



Schmerzen bei jedem Schritt – was tun gegen Beschwerden im Fußballen und in den Zehen?

Bei jedem Schritt fangen der Fußballen und speziell unser großer Zeh die Last unseres gesamten Körpers ab. Fehlstellungen und Erkrankungen im vorderen Teil des Fußes können uns in unserer Beweglichkeit empfindlich einschränken. Wann hilft nur noch eine Operation?

Wenn Beschwerden im Vorfuß auftreten, also vor allem der Fußballen schmerzt, sprechen Mediziner von „Metatarsalgie“. Ursache ist oft eine fehlerhafte Lastverteilung zwischen den Mittelfußköpfchen, die wiederum Folge anderer Verformungen des Fußes sein kann.

Das erlebte auch Karin Müller aus Leipzig. Sie war daran gewöhnt, stilvoll zu leben – und gute Schuhe komplettierten schon immer ihren Look. Doch im Laufe der Jahre änderte sich die Form des Schuhwerks. Statt hoher Absätze wurden es flache Sohlen. Notgedrungen, denn jahrelang schmerzte ihr linker Fuß beim Auftreten. Vor allem der Vorfuß. „Das hat Schmerzen bereitet, das hat gerieben“, erzählt Karin Müller, „und da habe ich mir gedacht, das kann man sich ja operativ entfernen lassen.“

Am linken Vorfuß waren mit den Jahren gleich mehrere Probleme entstanden. Zum einen war der große Zeh nach innen gewandert. Weil sich damit die Lastenverteilung im Fuß änderte, mussten die Zehen daneben mehr Druck abfangen. Vor allem der zweite Zeh reagierte mit Schmerz. Am Ballen unter diesem Zeh entstand über die Jahre eine Schwielen als Reaktion auf den erhöhten Druck. Doch noch ein weiteres Problem kam hinzu. Orthopäde Dr. Jörg Schwede: „Im Röntgenbild lässt sich gut erkennen, dass der zweite Mittelfußknochen deutlich länger ist als die gesamten übrigen Mittelfußknochen.“ Wenn gleichzeitig ein schiefer großer Zeh, also ein Hallux Valgus vorliegt, entlädt sich die gesamte Kraft beim Abrollvorgang über den zweiten Mittelfußknochen. In der Kombination entsteht eine zu hohe Druckbelastung an der Fußsohle.

Karin Müller entschied sich zunächst für eine Operation, die den Mittelfußknochen kürzen sollte. Die Methode dafür ist noch recht neu, sie nennt sich DMMO – englische Abkürzung für „Minimalinvasive Knochendurchtrennung des Mittelfußknochens“. Diese Methode kommt ohne große Hautschnitte und Wunden aus. Durch eine kleine Öffnung wird eine Fräse unter die Haut geschoben.

Die Fräse setzt unterhalb der Gelenkköpfchen am betroffenen Zeh an.

Dann wird der Knochen schräg durchgefräst. Es entsteht eine Lücke, rund 2 Millimeter breit. Der Knochen verkürzt sich dadurch. Und wächst an den Schnittkanten wieder zusammen. Seine problematische Länge ist nun korrigiert. Ein erster Schritt zur Entlastung im Fuß.

Nach knapp 5 Minuten ist der Eingriff beendet. Kürzer als die übliche offene Operation. Schon wenige Wochen später hat Karin Müller deutlich weniger Schmerzen beim Laufen. Das Abrollen

bereitet ihr noch Probleme, der Druck beim Laufen wird daher noch nicht optimal verteilt. Aber das soll in den nächsten Wochen – auch mit Hilfe von Physiotherapie – besser werden.

Der Fuß – ein kompliziertes und anfälliges Wunderwerk

Unsere Füße sind eine filigrane Konstruktion aus Knochen, Gelenken, Muskeln und Bändern. Wer es genauer wissen möchte: Jeder Fuß besteht aus mehr als 50 Knochen, 60 Muskeln, 300 Bändern und Sehnen und über 20 Gelenken. Für Beschwerden im vorderen Teil des Fußes, vom Ballen bis zu den Zehen, gibt es in der Regel nicht nur eine einzelne Ursache, die schnell zu beheben wäre. Oft entstehen durch eine Kombination von Fehlstellungen, falschen Belastungen, Abnutzungserscheinungen und Muskelschwund eine ganze Reihe verschiedener „Baustellen“. Gerade im Alter kommt noch hinzu, dass in der Fußsohle polsterndes Fettgewebe abgebaut wird. Auch angeborene Verformungen, Verletzungen und entzündliche Vorgänge können eine Rolle spielen. Fast immer ist jedoch für ganz verschiedene Beschwerden der große Zeh der Schlüssel.

Unser Gast im Studio, der erfahrene Fußchirurg Dr. Manfred Thomas aus Augsburg, formuliert das so: „Der große Zeh ist wie ein Fahnenmast, an dem die anderen Zehen wie kleinere Fähnchen hängen. Ist der große Zeh schief, hängen auch die anderen schlecht im Wind.“

So hat auch der berühmte und verbreitete Hallux Valgus, der schief stehende große Zeh, Einfluss auf die anderen Zehen und auf die Knochen des Mittelfußes. Es kommt zu Fehlstellungen der kleineren Zehen (Krallenzehen, Reiterzehen) und zur Überlastung des Fußballens. Die Mittelfußköpfchen beginnen zu schmerzen, weil sie Lasten übernehmen müssen, die eigentlich der große Zeh tragen soll. Frauen leiden etwa fünf Mal häufiger an diesen Beschwerden als Männer.

Nicht selten ist auch die Beweglichkeit im vorderen Teil des Fußes insgesamt eingeschränkt. Betroffene können den Fuß nicht mehr richtig abrollen. So müssen die Zehen bei jedem Schritt zusätzlichen Druck aufnehmen.

Es gibt aber auch Erkrankungen im Vorfuß, die auf Veränderungen an den Nerven zurückzuführen sind. Beispiel: das Morton-Neurom. Hier kommt es zu Einklemmungen und dann zu Verdickungen der versorgenden Nerven. Dr. Manfred Thomas: „Sie haben dann das Gefühl, Sie hätten Fremdkörper zwischen den Zehen.“

Wann ist Zeit für eine Behandlung?

Die meisten Patienten suchen einen Arzt auf, wenn die Schmerzen unerträglich werden. Einige aber bereits, wenn die sichtbare Verformung ihrer Füße sie beunruhigt. In vielen Fällen lässt sich die Beweglichkeit und die Belastbarkeit der Füße durch geeignete Übungen, entlastende Physiotherapie, Einlagen oder spezielles Schuhwerk lange Zeit erhalten, bis eine Operation nötig wird.

Beispiele für Übungen, die jeder ohne größere Probleme zuhause durchführen kann: Probieren Sie doch mal, mit den nackten Füßen eine Zeitung zu zerknüllen oder die Zehen in einen langflorigen Teppich zu krallen. Eine bewährte Übung für Ballen und Zehen ist auch die „Krake“ – dabei versucht man, einen Golfball oder einen Tennisball (eventuell halbiert) mit Zehen und Ballen zu greifen, einen Moment die Spannung zu halten und dann wieder loszulassen. Das soll die Muskulatur des gesamten Fußgewölbes kräftigen. Ebenfalls zu empfehlen: die „Raupe“. Dabei bewegen Sie den Fuß durch „Greifen“ mit den Zehen vor und zurück.

Noch vor Jahren gab es bei vielen Patienten große Furcht vor einer Operation. Inzwischen wurden aber neue, schonendere Operationstechniken eingeführt und zwar, um Beweglichkeit und Kraft von Fuß und Zehen zu erhalten. Fußchirurg Dr. Manfred Thomas spricht hier von einem „Paradigmenwechsel“. Seitdem wird dazu geraten, einen möglichen operativen Eingriff frühzeitiger anzugehen – mit der Chance, die Funktion wiederherzustellen und zu erhalten.

Sommerkräuter gegen Sommerleiden

Lavendel, Königskerze, Dost oder Ysop – im Kräutergarten haben Sie in diesen Wochen die volle Auswahl. Und auch vor dem Gartenzaun, auf Wiesen und an Feldrändern, wächst jetzt ein Kraut gegen nahezu jedes saisontypische Wehwehchen. Wir waren mit Kräuter-Expertin Sigrun Böhme bei der Ernte.

Eigentlich möchten wir alle nur den Spätsommer genießen. Doch die Jahreszeit hat auch ihre Tücken. Ärgerlich, wenn uns eine leichte Sommererkältung oder ein verdorbener Magen nach einem Grillabend den Tag verderben. Oder wenn ein fieser Mückenstich uns mit dauerndem Juckreiz quält. Doch um wirksame Hilfe gegen solche Sommerleiden zu finden, müssen Sie nicht unbedingt in die Apotheke.

Wir begleiten Kräuterfrau Sigrun Böhme durch ihren reich blühenden Garten. Was hilft zum Beispiel gegen geschwollene Füße nach einer anstrengenden Wanderung? Sigrun Böhme zupft ein paar Blätter von einem eher unscheinbaren Kraut mit kleinen, traubenartigen Blütenständen. Den Geruch kennen viele vom weihnachtlichen Gänsebraten – es ist **Beifuß**, dessen Bitterstoffe und ätherische Öle bei der Verdauung fettreicher Mahlzeiten helfen. Doch Beifuß soll, wie sein Name schon sagt, eben auch wohltuend gegen Fußleiden sein. Römische Soldaten steckten sich die Blätter angeblich in die Sandalen, um auf langen Märschen einer Ermüdung der Füße vorzubeugen. Die Anwendung ist also denkbar einfach – Beifußblätter „bei Fuß“ legen, um seine erfrischende und belebende Wirkung zu spüren.

Bei der Entspannung nach einem langen Tag hilft auch ein Fußbad mit Beifuß. Dafür zwei bis drei Handvoll Blüten und Blätter abzupfen, in kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und kurz ziehen lassen. Danach abseihen und erkalten lassen. Fertig!

Das nächste häufige Sommerleiden ist – gerade im Urlaub bei ungewohnter Kost – ein verdorbener Magen. Dagegen kann **Gewürzfenchel** helfen. Die frischen Samen der Pflanze einfach abzupfen, in den Mund stecken und zerkauen. Das lindert Blähungen und Bauchkrämpfe. „Wahnsinnig intensiv“, sagt die Kräuterfrau. „Man hat sofort dieses Wohlfühlgefühl durch die ganze Speiseröhre bis in den Magen und man denkt – wow!“

Sigrun Böhme zeigt uns aber auch, wie wir Gewürzfenchel ganz anders genießen können – im Müsli nämlich. Auf den ersten Biss ist das ungewohnt – doch an das erfrischende Gefühl im Mund gewöhnt man sich schnell.

Nicht jeder steckt die raschen Wetterwechsel im Sommer gut weg. Auch kleinere Infektionen bleiben nicht aus. Was tun gegen eine lästige Sommererkältung?

Sigrun Böhme empfiehlt – die **Königskerze**. Das imposante Gewächs mit den nicht selten zwei Meter hohen Blütenständen liefert jetzt prachtvolle gelbe Blüten, die die Kräuterfrau einzeln abzupft. „Die Königskerze ist ein wunderbares Mittel gegen hartnäckigen Husten oder bei einem Reizhusten. Sie hat ganz viel Schleimstoffe. Sie werden überrascht sein, wie wunderbar sie uns dabei hilft, den Husten wieder loszuwerden.“

Sigrun Böhme verwendet die Blüten der Königskerze in einem Sauerhonig. Hier das Rezept: Auf 300 g Honig (am besten flüssigen Akazienhonig verwenden) kommen 100 ml Apfelessig. Dann die frischen Blüten dazu. Zum Schluss wird der Sauerhonig noch verdünnt – egal ob mit heißem oder kaltem Wasser.

Wenn an einem ansonsten wolkenverhangenen Tag plötzlich die Sonne durchbricht und wir kein Sonnenschutzmittel dabei haben, ist es schnell passiert – ein leichter Sonnenbrand ist da. Die Haut brennt und spannt. Linderung schafft dann Öl aus **Johanniskraut**. Aber Achtung – das Öl hat keine vorbeugende Wirkung und liefert keinen Sonnenschutz, es ist nur zur Behand-

lung leichter Hautverbrennungen gedacht. Und – man hat am besten schon einen Vorrat davon parat, denn die Zubereitung braucht Zeit.

Dafür zerreiben wir die Blütenstände und gießen Olivenöl dazu. Dann muss der Ansatz ungefähr vier Wochen stehen. In dieser Zeit löst sich der rote Farbstoff aus der Pflanze und es entsteht das so genannte Rotöl.

Gerade im Spätsommer vermehren sich Mücken sehr stark. Wer am Abend gestochen wurde, findet nachts wegen des quälenden Juckreizes kaum in den Schlaf. Auch hier hilft aber Pflanzenmedizin: Einfach ein paar Blätter des **Spitzwegerichs** zwischen den Fingern zerreiben und damit die Stichstellen abwischen. Etwas mehr Aufwand kostet eine Tinktur aus Spitzwegerich – dafür ein oder zwei Handvoll der Blätter zerkleinern und in einem Glas mit hochprozentigem Alkohol übergießen. Einige Wochen ziehen lassen, dann ist die Tinktur einsatzbereit und lässt sich auf die Stiche tupfen. Ganz Schlaue füllen sich die Tinktur in einen leeren Deo-Roll-on, damit das Mittel auch unterwegs auf einer Wanderung angewendet werden kann.

Und wie lassen sich kleinere Wunden behandeln, zum Beispiel nach einem Sturz? Sigrun Böhme rät zu den alten Bekannten: **Ringelblume**, **Lavendel** und **Schafgarbe**. Aus Ringelblumenblüten lässt sich ähnlich wie aus Spitzwegerich unter Verwendung von Alkohol eine Tinktur herstellen. Auch für eine Ringelblumensalbe lassen sich zahlreiche Rezepte finden – verwendet werden hier z. B. Jojoba-Öl und Bienenwachs.

Schließlich: Wenn die Hitze jede Initiative lähmt und wir vor Mattigkeit kaum noch aufstehen mögen, lohnt sich ebenfalls ein Griff zu den Sommerkräutern. **Ysop** zum Beispiel gilt traditionell als Muntermacher, ebenso **Salbei** oder der Klassiker **Minze**. Ysop kann, frisch oder getrocknet, als Bestandteil eines anregenden Morgentees genossen werden.

Lavendel – Arzneipflanze 2020

Lavendel ist vielen vor allem durch seinen intensiven Duft bekannt. Sträußchen aus Lavendel sollen Motten aus dem Kleiderschrank vertreiben, auch Seifen werden oft mit Lavendel veredelt. Tatsächlich hat der Name der Pflanze seinen Ursprung in der Verwendung des Krauts in der Körperpflege. Erneut kommen hier die alten Römer ins Spiel, denn die verwendeten Lavendel in ihren Badehäusern. Das lateinische „lavare“ bedeutet „waschen“ – und dieser Wortstamm findet sich in „Lavendel“ wieder. Seife war damals noch nicht gebräuchlich, und die stark duftende Pflanze vertrieb unangenehme Gerüche.

Doch Lavendel ist viel mehr als ein Duftspender. Die Blüten des Echten Lavendels enthalten mehr als einhundert wirksame Inhaltsstoffe. So soll Lavendel bei Schlafproblemen helfen. Traditionell wird er zur Wundheilung und auch bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

Lavendelblüten entfalten bei der Inhalation oder im Teewasser ihre Wirkung. Sie beruhigen die Psyche und im Getränk auch den Magen-Darm-Trakt.

Häufig wird für den Einsatz in der Heilkunde auf Lavendelöl zurückgegriffen. Dessen Geruch hilft, sich zu entspannen. Angeblich beruht die Wirkung darauf, dass der Gehalt des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt. Und gemischt mit Mandelöl kann man Lavendelöl zur Massage nutzen.

Wer unter Schlafstörungen, Ängsten und innerer Unruhe leidet, kann Lavendelölkapseln aus der Apotheke probieren. Vorteil: Sie haben verlässliche Wirkstoffgehalte, sind als Arzneimittel zugelassen und dadurch streng kontrolliert.

Wichtig aber auch – bestimmte Menschen sollten bei der Anwendung von Lavendel vorsichtig sein. Wer unter Herzschwäche leidet, unter Fieber oder Infektionen, oder aber Hauterkrankungen oder Verletzungen aufweist, sollte beispielsweise Vollbäder mit Lavendel-Extrakt besser meiden.

Heilkraft der Sommerkräuter – auch im Winter?

Wer von der Wirkung der Sommerkräuter auch in der kalten Jahreszeit profitieren will, muss sie richtig konservieren. Und das beginnt schon mit dem passenden Zeitpunkt der Ernte. Sigrun

Böhme: „Ich ernte immer ein bis zwei Tage nach einem Regentag. Dann hat der Regen den Staub abgewaschen, und die Kräuter sind wieder getrocknet. Die beste Erntezeit ist dann zwischen 11 und 14 Uhr. Der Nachttau ist verflogen, und schlafende Insekten sind aufgewacht.“ Gegen 16 Uhr setzt dann wieder die Welke ein, und die ersten Hummeln und Käfer lassen sich in den Blüten zum Schlafen nieder.

Jetzt geht es darum, die Kräuter zügig, aber schonend zu trocknen. Die Kräuterfrau unterstreicht, was dabei von zentraler Wichtigkeit ist: „Lichtgeschützt! Lichtgeschützt! Lichtgeschützt!“ Denn pralle Sonne würde die Kräuter schnell etlicher Inhaltsstoffe berauben – gerade ätherische Öle und Farbstoffe sind sehr lichtempfindlich.

Gut geeignet für die Trocknung sind Netze mit Gitterböden, die man zum Beispiel an einem schattigen, luftigen Ort aufhängen kann. Besser nicht in Küche oder Keller, denn dort ist die Luft zu feucht. Beim Trocknen immer mal die Kräuter aufschütteln oder wenden, damit sie gleichmäßig belüftet werden.

Profis verwenden Trockenöfen, die sich auf eine bestimmte Temperatur einstellen lassen. Ideal sind 38 Grad. Das lässt sich mit dem heimischen Backofen nur bedingt erreichen – hier werden meist schon auf niedrigster Stufe 50 Grad erreicht. Als Kompromiss die Backofentür mit einem Holzlöffel offen stehen lassen.

Ausreichend trocken sind die Kräuter, wenn sie beim Anfassen knistern und leicht brechen. Sigrun Böhme lagert sie anschließend zunächst in Papiertüten, später in braunen Gläsern oder in Dosen, wo sie ebenfalls vor Licht geschützt sind.

Dann lässt sich auch im Winter jederzeit aus den getrockneten Kräutern ein Öl ansetzen, das dann als Grundlage für eine Salbe dienen kann.

Wenn der Kiefer krank macht

Schmerzen und Verspannungen im Nacken, Taubheitsgefühl in den Fingern, Entzündungen im ganzen Körper – all diese Beschwerden können ihre Ursache im Kieferbereich haben. Die Zusammenhänge zwischen Problemen des Kauapparates und des restlichen Körpers sind mittlerweile zwar hinreichend bekannt, aber dennoch oft schwierig zu diagnostizieren.

Zufallsdiagnose beim Kieferspezialisten

Diese Erfahrung machte auch Georg Wall. Eigentlich wollte der Wahl-Berliner nur seine Amalgamfüllungen ersetzen lassen. Doch genau damit begann sein jahrelanger Leidensweg. Denn die neuen Füllungen waren nicht hundertprozentig genau angepasst und dadurch hatte er keinen korrekten Aufbiss mehr.

Die Folge: Seine linke Gesichtshälfte verspannte sich immer mehr. Der behandelnde Zahnarzt versuchte, die Probleme durch Abschleifen der neuen Füllungen zu beheben. Zwei Jahre lang, so Georg Wall, sei er zwischen Arbeit und Behandlungstuhl gependelt. Eine große Belastung für den Freiberufler.

Dazu kam, dass sich die Verspannung in der linken Gesichtshälfte zunehmend auch auf den linken Arm ausdehnte. Schließlich spürte er sogar ein Taubheitsgefühl in den Fingern. Vor allem, wenn er beruflichen Stress hatte, nahmen die Beschwerden zu.

Erst als er wegen einer Parodontitis, also einer Zahnfleischentzündung, in die Berliner Charité überwiesen wurde, stellten die Kieferspezialisten der Klinik fest, dass an seinen Zähne eine Ungleichgewicht, eine sogenannte Okklusion, bestand.

Normalerweise passen Ober- und Unterkiefer perfekt aufeinander. Stimmt der Biss der Zähne nicht mehr, wird die Kaumuskulatur strapaziert. Weil der Kiefer durch Muskeln und Nerven mit der Halswirbelsäule verbunden ist, können dann auch andere Körperstellen schmerzen.

Hilfe durch Aufbissschiene

Professor Ingrid Peroz, Oberärztin in der Abteilung für Zahnärztliche Prothetik in der Berliner Charité, verschrieb Georg Wall eine Aufbissschiene, auch als Knirschschiene bekannt. In seinem Fall führte das Tragen der Schiene zu schneller Besserung. Denn die Schiene, so Professor Peroz, verändert den Biss des Patienten. Dadurch kommt es zu einer Entlastung der Muskulatur und des Kiefergelenks, die Beschwerden durch die Fehlstellung verschwinden.

Aufbissschienen können auch bei der sogenannten craniomandibulären Dysfunktion helfen, einer Fehlfunktion des Kiefergelenks.

CMD Ursachen und Auswirkungen

Der CMD Dachverband e.V. nennt mehrere Gründe für Fehlfunktionen des Kiefergelenks. Sie reichen von zahnärztlichen Behandlungen, also Kronen, Brücken oder Zahnersatz, bis hin zu Schleudertrauma nach einem Unfall. Mögliche Symptome, die der CMD Dachverband anführt, können zum Beispiel Kopf- und Rückenschmerzen, aber auch Schwindelgefühle und Tinnitus sein. Weil die Symptome und Krankheitsbilder so unterschiedlich sind, arbeitet der Dachverband interdisziplinär sowohl mit Zahnärzten als auch mit Physiotherapeuten und anderen Spezialisten. Weitere Informationen und Ansprechpartner in ganz Deutschland findet man auf der Webseite des Dachverbandes www.cmd-dachverband.de. Wenn der Zahnarzt eine Behandlung mit Beißschiene verschreibt, dann übernehmen die Krankenkassen die Kosten.

Die Diagnose ist allerdings nicht immer einfach, warnt Professor Sebastian Hahnel von der Uni-Klinik Leipzig. Während Verspannungen im Nackenbereich durchaus von CMD verursacht werden können, sei dies bei Körperteilen, die weiter vom Kopf entfernt sind, wie zum Beispiel dem Hüftgelenk, eher unwahrscheinlich. Mit anderen Worten: nicht alle Gelenkschmerzen lassen sich mit Hilfe einer Beißschiene beheben. Auf jeden Fall ist eine Beißschiene, ähnlich wie eine Brille, ein Hilfs- aber kein Heilmittel, so Professor Hahnel.

Auch Georg Wall aus Berlin wird demnächst wieder auf dem Zahnarztstuhl sitzen: Seine Zahnfüllungen sollen weiter abgeschliffen werden, so lange, bis die Kiefer wieder perfekt aufeinander passen. Dann wird er hoffentlich auch auf die Aufbissschiene verzichten können.

Auch Entzündungen im Mund und Rachenraum, zum Beispiel durch Karies oder Parodontitis, können sich über die Lymphbahnen im ganzen Körper ausbreiten. Bleibt eine solche Entzündung unbehandelt, dann kann das Erkrankungen wie Lungen- und Gelenkentzündungen auslösen. Außerdem erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie einen Schlaganfall oder eine koronare Herzkrankheit. Denn die ständig im Körper kreisenden Entzündungsstoffe bewirken ein Verhärten der Gefäßwände. Bei Schwangeren, die an Parodontitis leiden, steigt das Risiko einer Fehlgeburt. Besonders gefährdet sind Diabetiker. Eine schlecht eingestellte Zuckerkrankheit erhöht das Risiko, an einer Zahnfleischentzündung zu erkranken, außerdem ist die Behandlung bei Diabetikern schwieriger, weil ihre Grunderkrankung eine schlechtere Wundheilung mit sich bringt. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt dienen also nicht nur der Zahngesundheit, sie können auch vielen anderen Beschwerden und Krankheiten vorbeugen.

Gäste im Studio:

Dr. Manfred Thomas, Fußchirurg, Augsburg

Sigrun Böhme, Kräuterexpertin, Seelingstädt

Prof. Sebastian Hahnel Uniklinik, Leipzig

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 20.08.2020: Schulter, coole Sommerküche, Mücken