

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Oktober 2021

www.bestes-alter.info

Ausgabe 2/2021

Foto: djd/snack-5.eu/Shutterstock/Billion Photos

Themen
in dieser
Ausgabe:

Fitness ohne Muskelkater

Wer trainiert sollte seinen Körper mit
den richtigen Mineralstoffen versorgen

Gesundheit als Zukunftsmarkt

Neue Studiengänge und Jobs
locken ins Gesundheitsbusiness

Wie super sind Superfoods wirklich?

Während Ernährungstrends kommen und gehen, bleiben Gemüse und Obst top

Einfach essen ist out. Heute geht es bei der Ernährung nicht in erster Linie um satt werden und genießen, sondern oft um eine ganze Lebensphilosophie. Und Coaches, Blogger, Journalisten sowie Fernsehköche propagieren eine inzwischen kaum mehr überschaubare Zahl immer neuer Ernährungstrends mit jeder Menge Elan. Dabei lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Name ist Programm?

Als Superfoods gelten Nahrungsmittel, die für besonders nährstoffreich und gesund gehalten werden. Bekannte Vertreter sind Acai-Beeren und Chia-Samen, aktuell angesagt sind zudem Kokosöl sowie Hanfsamen. Ebenfalls ganz groß ist zurzeit das sogenannte Clean Eating. Beim „sauberen“ Essen meidet man alle industriell hergestellten Lebensmittel sowie Zusatzstoffe, Zucker, Weißmehl oder raffinierte Öle. Gerne wird auch immer die sogenannte Paleo-Er-

nährung zitiert. Inwieweit viele dieser Ernährungsmoden wirklich die Gesundheit fördern, ist im Einzelnen oft noch gar nicht belegt.

Einfache Formel: 5 am Tag

Wissenschaftlich bestätigt ist hingegen, dass ein hoher Verzehr von Gemüse und Obst die Gesundheit fördert. Meist ist es also gar nicht nötig, auf jeden Trendzug aufzuspringen. Vielmehr lohnt es sich, an Bewährtes zu erinnern, etwa an „5 am Tag“. Hinter dieser einfachen Formel steht die Empfehlung, fünf Portionen Gemüse und Obst täglich zu verzehren. Denn eine pflanzenbasierte Ernährung kann nachweislich viele Zivilisationskrankheiten und sogar bestimmten Krebsarten vorbeugen.

Einfach umzusetzen

Die 5-am-Tag-Methode hat gegenüber vielen kurzlebigen Trends noch weitere Vorteile:



Eine pflanzenbasierte Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst ist nachweislich gesundheitsfördernd. Foto: djd/snack-5.eu/Shutterstock/RomarioIen

Sie ist einfach umzusetzen und lässt bei Speiseplan und Zubereitung jede Menge Freiheiten. Bei der großen Vielfalt an Gemüse und Obst kommt jeder auf den Geschmack. Und wer beim Einkauf auf saisonale Produkte aus der Region setzt – einen praktischen Saisonkalender mit heimischen Gemüse- und Obstsorten gibt es unter www.snack-5.eu/

downloads –, kann gleichzeitig lokale Produzenten stärken und klimaschädliche Transportwege aus exotischen Anbaugebieten vermeiden. Mit vielen frischen pflanzlichen Lebensmitteln liegt man allerdings schon wieder voll in einem Ernährungstrend: Soft Health – sanfte Gesundheit. Das klingt doch gut. Und vor allem tut es gut.

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Wie super sind Superfoods wirklich?
- 3 Abwehrstark in jedem Alter
- 4 Studieren in einem Zukunftsmarkt
- 5 Consumenta 2021
- 8+9 **BESTES ALTER SPECIAL:**
- Kamille als bewährter Tausendsassa
- 10 Sauna: Schwitzen für die Gesundheit
- 11 Diabetes und Begleiterkrankungen
- 12 Fitnessstudios sind Teil der Lösung
- 13 Muskelbeschwerden lassen sich vermeiden
- 14 Temperaturen runter, Blutdruck rauf
- 15 Ein Leben ohne Rückenschmerzen

AM BESTEN AUS DER REGION

Standards machen Bio-Lebensmittel ökologisch und fair

Der Bio-Boom in Deutschland ist ungebrochen: Mit fast 15 Milliarden Euro Umsatz erreichte er im vergangenen Jahr einen neuen Rekordwert, meldet das Statistikportal Statista. Zu den wichtigsten Gründen für den Kauf von Bioprodukten nannten die Befragten den Wunsch nach artgerechter Tierhaltung (96 Prozent), nach möglichst naturbelassenen Lebensmitteln (96 Prozent) und regionaler Herkunft (93 Prozent). Rund 16 Millionen Deutsche kaufen ihre Biolebensmittel zudem lieber direkt beim Erzeuger oder im Hofladen als im Supermarkt. Auch hier ist die Tendenz steigend. Ökokiste e. V. setzt bereits seit 25 Jahren auf verantwortungsvollen Anbau. In dem Verein haben sich über 40 Betriebe zusammengeschlossen, um gemeinsam die Philosophie der nachhaltigen Landwirtschaft und des fairen Miteinanders zu leben. Sie engagieren sich weit über die gängigen Standards für Bioprodukte hinaus und unterstützen zum Beispiel das Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft. Was die Bio-Händler antreibt, ist auch unter www.oekokiste.de/werte zu lesen.

REZEPT:

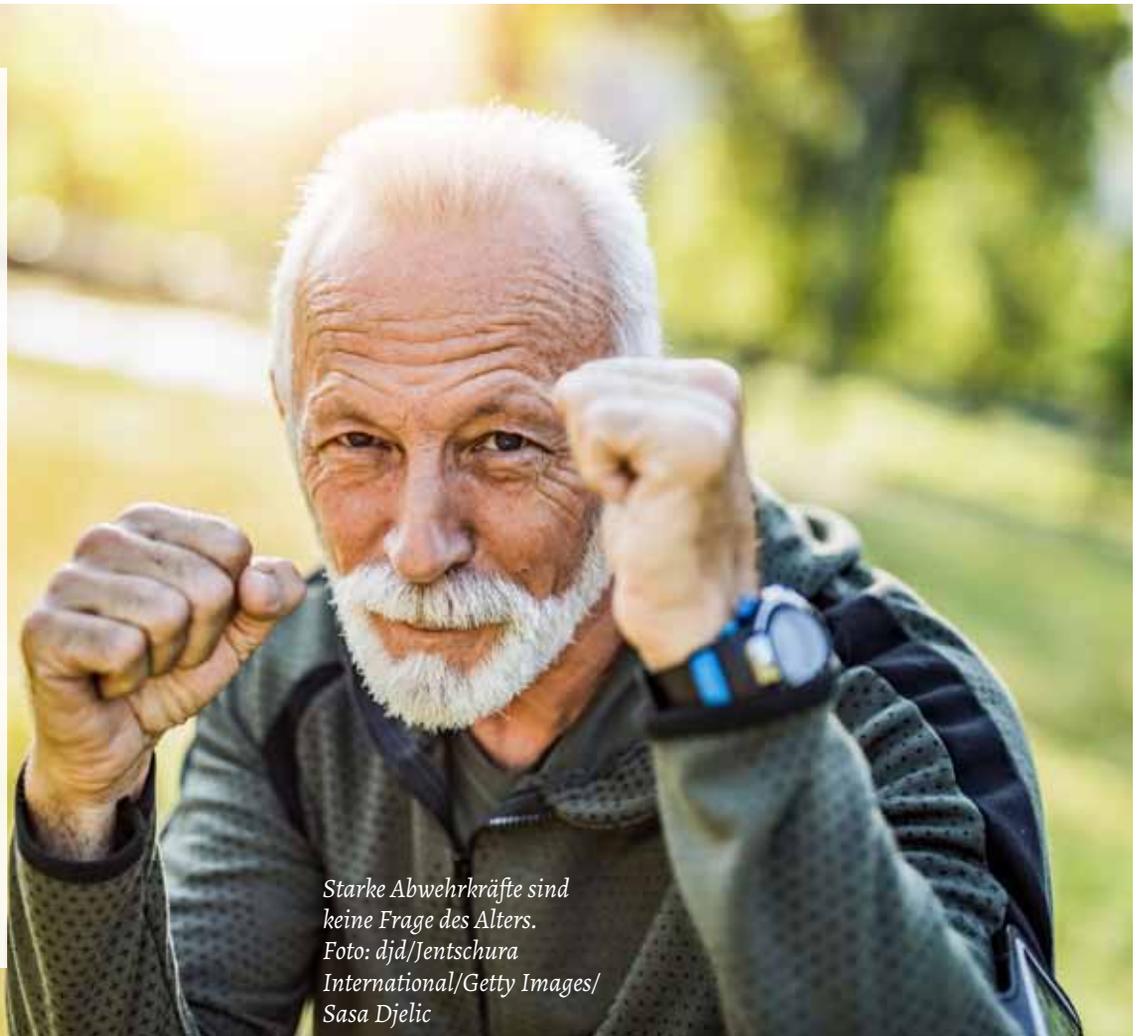
Green Smoothie –
für einen vitalen
Start in den Tag

ZUTATEN FÜR ZWEI GLÄSER:

- 1 reife Banane
- 1/2 Apfel in Stücken
- 1/2 Avocado in Stücken
- 20 g Paranüsse
- 15 g Ingwer, geschält
- 50 g Baby-Spinat
- Saft einer halben Zitrone
- 200–300 ml Wasser
- 2 TL „Wurzelkraft“

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer füllen, das Wasser zugeben und so lange mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat. Zum Schluss je einen Teelöffel pflanzliches „Wurzelkraft“-Granulat unterrühren.



*Starke Abwehrkräfte sind
keine Frage des Alters.
Foto: dj/djentschura
International/Getty Images/
Sasa Djelic*

Abwehrstark in jedem Alter

Gegen Viren und Co.: Wie eine basische Ernährung das Immunsystem unterstützt

Millionen von Zellen, Enzymen und Botenstoffen bilden unsere Immunabwehr. Ein ausgeklügeltes System, das jede Sekunde damit beschäftigt ist, Viren, Bakterien und andere Erreger in Schach zu halten. Doch: „Wie ein Muskel braucht auch unser Immunsystem regelmäßiges Training, um topfit zu bleiben“, weiß Dr. h. c. Peter Jentschura aus Münster. Der Gesundheitsexperte, selbst Jahrgang 1941, forscht seit Jahrzehnten, wie vor allem unser moderner Lebensstil sich auf unsere Abwehrkräfte auswirkt. „Besonders nährstoffarme, verarbeitete Lebensmittel, zu viel Zucker und Fleisch können uns anfälliger für Krankheiten machen“, sagt der gelernte Drogist. „Sie verhindern, dass im Körper der optimale pH-Wert herrscht, das Gewebe übersäuert.“ Doch gera-

de die Abwehrzellen benötigen ein basisches Milieu, um schlagkräftig agieren zu können. Wissenschaftlich bestätigt hat das unter anderem das Forschungszentrum Jülich.

Gesundheitstipp: Immungesund essen

Als Faustregel einer immungesunden Ernährung gilt: Zu 80 Prozent sollten frische pflanzliche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern Hunderttausende von Vitalstoffen, darunter Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Enzyme. „Einzelsubstanzen wie Vitamin D und C, Selen oder Zink können ihre Wirkung nur in diesem Zusammenspiel optimal entfalten“, erklärt der Experte. Gesunde Vielfalt lässt sich auch mit basischen Nahrungsergänzungsmitteln erreichen, etwa „Wurzel-

kraft“ aus dem Reformhaus. Das Granulat liefert Inhaltsstoffe aus über hundert Früchten, Gemüse, Blütenpollen und Kräutern.

Extra-Training für die Abwehr

Ein Spaziergang bei Wind und Wetter macht krank? „Das Gegenteil ist der Fall!“, ist Jentschura überzeugt. „Unser Immunsystem braucht Reize, um aktiv zu bleiben – übrigens in jedem Alter!“ Wechselduschen, frische Luft und körperliche Bewegung stimulieren die Abwehrkräfte. „Das Immunsystem wächst tatsächlich an seinen Widerständen“, so der Fachmann. Wer mehr wissen möchte: Unter www.p-jentschura.com/de/downloads gibt es einen kostenlosen Immunflyer mit vielen Tipps. Weitere Infos serviert auch der Youtube-Channel, der über die Website erreichbar ist.

In aller Kürze

Millionen von Zellen bilden unsere Immunabwehr. Ein ausgeklügeltes System, das Viren, Bakterien und Co. in Schach halten soll. Wie man seine Abwehrkräfte gezielt trainiert, weiß Dr. h. c. Peter Jentschura aus Münster. Der Gesundheitsexperte, selbst Jahrgang 1941, erforscht seit Jahrzehnten die Auswirkungen von nährstoffarmer Kost auf unsere Gesundheit. „Besonders verarbeitete Lebensmittel, zu viel Zucker und Fleisch können uns anfälliger für Krankheiten machen“, sagt der gelernte Drogist. „Sie verhindern, dass im Körper der optimale pH-Wert herrscht – das Gewebe übersäuert.“ Doch gerade die Abwehrzellen benötigen ein basisches Milieu, um schlagkräftig zu bleiben. Gezielte Tipps unter www.p-jentschura.com/de/downloads.

bad & 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.



KACHELMANN
BADHEIZUNG

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

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Studieren in einem Zukunftsmarkt

Im Gesundheitsbereich werden Fachkräfte gesucht

Während der Corona-Pandemie ist das Gesundheitsbewusstsein der Menschen in Deutschland nochmals stark gestiegen. Neben der klassischen Gesundheitsversorgung sind auch Dienstleistungen des sogenannten zweiten Gesundheitsmarktes immer mehr gefragt. Hier leisten beispielsweise Fitnessstudios einen wichtigen Beitrag, damit Millionen Menschen auf Dauer von den vielfältigen Gesundheitseffekten eines individuell dosierten Fitnesstrainings profitieren können. Über elf Millionen Menschen trainierten Anfang 2020, also vor Beginn der Pandemie, in den deutschen Fitnessstudios. Gleichzeitig haben digitale Dienste und Apps für das individuelle Training sowie so-

genannte Wearables immer mehr an Bedeutung gewonnen. Die dafür nötigen Ausgaben werden mittlerweile als Investitionen in die Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit angesehen und bereits von vielen deutschen Krankenkassen erstattet. Als Beleg dienen beispielsweise Daten von mobilen Schrittzählern, digitalen Blutdruckmessgeräten und Smartwatches mit integriertem Pulsmesser. Um dem gestiegenen Gesundheitsbewusstsein und der digitalen Evolution in der Sport- und Gesundheitsbranche gerecht werden zu können, werden Fachkräfte benötigt, die sowohl über die sport- und gesundheitswissenschaftlichen Grundlagen als auch über die entsprechenden mathematischen und technischen Fähigkeiten verfügen.

Duales Studium von überall aus möglich

Für alle, die ein Studium in der Zukunftsbranche mit einer beruflichen Tätigkeit kombinieren möchten, eignen sich beispielsweise die dualen Bachelorstudiengänge an der staatlich anerkannten privaten Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Sie verbinden die Praxis in einem Ausbildungsbetrieb mit einem Fernstudium. Dieses besteht aus Selbstlernphasen und kompakten Lehrveranstaltungen, die sowohl an einem der elf Studienzentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz als auch in digitaler Form absolviert werden können. Mehr Informationen über das duale Studium gibt es unter www.dhfp.de.

Wie viel ist im Glas?

Interessante Fakten zum Alkohol- und Kaloriengehalt verschiedener Getränke

Eine ausgewogene Ernährung bedeutet nicht, permanent verzichten zu müssen. Auch wer auf die schlanke Linie achten und Gewicht reduzieren will, kann sich besondere Genüsse gönnen. Wichtig ist dabei, es mit den Mengen nicht zu übertreiben und den Energiegehalt der Nahrungsmittel im Blick zu behalten. Nur wie viel ist „drin“ im Lieblingsgetränk? Was enthält zum Beispiel mehr Kalorien und Alkohol: das Feierabendbier oder die Lieblingsspirituose nach einem feinen Essen? Die Antwort dürfte so manchen überraschen.

Nährwerte vergleichen

Der Geschmackssinn kann uns in die Irre führen. Zwar schmeckt der Verdauungs-

schnaps konzentrierter und für viele nach „mehr“ Alkohol. Entscheidend ist jedoch die tatsächliche Menge an reinem Alkohol, die man zu sich nimmt. Sie variiert je nach Getränk und Trinkmenge. Tatsächlich sind in einer Spirituose (bei 32 Prozentvolumen) auf zwei Zentiliter etwa 5,1 Gramm Alkohol und 37 Kilokalorien enthalten.

Zum Vergleich: Ein Bier in der üblichen 0,3-Liter-Größe fällt mit 11,5 Gramm Alkohol und 135 Kilokalorien schon deutlich stärker ins Gewicht. Bei einem Glas Wein (0,2 Liter) sind es sogar 17,6 Gramm Alkohol und 143 Kilokalorien. Beim Kalorienzählen sollte man also auch den Getränkekonsum nicht vergessen. Ebenso empfehlenswert ist es, die Alkoholmenge im Blick zu behalten. Mediziner raten Frauen, pro Tag nicht mehr als 20 Gramm reinen Alkohol zu sich zu nehmen.



Frisch gemixt schmeckt ein fruchtiger Cocktail einfach am besten. Weniger ist mehr, so lautet dabei das Motto für einen verantwortungsbewussten Genuss. Foto: djd/BSI/Getty Images/Kemal Yildirim

Für Männer liegt die empfohlene Höchstmenge bei 30 Gramm. Unter www.massvoll-geniessen.de etwa lässt sich der Nährwertgehalt des persönlichen Lieblingsgetränks ermitteln, außerdem gibt es viele weitere Empfehlungen für einen verantwortungsvollen Genuss. Ein beliebter Klassiker, ob beim Barbesuch oder zu Hause, sind frisch gemixte Cocktails. Sie bestehen meist aus ver-

schiedenen Spirituosen, weiteren alkoholhaltigen Getränken sowie Fruchtsäften, Softdrinks und Eis. Zum Genuss tragen Optik, Farbe und das Zusammenspiel der Aromen bei. Den Alkohol nimmt man aufgrund des eigenständigen, oft fruchtigen Geschmacks vordergründig kaum wahr, daher sollte man die konsumierte Menge nicht unterschätzen.

Endlich wieder Consumenta!

Vom 30. Oktober bis 7. November 2021 findet die Consumenta in der Messe Nürnberg statt, die Vorbereitungen laufen bereits seit einigen Monaten. Erste Messen haben seit dem Re-Start in Bayern wieder erfolgreich und sicher stattgefunden.

Die Consumenta lädt in den Herbstferien zum Wiedersehen ein und versammelt zahlreiche regionale und überregionale Unternehmen, die sich über die Möglichkeit freuen, endlich wieder eine Präsenzmesse zu besuchen. In der Regionalhalle (Halle 1) werden die Besucher von der Original Regional-Meile begrüßt und können dort Besonderheiten von Direktvermarktern entdecken. Franken Gemüse aus dem Knoblauchsland ist zum zweiten Mal auf der Consumenta mit dabei. Der Bayerische Bauernverband, die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Erlebnis Nürnberg, der Bayerische Landtag und das Bibelmobil der evangelischen Allianz sind neu mit dabei. Aber auch gute Bekannte, wie der Be-

zirk Mittelfranken und der VGN sind mit ihren Angeboten in Halle 1 zu finden. Traditionell sind verschiedene Landkreise und Städte auf der Consumenta mit dabei, so zum Beispiel Stadt und Landkreis Fürth, der Landkreis Roth und der Landkreis Nürnberger Land.

Weiter geht es für die Besucher in der neu gestalteten Halle 4, die unter dem Motto „Life & Style“ steht und zur Lieblingshalle für alle wird, die auf der Suche nach schönen Dingen sind. Dort gibt es Inspirationen, Ideen und Überraschungen für die Shoppingtüte. Neben Mode, Beauty- und Wellnessprodukten sowie Fitness- und Gesundheitsangeboten gibt es handgemachte Schätze und Weihnachtsfreuden. Die Markthalle ist in die Halle 5 gewandert. Dort können die



Besucher zwischen den Marktständen auf kulinarische Entdeckungsreise gehen. In der Halle 6 ist alles für Küche und Haushalt zu finden. Verschiedene große Küchenhäuser präsentieren die aktuellen Trends und praktische

Haushaltsgeräte, die in keinem Haushalt fehlen dürfen, sind ebenfalls dort zu finden. Die Pizzeria Italia lädt ebenfalls in Halle 6 zum Kurztrip nach Italien ein. Aktuelle Informationen unter www.consumenta.de.



Technik & Spiel

...für
**mehr Spass
zusammen**



Tickets online
€10,- statt € 12,-
Promocode: BA21CO
consumenta.de

C

Consumenta
30.10.-7.11.
Messe Nürnberg

AFAC
WIR MACHEN MESSEN

9.30-18 Uhr
consumenta.de

NEU

ERÖFFNUNG

ab 09.10.2021

MEDIAZEHE IN HASSFURT



MagentaMobil Special M

2 GB + 3 GB

Highspeed-Volumen

-  5 GB Internet Flat mit LTE 50¹
-  Telefonie Flat in alle dt. Netze
-  Smartphone

nur **34,95 €¹** mtl.

Mit MagentaEINS Vorteil²
Festnetz zu Mobilfunk Flat + 1 GB
zusätzliches Datenvolumen/Monat

 ERLEBEN, WAS VERBINDET.

iPhone 12 mini

z. B. 64 GB

für nur

79,- €¹



5G



Gerätepreis nur gültig mit 24-Monats-Neuvertrag im Tarif **MagentaMobil Special M** mit Smartphone

PARTNER 

mediazehe GbR
Shop Beratung Technik Service

Zeiler Str. 4
97437 Hassfurt

Haben Sie noch Fragen?
www.mediazehe.de/kontakt
Tel.: 09521 64602
Fax: 09521 618458

Wir sind für Sie da:
Mo.-Fr.: 09:30 bis 18:30 Uhr
Sa.: 09:30 bis 15:00 Uhr

Angebote gültig ab 01.10. bis 31.10.2021



aetka.de

EIN DANKESCHÖN

für jeden Besucher ab 09.10.2021

GREEN MNKY PANZERFOLIE
für ein Gerät Ihrer Wahl **KOSTENLOS**

statt 24,95 €



ERLEBEN SIE
GANZ GROSSES KINO
FÜR ZUHAUSE

MagentaZuhause M mit MagentaTV Smart

50 MBIT/S

max. im Download und bis zu 10 MBit/s im Upload



Flat zuhause surfen



Flat telefonieren ins dt. Festnetz



Jetzt 120-€-Gutschrift sichern³

nur **29,95 €³** mtl.,

ab dem 7. Monat für 49,95 € mtl.



MAGENTA TV SMART – die gesamte Vielfalt von MagentaTV und TVNOW PREMIUM in einem erleben und sparen!



ERLEBEN, WAS VERBINDET.



#GREEN MAGENTA
GEHÄUSE AUS 90% RECYCLING-KUNSTSTOFF

Router

für einmalig **1,- €^{**}**

+

Receiver

für nur **0,95 €/mtl.³**

in den ersten 12 Monaten

Dies ist ein Angebot der aetka AG, Niederfrohaer Weg 1, 09232 Hartmannsdorf sowie teilnehmender Fachhändler. Es gilt nur solange der Vorrat reicht. Firma und Anschrift der teilnehmenden Fachhändler finden Sie auf www.aetka.de unter „Filialfinder“. Sollte das Produkt in Ihrer Region nicht verfügbar sein, wenden Sie sich bitte an unsere telefonische Hotline unter 03722 6966-5388. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Insbesondere bei Farbabbildungen kann keine Gewähr übernommen werden, da drucktechnische Farbabweichungen möglich sind. Vervielfältigung und Nachdruck nicht erlaubt. Trotz sorgfältiger Planung können Aktionsartikel im Einzelfall aufgrund hoher Nachfrage bereits am ersten Tag ausverkauft sein. 1) Monatlicher Grundpreis beträgt 24,95 € (ohne Smartphone) und 34,95 € (mit Smartphone). Bereitstellungspreis 39,95 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Im monatlichen Grundpreis sind eine Telefonie- und eine SMS-Flatrate in alle dt. Netze enthalten. Die LTE-Geschwindigkeit beträgt 50 MBit/s im Download und 10 MBit/s im Upload. Während der Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten erhöht sich aktionsweise bei Buchung bis 31.01.2022 das monatliche Inklusiv-Datenvolumen von 2 GB auf 3 GB auf 5 GB. Nicht genutztes Datenvolumen verfällt am Monatsende. Ab einem Datenvolumen von 5 GB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 KBit/s (Download) und 16 KBit/s (Upload) beschränkt. Die HotSpot Flatrate gilt für die Nutzung an inländischen HotSpots der Telekom Deutschland GmbH. Zudem beinhaltet der Tarif Roaming in der EU, in der Schweiz und in Großbritannien mit der Option Standard Roaming. In der EU, in der Schweiz und in Großbritannien ist Roaming für vorübergehende Reisen mit angemessener Nutzung enthalten. 2) Voraussetzung für MagentaEINS ist das gleichzeitige Bestehen eines Mobilfunk-Laufzeitvertrags mit einem monatlichen Grundpreis ab 29,95 €, abgeschlossen ab dem 22.05.2013, z. B. MagentaMobil S für 39,95 €/Monat (ohne Smartphone), und eines IP-Breitband-Vertrags mit einem monatlichen Grundpreis ab 29,95 €, z. B. MagentaZuhause S (Voraussetzung ist ein geeigneter Router) für 34,95 €/Monat. Mindestlaufzeit jeweils 24 Monate, Bereitstellungspreis 39,95 € bzw. 69,95 €. Die Kundenanschrift beider Verträge muss identisch sein. Voraussetzung für den MagentaEINS Vorteil „doppeltes Datenvolumen“ ist ein MagentaMobil Tarif, vermarktet ab dem 04.04.2017. Mobilfunk-Tarife, abgeschlossen ab dem 06.09.2019 erhalten einen Rabatt in Höhe von 5 € auf den monatlichen Grundpreis des Mobilfunk-Vertrags (gilt nicht für For Friends Mobilfunk- und Festnetz-Tarife). Nicht berechtigt sind Datentarife, CombiCards, reine Telefonietarife, Family Cards, MagentaZuhause Start und Tarife der Marke congstar. Für MagentaMobil XS, Data, Special S und M sowie Mobilfunk-Tarife mit einem monatlichen Grundpreis zwischen 14,95 € und 29,95 €, die ab dem 03.11.2010 abgeschlossen wurden, gilt: Kunden erhalten als MagentaEINS Vorteil ausschließlich die Festnetz- und Mobilfunk-Flat sowie 1 GB zusätzliches Datenvolumen pro Monat im Mobilfunk-Tarif. Endet die Berechtigung für MagentaEINS durch Beendigung des Festnetz- oder Mobilfunk-Vertrags, entfällt der Rabatt und alle Vorteilsoptionen werden gelöscht. MagentaEINS ist nicht mit anderen Vorteilsoptionen kombinierbar. 3) Aktion gilt bis zum 02.11.2021 für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten. MagentaZuhause M kostet in den ersten 6 Monaten 19,95 €/Monat, danach 39,95 €/Monat. Bei Buchung von MagentaZuhause M erfolgt eine Router-Gutschrift i. H. v. 80 € bei Miete eines Routers (Endgeräte-Service-Paket ab 5,95 €/Monat). Der Aufpreis für MagentaTV Smart beträgt 10 €/Monat zzgl. 0,95 €/Monat in den ersten 12 Monaten für den Media Receiver 401, danach 4,95 €/Monat (alternativ z. B. MagentaTV Box für 6,95 €/Monat oder MagentaTV Stick für UVP 49,99 €). Bei Buchung von MagentaZuhause M mit MagentaTV Smart erfolgt eine Gutschrift i. H. v. 120 €, bestehend aus 60 € Router-Gutschrift (bei Miete im Endgeräte-Service-Paket ab 5,95 €/Monat) und 60 € TV-Gutschrift. Hardware zzgl. Versandkosten in Höhe von 6,95 €. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 69,95 €. Mindestvertragslaufzeit für MagentaZuhause und MagentaTV Smart 24 Monate, für Hardware jeweils 12 Monate. MagentaTV Smart enthält den Zugang zu TVNOW PREMIUM. MagentaZuhause M ist in vielen Anschlussbereichen verfügbar. Bei Nutzung über das Mobilfunk-Datennetz erfolgt die Belastung des Datenvolumens beim jeweiligen Mobilfunk-Anbieter. — Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

* Zugabe erfolgt durch den aetka-Fachhändler.

Kamille als bewährter Tausender

Das Wissen um das Hausmittel wird von Generation zu Generation

Was unsere Großmütter schon wussten, gilt auch heute noch: Bei Halsweh sollte man mit Kamille gurgeln, bei Bauchschmerzen Kamillentee trinken. Die meisten Bundesbürger kennen und schätzen die Kamille bereits seit Kindertagen als bewährtes Hausmittel. Als es noch nicht an jeder Ecke eine Apotheke gab, war die Heilpflanze ein beliebtes Mittel zur Selbsthilfe aus dem Kräutergarten. Und das mit gutem Grund, denn die Kamille ist ein echter Tausendsassa: In den hübschen weißen Blüten stecken viele wirksame Inhaltsstoffe, darunter entzündungshemmende ätherische Öle oder wundheilende Bestandteile. Die Kamille ist bei Entzündungen der Haut oder Schleimhaut, Erkältungssymptomen oder Magen-Darm-Beschwerden geeignet.

Kraft aus der Manzana-Kamille

Die Wirkung der Kamille war schon in der Antike bekannt und Kamilleblüten wurden bereits damals als Heilmittel verwendet. Die wirksamen Inhaltsstoffe der Kamille lassen sich nur mit einem alkoholischen Extrakt aus der Pflanze gewinnen, was einen Extrakt gegenüber einfachen Kamillenblütenaufgüssen, wie man sie als Tee oder Inhalation kennt, deutlich überlegen macht. Solche Extrakte sind beispielsweise in den Kamillosan-Produkten enthalten, die zum Teil vor 100 Jahren entwickelt wurden. Das Besondere: Sie werden aus der eigens dafür gezüchteten und extrem wirkstoffreichen Manzana-Kamille hergestellt. In der Apotheke sind sie als Konzentrat, Mund- und Rachenspray, Wund- und Heilbad, Creme und Salbe erhältlich.

Die Kamille als Symbol der Hoffnung

Ihre Vielseitigkeit macht Kamillenprodukte bis heute zu einem natürlichen Multitalent für Groß und Klein, Jung und Alt. Das Wissen um die Kraft der Kamille wird gern von Eltern an ihre Kinder weitergegeben, somit verbindet die Heilpflanze Generationen. Die Kamille kann aber auch Symbol der Hoffnung und des Trosts in schwierigen Zeiten sein. Denn die fröhlichen gelb-weißen Blüten bringen sonnige Ruhe in einen oftmals anstrengenden Alltag.

Kamilletipps für alle

Was schätzen Menschen besonders an Kamilleprodukten und welche Tipps haben sie für andere?

Familienweisheiten kann man nun mit anderen teilen: als Text, Foto oder Video per Post an Mylan Germany GmbH (A Viatrix Company), Benzstraße 1, 61352 Bad Homburg, Stichwort „100 Jahre Kamillosan“, über ein Kontaktformular auf www.kamillosan.de oder über die Social-Media-Kanäle der Phytoprodukte von Viatrix Facebook und Instagram (jeweils: @MadausGrueneGesundheit).



ndsassa
weitergegeben

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

*Das Wissen um die Kraft der Kamille geben ältere
gerne und oft an jüngere Menschen weiter, somit
verbindet sie auch Generationen.
Foto: djd/Kamillosan/Shutterstock/Alonafoto*

Schwitzen für die Gesundheit

Die positiven Wirkungen regelmäßigen Saunierens sind wissenschaftlich belegt

**ERSTE WAHL
IN ALLEN
FINANZFRAGEN**

Maßgeschneidert. Unkompliziert. Kompetent.
Unsere Finanzberatung, abgestimmt auf Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse.

VR Bank Bamberg
VR Bank Bamberg-Forchheim eG

vrbank-bamberg-forchheim.de



Eine Sauna muss man heute nicht mehr im Keller „verstecken“ - hochwertige Modelle werten den Wohnbereich sogar auf. Foto: djd/KLAFS

Herbst und Winter kommen mit ungemütlicher Kälte, Nässe und Wind. Das Immunsystem muss Höchstleistungen bringen, dennoch sind Erkältungen nun wieder weit verbreitet. Zusätzlich stärken immer mehr Menschen schwitzen in den eigenen vier Wänden.

55 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 48 Prozent besuchten. Zur Abkühlung empfehlen die Wissenschaftler Patienten mit Herz-Kreislauf-Störungen die Regendusche bei Temperaturen zwischen 12 und 14 Grad. Auch erhöhte Cholesterinwerte gingen der Studie zufolge durch Besuche des Sanariums zurück. Empfohlen wird es zudem für Menschen mit zu niedrigem Blutdruck.

Gut für den Blutdruck

Denn Saunen für den Privatbereich können heute überall im Haus ihren Standort finden: im Wohnzimmer, im Badezimmer oder auch im Schlafzimmer. Sauna- und Wellnesslösungen für jede Wohnumgebung gibt es etwa von Klafs, Infos dazu findet man unter www.klafs.de. Egal wo man sauniert - die gesundheitlichen Effekte sind wissenschaftlich belegt. Beispiel Bluthochdruck: Wissenschaftler der Berliner Charité beobachteten über zwei Jahre das Herz-Kreislaufverhalten von Bluthochdruckpatienten beim regelmäßigen Besuch eines Sanariums. Hier können fünf verschiedene Badesorten eingestellt werden. 38 Prozent der Patienten erlebten eine Blutdrucknormalisierung, wenn sie mindestens zweimal pro Woche das Sanarium zu zwei Durchgängen von je acht bis zehn Minuten bei einer Temperatur von

Saunieren kann Lebenserwartung erhöhen

"Regelmäßige Saunagänger schwitzen schon nach wenigen Wochen gesünder und effizienter als zu Anfang. Sie frieren im Winter nicht so schnell und leiden im Sommer weniger unter Hitze", erklärt Saunaforscher Dr. med. Rainer Brenke, lange Jahre Chefarzt für Naturheilverfahren an der Hufeland-Klinik Bad Ems und davor Wissenschaftler an der Charité. Ein Effekt regelmäßigen Saunabadens sei zumindest bei der Finnischen Sauna langfristig ein Absinken der Körperkerntemperatur. Allein das könne zur Gesunderhaltung einen Beitrag leisten. Eine um 0,5 Grad Celsius niedrigere Körperkerntemperatur könne durch die Verzögerung verschiedener Alterungsprozesse theoretisch eine Steigerung der durchschnittlichen Lebenserwartung um fünf Jahre zur Folge haben.

Mit uns den Alltag meistern. **NEU bei uns! Aufstehsessel**

Unser Einstiegsmodell einmotorig Komfort Premium

- Einstiegsmodell einmotorig
- hoher Komfort mit einem Motor
- Aufstehen, Sitzen, Relaxen, TV-Position
- 5 Farben lieferbar

mit Fernbedienung

ANTI-FLECKEN

Merlot

Karamel

Stahl

Grauschraffiert

Haselnuss

Aufstehsessel zweimotorig Komfort Plus bi-motorig

- Serienmäßige Überzüge für Armlehnen und Kopfstütze
- T-förmige Rückenlehne mit unten zwei Seitenwülsten (zur idealen Stützung Ihrer Lendenwirbelsäule)
- Ergonomisches Oberteil der Rückenlehne zur idealen Stütze für Ihre Halswirbelsäule
- in 5 Farben lieferbar

ANTI-FLECKEN

Braun

Merlot

Kognak

Maulwurf

Bronze

mit Fernbedienung

Bruder RehaTech GmbH
Michelinstraße 144 • 96103 Hallstadt
Tel. 0951-964326-0 • info@bruder-rehatech.de
Öffnungszeiten: Mo - Do: 8.00 bis 17.00 Uhr
Fr: 8.00 bis 14.30 Uhr
www.bruder-rehatech.de

Bruder RehaTech
in Bamberg

Diabetes und Begleiterkrankungen

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) lag im Jahre 2007 in Deutschland bei 8,9 % der Gesamtbevölkerung vor. In absoluten Zahlen waren das über 7 Millionen Menschen, die in Deutschland deswegen behandelt wurden. Dabei sind 5-10 % junge Menschen Typ I Diabetiker (Insulinmangeldiabetes) und circa 90% Typ II Diabetiker (Insulinresistenzdiabetiker / Altersdiabetiker das bedeutet - Insulin vorhanden, kann aber nicht richtig wirken).

Durst und Krämpfe

Typische Anzeichen und Symptome von Diabetes sind: Starker Durst, trockener Mund, häufiges Wasserlassen, Abgeschlagenheit, Wadenkrämpfe, Neigung zu Infekten, Hautentzündung und schlecht heilende Wunden. Zur Diagnosestellung muss entweder mindestens zweimal ein definiert erhöhter Blutzuckerwert vorliegen (nüchtern über 126 mg/dl oder nach dem Essen über 200 mg / dl) oder ein pathologischer oraler Glucosetoleranztest vorliegen.

Bluthochdruck, Sehstörung bis zur Erblindung (circa 6000 pro Jahr), Nervenstörung (Polyneuropathie), Durchblutungsstörung (paVk), diabetisches Fußsyndrom bis zur Amputation (28000 pro Jahr), Herzinfarkt (35.000 Diabetiker sterben pro Jahr daran), Nierenschädigung bis zum Nierenversagen und Dialyse (4000 pro Jahr) und Schlaganfall. Die Lebenserwartung des Zuckerkranken wird in erster Linie durch die Gefäßveränderungen sowie Nervenschädigungen und deren Folgen bestimmt. Sie liegt bei mehr als 70% unter der Lebenserwartung von Gesunden.

Wann ist die Untersuchung beim Arzt sinnvoll:

Bei Übergewicht, wenn bereits eine Diabeteserkrankung in der Familie vorliegt, bei Bewegungsmangel, bei erhöhten Choleste-

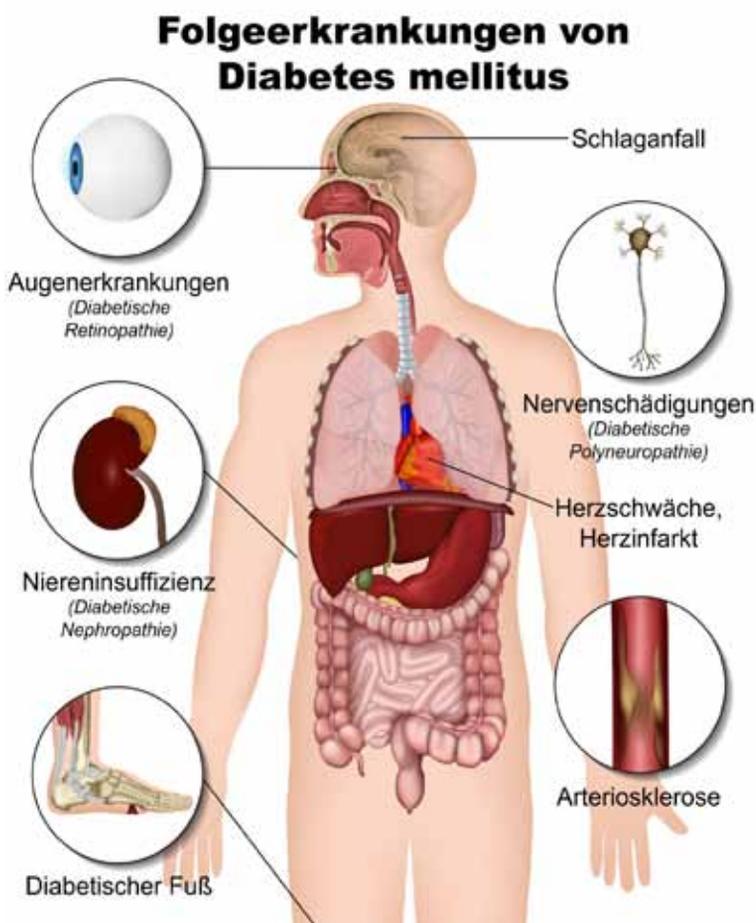


Starker Durst ist nur eines von vielen Anzeichen für eine Diabeteserkrankung

rinwerten, bei einem erhöhten Blutdruck über 140 mmHg, bei dauerndem Durstgefühl, bei vermehrtem Wasserlassen, wenn Sie in letzter Zeit grundlos müde und abgeschlagen sind, bei verschwommenen Sehen, bei häufigem Hautjuckreiz, bei schlecht heilenden Wunden und bei Gewichtsverlust aus unerklärlichen Gründen. Diabetes mellitus lässt sich heutzutage sehr gut mit Medikamenten und gesunder Lebensweise behandeln und damit das Risiko der Folgeerkrankungen deutlich senken.

Fazit: Leben Sie gesundheitsbewusst, meiden Sie Übergewicht, meiden Sie schädigende Substanzen (Rauchen, Alkohol, zu viel Zucker), achten Sie auf eine gute Blutzuckereinstellung und Blutdruckeinstellung, gehen Sie regelmäßig zur Kontrolluntersuchung, bleiben Sie aktiv und treiben Sie Sport.

Autor: Chefarzt Dieter Höger, Fachabteilung Geriatrie an der Juraklinik Scheßlitz





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



Die Bedeutung von Bewegung für die physische sowie psychische Gesundheit und das Immunsystem ist wissenschaftlich nachgewiesen. Foto: djd/DHfPG

„Fitnessstudios sind Teil der Lösung“

Corona-Pandemie sensibilisiert mehr denn je für das Thema Gesundheit

Fitnessstudios sind längst zu einem elementaren Bestandteil des Gesundheitssystems geworden. Sie tragen sowohl zum Wohlergehen der Menschen als auch zur Prävention von Krankheiten maßgeblich bei. Damit stellt die Branche eine wichtige Größe dar. „Die Pandemie hat die Menschen mehr denn je für das Thema Gesundheit sensibilisiert. Unsere Betriebe haben durch ihre Qualifikation und Professionalität die Gesundheitskompetenz erworben, um Teil der Lösung zu sein“, erklärt Florian Kündgen, stellvertretender Geschäftsführer des DSSV e. V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen. Somit sei die Fitness- und Gesundheitsbranche mehr denn je ein Zukunftsmarkt.

qualifizieren. Die staatlich anerkannte Hochschule gehört zu den größten privaten Hochschulen in Deutschland. Alle Informationen gibt es unter www.dhfg.de. Derzeit qualifizieren sich dort über 8.400 Studierende zum Bachelor of Arts in den Studiengängen Fitnessökonomie, Sportökonomie, Fitnesstraining, Gesundheitsmanagement und Ernährungsberatung sowie zum Bachelor of Science im Studiengang Sport-/ Gesundheitsinformatik. Drei Master-of-Arts-Studiengänge, ein MBA-Studiengang sowie ein Graduiertenprogramm zur Vorbereitung auf eine Promotion runden das Angebot ab. Inzwischen setzen bereits mehr als 4.300 Unternehmen auf die Hochschule als Bildungspartner.

Für eine berufliche Zukunft in der Fitnessbranche qualifizieren

Wer seine berufliche Zukunft in der Fitnessbranche sieht, kann sich bei der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)

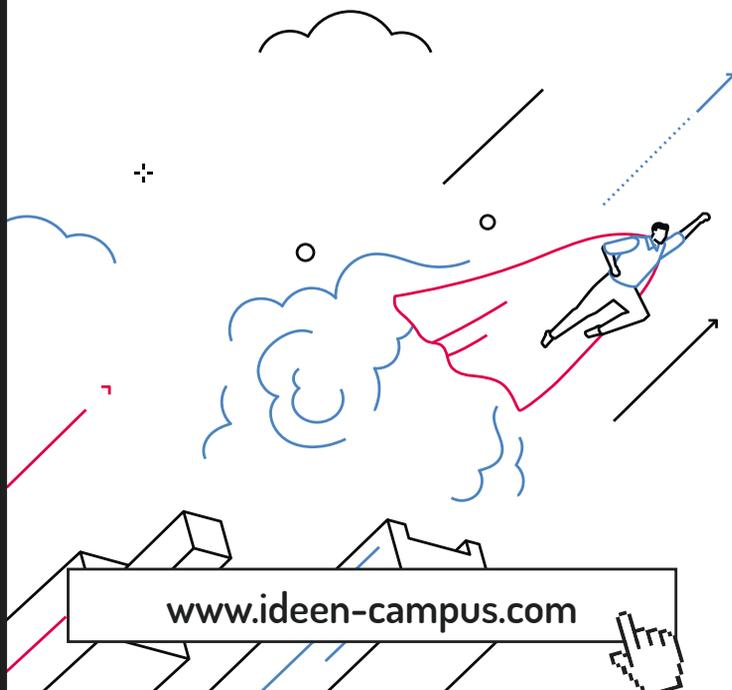
Testsieger bei Service-Studie

Zudem wurde die DHfPG in 2020 bei einer Service-Studie des Deutschen Instituts für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag des Nachrichtensenders ntv als „Beste private Hochschule im Bereich Gesundheit“ ausgezeichnet.



IDEEN campus
web • design • strategie
www.ideen-campus.com

Für alle, die im Web hoch hinaus wollen!



www.ideen-campus.com

Muskelbeschwerden lassen sich vermeiden

Mineralstoffe können Schmerzen verhindern

No Sports. So lautet das bekannte Motto, das viele Bewegungsmuffel mit dem ehemaligen britischen Premierminister Winston Churchill teilen. Wie eine Umfrage von Statista von 2016 bis 2020 ergeben hat, treiben allein in Deutschland fast 30 Millionen Menschen keinen Sport, knapp 13 Millionen Deutsche sind nur einmal im Monat oder seltener sportlich aktiv. Dies mag unterschiedliche Gründe haben: Antriebslosigkeit, fehlender Spaß an der Bewegung oder schlicht Bequemlichkeit. Tatsache ist jedoch, dass Sport die Gesundheit fördert. Der Einstieg in regelmäßige körperliche Aktivität fällt allerdings schwer. Wer den inneren Schweinehund überwindet, um sich sportlich zu betätigen, bereut dies sogar oft. Denn der Körper reagiert bei Untrainierten unter Umständen

erst einmal mit unangenehmen Muskelbeschwerden.

Wer längere Zeit nicht aktiv war, fühlt sich am nächsten Tag oft unbeweglich und steif. Das hat seinen Grund. Neben regelmäßiger Bewegung ist eine optimale Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen wie Magnesium wichtig für den Aufbau und Erhalt eines gesunden und muskulösen Bewegungsapparates. Muskelverspannungen, die auch schon während der sportlichen Betätigung auftreten können, sind typische Symptome einer Unterversorgung. Unter www.diasporal.de liefert das Themenspecial „Magnesium & Sport“ wertvolle Tipps und Infos. Hier werden auch Hintergründe erklärt, warum es für die körperliche Leistungsfähigkeit von Aktiven so wichtig ist, regelmäßig hochdosiertes Magnesium zuzuführen.

Wir sind immer für Sie da!

Wir beraten Sie gerne in den folgenden Themen:

- ✓ Individuelle Hilfsmittelberatungen wie z.B. Mobilitäts- und Alltagshilfen
 - ✓ Beratung für Barrierefreies Wohnen
 - ✓ Bandagen für Hals/Schulter/Ellbogen/Hand/Rücken/Knie und Knöchel
 - ✓ Individuelle Treppenliftmontagen nach Maß
 - ✓ Konfektionierte Orthesen
 - ✓ Sport-Bandagen / Sportkompression
 - ✓ Rundstrick Kompressionstrümpfe / Venentherapie
- ... und vieles mehr!

Ihr Sanitäts-
haus-Profi in
Bamberg und
Umgebung!



reha
team

NORDBAYERN

BAMBERG

reha team Bamberg
Hallstadter Straße 100
Tel. 0951-700491-0

www.rehateam-nordbayern.de

Quälende Schmerzen Tauben 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

25
JAHRE
KLINIK
AM STEIGERWALD
Gesundheit mit Weitblick

Zur aktuellen Covid-Situation:

Das erprobte Hygienekonzept in der Klinik am Steigerwald gibt unseren Patientinnen und Patienten die Sicherheit, auch in den Zeiten der Pandemie medizinisch notwendige Krankenhausbehandlungen durchführen zu können.

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.

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.

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



Patienten-Informationstag

**Polyneuropathie
und Restless Legs**

| Sa. 20. November 2021 |
11 Uhr - 14 Uhr

(Informationen zum Ablauf
unter www.tcmklinik.de)

Anmeldung ist erforderlich
Tel. 0 9382 / 949-207



Bei Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen. Deshalb steigt bei vielen Menschen der Blutdruck im Winter an.

Foto: djd/Telcor-Forschung/Halfpoint/Shutterstock

Temperaturen runter, Blutdruck rauf

Warum im Winter die Werte steigen und was Betroffene tun können

Frostige Temperaturen im Herbst und Winter begünstigen nicht nur Erkältungskrankheiten, sondern wirken sich auch auf einen anderen wichtigen Gesundheitsparameter aus: den Blutdruck. Denn je niedriger der Zeiger auf dem Thermometer steht, desto höher steigt der Druck in den Adern. Ältere Menschen sind Studien zufolge von diesem saisonalen Blutdruckanstieg stärker betroffen als jüngere. Besonders, wenn die Werte ohnehin schon zu hoch sind, kann das die Gesundheit gefährden. So kommt es im Winter zu deutlich mehr Schlaganfällen und Herzinfarkten als im Sommer.

Kälte verengt die Gefäße

Als Hauptgrund für das winterliche Blutdruckhoch gilt, dass sich bei Kälte die Gefäße zusammenziehen und dadurch weniger Volumen haben. Außerdem werden beim Frieren Stresshormone ausgeschüttet, was sich ebenfalls ungünstig auswirkt. Für Menschen mit bestehendem Bluthochdruck oder erhöhtem Risiko ist es deshalb ratsam, die Werte regelmäßig zu kontrollieren. Gegebenenfalls muss dann in der kalten Jahreszeit nach Absprache mit dem Arzt die Medikation angepasst werden. "Neben der ärztlich verordneten Therapie kann Arginin in vielen Fällen einen wichtigen Beitrag zur Blutdrucksenkung sowie zur Verbesserung der Durchblutung leisten", erklärt Prof. Horst Robenek, Arteriosklerose-Forscher von der Uniklinik Münster. Denn aus der natürlichen Nahrungsaminosäure wird im Körper ein gefäßerweiternder und blutdruckregulierender Botenstoff gebildet - mehr erfahren kann man dazu unter www.telcor.de. "Im Idealfall füllen die Betroffenen ihre Argininspeicher frühzeitig auf

und greifen zu einer qualitativ hochwertigen Adernformel mit Arginin plus Folsäure sowie Vitamin B6 und B12 wie in Telcor Arginin plus", so der Experte. Die Filmtabletten gibt es rezeptfrei in der Apotheke. In der Nahrung findet sich Arginin in größeren Mengen etwa in Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornreis, Garnelen und rotem Fleisch.

Bewegen und warmhalten

Generell ist bei Blutdruckproblemen auch im Winter auf eine gesunde, pflanzenbetonte Ernährung zu achten. Dazu ist regelmäßige Bewegung eines der besten Mittel gegen zu hohen Blutdruck. Dabei sollte man sich allerdings nicht überanstrengen und schön warm einpacken, um Kältestress zu vermeiden. Überhaupt tut Wärme gut, nicht nur draußen, sondern auch drinnen. So empfiehlt etwa die Herzstiftung, die Wohnung im Winter ausreichend zu heizen. Denn bei gemütlichen Temperaturen können auch die Gefäße entspannen.



Wohlige Wärme entspannt die Gefäße und kann den Blutdruck senken. Deshalb sollten gerade Senioren im Winter ausreichend heizen.

Foto: djd/Telcor-Forschung/goodluz - stock.adobe.com

**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

Für ein Leben ohne Rückenschmerzen.

Das sagen unsere Kunden über uns:

«Hier gibt es eine sehr gute Beratung und Betreuung. Ich fühle mich hier richtig gut und bin nach dem Training sehr entspannt.»
(Frank K. 07/2021)

«Die Trainer sind kompetent und qualifiziert. Sie beraten die Besucher, erarbeiten ein individuelles Programm. So kann man sich auf sie verlassen. Ich empfehle!»
(Hasan B. 01/2021)

«Super Studio. Kompetente und freundliche Mitarbeiter, sehr durchdachtes und wirksames Trainingskonzept.»
(F.C. 08/2020)

«Meine Frau und ich gehen seit ca. 2 Monaten mit voller Begeisterung zu Euch ins Training. Seitdem haben wir beide schon jeweils 4 kg abgenommen und sind von Haltung, Kraft und Beweglichkeit schon sehr viel besser geworden.»
(Harald M. 12/2020)

«Tolles, gut motiviertes Team, das individuell auf Bedürfnisse eingeht. Die Maschinen unterscheiden sich teilweise deutlich von denen in anderen Fitnessstudios. Fokus liegt auf Reha und Gesundheit. Meiner Meinung nach aber für jeden geeignet.»
(Werner Z. 08/2021)

Es sticht im Kreuz, es zwickt in Nacken und Schultern? Die Haltung ist schlecht, der Tag startet mit Schmerzen? – Höchste Zeit, etwas zu unternehmen! Doch was? Zu den wichtigsten Muskeln für unsere Stabilität gehören die tiefen Rückenstrecker. Sie sorgen dafür, dass wir stehen können. Sie schützen und stützen die Wirbelsäule. Wenn wir uns allerdings wenig bewegen und viel sitzen, bilden sich unsere Muskeln zurück. Das gilt auch für die tiefen Rückenstrecker. Das Problem: Verkümmerte Muskeln lösen oft Beschwerden aus. So weiß man heute, dass schwache Rückenstrecker häufig mit chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden einhergehen.

Starke Rückenstrecker schützen vor Überlastung

Die Wirbelsäule ist ein perfekt durchdachtes System. Doch die-

ses System funktioniert nur dann reibungslos, wenn der Rücken auch gefordert wird. Sind die Rückenstrecker zu schwach, werden Wirbelgelenke und Bandscheiben ungleichmäßig belastet. Das kann zu Überlastung und vorzeitigem Verschleiß führen und zeigt sich beispielsweise als Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Arthrose oder Entzündung.

Muskelkorsett gegen Schmerzen

In der Therapie und in der Prävention von Rückenschmerzen gilt es, ein schützendes Muskelkorsett aufzubauen. Neben dem Training der tiefen Rückenstrecker gehört dazu auch das Training von Bauch- und Beckenbodenmuskeln, von Gesäß- und Oberschenkelmuskeln. Durch starke Muskeln lassen sich Schmerzen verhindern, beseitigen oder zumindest lindern.

Im Fokus von Kieser Training

All die genannten Muskelgruppen lassen sich bei Kieser Training an unseren selbst entwickelten Maschinen ganz gezielt und effizient trainieren. Zuerst werden in einer Rückenanalyse die Kraft der tiefen Rückenstrecker und die Beweglichkeit der Wirbelsäule ermittelt, anschließend erstellen wir für Sie einen individuellen Trainingsplan, der alle paar Wochen überprüft und angepasst wird.

Machen Sie den ersten Schritt zu einem gesunden, starken Rücken – melden Sie sich für ein Einführungstraining an, und beseitigen Sie ganz gezielt, Schritt für Schritt, Ihre Beschwerden.

Mehr Informationen unter kieser-training.de



© Verena Meier Fotografie

Starten Sie jetzt mit einem Rückenpaket für 99 Euro:

1. Rückenanalyse und Definition Ihrer Trainingsziele
2. Einführungstraining unter Anleitung
3. 2x 30 Minuten Training pro Woche im Studio Ihrer Wahl
4. individueller Trainingsplan

Möchten Sie Ihre Rückenschmerzen aktiv beseitigen?

Dann vereinbaren Sie Ihren Termin für ein kostenloses Einführungstraining unter **Tel. (0951) 30 28 200** oder unter kieser-training.de/studios/bamberg



Jetzt Starttermin vereinbaren:

Kieser Training Bamberg
Endres Krafttraining GmbH
Fortenbachweg 9
Telefon (0951) 30 28 200
kieser-training.de

KIESER TRAINING

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

5 Jahre [steel]raum



GROSSE HAUSMESSE AM SAMSTAG, 30. OKTOBER 2021 VON 9.30 UHR BIS 18.00 UHR

Wir zeigen Euch die neuesten Trends,
die angesagtesten Gadgets und absoluten Musthaves!

ERLEBT UND LERNT VON DEN PROFIS

Tastings und **Aktionen**

Grillvorführungen unserer namhaften Hersteller

Keramisch Grillen in Perfektion
mit dem **BIG GREEN EGG** und **MONOLITH**

Authentisches BBQ mit **TRAEGER-Pelletgrills**

Kreative Ideen auf den Gasgrills von **NAPOLEON** und **BROIL KING**

LIVE Brotbacken mit den **RAMSTER-Holzbacköfen**

Erlebe das Feuer mit **OFYR**



[steel]raum Grills und Lifestyle
Inhaber: Michael Hofmann
Emil-Kemmer-Str. 12 - 96103 Hallstadt

Hausmesse am Samstag 30.10.2021, von 9.30 - 18.00 Uhr
Zutritt nach den aktuellen Coronaauflagen
www.steelraum.de