

**Linda**®

21/2017 • www.linda.de

**magazin**

Ausgabe 21/2017

Das Magazin aus Ihrer

**APOTHEKE**

**TV**

Nr. 21/2017  
**GESUND  
& LEBEN**

14 TAGE TV-PROGRAMM • MEDIZIN • BEAUTY • WELLNESS • VORSORGE

*Täglich im Überblick  
Die wichtigsten Fernsehsehn-  
dungen für Ihre Gesundheit  
vom 30.9. bis 13.10.2017*

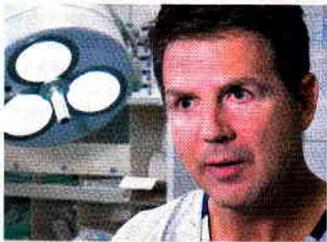


## 22.00 Würdevolles Ende

SWR

Magazin „Odysso“ - Viele Menschen wünschen sich, zu Hause zu sterben. Doch oft endet das Leben in Klinik oder Heim

Man kann es drehen und wenden wie man will – über den Tod redet niemand gern. Es gibt allerdings gute Gründe, es trotzdem zu tun. Denn wenn es um einen würdigen Tod geht, den sich vermutlich jeder für sich wünscht, liegt in Deutschland vieles im Argen. Wer etwa in einem Pflegeheim stirbt, stirbt oft nicht nur sehr einsam, sondern wird auch medizinisch häufig denkbar schlecht versorgt. Was läuft hier schief? Und welche Rolle spielen die Ärzte dabei? Leider oft keine besonders rühmliche. Doch es gibt Ausnahmen. Dr.



Dr. Matthias Thöns kämpft gegen Geschäftemacherei mit Sterbenden

Matthias Thöns (Palliativmediziner und Buchautor) berichtet aus seiner jahrelangen Praxis von zahlreichen Fällen, in denen alte Menschen und schwer Kranke mithilfe von Apparaten behandelt werden, obwohl keine Aussicht auf eine Besserung der Symptomatik zu erwarten ist. Dabei steht nicht die Linderung des Leids und der Schmerzen im Fokus des Interesses, sondern der finanzielle Profit der Ärzte und Kliniken, die honoriert werden, wenn sie möglichst viele und aufwendige Eingriffe durchführen. Dr. Matthias Thöns fordert daher: „Wir müssen in den Ausbau der Palliativmedizin investieren, anstatt das Leiden alter Menschen durch Übertherapie qualvoll zu verlängern.“ Die Sendung „Odysso“ stellt weitere Menschen vor, die Sterbenden helfen wollen, ohne Angst und ohne Schmerzen aus der Welt zu gehen, zeigt wie man die Trauer überwindet und berichtet über das tabuisierte Thema „Suizid bei Männern“.

## 23.10 Schmalere Grat

WDR

Doku „Menschen hautnah“ - Gudrun glaubte von Kindheit an, mit Disziplin alles erreichen zu können – bis sie ein Kind bekam

Gudrun wagt sich in die steilsten Wände und auf die höchsten Gipfel. Seit 1988 ist sie Bergführerin – die erste Frau in Deutschland, die diese Männerdomäne erobert. Als sie mit 34 Jahren auf dem Gipfel ihrer Karriere ungeplant schwanger wird, fehlt ihr plötzlich jede Antriebskraft. Sie kann keine Beziehung zu ihrer Tochter aufbauen und gibt dem Baby die Schuld, dass sie nicht mehr in die Berge kann. Es vergehen sechs Monate,

bis Gudrun erkennt, dass sie unter einer postnatalen Depression leidet. Immer öfter beschleicht sie eine Wut über ihr „Versagen“, das eigene Kind nicht lieben zu können. Sie, die bisher gewohnt war, alles über Disziplin und Leistung zu erreichen, lernt Schritt für Schritt durch ihre Tochter, wie wichtig emotionale Nähe ist. Und eines will sie noch unbedingt von ihrer mittlerweile 21-jährigen Tochter lernen: Gelassenheit.



In den Dolomiten findet Gudrun ihre Seelenheimat

### BUCHTIPPS

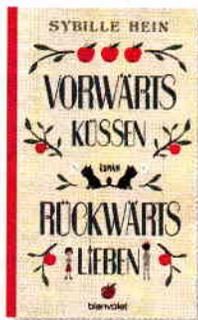


#### Im Wartezimmer der Hoffnung

Wartezimmer in Arztpraxen und auch Krankenhäuser haben eine besondere Atmosphäre. Sie sind Zwischenwelten, in denen eigene Gesetze gelten. Fremde werden zu Vertrauten, alle verbindet diese seltsame Mischung aus Hoffen und Bangen. Aufgrund ihrer Krebserkrankung verbrachte Autorin Corinna Kohröde-Warneck selbst viel Zeit in diesen Räumen. In ihrem Buch beschreibt sie ihre Erfahrungen und ihre Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen. Sie zeigt, dass viele trotz körperlicher Gebrechen, chronischer Krankheiten und damit verbundenen massiven Einschränkungen mit einem Gefühl der Hoffnung und sogar Fröhlichkeit erfüllt sind. So schenkt das Buch Mut und Zuversicht und macht deutlich, dass der Umgang mit chronischen Krankheiten auch ein Ja zum Leben sein kann. **Erschienen im Vier-Türme-Verlag, 157 Seiten, 10 €.**

#### Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein

Für unsere Gesundheit greifen wir häufig zu teuren und anstrengenden Methoden. Wir quälen uns mit Diäten, im Fitnessstudio oder versagen uns Genüsse. Dabei gibt es viel natürlichere und erheblich wirksamere Möglichkeiten, um ein langes und erfülltes Leben zu führen. Dr. Michael Handel, Experte in Sachen Ernährung, Motivation und Psychologie, lüftet seine Erfolgsformel: leicht umsetzbare Anleitungen und überraschende Erkenntnisse, mit denen wir das Wechselspiel von mentalem Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit auf die angenehmste Art stärken können. Ein neuer Blick auf das, was uns wirklich hilft und zugleich ein höchst sympathischer Ratgeber für alle, die endlich das Richtige tun wollen, ohne sich den Spaß am Leben zu verderben. **Erschienen bei Scorpio, 256 Seiten, 17,99 €.**



#### Vorwärts küssen, rückwärts lieben

Eigentlich wollte Pia sich nie wieder in einen Schönling verlieben. Eigentlich sollte es ein Sommer werden, in dem Mückenstiche und Fruchtfliegen zu ihren größten Herausforderungen zählen. Aber dann steht August vor ihr. Charmant, schlagfertig und sexy wie Ryan Gosling. Selbst Pias dicker Kater ist entzückt. Während Pia schon anfängt, ihr Luftschloss einzurichten, bleibt ihr bester Freund Eddi skeptisch. Er ist ganz sicher: Pia braucht keinen Traumprinzen an ihrer Seite, sondern einen Kumpeltypen zum Anfassen. Denn ohne Freundschaft bleibt jede Liebe immer nur eine Luftnummer. Und tatsächlich: Das Leben hält in Liebesdingen eine zauberhafte Überraschung für Pia bereit – im wahrsten Sinne des Wortes! **Erschienen bei blanvalet, 448 Seiten, 14,99 €, auch als E-Book erhältlich.**