

# GESUNDHEIT REGIONAL.DE



Frühjahr 2024

**RATGEBER**  
zum Mitnehmen



**NICHT VERPASSEN:**

**Gesundheits-  
messe Fürth  
am 4. und 5. Mai:**

**DAS HEFT IM HEFT**

**WOHLFÜHLLEKTÜRE:**

**56 Seiten  
Infos und Tipps  
zum Thema**

**„Gesundes Altern“**



# Quälende Schmerzen Tauben Füße Unruhige Beine

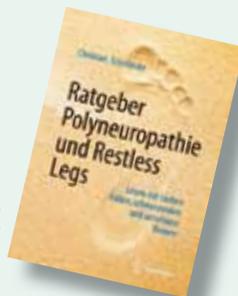
Polyneuropathie und Restless Legs  
mit Chinesischer Medizin behandeln



Chefarzt Dr. Schmincke Bei einer Polyneuropathie (PNP) kommt es zu einem Absterben der langen Nerven, meist in den Beinen. Taube Füße, Manschettengefühl, Gangunsicherheit und aufsteigende Schmerzen sind die häufigsten Symptome. Die Nervenkrankung geht oft mit dem Restless Legs Syndrom (unruhige Beine) einher. Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Häufig hören die Erkrankten, dass eine kausale Therapie nicht möglich ist. Die Chinesische Medizin hat ein Erklärungsmodell für die Entstehung der Krankheit, behandelt die Ursachen mit chinesischer Arzneitherapie und kann hier gut helfen.

Dr. Christian Schmincke  
**Ratgeber  
Polyneuropathie  
und Restless Legs**

Springer Verlag, 24,99 €



Bestellen Sie versandkostenfrei bei:  
**Klinik am Steigerwald, 97447 Gerolzhofen**  
Tel. 0 93 82/949 - 0

## So klären Sie Ihre aktuellen Behandlungs-Chancen:

- Bestellen Sie telefonisch oder online Unterlagen der Klinik.
- Füllen Sie den Fragebogen zu Krankheitsbild und Beschwerden aus und senden diesen an uns zurück.
- Innerhalb von zwei Wochen wird Sie ein Arzt der Klinik anrufen, um Möglichkeiten der Therapie mit Chinesischer Medizin ausführlich mit Ihnen zu besprechen.

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.

**Tel.09382 /949-0**

- Beihilfefähig
- Akutaufnahme möglich

**[www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de)**

[www.tcm-gesundheit.de](http://www.tcm-gesundheit.de)

## Patienten-Informationstage

### Polyneuropathie und Restless Legs

**| Samstag, 27. April 2024 |**

**| Samstag, 06. Juli 2024 |**

11.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Kosten: 20 Euro

**Anmeldung ist erforderlich**

Tel. 0 93 82 / 949-207



# Ein Blick auf den Inhalt

Foto: alphaspirit - stock.adobe.com

- |   |              |
|---|--------------|
| ■ Ärzte / Apotheken / Kliniken              | <b>06-09</b> |
| ■ Sport / Fitness / Bewegung / Gewicht      | <b>10-11</b> |
| ■ Vorsorge / Prävention / Schlafen          | <b>12-13</b> |
| ■ Sanitätshaus / Handicap / Mobilität       | <b>14-24</b> |
| <b>HEFT IM HEFT: GESUNDHEITSMESSE FÜRTH</b> | <b>25-32</b> |
| ■ Seminar, Coaching, Ausbildung             | <b>34-35</b> |
| ■ TCM / Naturheilkunde / Fernöstlich        | <b>36-37</b> |
| ■ Ernährung / Wasser / Luftreinigung        | <b>38-43</b> |
| ■ Senioren / Pflege / Betreuung             | <b>44-49</b> |
| ■ Gesundheit-Regional.de Partner            | <b>50-55</b> |

**GESUNDHEIT  
REGIONAL.DE**



DER KOMPASS FÜR IHR WOHLBEFINDEN



**DAS GESUNDHEITSPORTAL  
FÜR DIE GANZE FAMILIE**

**[www.gesundheit-regional.de](http://www.gesundheit-regional.de)**

## Liebe Leserinnen und Leser,

in der Hand halten Sie die 8. Ausgabe unseres Gesundheit-Regional.de-Ratgeber Region Nürnberg-Fürth. Er soll der Ratgeber für Ihr Wohlbefinden sein. Hier können Sie in Rubriken sortiert eine Vielzahl von Anbietern aus Ihrer Region entdecken. Finden Sie genau den Partner für Ihre Fragen rund um Ihr Wohlbefinden. Auf unserem dazugehörigen Online-Portal - [www.Gesundheit-Regional.de](http://www.Gesundheit-Regional.de) - finden Sie außerdem zahlreiche weitere Partner aus der Region, die Sie bei Ihrer Gesundheit unterstützen können. Ein Highlight im Gesundheits- und Seniorenbereich sind die alljährlichen Messen rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Senioren.

Eine neue Messe wird es am 4. und 5. Mai 2024 in der Stadthalle Fürth geben: Die Gesundheitsmesse von [Gesundheit-Regional.de](http://www.Gesundheit-Regional.de). Wir freuen uns jetzt schon darauf mit unseren Partnern und Ausstellern unsere Region gesünder zu machen.

Hier können Sie in drei Vortragsräumen viele Fachvorträge zu den Themen: Gesundheit, Wohlbefinden, Fitness, Ernährung und Senioren besuchen.

Über 80 Aussteller sind unserer Idee gefolgt „Die Region gesünder zu machen“. Die Messe für die ganze Familie – schauen Sie vorbei und lassen Sie sich von den vielen gesunden Angeboten der Aussteller motivieren selbst etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Das vorläufige **Ausstellerverzeichnis** und den **Hallenplan** finden Sie in unserem „HEFT IM HEFT“ zum Herausnehmen mit der Panoramaseite in der Mitte.

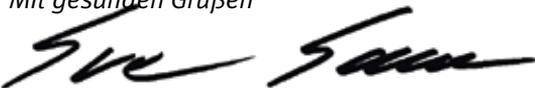
Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf der

**„Gesundheit-Regional.de – DIE MESSE“**

Besonders bedanken möchte ich mich bei den zahlreichen Partnern, die Sie in dieser Ausgabe und in unserem „Kompass für Ihr Wohlbefinden“ unter [www.Gesundheit-Regional.de](http://www.Gesundheit-Regional.de) im Netz finden.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer neusten Ausgabe!

Mit gesunden Grüßen



IHR SVEN SAUER



### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

Gesundheit-Regional.de GmbH  
Sven Sauer  
Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg  
Telefon: 09 51 / 407 60 96  
[info@gesundheit-regional.de](mailto:info@gesundheit-regional.de)  
[www.gesundheit-regional.de](http://www.gesundheit-regional.de)

#### Redaktion:

djd, Thomas Schade, Sven Sauer  
Patrick Eschenbach, Bernd Oelsner

**Fotos:** djd, fotolia.com

#### Anzeigenleitung:

[grr@gesundheit-regional.de](mailto:grr@gesundheit-regional.de)  
Preisliste vom 1.4.2023

#### Auflage:

16.000 Exemplare

#### Erstellung:

IDEEN-campus.com

#### Copyright:

Gesundheit-Regional.de GmbH

Wir möchten Ihnen mit unserem Ratgeber die Entscheidung, welchen Arzt oder Dienstleister Sie kontaktieren möchten, lediglich erleichtern. Eine persönliche Beratung ist dennoch unbedingt vonnöten. Wenden Sie sich bei Beschwerden immer zuerst an einen Arzt oder zuständigen Experten!



*Die Wahl des richtigen Arztes und der richtigen Klinik hat großen Einfluss auf den Behandlungserfolg, etwa bei einer notwendig gewordenen Operation. Mittlerweile gibt es in Deutschland unabhängige Services, die im Sinne der Patientinnen und Patienten für mehr Transparenz im Gesundheitswesen sorgen sollen. Foto: djd/Nürnberger Versicherung/Getty Images/praetorianphoto*

# Richtiger Arzt und richtige Klinik

## **Unabhängige Services sorgen für bessere Behandlungserfolge**

Laut Statistischem Bundesamt wurden allein im Jahr 2021 in den damals registrierten 1.887 deutschen Krankenhäusern und Kliniken knapp 16 Millionen Operationen durchgeführt. Dazu kommen mehr als 14 Millionen nichtoperative therapeutische und gut zehn Millionen diagnostische Maßnahmen. Kliniken stehen unter enormen Kostendruck. Das führt dazu, dass immer wieder Operationen aufgrund finanzieller Fehlanreize

durchgeführt werden, obwohl sie nicht notwendig sind. Mittlerweile gibt es in Deutschland unabhängige Services, die im Sinne der Patientinnen und Patienten für mehr Transparenz sorgen sollen.

### **Unabhängige Beratung durch Expertinnen und Experten**

Ein unabhängiger Anbieter für eine bessere Patientensteuerung ist beispielsweise Bet-

terDoc. Um ein möglichst optimales "Matching" zwischen Patientinnen und Patienten sowie Arzt beziehungsweise Klinik herzustellen, wird eine hohe Anzahl von Datenpunkten analysiert, dazu zählen Fallzahlen, Patientenbefragungen, Zertifizierungen und Empfehlungen eines Expertenbeirats. Nachdem Patienten telefonisch oder online eine Anfrage gestellt haben, kommt es zu einem ausführlichen Telefonat mit einem

unabhängigen Experten. Dieser gibt eine Empfehlung für einen geeigneten Spezialisten ab und vereinbart auf Wunsch mit diesem bereits einen Termin. Mit dem Service kann man beispielsweise eine Zweitmeinung vor einer Rückenoperation einholen und eine geeignete Klinik für die Operation finden.

### **Versicherung bietet Service bei ausgewählten Policen an**

Dieser Service ist beispielsweise bei den Versicherungen rund um den Einkommensschutz der Nürnberger Versicherung bei Vertragsabschluss automatisch enthalten. Dazu zählen die Berufsunfähigkeitsversicherung, die Grundfähigkeits- und die Schulunfähigkeitsversicherung für Kinder und Jugendliche. In



Foto: bnenin - stock.adobe.com

der Unfallversicherung kann der Service optional dazu genommen werden. Mehr Infos gibt es etwa unter [www.nuernberger.de](http://www.nuernberger.de). Nicht nur bei Operationen oder ähnlichen Maßnahmen, sondern auch bei psychischen

Erkrankungen wird der Service tätig: Nach einem Erstgespräch mit einem Experten oder einer Expertin werden geeignete Therapeuten empfohlen und die verfügbaren Therapiemöglichkeiten aufgezeigt.

## **Krankheitsrisiko durch Zecken steigt**

### ***Auch im Garten können die Überträger von FSME und Borreliose lauern***

**V**on Frühling bis Herbst ist Gartensaison. Es wird gepflanzt, gemäht, gejätet und geerntet, und oft hilft auch der Nachwuchs mit oder spielt nebenan auf dem Rasen. Dabei wird die Gefahr von Zeckenstichen oft unterschätzt, obwohl nach Untersuchungen der Universität Hohenheim bis zu 60 Prozent der Hausgärten von Zecken befallen sind. Gerade Hobbygärtner und in Bodennähe spielende Kinder sind dann ein leichtes Opfer. Und das ist nicht ungefährlich, denn Zecken können ernsthafte Krankheiten übertragen, wie die Lyme-Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), die Entzündungen der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems auslösen kann. Bedingt durch den Klimawandel hat sich die FSME in Deutschland zuletzt immer stärker ausgebreitet. So meldete das Robert Koch-Institut (RKI) im Februar 2024 zwei weitere betroffene Regionen. Insgesamt gelten nun 180 Stadt- und Landkreise als Risikogebiete, vorwiegend in den südöstlichen Bundesländern. Vor FSME kann man sich durch eine Impfung schützen. Gegen Borreliose gibt es dagegen keine Prävention – außer dem Vermeiden von Zeckenstichen. Darauf sollte man sowohl bei Streifzügen in der Natur als auch im eigenen Garten achten.



*In der Gartensaison gibt es viel zu tun. Doch oft hat man dabei ungebetene Gesellschaft in Form von lau-  
ernden Zecken. Foto: DJD/Anti Brumm/Stockphoto/Rawpixel*

**Apotheke  
...und mehr!**

- Naturarzneimittel
- Bachblüten
- Homöopathie
- SonnenMoor Produkte
- Mamma Mia Biokosmetik
- Klosterheilkunde
- Aromaöle und Tees
- Honig der Steiner Imker
- Rapsöl aus der Region
- Entsäuern
- Entgiften
- Entschlacken
- Omega-3 und CBD-Hanföle
- und vieles mehr...



## **RatsApotheke** **BEWÄHRTE NATURARZNEI**

Inh. Christian Seyfferth • Hauptstraße 39 • 90547 Stein

Tel.: 0911 / 67 34 09 · Fax 967 19 30 · rats-apotheke-stein@t-online.de · www.apotheke-stein.de

Die RatsApotheke Stein ist weit mehr als eine herkömmliche Apotheke – sie ist seit 68 Jahren eine vertrauenswürdige Anlaufstelle für eine Vielzahl natürlicher Gesundheitslösungen.



Hier finden Sie eine breite Palette von Produkten und Dienstleistungen, die Ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen. Dazu gehören **Naturarzneimittel, Bachblüten, Homöopathie, SonnenMoor Produkte, Aromaöle, regionaler Honig und vieles mehr.**

**Die hauseigenen Vitalstoffe** der RatsApotheke, unter der Leitung von Herrn Christian Seyfferth, zeichnen sich durch ihre Qualität aus. Sie bestehen aus **hochwertigen und natürlichen Rohstoffen**, die strengen standardisierten Gehaltstests unterliegen. Frei von unnötigen Zusatzstoffen wie Konservierungsstoffen, künstlichen Farbstoffen, Überzügen, Trennmitteln, Transfetten und gehärteten Fetten. Die sorgfältige Auswahl und

Verarbeitung der Rohstoffe sowie die Verwendung veganer Kapselhüllen aus **rein pflanzlichen Quellen** gewährleisten den optimalen Schutz empfindlicher Inhaltsstoffe.

Entdecken Sie die Welt der **MammaMia-Biokosmetik** und gönnen Sie sich sowie Ihrem Baby sanfte Pflege. Die Produkte sind biozertifiziert, frei von Gentechnik und tierversuchsfrei. Weitere Informationen und Tipps erhalten Sie in der RatsApotheke.



Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch!

**RatsApotheke Stein**    **Bewährte Naturarznei und mehr...**

# Hilfe für geplagte Seelen

**Psychische Erkrankungen sind in ihrer Relevanz für den Einzelnen wie auch für die Gesellschaft seit Jahren auf dem Vormarsch.** Sie stellen in Deutschland den inzwischen dritthäufigsten Grund für Arbeitsunfähigkeit dar und dringen immer mehr in das Bewusstsein der Allgemeinbevölkerung und das öffentliche Interesse. Dazu trägt bei, dass Betroffene - auch Prominente - inzwischen offener über ihre psychischen Erkrankungen sprechen. So scheinen sich hier eine zunehmende Akzeptanz und mehr Verständnis zu entwickeln.

## Die Ursachen

Die Ursachen psychischer Erkrankungen sind vielfältig. Dauerhafter starker Stress, steigende Anforderungen im Alltag, zunehmende Arbeitsverdichtung im Beruf, ständige Verfügbarkeit, zunehmende Unübersichtlichkeit und Komplexität - all dies kann Menschen in starke Belastung, Verunsicherung und Überforderung bringen. Dies kann neben individuell vorliegenden erblichen und biologischen Faktoren zum Auftreten einer psychischen Erkrankung beitragen.

## Erschöpfende Anstrengungen

Betroffene schlagen sich häufig lange Zeit ohne professionelle Hilfe durch, bemühen sich dabei mit viel Kraftaufwand und unter erschöpfender Anstrengung darum, im gewohnten Umfeld noch einigermaßen zu funktionieren und quälen sich so zunehmend durch ihren Alltag. Oft leben sie mit dem Gefühl, mit der psychischen Erkrankung, ihren Auslösern und Folgen alleine dazustehen, ziehen sich im weiteren Verlauf sozial immer mehr zurück und vereinsamen zunehmend. Sie drehen sich oft in einer Spirale von Scham- und Schuldgefühlen, Verzweiflung, Entmutigung und Resignation immer mehr nach unten, bis schließlich jede Lebensqualität und Energie fehlt.

## Die Behandlung

Dabei sind diese psychischen Erkrankungen heute gut behandelbar. Die Möglichkeiten reichen von hausärztlicher Grundversorgung, fachspezifischer Beratung, Teilnahme an Selbsthilfegruppen und Kontakten zur Seelsorge über ambulante fachärztliche und psychologische Behandlung bis hin zu tagesklinischen und stationären Klinikaufhalten mit der Möglichkeit folgender ambulanter Weiterbehandlung. Bei Klinikaufhalten ist nach angemessener, professioneller psychischer und körperlicher Diagnostik eine sogenannte multimodale Behandlung möglich. Das Zusammenwirken verschiedener Bereiche und Therapiebausteine zielt auf Besserung der Symptome, Entlastung, Stabilisierung und Anstoßen von Veränderungsmöglichkeiten und -wegen ab.

Die Bausteine einer multimodalen Behandlung sind z. B.:

- Einzel- und Gruppentherapiegespräche;
- Kunst-, Musik-, Körper- und Physiotherapie, einzeln und in der Gruppe;
- medikamentöse Unterstützung, falls erforderlich;
- Entspannungs- und Achtsamkeitstraining;
- Sozialberatung;
- psychoedukative Gesundheitsinformationsgruppen;
- fachliche Pflege mit Bezugspflegesystem und Fachpflegegruppen;
- Akupunkturbehandlung;
- Ernährungsberatung usw.

Eine umfassende und effektive Behandlung braucht natürlich Zeit und Geduld, denn durchtragende und belastbare Veränderungen lassen sich meist nur schrittweise in einem längeren Behandlungsprozess erarbeiten und festigen.



Chefarzt Dr. med. C. Lehner  
Facharzt für  
Psychiatrie und Psychotherapie

Fachabteilung für Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie  
Tel.: 09546 88 510  
sekretariatps@gkg-bamberg.de

Gemeinn. Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH  
**Steigerwaldklinik Burgebrach**  
Am Eichelberg 1  
96138 Burgebrach

info@gkg-bamberg.de  
www.gkg-bamberg.de



*Viele Freizeitsportler trainieren das ganze Jahr über und lassen sich auch von schlechterem Wetter nicht beeinflussen. Bei einer Erkältung jedoch sollten sie sich schonen.*

*Foto: DJD/Verband der Kali- und Salzindustrie/ Getty Images/skynesher*

# Sport bei Erkältung?

## **Trainings-Empfehlungen und Tipps für die schnelle Genesung**

**E**in Jogger läuft im Sommer, der richtige Läufer zu jeder Jahreszeit." Viele Ausdauersportler kennen diesen Spruch und lassen sich von Nieselregen oder kühlen Temperaturen nicht von ihren Trainingseinheiten abbringen. Und auch wer mit dem Rad unterwegs ist, sorgt allenfalls für regendichte Kleidung, wenn nasses Wetter angekündigt ist. Sport stärkt das Immunsystem und hilft dabei, gesund durch das Jahr zu kommen. Aber was, wenn es einen erwischt, wenn man plötzlich nicht richtig schlucken kann, die Stimme wegbleibt und die Nase läuft? Schon bei einer gewöhnlichen Erkältung muss unser Immunsystem auf Hochtouren arbeiten. Sportliche Betätigung würde den Körper in dieser Phase unnötig schwächen. Wer sich

unwohl fühlt, sollte auf seine Trainingseinheiten verzichten, erhöhte Temperatur oder gar Fieber sind ein "No-Go" beim Sport. Falscher Ehrgeiz kann hier böse gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Wer eine Grippe oder eine Erkältung nur unzureichend auskuriert, riskiert im schlimmsten Fall eine Herzmuskelentzündung. Besser ist es, dafür zu sorgen, dass Schnupfen, Husten und Heiserkeit möglichst rasch wieder verschwinden. Hier gibt es ein bewährtes Hausmittel, das nachweislich Linderung verschafft: das Gurgeln mit Salzwasser. Schon die alten Ägypter wussten um die Heilkraft des Salzes und kannten viele Anwendungsmöglichkeiten wie seine abführende oder antientzündliche Wirkung. Und auch der griechische Arzt

und Wissenschaftler Hippokrates beschrieb die Heilwirkung des Salzwassers auf die unterschiedlichsten Krankheiten. Im Mundraum kann salzhaltiges Wasser Bakterien abtöten und dadurch Entzündungen im Hals und Rachen bekämpfen. Außerdem wirkt es schmerzlindernd, abschwellend und es befeuchtet die Schleimhäute. Bei den ersten Anzeichen von Halsschmerzen sollte man mit Salzlösung gurgeln. Diese lässt sich leicht selbst herstellen. Dafür löst man einen Teelöffel Speisesalz in circa 250 Milliliter lauwarmen Wasser auf und gurgelt damit kräftig mehrere Sekunden lang. Dabei sollte man darauf achten, dass die Salzlösung möglichst tief in den Rachenraum gelangt. Das Ganze kann man bis zu sechs Mal am Tag wiederholen.

# An die Gewichte, fertig, los

## **Menschen mit Arthrose profitieren auch von Krafttraining**

Im Laufe des Alterns wird die Knorpelschicht dünner und rauer und die Gleitfähigkeit nimmt ab, wodurch es mit der Zeit fast immer zu einer altersbedingten Abnutzung der Gelenke kommt. Eigentlich denkt man bei Arthrose eher an sanfte und wenig belastende Bewegungsformen wie Schwimmen, Walken oder Radfahren. Grundsätzlich ist das schon richtig, denn diese sorgen dafür, dass die Gelenkschmiere, die den Knorpel ernährt, gleichmäßig im Gelenk verteilt wird. Allerdings profitieren die Gelenke ebenfalls vom Sport mit Gewichten. So hat eine Analyse verschiedener Studien ergeben, dass progressives Krafttraining bei älteren Betroffenen nicht nur die Kraft und Funktion der unteren Extremitäten steigerte, sondern auch eine deutliche Schmerzreduktion bewirkte. Auch die Leistungsfähigkeit etwa beim Treppensteigen sowie die Balance werden verbessert.

### **Gelenke von innen und außen stärken**

Grund genug, um gerade zur kühleren Jahreszeit – wenn Outdoor-Sportarten weniger angesagt sind – im Fitnessstudio öfter gezielt an den Geräten zu trainieren. Allerdings sollte man dabei mit Bedacht vorgehen und eine Überlastung verhindern. Ein erfahrener Trainer oder ein Physiotherapeut kann die geeigneten Geräte, Übungen und die richtige Intensi-



*Training mit Gewichten stärkt die gelenkumgebende Muskulatur und kommt daher auch Arthrosepatienten zugute.*

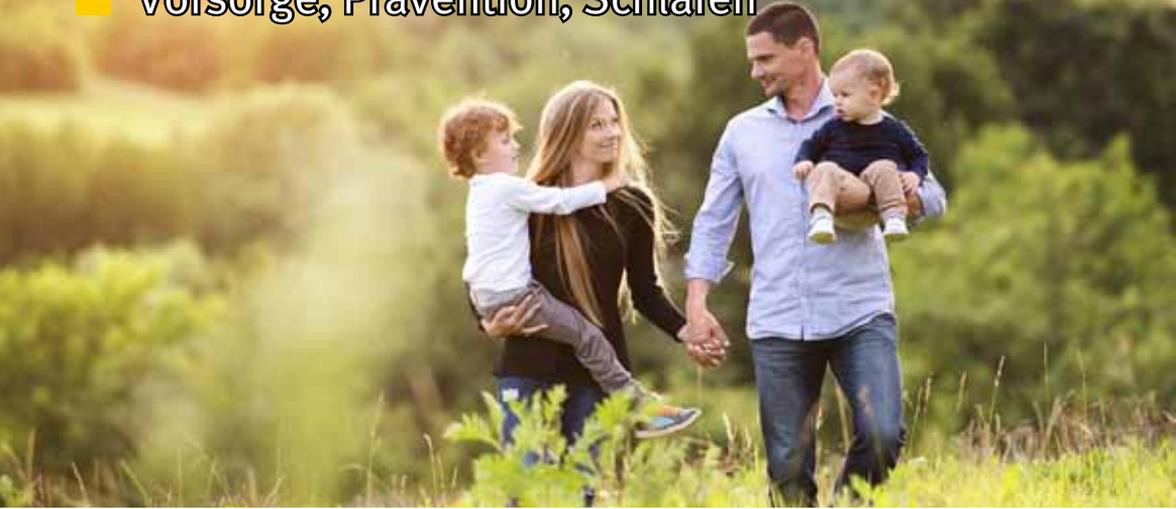
*Foto: DJD/CH-Alpha-Forschung/GR/peopleimages.com - stock.adobe.com*

tät ermitteln. So rät Johannes W. Steinbach, Heilpraktiker, Ernährungsberater sowie Personal Trainer: „Zusätzlich zur wichtigen Bewegung hat sich die Gelenkgesundheit mit einer gezielten Nährstoffzufuhr von innen bewährt. Ich nehme täglich eine Trinkampulle CH-Alpha Plus ein. Enthalten sind Kollagen-Peptide und ein entzündungshemmender Hagebutten-Extrakt. Das empfehle ich auch meinen Patienten regelmäßig.“ Tatsächlich bestätigten die rund 550 Teilnehmer einer aktuellen Praxisstudie die positiven Effekte in puncto Beweglichkeit und Schmerzreduktion. Unter [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de) finden sich weitere Tipps und Infos. So fällt es auch

viel leichter, (kraft-)sportlich aktiv zu werden.

Generell gilt auch hier für Arthrosepatienten wie bei allen Sportarten, dass Über- und Fehlbelastungen vermieden werden müssen. Daher sollte man zunächst lieber mit weniger Gewicht und dafür mehr Wiederholungen arbeiten. Erst nach und nach darf die Belastung dann gesteigert werden. Wichtig ist es zudem, sich immer gut aufzuwärmen – beispielsweise mit zehn Minuten auf dem Crosstrainer oder dem Ergometer. Nicht zu vergessen sind zwei, drei Ruhetage zwischendurch. Die benötigt der Körper für Reparaturarbeiten und den Muskelaufbau.

## ■ Vorsorge, Prävention, Schlafen



*Um Zivilisationskrankheiten keinen Vorschub zu leisten, sollten Familien auf ein naturnahes, natürliches Leben achten.*  
Foto: DJD/Verlag Peter Jentschura/Shutterstock/Halfpoint

# Der Weg in ein gesundes Leben führt über den Stoffwechsel

## **Mit drei Geboten Volkskrankheiten vorbeugen und Immunsystem stärken**

**C**orona hat allen einmal mehr vor Augen geführt, wie wichtig unsere Gesundheit ist. Allerdings zeigte sich im Laufe der Pandemie, dass nicht jeder gleichermaßen gefährdet ist, an der Virus-Infektion zu erkranken. Wissenschaftler und Ärzte haben einen engen Zusammenhang zwischen Covid-19-Infektionen und Vorerkrankungen festgestellt. Wie das Robert-Koch-Institut bestätigt, wurde nicht nur das Alter als Risikofaktor für schwere oder gar tödliche Verläufe identifiziert - auch eine Reihe von Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegsprobleme, Adipositas, Nieren- und Leberkrankheiten sowie Krebserkrankungen können

das Risiko erhöhen. Denn häufig gehen sie mit einem geschwächten Immunsystem einher.

Oft sind es bequeme Lebensumstände und nachlässige Gewohnheiten, die klassischen Volkskrankheiten in vielen Familien Vorschub leisten und damit die Widerstandskraft des Organismus schmälern. Für ein starkes Immunsystem kann es hilfreich sein, den Alltag so natürlich und naturnah wie möglich zu gestalten. Dabei kommt es nicht zuletzt darauf an, die maßgeblichen Stoffwechselprozesse im Körper zu kennen und zu berücksichtigen. Dass es auf diese Art gelingen kann, bis ins hohe Alter ein Leben in Gesundheit zu führen, erklären etwa

die beiden Autoren Dr. h. c. Peter Jentschura und Josef Lohkämper in ihrem Buch „Zivilisatoselos leben – frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit“. In dem Standardwerk, das in der siebten Auflage vorliegt, beschreiben die Stoffwechselexperten, wie es mit nur drei Geboten möglich ist, Krankheiten vorzubeugen.

„Meide Schädliches, iss, trink, tue Nützliches und scheid Schädliches aus“ lauten die Empfehlungen der Autoren. Neben dem Verzicht auf Genussmittel ist damit auch die Vermeidung von Einseitigkeiten sowie von Übertreibungen und Untertreibungen gemeint. Maß halten, lautet die Devise – damit der Stoffwechsel reibungslos funktionieren kann.



## EIN ZUKUNFTSWEISENDES GESUNDHEITSPROJEKT WILL UMGESETZT WERDEN.

Wir wollen alle gesund sein und bleiben. Und es ist grundsätzlich nicht unsere bewusste Entscheidung, krank zu werden. Wir erhalten dann Mitleid und Aufmerksamkeit von unserer Umgebung. Aber wollen wir nicht alle ein gutes, kraftvolles Leben führen? Ein Leben mit Selbstwert, Freude und Anerkennung? Wer will nicht seine Kinder auf ein gutes, zufriedenes Leben vorbereiten, ihnen möglichst Vorbild sein? Selbst resilient zu sein und die Resilienz weiterzugeben, voller Widerstandskraft an Körper, Geist und Seele, ist doch unser aller Ziel. Wenn uns das Schicksal hin und wieder vor Herausforderungen stellt, die uns vorübergehend Leid beschern, uns aus der Bahn zu werfen drohen, das gehört zum Leben, und daran dürfen wir uns manchmal messen (lassen).

Doch für die wenigsten läuft es so wunschgemäß in der Kindheit. Jeder trägt so seine Konditionierungen ins Leben mit manchen schädlichen Glaubenssätzen. Eltern haben Erwartungen, die sich nicht mit unseren decken. Oder wir geraten in Lebenssituationen, die uns schockieren und traumatisieren, die uns triggern, verängstigen und in Panik versetzen. Medikamente können uns ruhigstellen, können uns schlechte Gefühle nehmen, bis wir uns nicht mehr daran erinnern, bis wir nichts mehr fühlen. Doch wer will das?

Das Symptom – der körperliche Schmerz – dient als Hinweis für die Erkenntnis, die Ursache, was gerade das Problem ist im Leben und im Verhalten. Was geschieht gerade oder was ist geschehen, was nicht meiner Gesundheit und meiner Weiterentwicklung dient, was nicht den Sinn meines Lebens fördert, sondern blockiert? Mein Körper gibt mir das Symptom als Hinweis, dass ich nachdenken kann. Oder ich entscheide mich ganz bewusst für die Situation und respektiere die Gründe dafür. Aber ganz oft liegen die Erlebnisse weit zurück, konkrete Erinnerung ist weg, man hätte sie gar nicht ertragen können.

Hierfür wird das Haus der Resilienz gebaut. Jederzeit als Begegnungsstätte, jederzeit sind kompetente Menschen da, für Gespräche bereit und dafür geschult, Erkenntnisse zu vermitteln und Blockaden aufzulösen. Ein Haus mit vier Bereichen und einem Zentrum zur Orientierung, ein Haus mit einer Gäste-Wohnenebene, in der man mit den Kindern die Ferien verbringen und selbst Urlaube sinnvoll erleben kann. Das Erdgeschoss ist Kommunikations- und Arbeitsbereich des Hauses. Jedes der vier Themenfelder wird durch seine eigene Farbe repräsentiert, hier der Grundriss:

**Blau:** WISSEN = Geistige Klarheit

**Rot:** HEILEN = Kraft, Wurzeln

➤ mit dem Verein



**Grün:** NÄHREN = Fitness

**Gelb:** LERNEN = Fördern





Vernetzte Haussteuerungen verbinden Sicherheits- und Energiesparfunktionen, die sich zum Beispiel beim Verlassen des Hauses oder beim Heimkommen automatisch aktivieren und deaktivieren. Foto: djd/Telenot Electronic

# Mit Sicherheit Energie sparen

**Intelligente Haustechnik verbindet Sicherheit, Energieeffizienz und Komfort**

**D**ie Herausforderungen des Klimaschutzes und die hohen Energiepreise betreffen jeden Hausbesitzer, der noch eine ältere Heizung im Keller hat. Der Einbau einer neuen Heizanlage auf Basis erneuerbarer Energien ist in vielen Fällen sinnvoll, doch auch smarte Haustechnik kann zu erheblichen Verbesserungen beitragen. Dabei lohnt es sich, vernetzte Komponenten zur optimalen Steuerung des Hauses nicht isoliert zu betrachten, sondern Sicherheit, Energieeffizienz und Komfort zusammen zu denken. Denn moderne elektronische Sicherheitssysteme können ein Gebäude smarter und nachhaltiger machen.

### Gebündeltes Know-how für smarte Haussteuerung

Clevere Gebäudemanagement-Lösungen für den privaten Hausbesitzer bündeln das Know-how von Sicherheitsspezialisten wie Telenot mit dem der Gebäudeautomationsanbieter. Sie binden sämtliche Systeme im Haus ein – von der Beleuchtung über die Temperaturregelung und Beschattung bis hin zu allen Komponenten von Sicherheitslösungen zum Schutz gegen Einbruch und andere Schäden.

Herzstück einer solchen Anlage ist die zentrale Gefahrenmelderzentrale, die über eine nutzerfreundliche Oberfläche alle Komponenten

steuert und überwacht. Die Einsparpotenziale durch clever vernetzte Sicherheits- und Haussteuerungslösungen sind nicht zu unterschätzen, erklärt Frank Brucker, Leiter der Planungsabteilung bei Telenot: „Eine Reduzierung des Energieverbrauchs um 38 Prozent ist durchaus machbar, wenn alle Bausteine optimal aufeinander abgestimmt sind.“

Unter [www.telenot.com](http://www.telenot.com) gibt es dazu mehr Infos und Adressen von zertifizierten Fachbetrieben, den Autorisierten Telenot-Stützpunkten. Der Schlüssel für die Effizienzoptimierung liegt dabei in der Kommunikation und Interaktion der einzelnen Systemkomponenten.

## Sessel mit Aufstehhilfe - auch kostenlose Vorführung zuhause

0911-225217

Über 80  
Sessel  
sofort  
lieferbar

Aufstehhilfe oben



Drehscheibe oder Rollen  
Verstellbare Lendenstütze  
Nach Körpergröße

Viele Bezüge & Farben



Tolle Schlafsysteme  
und Betten in  
Komforthöhe

VERWANDLUNGSMÖBEL  
**Neubauer**  
ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM

Hier her...!

IGR  
Geprüft

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911-22 52 17  
Montag bis Freitag 10 - 18 Uhr · Samstag 10 - 14 Uhr  
www.neubauer-kg.de · info@neubauer-kg.de

## **Möbel Neubauer bietet seit 120 Jahren die Sitzmöbel und Betten angepasst an Ihre Gesundheit**

Möbel Neubauer KG ist ein Familienunternehmen seit 1903 und steht für individuelle Möbel, die im zeitgemäßen Design und mit Attraktivität gerade aber auch mit Ergonomie überzeugen. Ziel der Ergonomie ist, dass nur geringste Belastungen auftreten und dadurch zum Beispiel Verspannungen oder sogar schlimmere gesundheitliche Probleme vorab ausgeschlossen werden.

Die Wirbelsäule/ Bandscheiben und Nackenbereiche sollten immer größtmögliche Bewegungsfreiheit haben und so durch hochwertige Federung, diversen Härten und Materialien eine entspannte Zeit im Sessel oder Bett ermöglichen.

Im Bereich der Betten sind die Lattenroste, Lifttechniken, ob elektrisch oder mechanisch, sowie die höhere, das Aufstehen erleichternde- unterstützende Liegefläche für Menschen mit körperlichen Defiziten größtmöglicher Komfort.

Die Kompetenz sowohl in der Beratung wie auch im qualitativen Möbelstück an sich kann in entspannter Weise direkt hinter der Lorenzkirche begutachtet und ausprobiert werden. Möbel Neubauer KG bietet aber auch allen nicht mehr flexiblen Kunden die Variante eine Vorführung der Senioren - / Pflegebetten oder auch der Sitzmöbel im vertrauten Umfeld, nach direkter Terminabsprache.



*Entspannt den Ruhestand genießen: Eine barrierefreie Einrichtung, bis hin zu trittsicheren Böden, trägt zum Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden bei. Foto: djd/Supergrip Antirutsch/Yakobchuk Olena - stock.adobe.com*

# Den Ruhestand genießen - aber sicher!

## **Eine barrierefreie Einrichtung und trittfeste Böden geben Sicherheit**

**E**ine ausgetretene Treppe, ein regennasser Hauseingang oder feuchte, rutschige Fliesen im Badezimmer: Viele Verletzungsgefahren lauern dort, wo sie die meisten kaum vermuten würden - im eigenen Zuhause. Tatsächlich erleiden jährlich rund 2,8 Millionen Menschen in Deutschland einen Unfall in den privaten vier Wänden, hat eine Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI) ergeben. Besonders betroffen sind ältere Personen, etwa wenn ohnehin ihre Beweglichkeit schon etwas eingeschränkt ist. Gleichzeitig wünschen es sich Senioren, ihren Ruhestand so selbstständig wie

möglich im vertrauten Umfeld erleben zu können. Empfehlenswert ist es daher, schon frühzeitig auf eine barrierefreie, rutschsichere Einrichtung zu achten.

### **Glatte Oberflächen werden wieder rutschsicher**

Neben baulichen Maßnahmen wie einer bodenebenen Dusche oder breiten Türdurchgängen können bereits kleinere Maßnahmen zu spürbar mehr Sicherheit beitragen. Viele Unfälle ereignen sich beispielsweise im Bad, wenn Personen auf nassen Fliesen ausrutschen, oder im Außenbereich, wenn Stufen und der Terrassen-

belag durch Laub oder Nässe spiegelglatt werden. Derartige Gefahrenbereiche lassen sich entschärfen, ohne dass der Bodenbelag komplett ausgetauscht werden müsste. Stattdessen eignen sich Antirutschmaterialien, um Keramik- und Natursteinfliesen oder Emaillewannen wieder sicher zu machen. Die unsichtbare Oberflächenstrukturveränderung, die die Optik der Oberfläche nicht verändert, nimmt rutschigen Bodenbelägen ihren Schrecken. Glatte Treppen im Flur oder am Hauseingang lassen sich anschließend wieder sicher benutzen, auch feuchte Badezimmerfliesen lassen sich ohne Bedenken betreten.

# **AutoDotterweich** Mobilitäts-Umbauten



**Steinsdorfer Hauptstr. 2  
96185 Schönbrunn**



**Wir sind Ihr Spezialist für behinderten-  
und seniorengerechte Fahrzeugumbauten**



**Tel: (09549) 92 22 -0  
umbau@auto-dotterweich.de**



# müller

Orthopädietechnik

Orthopädie Müller GmbH  
Alte Reutstr. 117  
90765 Fürth

Tel. 0911 - 979 460  
[www.omueller.de](http://www.omueller.de)



**müller**  
Orthopädietechnik  
**GUTSCHEIN**  
*für ein unverbindliches  
Beratungsgespräch*

# Entdecken Sie die Freiheit, die Ihnen ein Treppenlift bieten kann!

**M**it unseren Treppenliften können Sie Ihr Zuhause in vollen Zügen genießen, ohne Einschränkungen oder die Notwendigkeit, auf Hilfe zu warten. Unsere Treppenlifte sind ein Synonym für Sicherheit. Sie minimieren das Risiko von Stürzen und Verletzungen, die beim Treppensteigen auftreten können..

## Förderung bis 14.000 Euro

Unsere Treppenlifte sind so vielseitig wie Sie! Egal, ob Ihre Treppe gerade, gewunden oder sogar im Freien ist, wir haben das passende Modell für Sie. Obwohl die Kosten zunächst hoch erscheinen mögen, sind sie oft günstiger als die Alternativen, wie ein Umzug oder die Anstellung einer Pflegekraft. Ist ein Schwerbehinderten- oder Pflegegrad vorhanden, sind Förderungen bis zu 14.000 Euro möglich. Zu diesen Fördermaßnahmen beraten wir sie ausführlich bei einer Begehung bei ihnen Zuhause.

Vor allem aber ermöglicht ein Treppenlift Ihnen, Ihre gewohnte Lebensqualität beizubehalten. Sie können weiterhin Ihre Lieblingsaktivitäten ausüben, Ihre sozialen Kontakte pflegen und das Leben in vollen Zügen genießen - alles in der vertrauten Umgebung Ihres eigenen Zuhauses.



Investieren Sie in Ihre Unabhängigkeit, Sicherheit und Lebensqualität - entscheiden Sie sich für unsere Treppenlifte! Wir bringen 20 Jahre Erfahrung in Beratung, Konstruktion, Einbau und Wartung mit. Alles aus einer Hand, in Ihrer Nähe.

## Orthopädie Müller GmbH

Alte Reutstr. 117  
90765 Fürth  
Tel. 0911 - 979 460  
treppenlift@omueller.de  
www.omueller.de

  **Bionic.Pilgrim**

 **müller**  
Orthopädietechnik



Tel. 0911 / 97 94 60  
[www.omueller.de](http://www.omueller.de)

**Mein Sanitätshaus - jetzt mit großer GEHSCHULE**



# Gehschule für Beinamputierte in der Region Mittelfranken

## ***Für mehr Lebensqualität und Mobilität***

### **Warum eine Gehschule für Amputierte?**

Der Verlust eines Körperteils ist ein unumkehrbarer Einschnitt im Leben. Vielen Patienten wird gesagt, dass es einfach sei, mit der richtigen Prothese wieder normal zu laufen. Die Realität sieht meist aber anders aus. Der Patient lernt im Sanitätshaus den grundsätzlichen Umgang mit der Prothese – für intensive Übungen zum Gehen, Stehen, Hinsetzen und Aufstehen fehlt dem Orthopädietechniker aber die Zeit. Jüngere Anwender schaffen es meistens, sich vieles selbst beizubringen, können aber so kaum das Potential der modernen intelligenten Knie- und Fußgelenke ausnutzen.

Ältere Menschen fühlen sich unsicher und sind in Folge dessen weniger mutig beim Ausprobieren. Sie resignieren und setzen sich häufig in einen Rollstuhl – natürlich nicht Sinn der Sache, schließlich geht es um die Erhaltung der Mobilität. Genau hier setzt die Gehschule von Orthopädie Müller an. Patienten lernen hier durch spezialisierte Therapeuten den richtigen Umgang mit der Prothese und das natürlich für alle Prothesenträger, egal von welchem Sanitätshaus die Prothesenversorgung stammt.

**Orthopädie Müller GmbH -  
Alte Reutstr. 117 - Fürth**



## Leben, wo es am schönsten ist

### So lange wie möglich in Ihrem gewohnten Zuhause bleiben

Trotz beginnendem Handicap oder auch als Pflegebedürftige/r in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus bleiben – das wünscht sich jeder in dieser Situation. Das gewohnte Umfeld gibt Sicherheit in einer Lebensphase, in der bereits genug Herausforderungen zu meistern sind.

Mit dem Thema Pflege im eigenen Zuhause sind viele Ängste verbunden. Wir helfen Ihnen, kostengünstig in Ihrem gewohnten Zuhause zu bleiben und beraten Sie umfassend in einer Wohnumfeldberatung.

WIR  
BERATEN SIE  
KOSTENLOS!

### Was genau ist eine Wohnraumberatung?

Speziell geschulte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gehen mit Ihnen kostenlos die Wohn-, Lebens- und Pflegebereiche nacheinander durch. Gemeinsam suchen wir für Sie die einfachsten und dabei besten Möglichkeiten, um zuhause selbständig bleiben zu können.

Wir arbeiten nach dem Grundsatz „minimalinvasiv“: So wenig wie möglich verändern und gleichzeitig die maximale Unterstützung erreichen. Die Hilfsmittel werden üblicherweise von den Kostenträgern übernommen. Auf Sie kommen maximal zehn Euro gesetzliche Zuzahlung pro Hilfsmittel als Kosten zu, außer Sie entscheiden sich für ein spezielles Hilfsmittel als Privatkauf.

Interessiert Sie das? Dann rufen Sie uns gleich an!

Die Wohnraumberatung umfasst die Bereiche

- Wohnraum
- Schlafzimmer
- Bad und Toilette

und ist sowohl für Mietwohnungen als auch fürs Eigenheim möglich.



Werden Sie unser Fan auf Facebook!  
[www.facebook.com/rehaundcare](http://www.facebook.com/rehaundcare)

Reha & Care  
Sprottauer Str. 4–8  
90475 Nbg.-Altenfurt

Tel. 0911 81 74 47-0  
[kundenservice@rehaundcare.de](mailto:kundenservice@rehaundcare.de)  
[www.rehaundcare.de](http://www.rehaundcare.de)

Laden-Öffnungszeiten:  
von Montag bis Freitag  
9.00 bis 17.00 Uhr



## Ihr Partner, wenn Mobilität und Pflege zum Thema wird

### Für möglichst viel Lebensqualität in allen Lebenssituationen

Meist tritt ein Pflegefall in der Familie ganz plötzlich auf. Von einem Tag auf den anderen sieht man sich dann mit einer Situation konfrontiert, auf die man nicht vorbereitet ist. Dazu kommt, dass nach der Entlassung aus dem Krankenhaus oftmals sehr schnell entsprechende Rehamittel (Rollatoren, Rollstühle, Pflegebetten usw.) benötigt werden. Schließlich soll dem Betroffenen und den Pflegenden schnell und unkompliziert geholfen werden. REHA & CARE in Nürnberg bietet genau dafür umfassende

Beratung und sofortige Hilfe. Möglich wird dies durch das leistungsstarke Servicezentrum, in dem viele Rehamittel stets „auf Lager“ sind und geliefert werden können.

Auf drei barrierefreien und rollstuhlgerechten Ebenen bietet REHA & CARE neben hoher Produktqualität auch guten Service. Moderne Behandlungsräume, gemütliche Wartebereiche sowie die gläsernen Werkstätten sorgen für Erlebnisqualität. In den Werkstätten werden Reparaturen fachgerecht und zeitnah

durchgeführt. Außerdem gibt es „den Notdienst, der wirklich funktioniert“ an 7 Tagen die Woche „rund um die Uhr“.

### Mobil trotz Handicap – Rollator oder Rollstuhl machen es möglich

Eine perfekte Rollator- oder Rollstuhlversorgung erhöht die Mobilität in Schule, Beruf und Alltag und bedeutet für den Nutzer einen enormen Gewinn an Lebensqualität. Doch Rollstuhl ist nicht gleich Rollstuhl. Wenn es um den idealen Rollstuhl (Standard-, Leichtgewichts-, Aktiv-, Elektro- oder Pflege-Rollstuhl) geht, ist REHA & CARE der kompetente Partner in der Region. Die auf der großzügigen Ausstellungsfläche präsentierten Modelle können Sie selbstverständlich probefahren. Eine umfassende Beratung und ein perfekter Service, z.B. die Programmierung der Fahreigenschaften eines Elektrorollstuhl individuell für den Nutzer sind wichtiger Teil unserer Versorgung.



**REHA & CARE**  
SERVICEZENTRUM  
Für Sie • Einfach • Schnell

# Rückenwind statt Rückenschmerzen

## Von Kreuzbeschwerden nicht länger ausbremsen lassen – was hilft?

Ich habe Rücken!“ Was oft so lapidar klingt, bedeutet für viele Menschen eine enorme Einschränkung ihrer Lebensqualität. Eltern können ihre Kinder nicht mehr tragen, die Gartenarbeit bleibt liegen, weil selbst einfache Tätigkeiten Schmerzen bereiten, und nachts findet sich keine gute Liegeposition, sodass an Schlaf nicht zu denken ist. Das belastet nicht nur das Wohlbefinden der Betroffenen. Es hat auch berufliche Folgen und verursacht hohe wirtschaftliche Kosten: So waren Muskel- und Skeletterkrankungen im Jahr 2023 für 17,4 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage verantwortlich, wie der aktuelle Fehlzeiten-Report der AOK zeigt.

### Mineralstoffe für den Bewegungsapparat

Neben muskulären Verspannungen sind auch Probleme mit den Bandscheiben eine häufige Ursache für Rückenschmerzen. In Deutschland erleiden jährlich rund 180.000 Menschen einen Bandscheibenvorfall. Aber sogar intakte Bandscheiben können Nerven reizen und Rückenschmerzen auslösen, indem sie sich etwa verschieben und in den Rückenmarkskanal wölben. Als akute Maßnahme sorgen Schmerzmittel für Linderung. Zur dauerhaften Anwendung sind sie wegen ihrer Nebenwirkungen aber nicht geeignet. Deshalb sollte man schon parallel zur Einnahme eines Akutmittels die Weichen für nachhaltige Besserung stellen. Homöopathische Komplexmittel wie Ranocalcin unterstützen umfassend alle Strukturen des Bewe-



Die Bandscheiben sind oftmals Ursache für anhaltende Rückenschmerzen.

Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/ljubaphoto

gungsapparates. Die Kombination aus Calcium, Eisen, Kieselsäure und Zink fördert starke und belastbare Knochen sowie die Elastizität von Sehnen, Bändern und Faszien. Außerdem kann sie bei

Beschwerden in Rücken, Schultern und Nacken unterstützen und die Beweglichkeit verbessern. Zusätzlich sollten Betroffene selbst aktiv und ganzheitlich gegen die Schmerzen angehen.

### Fünf Tipps für die Stärkung des Rückens im Alltag

- Regelmäßige Bewegung wie Radfahren oder Walken und gezielte Rückenübungen sind das A und O. Detaillierte Übungsanleitungen finden sich unter [www.ranocalcin.de](http://www.ranocalcin.de) im Ratgeber.
- Der Arbeitsplatz sollte mit passendem Stuhl, Rückenstütze und Schreibtisch ergonomisch gestaltet werden.
- Gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse, mageren Milchprodukten und wenig Zucker unterstützt die Knochen, Muskeln und Gelenke. Übergewicht sollte vermieden werden.
- Stressreduktion und Entspannungstechniken helfen, Muskelverkrampfungen zu lösen – zum Beispiel Atemübungen, Progressive Muskelentspannung oder Yoga.
- Guter Schlaf in einer rückenfreundlichen Position unterstützt die Erholung des Körpers. Wichtig ist eine gute Qualität bei Matratze und Kissen.

VORLÄUFIGE VERSION

# GESUNDHEITSMESSE FÜRTH

4.-5. MAI • 10.00 - 18.00 UHR

STADTHALLE FÜRTH

[www.gesundheitsmesse-fürth.de](http://www.gesundheitsmesse-fürth.de)

## THEMENSCHWERPUNKTE



Fitness



Ernährung



Senioren



Kinder und Familie

# ÜBER 80 AUSSTELLER

# 3 VORTRAGSRÄUME

# KINDERPROGRAMM

BITTE NUTZEN SIE DIE ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTEL: HALTESTELLE STADTHALLE (SÜD)

Medienpartner und Unterstützer



@gesundheitsregional



@gesundheitsregional.de



@gesundheitsregionaltv



Scan mich!

Alle Informationen zur Messe finden Sie auch online unter:

[www.gesundheitsmesse-fürth.de](http://www.gesundheitsmesse-fürth.de)

## **Grußwort des Oberbürgermeisters Dr. Thomas Jung**

Liebe Besucherinnen und Besucher,

unter dem Motto „Gemeinsam für eine gesündere Region“ begrüße ich Sie herzlich zur Gesundheitsmesse am 4. und 5. Mai in unserer schönen Kleeblattstadt.



In diesem Jahr rücken besonders die Themen Kinder und Familie, Senioren, Fitness und gesunde Ernährung in den Fokus. Es ist wichtig, dass wir uns gemeinsam um das Wohlergehen aller Altersgruppen kümmern und ihnen die bestmögliche Unterstützung bieten. Eine gesunde Lebensweise beginnt bereits in jungen Jahren und begleitet uns durch alle Lebensphasen.

Die Messe klärt über spezifische Angebote und Dienstleistungen auf, die Familien bei der Förderung der Gesundheit ihrer Kinder unterstützen. Gleichzeitig gibt sie Senioren die Möglichkeit, sich über innovative Ansätze in der Gesundheitsversorgung und der Seniorenbetreuung zu informieren. Fitness und gesunde Ernährung sind wesentliche Säulen eines gesunden Lebensstils: Besucherinnen und Besucher finden zahlreiche Anregungen und Informationen, wie sie ihre körperliche Fitness steigern können und welche Ernährungsweisen zu einem ausgewogenen und gesunden Lebensstil beitragen.

Die Gesundheitsmesse bietet eine Plattform, um sich über die neuesten Entwicklungen und Angebote im Gesundheitswesen zu informieren, sich beraten zu lassen und auszutauschen. Ich wünsche allen Mitwirkenden und Gästen inspirierende Begegnungen und fruchtbare Gespräche, die dazu beitragen, unsere Region gemeinsam gesünder und lebenswerter zu machen.

Ihr

**Dr. Thomas Jung**

## **Grußwort des Veranstalters Sven Sauer**

Liebe Besucherinnen und Besucher,

am Anfang stand die Vision „die Region gesünder zu machen“. Dank der Unterstützung von über 80 Ausstellern können wir heute eine erfolgreiche Messe stattfinden lassen und die Vision in die Tat umsetzen. Durch einen bunten Mix an Familien-, Gesundheits-, Wohlbefinden-, Ernährungs- und Seniorenanbietern ist es eine Messe für die ganze Familie.



Drei Vortragsräume, zahlreiche Vorführungen an den Ständen, sowie gesundes Catering und ein großes Kinderprogramm runden diese Messe ab. Informieren Sie sich über viele Möglichkeiten ihr Leben gesünder zu gestalten.

Es werden viele Ansätze gezeigt, wie Sie ihren Körper unterstützen und Ihr Wohlbefinden steigern können. Ich lade Sie herzlichst zur 1. Gesundheit-Regional.de - Die Messe ein.

Lassen Sie uns gemeinsam die Region gesünder machen- wir freuen uns auf Ihren Besuch am 04. und 05.Mai in der Stadthalle Fürth.

Ihr

**Sven Sauer mit Messteam**

### **Alle Infos rund um die Messe**

**4. und 5. Mai 2024**

**Samstag und Sonntag**

**Täglich von 10.00 - 18.00 Uhr**

Normalpreis **5,- EUR**

Ermäßigt **4,- EUR**

Familienkarte **12,- EUR**

**Nutzen Sie gerne die Möglichkeiten  
des ÖPNV - Haltestelle Stadthalle!**

Senioren, Rentner, Schüler u. Studenten

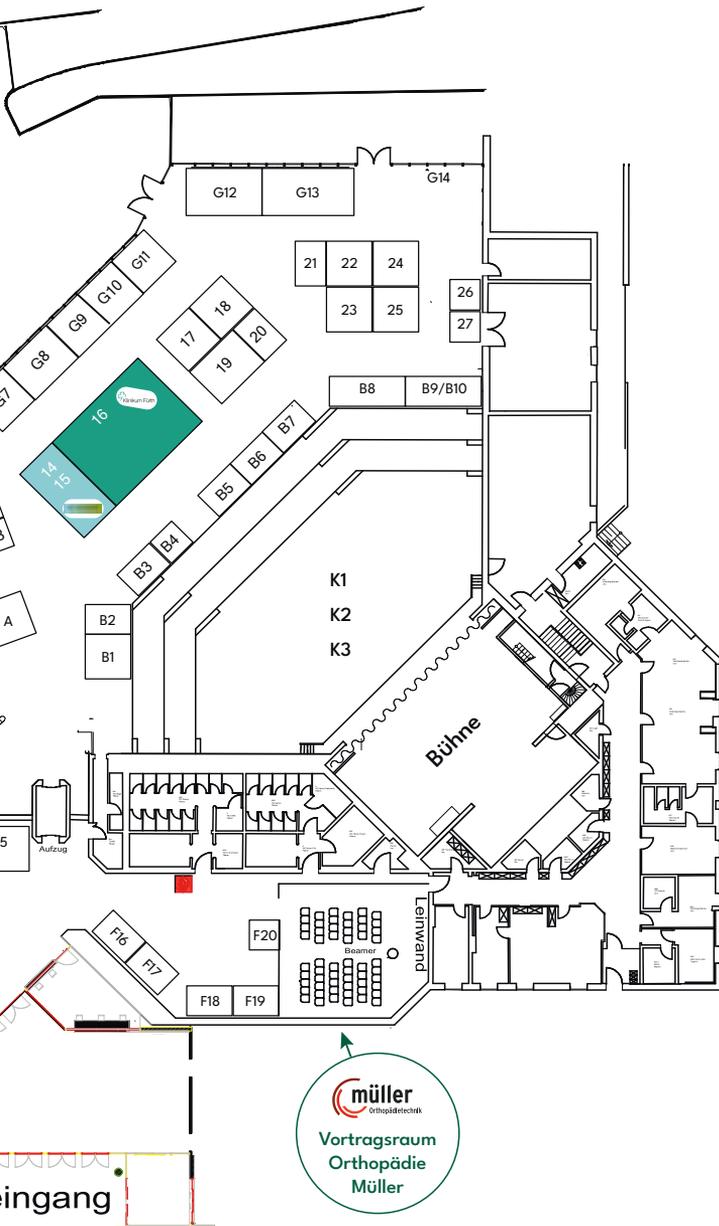
Kinder bis 12 Jahren sind kostenfrei

2 Erwachsene und 2 Kinder ab 12 Jahren

# Vorläufiger Hallenplan



Haupte



Kinderprogramm	
Kinderbetreuung „Die Spassknöpfe“	K1
Zweirad Stadler „Fahrradparcour“	K2
Klinikum Fürth „Armgippen“	K3



## Ausstellerverzeichnis

**VORLÄUFIGE VERSION**

	Access Bars	Stressbewältigung und -Abbau	<b>B10</b>
	Almightyboards	Almighty - Das Balance Board	<b>F8</b>
	Alpentouristik Schäfer	Unterkunftsverzeichnis diverser Tourismusverbände in Bayern, Österreich und Südtirol	<b>W13</b>
	Apollon- Philipp Schlosser	Apollon-(D)ein Weg zur Heilung, medikamentenfreie, individuelle, ganzheitliche Heilung von Bluthochdruck	<b>B6</b>
	B+B Business in Balance	Naturfrequenzen	<b>18</b>
	Babyone GmbH Nürnberg	Babyone-die großen Baby Fachmärkte	<b>B1</b>
	Bestes Alter	Das Journal für Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit	<b>G6</b>
	Brian Light GmbH	brainLight-Entspannungstechnologie - mehr als nur ein Massagesessel	<b>W5</b>
	BRK - Fürth	Das Bayerische Rote Kreuz rettet Menschen - in Deutschland und in der ganzen Welt.	<b>G3</b>
<b>CARE VISION</b>	Care Vision Germany	Ihr Spezialist für Augenlaserkorrekturen & Linsenbehandlungen	<b>G13</b>
	CC Care-Central GmbH	Hyperbare Sauerstofftherapie und Wasserstoffinhalationstherapie	<b>G12</b>
	Cellagon Susanne Ballin	Gesunde Ernährung von Cellagon - Aus der Fülle der Natur	<b>9</b>
	Christina Glück	Hoch energetische Produkte handgemacht mit Liebe	<b>W8</b>
	DeinCookit	Einfach lecker kochen und backen	<b>8</b>
	Dotterweich	Behindertengerechte Fahrzeugumbauten	<b>3</b>
	Dotterweich	Behindertengerechte Fahrzeugumbauten	<b>B</b>
<b>DR. HEILBRONNER</b> <small>Premium Natural Cosmetics</small>	Dr. Heilbronner Premium Natural Cosmetics	Schützen und verjüngen Sie Ihre Haut mit unserer einzigartigen natürlichen Formel!	<b>15</b>
<b>DR. HEILBRONNER</b> <small>Premium Natural Supplements</small>	Dr. Heilbronner Premium Natural Supplements	Hochwertige Nahrungsergänzung - natürlich!	<b>14</b>
	Dragongym Fürth	Kampfsport & Selbstverteidigung für Familien	<b>B3</b>
	Einrichtungswerkstätte Sauber GmbH	Ergonische Sitzmöbel, Schlafsystem, Möbel	<b>B8</b>
	emotion u. design	Gesunde Produkte	<b>27</b>
	EMS Training Fürth	EMS XBody Gerät	<b>F1</b>
	ENERGETIX	Magnetkraft ist tragbar	<b>F9</b>
	Fit Star	Euer FIT STAR Fitnessstudio in Fürth	<b>F13</b>

## Ausstellerverzeichnis

**VORLÄUFIGE VERSION**

	FitX	Was bei anderen Extra ist, ist bei uns Standard.	W4
	Franken Lift	Ob Treppenlift, Hebebühne oder Senkrechtaufzug - Wir sind Ihr kompetenter Partner	2
	Franziska und Matthias Nagler	Gewichtskontrolle, mehr Energie im Alltag, Resultate	17
	Gesundheit Regional GmbH	Gewichtskontrolle, mehr Energie im Alltag, Resultate	G5
	Greensoul by Kerstin	neuroSocks, mehr Wohlbefinden und Stabilität	B9
	Hofladen Gesund Geniessen Jelena Bauer	Zuckerfrei, naturbelassen, handgemacht, voller Lebenskraft	W11
	Home-Car-Services	Home - Care -Service - Alltagsbegleitung. Wir helfen Ihnen zu Hause	W7
	HÖRSPECTRUM FIEDLER GmbH	Hörgeräte, Hörtest, Gehörschutz, Lärmmessung	F5
	HYLA Monika Till	Ein gesundes Zuhause unterstützt und erhöht die Lebensqualität	G7
	Ihre Optometristin-sehen im Mittelpunkt	Optometrie & Sehanalyse für gutes und gesundes Sehen	B7
	Institut für Klang und Energiearbeit	Institut für Klang und Energiearbeit	B4
	IQ-Idea Ampli - Marcin Pupatz	Erleben Sie die sofortige Wirkung der BZI-Technologie	W9
	Isabell Herzog	Gesundheit durch Frequenzen	F11
	ISKO med	Erstklassige Pflegehilfsmittel	20
	Jemako	Simply Clean - Langlebig ist das neue Nachhaltig	F3
	Johanniter	Die Johanniter in Mittelfranken sind immer für Sie da!	22
	Jürgen Brandner-Blue Pearl GmbH	Erleben Sie die transformative Kraft von Ozonoll in Ihrer täglichen Hautpflege	W3
	Klinikum Fürth	Klinikum Fürth	16
	Lavitabene - Georgio Niedermayer	Wassersysteme für Firmen und Privat	W1
	Linnea GmbH	Barrierefreies Wohnen, Vermittlung von Immobilien	B5
	Melanie Gutmann	doTERRA - die Welt der ätherischen Öle	7
	Michaela Söllner	Die Zukunft des Wohlbefindens in einem Patch.	W2
	Mohan Bachmann	Energetische Ausmessung & Beratung, Lebensenergie zurück in der Wohnung, mehr Lebensqualität	W6
	Netzwerkfranken.de	Ihre Gesundheits-Dienstleister aus der Region für die Metropol-Region	5

**VORLÄUFIGE VERSION**

**Ausstellerverzeichnis**

	Neubauer KG	Ihr Fachgeschäft für Verwandlungsmöbel und Ergonomie-Kompetenz-Zentrum in der Region	<b>G2</b>
	Obermain Terme	Obermain Terme Bad Staffelstein - Wie ein Tag am Meer	<b>19</b>
	OMüller	Ihr Sanitätshaus in Fürth und Umgebung	<b>11</b>
	Pallhuber	Feine Säfte & Weine	<b>G14</b>
	Pro Aqua Deutschland	Pro Aqua Wasserstaubsauger - Luftreiniger uvm. Das Plus an Sauberkeit, Hygiene und Wohlbefinden.	<b>25</b>
	Promedica	Promedica - 24 Stunden Betreuung und Pflege daheim	<b>1</b>
	Reha Care König	REHA & CARE ist Ihr Ansprechpartner für Versorgung mit Mobilitätshilfen, Rollstühlen und Pflegehilfsmitteln.	<b>4</b>
	Reico Vital System	Für ein besseres Leben unserer Tiere	<b>G11</b>
	Ringana Partnerin Moni Hänsel	100 % natürliche Bio-Pflegeprodukte & Vitalstoffe	<b>G4</b>
	Rosengarten Residenz Fürth	Ihr Betreutes Wohnen im Herzen von Fürth	<b>F2</b>
	Salvador Ruhepol Fürth e.V.	Auf dem Weg zum Haus der Resilienz	<b>23</b>
	SAVION - Feine Seifen OHG	Manufaktur der feinen Seifen mit Bio-Ölen	<b>24</b>
	Schlafteq	schlafTEQ Nürnberg - Ergonomisches Liegezentrum	<b>G8</b>
	Selected Pharma GmbH	spezialisiert auf homöopathische Arzneimitteln, der funktionalen Medizin	<b>F4</b>
	Seniorenpflege Wiecha	Professionelle Betreuung & Pflege zu Hause	<b>F6</b>
	Shifayo Seminare	mit unserer Shifayo-Ausbildung schaffst du freie Faszien.	<b>6</b>
	Simply Upright, Inge Vogl	Geh- und Haltungsschule "Simply Upright"	<b>13</b>
	Smart Healthy Living GbR, Caroline Reus	Gesünder-trinken / Reines Wasser ist unsere Leidenschaft	<b>10</b>
	Susanne Wiegel	Frequenz-Therapie und Mikronährstoffe für das Wohlbefinden von dir und deinem Tier	<b>26</b>
	Tom`s Personal Training	Basis für mehr Gesundheit, Fitness & Beauty	<b>12</b>
	Tupperware BZH Peiff	Man hat nie zuviel TW! Man hat nur zu wenig Schrank	<b>B2</b>
	Vital Center Schmidl	Aloe Vera und mehr	<b>W10</b>
	Wenatex	Für mehr Lebensqualität. Gut schlafen, besser Leben	<b>21</b>
	Zweirad Center Stadtlr Nbg. GmbH	Eine riesige Auswahl an Fahrrad - und E-Bike Herstellern, speziell auf die Wünsche unserer Kunden zugeschnitten	<b>A</b>

A & A

M

Für Sie · Einfach · Schnell



Entdecken Sie die neuesten Modelle für Mobilität und Pflege von über 35 Partnerlieferanten.

## 20 Jahre Reha & Care Einladung zur Frühlings-Hausmesse

Freitag, 26.4.2024 von 10 bis 18 Uhr  
Samstag, 27.4.2024 von 10 bis 16 Uhr



Erleben Sie eine Vielzahl von Informationsständen, die Ihnen alles Wissenswerte zu den Themen Mobilität und Pflege bieten. Hier finden Sie die neuesten Modelle - direkt zum Ausprobieren. Tauchen Sie in eine ungezwungene Atmosphäre ein und entdecken Sie Rollstühle, Reha-Hilfsmittel für mehr Lebensqualität im Alter und mit Handicap sowie weitere spannende Aspekte rund um Mobilität und Pflege. Zusätzlich erwarten Sie interessante Aktivitäten, die Ihnen einen Einblick in die Vielfalt der Möglichkeiten geben. **Schauen Sie vorbei, bringen Sie Familie und Freunde mit - wir freuen uns auf Ihren Besuch. Der Eintritt ist frei!**

Sprottauer Str. 4-8 · 90475 Nbg.-Altenfurt · Tel. 0911 / 81 74 47-0  
[www.rehaundcare.de](http://www.rehaundcare.de)



Photo: did/www.teachtoday.de/Rosshelen/5hutterstock

# Digitale Sünden

## **Fünf Tipps, wie wir in der virtuellen Welt nachhaltiger leben können**

**D**ie digitale Welt hat uns voll in ihrem Bann. So sehr, dass wir kaum merken, wenn wir wieder einmal eine Stunde durch Facebook oder TikTok gescrollt haben. Neben der Zeit vergessen wir dabei auch, dass die digitale Welt mit ihrer Hard- und Software, den Datenbanken und Rechenzentren eine ganze Menge Energie braucht – und entsprechend CO<sub>2</sub> und andere schädliche Emissionen verursacht.

Neben individuellen Tipps gibt es auch ein paar Kniffe, die wir alle einfach in unserem Alltag umsetzen können, um unseren digitalen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu senken. Teachtoday, eine Ini-

tiative der Deutschen Telekom zur Förderung der sicheren und kompetenten Mediennutzung, hat fünf Handlungsempfehlungen gesammelt:

**Tipp 1:** Sprachnachrichten erzeugen mehr Emissionen als Textnachrichten. Mit der Diktierfunktion und der Umwandlung in Text spart man Zeit und tut der Umwelt etwas Gutes.

**Tipp 2:** Wer nur wichtige Bilder und Videos im Messenger herunterlädt, kann bis zu 6,4 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente sparen. Dafür die Automatik-Funktion für Downloads ausschalten.

**Tipp 3:** Eine Stunde auf TikTok zu verbringen, verursacht 329,99 Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente. Macht man das jeden Tag,

Mit der "Data Saver"-Funktion reduzieren sich die CO<sub>2</sub>-Emissionen beim Scrollen durch TikTok um die Hälfte – ganz ohne Spaßverlust.

kommt man in einem Jahr auf über 120 Kilogramm. Mit der "Data Saver"-Funktion – dem "Datensparmodus" – reduziert sich der Abdruck um die Hälfte.

**Tipp 4:** Wer täglich eine Stunde am Tag durch X scrollt und Videos automatisch abspielen lässt, erzeugt fast 1,3 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente im Jahr. Schaltet man die Autoplay-Funktion aus, spart man auch hier mehr als die Hälfte.

**Tipp 5:** Videokonferenzen mit eingeschalteter Kamera verursachen 530,35 Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Stunde und Person. Bis zur Hälfte weniger ist es, wenn sich die Kamera nur bei der eigenen Interaktion einschaltet.

# ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT

## STRESSRESILIENZ DURCH ACHTSAMKEIT

**E**in Ort zum Ankommen, Innehalten und für persönliches Wachstum. Ein Ort der Stille, des Seins, der echten Begegnung. In diesem geschützten Raum begleitet Jasmin Kaiser Menschen auf ihrer Reise nach innen, auf ihrer Reise zu sich.

### Coachings - Kurse - Workshops - Retreats: Für Deine Persönliche SOULUTION

Heilung geschieht von innen nach außen: Als Trainerin & Coach hat sich Jasmin Kaiser insb. auf die Themen Achtsamkeit, Stressbewältigung & Meta-Gesundheit spezialisiert, weil es ihr ein Herzensanliegen ist, Menschen auf dem Weg zu einer bewussten, heilsamen Haltung und Lebensweise zu unterstützen und mit ihnen einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen zu entwickeln.

StressResilienz durch Achtsamkeit für Privatpersonen und auch im Business- & Firmenkontext ist sowohl im Einzel-, als auch in verschiedensten Gruppenformaten individuell gestaltbar. U.a. auch als Vorträge oder Firmentrainings.

Im Einzelsetting kann sie auf verschiedenen Ebenen als Wegbegleiterin traumabewusst mit Impulsen und verschiedenen Techniken, Tools und Haltungen unterstützen und den Raum achtsam halten.

Ein Raum, in dem wieder Selbstverantwortung kultiviert wird und persönliches Wachstum, sowie Heilung ins fließen kommen darf.

Die zudem körper- und nervensystemorientierte Arbeit erlaubt ein sanftes Lösen von traumatischem Stress.

Mental- & Emotionscoaching  
Traumasensible Achtsamkeit  
Heilsame Stressbewältigung  
Energie- & Körperarbeit  
Metamedizin, Holistic Health  
Lu Jong – tibetische Bewegungslehre

### MIND - BODY - SOUL - EMOTION - ENERGY

In ihrer Arbeit kombiniert Jasmin Kaiser diese 5 ineinanderfließenden Ebenen immer situativ angepasst an den Moment und stimmig mit dem, was es gerade braucht. Der persönliche Prozess darf im eigenen stimmigen Tempo reifen. In diesem wertfreien Raum, darfst du so sein, wie und wer du bist.

### BE WHO YOU TRULY ARE



**Zentrum für Achtsamkeit**  
Stressbewältigung · Meta-Health  
Jasmin Kaiser

Coachings · Kurse · Retreats  
für Deine persönliche **SOULUTION!**

*Be who you are! Sei wer du bist!*

**Mind · Body · Soul · Emotion · Energy**

Achtsamkeitskurse · Mental- & Emotionscoaching · Energie- & Körperarbeit  
Metamedizin · Lu Jong Kurse · SE Somatic Experiencing (i.A.)

Infos unter [www.jasmin-kaiser.de](http://www.jasmin-kaiser.de)

# Strategien gegen Stress

## **Gezielte Entspannung und Bewegung helfen, ungesunde Belastungen abzubauen**

**S**chulstress, Prüfungsstress, Karrierestress, Familien-, Freizeit- und Umweltstress: Der moderne Mensch steht sein ganzes Leben lang unter Anspannung – und ist irgendwann völlig erschöpft und überfordert. Die Folgen sind oft schwerwiegend. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sollen 80 Prozent aller Erkrankungen durch Stress mitverursacht sein. Dazu zählen Burn-out, Krebs und Herzinfarkt ebenso wie Süchte, Übergewicht und chronische Krankheiten. Doch solchen Entwicklungen ist der Mensch nicht hilflos ausgeliefert. Denn erstens muss Stress nicht immer negativ sein – ganz ohne Anforderungen fühlen sich die meisten auch nicht wohl. Und zweitens kann jeder selbst etwas dafür tun, ihn besser abzubauen und mental fit zu bleiben.

### **Entspannung für die Seele**

Ein wichtiger Baustein in der Stressbewältigung sind Entspannungstechniken. Dazu gehören zum Beispiel die Tiefenmuskelentspannung - auch progressive Muskelentspannung genannt, autogenes Training und Yoga. Damit lassen sich der Blutdruck und der Stresshormonlevel aktiv senken. Erlernen kann man diese Methoden am besten unter fachkundiger Anleitung, Kurse können im Rahmen der Prävention auch von



*Wer ständig unter Stress steht, fühlt sich irgendwann erschöpft und ausgebrannt. Foto: DJD/www.bkk24.de/Pixel-Shot - stock.adobe.com*

den Krankenkassen bezuschusst werden. Diese haben zur Bekämpfung von stressbedingten Erkrankungen zahlreiche Angebote entwickelt. Versicherte sollten aktiv nachfragen. So stellt zum Beispiel die BKK24 auf ihrer Website die Onlinecoaches „Fitnesstraining für die Seele“ und „Balance im Job“ auch Nichtmitgliedern zur Verfügung. Dazu gibt es weitergehende Angebote für Mitglieder. Unter [www.bkk24.de/mentalfitness](http://www.bkk24.de/mentalfitness) findet sich außerdem ein Online-Übungsgenerator, mit dem man eine kleine Auszeit einlegen kann. Beim Klick auf „Start“ präsentiert er eine kurze Übung, die sofort Entspannung bringt. Regelmäßig angewendet wird der Effekt noch spürbarer.

### **Mit Sport gegen Stress**

Neben bewusster Entspannung ist körperliche Aktivität eines der besten Mittel, Stress abzubauen. Denn im Grunde ist der Körper darauf programmiert, auf Gefahren und andere unangenehme Reize mit Aktion zu reagieren – zum Beispiel durch Weglaufen oder Kämpfen. Erst dadurch, dass das im Alltag meist nicht möglich ist, steigt die Spannung immer weiter an. Zum Stressabbau eignet sich jedes Konditionstraining, bei dem man mindestens einmal, möglichst aber dreimal in der Woche richtig aus der Puste kommt. Das tut bei der passenden Wahl der Sportart nicht nur der Gesundheit gut, sondern macht auch Spaß.

# Klinik entwickelt Therapieansätze



## ***Polyneuropathie und Restless Legs Syndrom***

**A**n Polyneuropathie (PNP), einer Erkrankung der peripheren Nervenfasern, und den „Unruhigen Beinen“ (RLS) erkranken immer mehr, vor allem ältere Menschen. Bei PNP kommt es zu einem meist langsamen Absterben der dünnen peripheren Nerven, beginnend in den Beinen. Taube Füße, Manschettengefühl, Gangunsicherheit und Schmerzen sind die häufigsten Symptome. Fachleute sprechen von einer Krankheitshäufigkeit von circa zwei bis acht Prozent der Bevölkerung. Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Die größte Gruppe der PNP-Erkrankten haben nach Erfahrung der Klinik die Diagnose PNP unklarer Genese, das heißt, man findet keinen genauen Grund. Die normale Medizin keine Behandlungsmöglichkeit für diese Erkrankungen und kann, wenn überhaupt, nur die Schmerzen lindern. „Doch die Patienten können Hilfe durch die Chinesische Medizin bekommen“, sagt Dr. Christian Schmincke, Chefarzt der Klinik am Steigerwald im unterfränkischen Gerolzhofen.

### **Maßgeschneiderte Therapie**

Die Klinik für Chinesische Medizin behandelt seit 28 Jahren schwer chronisch kranke Patienten. Die maßgeschneiderte

Therapie, insbesondere für an Polyneuropathie und Restless Legs Syndrom erkrankte Menschen, wird ständig weiter optimiert. So ist auf der Basis des Methodenschatzes der Chinesischen Medizin eine hochwirksame Therapie gegen diese Nervenleiden entwickelt worden. Nach der chinesischen Idee ist hauptsächlich „Tan“ Schuld an den Nervenbeschwerden. Tan steht für alle Stoffe, die der Körper loswerden möchte, aber sich den Reinigungsprozessen des Körpers entziehen. Tan entsteht im Alter durch nachlassende „Reinigungskräfte“ und durch Aufnahme von zu viel Zucker, Fette, und vor allem tierische Eiweiße. Auch ständige Anspannung kann die Reinigungskräfte erschöpfen. Der im Körper verbleibende Tan rutscht in die Beine, und das hat Folgen: Die ersten Taubheitsgefühle machen sich bemerkbar und es entstehen häufigen Kribbel- und Stechgefühle in den Zehen, Füßen und Beinen. Der Gang wird unsicher.

Die Chinesische Medizin holt diese abgesunkenen Stoffe aus der Tiefe der Beine an die Oberfläche und leitet sie aus. Königsverfahren ist dabei die chinesische Arzneitherapie.

Bei 10-20% der PNP-Patienten gesellt sich das Restless Legs Syndrom RLS dazu. Dabei entstehen insbesondere in der



nächtlichen Ruhe unerträgliche Unruhezustände in den Beinen, die nur durch nächtliches Laufen sich beruhigen lassen. Der Schlaf ist massiv gestört. Beide Krankheitsprozesse werden vom in die Beine absinkenden Tan mitgeprägt. Beim RLS handelt es sich nach Sicht der TCM um eine Krankheit, die zusätzlich mit einer „Spannungsdisbalance“ einhergeht. Die Beine wollen die Abfallstoffe loswerden und wehren sich. Das macht sie unruhig und raubt den Patienten ihren Schlaf. Solange keine Medikamente gegen RLS eingenommen werden, können viele Patienten mit den ersten Besserungen schon während der Krankenhausbehandlung rechnen. Das RLS tritt auch als eigenständige Erkrankung auf.

**Weitere Informationen**  
**Klinik am Steigerwald**  
**97447 Gerolzhofen**  
**Telefon (09382) 9 49 - 0**  
**[www.polyneuropathie-tcmklinik.de](http://www.polyneuropathie-tcmklinik.de)**  
**[www.tcm-gesundheit.de](http://www.tcm-gesundheit.de)**  
**[www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de)**



# Lebensmittelsicherheit in der Küche

## **Studie zeigt: Verbraucher haben großen Nachholbedarf**

**B**is ins Supermarktregal sind Profis für die Sicherheit und Qualität von Lebensmitteln zuständig. Beim Kauf können sich Kunden mit einem Blick auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und auf das blaue QS-Prüfzeichen versichern, dass alles seine Richtigkeit hat. Doch sobald Gemüse, Obst, Kartoffeln und Fleisch in den Einkaufskorb oder die Kühltasche verschwinden, übernimmt der Verbraucher persönlich die Verantwortung. Das gilt nicht nur für die richtige Kühlung und Lagerung, sondern auch für die Verarbeitung in der heimischen Küche. Wie die QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ ergab, besteht hier aber teilweise noch Nachholbedarf. So sind sich zum Beispiel zwar 96 Prozent der Deutschen

bewusst, dass beim Umgang mit rohem Geflügelfleisch gesundheitliche Risiken durch Bakterien wie etwa Salmonellen bestehen. Trotzdem verwenden 17 Prozent die Schneidunterlage, auf der sie Hühnchen oder Pute zerteilen, danach noch zum Zubereiten und Servieren anderer Speisen. Nur zwei Drittel tun das wirklich „nie“. Besonders jüngere Menschen sind in diesem Punkt sorglos: Bei den 18- bis 29-Jährigen bleiben 31 Prozent beim selben Brett. Tipp: Schneidebretter in verschiedenen Farben – etwa Rot für Fleisch und Grün für Gemüse – helfen, Hygienefehler zu vermeiden. Außerdem nach dem Zerteilen von Geflügel alle Utensilien und die Hände gründlich waschen. Unsicherheiten zeigten viele Befragte auch beim Thema Kartoff-

eln. Nur knapp die Hälfte (49 Prozent) war sich sicher, dass man Knollen mit längeren Keimtrieben nicht mehr verzehren sollte. Fast jeder Zehnte (9 Prozent) würde sie bedenkenlos essen. Dabei sollten Kartoffeln mit längeren Keimen nicht mehr auf den Tisch kommen. Denn beim Keimen bilden sie Solanin – einen Giftstoff, der Magen-Darmbeschwerden auslösen kann. Solanin findet sich bei Kartoffeln auch in grünen Stellen, hier ist großzügiges Wegschneiden meistens ausreichend. Tipp: Um Keimen und Grünfärbung zu vermeiden, Kartoffeln immer dunkel, kühl und trocken lagern. Generell ist die richtige Lagerung von Lebensmitteln wichtig – die gesamte QS-Studie zum Herunterladen gibt es auf [www.lebensmittelsicherheit.de](http://www.lebensmittelsicherheit.de).

## Ihre Gesundheitsdienstleister aus der Region

### Gemeinsam für ein selbständiges Leben im eigenen Zuhause

Eine Gruppe von Gesundheits-Dienstleistern in Mittelfranken hat sich im Netzwerk Franken zusammengeschlossen. Ihr gemeinsames Ziel ist es, ein umfassendes Angebot an Hilfsmitteln zur Steigerung der Mobilität, Pflege zu Hause und Erhaltung der Lebensqualität trotz Handicap oder Krankheit anzubieten. Wir organisieren und koordinieren Produkte und Dienstleistungen in folgenden Bereichen:

- Bequemes Wohnen (technische Hilfen und tolle Möbel)
- Alles für Mobilität und Pflege: Rollatoren, Rollstühle, Betten, Matratzen, Patientenlifter, Treppenlifte und Aufzüge
- Behindertengerechte KFZ-Umbauten
- Rolli-Moden: Spezielle Bekleidung für Rollstuhlfahrer, funktional und individuell
- Pflege und Betreuung zu Hause durch osteuropäische Pflegekräfte – legal und sicher



[www.netzwerkfranken.de](http://www.netzwerkfranken.de)

**Netzwerk Franken**  
Reha & Care GmbH  
Sprottauer Str. 4-8  
90475 Nürnberg

**Tel.** 0911 81 74 47 0  
**Fax** 0911 81 74 47 20  
**E-Mail** [info@rehaundcare.de](mailto:info@rehaundcare.de)

Alle Partner sind sowohl einzeln als auch über die Leitstelle zu erreichen. Eine Zusammenarbeit mit dem Netzwerk ist ein Leistungsangebot, verpflichtet aber nicht zur Paketlösung.

# Auszug einer biologischen Reise ...

***blubb-blubb-blubb-blubb, winzige, nur millimetergroße Algen schwimmen in durchsichtigen Biophotoreaktoren, es ist angenehm kühl - und die Geräuschkulisse beruhigend.***

*Wir befinden uns im Werk von Dr. Heilbronner und die Phase „Grün“ beginnt.*

*Was bedeutet das?*

**D**ie Algenkultivierung der Mikroalge *Haematococcus pluvialis*, die wegen ihrer späteren Verfärbung auch Blutregenalge genannt wird, beginnt also mit der so genannten Grünphase: 14 Tage lang werden die winzigen Mikroalgen in reinstem Quellwasser hin- und herbewegt. Ständig fließt hochreines Tiefenbrunnenwasser zu und sorgt für die optimalen Wachstumsbedingungen der Pflanzen in den Biophotoreaktoren.

"Es ist ein Organismus, der sehr langsam wächst, keineswegs so schnell wie *Spirulina*", erklärt Dipl.-Ing. Dominik Heilbronner, Unternehmer aus Stein bei Nürnberg. Das langsamere Wachstum ist einer der Gründe, warum hochwertiges Astaxanthin als Nahrungsergänzungsmittel entsprechend teurer ist als andere Algenprodukte wie *Spirulina* oder *Chlorella*.

## UND JETZT GIBT ES STRESS.

In der „Rotphase“, der 2. Wachstumsphase der Mikroalge *Haematococcus pluvialis*, wird sie ihrem Namen gerecht. Durch die hohen Temperaturen von 32 Grad und zusätzlichen Lichtstress reagiert die Mikroalge wie sie soll und es auch in der Natur tut. Sie erzeugt aus ihren Reserven ein öliges Bläschen in ihren Zellorganellen, eine Omega-Fettsäure, und in dieses Bläschen wird das Carotinoid eingelagert, das die Alge rot färbt. So schützt sich die einzellige Alge gegen „oxidativen Stress“ und kann so längere Trockenzeiten überdauern.

**Der Stress des einen hilft der Gesundheit des anderen.**

Was für die Mikroalge reine Selbsterhaltung ist, kann uns Menschen helfen, die Leistungsfähigkeit der Organe und Muskel zu steigern. Das von der Alge als Sonnenschutz produzierte Astaxanthin wird seit Jahrzehnten als wirksames Nahrungsergänzungsmittel erforscht, erprobt und geschätzt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Astaxanthin positive Einflüsse auf Augen und Haut, das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn sowie das Muskel- und Immunsystem hat. Außerdem ist Astaxanthin das stärkste bekannte Antioxidans. EU Behörden empfehlen den Wirkstoff Astaxanthin in der Dosierung 8mg und für Kinder ab 3 Jahren 2,3mg als Tagesration. In Kapsel oder Pulver kommt das BIO ASTAXANTHIN von Dr. Heilbronner, das einzig Biozertifizierte weltweit, in unterschiedlichen Konzentration zu Ihnen.

Die Reise geht immer weiter

**Dominik Heilbronner forscht an Naturstoffen wie Astaxanthin und vielen anderen Natur-Vitalstoffen wie Maca, Triphala, Ashwagandha ... . Es gibt immer Neues zu entdecken.**

# DR. HEILBRONNER

Premium Natural Supplements

DR. HEILBRONNER GmbH | Mühlstraße 50 | 90547 Stein | Germany | Telefon: +49-911-25 22 844



Bio Maca Rot

## Wunderknolle für die Frau

Wirkt balancierend und ausgleichend auf den Hormonhaushalt

- aus den peruanischen Anden
- reich an Antioxidantien
- 100% rein + hochdosiert



100% natürlich 100% bio 100% vegan

Bio Maca Schwarz

## Das Höhenfeuer für Männer

Wird traditionell zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und als natürliches Aphrodisiakum benutzt

- aus den peruanischen Anden
- reich an Antioxidantien
- 100% rein + hochdosiert



100% natürlich 100% bio 100% vegan



## Gesundes Sitzen und Liegen

In einer Welt, die von langen Arbeitszeiten und zunehmendem Stress geprägt ist, wird die Bedeutung eines ergonomischen Platzes immer wichtiger. Die Einrichtungswerkstätte Sauber aus Stein bei Nürnberg hat sich diesem Thema mit großer Hingabe verschrieben und bietet individuelle Lösungen für gesundes Sitzen und Liegen an. Ihr Ziel ist es, Arbeits- und Wohnbedingungen so zu gestalten, dass sie den natürlichen Haltungen und Bewegungen des menschlichen Körpers entsprechen. Dies umfasst verschiedene Aspekte:

**Gesünderes Sitzen:** Das ergonomische Sitzkonzept ERGO-Top® steht hierbei im Mittelpunkt um die Bewegung beim Sitzen zu fördern. Dieses Konzept unterstützt den natürlichen Bewegungsablauf und kann somit dazu beitragen, Rückenproblemen vorzubeugen. Zudem wird ein ergonomisch korrektes Sitzen ermöglicht da sich der Körper immer wieder neu auf den flexiblen Sitzmöbeln ausrichtet. Natürlich sind auch Anpassungen an die individuellen Bedürfnisse wie z. B. Sitzhöhe und Sitztiefe etc. möglich.



**Gesünderes Liegen:** Ein erholsamer Schlaf ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Einrichtungswerkstätte Sauber bietet das DELANA Schlafsystem an, das auf langjähriger Forschungsarbeit basiert. Dieses System besteht aus einer Naturkautschukmatratze, einem Federelement nebst dazu passenden Einlegerahmen, die zusammen für eine orthopädisch korrekte Liegeposition sorgen. Durch die individuelle Anpassung an die körperlichen Bedürfnisse der Kunden wird ein optimaler Schlafkomfort gewährleistet. Für eine persönliche Beratung können Interessierte das Ergonomie Studio besuchen, wo individuelle Lösungen überprüft und umgesetzt werden können.

Doch damit nicht genug, die Einrichtungswerkstätte Sauber bietet auch Lösungen für ergonomische Arbeitsplätze wie z. B. höhenverstellbare Arbeitstische, Küchen nach Maß, Reparaturen und Parkettböden an. Sie sind außerdem spezialisiert auf Öko-Möbel, Innentüren und Parkettrenovierungen.

Was die Einrichtungswerkstätte Sauber jedoch wirklich auszeichnet, ist ihr Engagement für Kundenzufriedenheit und ihre handwerkliche Kompetenz. Mit über 50 Jahren Erfahrung bleiben sie am Puls der Zeit und bieten moderne und innovative Lösungen für ihre Kunden an.



Innovativ in Holz...

# SAUBER

EINRICHTUNGSWERKSTÄTTE



- **Möbel**
- **Küchen**
- **Türen**
- **Böden**
- **Einbruchschutz**
- **Parkettrenovierung**
- **Ergonomische Möbel**



TANGO sport

AOGO

ERGO

**14 Tage  
kostenfrei\*  
testen !**

\*Angebot verfügbar in Nürnberg,  
Fürth Stadt & Land, Schwabach

## **Stärken Sie Ihren Rücken !**

Einrichtungswerkstätte SAUBER  
Gewerbering 18 90547 Stein  
Tel. 0911 / 671655  
[www.schreinerei-sauber.de](http://www.schreinerei-sauber.de)  
[www.kuechen-sauber.de](http://www.kuechen-sauber.de)





Mehr Pflegegeld, höhere Zuschüsse fürs Heim: Anfang 2024 wurden viele Pflegeleistungen erhöht.

Foto: djd/compass private pflegeberatung

# Steigende Pflegeleistungen 2024

## Mehr Unterstützung für Pflegebedürftige und Pflegepersonen

Im Geldbeutel haben viele Arbeitnehmer die neue Pflege-reform schon im vergangenen Juli gespürt, als die Beiträge zur Pflegeversicherung angehoben wurden. Ab 2024 zeigt das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) jetzt aber auch seine positiven Seiten: "Viele wichtige Leistungen für Pflegebedürftige wurden zum ersten Januar deutlich erhöht", erklärt Frank Herold von der compass private pflegeberatung. "Erstmals seit 2017 gibt es zum Beispiel mehr Pflegegeld." Die am häufigsten genutzte Leistung der Pflegeversicherung wurde um fünf Prozent angehoben. Sie beträgt nun 332 Euro für Pflegegrad 2, 573 Euro für Pflegegrad 3, 765 Euro für Pflegegrad 4 und 947 Euro für Pflegegrad 5.

Ebenfalls um fünf Prozent gestiegen ist die Pflegesachleistung - also die Summe, die man monatlich für einen Pflegedienst aus-

geben kann. Hier gibt es jetzt 761 Euro bei Pflegegrad 2, 1.432 Euro bei Pflegegrad 3, 1.778 Euro bei Pflegegrad 4 und 2.200 Euro bei Pflegegrad 5.

"Aber nicht nur Menschen, die zu Hause versorgt werden, erhalten mehr Leistungen. Auch für Pflegeheimbewohner gibt es höhere Zuschüsse", ergänzt Herold. Für sie wurde der Leistungszuschlag zum sogenannten einrichtungseinheitlichen Eigenanteil angehoben. Im ersten Jahr schießt die Pflegekasse jetzt 15 Prozent zu den selbst zu tragenden Pflegekosten dazu, im zweiten 30, im dritten 50 und ab dem vierten Jahr 75 Prozent. Die genannten Erhöhungen erfolgen automatisch, bei anderen Leistungen kann es aber Beratungsbedarf geben. "So kann das Pflegeunterstützungsgeld jetzt jährlich beantragt werden, der Zugang zu einer Reha für Pflegende wurde erleichtert, und

auch für schwerpflegebedürftige Kinder gibt es Verbesserungen", erläutert der Experte. Wer Fragen hat, erhält bei der kostenfreien compass-Service-Nummer unter 0800-1018800 Rat und Hilfe.

### Weitere Erhöhungen 2025

Neben den genannten Verbesserungen hat das PUEG noch weitere, kleinere Änderungen vorgesehen - alle Informationen dazu gibt es unter [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de) mit dem Suchwort PUEG. Außerdem wurden bereits weitere Leistungserhöhungen für 2025 festgelegt: Zum Jahresanfang sollen alle Pflegeleistungen noch einmal um 4,5 Prozent steigen. Hier sind dann nicht nur Pflegegeld und Co., sondern beispielsweise auch die Tages- und Nachtpflege, der Wohngruppenzuschlag, Pflegehilfsmittel sowie die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege einbezogen.



ROSENGARTEN  
RESIDENZ • FÜRTH



[rosengartenresidenz.de](http://rosengartenresidenz.de)

Wir beraten  
Sie gerne  
Tel. 0911 376 77 086

### Ihr Betreutes Wohnen im Herzen von Fürth.

Das Leben in der Rosengarten Residenz bietet individuelle Unterstützung, Sicherheit und Gemeinschaft für Menschen, die selbstständig leben möchten, aber zusätzliche Betreuung, soziale Interaktion und Zugang zu Dienstleistungen benötigen.

In der Rosengarten Residenz werden Selbstständigkeit und Betreuung perfekt miteinander verbunden. Das liebevoll gestaltete Konzept bietet eine Vielzahl von Dienstleistungen und Aktivitäten, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.

Die 1-3 Zimmer Apartments sind barrierefrei, pflegeleicht und anpassungsfähig gestaltet.

Gemeinschaft und Geselligkeit werden in der Rosengarten Residenz groß geschrieben und bieten in den modern gestalteten Gemeinschaftsräumen Platz für Begegnungen und Entspannung.

Die Rosengarten Residenz bietet einen ambulanten Pflegedienst sowie weitere Dienstleister für Ihr gesundheitliches Wohlbefinden. So können Sie Ihre Selbstständigkeit bewahren und wissen sich in guten Händen.

Ruhige Lage mitten in der Fürther Innenstadt, nur wenige Gehminuten von den Einkaufsstraßen entfernt. Der nahe gelegene Stadtpark lädt zu erholsamen Spaziergängen ein, der nächste Supermarkt ist bequem zu Fuß erreichbar.

Die Rosengarten Residenz verfügt über eigene Parkplätze und ist sehr gut an den öffentlichen Nahverkehr angebunden, was Besuche und spontane Ausflüge erleichtert. Besichtigungstermine, um das Leben und das Konzept der Rosengarten Residenz kennen zu lernen, können jederzeit unter der Telefonnummer 0911 37677086 vereinbart werden.

### Was sind die wichtigsten Aspekte, die Familien bei der Auswahl einer Pflegeeinrichtung oder eines Pflegedienstes beachten sollten?

Bevor Familien eine Pflegeeinrichtung oder einen Pflegedienst auswählen, ist es wichtig, zuerst zu entscheiden, ob die Pflege überhaupt in einem Pflegeheim stattfinden soll oder zu Hause durchgeführt werden kann. Diese Entscheidung sollte auf den individuellen Bedürfnissen des Pflegebedürftigen, den finanziellen Möglichkeiten und den verfügbaren Ressourcen basieren. Die meisten Menschen wollen zu Hause so lange wie möglich gepflegt und versorgt werden.



### Welche rechtlichen und finanziellen Überlegungen sollten Angehörige berücksichtigen, wenn es um die Pflege und Betreuung ihrer Liebsten geht?



Angehörige sollten rechtliche Aspekte wie Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungsverfügungen berücksichtigen, um im Falle von Krankheit oder Unfähigkeit des Pflegebedürftigen angemessen handeln zu können. Finanziell ist es wichtig, die Kosten für die Pflege zu verstehen, Versicherungsleistungen zu prüfen und mögliche staatliche Unterstützungsmöglichkeiten zu nutzen. Hierzu können Pflegeberatungsstellen gute Hilfestellung geben.

### Welche Rolle spielt die Qualität der Pflegeeinrichtung oder des Pflegedienstes bei der Entscheidungsfindung?

Die Qualität spielt eine sehr wichtige Rolle. Diese hängt aktuell sicher von der Verfügbarkeit an qualifiziertem Fachpersonal ab. Gerade der viel diskutierte Pflegenotstand hat ungünstigen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Die Pflege zu Hause ist, wenn sie gut organisiert ist, besonders empfehlenswert, da sie dem Pflegebedürftigen ein vertrautes Umfeld bietet, was zu einem Gefühl von Sicherheit und Komfort beiträgt. Zudem ermöglicht sie eine individuellere Betreuung, die besser auf die persönlichen Bedürfnisse und Vorlieben des Pflegebedürftigen abgestimmt werden kann. Darüber hinaus fördert die Pflege zu Hause oft eine engere Bindung zwischen dem Pflegebedürftigen und seinen Angehörigen, was sich positiv auf die psychische und emotionale Gesundheit auswirken kann.

### Gibt es spezielle Bedürfnisse oder Vorlieben, auf die bei der Pflege und Betreuung älterer Menschen besonders geachtet werden sollte?



Bei der Pflege und Betreuung älterer Menschen ist es besonders wichtig, auf ihre individuellen Bedürfnisse und Vorlieben einzugehen. Dazu gehören medizinische Anforderungen, Mobilitätshilfen, Ernährungsgewohnheiten und soziale Interaktion. Zudem ist es entscheidend, ihre Autonomie und Würde zu wahren, indem ihre persönlichen Vorlieben respektiert und in den Pflegeplan integriert werden.

### Welche Unterstützung und Möglichkeiten stehen Familien zur Verfügung, die sich um die Pflege und Betreuung ihrer Angehörigen kümmern?

Für viele Familien ist die Pflege ihrer Angehörigen ein Fulltime-Job neben ihrem Hauptberuf - eine große Herausforderung. Das erfordert nicht nur viel Zeit und körperliche Kraft, sondern auch emotionale Stabilität und Fachkenntnisse. Ich empfehle, sich vertrauensvoll beraten zu lassen in einem Pflegestützpunkt und auch die Unterstützung durch professionelle Pflegedienste und legale und zuverlässige Betreuungsdienstleister in Betracht zu ziehen, um bei aller Fürsorge und Liebe für die Angehörigen nicht selbst auszubrennen. Auch finanzielle Unterstützung wie die teilweise vielfältigen Leistungen der Pflegekasse, die man beantragen kann, staatliche Leistungen wie das Landespflegegeld in Bayern sowie bei festgestelltem Bedarf auch die sog. „Hilfe zur Pflege“ hilft, die Pflege zu organisieren und bezahlbar zu machen.

## Welche Rolle spielt die Kommunikation zwischen Pflegepersonal, Angehörigen und dem zu Pflegenden bei einer erfolgreichen Pflege und Betreuung?

Vertrauensvolle Kommunikation zwischen der Pflegekraft, den Angehörigen und dem zu Pflegenden ist entscheidend für eine erfolgreiche Pflege und Betreuung. Reibungsloser Informationsaustausch über den Gesundheitszustand, die Bedürfnisse und Vorlieben des Pflegebedürftigen trägt zu einer bedarfsgerechten Versorgung bei. Mir ist der Austausch sehr wichtig, und ich fördere und fordere das auch zum Wohl der Patienten ein.



*Mein Ziel als Ihr persönlicher Ansprechpartner für die 24-Stunden-Pflege in Zirndorf-Fürth und Umgebung ist es, mit Ihnen gemeinsam, in einem unverbindlichen Beratungsgespräch, die individuellen Bedürfnisse Ihrer Angehörigen genau zu verstehen. Besonders wichtig ist mir dabei die persönliche Beratung vor Ort, bei der ich direkt zu Ihnen nach Hause komme. So kann ich mir ein umfassendes Bild von den individuellen Bedürfnissen Ihrer Angehörigen machen und mit Ihnen zusammen die perfekte, maßgeschneiderte Betreuungslösung entwickeln. Ihr Lars Dedecke*

**PROMEDICA PLUS**  
Betreuung und Pflege daheim



**LIEBEVOLLE  
24 STUNDEN  
BETREUUNG FÜR  
SIE ZU HAUSE!**



[www.promedicaplus.de/zirndorf](http://www.promedicaplus.de/zirndorf)



**5 JAHRE**

PROMEDICA PLUS FÜR SIE IN ZIRNDORF



**20 JAHRE**

PROMEDICA IN DEUTSCHLAND

**PROMEDICA PLUS Zirndorf** • Lars Dedecke

Karolinenstrasse 52g • 90763 Fürth

Tel. 0911 - 953 937 262 • [zirndorf@promedicaplus.de](mailto:zirndorf@promedicaplus.de)

# Älteren Menschen helfen – aber richtig

## **Bei der Senioren-Assistenz kommt es auf eine qualifizierte Unterstützung an**

Umfragen zufolge wollen 90 Prozent aller älteren Menschen in Deutschland nicht ins Heim, sondern im eigenen Zuhause wohnen bleiben, solange es irgendwie möglich ist. Dabei benötigen viele Senioren allerdings eine Alltagsunterstützung, gerade bei den kleinen Dingen des Alltags, die Älteren oft zunehmend schwerfallen. Ein anderes gravierendes Problem ist die Einsamkeit, wenn beispielsweise der Partner oder die Partnerin verstorben ist und kaum noch Freunde da sind. Die sogenannte Senioren-Assistenz kann vor diesem Hintergrund in einer stark alternden Gesellschaft eine immer wichtigere Rolle spielen. Die Tätigkeit trägt nicht nur zur Verbesserung der Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren bei, sondern eröffnet auch Möglichkeiten für eine sinnvolle und erfüllende Karriere.

### **Unterstützung in vielen Bereichen**

Beim Berufsbild der Senioren-Assistenz geht es vor allem um Herz, Verstand und Empathie. Quali-



*Die Senioren-Assistenz ist noch eine recht neue Dienstleistung in der nicht pflegerischen Alltagsunterstützung, qualifizierte Helferinnen und Helfer sind auf speziellen Vermittlungsportalen zu finden.*

*Foto: djd/Büchmann/Seminare Getty Images/FredFroese*

fizierte Seniorenbetreuerinnen und -betreuer bieten auf selbstständiger Basis stundenweise Alltagsunterstützung im vertrauten Zuhause an.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Tätigkeit sind eine solide Ausbildung und Vernetzung. Die Helferinnen und Helfer sollten nicht nur gut zuhören und sich in die Bedürfnisse älterer Menschen

ein fühlen können, sondern auch positiv denken sowie Lebens- und Berufserfahrung mitbringen. Die Dienstleisterinnen und Dienstleister kommen aus allen möglichen beruflichen Bereichen, es gibt sie inzwischen in allen Bundesländern. Sie bringen Zeit mit und den Älteren Wertschätzung und Anerkennung entgegen. Sie sorgen für die soziale Teilhabe der Senioren

# Den richtigen Ton treffen

## **So wird Sprache am Fernsehgerät wieder verständlicher**

Die Beine hochlegen, die Lieblingsserie einschalten und im Kreis der Familie entspannen: Fernsehen zählt unverändert zu den beliebtesten und am häufigsten genutzten Freizeitbeschäftigungen in Deutschland. 195 Minuten - also mehr als drei Stunden - betrug laut Statista im Jahr 2022 die durchschnittliche tägliche Fernsehnutzung. Allerdings haben viele Menschen heute das ärgerliche Gefühl, ihren Fernseher nicht mehr richtig

zu verstehen. Laute Nebengeräusche etwa oder eine nuschelige Aussprache können es schwierig machen, Dialogen oder wichtigen Nachrichten zu folgen. Das gilt noch mehr, wenn man von einer Hörbeeinträchtigung betroffen ist. Laut dem Deutschen Schwerhörigenbund gilt das für fast jede fünfte Person über 14 Jahre in Deutschland.

Mit einer speziellen Technologie, an deren Entwicklung unter anderem HNO-Ärzte und internati-

onale Hörakustik-Spezialisten beteiligt waren, werden störende Nebengeräusche effektiv herausgefiltert und minimiert. Im gleichen Schritt hebt das tragbare Gerät die Frequenzbänder, die für Sprache wichtig sind, stärker hervor. Für viele Zuschauer wird auf diese Weise die Verständlichkeit des gesprochenen Wortes optimiert. Erhältlich sind Sprachverstärker in Elektrofachmärkten und bei Hörakustikern.



und schauen genau hin, was Ältere benötigen. Das kann die Unterstützung bei der Ausrichtung eines runden Geburtstags, das gemeinsame Spazierengehen, die Hilfe bei der Beantragung eines Pflegegrades oder die Begleitung zu Arztterminen sein.

Konzipiert wurde der Beruf der Senioren-Assistenz von der ehemaligen Frauenbeauftragten Ute

Büchmann, in ihrem Unternehmen wurden mittlerweile 2.200 Senioren-Assistentinnen ausgebildet. Sie absolvieren eine 120-stündige Ausbildung, alle Informationen dazu gibt es unter [www.seniorenassistentin.de](http://www.seniorenassistentin.de). Die Ausbildungsstätten befinden sich im Raum Hamburg, in Schwentinal bei Kiel, Kempen bei Düsseldorf, Leichlingen bei Leverkusen sowie

in Berlin. Die Ausbildung geht über bloße fachliche Kenntnisse hinaus. Denn sie bereitet nicht nur auf die täglichen Aufgaben vor, sondern bietet auch Know-how für die Selbstständigkeit, um in diesem wachsenden Feld erfolgreich zu sein. Senioren-Assistentinnen und -Assistenten sind zudem gut vernetzt, es gibt inzwischen viele kleine regionale Netzwerke.

# Partner für Ihre Gesundheit

**E**inen Auszug unserer neusten Partner finden Sie ab hier. Wir freuen uns auf die Vielzahl der Partner die zusammen mit uns die Region gesünder machen wollen. Wenn auch Sie Ihre Gesundheit stärken wollen nehmen Sie doch einfach Kontakt auf mit einem für Ihre Interessen passenden Anbieter. Für Ihre Gesundheit – Ihr Team von Gesundheit-Regional.de.



**NATURHEILPRAXIS  
MARCELA CONIGLIO**  
(Bioidentische Hormontherapie)

[www.naturheilpraxis-coniglio.de](http://www.naturheilpraxis-coniglio.de)



Ehrenswinden 9  
91725 Ehingen  
[www.franzi24fit.de](http://www.franzi24fit.de)

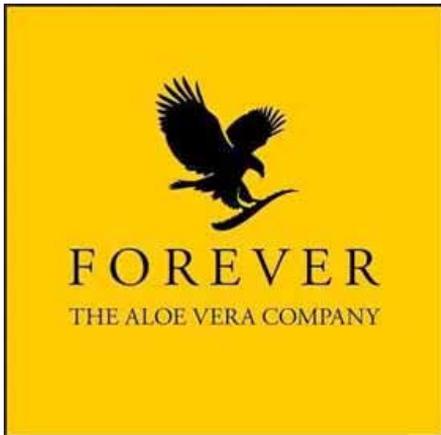


körpergefûhl

Steinbühlweg 18  
91230 Kainsbach  
[www.koerpergefuehl.net](http://www.koerpergefuehl.net)

EMS Training Fürth

Königstraße 32  
90762 Fürth  
[www.ems-fürth.de](http://www.ems-fürth.de)



**Selbstständige FBO**

**Blumengasse 10  
91599 Dentlein**

[www.worldbusiness.flp.de](http://www.worldbusiness.flp.de)



**Schleichstraße 11**

**90451 Nürnberg**

[www.klang-oeffnet-herzen.de](http://www.klang-oeffnet-herzen.de)



**Moskaustraße 1**

**91074 Herzogenaurach  
[www.meine-herzzeit.de](http://www.meine-herzzeit.de)**



**Erlenweg 12**

**73460 Hüttlingen**

[www.ampli5.eu](http://www.ampli5.eu)



**Gustav-Schickedanz-Straße 5**

**90762 Fürth**

[www.ihre-optometristin.de](http://www.ihre-optometristin.de)



Siechenstraße 47  
96052 Bamberg

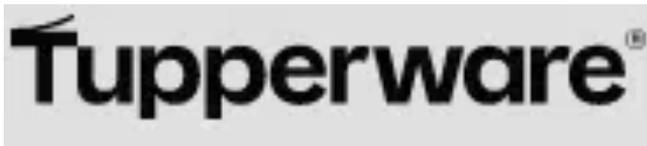
[www.hypnose-praxis-lichtblick.de](http://www.hypnose-praxis-lichtblick.de)



NATURFRISEUR  
HAARPRACHT

Heuwaagstraße 9  
91054 Erlangen

[www.naturfriseur-haarpracht.de](http://www.naturfriseur-haarpracht.de)



Erlenstraße 5  
91126 Kammerstein  
[www.tupperware.de/de-de/  
bezirkshandlung/erlangen](http://www.tupperware.de/de-de/bezirkshandlung/erlangen)



PARTNER

Krummauer Straße 4  
84416 Taufkirchen Vils  
[www.moni-haensel.  
ringana.com](http://www.moni-haensel.ringana.com)



Handollweg 2  
92355 Deusmauer  
[www.natural-huber.de](http://www.natural-huber.de)

# Martina von der Weth

Leben und Trauer begleiten.



**Marsweg 33  
90763 Fürth**

[www.lebenundtrauerbegleiten.de](http://www.lebenundtrauerbegleiten.de)



**Karlsbader Straße 16a  
91459 Markt Erlbach**

[www.reico-vital.com/swiegel](http://www.reico-vital.com/swiegel)



**KARIN HACKER**  
Zeit zum Innehalten

**Gierersberg 12a  
90556 Cadolzburg**

[www.zeit-zum-innehalten.de](http://www.zeit-zum-innehalten.de)



**Heroldsberger Straße 13  
90562 Kalchreuth**

[www.die-mama-coachin.de/](http://www.die-mama-coachin.de/)



**PRIVATE SENIORENBETREUUNG**

**Grafengasse 1  
96450 Coburg**

[www.psb-deutschland.de/coburg](http://www.psb-deutschland.de/coburg)



**Meranierstraße 54  
96049 Bamberg  
[www.gritschumacher.de](http://www.gritschumacher.de)**



veränderung für mensch  
und unternehmen

**Gotzenberger Str. 26  
91230 Happurg  
[www.change4punkto.de/](http://www.change4punkto.de/)**



**Lerchenstr. 12  
91083 Baiersdorf**

**[www.bewusst-gesund-  
gluecklich.de](http://www.bewusst-gesund-gluecklich.de)**



**Querstraße 8  
90530 Wendelstein  
[www.vitago-franken.de](http://www.vitago-franken.de)**



Hirschensteinstr. 11  
94374 Schwarzach  
[www.facebook.com/  
groups/339494255485641/](https://www.facebook.com/groups/339494255485641/)



Talblick 7  
90765 Fürth  
[www.sp-seelenpfade.de](http://www.sp-seelenpfade.de)



**Besuchen Sie uns in Fürth.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



**GESUNDHEITSMESSE**  
**4.-5. MAI 2024**  
**STADTHALLE**  
**FÜRTH**  
**WWW.GESUNDHEIT-REGIONAL.DE**

**GESUNDHEIT  
REGIONAL.DE**



DER KOMPASS FÜR IHR WOHLBEFINDEN



**DAS GESUNDHEITSPORTAL  
FÜR DIE GANZE FAMILIE**

[www.gesundheit-regional.de](http://www.gesundheit-regional.de)