

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

März 2022

www.bestes-alter.info

Ausgabe 1/2022

Themen
in dieser
Ausgabe:

Besser leben mit Bewegung

Jeder Schritt und jede kleine Übung
helfen, länger fit und gesund zu bleiben

Mental fit bleiben

Tipps zur Unterstützung
der psychischen Gesundheit
im Homeoffice

Bestes Alter wird präsentiert von:

SIE SUCHEN
SPEZIALISTEN
ZUM THEMA
GESUNDHEIT?

GESUNDHEIT
REGIONAL.DE 

DER KOMPASS FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Was ist im Leben wichtig, und was ist verzichtbar?

Im Philosophischen Orientierungsjahr eigene Standpunkte entwickeln



Wie wollen wir zusammenleben? Die Pandemie stellt den Menschen viele Fragen, auf die Philosophen möglicherweise eine Antwort geben können.

Foto: djd/Hochschule für Philosophie München/A. T. Birkenholz

Die Corona-Pandemie bedeutet einen gravierenden Einschnitt in das Leben und auch das Denken der meisten Menschen weltweit. Zahlreiche vermeintliche Gewissheiten haben sich aufgelöst. „Die aktuelle Situation stellt viele von uns vor die Frage, was im Leben wichtig und was verzichtbar ist, welche Bedeutung das eigene Leben eigentlich hat“, sagt Studiendekan Prof. Dr. Georg Sans von der Hochschule für Philosophie München (HFPH). Auch die Frage nach einer gerechteren Gesell-

schaft stelle sich in der Pandemie schärfer. Große Unterschiede in den individuellen Möglichkeiten zur Bewältigung der Krise wurden ebenso offenbart wie globale Verwerfungen: „Die Pandemie stellt uns vor viele offene Fragen: Wie wollen wir zusammenleben? Wie können Ressourcen gerecht verteilt werden? Steht der Schutz der Gesundheit höher als das Recht auf Freiheit? Wie viel Rücksicht sollen wir auf Menschen in anderen Ländern und Kontinenten nehmen?“, ergänzt der Wissenschaftler. Seit Jahrtausenden stellen Philoso-

phen die Frage nach dem gelingenden Leben und der gerechten Gesellschaft. „Wer sich damit befasst und gelernt hat, seinen eigenen Standpunkt philosophisch zu begründen, lässt sich auch durch abstruse Ansichten weniger leicht verunsichern. Das tut den Einzelnen und uns allen gut“, weist Sans auf die Bedeutung der Philosophie gerade in der aktuellen Situation hin. Einen eigenen philosophischen Standpunkt kann man sich an der HFPH seit Herbst 2020 in einem sogenannten Philosophischen Orientierungsjahr erarbei-

ten. In intensiven zwölf Monaten stellen sich die jungen Menschen den grundlegenden Herausforderungen der Gegenwart. Dabei entwickeln sie sich in ihrer Persönlichkeit weiter, hinterfragen den eigenen Standpunkt und gewinnen eine umfassende Perspektive. Alle Informationen gibt es unter www.hfph.de/orientierungsjahr. „Als Zielgruppe denken wir vor allem an Abiturientinnen und Abiturienten, die ihre Zukunft noch nicht klar vor Augen haben und sich ein sinnvoll gefülltes Pausenjahr gönnen wollen“, erklärt Georg Sans.

bad & heizung
GARANTIERTE BEWERTUNGSQUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

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

&KACHELMANN
BAD HEIZUNG

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

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Was ist im Leben wichtig, was ist verzichtbar?
- 3 Berufe: Ausbildung zur Vitametikerin
- 4 Mental fit bleiben
- 5 Darf's ein Gläschen weniger sein
- 8+9 **BESTES ALTER SPECIAL:**
In fünf Schritten zum Fastenprofi
- 10 Gürtelrose erkennen und behandeln
- 11 Freizeitmesse in Nürnberg
- 12 Besser leben mit Bewegung
- 13 Wenn Arbeit zur Last wird
- 14 Ruhe in Frieden
- 15 Kräftig wie mit Mitte 20

ERSTE WAHL IN ALLEN FINANZFRAGEN

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



VR Bank Bamberg-Forchheim eG

vrbank-bamberg-forchheim.de

Den Neustart organisieren können

Berufe: Ausbildung zur Vitametikerin kann gut nebenberuflich absolviert werden

Ein kompletter beruflicher Neustart kann aus vielen Gründen notwendig sein. So haben beispielsweise vor allem Menschen in Teilzeitjobs während der Corona-Pandemie zumindest vorläufig ihren Job verloren. Das beste Beispiel sind der Handel und die Gastronomie, von heute auf morgen standen die Beschäftigten im wahrsten Sinne des Wortes auf der Straße. Manche werden mit dem dauerhaften Verlust des Arbeitsplatzes rechnen müssen. Andere - es sind noch immer überwiegend Frauen - möchten ihre Arbeitszeiten freiwillig reduzieren, etwa um sich um Kinder oder pflegebedürftige Eltern zu kümmern. Ein Quereinstieg in ein vollkommen anderes Metier ist niemals einfach. Der neue Beruf sollte in einer zukunfts-trächtigen Branche gute und sichere Perspektiven bieten. Gerade Frauen sind zugleich auf eine möglichst kompakte Ausbildung angewiesen, die mit familiären Verpflichtungen vereinbar ist. Gute Aussichten im Haupt- und Nebenberuf bietet etwa das Gesundheitswesen - und speziell die ganzheitliche Methode der Vitametik. Sie ist eine wissenschaftlich geprüfte, neuromuskuläre Entspannungstechnik. Ein gezielter Impuls in der seitlichen Halsmuskulatur wird ans Gehirn weitergeleitet und dort als Entspannungsinformation erkannt und an den Körper zurückgegeben.

Ausbildung kann sehr gut nebenberuflich absolviert werden

Die Ausbildung zur Vitametikerin oder zum Vitametiker gliedert sich in fünf Module mit 20 Live-Online-Schulungen, einem Kennenlerntag und zwei Praxiswochenenden unter Einhaltung der geltenden Corona-Regeln. Alle Infos gibt es beim Berufsverband für Vitametik unter www.vitametik.de. Die kompakte Ausbildung kann also auch sehr gut nebenberuflich absolviert werden. Während der Praxistage



Wer einen beruflichen Neustart wagen will, muss die entsprechende Ausbildung mit familiären Verpflichtungen unter einen Hut bringen. Vor dieser Herausforderung stehen noch immer überwiegend Frauen.

Foto: djd/Berufsverband für Vitametik/Getty Images/Liderina

lassen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst vitametisch behandeln, um eigene Erfahrungen mit der Anwendung zu machen. Die Ausbildung endet mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung. Danach

ist man Mitglied im Berufsverband und erhält die Lizenz zur Verwendung des eingetragenen Markennamens "Vitametik". Nun besteht die Möglichkeit, sich mit einer eigenen Praxis selbstständig zu machen.



Eine Nische unter den Berufen im boomenden Gesundheitswesen ist beispielsweise die noch junge Tätigkeit als Vitametikerin.

Foto: djd/Berufsverband für Vitametik/Getty Images/fizkes

Wo kommt die Vitametik zum Einsatz?

Sie kommt bei allen Arten von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen zum Einsatz, aber auch bei Bandscheibenvorfällen, Tinnitus, Schwindel und Schlafstörungen. Sie kann ärztliche Schmerztherapien ergänzen. Ihr Erfolg konnte in einer einjährigen wissenschaftlichen Studie an der Deutschen Sporthochschule in Köln bestätigt werden. Ergebnis der Untersuchung: Bei Einbeziehung der Methode kam es zu einer signifikanten Reduzierung vorhandener Schmerzen. Dieser Effekt ließ sich auch noch acht Wochen nach Studienende nachweisen.

Mental fit bleiben

Drei Tipps zur Unterstützung der psychischen Gesundheit im Homeoffice

Die Corona-Situation bringt große Belastungen mit sich. Durch die Arbeit im Homeoffice verschwimmen die Grenzen von Arbeitszeit und Freizeit und das Abschalten fällt schwerer. Bei Anzeichen von anhaltender Anspannung, Müdigkeit und Erschöpfung können die folgenden Tipps helfen, die mentale Gesundheit zu unterstützen.

Routinen und Tagesstruktur schaffen

Zeitlich festgelegte Aufgaben sorgen für Stabilität und helfen, den Arbeitstag bewusst zu starten und auch wieder zu beenden. Wer neue Routinen wie Sport etablieren möchte, sollte die Aktivitäten konsequent über ein bis zwei Monate verfolgen. Dabei gilt die Regel: „never miss twice“: Schon nach zwei Versäumnissen fällt es schwer, die Gewohnheit beizubehalten. „Was es braucht, damit wir alle gut durch diese Zeit kommen, ist eine Kultur der Offenheit, Sensibilität gegenüber den Bedürfnissen unserer Teammitglieder sowie gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung“, sagt Vera Vogel, Human-Ressources-Chefin der Adecco Group in Deutschland. Zudem Sorge eine klare räumliche Trennung von Arbeitsplatz und Entspannungsort auch zu Hause für die nötige Abgrenzung von Job und Privatem.

Pausen und Bewegung als Ausgleich etablieren

Gerade wenn sich die Aufgaben auf dem Schreibtisch stapeln und der Stress groß ist, scheuen sich viele, eine Pause einzulegen. Dabei sind diese wichtig für das eigene Wohlbefinden und die Produktivität, wie Studien zeigen. Schon ein kurzer Blick aus dem Fenster oder zwei bis drei bewusste Atemzüge sorgen für Erholung. Idealerweise plant man alle ein bis zwei Stunden Kurzpausen von etwa zwei bis



Regelmäßige Pausen müssen sein. Bereits ein wenig frische Luft, ein kurzer Spaziergang oder etwas Power-Napping tun Körper und Seele gut.

Foto: djd/adecgroup.de/Katie Moum



Die ständige Erreichbarkeit auf allen Geräten ist eine hohe Belastung im Homeoffice. Wichtig ist es daher, Beruf und Privates konsequent zu trennen.

Foto: djd/adecgroup.de/Björn Antonissen

HANDY ALS GESUNDHEITSMANAGER

Über eine App auf dem Handy oder Tablet können Patienten ihre persönlichen Gesundheitsdaten künftig verwalten. In Nachbarländern wie Dänemark ist das bereits seit Jahren Standard. Dort sind Praxen, Kliniken, Apotheken und Patienten eng miteinander vernetzt. Bei uns werden die Krankenakten dagegen in der Arztpraxis geführt. Nicht selten lagern Patienten auch Arztbriefe oder Röntgenbilder zu Hause, weil der Facharzt sie mitgibt.

An medizinischen Dokumenten kommt einiges zusammen. Manche Krankenkassen bieten schon jetzt spezielle Apps, mit denen sich solche Dokumente verwalten lassen. Informieren Sie sich - es lohnt sich!

fünf Minuten ein, die man zum Strecken und Aufstehen nutzt. Aber auch ein kurzes Nickerchen, ein sogenanntes Powernap, von einer Viertelstunde kann das Stresslevel senken.

Die eigenen Bedürfnisse kennen und kommunizieren

In stressigen Phasen können Schlafmangel, ein hohes Stresslevel und Anspannung vorkommen. Diese Symptome sollten nach einer gewissen Zeit wieder verschwinden. Doch viele gehen sich nur ungern ein, unzufrieden oder überarbeitet zu sein. Dabei ist man mit diesen Problemen nicht allein: In der aktuellen Adecco-Studie „Resetting Normal“ etwa gab jeder vierte Befragte an, in den vergangenen zwölf Monaten unter einer zu hohen Arbeitsbelastung oder sogar einem Burn-out gelitten zu haben. Unter www.adecgroup.de finden sich mehr Details zu der Untersuchung. Ein weiteres Resultat: Über die Hälfte der Führungskräfte fühlt sich nicht in der Lage, die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeiter richtig einzuschätzen. Umso wichtiger ist es, die eigene Belastung frühzeitig und offen zu kommunizieren. Nur so kann ein Arbeitsumfeld entstehen, in dem man mental fit und glücklich ist.



In geselliger Runde ist schnell ein Glas mehr getrunken als geplant. Erstmal kein Problem - solange sich ungünstige Trinkgewohnheiten nicht verfestigen.

Foto: djd/www.bkk24.de/Syda Productions - stock.adobe.com

Darf's ein Gläschen weniger sein?

Ein bewusster Umgang mit Alkohol ist wichtig für die Gesundheit

Das Feierabendbier mit Freunden, das Glas Wein zum Essen, der leckere Cocktail auf der Party: Es gibt viele Gelegenheiten, alkoholische Getränke zu genießen. Laut einer YouGov-Umfrage von Januar 2021 trinken immerhin sechs Prozent der Erwachsenen in Deutschland täglich Alkohol. Knapp jeder Fünfte greift mehrmals wöchentlich zum Glas, jeder Siebte immerhin noch einmal pro Woche. Meist liegt das noch im vertretbaren Rahmen. Aber wenn sich die Trinkgelegenheiten häufen, was gerade in der dunklen Jahreszeit mit ihren vielen Feiertagen leicht passiert, kann man schon mal den Überblick verlieren. Denn ein kritischer Konsum entwickelt sich meist schleichend und unbewusst. Betroffenen fällt dann erst (zu) spät auf, dass sie ein Problem haben.



Zu vielen Cocktails gibt es auch leckere alkoholfreie Varianten.

Foto: djd/www.bkk24.de/piliphphoto - stock.adobe.com

Den eigenen Konsum kritisch hinterfragen

Es ist deshalb sinnvoll, den eigenen Umgang mit Alkohol gelegentlich kritisch zu hinterfragen und ein Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Genuss zu entwickeln. Wie viel trinke ich eigentlich, wann und bei welchen Gelegenheiten? Sollte ich weniger oft zum Glas greifen, und wie erreiche ich das? Unterstützung dabei kann beispielsweise der Onlinecoach zum Umgang mit Alkohol der Krankenkasse BKK24 bieten. Der Präventionskurs mit dem Titel „Zum Wohl! Ohne Alkohol geht's gut“ wird für Mitglieder voll erstattet, steht aber auch Nichtmitgliedern offen. Er ist auf www.bkk24.de unter Leistungen zu finden und begleitet Teilnehmer acht Wochen lang auf dem Weg zu einem bewussteren Trinkverhalten. Zunächst wird in einem Eingangsfragebo-

gen die individuelle Ausgangssituation ermittelt und danach ein persönliches Programm erstellt. Im weiteren Verlauf gibt es Wochenaufgaben, Quizfragen und die Challenge „Vier Wochen ohne Alkohol.“ Zusätzlich hält das Programm zahlreiche Informationen über die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol bereit. Es wird erklärt, wie Ethanol im Körper wirkt und welche Schäden es an welchen Organen verursachen kann. Auch über die riskante Menge wird informiert. So enthält ein Standardglas (etwa 0,3 Liter Bier oder 0,125 Liter Wein) rund zehn bis zwölf Gramm Alkohol. Männer sollten durchschnittlich nicht mehr als zwei Standardgläser pro Tag trinken. Da Frauen weniger Alkohol vertragen, ist bei ihnen schon ein Standardglas am Tag genug. Mindestens zwei Tage pro Woche ist Abstinenz empfehlenswert.

MAGENTA TV FÜR ALLE

Unabhängig vom Festnetzanbieter – erleben Sie einzigartige Unterhaltung!

Jetzt hier
beraten
lassen



MagentaTV Smart
inkl. RTL+ Premium

6 Monate für **0 €¹**,

danach 10 €¹ mtl.,
nutzbar über MagentaTV Stick,
MagentaTV One oder Smart-TV



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

Copyrights: ARD © 2018 ARD. Alle Rechte vorbehalten. | ZDF © 2018 ZDF. Alle Rechte vorbehalten. | Chapelwaite © 2021 Sony Pictures Entertainment. All rights reserved. | © 2022 Disney und seine verbundenen Unternehmen. 1) Aktion gilt bis 31.03.2022. MagentaTV Smart kostet in den ersten 6 Monaten 0 €/Monat, danach 10 €/Monat, Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. MagentaTV Smart enthält den Zugang zu RTL+ Premium. Voraussetzung für die Nutzung ist eine bestehende Internetverbindung. Für die Internetverbindung gelten die Bedingungen des jeweiligen Internetanbieters. Bei Nutzung über das Mobilfunk-Datenetz erfolgt die Belastung des Datenvolumens beim jeweiligen Mobilfunk-Anbieter. 2) Streaming-Dienste bis auf RTL+ Premium erfordern einen separaten Vertrag. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

PARTNER 
mediazehe
Shop Beratung Technik Service

Zeiler Straße 4
97437 Haßfurt
Tel.: 09521 64602
Fax: 09521 618458
Mo.-Fr.: 09:30 - 18:30 Uhr
Sa.: 09:30 - 14:00 Uhr

Rückertstraße 19
97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 3880470
Fax: 09721 3880471
Mo.-Fr.: 09:30 - 18:30 Uhr
Sa.: 09:30 - 15:00 Uhr

www.mediazehe.de



aetka.de

ENTDECKE UNSERE

NEUENVON
SAMSUNGIM BESTEN
5G-NETZ
DER TELEKOMLaut CHIP Mobilfunknetztest,
Heft 01/2022Laut connect Mobilfunknetz-
test, Heft 1/2022**120 € CASH BACK¹**
SICHERN

— bei vielen MagentaMobil-Verträgen —

1) Im Aktionszeitraum 30.11.2021 bis 31.03.2022 erhalten Kunden bei Abschluss eines neuen Mobilfunk-Vertrags mit einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten in den Tarifen MagentaMobil und Family Card mit und ohne Endgerät (ausgeschlossen Young-Tarife, Special-Tarife, DTAG-, For Friends-Tarife, Family Card Basic, Family Card Kids&Teens, Community Card Teens EINS, Family Card Teens und Datentarife) 120 € auf ihrem Girokonto gutgeschrieben (z. B. MagentaMobil S ohne Smartphone für 39,95 €/Monat, einmaliger Bereitstellungspreis 39,95 €). Kunden, die eine Vertragsverlängerung durchführen, erhalten ebenfalls die Gutschrift beim Wechsel in einen höherwertigen Tarif der aktuellen Generation. Die Gutschrift wird nicht in Verbindung mit einer monatlichen Grundpreisbefreiung gewährt, wenn diese mehr als 3 Monate umfasst. Zum Erhalt der Gutschrift (nach Ablauf der Widerrufsfrist) ist bis 14.03.2022 eine Online-Registrierung über telekom.de/cashback-einloesen mit Vorlage eines Erwerbsnachweises (Eingangs-/Auftragsbestätigung) entsprechend der genannten Bedingungen erforderlich. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

PARTNER 
mediazehe 
Shop Beratung Technik Service

Zeiler Straße 4
97437 Haßfurt
Tel.: 09521 64602
Fax: 09521 618458
Mo.-Fr.: 09:30 - 18:30 Uhr
Sa.: 09:30 - 14:00 Uhr

Rückertstraße 19
97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 3880470
Fax: 09721 3880471
Mo.-Fr.: 09:30 - 18:30 Uhr
Sa.: 09:30 - 15:00 Uhr

www.mediazehe.de



aetka.de

In fünf Schritten zum Fastenprofi

Warum es sich lohnt, die Auszeit gut zu planen

Es klingt so einfach und stellt viele Menschen dennoch vor eine große Herausforderung: das Fasten. Allein der Gedanke, auf feste Nahrung zu verzichten, verursacht Magenknurren. „Wer es aber einmal ausprobiert hat, ist fast immer überrascht, wie leicht die Fastenzeit fällt – und wie positiv ihre Wirkung ist“, weiß Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura aus Münster. Vor allem die Gesundheit profitiert. Besonders bei chronischen Schmerzen und Bluthochdruck belegen Untersuchungen der Berliner Charité und der Uniklinik Jena deutliche Erfolge. Worauf Einsteiger achten sollten:

Die richtige Einstellung: „Der erste Schritt zum erfolgreichen Fasten beginnt im Kopf“, sagt Ute Jentschura. Die Auszeit sei kein Verzicht, sondern ein Geschenk an sich selbst. „Mit dieser Einstellung fällt der Entschluss deutlich leichter.“ Helfen könne außerdem ein Tagebuch wie „Mein Fastenplan“. Darin können Ziele und Erfahrungen festgehalten werden. Kostenlos angefordert werden kann er unter www.p-jentschura.com. Enthalten sind darin außerdem basische Rezepte für jeden Tag sowie Tipps zu Bewegung und ausleitender Pflege.

Gut vorbereiten: Am Anfang der Fastenkur stehen zwei Entlastungstage. Morgens gibt es zum Beispiel einen Hirsebrei, mittags Salat und abends Gemüsesuppe. Als Snack ist ein Apfel ideal. Zusätzlich trinkt man mindestens 1,5 Liter stilles Wasser und drei Tassen basischen Kräutertee (Bioladen). Ganz wichtig: Menschen mit Vorerkrankungen sollten das Fasten mit ihrem Hausarzt besprechen. Für Schwangere und Stillende ist es nicht geeignet.

Routinen planen: Fünfmal täglich wird beim Fasten getrunken. Morgens ein Becher Kräutertee und alle zwei Tage zusätzlich ein Becher Hafer- oder Reiswasser, vormittags und nachmittags jeweils ein Becher Tee, mittags und abends: je 250 bis 500 Milliliter Gemüsebrühe. Die Brühe wird aus saisonalem Gemüse ohne Salz gekocht.

Sich Gutes tun: Ein langer Spaziergang, ein schönes Buch, ein ausgiebiges Bad – jeden Tag sollte ein kleines Verwöhnprogramm eingeplant werden, das lenkt auch ab, falls sich der Magen melden sollte. „Viele Fastende spüren schon nach kurzer Zeit keinen Hunger, sondern neue Energie. Nutzen Sie diese für Projekte, die Sie schon immer angehen wollten!“, rät Ute Jentschura.

Den Erfolg genießen: Nach fünf bis sieben Fastentagen wird der Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnt, typischerweise mit einem gedünsteten Apfel. „Jetzt ist auch ein guter Zeitpunkt, um zu überlegen, welche Lebensmittel nicht wieder zurück auf den Speiseplan wandern sollen. So werden die guten Effekte für die Gesundheit und auch das Minus auf der Waage lange anhalten.“



Immer wieder zeigen Studien, wie positiv das Fasten sich auf die Gesundheit auswirken kann. Vor allem bei chronischen Schmerzen und Bluthochdruck belegen Untersuchungen der Berliner Charité und der Uniklinik Jena deutliche Erfolge. Bei Übergewicht hat sich Fasten zudem als Einstieg in eine gesündere Ernährung bewährt. Aber wie fange ich an? Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura aus Münster rät, das Fasten nicht als Verzicht, sondern als Geschenk an sich selbst zu betrachten. „Ein Tagebuch kann außerdem dabei helfen, diese Zeit bestmöglich zu nutzen.“ Speziell für Einsteiger eignet sich zum Beispiel die Broschüre „Mein Fastenplan“. Sie führt Schritt für Schritt mit Rezepten und vielen Tipps durch die Fastenzeit.

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

*Für Körper und Seele: Fasten befreit von überflüssigem Ballast und schenkt neue Energie.
Foto: djid/Jentschura International/Getty Images/stockfour/contrastwerkstatt*

Gürtelrose – erkennen, behandeln und vorbeugen

Von **Dr. med. Thomas Eberlein**
Chefarzt an den Kliniken
der GKG

Gürtelrose (Herpes zoster) ist eine der häufigsten Viruserkrankung in Deutschland. Ungefähr jeder dritte Erwachsene wird einmal im Leben an einer Gürtelrose erkranken. In Deutschland sind das jährlich mehr als 300.000 Betroffene – am häufigsten ältere Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Typisch sind Abgeschlagenheit, leichtes Fieber, Hautbrennen mit gürtelförmig

gem Ausschlag mit infektiösen stecknadelkopfgroßen Bläschen. Die Gürtelrose entsteht durch Viren, die nach einer kindlichen Windpockenerkrankung bereits im Körper vorhanden sind. Die Erreger der Windpocken können dann nach Jahren wieder aktiv werden und eine Gürtelrose hervorrufen. Nach Abklingen der Gürtelrose bleiben sehr häufig äußerst schmerzhafte Nervenentzündungen (postherpetische Neuralgie) an der betroffenen Körperstelle noch für Monate oder Jahre zurück. Dies betrifft bis zu 2/3 der 60-70 Jährigen. Die Behandlung dieser Gürtelroseschmerzen erfolgt

meist durch den Haus- und Hautarzt*in oder in komplizierten Fällen durch ärztliche Schmerztherapeuten*in, meistens ambulant bzw. gelegentlich stationär im Krankenhaus. Verschiedene Kombination aus Schmerzmedikamenten z.B. morphiumähnliche, entzündungshemmende und krampflösende Medikamente kommen dann zur Anwendung. Neuerdings auch einmalig lokal aufgeklebte „Chilipflaster“.

Die beste Lösung zur Verhinderung von Gürtelrose und anhaltenden Nervenschmerzen ist die Impfung für alle (gesunde) Personen ab 60 Jahren sowie immungeschwächten und/oder vorerkrankten Patient*innen. Die 2-fache Impfung mit Totimpfstoff schützt hochwirksam für mehrere Jahre. Der Totimpfstoff (Shingrix®) ist ab 50 Jahren zugelassen und wird im Abstand von mindestens 2-6 Monaten z.B. vom Hausarzt*in zweimal geimpft. Für die oben genannten Bevölkerungsgruppen überneh-



men die gesetzlichen Krankenversicherungen die Kosten der Impfung mit dem Totimpfstoff. In der Regel zahlen die meisten privaten Krankenversicherungen ebenfalls die Impfung.

Gem. Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH



Wir sorgen für Sie. Und Ihre Gesundheit.

GKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Die Fachabteilung Anästhesie und Schmerztherapie unter der Leitung von **Chefarzt Dr. med. Thomas Eberlein** bietet in der Juraklinik Scheßlitz und Steigerwaldklinik Burgebrach bestmögliche medizinische Versorgung.

Das Leistungsspektrum umfasst:

- Präoperative Untersuchungen und Prämedikation
- Anästhesien für Operationen und Untersuchungen
- Intensivmedizin
- Postoperativer Akutschmerzdienst
- Schmerztherapie von chronischen Schmerzen
- Palliativmedizin
- Notfallmedizin/Notarzdienst



Chefarzt
Dr. med. Eberlein

oder ambulant Behandlung im MVZ Scheßlitz oder MVZ Burgebrach

Gem. Krankenhausgesellschaft - Oberend 29 - 96110 Scheßlitz
Tel.: 09542 779 0 oder 450 / 09546 88 0 oder 341
www.gkg-bamberg.de



Schmerztherapeut*innen in Ihrer Nähe

Alexandra Hausdörfer,
Fachärztin für Anästhesie
und Intensivmedizin,
Spezielle Schmerztherapie
MVZ Burgebrach /
Praxis für Anästhesie und
spezielle Schmerztherapie
an der Steigerwaldklinik
Am Eichelberg
96138 Burgebrach
Telefon 09546 88 338 – E-Mail:
anaesthesie@mvz-burgebrach.de

Dr. med. Thomas Eberlein,
Facharzt für Anästhesie
und Intensivmedizin,
Spezielle Schmerztherapie
MVZ Scheßlitz /
Praxis für Anästhesie
und spezielle Schmerztherapie
an der Juraklinik Scheßlitz
Oberend 29
96110 Scheßlitz
Telefon 09542 779 450 – E-Mail:
anaesthesie@mvz-schesslitz.de

Freizeitmesse: Der fränkische Frühling beginnt

Die Freizeit Messe Nürnberg eröffnet vom 9. bis 13. März 2022 in der Messe Nürnberg die Outdoor-Saison und liefert mit ihren Angeboten rund um Tourismus, Caravanning, Outdoor, Sport und Garten die Grundlagen für eine schöne und aktive Freizeit.

Aufgrund der engeren Hallenkapazitäten in der Messe liegt der Fokus der Freizeit Messe in diesem Jahr auf den Kernthemen Tourismus, Caravanning und Garten, die teilweise sogar deutlich vergrößert sind. Das Bedürfnis nach Unabhängigkeit bei Urlaub und Reise und die Möglichkeit für spontane Trips lassen die Nachfrage nach Reisemobilen und Caravans steigen, deswegen gibt es zur Freizeit Messe 2022 hierzu ein besonders vielfältiges Angebot: Der große Caravan- und Reisemobilsalon präsentiert in Halle 12 Reisemobile, Wohnwagen, Zeltanhänger und Dachzelte von rund 50 Marken und bietet den Besuchern damit eine breite Auswahl für die nächste Reise auf vier Rädern. Im Foyer der Halle 12 finden sich Angebote und Zubehör für den nächsten Campingurlaub und verschiedene Campingplätze stellen sich vor.

Die Halle 11.0 präsentiert Touristik-Angebote und weckt damit die Reiselust. Im Fokus stehen Ausflugs- und Reiseziele zum Beispiel in Norditalien, Österreich, Franken und Ostbayern. Dabei gibt es Informationen rund um Outdoor-Trips, Wellness-Reisen oder Wander-Touren. Wer den nächsten Urlaub kulinarisch vorbereiten möchte, findet in der Halle 11.1 die Piazza Italia sowie weitere Angebote rund um Essen, Trinken und Haushalt.

In der Halle 10.0 gibt es alles für Haus und Garten. GaLaBauer inspirieren für den eigenen Traumgarten und Floristmeister zeigen die aktuellen Deko-Trends.

In der Halle 10.1 geht es sportlich zu, mit Angeboten rund um Bewegung, Outdoor und Sport. Neben Fahrrädern, E-Bikes und E-Scootern gibt es die passende Ausrüstung für verschiedene Sportarten im und auf dem Wasser, so zum Beispiel SUPs und Tauchausrüstung. Der Bayerische Hockeyverband kommt mit einem Airhockey-Feld auf die Messe und der Bayerische Landesverband für Modernen Fünfkampf lädt die Besucher zum Laser-Run ein. Sportlich wird es auch auf dem Pump-Track von Heimattausch und die Bundeswehr zeigt ihre Stärken und Einsatzgebiete. Darüber hinaus gibt es Outdoor- und Sport-Bekleidung.

An den ersten zwei Tagen der Freizeit Messe, Mittwoch 9. und Donnerstag 10. März, präsentieren einige inviva-Aussteller, darunter Verbände und Organisationen im Seitenfoyer der Halle 11 Informationen und Hilfestellungen für ein aktives und selbstbestimmtes Leben. Am Freitag, 11. März ist Outdoor-Aktionstag und am Wochenende, Samstag, 12. und Sonntag, 13. März, stellen regionale Sportvereine sich und ihre Sportarten vor. Die Vereine laden zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

Die Whisk(e)y-Messe Nürnberg THE VILLAGE findet 2022 erstmals nicht parallel zur Freizeit Messe statt. Der neue Termin der Whisk(e)y-Messe ist am 2. und 3. April 2022 (Pre-Opening am 1. April) in der Messe Nürnberg.

Informationen rund um einen entspannten Messebesuch gibt es www.freizeitmesse.de



Auch Wassersport wird den Besuchern von 09.03. bis 13.03. in Nürnberg im Rahmen der Freizeitmesse präsentiert. Foto: PR



9.3.-13.3.2022

Freizeit

Touristik & Garten

Messe Nürnberg



www.freizeitmesse.de

Täglich von 9:30 - 18 Uhr · Einlass bis 17 Uhr



Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag können die Lebenserwartung des Menschen einer britischen Studie zufolge deutlich steigern.

Foto: djd/www.bkk24.de/Soloviova Liudmyla - stock.adobe.com

NEUERÖFFNUNG

Jetzt in Bamberg!



Claudia Metzner

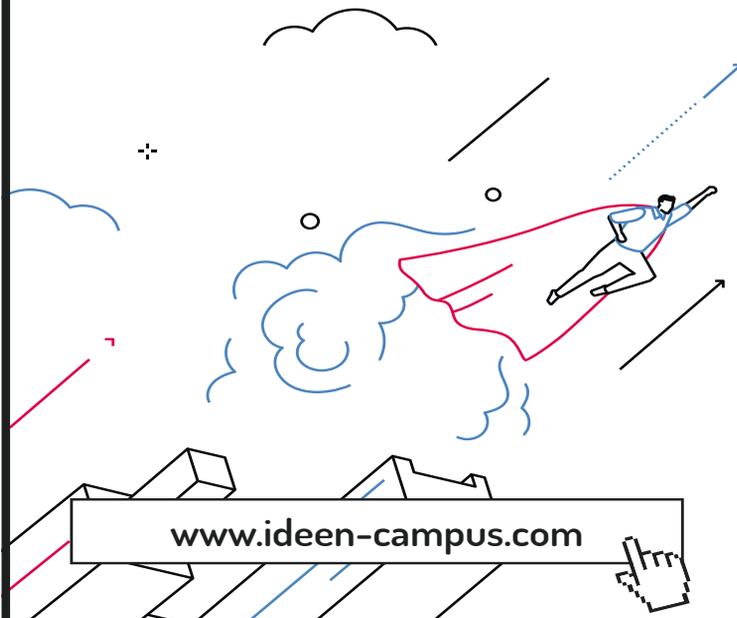
Podologin DDG – Heilpraktikerin für Podologie

Hornthalstraße 3, 96047 Bamberg

Telefon 0951 - 30 94 01 29, bamberg@metzner-podologie.de



Für alle, die im Web
hoch hinaus wollen!



Besser leben mit Bewegung

Jeder Schritt und jede kleine Übung
helfen, länger fit und gesund zu bleiben

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für ein langes und gesundes Leben. So zeigte etwa die sogenannte EPIC-Studie der englischen Universität Cambridge an über 20.000 Menschen, dass man mindestens 30 Minuten am Tag körperlich aktiv sein sollte. Das klingt wenig - ist aber bei einem vollen Terminkalender zwischen Job, Familie und Haushalt für viele schwer durchzuhalten. Allerdings muss es nicht immer der Sportkurs oder die Joggingrunde sein. 30 Minuten Bewegung entsprechen etwa 3.000 Schritten. Wer kurze Wege zu Fuß zurücklegt, eine Haltestelle früher aus dem Bus steigt oder in der Mittagspause einmal um den Block geht, zahlt damit jedes Mal auf sein Gesundheitskonto ein.

Einfach durchzuführende und abwechslungsreiche Übungen dafür stellt der kostenlose Übungsgenerator „Fit to go“ unter www.bkk24.de/uebungsgenerator bereit. Auf Start klicken, nach dem Zufallsprinzip wird danach eine Übung angeboten inklusive Beschreibung und Anzahl der Wiederholungen. Damit lässt sich jederzeit und überall etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun. Der Übungsgenerator ist Teil des Präventionsprogramms „Länger besser leben.“, an dem auch Menschen teilnehmen können, die nicht Mitglied der Krankenkasse BKK24 sind.

Das Portal
für die ganze
Familie

GESUNDHEIT
REGIONAL.DE
DER KOMPASS FÜR IHR WOHLBEFINDEN



Zahlreiche Gesundheitsan-
bieter aus der Region

Lexikon, Videos
und Berichte

egal ob am
Smartphone oder PC

www.gesundheit-regional.de

Wenn Arbeit zur Last wird

Psychische Herausforderungen durch Corona und Homeoffice bewältigen

Viele Arbeitnehmer kennen das Gefühl, ständig überfordert zu sein. Termin- und Leistungsdruck, dazu vielleicht noch ein schlechter Draht zum Chef oder Stress mit den Kollegen: Derartige Arbeitsbedingungen können auf Dauer psychisch krank machen. Die Corona-Zeit hält zusätzliche Herausforderungen bereit. Das improvisierte Arbeiten im Homeoffice mag für viele zu Beginn eine Abwechslung zur vertrauten Routine gewesen sein. Als Dauerzustand

allerdings kann es zur Belastung werden, wenn Berufliches und Privatleben kaum noch zu trennen sind - und gleichzeitig für Familie und Kinder gefühlt noch weniger Zeit übrig bleibt. Das Arbeiten im Krisenmodus hat zudem vielfach negative Auswirkungen auf die innerbetriebliche Kommunikation und das soziale Miteinander.

Unternehmen sind in der Pflicht, für gesunde Arbeitsverhältnisse ihrer Beschäftigten zu sorgen - auch was die psychische Gesundheit angeht. So schreibt



Die Herausforderungen der Corona-Zeit und das Arbeiten im improvisierten Homeoffice werden für viele Arbeitnehmer zu einer psychischen Belastung.

Foto: djd/www.BGETEM.de/Getty Images/ljubaphoto

es das Arbeitsschutzgesetz vor. "Arbeitgeber sind gefordert, Gefährdungen zu ermitteln und erforderliche Maßnahmen einzuleiten", erklärt Christian Sprotte von der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM). Hohe Arbeitsintensitäten, die Länge und Verteilung der Arbeitszeiten, die Organisation im Unternehmen und das Betriebsklima: Dies sind

häufige Faktoren für psychische Belastungen am Arbeitsplatz. Eine individuelle Analyse bildet den ersten Schritt zu möglichen Verbesserungen. Das Programm "Gemeinsam zu gesunden Arbeitsbedingungen" führt daher in Form einer Onlinebefragung zu einer Gefährdungsbeurteilung. Abhängig von der Größe des Betriebes umfasst es fünf oder sieben Einzelschritte.



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 24.99 €
Bestellen Sie versandkostenfrei bei: Klinik am Steigerwald
97447 Gerolzhofen
Tel. 0 93 82 / 949 - 0

26
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. 7. Mai 2022 |
11 Uhr - 14 Uhr

(Informationen zum Ablauf
unter www.tcmklinik.de)

Anmeldung ist erforderlich
Tel. 0 9382 / 949-207



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander
Känguruh e.V.
Heinrich-Weber-Platz 10
96052 Bamberg



Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus
Tel. 0951-4081317
info@mz-kaenguruh.de
www.bamberg.mehrgenerationenhaus.de

Gemeinschaftstänze für Alt und Jung

Für alle:

... ohne Partner
... ohne Vorkenntnisse



Tanzen ist Balsam für Körper, Geist und Seele, und das in jedem Lebensalter.

Ob mit oder ohne Tanzerfahrung □ wir lernen gemeinsam die Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen. Jede(r) kann mithalten. Frau Lonja Reinfelder, Seniorentanzleiterin, tanzt mit uns durch alle Musikrichtungen.

Unkostenbeitrag: **4,00** □ für Nichtmitglieder
3,00 □ für Mitglieder

Termine: **03.12 / 10.12 / 17.12.2021 / 14.01 / 21.01 / 28.01 / 04.02 / 11.02 / 18.02 / 25.02 / 11.03 / 18.03 / 25.03 / 01.04 / 08.04 / 29.04 / 06.05 / 20.05 / 24.06 / 01.07 / 15.07 / 22.07 / 29.07.2022**

jeweils von **15:00** □ **16:30 Uhr**

Leitung: **Lonja Reinfelder, ausgebildete Seniorentanzleiterin**

Gefördert von :



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Seniorenbüro Bamberg



STADT BAMBERG

Ruhe in Frieden

... unter allen Wipfeln ist ruh'

Der RuheForst Maintal in Theres liegt in einem wunderschönen historischen Laubwaldgebiet, welches sich weitgehend ungestört entwickeln kann.

Im RuheForst befinden sich zahlreiche RuheBiotope. Diese Flächen, durch Bäume unterschiedlichster Altersstruktur gekennzeichnet, können als letzte Ruhestätte ausgewählt werden. Einzelne Personen, Familien oder andere sich im Leben nahestehende Menschen können hier beigesetzt werden. Auf Trauerzeremonien kann, muss aber nicht verzichtet werden. Sie können individuell gestaltet werden. Eine namentliche Kennzeichnung des Grabes, auch mit einem religiösen Symbol, ist möglich. Die Asche der Verstorbenen wird in biologisch abbaubaren Urnen beigesetzt. An einem ruhig gelegenen Andachtsplatz, inmitten des Waldes, kann von Verstorbenen Abschied genommen werden.

RuheBiotope benötigen keine Pflege, da sie Teil des natürlichen Waldgefüges sind. Sie können schon zu Lebzeiten ausgewählt und so zu wichtigen Bezugspunkten werden. Das Recht auf Nutzung eines RuheBiotops wird bis in das Jahr 2114 erworben.

Die Auswahl erfolgt gemeinsam mit einem RuheForst-Mitarbeiter. Während einer kostenlosen Waldführung haben Sie die Möglichkeit, sich näher über diese Bestattungsform zu informieren.

Vereinbaren Sie telefonisch einen individuellen Termin unter 09521-618885 oder Mail info@ruheforst-maintal.de.

Futter fürs Gehirn

Wer sich lange und dauerhaft konzentrieren muss, verlangt seinem Körper und Geist viel ab. Als Belohnung winkt ein positives Ergebnis der Arbeit. Was hilft dabei, die Konzentration hochzuhalten? Zum einen ist es wichtig, auch bei viel Arbeit regelmäßig Pausen zu machen. Wer etwa einmal in der Stunde bewusst aufsteht und kurz an die frische Luft geht, gibt seinem Gehirn die Gelegenheit, die Akkus wieder aufzuladen. Auch ein guter Nachtschlaf gehört zur notwendigen Regeneration. Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Essens-, Arbeits- und Freizeitblöcken kann dazu beitragen, Zeit effektiver und produktiver zu nutzen. Zum anderen spielt ausreichend Trinken und die richtige Ernährung für die Konzentration eine große Rolle, denn unsere Nahrung liefert dem Gehirn die notwendige Power. Unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org gibt es einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe und deren Funktionen.



unter allen wipfeln ist ruh'

Waldbestattung im RuheForst® Maintal in Theres

Viele Menschen empfinden es als beruhigend, im Wald zu trauern, **sich zu Lebzeiten** einen Grabplatz auszusuchen und damit **Vorsorge** zu treffen. Weiter besteht oft der Wunsch, eine Trauerfeier **individuell** gestalten zu können.

Lernen Sie unverbindlich dieses würdevolle Bestattungs-Konzept im naturbelassenen Wald, in dem die Natur die Grabpflege übernimmt, bei einer kostenlosen Führung kennen.

Individuelle Führungstermine gerne nach Absprache.

Unsere Führungen finden ab 27. Februar 2022 jeden Sonntag um 14 Uhr statt (außer an gesetzlichen Feiertagen).

Die Führungen werden ab dem Parkplatz Ruheforst bei jedem Wetter durchgeführt.

NEWS: Wir haben für Sie erweitert – Lernen Sie bei einer kostenlosen unverbindlichen Führung unseren **neuen Abschnitt** und die Vielfalt der Bäume kennen. Terminabsprache telefonisch unter 09521 / 618885 oder per Mail.

**www.ruheforst-maintal.de
info@ruheforst-maintal.de
Tel. 09521 / 618885**

Ausfahrt A 70 Haßfurt/Theres. Beschilderung folgen zwischen Obertheres und Buch. Nur 4 km von der A 70. Gelände sehr gut begehbar.



Kräftig wie mit Mitte zwanzig

Ab 25 verlieren wir kontinuierlich an Kraft. Es sei denn, wir tun bewusst etwas dagegen.

Vielleicht haben Sie es schon gemerkt: Der menschliche Körper ist nicht dazu gemacht, sich stundenlang über eine Computertastatur zu krümmen. Er ist nicht dazu gemacht, den ganzen Tag zu sitzen und sich kaum zu bewegen. Was man als junger Mensch noch wenig wahrnimmt, macht sich später von Jahr zu Jahr stärker bemerkbar. Denn die Kraft nimmt ab dem 25. Lebensjahr kontinuierlich ab. Jenseits der 50 verlieren wir jährlich zwischen 0,6 und 2 Prozent Muskelmasse. Bis 60 geht so im Normalfall ein Drittel bis die Hälfte der Kraft verloren.

Doch damit nicht genug: Oft hat man durch mangelnde Bewegung und reichhaltige Mahlzeiten dann noch an Masse zugelegt – und zwar Fett, nicht Muskelmasse. Wer der unglücklichen Kombination aus schwindender Kraft und zusätzlichem Gewicht entgegenwirken und nicht die Gefahr eines chronischen Leidens in Kauf nehmen will, muss gezielt vorgehen.

Zwei Trainings pro Woche reichen

Kieser Training ist seit über 50 Jahren spezialisiert auf die Lösung von Kräftigungsproblemen. In unseren Studios trainieren Sie in einem professionellen Umfeld, unter der Anleitung von Experten. Hier stärken Sie an eigens dafür entwickelten Maschinen gezielt jene Muskeln, die Sie im täglichen Leben vernachlässigen. Mit dieser Fokussierung hält sich auch der Zeitaufwand im Rahmen: Zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche sind vollkommen ausreichend.

Der Rückenspezialist – über 50 Jahre Erfahrung

Jeder zweite Erwachsene leidet gemäß einer Studie des Ro-

bert Koch-Instituts an Rückenschmerzen, jeder dritte sogar mehrmals pro Woche. Das muss nicht sein. Denn 80 % der Rückenbeschwerden können mit gezieltem Rückentraining verhindert werden. Es bedarf keiner Medikamente, es braucht keine Wärmepflaster: 2 x pro Woche Krafttraining reicht. Mit Krafttraining aktivieren Sie Ihre Muskeln und setzen den Grundbaustein für mehr Lebensqualität.

Qualität garantiert – technisch und menschlich

Seit über 15 Jahren leistet sich Kieser Training auch eine eigene Forschungsabteilung und entwickelt, produziert und vertreibt eigene Maschinen. Man will sich nicht auf das verlassen, was der

Markt hergibt. Stattdessen setzt das Unternehmen lieber darauf, durch die interdisziplinäre Arbeit und die Koordination mit Wissenschaftlern und Hochschulen völlig neue Maschinen für Muskelgruppen zu entwickeln. Daneben schult Kieser Training alle Mitarbeiter:innen in einer internen und externen Ausbildung, um sie so speziell auf ihre Aufgaben als Instruktor:innen vorzubereiten. Dies ist enorm wichtig, denn jeder Kunde und jede Kundin durchlaufen bei Kieser Training eine intensive Einführungsphase: 3 begleitete Einführungstrainings, medizinische Trainingsberatung, computergestützte Rückenanalyse und die Messung der Körperzusammensetzung. Unser Fachpersonal un-

terstützt Sie beim Erreichen Ihrer Trainingsziele.

Diese Bandbreite an Trainingsmöglichkeiten sorgt dafür, dass jeder bei Kieser Training ganz gezielt daran arbeiten kann, die eigenen muskulären Schwächen auszumergen und damit das Richtige zu tun, um der Natur ein Schnippchen zu schlagen und bis ins hohe Alter kräftig und mobil zu bleiben.

Mehr Informationen unter kieser-training.de

Starten Sie jetzt Ihr persönliches Anti-Aging-Programm und testen Sie Kieser Training 50 Tage für nur 25 Euro! Vereinbaren Sie jetzt einfach telefonisch Ihren Termin!



**JETZT
50 TAGE FÜR
NUR 25 EURO
TRAINIEREN**

30'00"

**2 x 30 Minuten Training pro Woche.
Immer ein Stück stärker.**

Kieser Training Bamberg
Endres Krafttraining GmbH
Fortenbachweg 9
Telefon (0951) 30 28 200

kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

**Für nicht mehr mobile Senioren und behinderte Menschen
-gerne auch kostenlose Vorführung zuhause-**



Einstellbare Aufstehhilfe,
gerade hoch oder mit
Neigung nach vorne und
optional extra hoch



Wenn's ein wenig
mehr Platz sein
darf—Sitzbreiten
von 45 bis 87cm

Wundelbal,
Holzgriffe vorne,
das gibt mir
mehr Sicherheit.



Herz-Waage Lagerung
Beine extra weit hoch



Superbequem und schön und
.....einfach gut



Über 80 tolle Sessel sofort lieferbar

Infos: 0911-225217

Aufstehhilfe und Drehscheibe

Hohe weiche Fußauflage

Stoff oder Leder

Verstellbare Lendenstütze

und vieles mehr....

Nicht mehr gut zu Fuß, langes Stehen strengt an?

Dann zuhause im rollen laufen - Vela, der Laufstuhl



Vela - der Laufstuhl



VELA

**Vela Trippelstühle für
Ihre Erleichterung
Zuhause:**

wahlweise elektrische
oder mechanische
Höhenverstellung
mit extra großen Rollen
leicht erreichbarer
Hebelbremse
individuelle Sitzlösungen
Von klein und schmal
bis groß und breit



Hier her

Neubauer

ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM

IGR
Geprüft

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911-22 52 17

Montag bis Freitag 10-18 Uhr · Samstag 10-14 Uhr

www.neubauer-kg.de · info@neubauer-kg.de