

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Februar 2020

www.bestes-alter.info

Ausgabe 1/2020

Themen
in dieser
Ausgabe:

Aktivmesse

Inviva

Interessante Vorträge und
Gespräche mit Experten:
Zur Inviva lohnt sich ein
Ausflug nach Nürnberg.
Das Programm auf vier Seiten

Wie seriös ist Dr. Google?

Gerne stellen wir uns selbst Diagnosen
- mit blindem Vertrauen ins Internets.
Einen Arztbesuch kann das Netz
aber nicht ersetzen.

SPANNDECKEN
BAMBERGER



Kopf hoch!

Wir bringen Ihre
Decken zum Glänzen.



Wir renovieren Ihre Zimmerdecke schnell und schmutzarm innerhalb von einem Tag. Sie müssen Ihre Decke nie mehr streichen oder tapezieren.

Besuchen Sie unsere Ausstellung „Edel und Stein“
Biegenhofstr. 5
96103 Hallstadt.
Tel. 0951/700 916 22

www.spanndecken-bamberger.de

SIE SUCHEN
SPEZIALISTEN
ZUM THEMA
GESUNDHEIT?

**GESUNDHEIT
REGIONAL.DE**
DAS REGIONALE GESUNDHEITSPORTAL



Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Schilddrüsenprobleme bei Senioren
- 3 Migräne braucht Verständnis
- 4 Laufen und Radeln mit Heuschnupfen
- 5 Wie seriös ist Dr. Google?
- 6 Kompressionsstrümpfe: Digital vermessen
- 7 Aktivmesse Inviva in Nürnberg
- 8+9 Vortragsprogramm: sechs+sechzig Bühne
- 10 Gesundheit-Regional.de: Fachforum
- 11 Osteoporose - Symptome und Therapie
- 12 Im Frühling die Leber unterstützen
- 13 Entspannter durch die Wechseljahre
- 14 Abschalten und schnell einschlafen
- 15 Schlafcoaching statt Schlafracking



Schlafstörungen sind bei älteren Menschen keine Seltenheit. Doch es kann auch eine Schilddrüsenerkrankung dahinterstecken.

Foto: djd/www.forum-schilddruese.de/Getty

Schilddrüsenprobleme bei Senioren

Oft werden die Symptome mit typischen
Altersbeschwerden verwechselt

Mit zunehmendem Alter häufen sich bei vielen Menschen die Zipperlein. Doch nicht immer sind unspezifische Beschwerden wie Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Unruhe, Herzprobleme, Schwäche oder Antriebslosigkeit allein auf die Anzahl der Lebensjahre zurückzuführen. Sie können genauso gut Anzeichen einer Schilddrüsenerkrankung sein. Leider wird diese nicht selten übersehen oder erst spät erkannt, da sowohl die Betroffenen selbst als auch der Arzt von typischen Alterserscheinungen ausgehen. Dabei könnte eine entsprechende Behandlung oft die Lebensqualität deutlich verbessern.

Jeder Zweite über 45 mit kranker Schilddrüse

Die Schilddrüse ist für einen gesunden Energiehaushalt und Stoffwechsel unverzichtbar. Bereits ab dem mittleren Lebensalter zeigen sich aber zunehmend Veränderungen wie Knoten, eine Über- oder Unterfunktion. In der groß angelegten Papillon-Studie, bei der bundesweit fast 100.000 Berufstätige untersucht wurden, war das wichtige Organ bei jedem Zweiten in der Altersgruppe der 46- bis 65-Jährigen erkrankt. Unspezifischen Altersbeschwerden,

ständigem Frieren oder Schwitzen, einem Kloß im Hals oder deutlichen Gewichtsveränderungen sollte deshalb auf den Grund gegangen werden. Erste Hinweise auf eine Schilddrüsenerkrankung kann etwa ein Selbstcheck bieten, der unter www.forum-schilddruese.de heruntergeladen werden kann. Eine genaue Diagnose kann aber nur der Arzt stellen und dann je nach festgestellter Erkrankung die passende Behandlung einleiten.

Die bei Senioren häufig auftretende Unterfunktion wird beispielsweise mit der Gabe des Schilddrüsenhormons Thyroxin behandelt. Dieses ist mit dem natürlicherweise in der Drüse produzierten Hormon chemisch identisch und bei richtiger Dosierung nebenwirkungsfrei. Bei Senioren, die unter Herzerkrankungen leiden, ist die Feineinstellung der Dosis besonders wichtig. Diese lässt sich gut mit Präparaten in Tropfenform erreichen, die auch bei anderen Vorerkrankungen wie Schluckbeschwerden oder Magen-Darm-Problemen empfehlenswert sind. Ansonsten gesunde Patienten bekommen in der Regel Tabletten verordnet. Ist der Körper ausreichend mit Schilddrüsenhormonen versorgt, kommt mit dem Stoffwechsel auch die Lebenslust wieder in Gang.

Migräne braucht Verständnis

Partner und Kinder sollten lernen, mit der neurologischen Erkrankung umzugehen

Migräne kommt und geht, wann sie will. Die Angst vor dem nächsten Anfall beherrscht das Leben der Betroffenen ebenso wie die Ungewissheit, wann die Attacke endlich vorbei sein wird. Beides kann zermürend sein - auch für die Familie. Denn für den Partner und die Kinder ist die neurologische Erkrankung, die zu zwei Dritteln Frauen betrifft, eine unberechenbare Größe. Je nachdem, wie ausgeprägt die Migräne ist, ob sie von Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit begleitet wird, kann sie die gesamte Tagesplanung der betroffenen Frauen und Mütter infrage stellen. Die Fahrt zur Kita

und die Versorgung und Betreuung der Kinder ist dann ebenso unmöglich wie der Besuch bei den Schwiegereltern.

Um die Anzahl der Attacken zu reduzieren, kann es zudem sinnvoll sein, der Migräne vorzubeugen. Dazu gehört auch, dass sich die Schmerzpatientinnen im Alltag nicht zu viel zumuten und sich einen geregelten Lebensrhythmus angewöhnen. Weitere Tipps für weniger Migräne gibt es unter www.petadolex.eu. Betroffene sollten zudem lernen, häufiger Nein zu sagen und sich freie Zeitfenster für Ausdauersport, Yoga und Entspannungsübungen zu nehmen.



**Zuhause kann immer
etwas passieren.**
Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:
09 51 / 91 78 02 50 oder unter www.malteser-hausnotruf.de



FachForum Sondervorträge

Dr. Thomas Stumptner

auf der Inviva (26.2. - 1.3.2020)

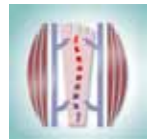
täglich um 15 Uhr
in Halle 12

im FachForum der Inviva

**Körperhaltung in Balance
&
Beinvenenleiden**

PRAXIS Dr. med. Thomas Stumptner

Facharzt für Orthopädie
Phlebologie
Chirotherapie



**Fuß- und Beinleiden
Haltungs- und Bewegungsanalyse**

Fürther Str. 244a (Auf **AEG**)
90429 Nürnberg
Tel: 0911 / 23 75 470

- > ZEITNAHE TERMINE
- > BEHANDLUNG OHNE ZEITDRUCK
- > ALLE PATIENTEN SIND WILLKOMMEN
- > ALLE PATIENTEN SIND SELBSTZAHLER

weitere Infos unter www.dr-stumptner.de

bod & heizung
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

Wir sind Ihr Spezialist für Wohlfühlbäder, gesundes Klima und Energieeinsparung! Zusätzlich garantieren wir Ihnen eine professionelle Ausführung aus einer Hand.



&ACHELMANN
BAD HEIZUNG

Bamberger Straße 2 · 96194 Walsdorf
Tel. 095 49 92 240 · www.kachelmann.cc

IMPRESSUM

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

HERAUSGEBER:

Gesundheit-Regional.de GmbH,
Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg,
www.bestes-alter.info,
Telefon 0951 / 20 933 96,
info@bestes-alter.info

REDAKTION:

(redaktion@bestes-alter.info)
djd, Thomas Schade, Sven Sauer, Patrick Eschenbach, Bernd Oelsner

ANZEIGENLEITUNG:

Ausgabe Bamberg und überregional:
Sven Sauer (sauer@bestes-alter.info)

Anzeigentarife nach

Preisliste Nr. 1 vom 1.1.2017.

DRUCK:

Druck u. Mediengruppe Mayer & Söhne,
Oberbernbacher Weg 7,
86551 Aichach

GESAMTAUFLAGE:

ca. 85.000 Exemplare;

ERSCHEINUNGSWEISE:

Alle drei Monate, 4. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright: Bestes Alter

Freiluftsport trotz Pollenalarm

Laufen und Radeln mit Heuschnupfen

Der Frühling mit seiner erwachenden Natur lädt dazu ein, wieder häufiger Zeit draußen zu verbringen. Das gilt besonders für viele Sportbegeisterte: Radfahren, Joggen, Wandern, Inlineskaten - viele Aktivitäten sind nur unter freiem Himmel möglich oder machen so mehr Spaß. Doch was, wenn die Pollen fliegen? Schließlich beginnt die Heuschnupfensaison oft schon im Februar und ruft bei Allergikern Niesen, Augenjucken und eine laufende Nase hervor. "Dennoch können und sollten Betroffene sich auch im Freien bewegen, denn dies stärkt Lungenfunktion, Atmung, Muskulatur und Herz-Kreislauf-System", rät Linda-Apotheker Apotheker Benjamin Lieske aus Castrop-Rauxel.

Atemfrequenz vorab erhöhen

"Vorab sollte jedoch ein Facharzt aufgesucht werden", so der Experte. Gibt dieser grünes Licht, stehe dem Freiluftsport nichts mehr im Wege. Und mit den richtigen Tipps lassen sich Allergiesymptome gut eindämmen. Heuschnupfenpatienten sollten sich vor dem Trainieren auf jeden Fall ordentlich aufwärmen, um die Atemfrequenz zu erhöhen. Das kann eine Verengung der Bronchien und plötzliche Atemnot verhindern. "Wer Allergiemedikamente wie etwa Antihistaminika einnimmt, sollte das natürlich auch an aktiven Tagen tun", erklärt Benjamin Lieske: "Bei starkem Pollenflug ist

es ratsam, Mittel wie Nasenspray oder Augentropfen direkt vor dem Sport zu verwenden." Empfehlenswert seien hier oft auch Kombipräparate. Am besten lassen sich Betroffene dazu vom informierten Fachpersonal in einer Apotheke beraten - unter www.linda.de beispielsweise finden Sie eine in der Nähe. Weiterhin ist es ratsam, aufs Wetter zu schauen. Bei Wind ist die Pollenbelastung besonders hoch, nach einem Regenguss eher niedrig. Auch Uhrzeit und Ort spielen eine Rolle: In der Stadt ist morgens weniger Blütenstaub unterwegs, auf dem Land dagegen abends. Entsprechend sollten Heuschnupfenpatienten ihre Trainingszeiten planen.

Pollen wieder loswerden

Nach dem Sport gilt es, die Pollen schnell loszuwerden. Sportbekleidung wäscht man am besten sofort oder lagert sie außerhalb der Wohn- und Schlafräume. Intensives Haarewaschen ist ebenfalls angeraten. "Ein guter Tipp ist außerdem eine Nasendusche, um aus der Luft gefilterten Blütenstaub von den Schleimhäuten zu entfernen", so Lieske. Grundsätzlich sollten Allergiker bei körperlicher Aktivität in der Heuschnupfensaison gut auf ihren Körper hören, sich nicht überanstrengen und bei Atemnot oder anderen aller-



Mit den richtigen Mitteln und Maßnahmen kommen auch Allergiker aktiv durch die Heuschnupfensaison.

Foto: djd/LINDA AG/Subbotina/
deposit Photos

gischen Signalen sofort mit dem Sport aufhören.

Kurz & bündig

Radfahren, Joggen, Wandern, Inlineskaten - viele Aktivitäten sind nur unter freiem Himmel möglich oder machen dort einfach mehr Spaß. Doch was, wenn die Pollen fliegen? Auch Heuschnupfenpatienten können und sollten sich draußen bewegen, weil dies Lungenfunktion und Atmung stärkt, erklärt Linda-Apotheker Benjamin Lieske. Vorher sollte allerdings der Arzt grünes Licht geben. Allergiemedikamente wie Nasenspray oder Augentropfen sind direkt vor dem Training anzuwenden. Auch gründliches Aufwärmen ist wichtig, um die Atemfrequenz zu erhöhen und die Bronchien vorzubereiten. Wie Allergiker sich sonst noch vor Blütenpollen schützen oder diese wieder loswerden, erfahren sie in gut informierten Apotheken - zu finden etwa unter www.linda.de.



Wer sich als Pollenallergiker im Frühling unbeschwert draußen bewegen möchte, sollte sich entsprechend vorbereiten. Foto: djd/LINDA AG/iStock.com/ Kontrec



Gründliches Aufwärmen vor dem Sport bereitet allergiegeplagte Bronchien auf die Belastung vor. Foto: djd/Linda AG/Getty Images/Nomad

Wie seriös ist Dr. Google?

So erkennt man fundierte Medizin- und Gesundheitstipps im Internet

Sich eine Diagnose übersetzen lassen, ein Symptom einordnen, eine Therapieform finden - das Internet wird bei Fragen zum Thema Gesundheit immer häufiger als Informationsquelle genutzt. Laut einer aktuellen Studie der Bertelsmann Stiftung suchen 46 Prozent der Deutschen zwischen 18 und 80 Jahren in medizinischen Fragen Rat bei "Dr. Google". "Vielen Nutzern ist jedoch nicht bewusst, dass es in der Qualität große Unterschiede gibt", weiß Maren Soehring von der IKK classic. Häufig seien seriöse Quellen nur schwer von werbefinanzierten Seiten oder Firmenportalen zu unterscheiden. „Außerdem kann man als Laie die Vielzahl an Informationen oft kaum richtig einordnen - das kann schnell zu Verunsicherung führen“, so Soehring. Das Internet ist also kein Ersatz für das Gespräch mit dem Arzt oder Therapeuten, kann aber durchaus verlässliche Auskünfte liefern, wenn man diese Tipps beachtet:

- Treffer filtern: Weit oben in den Ergebnislisten landen meist werbefinanzierte Gesundheitsportale. Sie bieten jedoch in der Regel lediglich eine erste Orientierung zu einzelnen Erkrankungen, zur Diagnostik und Behandlung.
- Kritisch bleiben: Es ist verführerisch, einem Symptom-Checker seine Beschwerden zu nennen und mit ein paar Klicks zur Diagnose zu kommen. Den Arztbesuch erspart das jedoch nicht.



Das Internet kann das Gespräch mit dem Arzt nicht ersetzen - dafür sind viele Krankheitsgeschehen zu komplex. Foto: djd/IKK classic/Getty

- Impressum prüfen: Ein Klick aufs Impressum zeigt an, welcher Betreiber sich hinter dem Online-Angebot verbirgt. "Skeptisch sollte man etwa bei Herstellern sein, die durch Interessen geprägt sind und auf eigene Produkte verweisen", erklärt die Expertin.

- Aufs Siegel schauen: Das Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem e.V. vergibt ein Siegel an Anbieter, die sich freiwillig zu qualitätsgesicherter Gesundheitsinformation verpflichten.

- Quellen beachten: Seriöse Gesundheitsinformationen geben auch Hinweise auf ihre Quellen, etwa auf Studien oder Literatur. Außerdem werden der Autor und das Jahr der Veröffentlichung genannt sowie häufig Infos zu weiterführenden Hilfsangeboten.



46 Prozent der Deutschen suchen bei medizinischen Fragen Rat bei „Dr. Google“.
Foto: djd/IKK classic/Getty



Chrisana
Leben gestalten

Ihr individueller Pflegedienst

Ambulante Pflege, Beratung & Hilfe
für ein selbstbestimmtes Leben in der vertrauten Umgebung.

- Unterstützung
- Begleitung
- Beratung
- Pflege

24-Stunden Erreichbarkeit: 0171-8755416

Privater Pflegedienst Chrisana

Soziale Betreuungspflege
Seehofstraße 44 • 96052 Bamberg
Telefon: 0951 / 70 04 28 37



www.chrisana.de • info@chrisana.de

Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen

Wir helfen mit mehr als einem Lächeln.

Exklusive Scooter- und Treppenlift-Angebote bei Ihrem reha team Bamberg




reha team Bamberg
Hallstädter Straße 100 • 96052 Bamberg
Tel. 0951 700491-0 • www.rehateam-bamberg.de



Digital vermessen

Passgenaue Kompressionsstrümpfe: Berührungsloses Messen mit einem 3-D-Tool

Schwere Beine, Besenreiser, Krampfadern: Bei Venenleiden sind medizinische Kompressionsstrümpfe die Basistherapie. Damit fühlen sich die Beine leichter und entspannter an. Sie sollten wie eine zweite Haut sitzen, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Dafür werden Venenpatienten bislang im Fachhandel sorgfältig vermessen. Nun gibt es als Alternative zu Maßband und Maßblock ein berührungsloses digitales 3-D-Messtool.

Exaktes 3-D-Modell mit allen relevanten Maßen

Mithilfe von Medi Vision können in weniger als fünf Minuten die neuen rundgestrickten Kompressionsstrümpfe passgenau ange-

gemessen werden. Interessant ist das Angebot auch für Patienten, die nicht in den medizinischen Fachhandel kommen können, denn der Service ist ebenfalls zu Hause möglich. Das Messsystem kombiniert ein Tablet mit einer 3D-Kamera und einer speziell entwickelten Software. Bei dem digitalen Messverfahren werden die Beine mit der Kamera gescannt. Es entsteht ein exaktes 3D-Modell mit allen relevanten Maßen für die rundgestrickte Kompressionsversorgung - berührungslos, diskret und komfortabel. Anschließend wählen das Fachpersonal und der Patient gemeinsam am Tablet die weiteren Details wie Farbe und Fußvarianten aus. Danach lassen

sich die Kompressionsstrümpfe unmittelbar bestellen. Mehr Informationen rund um die Beingsundheit und das digitale Messsystem gibt es unter www.medi.biz/medi-vision. Im Verbraucherservice des Anbieters unter Telefon 0921-912-750 können kostenlose Ratgeber zum Thema Venengesundheit und medizinische Kompressionsstrümpfe angefordert werden, auf der Homepage stehen sie zudem zum Download bereit.

Venenleiden sind eine Volkskrankheit: Neben fortschreitendem Alter, erblicher Veranlagung oder hormonellen Einflüssen wie in der Schwangerschaft hat auch der Lebensstil Einfluss auf die Venengesundheit.



*Digitales Messen ist nun auch beim Patienten vor Ort möglich. Direkt nach der Messung wählen Fachkraft und Patient gemeinsam die Details wie Farbe oder Haftband für die Kompressionsstrümpfe aus.
Foto: djd/medi*

Die Tagespflege als Hilfe für Pflegebedürftige und deren Angehörige

Über 2,5 Millionen Menschen pflegen tagtäglich ihre Angehörigen. Dabei müssen sie oft Beruf und Alltag unter einen Hut kriegen und sind einer enormen Doppelbelastung ausgesetzt. Das Zentrum für Senioren der Sozialstiftung Bamberg bietet gute Möglichkeiten, seine Angehörigen tagsüber einen oder mehrere Tage in der Woche betreuen zu lassen.

Die Kosten werden dabei fast vollständig von der Pflegekasse übernommen.

Dieses Konzept schenkt den Angehörigen wieder mehr Zeit für sich und sie können sich beruhigt weiteren Aufgaben widmen – wissend, dass ihre Lieben in guten Händen sind.

An allen drei Standorten kümmert sich geschultes und einfühlsames Fachpersonal um die Gäste, die morgens von einem Fahrdienst **zu Hause abgeholt und nachmittags wieder zurück gebracht werden.** Der Tagesablauf ist geprägt von gemeinsamen Aktivitäten wie Gartenarbeit, Kochen, Senioren-Karaoke sowie Festlichkeiten und Events.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Kontakt:

Tagespflege Michelsberg:
☎ 0951 503-30150

Tagespflege Ulanenpark:
☎ 0951 964-33640

Tagespflege Tivolischlösschen:
☎ 0951 964-39146



Sozialstiftung Bamberg
Zentrum für Senioren



Leben in der Wohngemeinschaft:

- » Selbstbestimmt
- » Auch mit Pflegegrad möglich
- » Demenzsensibel
- » Mitten in der Stadt, im Stadtteil Wunderburg

Weitere Leistungen:

- » Service-Wohnen mit Wahlleistungspaketen
- » Gepflegt Wohnen – wie Sie es wünschen
- » Stationäre Pflege mit Demenzzentrum
- » Kurzzeitpflege

Beratung unter:
☎ 0951 503-30001

Virtueller Rundgang:
sozialstiftung-bamberg.de/ulanenpark



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

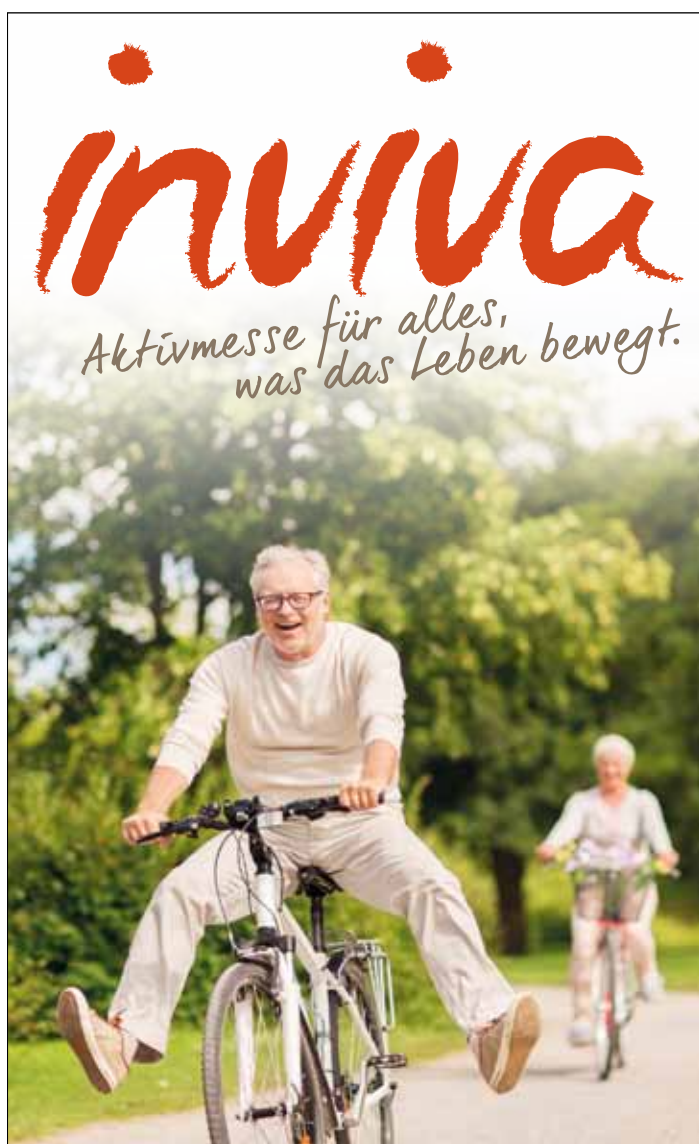
Vom 26. Februar bis 1. März 2020 liefert die inviva im Messezentrum Nürnberg ein generationenübergreifendes Angebot für ein gemeinsames, mobiles, sicheres und glückliches Leben.

Rund 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 (siehe Seiten 8 und 9) bringt. 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.

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 Originalausstattung mit auf die Messe. Am 1. März können die Besucher ihre Reaktionsgeschwindigkeit im Fahrsimulator testen. Wer seine Freizeit gerne im Garten oder auf Reisen verbringt, kann mit einer Eintrittskarte auch die parallel stattfindende Freizeit Messe besuchen. Für weitere Informationen: www.inviva-messe.de



„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
www.inviva.de

In Kombination mit:

Freizeit Touristik & Garten
Messe Nürnberg · 26.2.-1.3.2020



inviva – Mitten im Leben

sechs+sechzig Bühne

	Mittwoch, 26. Februar Thema: Generationen	Donnerstag, 27. Februar Thema: Smart Home	Freitag, 28. Februar Thema: Miteinander
10:30 – 11:00 Uhr	Warmup <i>Bayerischer Landes-Sportverband e.V.</i>	Warmup <i>Bayerischer Landes-Sportverband e.V.</i>	Warmup <i>Bayerischer Landes-Sportverband e.V.</i>
11:00 bis 11:30 Uhr	Damit es am Ende reicht: Vorsorge ist ein Generationen-Thema <i>Silja Steger, FP Finanzpartner</i>	Drei Gründe fürs Smart Home: Demografischer Wandel, Kriminalität, Energieeinsparung <i>Günther Ohland, SmartHome Initiative Deutschland e.V.</i>	Wohnzimmer Konzerte <i>Ursula Röcklein, Initiatorin</i>
11:30 bis 12:15 Uhr	Was hilft den nächsten Generationen, was hilft uns? <i>Podiumsgast: Barbara Stamm, Lebenshilfe Bayern</i>	Wie nützlich intelligente Gebäudetechnik für Senioren heute ist <i>Podiumsgast: Verena Bentele, VdK</i>	Wie man sich immer wieder neu erfindet <i>Podiumsgast: Simone Rethel-Heesters</i>
12:30 bis 13:15 Uhr	Konzert <i>Alligators of Swing</i>	Smartes Glück zuhause: Selbstbestimmt leben in vertrauter Umgebung <i>Carmen Dittrich, Bayerische Architektenkammer</i>	Zum Mitsummen <i>1. Nürnberger Seniorenchor</i>
13:30 bis 14:00 Uhr	Einblicke in eine Kampfzone. Wie die Verrohung der Sprache den Dialog erschwert. <i>Herbert Heinzelmann, sechs+sechzig</i>	Wo kauft man ein Smart Home-Technik und was kostet was? <i>Matthias Kuhn, Innung Sanitär-, Heizung- und Klimatechnik</i>	Vom klassischen betreuten Wohnen zum Servicewohnen <i>Frank Tkatzik, KIB, und Bewohner</i>
14:00 bis 14:45 Uhr	Zwei Ärzte im Talk über den Fortschritt in der Medizin <i>Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher, Krankenhaus Rummelsberg Dr. Johannes Keck, Medzentrum Fürth</i>	Was man bei Einbau und Wartung der Systeme beachten muss. <i>Matthias Kuhn, Innung Sanitär-, Heizung- und Klimatechnik</i>	Die Freiheit, die ich meine, teilen andere nicht. <i>Podiumsgast: Charlotte Melde, Autorin</i>
15:00 bis 15:30 Uhr	Silberfilm mit Kinoperlen stellt sich vor <i>Sabine Distler, Curatorium Altern gestalten</i>	Wo kann ein Smart Home Senioren im Alltag helfen <i>Jonathan O'Reilly, smarthome OHG</i>	Singles erkunden gemeinsam attraktive Regionen <i>Waltraud Benaburger, Reiseglück</i>
15:30 bis 16:00 Uhr	Vorbildlich: Superhands, ein Service der Johanniter (Preisverleihung) <i>Johanniter Unfallhilfe Österreich</i>	Bedienbarkeit, Sicherheit und Zukunftssicherheit verfügbarer Systeme <i>Axel Kaiser, frogblue AG</i>	Es ist keine Schande, einsam zu sein <i>Felicitas Keefer, Erlangen-Inklusiv.de</i>
16:00 bis 16:30 Uhr	Musikalischer Ausklang <i>Alligators of Swing</i>	Mi 26.2. und So 1.3., je 13 Uhr - 13.45 Uhr Finde Deinen Freizeitpartner: sechs+sechzig Speed Dating	Musikalischer Ausklang <i>1. Nürnberger Seniorenchor</i>
Moderation	<i>Petra Nossek-Bock, sechs+sechzig, Gabi Penzkofer-Röhr, SPD Stadträtin</i>	<i>Carmen Dittrich, Bayerische Architektenkammer, Michael Nordschild, sechs+sechzig</i>	<i>Petra Nossek-Bock, sechs+sechzig, Anette Röckl, NN</i>

inviva – Mitten im Leben

Samstag, 29. Februar Thema: Sicherheit	Sonntag, 1. März Thema: Mobilität
Warmup <i>Bayerischer Landes-Sportverband e.V.</i>	Warmup <i>Bayerischer Landes-Sportverband e.V.</i>
Vorsicht Taschendiebe! Achten Sie auf Ihre Wertgegenstände! <i>Thomas Gigl, Bernhard Turba, Bundespolizei</i>	Gut begleitet durch den Alltag <i>Manfred Münster, NOA Südstadt-West</i>
Einkaufen im Internet: Wie man unseriöse Webshops erkennt und sicher bezahlt <i>Jürgen Schuh, Deutschland sicher im Netz</i>	Lebe Deinen Traum: Mit dem Rad hoch in den Norden <i>Podiumsgast: Christof Lachenmann</i>
12:30 bis 13:00 Uhr Konzert <i>Daniel Carr, Solosänger</i>	Zum Mitsummen <i>Nürnberger Seemannschor</i>
13:00 bis 13:45 Uhr Gerechtigkeit für die Opfer <i>Ingo Lenßen, TV-Jurist</i>	Was verbirgt sich unter MoSi? <i>Dr. Samuel Schürlein, Waldkrankenhaus Erlangen</i>
Die Maschen der Betrüger: Vom Enkeltrick bis zum Schockanruf <i>Céline Sturm, Weißer Ring</i>	Pro und Contra Kreuzfahrten <i>Reiseexperte, Bund Naturschutz</i>
Typische Fallen für Senioren: Falsche Gewinnversprechen, Kaffeefahrten & Co. <i>Céline Sturm, Weißer Ring</i>	Ist ein Seniorenticket vor 9 Uhr sinnvoll? <i>Hans Klinner, Seniorenrat Langenzenn</i>
Dafür gibt es sogar Fördermittel: Wie ich mein Zuhause vor Einbrechern schütze <i>Céline Sturm, Weißer Ring</i>	Musikalischer Ausklang <i>Nürnberger Seemannschor</i>
PC, Smartphone, Passwörter sichern und Phishing-Mails keine Chance geben <i>Jürgen Schuh, Deutschland sicher im Netz</i>	Mi 26.2. und So 1.3., je 13 Uhr - 13.45 Uhr Finde Deinen Freizeitpartner: sechs+sechzig Speed Dating
<i>Sabine Stoll, NN Werner vom Busch, sechs+sechzig</i>	<i>Georg Kietz, sechs+sechzig, Herbert Fuehr, sechs+sechzig</i>

inviva

26. Februar bis 1. März 2020

Veranstaltungsort:

Messezentrum Nürnberg
Eingang West, Halle 12

Eintritt:

Erwachsene 12,- €
10,- € Mi. - Fr. nur mit gültigem Ausweis für Rentner, ZAC-Karte (bis zu 2 Karten), Schwerbehinderte (pro Ausweis 1 Karte), Nürnberg-Pass = Sozial-Pass (pro Ausweis 1 Karte)
Ticket online kaufen und sparen: statt 12,- € nur 10,50 €
www.freizeitmesse.de/ticket**Die inviva-Eintrittskarte ist auch für die parallel stattfindende Messe Freizeit, Touristik & Garten gültig.**

Öffnungszeiten:

9.30 bis 18 Uhr (Einlass bis 17 Uhr)

Öffentliche Verkehrsmittel:

U-Bahn Linie U1 Richtung Langwasser Süd (Haltestelle Messe)

Parkplätze:

kostenpflichtige Parkplätze stehen auf den Parkflächen des Messezentrums zur Verfügung.

Veranstalter:

AFAG Messen und
Ausstellungen GmbH
Messezentrum 1
90471 Nürnberg
Tel. 0911 / 988 33-7000
www.afag.de
www.inviva-messe.de

Medien- und Programmpartner:

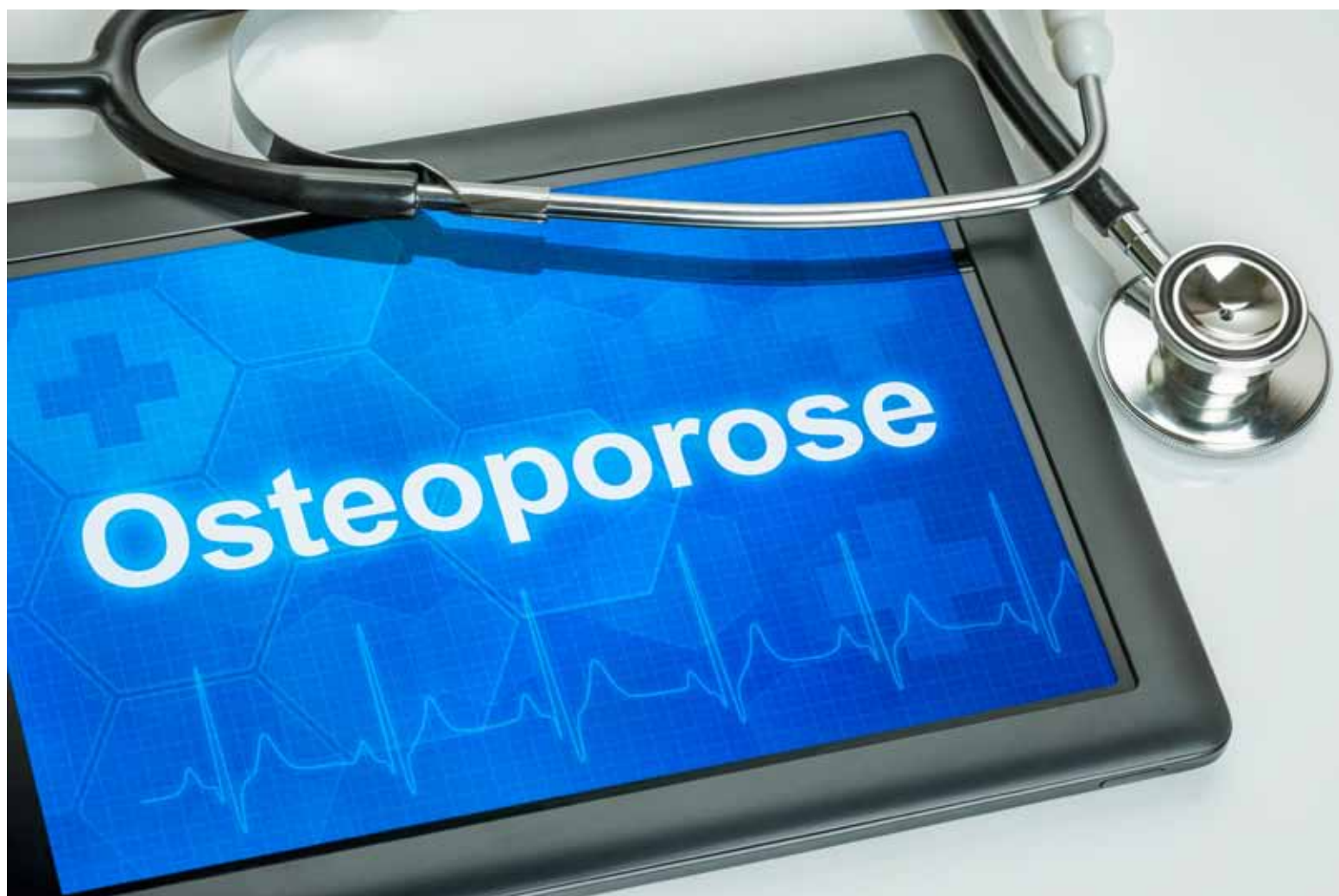
VDK Bayern e.V.
Die Johanniter
BLSV Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Magazin sechs+sechzig

Gesundheit-Regional.de FachForum

Bestes  Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

	Mittwoch, 26. Februar	Donnerstag, 27. Februar	Freitag, 28. Februar	Samstag, 29. Februar	Sonntag, 01. März
10:00 – 10:30	Wohnen für jede Lebenssituation – Ihre Zukunftsabsicherung für Selbstnutzer und Kapitalanleger Birgit Berlet	„Grundbuch statt Sparbuch – wie Betreutes Wohnen zur Kapitalanlage wird: heute vermieten – morgen bewohnen“ Helmut Fottner	„Pflege: Kinder haften für Ihre Eltern – Wirklich?“ Johannes Strigl	„Der Pflegefall – unausweichlich, aber lösbar!“ Manuel Bergmüller	„Der Pflegefall – unausweichlich, aber lösbar!“ Manuel Bergmüller
10:30 – 11:00	„Herzgesunde Kost“ Christina Herzog AOK	„Gut leben mit Diabetes“ Ines Heger AOK	Die positive Wirkung der Magnete auf unseren Körper Birgit Maueröder	Notrufdienste – zusätzliche Sicherheit für zu Hause und für unterwegs Claudia Nitschker	Die positive Wirkung der Magnete auf unseren Körper Birgit Maueröder
11:00 – 11:55	Rückenprobleme ade – Die sanfte Rückentherapie seit 1978! Manuela Kienlein	Rückenprobleme ade – Die sanfte Rückentherapie seit 1978! Manuela Kienlein	Rückenprobleme ade – Die sanfte Rückentherapie seit 1978! Manuela Kienlein	9 Tipps zur Testamentsgestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun Susanne Anger	Ausblick und Trends zu künftigen Wohnen in der Stadt – Welche Immobilien sind zukunftsfähig? Birgit Berlet
12:00 – 12:55	Rückenschmerzen – Nervenschmerzen! Schmerzen können einen zermürben. SCENAR ist eine alternative. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich selbst helfen können. 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. Dr. Raetzel	Rückenschmerzen – ein Kreuz mit dem Kreuz. Weniger Schmerzen – bessere Lebensqualität. Nicht aufgeben, es gibt immer alternative Therapien. Dr. Raetzel	Akuter oder chronischer Schmerz! Schmerz muss kein Schicksal sein. SCENAR ist eine hervorragende ergänzende Alternative. Schnelle Reaktionen bei jeder Behandlung. Dr. Raetzel	Rückenschmerzen – ein Kreuz mit dem Kreuz. Weniger Schmerzen – bessere Lebensqualität. Nicht aufgeben, es gibt immer alternative Therapien. Dr. Raetzel
13:00 – 13:25	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn	Schnarchfrei schlafen in 5 Schritten Michael Horn
13:30 – 13:55	„Endlich gut schlafen“ Philip Gracklauer	„Endlich gut schlafen“ Philip Gracklauer	„Endlich gut schlafen“ Philip Gracklauer	„Endlich gut schlafen“ Philip Gracklauer	„Endlich gut schlafen“ Philip Gracklauer
14:00 – 14:55	„Wieder erholsam schlafen“ Frei von Elektromog und 5G, Handy-Strahlung und schädlichen Erdstrahlen Ulrich Schaptke	Welche Auswirkungen haben Handy- Satellitenfunk, 5G auf uns, unser Wasser, die belebte Natur? Wir bieten Lösungen! Ulrich Schaptke	„Allergien, Abgespannt, Müde, Burn-out; Infektanfälligkeit?“ Ulrich Schaptke	„Wieder erholsam schlafen“ Frei von Elektromog und 5G, Handy-Strahlung und schädlichen Erdstrahlen Ulrich Schaptke	Welche Auswirkungen haben Handy- Satellitenfunk, 5G auf uns, unser Wasser, die belebte Natur? Wir bieten Lösungen! Ulrich Schaptke
15:00 – 15:55	„Vom Fersensporn zum Tinnitus“ Körperhaltung in Balance. „Wir machen Ihren Venen Beine“ Beinvenenleiden. Dr. Thomas Stumptner	Balance der Systeme: Beinvenenerkrankungen–Beschwerden am Bewegungsapparat Dr. Thomas Stumptner	„Vom Fersensporn zum Tinnitus“ Körperhaltung in Balance. „Wir machen Ihren Venen Beine“ Beinvenenleiden. Dr. Thomas Stumptner	Gesunde Erdung für Beinvenen und Körperhaltung Dr. Thomas Stumptner	„Vom Fersensporn zum Tinnitus“ Körperhaltung in Balance. „Wir machen Ihren Venen Beine“ Beinvenenleiden. Dr. Thomas Stumptner
16:00 – 16:55	„Superhands“ Young Carers in Deutschland Ralph Knüttel	„Wohnumfeldverbessernde Maßnahme“ Peter Lang	„Osteoqantic“ – die Exklusive Behandlungsmethode die Deine Lebensqualität verbessert Valerie Hamacvher	Abgesichert in die Zukunft blicken Wohnen für Jung und Alt Birgit Berlet	„Osteoqantic“ – die Exklusive Behandlungsmethode die Deine Lebensqualität verbessert Valerie Hamacvher



Osteoporose - Symptome und Therapie

Osteoporose ist eine häufige Alterserkrankung des Knochens, die ihn anfällig für Brüche (Frakturen) macht, auch als Knochenschwund bezeichnet. Ab dem 30. Lebensjahr kommt es zum natürlichen Knochenmasseverlust, welcher bei Frauen nach der Menopause zunimmt (Postmenopausale Osteoporose). Die häufigsten Knochenbrüche infolge einer Osteoporose sind Wirbelkörperbrüche, hüftgelenksnahe Oberschenkelbrüche, handgelenksnahe Speichenbrüche, Oberarmkopfbüche und Beckenbrüche. Häufigste Symptome sind plötzlicher Schmerz, Gangstörung sowie Spontanbrüche nach Bagateltraumen. Die Diagnostik erfolgt mittels Röntgenuntersuchungen. Ebenso kann die Knochendichte mittels Osteodensitometrie gemessen werden. Primäre Osteoporoseformen wie Postmenopausale Osteoporose und Senile Osteoporose machen ca. 95 % aus.

Sekundäre Osteoporoseformen bei z.B. Krankheiten des Magen/Darmtraktes, Schilddrüsenüberfunktion, hormonellen Störungen, Tumoren oder aber auch Medikamenten ca. 5%. Medikamentös lässt sich der Knochenabbau mit Bisphosphonaten behandeln, des Weiteren sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Calcium geachtet werden. Die Aufnahme von Calcium sollte nach dem 65. Lebensjahr 1 Gramm pro Tag betragen. Vitamin D kann täglich, wöchentlich oder monatlich eingenommen werden. Bei massiven Schmerzen und massiver Beeinträchtigung kann gegebenenfalls auch eine operative Stabilisierung z.B. Kyphoplastik erfolgen.

Fünf goldene Regeln zur Ernährung bei Osteoporose:

1. Achten sie auf ein gesundes Körpergewicht. Untergewicht ist ein Risikofaktor ebenso wie starkes Übergewicht.

2. Nehmen sie ausreichend Calcium zu sich (Milch, Joghurt, Käse, grünes Gemüse).

3. Meiden Sie Calcium Räuber (z.B. Phosphat in z.B. Cola, Fast Food, Schmelzkäse, Kaffee).

4. Stellen Sie Ihre Vitamin-D Versorgung sicher: fettreiche Seefische, achten Sie auf ausreichende Sonneneinstrahlung auf die Haut, dazu sollten Gesicht, Arme und Hände 5-25 Min. tgl. der Sonne ausgesetzt werden.

5. Ernähren sie sich abwechslungsreich und ausgewogen.

Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Osteoporosetherapie, Muskulatur und Knochen brauchen Impulse. Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung zählt. Egal ob spazieren gehen, Nordic-Walking oder Rad fahren. Wichtig ist, dass das Bewegungsprogramm individuell angepasst ist und Stürze vermieden werden. Um den Knochenstoffwechsel effektiv anzuregen wird angepasstes Krafttraining empfohlen, mit

positiven Effekt auf Bauch- und Rückenmuskulatur. Damit verbessert sich auch die Körperhaltung. Wenn die Knochen brüchig sind kann eine einzige ungeschickte Bewegung eine Fraktur zur Folge haben. Deshalb ist die Vermeidung von Stürzen wichtig. Für Betroffene sollten Gleichgewicht-, Koordination- und Reaktionsfähigkeit in entsprechenden Übungen geschult werden.

Gut zu wissen: Das Funktionstraining kann ärztlich verordnet werden und wird über einen begrenzten Zeitraum von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Zum Autor:

Chefarzt Dieter Höger, Facharzt für Innere Medizin, Zusatzbezeichnung Geriatrie, Nephrologie und Hypertensiologie DHL

Chefarzt der Fachabteilung Akut-Geriatrie an der Juraklinik Scheßlitz
Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH



Befreit und vital in den Frühling starten: Eine gezielte Unterstützung der Leber durch spezielle Kräuterrezepturen kann dabei helfen.
Foto: djd/Padma/freepik

Im Frühling die Leber unterstützen

Dank Entgiftungskur mit mehr Energie in die warme Jahreszeit

Im Winterhalbjahr verlangsamt sich der menschliche Stoffwechsel. Außerdem gehen viele Menschen in den kalten Monaten seltener an die frische Luft und treiben weniger Sport. Hinzu kommt die oft sehr üppige, fettreiche Ernährung, welche die Säurebildung im Körper anregt. All diese Faktoren belasten die Entgiftungsfunktion der Leber und den Abbau der Schadstoffe aus dem Organismus. Das wirkt sich häufig aufs Wohlbefinden aus: Man fühlt sich müde, kraftlos, allgemein unwohl oder hat vermehrt Kopfschmerzen und Hautunreinheiten.

Fettverdauung und Leberfunktion im Gleichgewicht

Kommt dann der Frühling, muss die Leber Arbeit aufholen und benötigt dafür mehr Power. Eine Entgiftungskur hilft dem Organ, sich zu erholen und zu regenerieren, dazu bewirkt es einen Energieschub von innen. Was man dazu wissen sollte: Leber und Galle bilden das wichtigste Reinigungsteam des Organismus, das wiederum zwei Aktivphasen hat. Da der Körper tagsüber Nahrung braucht, ist die Gallenenergie und die Fettverdauung vor allem am Tag aktiv. Die Leber arbeitet dagegen vorwiegend nachts, wenn sie den Abbau von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten, die Reinigung sowie die Regeneration

übernimmt. Beide Phasen kann man unterstützen, um Fettverdauung und Leberfunktionen ins Gleichgewicht zu bringen - etwa mit jahrhundertealten Kräuterrezepturen nach der Tibetischen Konstitutionslehre. Die Padma Originalrezepturen beispielsweise kombinieren dieses Wissen mit moderner Forschung. GaleTip wird morgens eingenommen. Die enthaltenen Bitterstoffe sollen den Gallenfluss, die Fettverdauung und den Fettsäurestoffwechsel am Tag anregen. Zur Unterstützung der Leberfunktion nimmt man dann abends HepaTip ein, das auf der tibetischen Drei-Früchte-Formel basiert. Die Rezeptur enthält

viele Bitterstoffe und wird auch als Entschlackungskur eingesetzt.

Lebensstil anpassen

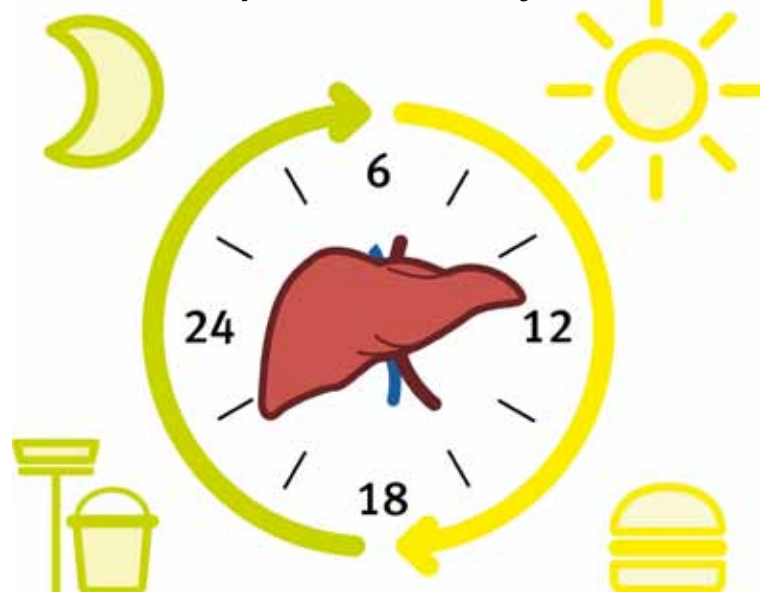
Darüber hinaus ist es sinnvoll, auch die Ernährung und das Verhalten entsprechend anzupassen. Welche Lebensgewohnheiten individuell für jeden Menschen optimal sind, kann der Typentest unter www.padma.de verraten. Grundsätzlich sollten aber zur Leberunterstützung mehr frisches Gemüse und Obst der Saison statt tierischer Produkte auf den Teller kommen und insgesamt auf eine schonende, fett- und zuckerarme Kost geachtet werden. Den

Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Kaffee und Nikotin gilt es einzuschränken. Regelmäßige Bewegung, aktivierende Massagen und wohltuende Bäder vervollständigen das Frühjahrs-Powerprogramm.

LEBER ENTLASTEN

Ein wintermüder Stoffwechsel, Bewegungsmangel und fettreiche Ernährung belasten in der kalten Jahreszeit oft die Entgiftungsfunktion der Leber. Das kann dazu führen, dass man sich müde, kraftlos und allgemein unwohl fühlt sowie vermehrt Kopfschmerzen oder Hautunreinheiten hat.

Um Fettverdauung und Leberfunktionen ins Gleichgewicht zu bringen, bieten sich auch jahrhundertealte Kräuterrezepturen nach der Tibetischen Konstitutionslehre an: Garnag etwa wird morgens eingenommen und soll den Gallenfluss, die Fettverdauung und den Fettsäurestoffwechsel anregen. Zur Unterstützung der Leberfunktion nimmt man abends die tibetische 3-Früchte-Formel „Bras bu 3“ ein. Die Rezeptur enthält viele Bitterstoffe und wird auch als Entschlackungskur eingesetzt. Mehr dazu unter www.padma.de.



Die Leber ist vor allem in der Nacht aktiv - weshalb Mittel zu ihrer Unterstützung am Abend eingenommen werden sollten.
Foto: djd/Padma

Entspannter durch die Wechseljahre

Natürliche Rezepte gegen Hitzewallungen und Co.

Wechseljahresbeschwerden mit Hormonen begegnen? Immer mehr Frauen sind hier skeptisch und möchten lieber mit natürlichen Methoden gegensteuern, wenn Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen auftreten. Und tatsächlich gibt es eine ganze Reihe sanfter Therapieansätze - hier ein Überblick.

Basisch ins Gleichgewicht: „Die hormonelle Umstellung wirbelt

häufig auch den Stoffwechsel der Frau durcheinander“, weiß Heilpraktikerin Ute Jentschura aus Münster. „Wenn die Monatsblutung ausbleibt, entfällt deren reinigende Wirkung.“ Nicht selten käme es im Körper dann zu einer Übersäuerung, die das Wohlbefinden empfindlich stören könne. „Regelmäßige Bäder mit basischen Pflegesalzen unterstützen dann die Entsäuerung über die Haut“, so die Expertin.

Cool bleiben: Basische Anwendungen können auch Hitzewallungen mildern. Denn die Schwitzatta-

cken sind ein Zeichen dafür, dass der Körper Ballast wie Säuren und Schadstoffe über die Haut als größtes Ausscheidungsorgan abgeben möchte. Anwendungstipps finden Interessierte auch unter www.meine-base.de. „Ein natürlicher Helfer ist außerdem Salbeitee“, rät Ute Jentschura. Seine Inhaltsstoffe wirken regulierend auf die Schweißproduktion.

Bewegung und Entspannung: Eine schwedische Studie zeigt, dass sportliche Frauen weniger unter Hitzewallungen leiden. Daher sollte Bewegung täglich auf dem Plan stehen. Doch auch das Gegenteil, die Entspannung, ist wichtig. Autogenes Training oder Yoga können für einen harmonischen Ausgleich sorgen.

Pflege-Plus: Der sinkende Östrogenspiegel macht die Haut oft trockener. Cremes dürfen daher jetzt reichhaltiger sein. Neue Energie bringt Pflege mit einem Plus an Sauerstoff wie MiraVera aus dem Reformhaus. Das Spray soll die

Zellerneuerung ankurbeln und die Nährstoffversorgung der Haut verbessern. Eingesetzt wird es wie ein Gesichtswasser.

Besser schlafen: Die Wechseljahre sind auch für die Psyche eine Zeit des Umbruchs, in der es zu innerer Unruhe und Schlafstörungen kommen kann. Abends hilft ein beruhigender Tee beim Abschalten.

Dafür 50g Schlüsselblumen, 25g Lavendelblüten, 10g Johanniskraut, 15g Hopfenblüten und 5g Baldrianwurzel mischen. 1 Teelöffel der Mischung mit 200 ml Wasser überbrühen, drei Minuten ziehen lassen und vor dem Schlafengehen trinken. „Mindestens ebenso wichtig ist es aber, dass Frauen sich damit auseinandersetzen, dass ein neuer Lebensabschnitt beginnt, der viele Chancen bietet“, ermuntert Ute Jentschura. Viele hätten den Wechseljahren eine negative Einstellung gegenüber. „Dabei können sie auch einen Neustart bedeuten.“



Quälende Schmerzen Taube Füße Unruhige Beine

Polyneuropathie und Restless Legs
erfolgreich mit Chinesischer Medizin behandeln



Chefarzt Dr. Schmincke erklärt wie Akupunktur wirkt
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 Arzneitherapie und kann hier gut helfen.



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

24
JAHRE
KLINIK
AM STEIGERWALD
Gesundheit mit Weitblick

Wollen Sie Ihre Behandlungschancen 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. 0 93 82/949-0

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

Patienten-Informationstag

Polyneuropathie und Restless Legs

| 14. März 2020 |
11.00 – 16.00 Uhr

30,- € incl. Mittagessen
Anmeldung ist erforderlich
Tel. 0 93 82/949-207

Abschalten und schnell einschlafen

Wie man bei
Ängsten, Stress
und Nervosität zur
Ruhe kommt

Es gibt Menschen, die anscheinend immer in sich selbst ruhen und an denen Anspannung und Hektik nahezu spurlos vorübergehen. Viele andere jedoch können andauernde berufliche oder familiäre Belastungen nur schwer verarbeiten. Sie fühlen sich gehetzt, gereizt, rastlos, können nicht mehr "runterkommen". Das schlägt nicht nur aufs Gemüt, sondern beeinträchtigt oft auch den Schlaf. Untersuchungen in den westlichen Industrieländern zeigen, dass 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung nicht so schlafen, wie sie es sich wünschen.



An Tag auch mal entspannen können, in der Nacht gut schlummern - so lassen sich Zeiten mit hoher Belastung besser bewältigen.
Foto: djd/Retorta/Getty

Schwerwiegende Folgen durch Schlafmangel

Wenn aber die erholsame Nachtruhe ausbleibt, kann dies schwerwiegende Folgen haben: Übermüdete Menschen sind weniger leistungsfähig, unkonzentrierter, werden eher übergewichtig und

öfter krank. Auch Ängste und Depressionen sind häufige Begleitscheinungen. Umso wichtiger ist es, gezielt gegen Anspannung und Schlafstörungen anzugehen. Herkömmliche Mittel, die in der Praxis oft verordnet werden, können jedoch zur Abhängigkeit führen und unerwünschte Nebenwirkungen entfalten, wie Tagesmüdigkeit, Gangunsicherheit oder Beeinträchtigung der Fahrtauglichkeit. Darum sind sanfte, aber effektive Alternativen gefragt.

Zusätzlich sollten dauergestresste Menschen grundsätzlich ihren Lebensstil anpassen. Wichtig ist die richtige Balance zwischen Beruflichem und Privatem. Als effektiv haben sich zudem bestimmte Entspannungstechniken erwiesen - ganz besonders die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR). Viele Krankenkassen bieten hierfür Kurse an.

Kurz & bündig

Bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen haben sich pflanzliche Kombinationsarzneimittel bewährt. Phytostar Baldrian Melisse Passionsblume beispielsweise vereinigt hochdosiert drei Extrakte, die in langjähriger Anwendung ihre Wirksamkeit gezeigt haben. So belegen Studien, dass Baldrian die Einschlafzeit verkürzt und die Schlafqualität auf Dauer verbessert. Der Clou: Baldrian kann zwar beruhigend und angstlösend wirken, auf der anderen Seite aber auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit fördern. Deshalb wird er ebenfalls zur Entspannung am Tage geschätzt. Melisse dient zur Linderung leichter Stresssymptome und als mildes Schlafmittel. Passionsblumenkraut unterstützt diese Kombination mit seinen beruhigenden und angstlösenden Eigenschaften. Unter www.retorta.de gibt es mehr dazu.

Wer unter starken beruflichen oder familiären Belastungen steht, hat oft Probleme richtig abzuschalten. Betroffene leiden unter Nervosität, Angst und Schlafstörungen. Wenn aber die erholsame Nachtruhe ausbleibt, kann dies unguete Folgen haben: Übermüdete Menschen sind weniger leistungsfähig, unkonzentrierter, werden eher übergewichtig und öfter krank. Umso wichtiger ist es, gezielt gegen schlechten Schlaf anzugehen. Chemische Mittel jedoch können zur Abhängigkeit führen. Bewährt haben sich bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen hingegen pflanzliche Kombinationspräparate wie Phytostar Baldrian Melisse Passionsblume. Die hochdosierten Extrakte sollen nicht nur einseitig den Schlaf fördern, sondern vor allem zu mehr Ausgeglichenheit am Tage beitragen. Mehr dazu unter www.retorta.de.



Heilkräuter aus der Natur haben sich bei Stresssymptomen und Einschlafproblemen häufig als effektiv erwiesen.
Foto: djd/Retorta/Alexander Tomat

Schlafcoaching statt Schlaftracking

*Kleinkinder halten ihre Eltern oftmals ganz schön auf Trab - umso wichtiger ist für Vater und Mutter ein erholsamer Schlaf.
Foto: djd/Schlafkampagne/
LanaK/Fotolia*



Schlafprobleme entstehen oder verstärken sich oftmals durch elektronische Geräte

Selbstoptimierung und Kontrollzwang allenthalben: Mit immer mehr elektronischen Hilfsmitteln wie Gadgets und Trackern kann man seine Körperwerte in Zahlen und Grafiken erfassen. Neben der Zahl der täglich gemachten Schritte und der verbrauchten Kalorien gehört dazu auch die Selbstvermessung des Schlafs.

Falsche Daten

Insbesondere bei Schlaftrackern warnen Schlafmediziner allerdings vor Einschlafstörungen. Solche Insomnien könnten dann

zu einer falschen Interpretation von Daten führen, daraus wiederum resultiere die Gefahr einer sogenannten Orthosomnie. Orthosomnie umschreibt das zwanghafte Verhalten von Menschen, die auf der Suche nach dem perfekten Schlaf sind. Schlafbeziehungsweise Tracker-Geräte sollen eine Aussage über die jeweilige Schlafqualität treffen. Sind die Auswertungen nicht befriedigend, steigert dies den Stressfaktor. Oftmals werden dabei Fehlbewertungen verglichen, ohne die Rahmenbedingungen zu berücksichtigen. Die Folge: Man macht sich Druck und schläft noch

schlechter. Vieles verläuft bei der Orthosomnie ähnlich wie bei der Orthorexie, bei der sich Menschen zwanghaft mit der Qualität von Lebensmitteln beschäftigen, was aufgrund selbst auferlegter Regeln ebenfalls zu psychischen oder physischen Beeinträchtigungen führen kann. "Ein Hauptproblem der Anwender von Schlaftrackern ist, dass häufig die Schlafqualität mit der Schlafdauer verwechselt wird", erklärt der Präventologe und Schlafexperte Markus Kamps. Ein individuelles Schlafcoaching, wie es mittlerweile als Onlinekurs und vor Ort angeboten werde, sei hier viel hilfreicher.

Hierbei gehe es darum, das Schlafverhalten und das Schlafwissen zu verbessern und Schlafmythen besser bewerten zu können. "Die Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf (KZGS) beispielsweise haben ein Online-Tool entwickelt, das Interessierte an 30 Standorten in Deutschland und jederzeit online nutzen können", so Kamps. Unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de gibt es alle weiteren Informationen. Auch im herstellerneutralen Infoportal www.schlafkampagne.de findet man viele nützliche Lösungen mit Hinweisen und Tipps für einen gesunden Schlaf.

Essen vor dem Müll retten

App gegen Lebensmittelverschwendung gewinnt Deutschen Systemgastronomie-Preis

Nachhaltigkeit ist eines der wichtigsten Themen unserer Zeit. Wie aber gelingt es Unternehmen und Verbrauchern, umweltbewusster zu handeln und zu konsumieren? Das fragt sich auch die Systemgastronomie mit ihren verschiedenen gastronomischen Marken. Essen vor dem Müll retten, den CO₂-Ausstoß auf Transportwegen senken oder Lebens-

mittelgenuss und Nachhaltigkeit vereinbaren: Mit der Verleihung des Deutschen Systemgastronomie-Preises würdigte die Branche nun besonders nachhaltige und ökologisch sinnvolle Projekte. "Genießbare Lebensmittel gehören nicht in den Müll", fordert Umweltministerin Julia Klöckner. Wie dies einfach und effektiv in der Systemgastronomie funktio-

nieren kann, zeigt die Plattform "Too Good To Go", Gewinner des diesjährigen Deutschen Systemgastronomie-Preises.

Die App macht es durch einfache Klicks möglich, bereits produzierte Lebensmittel kurz vor Ladenschluss vergünstigt zu erwerben. Mittlerweile verfügt das 2016 gegründete dänische Start-up über 4.000 Partnerbetriebe in Deutschland - darunter auch die systemgastronomische Marke Nordsee - und konnte bereits 2,3 Millionen Lebensmittelportionen vor dem Müll retten. Von dem umweltfreundlichen Konzept profitieren

aber auch die Verbraucher und Unternehmen: "Die Käufer sparen gutes Geld und haben die Möglichkeit, neue Produkte auszuprobieren.

Die Unternehmer können noch einen kleinen Gewinn aus den Restbeständen des Tages erwirtschaften", so der Vizepräsident des Bundesverbandes der Systemgastronomie e.V. Alexander van Bömmel in seiner Laudatio. Mittlerweile ist "Too Good To Go" in 12 Ländern vertreten und hat 21 Millionen Lebensmittelportionen vor der Vernichtung bewahrt.

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

