plybord“ ist für alles zu haben und als Leichtgewicht immer zur Stelle. blastation.com



Plaids setzen nicht nur gezielt Farbpunkte im Wohnzimmer. Sie sind auch ideal, um sich aufs Sofa zu kuscheln, wenn es draußen kalt ist. Rolf Benz fertigt sie aus feiner Lammwolle in vielen Farben. rolf-benz.com



Nicht nur begeisterte Schwammerlsucher werden diesen Polster lieben. Ferm Living zaubert mit der Serie „Forrest living“ jedem ein Lächeln ins Gesicht. fermliving.de



Teppiche sind der Inbegriff eines gemütlichen Zuhauses. Dieser hier nennt sich „Lapp“, besteht aus Seide und Wolle und wird handgeknüpft. Und schön ist er obendrein. asplund.org

FOTOS: HERSTELLER

Ein Hort des Wissens und der schönen Künste

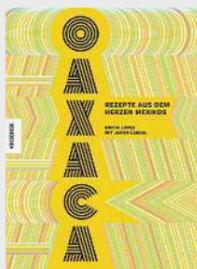
schauLEBEN. Mit dem Schwerpunktthema „Museum“

Unser Buchtipp für Sie

So authentisch wie noch nie zuvor

Ein neues Kochbuch zeigt die wahre Küche Mexikos und macht Lust auf einen Urlaub.

Burritos, Tacos und Chili con Carne. Das sind wohl die ersten drei Gerichte, die uns einfallen, wenn wir an die mexikanische Küche denken. Aber natürlich hat diese weit mehr zu bieten als das. „Ich bin mit Tortillas aufgewachsen, für die meine Mutter den Mais am Abend nixtamalisierte und am Morgen frisch mahlt“, schreibt Bricia Lopez. Die Besitzerin des Restaurants „Guelagueta“ in Los Angeles wuchs in Oaxaca auf. Der mexikanische Bundesstaat liegt im Süden Mexikos und gilt als das kulinarische Herz des Landes.



Bricia Lopez „Oaxaca“ Knesebeck Verlag, ca. 36 Euro

In ihrem Kochbuch „Oaxaca“ verrät Bricia Lopez traditionelle Familienrezepte – und eines gleich vorweg: Mit dem, was wir unter mexikanischer Küche verstehen, haben sie nicht allzu viel zu tun. Denn sie sind wesentlich aromatischer, und ja, manchmal auch scharf, farbenfroh und eröffnen uns einen neuen kulinarischen Horizont. Damit es auch klappt mit dem Nachkochen, beginnt die leidenschaftliche Köchin ihr Buch mit einer Warenkunde und vielen Tipps zur richtigen Zubereitung. Doch keine Angst: Die Rezepte sind gar nicht so schwierig umzusetzen. Und auch exotischere Zutaten sind in der Regel in ausgewählten Geschäften erhältlich. Neben Hauptspeisen kommen auch Rezepte von Süßem, Salsas und Cocktails nicht zu kurz – einem mexikanischen Abend steht also nichts im Wege. Übrigens: die oaxacanische Hühnersuppe ist wahrhaft ein Gedicht ...

Das Wort taucht zum ersten Mal in der Antike auf. Die Griechen verstanden unter *mouseion* das Heiligtum der Musen. Laut Duden ist ein Museum „ein Institut, in dem Kunstwerke sowie kunstgewerbliche, wissenschaftliche, technische Sammlungen aufbewahrt und ausgestellt werden“. Was sie darüber hinaus leisten, geht schauLEBEN auf den Grund.

Am Montag widmet sich Bertie Unger der Geschichte des Schlosses Halbturn im Burgenland. Ein Job, der nichts für schwache Nerven ist, stellt hingegen Daniela Pruckner vor: Sie war einen Tag lang mit Tatortreinigern unterwegs.

Der Dienstag ist wie immer einem medizinischen Thema gewidmet: Dieses Mal geht es um die Gastritis. Im Studio ist die Ärztin Dr. Corinna Geiger zu Gast. Die Internistin erklärt, wie als Magenschleimhautentzündung bezeichnete Erkrankung entsteht und wie man sie heilt. Thorsten Simon bricht in das Fälschermuseum auf und wirft einen Blick in die Geschichte der Kunstfälschung.

Der Mittwoch steht ganz im Zeichen unserer Heimat: Thorsten Simon besucht das Ostaricchi Museum und erkündigt sich über die histori-



schauLEBEN geht in der kommenden Woche der Faszination Museum auf den Grund

SYLOKANI/STOCKPHOTO.COM



Paul Sevelda, Präsident der Österr. Krebshilfe

MARINA PROBST-EIFFE

Zum Wiedersehen

Am 21. September war Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda, Gynäkologe und Präsident der Österreichischen Krebshilfe, anlässlich des Welttages der Gynäkologischen Onkologie und des Internationalen Brustkrebstages im schauLEBEN-Studio zu Gast. Im Gespräch unterstrich er, wie wichtig Vorsorgeuntersuchungen seine. „Früherkennung kann Leben retten“, betonte er. „Deswegen würde ich mir wünschen, dass alle sinnvollen Früherkennungsuntersuchungen wahrgenommen werden.“

Den ganzen Beitrag sehen Sie in der schauTV Mediathek.

www.schau.tv/at/schau-leben-beitraege

schauTV

Alles rund um das Thema „Museum“
18.00 Uhr
Täglich regionale Lifestyle-Themen
27. 09.–01. 10.
schauTV, KURIER.at

SOS-Guide Wundversorgung

Tipps. So werden kleine Alltagsverletzungen richtig behandelt

Ein in frisch geschliffenes Küchenmesser. Ein falscher Handgriff beim Bügeln oder ein Sturz vom Rad. Egal, ob Kinder oder Erwachsene – Haus- und Alltagsverletzungen sind schnell passiert. Um Wundinfektionen und bleibende Narben zu vermeiden, ist es wichtig, selbst kleine Wunden schnell, professionell und sauber zu versorgen. Ein Wundspray und ein Wundgel gehören dabei in jede Haus- und Reiseapotheke.

Tipps für eine saubere Wundversorgung

Wunden, die sauber und feucht gehalten werden, verheilen in der Regel schneller und schöner. Wesentlich ist, dass die Produkte beim Auftragen nicht brennen. Besonders vorteilhaft sind farblose Präparate, weil sie keine Flecken in der Kleidung hinterlassen und die Wunde auch nicht einfärben.

Ein Klassiker in der Wundversorgung ist der sehr gut verträgliche antiseptische Wirkstoff Octenidin. Seit über 30 Jahren ist er im klinischen Einsatz gegen Bakterien, Pilze und einige Viren – auch bei Kindern, Babys und sogar bei Frühgeborenen.

Schürf-, Kratz-, Schnitt- und Bisswunden

• **Reinigung:** Schürfwunden sind häufig stark verunreinigt. Um zu verhindern, dass sie sich entzünden oder vielleicht sogar eitern, die Wunde möglichst rasch mit fließendem Trinkwasser auswaschen. Kleine Steinchen oder andere Verunreinigungen mit einer Pinzette entfernen. Eine verschmutzte Schnittwunde – wie nach einer Verletzung mit der Gartenschere – zur Reinigung ausbluten lassen.

• **Blutung stillen:** Schnittwunden bluten häufig stark. Eine sterile Kompresse auf die saubere Wunde drücken, bis die Blutung gestillt ist.

• **Wunde desinfizieren:** Dann *octenisept®* großzügig aufsprühen. Das tötet Keime ab, die eine Wundinfektion verursachen und die Wundheilung verzögern können.

• **Wundgel auftragen:** Wunden, die sauber und feucht gehalten werden, verheilen in der Regel schneller und schöner. *octenisept® Gel* versorgt die Wunde mit Feuchtigkeit und bildet eine Schutzschicht gegen Bakterien und Verunreinigungen. Das Wundgel hilft außerdem dabei, sichtbare Narben zu vermeiden.

• **Wunde mit Pflaster oder Verband abdecken:** Wenn



Die beiden Produkte sind perfekt aufeinander abgestimmt und rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich. Für weitere Tipps besuchen sie www.octenisept.at

Nr. 1 Wundversorgung aus Ihrer Apotheke*

*Quelle: Insight Health, D08 – Antiseptik und topische Desinfektion, 2018-2020

die Wunde sehr stark blutet oder wenn sie sehr tief oder großflächig ist, bitte einen Arzt aufsuchen.

WICHTIG! Wirkt die letzte Tetanusimpfung noch? Dies ist besonders bei stark verunreinigten Wunden sowie bei Bisswunden durch Tiere oder Menschen von großer Bedeutung. Impfpass überprüfen und gegebenenfalls Impfung rasch auffrischen!

Leichte Verbrennungen

• **Mild abkühlen:** Eine Verbrennung oder Verbrühung kann sich auch nach der akuten Hitzeeinwirkung in tiefere Gewebeschichten ausbreiten („Nachbrennen“). Kleine Brandverletzungen deshalb sofort unter handwarmem fließendem Wasser kühlen, um Hautschäden zu begrenzen. Verbrennungen im Gesicht am besten mit einem

feuchten Tuch kühlen.

• **Sauber halten und ggf. desinfizieren:** Brandblasen nicht selbst öffnen. Offene und nässende Wunden desinfizieren mit *octenisept®* desinfizieren um Wundinfektionen zu verhindern.

• **Wunde mit einem kühlen Wundgel versorgen:** *octenisept® Gel* ein- bis zweimal täglich bis zum vollständigen Abheilen dünn auf die

Verbrennung auftragen. Das fördert den Heilungsprozess, lindert den Juckreiz, schützt vor einer Infektion und hilft, das Narbenbild zu verbessern.

• **Wunde abdecken:** Bei Bedarf kann die betroffene Stelle mit einem Pflaster oder einem Verband abgedeckt werden.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker

Pink Ribbon Aktion 2021

Appell. Krebshilfe ruft zur Vorsorge und zum Schutz von Patientinnen auf

Die Österreichische Krebshilfe wiederholt anlässlich des Welttages der Gynäkologischen Onkologie (20.9.) und des Internationalen Brustkrebstages (1.10.) ihren eindringlichen Appell an Österreichs Frauen, die Krebsvorsorge trotz der Pandemie wahrzunehmen.

„Der Umstand, dass 2020 rund 41.000 Frauen weniger eine Mammografie wahrgenommen haben, erfüllt uns mit großer Sorge“, so Krebshilfe-Präsident Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda. „Es muss leider davon ausgegangen werden, dass wir mittel- und langfristige mit einer um 5 % bis 8 % erhöhten Sterblichkeit an

Brustkrebs aufgrund von verspäteten Diagnosen rechnen müssen.“

Pink Ribbon Tour

Die Pink Ribbon Aktion 2021 startet am 1.10. – dem Internationalen Brustkrebstag – mit einer symbolträchtigen Aktion gemeinsam mit dem Österreichischen Parlament.

Die traditionelle Informations- und Aufklärungstour findet wie jedes Jahr im Oktober in ganz Österreich statt – ist aber abhängig von der jeweiligen Covid-19-Situation in dem jeweiligen Bundesland. Die neue Broschüre „Krebsvorsorge und Früherkennung für Frauen“ ist ab

sofort kostenlos bei der Krebshilfe in ganz Österreich erhältlich und steht zum Download bereit. Alle Informationen finden Sie im Internet unter www.pinkribbon.at.

Erstmals bietet die Österreichische Krebshilfe allen Frauen die Möglichkeit, durch einen Facebook-Posting-Generator ihre Solidarität mit Brustkrebspatientinnen zu zeigen und zur Mammografie aufzurufen. Der Posting-Generator wird am 1. Oktober freigeschaltet: www.pinkribbon.at.

„Wir werden kein wie immer geartetes Risiko eingehen, Patientinnen, Partner und Unterstützer einem Covid-19-Infektionsrisiko durch Krebshilfe-Veranstaltungen auszusetzen“, so Doris Kiefhaber, Geschäftsführerin der Österreichischen Krebshilfe und Projektleiterin der Pink Ribbon Aktion. „Wir müssen daher auch heuer weitgehend auf Pink Ribbon-Charity Events verzichten. Umso mehr danken wir unseren offiziellen Partnern für ihre Treue und jene garantierten Spenden, die uns ermöglichen, die finanzielle Unterstützung von Brustkrebspatientinnen aufrecht zu erhalten“, so Kiefhaber.

Alle Informationen zu den offiziellen Pink Ribbon Partnern, Produkten, Aktionen und Terminen finden Sie unter www.krebshilfe.net.

Ich bin samaritergepflegt.

Samaritergepflegt leben. Selbstbestimmt bleiben.
#samaritergepflegt

Am Internationalen Brustkrebstag startet die Pink Ribbon Aktion

Muskelrheuma: Wenn alles schmerzt

Polymyalgia rheumatica und Fibromyalgie. Rheumatische Erkrankungen, die von Spezialisten behandelt gehören

Mit Muskelschmerzen hat schon jeder Mensch zu tun gehabt. Meist sind es harmlose Beschwerden nach einer körperlichen Anstrengung (Muskelkater) oder Schmerzen nach einer kleinen Verletzung wie einer Zerrung oder Prellung. Es gibt aber auch Muskelschmerzen, die ohne Grund auftreten, noch dazu am ganzen Körper, und die durch Schmerzmittel und physikalische Behandlungen nicht verschwinden. Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollte ein Rheumatologe kontaktiert werden. Denn mit großer Sicherheit liegt hier ein rheumatisches Leiden vor. Der Spezialist kann mithilfe einer genauen klinischen Untersuchung, Laboranalysen sowie bildgebender Verfahren (Röntgen, Ultraschall, Magnetresonanztomographie) die Diagnose stellen und die richtige Therapie beginnen. Dazu im Gespräch mit Dr. Thomas Schwingenschlögl.

Welche rheumatischen Erkrankungen könnten bei grundlos auftretenden Muskelschmerzen Ihrer Erfahrung nach diagnostiziert werden?

Dr. Thomas Schwingenschlögl: Im Wesentlichen können dabei zwei Krankheitsbilder unterschieden



Muskelschmerzen ohne ersichtlichen Grund können auch auf eine rheumatische Erkrankung hinweisen

werden: die Polymyalgia rheumatica, eine äußerst schmerzhafteste Muskelentzündung, und die Fibromyalgie, deren Ursache in der Fehlschaltung der Schmerzverarbeitung liegt.

Was bedeutet Polymyalgia rheumatica genau?

Die Polymyalgia rheumatica ist eine typisch entzündlich-rheumatische Erkrankung,

die durch Schmerzen und Steifigkeit der Muskulatur vor allem des Schulter- und Beckengürtels sowie der Oberarme und Oberschenkel charakterisiert ist. Dazu kommt eine deutliche Morgensteifigkeit.

Die Ursache der Polymyalgie ist ein gestörtes Immunsystem, welches außer Kontrolle gerät und sich gegen unseren eigenen Körper richtet.

Über eine vermehrte Produktion entzündlicher Botenstoffe kommt es zu einer Entzündung in Muskeln, Gelenken und Blutgefäßen, eigentlich im ganzen Körper. Das erklärt die starken Schmerzen, aber auch Allgemeinsymptome wie Fieber, Abgeschlagenheit und ein starkes Krankheitsgefühl.

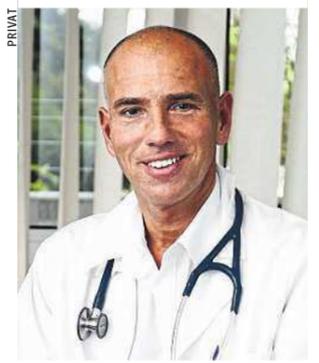
Welche Möglichkeiten der

Behandlung gibt es bei dieser Form von Rheuma?

Wird die Erkrankung erkannt und richtig behandelt, ist die Prognose gut. Die Polymyalgie muss durch entzündungshemmende Medikamente wie Kortison und Immunsuppressiva behandelt werden. Neuerdings werden auch Biologika eingesetzt. Oft führt schon die erste Kortisongabe innerhalb von Stunden zu einem fast völligen Verschwinden der Beschwerden. Die Patienten empfinden dies nach monatelangem Martyrium als wunderbare Heilung.

Wodurch zeichnet sich die erwähnte Fibromyalgie aus?

Auch die Fibromyalgie ist eine typische rheumatische Erkrankung. Sie zeichnet sich durch großflächige Muskel- und Weichteilschmerzen am ganzen Körper mit wandern dem Charakter aus. Manchmal „schmerzt es überall“. Die Betroffenen fühlen sich erschöpft, müde, schwitzen und schlafen schlecht. Die Lebensqualität büßt extrem ein. Das Tückische an der Fibromyalgie ist aber, dass selbst bei sehr ausgeprägten Beschwerden alle Untersuchungen wie Labor und Röntgen völlig unauffällig sind. Der Rheumatologe erkennt aber die Erkrankung anhand der Symptome.



„Die richtige Therapie lässt die Schmerzen oft in wenigen Stunden verschwinden“

Dr. Thomas Schwingenschlögl
Rheumatologe

Wie sieht es mit Behandlungsmöglichkeiten aus?

Fibromyalgie ist heute dank dem enormen wissenschaftlichen Fortschritt gut behandelbar. Die Kombination unterschiedlicher Therapien, wie der Einsatz diverser Medikamente, physikalischer Therapien, Bewegungsprogrammen, psychologische Maßnahmen sowie die Alternativmedizin, hat sich hier am besten bewährt. Dabei braucht jeder Patient ein individuell maßgeschneidertes Therapiekonzept vom Spezialisten.

Entgeltliche Einschaltung

ja-transplant.at

LEIDENSCHAFT kann man nicht transplantieren, ein Herz schon.

Eine Transplantation rettet nicht nur Leben, sie ermöglicht es wieder auszuleben, was in uns steckt. Für Siegfried ist der Sport nicht nur Bewegung, sondern der Beweis dafür, dass man im Leben trotz großer Hindernisse mehr erreichen kann, als viele für möglich halten.

Transplantation ist kein Tabu. Nur wenn wir offen darüber sprechen, besiegen wir Vorurteile.

Siegfried Meschnig, 32

Projektleiter in der Holzwerkstoffindustrie, Welt- und mehrfacher Europameister für Transplantierte mit transplantiertem Herz.



Unterstützt durch die Christine Vranitzky Stiftung zur Förderung der Organtransplantation.



Darüber reden

Kampagne. Organtransplantation darf kein Tabuthema sein

Im Sommer 2021 startet eine Öffentlichkeitskampagne, die organtransplantierten Menschen mehr Selbstbewusstsein schenken und das Thema Transplantation enttabuisieren soll.

Mit Unterstützung der Christine Vranitzky Stiftung sowie der Mitwirkung der Selbsthilfvereine ARGE Niere Österreich (ANÖ), Österreichischer Verband der Herz- und Lungen-Transplantierten (HLuTX), Verein der Lebertransplantierten Österreichs (Hepatitis Hilfe Österreich) und dem Bundesverband Selbsthilfe Österreich ist es gelungen, diese Multisujet-Kampagne zu entwickeln, die alle Organgruppen abbildet. Die Kampagne legt höchsten Wert auf Authentizität, weshalb organtransplantierte Menschen mit ihren echten Lebensgeschichten vor den Vorhang gebeten werden.

Vorurteile besiegen

Ihr Mut und ihr Lebenswille sollen Inspiration für andere sein und beweisen, wozu Organtransplantierte fähig sind. Die Transplantation rettet nicht nur Leben, sie ermöglicht es auch, wieder auszuleben, was den jeweiligen Menschen ausmacht. Mit gesteigerter Lebensqualität, neuem Mut und wiedererlangter Freiheit leisten Transplantierte in unzähligen Teilen der Gesellschaft einen wichtigen Beitrag. Sie leiten Unternehmen, helfen ande-



Organtransplantationen retten Leben und schenken Mut

ren, besteigen Berge oder begeistern im Theater. Transplantation ist kein Tabu, sie ist Ausdruck einer Gesellschaft, die das Leben über den Tod stellt. Nur wenn wir offen über Transplantation sprechen, besiegen wir Vorurteile.

Potenzielle Empfänger

Bedenken wir, dass in Österreich rund 400.000 Menschen an chronischer Nierenschwäche und ebenso viele an einer Lungenerkrankung leiden. Zudem erleidet jeder vierte Österreicher in seinem Leben eine Lebererkrankung und rund 150.000 Menschen weisen eine Herzschwäche auf. Dazu kommt noch eine wachsende Zahl von Pankreaspatienten.

Diese Zahlen zeigen, dass wir alle sind potenzielle Empfänger für ein lebensrettendes transplantiertes Organ sind.

Austausch suchen

Sind Sie selbst betroffen und suchen Austausch, Informationen, Beratung, eine Interessensvertretung oder einfach jemanden, der Sie versteht? Dann wenden Sie sich an Ihre Selbsthilfegruppe. Anerkannte Studien belegen, dass sich der Austausch mit anderen Betroffenen sehr positiv auf die Organe und Ihren allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt.

Sie können Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude steigern, indem Sie Ihr eigenes Wissen erweitern und persönliche Erfahrungen mit Menschen teilen, die diese Lebensumstellung schon gemeistert oder begleitet haben. Werden Sie Teil einer Gemeinschaft, die Sie und Ihre Angehörigen versteht.

www.ja-transplant.at
www.hlutx.at

Nein zu Schmerz!

Veranstaltungstipp. Am 8. Oktober findet im Festsaal des Wiener Rathauses der 11. Wiener Schmerztage statt. Vorträge, Gesundheitsstationen und persönliche Gespräche mit Expertinnen und Experten bieten Betroffenen Rat und Hilfe

Ob Kopf-, Knie-, Hüft-, Rücken- oder Schulterschmerzen, ob Rheuma-, Nerven- oder Muskelschmerzen, ob körperlich oder seelisch bedingt – chronische Schmerzen können das Leben zur Qual machen und Betroffene in Depression, Medikamentenabhängigkeit und Isolation treiben. „Aber Schmerz muss nicht sein! Es gibt für fast jeden Menschen eine Möglichkeit zur Schmerzlinderung“, betont Dr.ⁱⁿ Renate Barker, eine der wissenschaftlichen Leiter des 11. Wiener Schmerztages. „Am Publikums-Infotag am 8. Oktober im Wiener Rathaus werden wir über die vielfältigen Möglichkeiten der Schmerzbehandlung informieren, die von medikamentösen über physiotherapeutische, physikalische bis hin zu chirurgischen Interventionen reichen. Wir möchten den Betroffenen auch zeigen, was sie selbst tun können, um ihren Schmerz zu reduzieren bzw. ihm vorzubeugen. Und wir stehen für persönliche Beratungsgespräche zur Verfügung.“

„Schmerz ist ein wichtiges Warnsignal des Körpers und kann viele Ursachen haben – körperliche wie auch seelische. Schmerz kann diese Warnfunktion aber auch verlieren, sich verselbstständigen und ein eigenständiges



Der Schmerztage steht im Zeichen von Prävention, Behandlung und Rehabilitation

Krankheitsbild darstellen“, so die Anästhesistin OÄ Dr.ⁱⁿ Renate Barker, Präsidentin von Schmerzinformation – Wissen macht stark! Gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Wilfried Ilias und Dr. Paul Stampfl hat sie die wissenschaftliche Leitung des 11. Wiener Schmerztages inne, der parallel zum Publikums-Info-Tag im Festsaal eine Fortbildungstagung für Ärztinnen und

Ärzte im Nordbuffet des Wiener Rathauses bietet.

Immer ernst nehmen

Barker: „Gerade chronische Schmerzpatienten werden oft nicht ernst genommen, als wehleidig abgestempelt oder gar als Simulanten abgetan. Viele ziehen sich dann zurück, geraten in depressive Verstimmungszustände und mitunter in soziale Isolation.“

Andere betreiben „Doctor-Shopping“ und laufen von einem Arzt zum anderen. Viele greifen zu nicht-verschreibungspflichtigen Medikamenten, um ihren Schmerz im Do-it-yourself-Verfahren in den Griff zu bekommen. Ein gefährlicher Weg, warnt Barker, denn z. B. Medikamente gegen Kopfschmerz können selbst wieder zu Kopfschmerz führen. Zudem

bestehe auch immer die Gefahr einer Medikamentenabhängigkeit.

„Gerade wenn die Ursache für den Schmerz nicht gleich auf der Hand liegt, sehen wir immer wieder Patienten, die einen langen Leidensweg hinter sich haben, bevor sie endlich in eine Schmerzambulanz kommen. Schmerz muss immer ernst genommen werden!“, betont Univ.-Prof. Ilias. „Der Schmerztage im Wiener Rathaus soll Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Chance bieten, sich in einer angenehmen Atmosphäre umfassend über das Thema Schmerz zu informieren, sich Anregungen und Experten-Rat zu holen“, erläutert Dr. Stampfl.

Vielfältiges Angebot

Welche „Botschaften“ kann Schmerz haben? Wie können moderne diagnostische Verfahren die Ursache von verschiedenen Schmerzen „sichtbar“ machen? Wie vielfältig kann Rheumaschmerz sein? Warum kommt Cannabis zunehmend in der modernen Schmerztherapie zum Einsatz? Bei welchen Schmerzen werden Hochton-, Neural- oder Mesotherapie angewendet? Wann sollten Hüfte, Knie oder Schultergelenk durch Prothesen ersetzt werden? Welche Rolle spielen roboterunterstützte chirurgi-

sche Verfahren? Warum und wie sollte man sich trotz Schmerz bewegen? Welche Möglichkeiten bietet die Akupunktur? All das und noch viel mehr erfahren Interessierte im Rahmen der Expertenvorträge am 8. Oktober in der Zeit von 10 bis 18 Uhr im Wiener Rathaus. Thema des Schmerztages ist aber auch, dass nicht nur ältere und alte Menschen, sondern auch Kinder und Jugendliche an chronischen – Schmerzen leiden können.

Nach jedem Vortrag beantworten die Experten Fragen, gehen auf die persönlichen Anliegen der Besucher ein und geben Tipps, wie man den jeweiligen Schmerz in den Griff bekommt.

Weitere Informationen

11. Wiener Schmerztage: vorbeugen, erkennen, behandeln
Freitag, 8. Oktober 2021, 10:00–18:00 Uhr
Wiener Rathaus, Festsaal (Eingang Lichtenfelsgasse 2 / Lift)

Der Eintritt ist frei!
schmerztage.at

Gesund beginnt im Mund

Abwehrkraft stärken. Kinder und Jugendliche sind einer großen Menge an Krankheitserregern ausgesetzt

Gerade Kinder und Jugendliche sind in Kindergärten und Schulen vielen Krankheitserregern ausgesetzt und haben häufig mit Infekten zu kämpfen. Der Mund-, Nasen- und Rachenraum ist die erste Station, die krankmachende Mikroorganismen und Viren aus der Luft erreichen. Dieser Bereich hat eine Schlüsselfunktion in der Immunabwehr inne.

Diversität im Mund

Im Mund tummeln sich bis zu 1.000 verschiedene nützliche Bakterien. Diese Artenvielfalt ist bei jedem Menschen einzigartig und kann je nach Alter, Lebensweise und Gesundheitszustand variieren. Je höher die Diversität des sogenannten oralen Mikrobioms ist, desto größer und stärker der Zusammenhalt der Bakterien gegen Eindringlinge.

In der kühlen Jahreszeit ist unser Immunsystem besonders gefordert. Die Vielzahl an unerwünschten Angreifern kann die Bakterien-



OMNi-BiOTiC® iMMUND stärkt die Abwehrkraft

vielfalt im Mundraum aus ihrem natürlichen Gleichgewicht bringen – eine Dysbiose entsteht, die dazu führt, dass unser orales Mikrobiom seine Aufgaben in der Immunabwehr nicht mehr ausreichend erfüllen kann. Schädliche Keime und Viren können sich so in Mund, Nase, Rachen und Ohren vermehren und über den gesamten Körper ausbreiten. Entzündungsreaktionen oder grippale Infekte sind unangenehme Folgen. Dazu gehören auch die speziell unter Kindern besonders

häufigen und äußerst schmerzhaften Mandel- und Mittelohrentzündungen.

„Dinostarke“ Immun-Abwehrkraft

Deshalb ist es sinnvoll, das orale Mikrobiom von Kindern zu stärken und das Immunsystem mit Vitamin D zu versorgen. Speziell dafür wurde OMNi-BiOTiC® iMMUND entwickelt: Jede Lutschtablette enthält 1 Milliarde Keime von dem in zahlreichen Studien geprüften Leitkeimstamm *Streptococcus salivarius* K12, der für den Aufbau einer gesunden Mundflora entscheidend ist. Dazu kommt wertvolles Vitamin D, das zur Aufrechterhaltung der Funktion des Immunsystems beiträgt. Die zuckerfreie Formulierung mit Erdbeergeschmack von OMNi-BiOTiC® iMMUND schmeckt allen Kindern. Erhältlich in Ihrer Apotheke. www.omni-biotic.com

OMNi BiOTiC®
Dinostarke Immun-Abwehrkraft

... auch für Hals und Ohren!

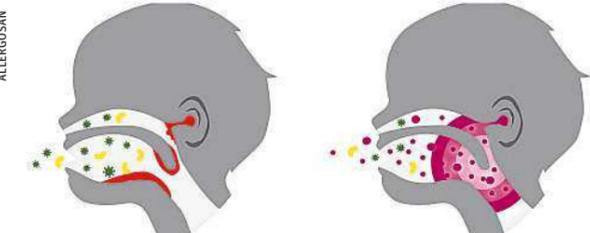
ERDBEER-GESCHMACK
ZUCKERFREI

Mit einem natürlich im Mundraum vorkommenden Bakterienstamm und Vitamin D
Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Die Löslichkeit und Verträglichkeit der Tabletten wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.
Nahrungsergänzungsmittel

30 Lutschtabletten mit Erdbeer-Geschmack

Wissenschaftlich geprüft

Institut AllergoSan
Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. www.omni-biotic.com



Der Mund-, Nasen- und Rachenraum ist die erste Station, die krankmachende Viren aus der Luft erreichen

Fuß,- Rücken-, Gelenkbeschwerden? – Joya hilft

Begeisterte Kunden. Den Schmerzen davonlaufen mit Joya Schuhen



Joya vermittelt mit seiner weich-elastischen Sohlen-Technologie ein nie dagewesenes Geh-Gefühl. Er wird als eine neue Generation der Komfortschuhe gehandelt und gehört bereits jetzt zu den gefragtesten Schuhen in diesem Bereich.

Den Schmerzen davonlaufen

Mit den Schweizer Luftkissen-Schuhen kann man einfach den Schmerzen davonlaufen. Das Geheimnis dieser elastisch-federnden Schuhe ist die Luft-Waben-Struktur. Die schafft nicht nur ein optimales Schuhklima, sondern ist ebenso gesund. Gelenk- sowie Rückenmuskulatur werden entspannt und die Fußrezeptoren

stimuliert. Die Joya Schuhe können den ganzen Tag getragen werden. Sie sind besonders geeignet für Menschen, die im Berufsleben lange stehen. Die Luftkissen-Sohle verhindert schwere Beine, brennende Füße, Rückenschmerzen und Venenprobleme. Da das weich-elastische Material sich immer dynamisch an die Form der Fußsohle anpasst, empfehlen sie sich bei Fußproblemen, wie Hallux Valgus oder Fersensporn.

Vorteile und Wirkung

- Weichster Trage- und Gehkomfort
- Entlastet die Füße ab dem ersten Schritt
- Ideal bei Hallux und Fersensporn



- Schont die Gelenke und entspannt die Rückenmuskulatur.

Laufen Sie jetzt, wie so viele andere vor Ihnen, Ihren Schmerzen davon! Erleben Sie Joya beim Experten.

„Die Joya Schuhe fördern das Gleichgewicht und aktivieren die Muskulatur von den Zehen bis in den Rücken: die Joya Schuhe sind hilfreich in der Behandlung von Fersen- und Vorfußschmerzen und werden gerne zur unterstützenden Behandlung bei Achillessehnen- und Rückenschmerzen eingesetzt“

Dr. med. Markus Müller, Facharzt für orthopädische Chirurgie FMH / Fußchirurgie, Luzern

Joya Fachhändler in Ihrer Nähe

• **Bequemschuhe Baden**
Perger-Straße 12,
2500 Baden,
Tel.: 0676/755 88 11
www.bequemschuhe.at

• **Müllner – Ihr Fußberater**
Herzogstraße 7,
3500 Krems,
Tel.: 02732/ 832 93
www.fussberater.at

• **Gesundheitsschuh Zentrum**
Mayrwiesstraße 11,
5300 Mayrwies/Hallwang,
Tel.: 0662/662 869
www.gesundheitsschuhzentrum.at

• **VEGA NOVA**
Pfeifergasse 9,
5020 Salzburg
T.: 0662 / 82 99 16
www.veganova.at

• **Riegelnegg – Meine Schuhe**
Wiedner Hauptstraße 77,
1040 Wien
Tel.: 01/504 68 35
www.riegelnegg-schuhe.com

• **Jansohn Schuh**
Ottakringer Straße 25,
1160 Wien,
Tel.: 01/406 45 71
www.jansohn.at

• **Passt! gesund-schuh boutique**
Hütteldorfer Straße 111,
1140 Wien
T.: 01 7864396
Weitere Filialen
in Graz, Klagenfurt,
Bregenz
und Wels
www.passt-schuhe.com

• **bständig**
Jörgerstraße 13,
1170 Wien
T: 05 99 789 38
weitere Filialen in
St. Pölten,
Klosterneuburg und
Eisenstadt
www.bstaendig.at

Alle Joya Händler unter:
www.joyashoes.swiss



Beschwerden?
Joya
Schuhe
entlasten
sofort



Lauf für die Krebsforschung

Sinnvoll und gesund. Am 9. Oktober findet der Krebsforschungslauf bereits zum 15. Mal statt

Es sind nicht die großen Worte, die in der Gesellschaft Grundsätzliches bewegen: Es sind die vielen kleinen Taten der Einzelnen. Unter diesem Motto organisiert die Medizinische Universität Wien am 9.10. zwischen 10 und 14 Uhr bereits zum 15. Mal den Krebsforschungslauf und sammelt damit wieder erfolgreich Geld für wichtige Forschungsprojekte.

Gemeinsam laufen

Bisher wurden auf einem Rundkurs im Unicampus „Altes AKH“ Runden und Spenden gesammelt, während der Corona-Pandemie gibt es aber keine zentrale Laufstrecke, auf der alle gleichzeitig unterwegs sind. Man kann also am 9. Oktober zwischen 10 und 14 Uhr dort laufen, wo

man es selbst am schönsten findet – alleine oder gemeinsam mit Menschen, die man gerne um sich hat.

Wer gerne Event-Atmosphäre möchte, wird vom Radiosender 88.6 versorgt, der zum Krebsforschungslauf ein „Best of Laufsongs“ sendet und dafür auch Musikwünsche sammelt. Bei 15 teilnehmenden Anker-Filialen kann man ein Verpflegungspackage abholen.

Zusätzlich zu den Spenden der TeilnehmerInnen helfen auch zahlreiche Unternehmen als Sponsoren oder Partner mit, und so kann sich das Ergebnis der Initiative sehen lassen: Bisher konnten über 50 Forschungsprojekte mit insgesamt 1,5 Mio. Euro unterstützt werden, das Ergebnis vieler kleinen Taten.

So machen Sie mit

- Melden Sie sich unter krebsforschungslauf.at an.
- Spenden Sie für die Krebsforschung. Für großzügige Spenden über 100 Euro gibt's eine Wunschstartnummer und ein kleines Dankeschön.

Spendenkonto: Medizinische Universität Wien
IBAN: AT362011140410070700
BIC: GIBAATWW
Zahlungszweck bitte angeben: UE 711 01 043

- Ihre Startnummer und ein Bon, mit dem Sie bei einer der 15 teilnehmenden Anker-Filialen am 9.10. ein Verpflegungspackage erhalten, kommt per Post.

• Überlegen Sie, mit wem Sie am 09.10. gemeinsam laufen wollen und wo, und motivieren Sie auch Ihre FreundInnen, Familie und KollegInnen.

- Folgen Sie dem Krebsforschungslauf auf Facebook: [facebook.com/krebsforschungslauf](https://www.facebook.com/krebsforschungslauf)
- Wünschen Sie sich Ihren Lieblings-Lauf-Song für den 88.6-Soundtrack zum Krebsforschungslauf.

• Posten Sie von Ihrem Lauf – etwa über Instagram oder Facebook – mit einem Foto und/oder Video und verwenden Sie dabei den Hashtag **#krebsforschungslauf** **#wirlaufenweiter**

- Das passende Laufshirt zum Krebsforschungslauf gibt es um 20 Euro im Shop der MedUni Wien. meduniwien.ac.at/shop

Zahnbürste für den Po startet durch

Starker Auftritt. ProctyClean® überzeugt bei „2 Minuten 2 Millionen“

Brennende Investoren statt brennender Pos: Das MedTech Start-up ProctyClean® überzeugt mit der Zahnbürste für den Po die Investoren von „2 Minuten 2 Millionen“ auf Puls4. Ganz nach dem Motto: „Perfekte Analhygiene reduziert Probleme!“ weckten die Gründer Mag. Bernhard Moss und Erfinder Dr. Ludwig Römhild das Interesse von Media-Shop Geschäftsführerin Katharina Schneider. Mit 80.000 Euro gegen 5 % der Firmenanteile wurde eine starke Partnerin gewonnen, mit der dem Tabuthema und analen Beschwerden ein für alle Mal der Kampf angesagt werden soll.

Perfekte Pflege

ProctyClean® steht für die innovative Intimpflege für den Po. Entwickelt wurde es von den Ärzten Dr. Ludwig Römhild und Dr. Hannes Römhild. „Ich hatte selber mit Problemen im Analbereich zu kämpfen“, erzählt Dr. Ludwig Römhild. „Als Zahnarzt dachte ich mir, wenn man diesen Bereich genauso gut pflegt wie den Mundraum, könnte das doch von Erfolg geprägt sein.“ Also entwickelte er mit seinem Sohn ProctyClean®. Und der Erfolg stellte sich bei ihm selber rasch ein. „Das ist die eigentliche Entdeckung,

die wir gemacht haben“, betont Dr. Römhild. „Der Stuhl kann in diesem Bereich Probleme bereiten, obwohl er zum Körper gehört.“

Bevor das patentierte Intimpflege-Set ProctyClean® auf den Markt kam, beschäftigte die beiden Entwickler einige Fragen. „Es handelt sich um einen hoch sensiblen Bereich“, erzählt Ludwig Römhild. „Da kann man ja nicht einfach mit einer Bürste herumputzen.“ Das Ergebnis ist ein spezielle geformter Intimpflege-Set ProctyClean® Vitamin-Öls aufgetragen werden. Er wird in den Anus eingeführt und entfernt schnell, sanft und effektiv Stuhlreste. Ein sauberer Analkanal lindert bei Analfissuren, Hämorrhoiden, Marissen, Jucken am After und vielen weiteren Problemen. Zurück bleibt nur ein angenehmer, pflegender Ölfilm.

Zufriedene Anwender

Das ProctyClean® Intimpflege-Set eignet sich für alle Personen. „Menschen, die Probleme mit Hämorrhoiden haben, oder Frauen empfehle ich die Anwendung besonders“, betont Dr. Ludwig Römhild. „Bei Frauen ist der Weg zwischen Damm und After sehr kurz. Und wenn



Die Erfinder Mag. Bernhard Moss und Erfinder Dr. Ludwig Römhild zu Gast bei „2 Minuten 2 Millionen“

Schmutzreste im Afterkanal bleiben, ist eine Infektion des vaginalen Bereichs möglich.“

Als sich das MedTech Start-up entschied, Personen für eine Studie zu suchen, war der ProctyClean®-Erfinder überrascht, wie viele junge Menschen sich meldeten. „Das zeigt, dass nicht nur Personen, die bereits Probleme haben, Interesse haben“, fasst er zusammen. „Sie sind überzeugt, dass es eine sinnvolle Maßnahme ist, den After zu reinigen – und das zeigt uns, dass wir einen guten Job gemacht haben.“

www.proctyclean.net



Laufen Sie am 9. Oktober für den guten Zweck