

# GESUNDHEIT REGIONAL.DE

Frühjahr 2020

**RATGEBER**  
zum Mitnehmen

## REGION NÜRNBERG

Ärzte  
Apotheken  
Kliniken

REGION  
BAMBERG

Therapie  
Heilpraktiker

GESUNDHEITS-  
KONGRESS

PARTNER  
WERDEN

Senioren  
Pflege  
Betreuung

Augen  
Ohren  
Zähne

KALENDER

Sport  
Fitness  
Bewegung  
Gewicht

SERVICE

Vorsorge  
Prävention  
Schlafen

MESSEN

REGION  
NÜRNBERG

Seminar  
Coaching

TCM  
Naturheilkunde  
Fernöstlich

REGION  
BAYREUTH

GESUNDHEITS-  
WIKI

VIDEOS

GESUNDHEITS-  
MESSE

BÜCHER

Ernährung  
Wasser  
Luftreinigung

GESUNDHEIT  
REGIONAL  
TV - IHR  
SENDER

Sanitätshaus  
Handicap  
Wohnen

Wellness  
Therme  
Massage

DAS PORTAL

BERICHTE

Haut  
Kosmetik  
Haare

SIE SUCHEN  
SPEZIALISTEN  
ZUM THEMA  
GESUNDHEIT?

**GESUNDHEIT  
REGIONAL.DE**



DAS REGIONALE GESUNDHEITSPORTAL

Mit nur einem Klick finden Sie gebündeltes Fachwissen von Anbietern aus Ihrer Region:

**WWW.GESUNDHEIT-REGIONAL.DE**





# Ein Blick auf den Inhalt

Foto: alphaspirit - stock.adobe.com

- |   |                                      |       |
|---|--------------------------------------|-------|
| ■ | Ärzte / Apotheken / Kliniken         | 06-09 |
| ■ | Fitness / Sport / Bewegung / Gewicht | 10-13 |
| ■ | Augen / Ohren / Zähne                | 14-17 |
| ■ | Sanitätshaus / Handicap / Wohnen     | 18-27 |
| ■ | Therapie / Heilpraktiker             | 30-31 |
| ■ | TCM / Naturheilkunde / Fernöstlich   | 32-33 |
| ■ | Wellness / Therme / Massage          | 34-35 |
| ■ | Ernährung / Wasser / Luftreinigung   | 36-39 |
| ■ | Senioren / Pflege / Betreuung        | 40-47 |
| ■ | Vorsorge / Prävention / Schlafen     | 48-53 |
| ■ | Haut / Kosmetik / Haare              | 54-55 |



*Schnelles Essen auf die Hand: Bockwurst kurz erwärmen, in ein Brötchen legen und vielleicht noch Senf oder Ketchup dazugeben.  
Foto: djd/Metten Fleischwaren GmbH & Co. KG*

# Was hilft gegen einen Kater?

## **Karneval 2020: Fünf Tipps, wie man gut durch die närrischen Tage kommt**

**M**indestens eine feucht-fröhliche Party gehört für die meisten Karnevals- und Faschingsfans zu den tollen Tagen dazu. Am nächsten Morgen meldet sich dann zuverlässig der Kater: Der Kopf brummt, der Magen rumort. Hier sind fünf Tipps, um die Begleiterscheinungen des närrischen Treibens am Tag danach so erträglich wie möglich zu machen:

1. Vor der Party Grundlagen schaffen. Durch den Alkohol gerate das Gleichgewicht zwischen dem Wasser im Körper und Mineralstoffen wie Kali-

um, Natrium, Magnesium und Kalzium durcheinander, erklärt beispielsweise Isabelle Keller von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf dem Online-Portal [apotheken-rundschau.de](http://apotheken-rundschau.de). Schon vor dem Feiern sei es deshalb wichtig, eine gute Grundlage zu schaffen und ausreichend Wasser zu trinken und zu essen. Fettreiche Speisen bleiben laut Keller länger im Magen, so könne die Alkoholaufnahme etwas verzögert werden.

2. Ein Klassiker unter den deftigen Speisen vor der Party ist die Bockwurst im Brötchen. "Sie ist so beliebt, weil die Menschen

feiern und Spaß haben und ihre Zeit nicht mit Nahrungszubereitung verbringen wollen", erklärt Tobias Metten vom gleichnamigen Fleischwarenunternehmen aus dem Sauerland. Es gebe nichts Einfacheres, als eine Bockwurst wie die "Dicke Sauerländer" kurz zu erwärmen, in ein Brötchen zu legen und vielleicht noch Senf oder Ketchup dazugeben. Perfekt ist das Bockwurstbrötchen auch als schnelles Essen auf die Hand - auf dem Weg zum Straßenkarneval oder zur nächsten Feier.

3. Während der Party verschiedene alkoholische Getränke nicht durcheinandertrinken, vorsichtig sollte man vor allem bei Schnäpsen sein.

4. Zwischendurch immer wieder zu einem alkoholfreien Getränk wie Mineralwasser greifen, um den Körper im Flüssigkeits- und Mineralgleichgewicht zu halten.

5. Am Tag danach: Flüssigkeitsdefizit ausgleichen. Bei einem Brummschädel am Morgen danach rät Isabelle Keller von der DGE zu einem ausgewogenen Frühstück. Ideal seien leicht bekömmliche Speisen mit vielen Mineralstoffen. Außerdem sei es wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, denn der Körper müsse das Flüssigkeitsdefizit ausgleichen und den Mineralstoffspeicher auffüllen. Mineralwasser und Fruchtsaftschorlen versorgen den Körper nicht nur mit Wasser, sondern auch mit Natrium und Kalium. Auf das angebliche Hausmittel des Konterbiens sollte man dagegen besser verzichten, es zögert die Symptome des Katers nur hinaus.

## Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die 6. Ausgabe unseres „Gesundheit-Regional.de Ratgeber“ Region Nürnberg in der Hand. Er soll Ihr Ratgeber für Ihre Gesundheit sein. Hier finden Sie in 12 Rubriken sortiert eine Vielzahl von Anbietern aus Ihrer Region Nürnberg.

Hier finden Sie genau den richtigen Partner für Ihre Fragen rund um Gesundheit, Entspannung, Wellness und Alter. 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 ist sicherlich alljährlich die Messe „inviva – Die Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt!“ die im Rahmen der Freizeit und Gartenmesse in Nürnberg stattfindet. Rund 150 Aussteller präsentieren dieses Jahr dabei ihre Produkte und Dienstleistungen für alle Interessierten in Sachen Gesundheit und selbstbestimmtes Leben.

In der Halle 12 auf der „Inviva“ finden Sie auch unseren Messestand von „Gesundheit-Regional.de“ und das „Gesundheit-Regional.de FachForum“, in diesem gibt es über alle 5 Tage Stündlich informative Fachvorträge über alle Themen der Gesundheit und des Alters von Ärzten, Therapeuten, Ernährungsspezialisten und zahlreichen weiteren Profis.

Das komplette Vortragsprogramm finden Sie hier in der aktuellen Ausgabe auf der Panoramaseite in der Mitte. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Messestand und im „FachForum“

Besonders bedanken möchte ich mich bei den zahlreichen Partnern die Sie in dieser Ausgabe und im Portal finden.

Ich wünsche 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:**

Sven Sauer  
[sauer@gesundheit-regional.de](mailto:sauer@gesundheit-regional.de)  
Anzeigentarife nach  
Preisliste Nr. 1 vom 1.7.2017

**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!

*Künstlichen Knorpel im Labor züchten? Weltweit forschen Wissenschaftler nach neuen Behandlungsansätzen für Arthrose.*

*Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/th2010 - stock.adobe.com*

## Moderne Methoden gegen Arthrose

### **Die Wissenschaft bleibt dem Gelenkverschleiß auf der Spur**

Arthrose ist immer noch die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Zu den typischen Risikofaktoren gehören beispielsweise Übergewicht, Fehlstellungen, vorangegangene Verletzungen und Überlastungen. Bislang gilt Arthrose als nicht heilbar, doch unzählige Wissenschaftler sind ständig dabei, nach neuen Früherkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten zu forschen. So wurde gerade in einer Pilotstudie eine innovative Methode - die Schalldiagnostik - vorgestellt. Dabei können mittels eines speziellen Mikrofons die spezifischen Geräusche eines geschädigten Knorpels erkannt werden - was eine besonders frühzeitige Diagnose ermöglicht.

Zudem fanden Forscher kürzlich heraus, dass bestimmte Genvariationen offenbar die Ent-

stehung von Arthrose fördern. Aus dieser vielversprechenden Erkenntnis heraus hofft man, neue Medikamente entwickeln zu können. Weiterhin wird nach Wegen gesucht, wie ein defekter Knorpel repariert werden kann. Eine mögliche Lösung ist es, körpereigene Zellen künstlich zu vermehren und sie in die schadhafte Stellen zu implantieren. Noch sind die meisten dieser Methoden allerdings



nicht im Einsatz - im Gegensatz zu einer Maßnahme, die sich Studien zufolge bereits bei vielen Betroffenen als hilfreich erwiesen hat: Die Einnahme von bioaktiven Kollagen-Peptiden wie in CH-Alpha Plus (rezeptfrei aus der Apotheke) kann die geschädigten Gelenke von innen heraus regenerieren, da sie die körpereigene Kollagen-Produktion wieder anregen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich bei täglicher Einnahme des Trink-Kollagens über 24 Wochen der Knorpel stabilisiert und seine Dichte zunimmt. So können einwirkende Belastungen besser abgefedert werden und die Patienten werden wieder beweglicher. Gleichzeitig steigt damit auch wieder die Lebensqualität. Unter [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de) gibt es weitere Infos und Tipps für den Alltag.

## Privatpraxis für Fuß- und Beinleiden sowie funktionelle Orthopädie

### Konservative und operative Beinvenenbehandlung

- Venenstau
- Offene Beine
- Stauungsekzem
- Venenthrombose
- Krampfadern, Besenreißer

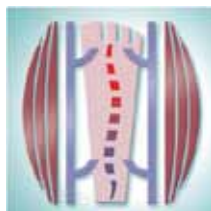
### Haltungs- und Bewegungsanalyse Reflextherapien – Spezialeinlagen

- 3D-Wirbelsäulenvermessung
- Rückenschmerzen, Beckenschiefstand
- Körperfehlstatik, Skoliosen
- Kopf-Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen
- Schwindel, Ohrgeräusch
- Knie- und Hüftgelenksverschleiß
- Fußbeschwerden, Zehenverbildungen

**Dr. med. Thomas Stumtner**  
Facharzt für Orthopädie, Phlebologie – Chirotherapie

Fürther Str. 244a (Auf AEG)  
90429 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 37 54 70  
Fax 09 11 / 2 37 54 71

info@dr-stumtner.de / www.dr-stumtner.de



# Balance der Systeme

## *Leben auf gesundem statt auf großem Fuß*

Der Fuß ist das basale Tastorgan unseres Körpers. Mit ihm halten wir den notwendigen Kontakt zur Mutter Erde. Antaios, der Riese der griechischen Mythologie, verlor sein Leben deshalb, weil Hektor ihn dieser Verbindung beraubte.

Schon in der Antike wussten die Menschen um die zentrale Wichtigkeit des Fußes. Wir spüren sie heute genauso, wegen des sorglos - unsachgemäßen Umganges mit dem Fuß jedoch meist als Beschwerden.

Die gesamte menschliche Körperstatik hängt davon ab, dass der Fuß als Tastorgan zum einen etwas verspüren darf, zum anderen in seiner natürlichen

gesunden Stellung nicht beeinträchtigt ist. Der Fuß gibt uns Auskunft, wie und wo wir im Raume stehen. Die kulturelle Entwicklung bis hin zur modernen Lebensweise mit harten Fußböden und im Schuh läßt meist beides nicht



mehr zu. Eine Vielzahl orthopädischer Beschwerden, vom Ohrgeräusch über Arm- und Wirbelsäulenbeschwerden bis hin zum Hüft- und Knieschmerz und Fersenspornschmerz haben dort ihre Ursache. Auch bei Beinvenenbeschwerden wie Venenstau, offenen Beinen und Krampfadern ist die Berücksichtigung des Fußes eine Säule der Therapie. Wird dabei gleichzeitig auch die Venenwandschwäche richtig behandelt, bleibt das Bein venengesund. Mit dem richtigen Standpunkt steht oder fällt der Fortschritt.

Mit beiden Beinen im Leben zu stehen, bedeutet, seinen Standpunkt richtig zu vertreten.



Seit der Einführung von SCENAR in Deutschland hat Dr. Gerd Raetzel an der Entwicklung von Behandlungsmöglichkeiten mit dieser Technologie mitgewirkt. Als SCENAR-Mediziner und internationaler SCENAR-Ausbilder ist er seit 2003 erfolgreich tätig. Seit Jahren kooperiert Dr. Gerd Raetzel mit der Enerbalance GmbH in Österreich, der kompetentesten SCENAR-Gesellschaft im westlichen Europa.

### SCENAR - EINE RISIKOARME ALTERNATIVE

Schmerzen und Funktionsstörungen führen oft zu erheblichen Einschränkungen in der Mobilität und der Leistungsfähigkeit. Schmerzen mahnen zur Vorsicht, Ruhe und Zurückhaltung und führen oft zum Meiden sozialer Kontakte. SCENAR bietet eine risikoarme Ergänzung oder Alternative in der Schmerztherapie. SCENAR ist eine nicht invasive Therapie mit Behandlungen nur auf der Hautoberfläche ohne Verletzungen der Haut. Da SCENAR keine medikamentöse Anwendung ist, gibt es hierdurch keine zusätzlichen Belastungen.

### IHR WUNSCH, UNSER ZIEL

Die schnelle Schmerzlinderung, die Wiedererlangung von Funktionen und eine verkürzte Rehabilitationszeit sind unsere gemeinsamen Ziele. Hierfür engagieren wir uns.

**FachForum - Inviva Messe (Halle 12)**  
**Vortrag täglich um 12:00 Uhr**

## Rückenschmerzen - Nervenschmerzen! Was kann ich tun?



### Dr. med. Dipl.- Ing. Gerd Raetzel

Orthopäde, Sportmediziner, Rheumatologe

SCENAR Schmerztherapie, Akupunktur, Chirotherapie

Akute und chronische Schmerzen können zermürben. Die Bewegungen sind eingeschränkt und das Leistungsvermögen ist reduziert. Die Erholung bleibt aus. Welche risikoarme konservative Therapie bietet eine Alternative? Mit der peripheren Nervenstimulation, SCENAR, verspüren Sie bereits bei den ersten Behandlungen, ob sich akute oder chronische Zustände effektiv verändern. Mit dieser speziellen Elektrostimulation können Schmerz- und Bewegungsblockaden gelöst werden. Vorteilhaft ist die Möglichkeit, die Behandlung selbst zuhause fortzusetzen. Zu den häufigsten Indikationen zählen

Rückenschmerzen, speziell der tiefsitzende Kreuzschmerz, Nacken- und Schulterschmerzen, Muskel- und Gelenkbeschwerden, Kopfschmerzen, Nerven- und Gefühlsstörungen, wie Karpaltunnel-Syndrom oder die Polyneuropathie.

**Stellen Sie Ihre Fragen** im Vortrag oder sprechen Sie Dr. med. Dipl.-Ing. Gerd Raetzel am Stand der **RAETZEL Dynamics** GmbH (Halle 12, E20) auf der Freizeit Messe an.



# Akute oder chronische Schmerzen?

## SCENAR – Ihre Therapie-Alternative

- Behandlungen nur auf der Hautoberfläche
- Nervenstimulation ohne Hautverletzung
- Keine Medikamente



## Ziele der Behandlung

- Schmerzen reduzieren
- Schwellungen vermindern
- Muskel und Nerven aktivieren
- Durchblutung fördern
- Wundheilung unterstützen
- Beweglichkeit und Empfindungen verbessern



## SCENAR Schmerztherapie Ihre Chance

Vortrag im FachForum  
Freizeit-(inviva) Messe

**täglich 12:00 Uhr in Halle 12 (inviva)**

**Dr. med. Dipl.-Ing. Gerd Raetzel**

Orthopäde, Sportmediziner, Rheumatologe

**Rückenschmerzen – Nervenschmerzen**

**Was kann ich tun?**

**Erfahren Sie Ihre Optionen mit SCENAR-Therapie!**

**Dr. med. Dipl.-Ing. Gerd Raetzel - Spezialist für konservative Medizin**

steht Ihnen für individuelle Fragen am Stand der **RAETZEL Dynamics** GmbH auf der Freizeit Messe in Halle 12 (inviva) zur Verfügung und erklärt Ihnen, ob und wie die **SCENAR-Therapie** Ihnen helfen kann.

**RAETZEL Dynamics GmbH**

(inviva) Halle 12 - Stand E20

Büro: Ulmer Landstr. 315, 86391 Stadtbergen

Tel: 0821-4441 6637, [www.r-dynamics.de](http://www.r-dynamics.de)



*Eiweißshakes können dabei helfen, im neuen Jahr mehr Muskeln aufzubauen und gleichzeitig abzunehmen.*

*Foto: djd/Alpen-Power®/Christian Hoflehner*

# Mit konzentriertem Eiweiß zur sportlichen Figur

***Mit kleinen Helfern lässt sich so mancher gute Vorsatz tatsächlich langfristig in die Tat umsetzen***

Mit den Neujahrsvorsätzen ist es so eine Sache. Laut einer Forsa-Umfrage nehmen sich rund 40 Prozent aller Deutschen stets vor, im kommenden Jahr etwas besser zu machen. Ganz weit vorne sind dabei die Themen Abnehmen, gesunde Ernährung und mehr Fitness. Doch bei einer späteren Umfrage von statista gaben nur rund 14 Prozent der Befragten an, dass sie ihre guten Vorsätze in den letzten Jahren mehr als vier Monate durchgehalten hatten.

Dabei ist es gar nicht so schwer, gesundes Essen und Hilfen zur Figurverbesserung in den langfristigen Alltag einzubauen. Neben einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse können Proteinshakes dabei helfen. Doch welches Eiweißpulver ist geeignet?

## **Fitnessbewusste achten auf die richtigen Proteine**

Zu den effektivsten Proteinen für Menschen, die Fett verlie-

ren und gleichzeitig mehr Muskelmasse aufbauen wollen, gehört das Whey Protein, auch bekannt unter dem Namen Molkenprotein. Dieses wird mithilfe spezieller Filtrationsprozesse direkt aus der Milch gewonnen, getrocknet und konzentriert. Es beinhaltet alle essenziellen Aminosäuren für den Muskelaufbau und kann vom menschlichen Körper schnell verwertet werden. Oft integrieren Abnehmwillige das Molkenprotein auch in ihren Speiseplan, da es den

Stoffwechsel fördert und die Fettverbrennung steigert. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass dem Eiweißpulver weder künstliche Zusatzstoffe noch Süßstoffe beigemischt sind. Unter [www.alpenpower.com](http://www.alpenpower.com) zum Beispiel finden Ernährungsbewusste Whey Proteinpulver in Geschmacks-

richtungen wie Kaffee, Apfelstrudel oder mit verschiedenen Früchten. Eine Alternative für Veganer ist Hanfprotein. Um dieses nutzbar zu machen, werden Hanfnüsse ohne zusätzliche Wärmezufuhr schonend entölt und zu einem feinen Pulver vermahlen. Diese vegane Energiequelle besitzt

ein leicht nussiges Aroma und punktet durch eine sehr gute Bioverfügbarkeit. Das heißt, dass der Körper dieses Eiweiß ohne Probleme aufnehmen und nutzen kann.



*Eiweißpulver lässt sich nicht nur zu einem Shake verarbeiten. Es passt auch ins Müsli.  
Foto: djd/AlpenPower®*

# Keine Chance für den Speckmantel

## Wie Sie auch in den kühlen Monaten Ihre Sommerfigur behalten

In der kalten Jahreszeit machen es sich viele Menschen gemütlich. Statt in der Dämmerung um den Block zu joggen, sitzen sie lieber auf dem Sofa und schauen eine Netflix-Serie. Die herbstliche Bequemlichkeit ist der Tod jeder Bikinifigur. Wenn mit Erntedank obendrein die Zeit der festtäglichen Schlemmereien beginnt, hüllt sich bei vielen der Waschbrettbauch in einen Speckmantel. Wer diesen Effekt stoppen und auch im Herbst und Winter seine Sommerfigur behalten möchte, muss die tägliche Kalorienzufuhr reduzieren und im Alltag in Bewegung bleiben. Das bedeutet: Treppen zu gehen, statt Aufzug zu fahren, auf das Auto zu verzichten und das Fahrrad zu nutzen sowie zu Fuß zu gehen, statt den Bus zu nehmen. Regelmäßiges Ausdauertraining im Fitnessstudio bringt zusätzliche Effekte.

### Trotzdem genießen, was schmeckt

Auf ausreichend Bewegung zu achten, ist das eine. Weihnachtliche Leckereien links liegen zu lassen, das andere. Vielen Menschen fällt gerade Letzteres unglaublich schwer. Möglicherweise ist dies auch gar nicht nötig, um die Traumfigur zu halten. "Ob reichhaltiger Stollen oder knuspriger Gänsebraten - ein genereller Verzicht ist gar nicht nötig", so Jana Döring. Die Oecotrophologin ist der Auffassung, dass sich nie-



Wenn es auf die Weihnachtszeit zugeht, schnellt die Waage gern nach oben. Foto: djd/Glyck/Shutterstock/ThreeCups

mand die Freude an Geselligkeit und weihnachtlichen Speisen vergällen lassen sollte. Stattdessen empfiehlt die Expertin, kleine Sünden mit einer kohlehydratarmen Ernährung auszugleichen. Unter [www.glyck.de](http://www.glyck.de) sind Rezeptideen für kluges Abnehmen zu finden. Der Speiseplan sollte wenig Fett, dafür eiweißreiche Lebensmittel und viel frisches Gemüse umfassen.

### Den Hunger abschalten

"Es gibt einen einfachen Weg, das lästige Zunehmen zu vermeiden, ohne auf Genuss zu verzichten", betont Döring. Als Erleichterung bei der Umstellung auf Low-Carb-Ernährung empfiehlt die Ernährungsexpertin

daher eine Nahrungsergänzung, die die Nährstoffversorgung im Rahmen einer Reduktionsdiät unterstützt. "Glyck erleichtert die Umsetzung besonders zu Beginn einer Ernährungsumstellung", erläutert die Expertin. Heißhungerattacken, Abgeschlagenheit und Jojo-Effekte sollen mit dem Getränkekonzentrat ausbleiben. Das neue Produkt liefert eine kalorienarme Vorstufe der Glucose, die das Gehirn befriedigt, plus Vitamine und Mineralien, die auch andere Diät-Mangelercheinungen vermeiden. Wer die Schlemmerphase in der dunklen Jahreszeit immer wieder mal mit zwei Glyck-Tagen unterbreche, könne seine schlanke Sommer-taille bis ins neue Jahr behalten.

*Schwing Dich glücklich und gesund*

# Hochwertige Trampoline für Balance und Gesundheit!

Die Trampolin-Manufaktur in Nürnberg stellt qualitativ hochwertige Trampoline her, die etwas aushalten und wirklich Spaß machen und optimalen gesundheitlichen Nutzen bieten. Denn Schwingtrampoline trainieren den ganzen Bewegungsapparat und massieren den Körper von innen. Eine Wohltat bei einer Vielzahl von Zivilisationskrankheiten. Herz und Kreislauf, Rücken und Gelenke, Knochen (Osteoporose) und Faszien: Schwingtrampoline sind eine echte Hilfe. Außerdem lösen sie Stress und heben die Stimmung. Machen Sie den Test! Besuchen Sie uns in unserem Fachgeschäft und schwingen Sie sich fit. Unser Motto: Komm` in Schwung & bleibe jung.

## **Lebenslust**

Albrecht-Dürer-Platz 10  
90403 Nürnberg  
Tel. 0911-23757800  
[www.lebenslust-leben.de](http://www.lebenslust-leben.de)

## Trampolin-Manufaktur

Hier entstehen handgefertigte therapeutische Schwingtrampoline, von uns entwickelt und nach Kundenanforderungen zusammenggebaut.

Trampolin  
Manufaktur



Sie wirken wie eine sanfte Massage auf Muskeln, Bindegewebe und Organe.

Damit haben sie sich in der Rehabilitation, Prävention und zum täglichen Training außerordentlich bewährt.

Empfohlen zum **Stressabbau**, zur Lockerung von **Verspannungen**, zur Aktivierung des **Lymphflusses**, zum **Fettabbau**, zur **Gewichtsregulation**, um ins **Gleichgewicht** zu kommen.

Und weil es einfach einen **Riesen-Spaß** macht.

[www.trampolin-manufaktur.de](http://www.trampolin-manufaktur.de)

**Komm' in Schwung & bleibe jung**

**Trampolin Manufaktur · Albrecht-Dürer-Platz 10  
90403 Nürnberg · [www.trampolin-manufaktur.de](http://www.trampolin-manufaktur.de)**

*Haftcremes sorgen dafür, dass der Zahnersatz in jeder Lebenssituation - auch beim Ausflug mit der Enkelin - an seinem Platz bleibt.*

*Foto: djd/Corega/Getty Images/RgStudio*



# Verlässlicher Halt

## **Zahnersatz: So bleiben die Prothesen in jeder Lebenssituation an ihrem Platz**

Neugierig auf Neues war Erika Helsper schon immer. Mit 63 hat sich die heute 65-jährige Rentnerin aus Siegen ein Cabrio gekauft, sie genießt spontane Städtetrips, Wellnesswochenenden und Wandertouren in den Bergen. Aktivsein als Lebensgefühl - daran änderte sich auch nichts, als sich Erika Helsper vor zwei Jahren eine Zahnprothese anpassen ließ. Die erste Prothese für den kompletten Oberkiefer und den seitlichen Unterkiefer war allerdings nicht optimal angepasst. Drückt die Zahnprothese gegen das Zahnfleisch,

können durch die Reizung wundete Stellen und schlimmstenfalls sogar Entzündungen entstehen. Eine neue Prothese brachte die Wende. Schritt für Schritt wurden die Dritten zur Normalität, das Abbeißen und Kauen klappte wieder. "Bei einer gut sitzenden Prothese sollte nichts verrutschen oder drücken. Ein zusätzliches Sicherheitsgefühl gibt mir die Haftcreme, etwa wenn ich ins Restaurant gehe", so Helsper.

Haftcremes sorgen dafür, dass der Zahnersatz in jeder Lebenssituation - ob beim Sprechen,

Lachen oder Essen - an seinem Platz bleibt. Für die Trägerinnen und Träger einer Prothese bedeutet dies ein großes Plus an Lebensqualität. Der Zahnersatz sollte sauber und trocken sein, bevor das Haftmittel in der richtigen Menge und nicht zu nah an den Prothesenrändern aufgetragen wird. Die Haftcreme Zahnfleisch Komfort von Corega beispielsweise wird dünn und exakt dosiert aufgetragen, quillt im Mund sanft auf und bildet eine Gelschicht. Sie funktioniert dadurch wie ein Polster, das hilft, Schutz vor Druck und Reibung zu bieten. Besonders geeignet ist die Haftcreme etwa für Menschen, die sich an das neue Mundgefühl mit den Dritten erst einmal gewöhnen müs-

## BRILLENFREI: KUNSTLINSEN GEGEN GRAUEN STAR

Schätzungsweise zehn Millionen Menschen leiden in Deutschland an einem Grauen Star. Die Trübung der Augenlinse tritt mit zunehmendem Alter auf und äußert sich etwa durch nachlassende Sehstärke sowie Sehschärfe und einer verringerten Wahrnehmung von Farben und Kontrasten.

### Beeinträchtigung beim Autofahren

Auch Marianne von H. aus Steinalben litt unter den Symptomen des Grauen Stares. Bereits vor mehr als 30 Jahren war bei der pensionierten Rektorin die Augenerkrankung festgestellt worden. Hinzu kam eine starke Kurzsichtigkeit sowie

eine Hornhautverkrümmung auf dem linken Auge, was das ständige Tragen einer Brille oder von Kontaktlinsen nötig machte. Der Graue Star erschwerte mit der Zeit zunehmend den Alltag der heute 69-Jährigen. Vor allem beim Autofahren spürte sie die Beeinträchtigung. "Ich war viel in fremden Städten unterwegs und hatte große Probleme, die Schilder zu lesen. Alles erschien verschwommen und wenig kontrastreich. Ich merkte, dass die Welt nicht mehr so bunt war", erzählt sie. Frau von H. entschied sich für einen Linsenaustausch

Im März 2019 ließ sich Frau von H. beim Augenarzt eingehend untersuchen und über Operationsmöglichkeiten beraten.

Denn Medikamente gegen die Eintrübung der Augenlinse gibt es nicht. Frau von H. entschied sich für einen Linsenaustausch. Bereits eine Woche später hatte sie einen OP-Termin.

Die Operation verlief problemlos und schmerzfrei: "Nachdem zuerst auf einem Auge die Linse ausgetauscht wurde, hatte ich ein richtiges Aha-Erlebnis. Ich merkte, wie groß der Unterschied zu vorher war." Zwar litt Frau von H. zunächst unter trockenen Augen, doch mit Augentropfen bekam sie dies schnell in den Griff. Frau von H.: "Heute bin ich beschwerdefrei und habe auf beiden Augen 100 Prozent Sehkraft. Das hat meine Lebensqualität immens verbessert."

sen. Aber auch für Anwenderinnen und Anwender, die ihre "Dritten" schon länger tragen, ist ein Unterschied in Sachen Komfortgefühl sofort spürbar. Die Creme muss im Übrigen nur einmal am Tag aufgetragen werden, um die Prothese den ganzen Tag sicher an ihrem Platz zu halten.

### Kleines Ritual am Morgen und am Abend

Die tägliche Reinigung der Prothese beugt unschönen Verfärbungen, Zahnbelag oder Entzündungen effektiv vor. Mit einem kleinen Ritual morgens und abends lässt sich die Zahnprothesensäuberung schnell in die normale Badroutine einbinden. Zusätzlich sorgen




*Auf einen guten Halt der „Dritten“ sollte immer Verlass sein.*

*Foto: djd/Corega/Getty Images/IPGGutenbergUKLtd*

Gebissreiniger-Tabletten für eine tägliche, schonende Tiefenreinigung. Damit die Dritten gut halten, ist eine optimale

Anpassung durch den Zahnarzt wichtig. Nur dann saugt sich die Prothese fest an den Kiefer und nichts verrutscht.



*Wer mitten im Job steht,  
legt häufig Wert auf eine  
dezenzte Hörlösung.  
Foto: djd/Phonak/  
Getty Images/Yuri Arcurs*

# Viel zu hören, nichts zu sehen

***Im-Ohr-Hörgeräte: Winzig klein,  
leistungsstark - und komplett unsichtbar***

**W**er mitten im Berufsleben steht, möchte oft nicht, dass die eigene Hörminderung anderen auffällt. Seit Jahren werden Hörgeräte deshalb immer kleiner und dezent. Mittlerweile gibt es sogar komplett unsichtbare Lösungen. Vom Fachmann, dem Hörakustiker, eingesetzt und individuell angepasst, verbleiben sie mehrere Monate rund um die

Uhr im Gehörgang und passen sich jeder Hörsituation automatisch an. Hier die wichtigsten Fakten zu Im-Ohr-Hörgeräten:

**Für wen ist die unsichtbare Lösung geeignet?**

Entwickelt wurden die Geräte für Menschen mit leichter bis mittelgradiger Hörminderung, denen neben dem exzellenten Hören zwei Dinge wichtig sind: Das Gerät soll möglichst nicht

auffallen und denkbar leicht in der Handhabung sein. Diese Ansprüche erfüllt zum Beispiel Hersteller Phonak mit seinem Modell "Lyric". Es wird individuell programmiert, eingesetzt und bleibt dann über Monate im Ohr. Das tägliche Laden, Reinigen und Einsetzen der Geräte entfällt. Wer es testen möchte, findet unter [www.phonak.de/lyric](http://www.phonak.de/lyric) qualifizierte Hörakustiker in seiner Nähe.

**Was ist der Unterschied zu herkömmlichen Geräten?**

Der Klang von Im-Ohr-Geräten gilt als noch natürlicher als der von Modellen, die hinter dem Ohr getragen werden. Der Grund ist ganz einfach: Sie nutzen die natürliche Anatomie des Ohres und nehmen den Schall direkt im Gehörgang auf anstatt bereits außerhalb des Gehörgangs.





*Durchblick ohne Pollen: Schutzgewebe an Fenstern und Türen halten die Allergieauslöser wirksam draußen.*

### **Passt so ein Gerät jedem?**

Die unsichtbaren Hörgeräte sind nur zwölf Millimeter groß und von einer weichen flexiblen Hülle umgeben. Diese gibt es in unterschiedlichen Größen, sodass sie sich an fast jede anatomische Gegebenheit anpasst. Die Hörgeräte werden durch einen speziell geschulten Höra-kustiker genau auf die persönlichen Bedürfnisse des Nutzers programmiert.

### **Worauf muss man achten?**

Die Geräte sitzen gut geschützt im Gehörgang und machen alles - ob Job oder Freizeit - problemlos mit, egal ob Duschen, Schwitzen beim Sport, Fahren mit Helm oder Telefonieren. Komplett nass werden sollten die "Minis" allerdings nicht.

### **Wie lange kann man die Geräte tragen?**

Je nach Art des Hörverlustes und den individuellen Anforderungen können die Geräte mehrere Monate ihre volle Leistung erbringen. Anschließend werden die Geräte vom Höra-kustiker komplett ausgetauscht.

## **Pollen bleiben draußen**

### ***Spezialgewebe können Allergiker schützen***

Es klingt nach einem rekordverdächtigen Frühstart in die Pollensaison: Direkt zu Jahresbeginn 2020 hat der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) davor gewarnt, dass in einigen Regionen Deutschlands, die Haselblüte begonnen hat. Für alle, die unter einer Pollenallergie leiden, sind dies schlechte Nachrichten. Fachleute beobachten seit geraumer Zeit, dass sich die Heuschnupfenzeit immer weiter ausdehnt - ins zeitige Frühjahr ebenso wie in den späten Herbst. Verantwortlich dafür sind milde Winter sowie trockene Frühjahrs- und Sommermonate. Für Allergiker bedeutet diese Entwicklung, dass sich ihre Leidenszeit mit Triefnase und roten Augen deutlich verlängert.

### **Für ein pollenfreies Zuhause sorgen**

Ausgelöst wird der Heuschnupfen durch den Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern, Gräsern, Getreide und Kräutern. Gut jeder sechste Bundesbürger reagiert laut Zahlen des DAAB empfindlich auf diese Allergieauslöser - Tendenz weiter steigend. Unter freiem Himmel kann man sich naturgemäß kaum vor den umherfliegenden Pollen schützen. Umso wichtiger ist es, zumindest zu Hause eine reizarme Umgebung zu schaffen. So können Allergiker befreit aufatmen und ohne Atembeschwerden durchschlafen. Spezielle Schutzgewebe für Fenster und Türen etwa halten die Allergieauslöser wirksam draußen. Licht und vor allem frische Luft hingegen können ungehindert einströmen. Wichtig ist es, dass die Schutzgewebe passgenau sitzen und keine Spalten am Fensterrahmen bleiben. Elemente aus dem Polltec-Gewebe von Neher beispielsweise werden auf Maß gefertigt und können so an Fenstern und Türen ihre zuverlässige Wirkung entfalten.



*Bauherren profitieren von Außenwänden aus Mauerziegeln, weil diese einen gehobenen Lärmschutz bieten.*

*Foto: djd/Unipor*

# Ruhige Wohnräume sorgen für Entspannung

***Massives Mauerwerk kann Lärm aus den eigenen vier Wänden fernhalten***

Umfragen zufolge ist der Wunsch nach Wohnen in den eigenen vier Wänden in Deutschland unverändert groß. Das neue Zuhause sollte allerdings in Sachen Infrastruktur gut angebunden sein. Deswegen sind Kleinstädte und Einzugsgebiete von Metropolen als Wohnorte besonders beliebt. Gerade dort gehört Lärm jedoch zum Alltag - von der lauten Hauptstraße bis zum dröhnenden Presslufthammer auf der Baustelle ge-

genüber. Das Problem hierbei: Anhaltender Krach ist nicht nur ärgerlich, er kann sogar der Gesundheit schaden. Deshalb ist beim Hausbau guter Lärmschutz besonders wichtig.

## **Ruhig wohnen in einem Gebäude aus Ziegelmauerwerk**

Hier kann beispielsweise massives Ziegelmauerwerk - in Kombination mit modernen Türen und Fenstern - helfen. Je schwe-

rer das verwendete Material für die Außenwände ist, desto weniger Schall dringt durch sie hindurch. In Zeiten hoher Lärmbelastung, unter anderem wegen steigenden Verkehrsaufkommens und enger Bebauung, ist das besonders wichtig. Informationen zur lärmschützenden Ziegelbauweise sind etwa unter [www.unipor.de](http://www.unipor.de) zu finden. Deutsche Häuslebauer schätzen die guten Dämmeigenschaften von massiven Mauerziegeln: Im Ei-

genheimbau sind sie seit Jahrzehnten der beliebteste Wandbaustoff.

### **Wachsende energetische Anforderungen**

Auch die energetischen Anforderungen an die Gebäudehülle sind stetig gewachsen. Der Ziegelhersteller Unipor hat deshalb eine Ziegelgattung entwickelt, die guten Schall mit Wärmeschutz kombiniert. Neben der Massivität spielt dabei auch die Struktur der Stege im Ziegelinnern eine besondere Rolle - ebenso wie die integrierte Dämmstofffüllung in einigen Modellen. "Die WS-Mauerziegel stellen eine natürliche Barriere gegen Außenlärm dar, wie auch verschiedene Tests bei schon fertiggestellten Objekten bestätigen", erklärt Dr.-Ing. Thomas Fehlhaber von der Unipor-Ziegel-Gruppe. Demnach sorgt massives Ziegelmauerwerk für ein Zuhause, in dem man ruhig entspannen kann, selbst wenn man in einer lärmintensiven Gegend wohnt.

### **Kurz & bündig**

Private Bauherren zieht es immer mehr in Kleinstädte oder ins Umland einer Metropole. In Zeiten von Nachverdichtung und steigendem Verkehr ist eine hohe Geräuschkulisse jedoch auch dort allgegenwärtig. Deshalb ist beim Hausbau guter Lärmschutz besonders wichtig. Hier kann massives Ziegelmauerwerk helfen: Der keramische Baustoff wirkt wie eine Barriere gegen Krach von draußen. Bewohner profitieren damit von ruhigen Wohnräumen - beste Voraussetzung für Rückzug und Entspannung.



*Eine Gebäudehülle aus Mauerziegeln trägt dazu bei, Außengeräusche erfolgreich abzuschirmen. So werden die eigenen vier Wände zum entspannten Rückzugsort, in dem große und kleine Bewohner ruhigen Schlaf finden.* Foto: djd/Pixabay/Daniela Dimitrova

## **KEINE CHANCE FÜR SCHIMMEL**

Schimmel kann immer entstehen, wenn Luft mit hoher Feuchtigkeit auf kalte Oberflächen trifft. Dabei kondensiert das transportierte Wasser und setzt sich zum Beispiel an der Wand ab. Es bildet sich ein feuchtwarmes und nährstoffreiches Milieu, in dem sich die Pilze gut und schnell vermehren. Eine Lüftungsanlage hingegen sorgt automatisch für den notwendigen Luftaustausch und hält dabei die Luftfeuchtigkeit auf Idealwert. Damit ist jederzeit ein durchgehend angenehmes und gesundes Raumklima gewährleistet, da Feuchtigkeit und CO<sub>2</sub> in der Luft kontinuierlich abgeführt werden. Unter [www.airconomy.net](http://www.airconomy.net) gibt es mehr Informationen zu einem modernen Komplettsystem zum Lüften, Heizen und Kühlen.

# Wohnungsanpassungen, die das Altern erleichtern

**Im Alter ändern sich die Anforderungen an den Wohnraum. Das reha team Fürth hat die passenden Hilfsmittel, damit mögliche Einschränkungen nicht zu einer Hürde für den selbstbestimmten Alltag werden.**

„Die Hälfte der Barrieren befinden sich innerhalb der eigenen Wohnung, im Zugangsbereich und im Umfeld sind es jeweils 25 Prozent“, weiß Frau Melch, Beraterin für Barrierefreiheit & Wohnungsanpassung beim reha team Fürth. Oft muss es nicht die „große Lösung“ einer baulichen Veränderung sein. Auch Hilfsmittel aus dem Angebot der Kranken- und Pflegeversicherungen

verbessern den häuslichen Alltag bei Handicaps.

## **Kleine Handgriffe, große Wirkung**

Beim Wohnungsrundgang mit den Betroffenen und Angehörigen werden durch die Experten des reha team Fürth die typischen Situationen angesprochen: Der Sanitärbereich ist ein Schwerpunkt

für Verbesserungsvorschläge zur Sicherheit und Selbstständigkeit. „Die Generation 60plus sieht hier das Hauptproblem oft in der zukünftigen Nutzung der Badewanne“, so die Fachfrau. Einfach umsetzbare und dennoch sehr effektive Hilfen sind beispielsweise Halte- und Stützgriffe an Badewanne, Dusche und WC, ein Badewannenlift oder ein angepasster Dusch(klapp)sitz.

„Viele fragen sich auch, wie sie mit einem Rollstuhl oder Rollator durch die Badezimmertür kommen“, verrät Melch. „Wir beraten daher auch beispielsweise zur bodengleichen Dusche, zu Kippspiegeln, zur Unterfahrbarkeit des Waschbeckens und zu Wendeflächen für Rollstühle. Außerdem erläutern wir, warum die Tür zum Sanitärbereich nach außen aufgehen sollte.“ Und: Die Experten kennen die Voraussetzungen für eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen.

## **EXPERTENTIPP vom reha team Fürth**

Einzelne Wohnbereiche sind nur bedingt von der insgesamt barrierefreien Nutzung des Zuhauses auszuschließen. Dennoch kann die Begutachtung zunächst auf einzelne Räume (z.B. ein barrierefreies Bad) beschränkt werden.

## **EXPERTENKONTAKT**

Denise Melch  
reha team Nordbayern  
Gesundheitstechnik GmbH  
Filiale Fürth  
Keplerstraße 10  
90766 Fürth  
Tel. (0911) 972720  
info@rehateam-fuerth.de  
www.rehateam-fuerth.de



Foto: www.invacare.de



# Treppenlifte bedeuten mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit!

Ihr kompetenter Partner in Fürth



NORDBAYERN

**reha  
team**

FÜRTH

reha team Fürth  
Keplerstraße 10  
Tel. 0911-97272-0  
[www.rehateam.info](http://www.rehateam.info)



# Partner für den Fall der Fälle

## ***Für ein Höchstmaß an 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, ...) benötigt werden. Schließlich soll dem Betroffenen schnell und unkompliziert geholfen werden. REHA & CARE in Nürnberg bietet in einem solchen Fall umfassende Beratung, und sofortige Hilfe. Möglich wird dies durch das leistungsstarke Servicezentrum, in dem viele Rehamittel stets „auf Lager“ sind.

Auf drei barrierefreien und rollstuhlgerecht eingerichteten Ebenen bietet REHA & CARE neben vorzüglicher Produktqualität auch guten Service und Erlebnisqualität. D. h., moderne Behandlungsräume, gemütli-

che Wartebereiche sowie die gläsernen Werkstätten. In diesen Werkstätten werden Reparaturen fachgerecht und zeitnah durchgeführt. Außerdem gibt es einen Notdienst „rund um die Uhr“ als Vor-Ort-Service.

### **Netzwerk Franken – das Servicezentrum für Gesundheit und Pflege**

Für externe Produkte und Dienstleistungen hat sich das



leistungsstarke, Unternehmen mit Partnern im „Netzwerk Franken“ zusammengeschlossen. Über eine gemeinsame Leitstelle im Haus von REHA & CARE erhalten Sie unkomplizierte Hilfe – unentgeltlich, neutral und unverbindlich, wie z. B. einen senioren- oder behindertengerechten Haus- und Wohnungsumbau, den Einbau eines Treppen- oder Plattformlifts, senioren- oder pflegerechte Möbel, einen behindertengerechten Autoombau, Pflegedienstleistungen oder Rund-um-die-Uhr-Betreuung.

### **Mobil trotz Handicap – der Rollstuhl macht's möglich**

Eine perfekte 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 für die Region. Die auf der komfortablen Ausstellungsfläche präsentierten Modelle können selbstverständlich auch probefahren werden. Desweiteren sind eine umfassende Beratung und ein perfekter Service, z. B. kann beim Programmieren eines Elektro-Rollstuhls geholfen werden, selbstverständlich.

**Case-Management**  
**REHA CARE GmbH**  
**Sprottauer Str. 4 – 8**  
**90475 Nürnberg**  
**Tel.: 0911 / 81 74 47-0**  
**FAX: 0911 / 81 74 47-20**  
**info@rehaundcare.de**  
**www.rehaundcare.de**



## Mobil und vital bis ins hohe Alter

### Ihr zuverlässiger Partner und Ihr großes Sanitätsfachhaus für Reha- und Pflegehilfsmittel

Wenn oftmals überraschend die Situation eines Pflegefalls in der Familie eintritt, dann erhalten die Betroffenen und Angehörigen im Servicezentrum Reha & Care umfassende Beratung und sofort die notwendige Hilfe. Informieren Sie sich in unserem 650 m<sup>2</sup> großen Ausstellungszentrum über die neuesten Hilfsmittel für zuhause.

- Aktiver Vertragspartner der Kranken- und Gesundheitskassen
- Schnelle Lieferung
- Reparatur-Schnell-Service
- Hohe Versorgungskompetenz
- Leistungsfähige Logistik auch für Notfälle

**JETZT  
NEU!**

### Schnell-Lieferservice und mobile Werkstatt

Wir starten mit zwei neuen, wertvollen Serviceleistungen für Sie ins neue Jahr:

- Für sehr dringend benötigte Hilfsmittel im Rahmen von Krankenhausentlassungen gibt es unseren **taggleichen Schnell-Lieferservice** z. B. für Pflegebetten.
- Ein weiterer neuer Service ist unsere **mobile Werkstatt**. Damit werden dringende Reparaturen wenn möglich direkt vor Ort erledigt. So müssen Sie nicht auf Ihr gewohntes Hilfsmittel verzichten.



Von Montag bis Freitag  
8.00 bis 17.30 Uhr  
geöffnet.

Sprottauer Str. 4-8  
90475 Nbg.-Altenfurt  
Tel. 0911 / 81 74 47-0



[www.rehaundcare.de](http://www.rehaundcare.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**





*Es lohnt sich, ein Workout zu finden, das einem wirklich Spaß macht - dann bleibt man am Ball.*

*Foto: djd/jentschura International/thx*

# Auf die Gesundheit

**Ernährung, Bewegung, Entspannung - diese Tipps hält jeder durch**

**G**ar kein Fleisch mehr, Zucker streichen, nie wieder Alkohol - wer mit solchen Vorsätzen ins neue Jahr startet, dürfte spätestens Mitte Januar genervt die Segel streichen. Denn radikale Verbote sind nicht der richtige Weg, um dauerhaft seinen Lebensstil zu verändern. Unser Gehirn braucht kleine Schritte und erreichbare Zwischenziele, damit die Motivation erhalten bleibt. So klappt der Start in ein gesünderes Leben.

Fitter in den Tag: Kaffee und Marmeladentoast wecken zwar kurzfristig die Lebensgeister - es geht

aber deutlich besser! Ein frisch gemixter Smoothie aus Obst und Gemüse liefert schon morgens den größten Teil des täglichen Bedarfs an Vitaminen - das ist gut fürs Gewissen und die Gesundheit. Noch schneller ist ein leckeres Getreidefrühstück in Bioqualität zubereitet. Fertige Mischungen, zum Beispiel "MorgenStund" (Reformhaus) aus Buchweizen, Amarant und Hirse müssen nur noch mit kochendem Wasser angerührt und mit Früchten, Nüssen oder Quark verfeinert werden. Der Vorteil dieser Frühstücksvarianten: Sie sind kalorienarm und halten trotzdem lange satt. Darüber hinaus sind sie frei von Gluten, Laktose und

Zucker. Weitere Rezeptideen gibt es auch unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com). Und machbarer Vorsatz für die Woche: an fünf Tagen möglichst bewusst essen, an zweien sind kleine Sünden erlaubt.

Bewegung ohne Stress: Es ist beachtlich, wie voll Fitnessstudios zu Jahresbeginn sind - und wie sich die Trainingsflächen innerhalb weniger Wochen wieder leeren. Die meisten hatten zu ambitionierte Vorsätze, die schnell keinen Spaß mehr machten, sondern Stress bedeuteten. Wer Jogging nichts abgewinnen kann, muss nicht in Laufschuhe investieren und sich schlecht gelaunt

quälen. Besser: einen echten Favoriten finden, für den man gerne Zeit im Wochenplan freischaufelt. Eine gute Motivation kann auch ein Schrittzähler sein - er spornt dazu an, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Und genau das ist es, was langfristig fit hält, Rückenschmerzen vorbeugt und Übergewicht entgegenwirkt.

### Kalender führen

Alltag mit Auszeiten: Dauerstress gehört zu den größten Gefahren für die Gesundheit. Das Herz-Kreislauf-System leidet, Muskeln verspannen, es kann zu körperlicher und psychischer Erschöpfung kommen. Nicht nur für Manager ist ein klug geführter Terminkalender deshalb das A & O. Im neuen Jahr sollte kein Tag komplett durchgetaktet sein, sondern ganz gezielt mit Auszeiten und Pufferzonen gespickt werden. Als Faustregel gilt: 20 Prozent frei lassen für unvorhergesehene Termine. So bleibt Zeit zum Durchatmen, für spontane Unternehmungen und Entspannung.

### Kurz & bündig

Jedes Jahr aufs Neue heißt es: Ab heute lebe ich gesünder. Doch die meisten guten Vorsätze überstehen kaum die Silvesternacht. Weil sie zu radikal sind, nicht in den Alltag passen oder einfach keinen Spaß machen. Ohne Frage ist es schwer, mit alten Gewohnheiten zu brechen. Aber hier kommen Tipps, die wirklich jeder durchhalten kann. Kleinigkeiten, die das Leben nicht auf den Kopf stellen, sondern Schritt für Schritt für ein Plus an Gesundheit sorgen können. Ein bisschen klüger essen, etwas mehr bewegen, dem Stress gelegentlich den Stecker ziehen: So kann es funktionieren.



## Rezept: Fit in den Tag

So geht es gesund und kalorienarm in den Tag:

### Zutaten (für 1 - 2 Portionen):

- 3 EL Frühstücksbrei-Mischung "MorgenStund"
- einige Himbeeren (TK)
- 1/2 Banane
- 2 TL Nüsse
- 1 Prise Zimt

### Zubereitung:

Getreidebreimischung in kochendes Wasser einrühren und 2-3 Minuten quellen lassen. Die Banane klein schneiden und mit den Himbeeren über den Brei geben. Mit Nüssen und Zimt bestreuen.  
*Weitere Rezeptideen findet man auch unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com).*



*Zeit für Pausen ist im Familienkalender genauso wichtig wie im Job.  
Foto: djd/jentschura International/Antonio Guillem-shutterstock*

## Mittwoch - 26.02.

10:00 bis  
10:30 Uhr

Birgit Berlet  
Wohnen für jede Lebenssituation – Ihre  
Zukunftsabsicherung für Selbstnutzer  
und Kapitalanleger

10:30 bis  
11:00 Uhr

Christina Herzog AOK  
„Herzgesunde Kost“

11:00 bis  
11:55 Uhr

Manuela Kienlein  
Rückenprobleme ade - Die sanfte  
Rückentherapie seit 1978!

12:00 bis  
12:55 Uhr

Dr. Raetzel - Rückenschmerzen -  
Nervenschmerzen! Schmerzen  
können einen zermürben. SCENAR ist  
eine alternative. Wir zeigen Ihnen, wie  
Sie sich selbst helfen können.

13:00 bis  
13:25 Uhr

Michael Horn - Schnarchfrei schlafen  
in 5 Schritten

13:30 bis  
13:55 Uhr

Philip Gracklauer - „Endlich gut  
schlafen“

14:00 bis  
14:55 Uhr

Ulrich Schaptke - "Wieder erholsam  
schlafen" Frei von Elektrosmog und  
5G, Handy-Strahlung und schädlichen  
Erdstrahlen

15:00 bis  
15:55 Uhr

Dr. Thomas Stumptner - „Vom  
Fersensporn zum Tinnitus“ -  
Körperhaltung in Balance./„Wir  
machen Ihren Venen Beine“ -  
Beinvenenleiden.

16:00 bis  
16:55 Uhr

Ralph Knüttel - „Superhands“ Young  
Carers in Deutschland

## Donnerstag - 27.02.

Helmut Fottner  
„Grundbuch statt Sparbuch - wie  
Betreutes Wohnen zur Kapitalanlage wird:  
heute vermieten - morgen bewohnen“

Ines Heger AOK  
„Gut leben mit Diabetes“

Manuela Kienlein - Rückenprobleme  
ade - Die sanfte Rückentherapie seit  
1978!

Dr. Raetzel - Schmerzen, auch nach  
Operation oder Unfall. Wie werde ich  
schnell wieder fit? Ziele sind Schmerzen  
zu reduzieren, Muskeln zu aktivieren,  
Nerven zu beruhigen, Durchblutung und  
Stoffwechsel zu fördern.

Michael Horn - Schnarchfrei schlafen in 5  
Schritten

Philip Gracklauer - „Endlich gut schlafen“

Ulrich Schaptke - Welche  
Auswirkungen haben Handy-  
Satellitenfunk, 5G auf uns, unser  
Wasser, die belebte Natur? Wir  
bieten Lösungen!

Dr. Thomas Stumptner - Balance der  
Systeme: Beinvenenerkrankungen-  
Beschwerden am Bewegungsapparat

Peter Lang - "Wohnumfeldverbessernde  
Maßnahme"

**GESUNDHEIT  
REGIONAL.DE**



**DAS REGIONALE GESUNDHEITSPORTAL**

**inviva**  
*...was das Leben bewegt!*  
26. Febr.-1. März 2020  
Messe Nürnberg [www.inviva.de](http://www.inviva.de)

## Freitag - 28.02.

Johannes Strigl  
„Pflege: Kinder haften für Ihre Eltern – Wirklich?“

Birgit Maueröder  
Die positive Wirkung der Magnete auf unseren Körper

Manuela Kienlein -  
Rückenprobleme ade - Die sanfte Rückentherapie seit 1978!

Dr. Raetzel - Rückenschmerzen – ein Kreuz mit dem Kreuz. Weniger Schmerzen - bessere Lebensqualität. Nicht aufgeben, es gibt immer alternative Therapien.

Michael Horn - Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten

Philip Gracklauer - „Endlich gut schlafen“

Ulrich Schaptko - ALLERGIEN, ABGESPANNT, MÜDE, BURN-OUT; INFEKTANFÄLLIG?

Dr. Thomas Stumptner - „Vom Fersensporn zum Tinnitus“ - Körperhaltung in Balance./„Wir machen Ihren Venen Beine“ - Beinvenenleiden.

Valerie Hamacher - „Osteoqantic“ - die Exklusive Behandlungsmethode die Deine Lebensqualität verbessert

## Samstag - 29.02..

Manuel Bergmüller  
„Der Pflegefall – unausweichlich, aber lösbar!“

Claudia Nitschker - Notrufdienste – zusätzliche Sicherheit für zu Hause und für unterwegs

Susanne Anger - 9 Tipps zur Testamentsgestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun

Dr. Reatzel - Akuter oder chronischer Schmerz! Schmerz muss kein Schicksal sein. SCENAR ist eine hervorragende ergänzende Alternative. Schnelle Reaktionen bei jeder Behandlung.

Michael Horn - Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten

Philip Gracklauer - „Endlich gut schlafen“

Ulrich Schaptko - "Wieder erholsam schlafen" Frei von Elektrosmog und 5G, Handy-Strahlung und schädlichen Erdstrahlen

Dr. Thomas Stumptner - Gesunde Erdung für Beinvenen und Körperhaltung

Birgit Berlet - Abgesichert in die Zukunft blicken-Wohnen für Jung und Alt

## Sonntag - 01.03.

Manuel Bergmüller  
„Der Pflegefall – unausweichlich, aber lösbar!“

Birgit Maueröder  
Die positive Wirkung der Magnete auf unseren Körper

Birgit Berlet - Ausblick und Trends zu künftigem Wohnen in der Stadt – Welche Immobilien sind zukunftsfähig?

Dr. Reatzel - Rückenschmerzen – ein Kreuz mit dem Kreuz. Weniger Schmerzen - bessere Lebensqualität. Nicht aufgeben, es gibt immer alternative Therapien.

Michael Horn - Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten

Philip Gracklauer - „Endlich gut schlafen“

Ulrich Schaptko - "Welche Auswirkungen haben Handy-Satellitenfunk, 5G auf uns, unser Wasser, die belebte Natur? Wir bieten Lösungen!

Dr. Thomas Stumptner - „Vom Fersensporn zum Tinnitus“ - Körperhaltung in Balance./„Wir machen Ihren Venen Beine“ - Beinvenenleiden.

Valerie Hamacher - „Osteoqantic“ - die Exklusive Behandlungsmethode die Deine Lebensqualität verbessert

**„Das Gesundheit-Regional.de  
FachForum“  
auf der Inviva 2020**



Praktisch: Feingranulate aus Gemüsen, Früchten und Blüten können einfach über Säfte, Salate und Co. gestreut werden. Foto: djd/jentschura International

# Keine Energie mehr?

**So hilft die Natur, wenn der Akku leer ist**



Powerfood: Wenn der Alltag turbulent ist, sollte Gesundes auf dem Speiseplan stehen.

Foto: djd/jentschura International/thx

30

Die Luft ist einfach raus - wer kennt dieses Gefühl nicht? Nach einer anstrengenden Phase im Job, in der ersten Zeit mit Baby oder wenn es gerade überall irgendwie zu viel ist. Der Eindruck, dass der Akku leer ist, kommt meist nicht von ungefähr. Tatsächlich ist Stress ein Energieräuber, der unsere Ressourcen schröpft und Vorräte an Vitaminen und Mineralstoffen aufzehrt, die unser Immunsystem dringend braucht, um fit zu bleiben - erst recht, wenn es durch Lichtmangel und kühlere Temperaturen zusätzlich gefordert wird.

## Natürliche Nahrungsergänzung

Die Verlockung ist groß, bei Stress und Erschöpfung einfach Vitamine von A bis Z in Tablettenform einzuwerfen - nach dem Motto "viel hilft viel". Allerdings: Viel besser nutzen kann der Körper Vitalstoffe, wenn sie in natürlicher Form vorliegen und auch gleich sinnvoll kombiniert werden. "Nüsse etwa liefern neben fettlöslichen 'Nervenvitaminen' auch gleich die nötigen Fettsäuren, die der Körper braucht, um sie zu verwerten", erklärt Ute Jentschura, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

und Heilpraktikerin beim Familienunternehmen P. Jentschura in Münster und Experte für basische Ernährung. "Außerdem sind Mineralien, Spurenelemente und pflanzliche Farbstoffe enthalten, die für Zellgesundheit und Immunsystem ebenfalls eine wichtige Rolle spielen."

Während eines Leistungstiefs also lieber frische saisonale Kost als Vitamine aus dem Labor. Unterstützend kann man auf natürliche Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, die Nährstoffe aus Gemüse, Obst, Blütenpollen und Kräutern in konzentrierter Form liefern, etwa Wurzelkraft aus dem Reformhaus. "Solche omnimolekularen Feingranulate kann der Körper durch ihre natürliche Zusammensetzung besonders schnell und gut verwerten", weiß Jentschura. Sie werden einfach übers Essen gestreut oder in den Saft oder Joghurt gerührt. Weitere Tipps für mehr Energie und Wohlbefinden gibt es auch unter [www.wurzelkraft.de](http://www.wurzelkraft.de)

### **Vorsicht bei Zucker, Kaffee, Fastfood**

Eigentlich logisch, dass der Körper guten "Treibstoff" braucht, wenn er viel leisten muss. Aber gerade dann nehmen sich viele nicht die Zeit, um ausgewogen zu essen. Es muss halt schnell gehen. "Hier kann ein Teufelskreis beginnen, denn gerade Fertiggerichte, Zucker und Kaffee übersäuern den Körper und rauben zusätzlich Energie", so Ute Jentschura. Ihr Rat: Möglichst 80 Prozent des Speiseplans sollten aus frischen Gemüsen, Obst, vollwertigem Getreide und guten Pflanzenölen bestehen. So wirkt man Übersäuerung entgegen und hält seine Energiereserven gefüllt.



*Erschöpft: Manchmal wird einfach alles zu viel. Dann ist es wichtig, dem Körper Gutes zu tun.*

*Foto: djd/jentschura International/Africa Studio-shutterstock*

**P**hasen, in denen man einfach nur erschöpft ist, kennt jeder. Ebenso wie das Phänomen, dass man Infekte fast magnetisch anzieht, wenn ohnehin kaum noch Energiereserven da sind. Tatsächlich kann die Kombination aus Stress und nährstoffarmer Ernährung unsere Speicher leeren. Doch sie lassen sich wieder auffüllen, vor allem durch ein Plus an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Wie ein Turbo für Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit können auch pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel wirken, die konzentrierte Vitalstoffe aus Gemüse, Obst, Blütenpollen und Kräutern liefern. Solche omnimolekularen Feingranulate, etwa Wurzelkraft (Reformhaus), kann der Körper durch ihre natürliche Zusammensetzung besonders rasch verwerten. Mehr dazu bietet [www.wurzelkraft.de](http://www.wurzelkraft.de).



*Auftanken: Wenn die Akkus leer sind, kennt die Natur wirkungsvolle Rezepte.*

*Foto: djd/jentschura International/Getty*



*Bereits in der Antike erkannte man die gesundheitlichen Vorteile, die der Verzicht auf Essen mit sich bringt.*

*Foto: djd/LaVita/Thilo Brunner*

# Abnehmen nach der Uhr

## **Warum sich Intervallfasten gut in den Alltag integrieren lässt**

Der Blick auf die Waage weckt Unbehagen? Dann ist es höchste Zeit, den Wohlstandspfunden den Kampf anzusagen. Zahlreiche Diäten versprechen tolle Erfolge im Handumdrehen. Doch egal ob Kohlsuppen-, Kartoffel- oder Gurkendiät - radikale Kuren bedeuten einen harten Verzicht und sind kaum für einen langfristigen Gewichtsverlust geeignet. Denn nach der Blitzdiät schlägt allzu oft der Jo-Jo-Effekt zu. Abnehmkonzepte wiederum, die auf Kalorien zählen basieren oder während derer man seinen Ernährungsplan radikal umkrempeln muss, lassen sowohl Durchhaltevermögen als auch Motivation aufgrund einer mangelnden Alltagstauglichkeit schnell erlahmen.

### **Keine Diät - so funktioniert das Intervallfasten**

Beim Intervallfasten folgt auf eine Essensphase immer eine Fastenperiode. Das Intervallfasten oder intermittierende Fasten entspricht im Grunde der Ernährungsweise, die seit Jahrtausenden in den menschlichen Genen verankert ist. Populär und bewährt beim Intervallfasten ist 16:8-Methode: Der tägliche Nahrungsverzicht beträgt 16 Stunden und während der verbleibenden acht Stunden kann wie gewohnt gegessen werden. Warum man dabei abnimmt? In der Essenspause „zapft“ unser Stoffwechsel das gespeicherte Fett an. Voraussetzung ist aber eine Pause von mindestens zwölf Stun-

den. Jeder Bissen zwischendurch unterbricht die Fettverbrennung - schließlich ist wieder leicht verfügbare Energie vorhanden. Das ist der Grund, warum ständiges Snacken Fettpölsterchen wachsen lässt. Auch auf die Getränke sollte man achten: Während des Fastenintervalls sind Kalorien tabu. Nur Wasser oder ungesüßter Tee sind erlaubt. Auch Kaffee - dann allerdings ohne Milch und Zucker. In Essensphasen ist zwar alles erlaubt, doch Völlerei und Fast Food wären auch bei dieser Ernährungsform ungesund und nicht zielführend. Stattdessen sollten frische und abwechslungsreiche Mahlzeiten mit hochwertigen Nährstoffen auf den Tisch kommen.



# Quälende Schmerzen Taube 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 Nervenerkrankung 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 Therapie und kann hier gut helfen.

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



Springer Verlag 19.99 €  
Bestellen Sie versandkostenfrei bei:

**Klinik am Steigerwald**  
97447 Gerolzhofen  
Tel. 0 93 82 / 949 - 0

## Wollen Sie Ihre Behandlungs- Chancen klären:

- 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**

## Patienten-Informationstag

**Polyneuropathie**  
**und Restless Legs**

**| 14. März 2020 |**  
**11.00 – 16.00 Uhr**

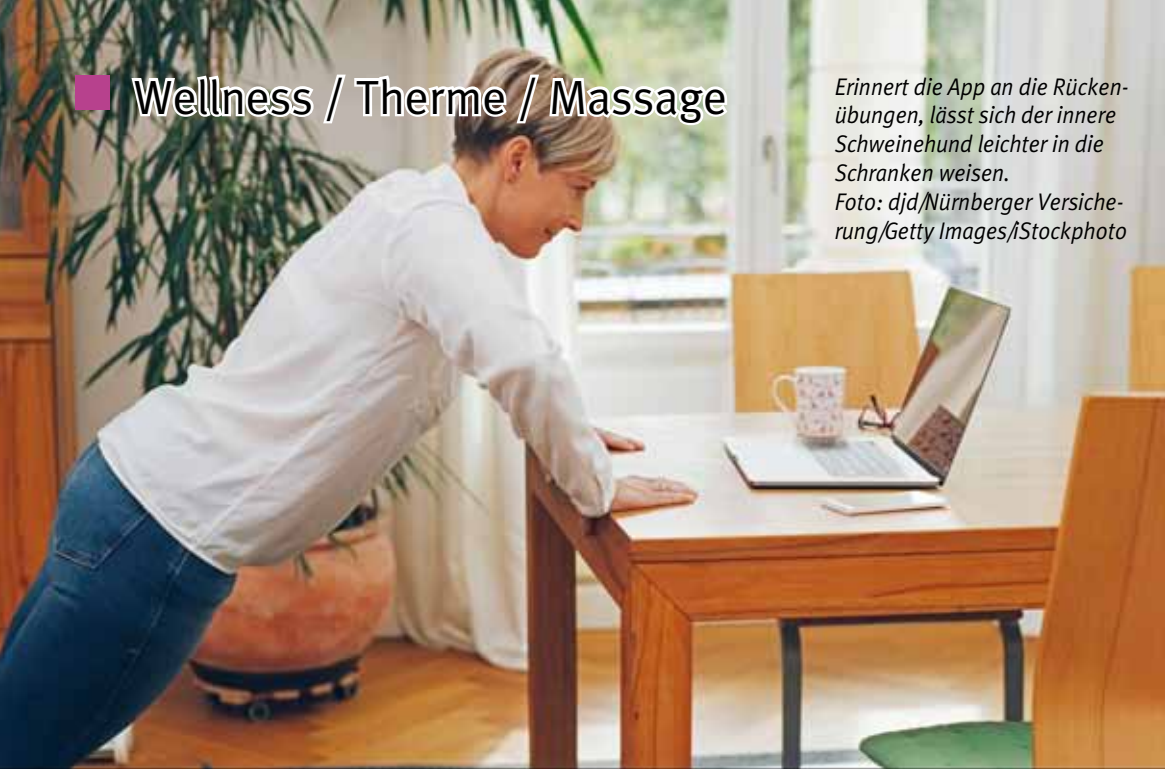
30,- € incl. Mittagessen,  
Fingerfood und Getränke

**Anmeldung erforderlich unter**  
Tel. 0 9382 / 949-207

**www.tcmklinik.de**  
**www.polyneuropathie-tcmklinik.de**

*Erinnert die App an die Rückenübungen, lässt sich der innere Schweinehund leichter in die Schranken weisen.*

*Foto: djd/Nürnberger Versicherung/Getty Images/iStockphoto*



# Den Schweinehund bezwingen

## **Digitale Gesundheitservices verbessern die medizinische Versorgung**

Wer kennt ihn nicht, diesen verdammten inneren Schweinehund, der vielen so unüberwindlich scheint - sogar, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Dagegen ankämpfen kann man etwa mit einem regelmäßigen, persönlichen Fitnessprogramm, das einen Tag für Tag erinnert, motiviert und begleitet. Die Kurse sind kurzweilig und kommen schnell auf den Punkt - dank Videos, interaktiven Elementen und Übungsaufgaben. Alle Tipps kann der Versicherungsnehmer sofort umsetzen. Für Versicherte mit Rückenleiden, Diabetes oder psychischen Erkrankungen ermöglicht zum Beispiel die Nürnberger Versicherung in Kooperation mit Thieme TeleCare unterstützende Coaching-

Programme. Fachlich ausgebildete Coaches stehen telefonisch im regelmäßigen Austausch mit den Patienten und geben Empfehlungen.

### **Gesundheit kann so einfach sein**

"Bei chronischen Rückenschmerzen beispielsweise können sich unsere Krankenversicherten für ein App-gesteuertes Training mit dem innovativen 8sense-Rückensensor entschieden", erklärt Jürgen Hertlein. Dabei misst ein Clip mit Sensor jede Art von Bewegung und überträgt sie in Echtzeit an die dazugehörige App. Diese analysiert nicht nur das Bewegungsverhalten, sondern signalisiert dem Nutzer auch, wann wieder

ein paar Schritte sinnvoll wären. Obendrein schlägt sie Übungen vor, die auf ihn abgestimmt sind. Chronisch Kranke können sich auf [www.nuernberger.de](http://www.nuernberger.de) einen ersten Überblick zu den Angeboten rund um das Thema gesundheitsbewusstes Verhalten verschaffen. Vom eigenverantwortlichen Umgang mit der Erkrankung über die Vermittlung von Wissen und die korrekte Medikamenteneinnahme bis zur nachhaltigen Umsetzung von Lebensstilveränderungen werden in den empfohlenen Programmen viele Aspekte der Erkrankung thematisiert. So fällt es leichter, die Ernährung umzustellen, sich mehr zu bewegen oder Entspannungsverfahren anzuwenden.

# SHIFAYO® – Faszien in Balance



Markus Miersbe  
Shiatsu-Therapeut  
Faszien-Therapeut  
Maxfeldstr. 40 RG  
90409 Nürnberg  
Tel.: 0911 / 53 26 66

Die neue ganzheitliche Therapieform, die Shiatsu,  
Faszientechniken und Yoga verbindet

Shifayo® entspannt und strukturiert die Faszien und bringt so  
den Körper ins natürliche Gleichgewicht.

Kennenlernangebot:  
Für Ihre erste Behandlung erhalten Sie  
einen Nachlass von 25%!

Fachfortbildung für Bodyworker, Physiotherapeuten,  
Masseure, Yoga-Therapeuten, u.a.  
Ausführliche Infos unter [www.freie-faszien.com](http://www.freie-faszien.com)

[info@freie-faszien.com](mailto:info@freie-faszien.com)  
[www.freie-faszien.com](http://www.freie-faszien.com)

## Neu: SHIFAYO® – Faszien in Balance

Derzeit sind die Erkenntnisse rund um die faszinierende Welt der Faszien immer mehr im Gespräch. Faszien sind besondere bindegewebige Strukturen, die für den Zusammenhalt und die Funktionen unseres Körpers enorm wichtig sind. Behandlungsmethoden für die Faszien gewinnen zunehmend an Bedeutung. Diesen Trend nahm der seit 25 Jahren praktizierende Shiatsu-Therapeut und –Lehrer Markus Miersbe auf und entwickelte ein einzigartiges und effektives Behandlungs- und Übungskonzept: SHIFAYO® (SHiatsu + FASzrien + YOga) verbindet die traditionelle japanische Druckmassage Shiatsu mit modernen Faszientechniken und Faszienyoga. Behandelt wird liegend auf einem Futon in speziellen Yoga-Positionen. So werden die Faszien bereits gedehnt und sind für die Behandlung leichter erreichbar. Durch Shiatsu-Druckmassagetechniken und Ausstreichtechniken aus der Faszientherapie wird der Körper in seiner Statik neu ausgerichtet, hartnäckige Verspannungen können sich lösen und ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein.

Im Anschluss an die Behandlung erfolgt eine ausführliche individuelle Beratung und Anleitung zu Übungen aus dem Faszienyoga. Diese Übungen unterstützen die Wirkung der Behandlung und können leicht zu Hause angewandt werden.

### Fachfortbildung für Körper und Yogatherapeuten:

Shifayo® ist eine perfekte Ergänzung zu vielen Behandlungsformen. Der Unterricht ist praxisorientiert und erfolgt direkt vom Entwickler der Therapie. Die nächste Ausbildung findet im Frühjahr 2020 in Nürnberg statt.





*Von einer Erkältung mit Schnupfen sind Menschen weltweit betroffen. Doch so ähnlich die Symptome allseits sind, so unterschiedlich gehen die Menschen mit dem Infekt um. Foto: djd/ratiopharm/pict-works - stock.adobe.com*

## Sechs Mittel gegen Schnupfen

***Von einer Erkältung sind Menschen weltweit betroffen. Lesen Sie, welche Mittel dabei helfen können, die Nase freizubekommen.***

Die Erkältung ist eine der häufigsten Krankheiten. Betroffene leiden an Husten, Schnupfen und Heiserkeit - hierzulande genauso wie auf dem Rest der Erde. Doch so ähnlich die Symptome allseits sind, so unterschiedlich gehen die Menschen mit dem Infekt um. Lesen Sie, welche Hausmittel, Medikamente, Sitten und Bräuche weltweit dabei helfen sollen, um die Nase freizubekommen.

### **1.) Heiße Suppen und Orangentrunk**

In vielen Ländern der Erde sind Menschen von der heilsamen

Wirkung einer selbstgekochten Hühnersuppe überzeugt. Amerikanische Forscher fanden heraus, dass in der "chicken soup" große Mengen des Eiweißbausteins Cystein schwimmen, der entzündete Schleimhäute zum Abschwellen bringt.

In Thailand ist bei Schnupfen zum Beispiel eine Suppe aus Chili, Ingwer, Knoblauch, Koriander und Zitronengras beliebt. In Indien wiederum bevorzugen viele eine heiße Suppe aus Tamarinde, also den Früchten des Tamarindenbaums, gekocht mit etwas Ghee und schwarzem Pfeffer. Kolumbianer setzen auf

einen Orangentrunk mit Butter, Honig und Eukalyptusblättern, um die Nase freizubekommen.

### **2.) Scharfe Gewürze und Zwiebeln**

In Indien schwört man zudem auf den Rauch von verbranntem Kurkuma, während Chili-Pulver das Mittel der Wahl für die Mexikaner ist. In Japan sollen gegrillte Frühlingszwiebeln eine verstopfte Nase freibekommen. Das intensive Würzen der Speisen mit Senf, Meerrettich, Zwiebeln, Knoblauch und Rettich soll ebenso dafür sorgen, dass man bei einer Erkältung wieder frei

atmen kann. Verantwortlich dafür sind Senföle, Schwefelstoffe und ätherische Öle.

### 3.) Abschwellende Nasensprays

Zu den bekannten und wirksamen Mitteln hierzulande gehören vor allem abschwellende Nasensprays. Doch bei der großen Auswahl an Präparaten in der Apotheke ist die Wahl des richtigen Mittels nicht so einfach.

Hier lohnt ein Blick auf die Inhaltsstoffe. Moderne Präparate wie das NasenDuo Nasenspray von ratiopharm etwa setzen sowohl auf abschwellende als auch auf wundheilungsfördernde Inhaltsstoffe. Xylometazolin verengt die Gefäße und wirkt dadurch abschwellend auf die Nasenschleimhaut. Dexpanthenol dagegen fördert die Zellerneuerung, beschleunigt den Regenerationsprozess und pflegt die Nasenschleimhaut. Außerdem kommt das Produkt ohne konservierende Inhaltsstoffe aus. So wird die empfindliche Nasenschleimhaut nicht zusätzlich gereizt. Mit sechs Monaten ist es dabei genauso lange haltbar wie konservierungsmittelhaltige Alternativen. Generell sollte man abschwellende Nasensprays maximal sieben Tage verwenden, um einem Gewöhnungseffekt vorzubeugen.

### 4.) Dampfbad mit Heilkräutern

Zu den bewährten Hausmitteln gegen Schnupfen gehört ein Dampfbad mit Heilkräutern, wie zum Beispiel Kamillenblüten. Kamille lässt die Schleimhaut abschwellen und erleichtert das Atmen. Auch Zusätze wie Thymi-



*Zu den bekannten Mitteln bei Schnupfen gehören vor allem abschwellende Nasensprays. Foto: djd/ratiopharm/Getty*

an, Japanisches Minzöl (erst für Kinder ab 2 Jahren) oder Eukalyptusöl werden gerne verwendet.

### 5.) Spitzgurke

In der Türkei tropfen sich Erkältete mitunter den Fruchtsaft der Spitzgurke in die Nasenlöcher, um entzündete Nebenhöhlen freizubekommen.

### 6.) Ingwerwurzel

In der asiatischen und afrikanischen Medizin findet die Ingwerwurzel vielfältige Verwendung. Auch bei uns erfreut sich die Wurzel immer größerer Beliebtheit: So kann zum Beispiel ein frischer Ingweraufguss dabei helfen, die unterschiedlichsten Erkältungssymptome zu lindern.



## inviva – Die Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt!

***Vom 26. Februar bis 1. März 2020 liefert die inviva im Messezentrum Nürnberg ein generationenübergreifendes Angebot für ein gemeinsames, mobiles, sicheres und glückliches Leben. Die inviva ergänzt damit das vielfältige Programm der Freizeit Messe Nürnberg.***



**R**und 150 Aussteller präsentieren in Halle 12 Lösungen und Anregungen für alle Lebensbereiche. Gesundheitseinrichtungen, Sozial- und Hilfsorganisationen, Verbände und Unternehmen informieren zu den Themen Gesundheit, Prävention, Sicherheit, Smart Home und Barrierefreiheit. Auch Freizeit- und Lifestyle-Themen sind auf der inviva zu finden. Darüber hinaus können sich die Besucher im Gesundheits-Forum sowie bei

Verbänden und Experten individuell informieren, verschiedene Gesundheits-Checks machen und Präventions-Möglichkeiten sowie neue Bewegungsprogramme kennenlernen. Erstmals gibt es einen Kneipp-Parcours, der Erfrischung während des Messebesuchs bietet, den Kreislauf anregt und die Durchblutung fördert.

Partner der inviva sind der Sozialverband VdK Bayern, die Johanniter Bayern, das Seniorenamt der Stadt Nürnberg, der Bayerische Landes-Sportverband BLSV und das Magazin sechs+sechzig, das ein abwechslungsreiches Informations- und Unterhaltungsangebot auf die inviva Bühne bringt.

### Die Thementage auf der „sechs+sechzig“-Bühne

Jeder inviva-Tag stellt ein anderes Schwerpunktthema in den Mittelpunkt. Dabei kommen bekannte Persönlichkeiten und Experten zusammen und sorgen für ein unterhaltsames und informatives Programm. Am Mittwoch, 26. Februar geht es um den Generationen-Dialog unter dem Motto „voneinander lernen und miteinander leben“. Der Donnerstag widmet sich den Möglichkeiten und Chancen, die sich durch Smart Home-Techniken ergeben. Dabei geht es nicht nur um den Wohnkomfort



sondern auch um smarte Hilfen fürs barrierefreie Wohnen. Am Freitag steht das „Miteinander“ im Mittelpunkt und es werden Wege aus der Einsamkeit aufgezeigt. Sicherheit in allen Lebensbereichen ist das Thema am Samstag. Die Polizei und der Weiße Ring informieren die Besucher rund um Sicherheit und Prävention und stehen bei Fragen zur Seite. Am letzten Messetag, Sonntag, den 1. März, geht es um das große Thema Mobilität. Dabei steht nicht nur die Frage im Mittelpunkt, wie man auch im Alter mobil und selbstbestimmt bleibt, es werden auch neue Mobilitätsformen aufgezeigt und die Chancen der E-Mobilität diskutiert. Die Johanniter Bayern informieren auf der inviva über ihre Angebote und Leistungen und auf der Aktionsfläche im Foyer präsentieren sie an allen Tagen ein wechselndes Programm mit und bringen einen alten VW T1 Krankenwagen mit Originalausstat-

tung mit auf die Messe. Darüber hinaus gibt es einen Sinnes- und Geschicklichkeitsparcours (26. Februar), eine Wohnraumberatung mit Informationen zur Notruftechnik (27. Februar) und auch die Lesehunde sind auf der inviva zu Gast (28. Februar). Am 29. Februar Informieren die Johanniter über die Arbeit der Notfallsanitäter und bieten Gesundheits-Checks an. Am 1. März können die Besucher ihre Reaktionsgeschwindigkeit im Fahrsimulator testen. Darüber hinaus stellen die Johanniter die sogenannten „Superhands“ in den Mittelpunkt. Das sind Kinder und Jugendliche, die Familienangehörige pflegen und dadurch viel Verantwortung übernehmen müssen. Durch einen Malwettbewerb sollen die Superhands sichtbar gemacht werden.

Wer seine Freizeit gerne im Garten oder auf Reisen verbringt, sich für Bewegung, Fahrrad und Fitness interessiert oder regionale Geheimtipps entdecken möchte, kann auch die parallel stattfindende Freizeit Messe besuchen. Am Wochenende findet auch die Whisk(e)y-Messe THE VILLAGE parallel statt. Darüber hinaus findet vom 28. Februar bis 1. März erstmals die Triathlon-Messe „motrivation days“ statt. Für weitere Informationen: [www.inviva-messe.de](http://www.inviva-messe.de).





*Noch während die Angehörigen im Krankenhaus liegen, müssen die Weichen für die weitere Versorgung zu Hause gestellt werden.*

*Foto: djd/Pflegerat-Apotheke/Shutterstock*

# Fragen Sie Ihren Apotheker

## **Pflegerat-Apotheken stehen Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite**

Wenn ein Familienmitglied unerwartet pflegebedürftig wird, steht auch das Leben der Angehörigen häufig von einem auf den anderen Tag Kopf. In ihrer Angst und Sorge um den geliebten Menschen fällt es vielen Betroffenen schwer, Entscheidungen zu treffen. Obwohl die Situation sehr belastend ist, haben sie jedoch zeitnah viele wichtige Weichen zu stellen. Unsicherheit, Unkenntnis und Zweifel erschweren diese Aufgabe. Die betroffenen Familien fühlen sich häufig überfordert und alleingelassen. Außer dem Hausarzt haben sie oft niemanden, an den sie sich wenden können.

### **Kompetente Beratung in der Apotheke**

Dabei müssen die Angehörigen rasch Antworten auf so viele Fragen finden: Können wir die Versorgung des Pflegebedürftigen selbst übernehmen? Welche Hilfsmittel sind für die praktische Pflege sinnvoll? Welcher Pflegegrad steht dem Familienmitglied zu? Welche Leistungen werden von der Pflegeversicherung übernommen? Können uns lokale Anbieter entlasten? Um sich wertvolle Unterstützung und Rat zu holen, empfiehlt Dr. Jan-Niklas Francke, Apotheken als kompetente

Anlaufstelle zu nutzen. Der Inhaber einer Apotheke und eines Sanitätshauses bietet Betroffenen mit einem geschulten Team umfassende Beratung. Im Apothekenfinder unter [www.pflegerat-apotheke.de](http://www.pflegerat-apotheke.de) finden Interessierte Anlaufstellen in ihrer Nähe, die sich auf alle Fragen rund um die häusliche Pflege spezialisiert haben. „Wir wollen den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen so weit wie möglich helfen, mit ihrer schwierigen Situation gut zurechtzukommen - und zwar kostenlos“, sagt Dr. Francke, der mit seiner Kompetenz-Apotheke in Emmelshausen eine Vorreiterrolle als vollversorgende Apotheke einnimmt.

### **Pflegehilfsmittel frei Haus**

„Die Pflegerat-Apotheken verstehen sich als zentrale Anlauf- und Beratungsstelle vor Ort.

*Fortsetzung auf Seite 42*



# Erleben Sie einen unvergesslichen **URLAUBSTAG** im Erlebniswohnstift Vitalis

**Für jeden geeignet, der über 70 Jahre jung ist und sich für ein Wohnen im Wohnstift Vitalis interessiert!**

**Lernen Sie das Vitalis von seiner schönsten Seite kennen: kulinarische Höhepunkte, Einblicke in unsere Appartements & einzigartige Vital-Angebote.**

**Wir freuen uns auf Sie!**



**Termine:**  
Do. 26.03.2020  
Do. 23.04.2020  
Do. 28.05.2020  
Do. 18.06.2020

**Anmeldung & Infos:**  
Wohnstift Vitalis  
Fahrradstraße 19  
90429 Nürnberg  
TEL. 0911 / 3 20 20

Fortsetzung von Seite 40

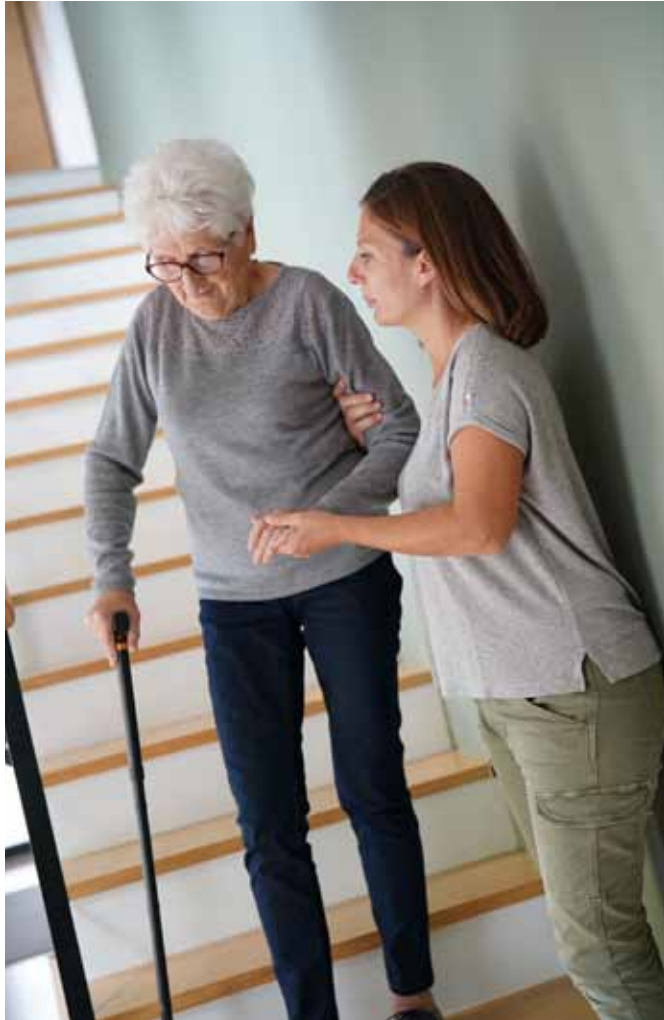
Wir sind mit den örtlichen Pflegedienstleistern vernetzt und können dadurch den Betroffenen helfen, schnell individuelle Lösungen zu finden, mit denen sich die Probleme bewältigen lassen“,

erläutert Dr. Francke. Darüber hinaus führen die Apotheken der Kooperation ein breites Sortiment an Produkten, die für die Behandlung und Pflege zu Hause benötigt werden. Darunter sind neben Medikamenten auch Hilfsmittel, die für Hygiene, Körperschutz und Des-

infektion verwendet werden. Neben einer individuellen Beratung erhalten Betroffene die Lieferung der Pflege-Hilfsmittel auf Wunsch frei Haus. In Fragen rund um die Kostenerstattung der Krankenkassen können sie sich ebenfalls an ihren Apotheker wenden.

### **Kurz & bündig**

Tritt ein Pflegefall ein, sehen sich die Angehörigen mit einer Fülle von Fragen konfrontiert. Angst und Sorge um den geliebten Menschen auf der einen Seite, Unkenntnis und Unsicherheit auf der anderen machen es den Familien häufig schwer, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Betroffene, die Unterstützung und Rat suchen, können in den Pflegerat-Apotheken Antworten auf viele drängende Fragen finden. Die Apotheken-Kooperation hat es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen kostenlos zu helfen, mit ihrer schwierigen Situation besser zurechtzukommen. Im Apothekenfinder unter [www.pflegerat-apotheke.de](http://www.pflegerat-apotheke.de) finden Interessierte Anlaufstellen in ihrer Nähe, die sich auf alle Fragen rund um die häusliche Pflege spezialisiert haben.



Älteren Menschen fällt Treppensteigen oft schwer. Damit es nicht zu Stürzen kommt, wird Unterstützung benötigt.

Foto: djd/Pflegerat-Apotheke/Shutterstock



Dr. Jan-Niklas Francke und sein Team sorgen dafür, dass pflegende Angehörige in seiner Pflegerat-Apotheke eine zentrale Anlauf- und Beratungsstelle finden.

Foto: djd/Pflegerat-Apotheke

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



Ambulante Begleitung von Menschen am Lebensende und ihrer Angehörigen in häuslicher Umgebung. Unterstützung in Pflegeeinrichtungen, in Seniorenheimen, auf der Palliativstation, in Einrichtungen der Behindertenhilfe, der Wohnungs- und Obdachlosenhilfe, im Gehörlosenbereich, in der Kinder- und Jugendhospizarbeit sowie im Trauerberatungszentrum. Zusammen mit interdisziplinären Versorgungsstrukturen bieten wir palliativ-pflegerische und psychosoziale Hilfestellung an.



Hospiz-Team Nürnberg e.V.

Deutscherstraße 15-19

90429 Nürnberg

Tel. 0911 891205 10

[info@hospiz-team.de](mailto:info@hospiz-team.de)

[www.hospiz-team.de](http://www.hospiz-team.de)



Hospiz-Team Nürnberg





Laut einer Umfrage des BDF ist jeder vierte Bauherr eines Fertighauses älter als 50 Jahre.  
Fotos: djd/WeberHaus.de

# Neu bauen im besten Alter

## **Individueller Komfort: Viele Best Ager wollen sich räumlich verändern**

Laut einer Umfrage des Bundesverbandes Deutscher Fertigbau (BDF) ist jeder vierte Bauherr eines Fertighauses älter als 50 Jahre. Veränderte Ansprüche an das Wohnen und der Wunsch im eigenen Zuhause alt zu werden, sind die Gründe, warum viele zum zweiten Mal bauen. Wie das neue Heim aussehen soll, wissen ältere Bauherren ganz genau. Neben der Realisierung ihrer individuellen Wünsche sind ihnen eine möglichst stressfreie Bauphase sowie Sicherheit in Hinsicht auf Finanzen und Terminplanung wichtig.

Bei Maria und Rudolf Janssen waren es der Auszug der Kinder und die Erkrankung des Bauherrn, die sie dazu veranlassten, ein neues Domizil mit dem Fertighausanbieter WeberHaus zu bauen. Da Herr Janssen im

Rollstuhl sitzt, musste das neue Domizil barrierefrei sein.

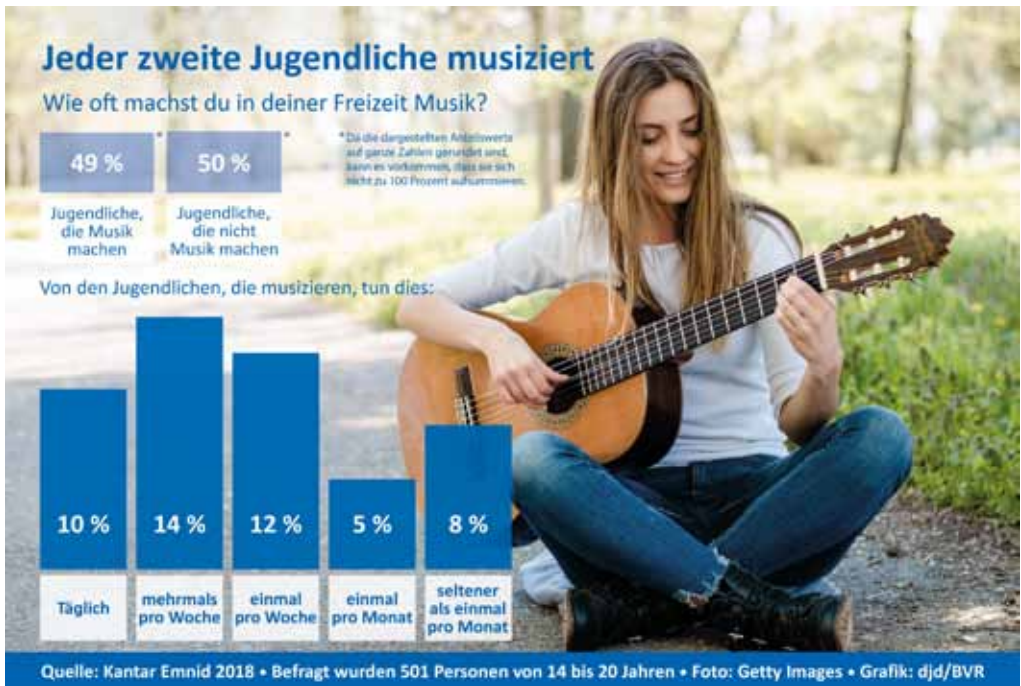
### **Altersgerecht wohnen**

Moderne Fertighäuser sind heute individuell auf die Bedürfnisse der Bewohner zugeschnitten. Wer sich in ein Musterhaus verliebt, kann ihm mit Anpassungen eine persönliche Note

verleihen und Lösungen für das altersgerechte Wohnen realisieren - ob breite Türen ohne Schwellen, eine Walk-In-Dusche mit viel Bewegungsfreiheit oder eine ebenerdige Außenanlage. Sinnvoll ist auch das Einplanen eines extra Zimmers mit separatem Badezimmer für den Besuch der Kinder oder bei Bedarf für eine Betreuungsperson.



Die Paulsens entschieden sich für ein Fertighaus aus der Baureihe „City-Life“, das ihren Wünschen entsprechend angepasst wurde.



# Lieber zupfen statt nur lauschen

## **Aktuelle Umfrage: Fast jeder zweite Jugendliche in Deutschland musiziert selbst**

Musik ist bei Jugendlichen allgegenwärtig. Hatte man früher Glück, wenn der Liebessong im Radio lief oder man ihn auf Kasette oder CD hatte, so machen es heute Streamingdienste möglich, jederzeit und überall den aktuellen Favoriten zu lauschen. Dass Jugendliche ständig Musik hören, ist also bekannt - dass jeder zweite 14- bis 20-Jährige aber selbst Musik macht, dürfte für die meisten Menschen eine echte Überraschung sein. Musik hören und Musik machen ist für die Jugendlichen dabei weit mehr als ein angenehmer Zeitvertreib. Sie

bietet einen positiven Ausgleich zum Alltagsstress, dient als Ventil für Gefühle und entführt Zuhörer wie auch Musiker oft in eine andere Welt.

### **Jeder zweite Jugendliche musiziert selbst**

49 Prozent der 14- bis 20-Jährigen machen in ihrer Freizeit selbst Musik. Das ergab eine aktuelle, repräsentative Kantar-Emnid-Umfrage im Auftrag des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Anlass der Studie war der 49. Internati-

onale Jugendwettbewerb "jugend creativ", das Thema lautet "Musik bewegt". Zehn Prozent musizieren sogar täglich, weitere 14 Prozent mehrmals pro Woche und zwölf Prozent einmal wöchentlich. Auf die Frage, welche Rolle Musik in ihrem Leben spielt, gaben 52 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen an, dass sie ein täglicher Begleiter für sie sei. 38 Prozent können sich ein Leben ohne Musik nicht vorstellen. Für lediglich acht Prozent spielt Musik keine große Rolle, nur ein Prozent gab an, dass ihnen Musik gar nicht wichtig sei.

Fürth erhält neue Eigentumswohnungen für Jung und Alt

# Urbanbau: Ihr Immobilienpartner für alle Generationen

**Mit 35 Wohneinheiten in bester Stadtlage schafft das Objekt Villa Aurora dringend benötigten Wohnraum für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Generationen**

**F**ürth – Das Neubauobjekt Villa Aurora – Wohnen für jeden Lebensabschnitt, das an der Eisen- Ecke Gießereistraße kurz vor Baubeginn steht, soll laut Bauträger Urbanbau dem Mangel an bezahlbarem Wohnraum als Zukunftsabsicherung in Fürth mit einem außergewöhnlichen Konzept entgegenwirken.

Auf einem Grundstück in bester unverbaubarer Stadtlage in Süd-West Ausrichtung mit optimaler Infrastruktur realisiert URBANBAU in Fürth Süd sein Neubauobjekt nach dem zukunftsweisenden Konzept Wohnen für Jung und Alt. Hier findet sowohl die Generation 60 plus in Form des barrierefreien Senioren-Servicewohnens gekoppelt mit dem bewährten Versorgungsangebot durch das Rote Kreuz, welches für die Bewohner rund um die Uhr Sicherheit bietet, als auch die jüngere Generation mit dem Wunsch funktionalen zugleich komfortablen und nicht zuletzt auch bezahlbaren Wohnraum nach neuestem energetischen Standard zu finden, ein neues Zuhause mit Wohlfühlatmosphäre.



## **Vielfältiges Wohnungsangebot**

In der Eisenstraße entstehen 35 Eigentumswohnungen mit 1 1/2 -, 2- und 3-Zimmern von denen 14 als Senioren-Service-Wohnungen nach langjährigem bewährten Konzept und 21 Einheiten als Wohnungen für Jung und Alt konzipiert sind. Mit den unterschiedlichsten, kompakten Grundrissen mit ca. 31 qm bei der kleinsten Version der 1 -Zimmerwohnung bis hin zur geräumigen 3-Zimmerwohnung mit ca. 82 Quadratmetern wird den Bedürfnissen der verschiedenen Zielgruppen Rechnung getragen. Auch für Kapitalanleger sind die Wohnungen höchst attraktiv, da Sparen aufgrund

des niedrigen Zinsniveaus wenig attraktiv ist und mit der Anlage in Form von zukunftsweisenden Immobilienkonzepten, wie sie in der Villa Aurora zu finden sind, eine werthaltige Alternative angeboten wird.

## **Gehobene Ausstattung**

Alle Wohnungen sind gehoben ausgestattet und mit Echtholzparkett oder hochwertigem strapazierfähigem Vinylboden, Fußbodenheizung, barrierefreien Duschen, Markensanitäreinlagen sowie elektrischen Rollläden versehen. Zu jeder Einheit gehört ein Balkon oder eine Terrasse sowie ein Kellerabteil. Optional kann einen Garagen-

stellplatz oder Doppelparker erworben werden, der bei der innerstädtischen Lage entscheidend zum Komfort beiträgt. Ein sehr ansprechend möblierter und mit Küchenzeile ausgestatteter Aufenthaltsraum lädt die Bewohnern 60 plus zum Verweilen ein. Für die gesamte Hausgemeinschaft steht als grüne Oase über den Dächern von Fürth eine Dachterrasse zur Verfügung.

### Urbane Lage mit bester Infrastruktur

Die Villa Aurora befindet sich nur 300 Meter von der U-Bahn-Station Jakobinenstraße entfernt, von wo die U1 sowohl nach Nürnberg als auch zum Fürther Hauptbahnhof fährt, von wo aus Züge nach Erlangen, Bamberg, usw. fahren. Die

Bushaltestelle Ritterstraße liegt ebenfalls nur ca. 100 Meter entfernt. Rund um die Eisenstraße befinden sich alle Einrichtungen des täglichen Bedarfs in nächster Nähe. Der nur zwei Minuten entfernte Netto-Markt, der Edeka- und ein Rewe-Markt sowie die Bäckerei, die Apotheke und der Allgemeinarzt lassen sich leicht fußläufig erreichen. Auch die verschiedensten Schulen sind in unmittelbarer Nähe zu finden. Darüber hinaus laden eine Vielzahl ansprechender Gastronomiebetriebe, wie z. B. Italiener, Thailänder oder dt. Gaststätten, zum gemütlichen Essen ein und tragen zur Steigerung der Lebensqualität bei. Sowohl der Stadtpark, mit dem bekannten Stadtparkcafe, als auch der Südstadtpark, welche beide ebenfalls zu Fuß erreichbar sind, laden zum Spaziergang ein. Aufgrund der



hervorragenden Lage des Neubauobjektes ist somit sichergestellt, dass die wichtigen Anlaufpunkte des Alltages für alle Generationen und auch mit Rollstuhl leicht erreichbar bleiben, diese Lage lässt keine Wünsche offen.

## Haben Sie an die Absicherung Ihrer Zukunft gedacht? Villa Aurora, Fürth



# URBANBAU

Ihr Experte für Wohnen für Jung und Alt

Stand  
**B 22 inviva**  
Wir freuen uns auf Sie!

**Villa  
Aurora**

**Baubeginn in Kürze!**

**35 Eigentumswohnungen:** 1,5-, 2- und 3 Zimmer  
14 Senioren-Servicewohnungen  
21 Wohnungen für Jung und Alt  
Eisenstraße/Ecke Gießereistraße, Fürth

Ihre Sorglos Immobilie für Selbstnutzer und Kapitalanleger

**MUSTERWOHNUNGSBESICHTIGUNG/Vorgängerobjekt:**  
sonntags 14–16 Uhr oder nach tel. Vereinbarung, Karlstr. 18, Fürth

**Info-Tel. 0911-77 66 11, [www.aurora-fuerth.de](http://www.aurora-fuerth.de)**



Energieausweis in Vorber.



*Gemeinsames Kochen und regelmäßige Familienmahlzeiten sind ein Schlüssel zu einer gesünderen Kinderernährung.*

*Foto: djd/LaVita/Thilo Brunner*

# Alle am Herd, gesünder ernährt

**Studie belegt:  
Eltern sollten  
mit Kindern kochen**

48

**W**er gemeinsam mit dem Nachwuchs kocht, ist zufriedener mit dessen Ernährung. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Ernid-Studie im Auftrag von LaVita, durchgeführt unter tausend Familien mit Kindern im Alter von 3 bis 13 Jahren. Jedoch wünscht sich ein Großteil der Eltern mehr Zeit und Ruhe für die Zubereitung von Mahlzeiten. Über 80 Prozent der befragten Erwachsenen wollen, dass Abwechslung auf den Tisch kommt, dass das Essen gesund ist und möglichst allen schmeckt. Jedoch mangelt es häufig an Kochkenntnissen und fundiertem Wissen über gesunde Ernährung.

## **Kinderkochbuch optimiert die Familiernahrung**

Solche Wissenslücken kann man stopfen - etwa mit dem Kinderkochbuch "Manege frei für kleine Köche - Superhelden essen clever!". Der Wissensteil für die Kleinen sorgt mit Rätseln, Ausmalbildern oder Stickerbogen für Kurzweil. Zudem erklärt Kinderbuchautorin Gaby Grosser die positive Wirkung guter Lebensmittel auf den menschlichen Körper. Im Ratgeber für Eltern und Großeltern kommen der Familientherapeut Jesper Juul, der Kinderarzt Dr. med. Renz-Polster, die Zukunftsforscherin Hanni Rützler

*Fortsetzung auf Seite 50*





# STOPPT SCHNARCHEN mit Erfolgsgarantie

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

Consumenta: Halle 7, Stand F17



T: +49 951 50 99 660  
F: +49 951 50 99 662



[info@sleeping.de](mailto:info@sleeping.de)  
[www.sleeping.de](http://www.sleeping.de)



Sleeping UG  
Fichtestr. 7a  
96052 Bamberg  
Deutschland

Fortsetzung von Seite 48

sowie die Journalistin Anna Funck zu Wort. Die Experten wollen Familien zum gemeinsamen Kochen und Ausprobieren motivieren und ihnen Tipps an die Hand geben, wie eine gesunde Ernährung im Alltag umsetzbar ist. Für Abwechslung und Genuss bei Tisch sorgen 33 kindgerechte Rezepte von Fußball-Weltmeister-Koch Holger Stromberg. Er packt die Helden aus "Die Vitalen Acht", einem Buch von Gaby Grosser, ganz neu auf den Teller. So werden auch eher unbeliebte Gemüse von Kindern gern gegessen.

#### Rezept:

#### Leckere "Rike Rote Beete"-Chips

*Zutaten: 500 g frische Rote Beete (am besten Bio), 3 EL Olivenöl, 2 Prisen grobes Salz*

Den Backofen auf 100 °C vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Rote-Bete-Knollen gut abwaschen. Vorsicht: Der Saft färbt! Am besten Einmalhandschuhe anziehen, Knollen auf ein Schneidebrett legen, oben und unten abschneiden. Mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden - von den Eltern zeigen oder sich helfen lassen. Anschließend die Gemüsescheiben in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz vermengen und nebeneinander auf die Bleche legen. Im Ofen auf der unteren Schiene 40 Minuten backen. Mit einer Gabel einen Chip herausnehmen, abkühlen lassen und probieren. Sind die Chips fertig, die Bleche mit Topflappen aus dem Ofen holen. Zehn Minuten abkühlen lassen und die Rote-Beete-Chips rasch knabbern. Weitere Rezepte sind erhältlich unter [www.lavita.de](http://www.lavita.de).

#### Kürz & bündig

Wenn Eltern schon frühzeitig gemeinsam mit dem Nachwuchs kochen, hat das positive Auswirkungen auf die Familienernährung, so eine Emnid-Studie im Auftrag von LaVita. Gesunde und abwechslungsreiche Kost auf dem Tisch ist Eltern wichtig, doch mangelt es oft am Know-how über Lebensmittel, an Kochkenntnissen und an Motivationshilfen, um Kindern gesunde Ernährung näherzubringen. All dies will das Kinderkochbuch "Manege frei für kleine Köche - Superhelden essen clever!" vermitteln. Es enthält neben einem Rätselteil für die Kleinen einen Elternratgeber und zahlreiche Rezepte zum kinderleichten Nachkochen. Gut zu wissen: Der gesamte Erlös des Buches, erhältlich unter [www.lavita.de](http://www.lavita.de), geht an BILD hilft e.V. "Ein Herz für Kinder".



*Gemeinsame Mahlzeiten stärken den Familienzusammenhalt und sorgen für eine gesündere Ernährung.*

*Foto: djd/LaVita/Thilo Brunner*

**Rückenschmerzen** sind eine weltweite Problematik. Durch fehlende bzw. mangelhafte Entlastung der

## Die sanfte Rückentherapie



Wirbelsäule wird der Grundstein für Rückenerkrankungen bereits früh gelegt. z. B. können die Bandscheiben (unsere „Stoßdämpfer“ zwischen den Wirbelkörpern) bei zu kurzen Ruhepausen nicht ausreichend Flüssigkeit aufnehmen, um für die Belastungen des Tages gewappnet zu sein. Durch dieses Ungleichgewicht aus Be- und Entlastung verlieren die Bandscheiben im Laufe der Jahre an Elastizität und Flexibilität. Dieser oftmals als „Verschleiß“ bezeichnete Vorgang kann viele Erkrankungen wie z. B. Bandscheibenvorfälle, Skoliosen, Hexenschüsse, Osteoporosen und viele weitere mit sich bringen.

Mit der **Detensor®-Methode** kann man den Bandscheiben, durch die spezielle Lamellenstruktur, die nötige Entlastung in Form einer sanften Streckung ermöglichen. Der Stoffwechsel der Bandscheiben wird nachweislich unterstützt und verstärkt.

- **Sanfte Streckung der Wirbelsäule**
- **Entspannung der Muskulatur**
- **Entlastung der Bandscheiben**



**Einfach hinlegen und entspannen!**

**Regenerieren – erholen - wohlfühlen**

**Besuchen Sie uns und liegen kostenfrei Probe.**

Bitte vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch einen Termin, sodass wir genug Zeit für Sie haben und optimal beraten können.

Gerne senden wir Ihnen auch kostenfreie Informationen zu.

**Weltweiter Einsatz seit 1978 bei u.a.:**

- **Bandscheibenvorfällen**
- **Osteoporose**
- **Fibromyalgie**
- **Skoliose**
- **Spinalkanalverengung**
- **Hüft - oder Knieproblemen**

**MKV-Detensor; Inh. Manuela Kienlein e. K.;**

**Rückersdorfer Str. 28; 90552 Röthenbach an der Pegnitz**

**Tel.: 0911/25588992; e-mail: [kienlein@detensor.de](mailto:kienlein@detensor.de); Web: [www.detensor.de](http://www.detensor.de)**

*Das Leben genießen und die Welt entdecken:  
Jeder zweite Bundesbürger würde laut Umfra-  
ge gern mehr Geld fürs Reisen ausgeben.  
Foto: djd/Eurojackpot/Getty*



# Endlich mal rauskommen

## **Umfrage zu Reichtum: Deutsche träumen von mehr Reisen**

Was würden sich die Deutschen gern leisten, wenn Geld keine Rolle spielte? Ein größeres Haus mit riesigem Garten und Pool? Einen rasanten Sportwagen, um die Nachbarn zu ärgern? Teure Designerkleidung? Alles weit gefehlt. Vor allem Fernweh und Entdeckerlust scheinen bei den Bundesbürgern stark ausgeprägt zu sein. Immerhin jeder Zweite (51 Prozent) würde gern mehr Geld für Reisen ausgeben. Das Leben genießen und dabei gleichzeitig die schönsten Orte rund um den Globus erkunden, so lautet das Motto. Zu diesem Resultat kommt eine YouGov-Umfrage mit über 2.000 Teilnehmern in Deutschland, die im Auftrag der europaweiten Lotterie Eurojackpot durchgeführt wurde.

### **Erst reisen, dann fürs Alter sparen**

Welche Träume haben die Bundesbürger, was bedeutet für sie heutzutage echter Reichtum? Bei der Frage nach den Dingen, für die man gern mehr Geld ausgeben würde, sicherte sich das Reisen mit deutlichem Abstand den ersten Platz - und das über alle Generationen hinweg sowie gleichermaßen bei Männern (52 Prozent) wie auch bei den befragten Frauen (51 Prozent). Auf dem nächsten Platz des eindeutigen Votums setzt sich die Vernunft durch: 32 Prozent plädieren für mehr Altersvorsorge und fürs Sparen. Dahinter folgen mit weiterem Abstand Ausgaben für Freizeitaktivitäten (25 Prozent), Wohnen (23 Prozent) sowie Geschenke für Familie

und Freunde. Das Auto, angeblich der Deutschen liebstes Kind, liegt mit 17 Prozent erst auf Rang sechs der Wunschliste. Bei dieser Umfrage waren Mehrfachnennungen von bis zu drei Dingen möglich, für welche die Deutschen gerne mehr Geld zur Verfügung hätten.

Doch ab welcher Größenordnung beginnt Reichtum eigentlich? Etwa wenn es um die Höhe des Einkommens geht? Bei dieser Frage herrscht laut Umfrage große Einigkeit zwischen den Generationen. 35 Prozent der 18- bis 24-Jährigen und 29 Prozent der über 55-Jährigen sind der Meinung, dass man ab einem Brutto-Monatsgehalt von 10.000 Euro als reich gilt. Ein Ziel, das für viele zugegebenermaßen in weiter Ferne liegt.

**N**ur noch vegetarisch, ganz ohne Zucker oder am besten alles roh? Gar nicht so einfach, sich in der

Flut von "gesunden" Ernährungskonzepten zurechtzufinden. Oder doch? Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Jana Jentgen aus Münster bleibt bei diesem Thema ganz entspannt: "Um gesund und ausgewogen zu essen, braucht es weder ausgeklügelte Rezepte noch lange Verbotslisten." Hier sind fünf Tipps für jeden Tag:

### 1. Basisch beginnen

Ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt ist aus naturheilkundlicher Sicht eine wichtige Grundlage, um leistungsfähig und aktiv zu sein. "Was wir essen, spielt dabei eine entscheidende Rolle", erklärt die Expertin vom Familienunternehmen Jentschura, das seit Jahrzehnten basische Lebensmittel in Bioqualität herstellt. Ihr Rat: Es sollten vor allem Zutaten wie frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte auf dem Speiseplan stehen. "Zucker, tierische Produkte, Kaffee, Weißmehl und verarbeitete Lebensmittel können zu einer Übersäuerung des Gewebes führen. Zu den möglichen Folgen gehören neben Übergewicht, mit all seinen Folgen für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, auch Leistungsschwäche, Müdigkeit und Infektanfälligkeit."

### 2. Morgens durchstarten

Ein gesundes Frühstück lässt sich oft am leichtesten in einen vollen Alltag einbauen. Das kann ein frischer Smoothie sein oder auch ein warmer Getreidebrei. Auf diese Weise wird schon morgens eine gute Grundlage geschaffen. Fertige Mischungen für basische

# Gesünder essen, aber wie?

## ***Fünf leichte Tipps für mehr Abwechslung, weniger Pfunde und ein neues Wohlbefinden***



*Frisch statt fertig - beim Einkauf gesunder Genüsse darf die ganze Familie mit aussuchen. Foto: djd/jentschura International/Getty*

Frühstücksbreie gibt es in Reformhäusern und Bioläden. Sie werden einfach mit heißem Wasser übergossen und ganz nach Geschmack mit Zimt, Honig oder frischem Obst verfeinert.

### 3. Flexibel bleiben

Wenn es im Job hoch her geht, ist manchmal wirklich keine Zeit für eine ausgiebige Mittagspause. Dann sind gesunde Snacks Gold wert, um Heißhunger vorzubeugen. Nüsse oder Mandeln sättigen zwischendurch ebenso wie Gemüsesticks mit Dip, die sich gut vorbereiten lassen.

### 4. Kreativ werden

Heimisches Gemüse ist so vielseitig - es lohnt sich, neue Rezepte auszuprobieren. Viele sind

schnell zubereitet und schmecken der ganzen Familie, etwa Gemüseragout oder "Zoodeln", für die Zucchini und Karotten in schmale Streifen geschnitten, gedünstet und wie Nudeln mit Soße oder Pesto serviert werden. Unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com) finden Neugierige dazu viele Rezeptideen.

### 5. Detektiv spielen

Vielen ist nicht bewusst, wie viel Fett, Zucker und Salz täglich auf ihrem Teller landen. Tipp: Eine Zeitlang genau auf die Nährwertangaben von Fertigprodukten achten. Ein Glas Apfelsaft besteht zu rund einem Viertel aus Zucker. Eine TK-Pizza liefert über 40 Gramm Fett und besonders viel Salz steckt nicht nur in Chips, sondern auch in Schmelzkäse.



# Von innen oder außen?

## **Wie sich straffe Haut am effektivsten erreichen lässt**

Es wird gepeelt, gecremt, gezupft und geschminkt: Auf der Suche nach der perfekten Hautpflege gehen die Zeichen der Zeit investieren viele Frauen - und auch Männer - eine Menge. So reihen sich schnell Tiegel, Tuben und Töpfchen im Bad aneinander. Doch häufig sind die Verwender mit den Cremes und Seren unzufrieden, weil versprochene Effekte ausbleiben - und es an Nachhaltigkeit fehlt, wie die Experten des Portals [Ratgeberzentrale.de](http://Ratgeberzentrale.de) feststellen.

### **Kollagen stützt die Haut**

"Die obere Schicht der Haut, die Epidermis, wirkt wie ein Schutzschild, und das ist auch wichtig", erklärt Wissenschaftler Dr.

Jan-Christoph Kattenstroth. "Allerdings können Inhaltsstoffe in Hautpflegeprodukten diese Barriere nicht überwinden und wirken deshalb nur oberflächlich und kurzzeitig." Dass die Haut aber von innen wirksam und nachhaltig beeinflusst werden kann, ist schon länger bekannt. Eine wichtige Rolle spielt hier Kollagen: Die Fasern des Strukturproteins bilden in den tiefen Hautschichten ein stützendes Gerüst, das der Haut ihre Spannkraft verleiht. Mit der Zeit jedoch lässt die körpereigene Kollagenproduktion nach. Jetzt haben Wissenschaftler für den Beauty-Drink Elasten aus der Apotheke eine patentierte Wirkstoffkombination entwickelt - nämlich den [HC]-Kollagen-Kom-

plex. Diese speziellen Kollagen-Peptide sind dem menschlichen Kollagen besonders ähnlich und können so gut vom Körper aufgenommen werden. Produkteigene Studien belegen, dass durch die Einnahme des Trink-Kollagens das Kollagen-Netz in der Dermis von innen regeneriert werden kann. Die Haut gewinnt dann wieder an Dichte und Spannkraft. Auch Falten lassen sich so mindern. Nun behaupten Kritiker, dass die Kollagen-Peptide durch die Magensäure unwirksam werden. "Im Gegenteil", wendet Dr. Kattenstroth ein: "Ohne den Kontakt mit der Magensäure wäre die Bioverfügbarkeit deutlich geringer. Der Verdauungsprozess im Magen ist von entscheidender Bedeutung."



Scannen und nächste  
Geschäftsstelle finden

## Wir sind in Nürnberg und wo man füreinander da ist

Wird ein Familienmitglied pflegebedürftig, können Sie sich auf uns verlassen. Wir helfen Ihnen, die Pflege zügig zu organisieren.

[www.aok.de/bayern/pflege](http://www.aok.de/bayern/pflege)

Einfach nah. Meine AOK.  
**Nürnberg**

www.inviva.de

# inviva

*Aktivmesse für alles,  
was das Leben bewegt.*

In Kombination mit:

**Freizeit**  
Touristik & Garten  
Messe Nürnberg · 26.2. - 1.3.2020



## „Forum der Generationen“

– rund 150 Aussteller präsentieren ein vielfältiges Angebot mit Lösungen und Anregungen für alle Lebensbereiche:

- **Gesundheit & Prävention**
- **Sicherheit**
- **Smart Home**
- **Barrierefreiheit**
- **Freizeit & Lifestyle**

**26.2.-1.3.2020** · Messe Nürnberg