

UNSERE THEMEN FÜR ENINGEN UND UMGEBUNG:

# GESÜNDER ALT WERDEN!

DAS OPTIMALE MINDSET FÜR  
GEISTIGE FITNESS FINDEN

ZUHAUSE GLÜCKLICH ALT  
WERDEN: WELCHE HILFEN UND  
ANGEBOTE KANN MAN NUTZEN?

PLÖTZLICHER PFLEGEFALL IN DER  
FAMILIE: WAS PASSIERT NUN?

GUTE GRÜNDE FÜR MEHR  
GESUNDE BEWEGUNG

EINFACH  
GESUND

AUSGABE 2/24

**STARWEINE**  
Weingenuss abseits ausgetretener Pfade

Entdecken Sie  
das großartige  
Weinland Italien!



Finden Sie bei uns Ihre  
Lieblingsweine von  
exklusiven Weingütern.



starweine.com

Schalkenbosch Weinvertriebs GmbH & Co. KG  
Charlottenstraße 81 | 72764 Reutlingen  
Tel.: 07121/9393584 | shop@starweine.com

TEXT: M.PHILIPP

## Hau(p)tsache gesund!

### Märztermin steht fest: Nächster Eninger Gesundheitstag

**M**ittlerweile hat er bereits eine lange Tradition im Ort: Der nächste Eninger Gesundheitstag findet am Sonntag, den 30. März 2025, unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Eric Sindek statt. Eingeladen sind aber nicht nur die Eningerinnen und Eninger, sondern Besucherinnen und Besucher aus der ganzen Region, um auf der traditionellen Gesundheitsmesse diverse Aussteller kennen zu lernen. Das Thema im nächsten Jahr lautet: ‚Hau(p)tsache gesund! sich in seiner Haut wohlfühlen‘. Rund um die Haut drehen sich daher auch die Fachvorträge, zu denen das Gesundheitsforum, der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Eningen sowie der TSV Eningen einladen.

Nachdem der Gesundheitstag in der Corona-Zeit dort nicht stattfinden konnte, freuen sich die Veranstalter, die Gesundheitsmesse im März 2025 erneut in der HAP-Grieshaber-Halle umsetzen zu können. Mit etwa dreißig Plätzen für Aussteller, die ihren Beruf, ihre Produkte und Dienste und vor allem ihr Fachwissen präsentieren, ist dort auch genug Raum für besondere Programmpunkte im Zeitraum von 11 bis 16 Uhr. Fachvorträge zur Hautgesundheit werden von Melanie Schütt als Kosmetikerin, der Heilpraktikerin Silke Nagel und Yvonne Hoch als Hautärztin gehalten, um den Themen rund um die Hautgesundheit wie Pflege, Aufklärung und Prävention auf den Grund zu gehen. Im Foyer werden kleine Speisen und Getränke angeboten.

„Gerne sind Sie als Aussteller am Start“, wirbt Veronika Bittner-Wysk als Vorsitzende des Gesundheitsforums. „Auch der Verkauf vor Ort ist an diesem Tag erlaubt.“ Wer dabei sein möchte, kann sich ab sofort anmelden: Das Anmeldeformular lässt sich schon jetzt unter [www.Eningen-bewegt-sich.de/Eninger-Gesundheitstag-Mitmachen](http://www.Eningen-bewegt-sich.de/Eninger-Gesundheitstag-Mitmachen) finden. Foto: Martin Gehring, [mpg-kommunikation.online](http://mpg-kommunikation.online)

**SAVE THE DATE: GESUNDHEITSTAG ENINGEN**  
**AM SONNTAG, DEN 30.03.2025 VON 11.00 BIS 16.00 UHR**  
**JETZT ANMELDEN: [WWW.GESUNDHEITSTAG-ENINGEN.DE](http://WWW.GESUNDHEITSTAG-ENINGEN.DE)**



Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

*einfach gesund! Damit ist auch die zweite Ausgabe des neuen Magazins für Eningen und Umgebung überschrieben.. Die Geschichten, die wir darin erzählen, verbindet erneut: Wir wollen positive Impulse rund um ein gesundes und schönes Leben geben. Das Gesundsein und Gesundbleiben ist nicht selbstverständlich, sodass wir Ihnen Angebote und Möglichkeiten vor Ort nahe bringen möchten, die dabei helfen.*

*Bereits jetzt möchten wir Sie auf einen besonderen Termin hinweisen: Am Sonntag, dem 30. März 2025, findet der nächste Eninger Gesundheitstag statt. All diejenigen, die als Aussteller oder Partner mitmachen wollen, laden wir herzlich ein, sich ab sofort anzumelden: Auf [www.Eningen-bewegt-sich.de](http://www.Eningen-bewegt-sich.de) finden sich weitere Informationen und unsere Formulare zum Anmelden. Das einfach gesund-Magazin wird den Tag mit der nächsten Ausgabe, die im März erscheint, natürlich auch begleiten: Dabei wird es wieder von der Pfullinger Werbeagentur Raketenschmiede als Mitglied des Eninger Gesundheitsforums in Kooperation mit dem Verein umgesetzt. Und jetzt bleibt uns nur noch eines zu sagen: Viel Spaß beim Lesen!*

Ihre einfach gesund!-Redaktion,  
Herzlich Veronika Bittner-Wysk und Martin Gehring

*P.S.: Kennen Sie schon unsere Homepages? [Eningen-bewegt-sich.de](http://Eningen-bewegt-sich.de) | [einfachgesund-Magazin.de](http://einfachgesund-Magazin.de) | [einfach-gesund.online](http://einfach-gesund.online)*

### einfach gesund Eningen 2/2024 Inhalte

Eninger Gesundheitstag 2025	Seite 3
Zuhause glücklich alt werden	Seite 4
Basischer Kaffee als Alternative	Seite 6
Gesünder älter werden	Seite 8
Neue Schlafgewohnheiten	Seite 10
Plötzlicher Pflegefall: Was nun?	Seite 12
Das Mindset für geistige Gesundheit	Seite 14
Prä- und Probiotika verstehen	Seite 16
Gute Gründe für mehr Bewegung	Seite 18
Mit Halt durch die Krise	Seite 20

# Zuhause glücklich alt werden

**Alt werden erfordert ein bisschen Mut - auch den, beizeiten die passende Hilfe zu suchen und anzunehmen**

Solange es geht zu Hause alt werden – aber nicht einsam sein! Das ist sicherlich ein Ziel, das zu erreichen sich die meisten Menschen beim Älterwerden wünschen. Doch wie geht das, wenn die ersten körperlichen Schwächen auftauchen, wenn man schon einmal gestürzt ist und die Angst erlebt hat, nicht mehr hochzukommen? Wie geht das, wenn die engsten Angehörigen und nach und nach auch die treuen Freunde in die gleiche Lage geraten oder vielleicht sogar dahinscheiden? Wie geht das, wenn es immer schwieriger wird, den Alltag zu meistern, weil man eben schneller außer Atem gerät und der Augenarzt vom Autofahren bereits abrät?

Die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger kennen sich damit bereits bestens aus: Auch wenn die regelmäßigen medizinischen Behandlungen beim Arzt erfolgen und auch die verordneten Therapien gut funktionieren, bleibt immer noch genug schwieriger Alltag übrig, währenddessen die Umsetzung all der guten Ratschläge schwer fällt. Für alle, die am Traum des selbstbestimmen Alltags festhalten, ist es deshalb wichtig, sich früh und rechtzeitig all die Informationen zum vielseitigen Hilfsangebot in der nahen Umgebung einzuholen, auf das man gezielt zugreifen kann.

Viele Ältere können dabei nicht mehr allein auf die Unterstützung in der Verwandtschaft setzen: Für die meisten Familien ist es üblich und nötig, dass mehrere Einkommen erzielt werden müssen, um die teure Miete, die Darlehensraten vom Hauskauf und die Lebenshaltungskosten für sich und die Kinder zu verdienen. Das macht den Alltag vieler Familien bereits anstrengend genug – und es ist gar nicht eingeplant, dass Oma und Opa plötzlich nicht mehr helfen können, sondern

selbst hilfsbedürftig werden. Oft genug gibt es auch gar keine Kinder, oder sie leben nicht in der Umgebung.

Wer sich nun in einem neuen Umfeld orientieren muss, weit oben am Berg lebt, während die wichtigen Anlaufstellen unten im Ort sind und dabei alleine wohnt, sollte zumindest einen täglichen Anruf vereinbaren und einen Hausnotruf einrichten; auch gibt es oft den netten Nachbarn, der eine erste Anlaufstelle sein kann. Den kostenlosen Bürgerbus, der die seniorenrechtlichen Bewegungsangebote in den Vereinen und den Therapiepraxen, die schönen Konzerte und Vorträge und die Kirchen im Ort anfährt, wenn man sich telefonisch anmeldet, sollte jetzt auf die Kontaktliste gesetzt werden – zumal dort sogar Ausflugsfahrten angeboten werden.

Die Nachbarschaftshilfe zu erkunden ist auch lohnend, denn oft gibt es Gleichgesinnte, mit denen man die Fahrten zusammenlegen oder die Fahrtkosten nach Reutlingen im Taxi teilen kann. Manche tun sich auch regelmäßig zum Restaurantbesuch zusammen und vereinbaren einen Monatsetat mit ihrem Lieblingsgasthaus, andere bestellen die Gefrierkost oder das Essen auf Rädern lieber ins Haus. Zudem gilt es, auch gegen Resignation und Depression vor- und mutig auf Andere zuzugehen, denn mit einer Begleitung rafft man sich meist besser auf zu einer Aktivität – und es macht gleich mehr Spaß! Allerdings, man muss sich zusammentun und die Initiative ergreifen.

Die Pflegekassen haben indessen ein großes Interesse, dass möglichst viele Senioren möglichst lange zu Hause wohnen, denn nichts ist so teuer wie die Unterbringung im Pflegeheim, die nur dann in Frage kommen sollte, wenn es wirklich nicht

mehr anders geht. Deshalb gibt es auch Angebote zur Förderung, sobald der erste Behinderungsgrad vom Arzt festgestellt wird. Eine gute Pflegeberatung informiert darüber, wie die Zuteilung der Pflegestufen und die daran geknüpften finanziellen Möglichkeiten funktionieren: Dabei sind die Pflegeberater im Pflegestützpunkt, die privaten Pflegeberater, die freien Betreuungsassistenten und Alltagshelfer sowie die ambulanten Pflegedienste die richtigen Ansprechpartner. Sie kennen sich aus, wie man was beantragen kann und helfen dabei. Ein Tipp: Im Gesundheitsführer des Gesundheitsforums Eningen finden sich die Namen und Telefonnummern zahlreicher Berater vor Ort.

Wer sich unterstützen lässt, hat meist die besten Karten – auch für den Fall, dass eine falsche Feststellung getroffen wird. Tatsächlich unterstützen die Krankenkasse in mehr Bereichen, als die meisten Senioren wissen – etwa den jetzt nötigen seniorenrechtlichen Badumbau, den Treppenlift oder sonstige nötige Hilfsmittel.

Mit einer kleinen Aufstockung der eigenen Finanzen ist oft vieles wieder machbarer: Man kann im Alltag unterstützt werden, wenn man Haushaltshilfen braucht, eine Begleitung zum Arzt oder zum Einkauf oder auch beim Gassigehen mit dem Hund. Auch Zeit zum zwischenmenschlichen Austausch ergibt sich dabei – denn die Person, die unterstützt und dabei so viel mit einem unternimmt, ist oft nicht nur ein Berater oder Begleiter, sondern wird nicht selten auch zu einem jüngeren Freund.

Viele Senioren wissen auch die kleineren Hilfen der ambulanten Pflegedienste zu schätzen – sei es die morgendliche Hilfe beim Anziehen der Stützstrümpfe, die Sortierung der Medikamente in die Wochenschachtel, die wöchentliche Hilfe in die

Badewanne oder die Dusche mit Haarewaschen. Andere genießen auch einen Tag in der Tagespflege sehr, wo man sich mit anderen austauschen und seelische und geistige Anregung erleben kann. Einige Besucher der Tagespflege gehen dorthin, um nicht jeden Tag alleine zu sein, und andere helfen dort auch gerne mit, um den mehr behinderten Gruppemitgliedern eine Freude zu bereiten. Dort gibt es gemeinsames Frühstück, Mittagessen und Kaffee – einen Service, den man auch oft einzeln buchen kann, wenn man nicht ins übrige Pflegeheimprogramm eingebunden sein will. „Nach einem mit interessanten Themen gefüllten Tag fühle ich wieder Lebenslust und habe meine depressive Stimmung vertrieben“, so äußern sich viele Tagespflegebesucher.

Wenn man dann nach und nach mehr Hilfe zu Hause benötigt und der ambulante Pflegedienst zur täglichen Hilfe gebraucht wird, hat man diesen am besten bereits vorher kennengelernt, sodass das Vertrauen in die Ansprechpartner schon wachsen konnte. Wer es sich leisten kann und dessen Pflegegeld dazu ausreicht und der zudem ein Zimmer zur Verfügung hat, entscheidet sich nun

auch für eine Rundumbetreuung zu Hause, die den ganzen Tag umfasst: Allerdings muss man dazu bereit sein und bestimmt manches dazulernen, wenn man plötzlich eng mit einer zunächst fremden Person zusammenlebt. Sie kocht und putzt ja doch anders und muss vielleicht auch noch die deutsche Sprache besser lernen. Wer dabei allerdings tolerant und geduldig genug ist, genießt diese ganz persönliche Fürsorge im eigenen Haus und zieht die persönliche Begleitung dem Heim vor. Da die Betreuerinnen dabei allerdings auch regelmäßig wechseln, muss man dann auch bereit sein, sich auf neue Menschen einzulassen. Manche haben zu Hause aber nicht den Platz oder scheuen die große Nähe zu einer fremden Person.

Wer selbst bemerkt, dass man mehr und mehr mit all dem Management des Alltags auch geistig überfordert ist und sich wünscht, nicht mehr so viel planen und bedenken zu müssen; wer vielleicht schon Angst davor hat, nachts alleine zu sein oder darunter leidet, sich im Alltag zu Hause zu viele Sorgen zu machen, der darf auch damit beginnen, ein Pflegeheim als Fürsorgeort zu betrachten und sich dort hinzuwa-

gen. Nicht wenige Menschen stellen dann fest, dass ein solcher Ort auch Anregung gibt und für Unterhaltung sorgt. Ärzte und Therapeuten übernehmen auch dort Hausbesuche, und den Angehörigen bleibt meist nur noch die angenehme Seite der Pflege. Besuche und Ausflüge kann man sich auch dort wünschen: Es gilt wie immer, das Beste für sich zu suchen und seine Wünsche mutig zu äußern! Sollte man bereits in einem höheren Alter sein, darf man sich gerne auf der Warteliste im Wunschpflegeheim anmelden, auch wenn man den Aufenthalt dort noch lange aufschieben kann.

P.S.: Das Leben ist wertvoll – jeden Tag. Der Redaktion ist eine Seniorin bekannt, die mit weit über achtzig den Umzug ins Pflegeheim angegangen ist – nur, um dort noch einmal richtig aufzublühen. Inzwischen ist die betagte Dame weit über hundert Jahre alt und freut sich tatsächlich ihres Lebens. Alt werden ist eben nichts für Feiglinge – Joachim Fuchsberger, Uwe Seeler und die amerikanische Schauspielerinnen Bette Davis waren sich darin einig –, oder besser noch: Alt werden, das ist was für Mutige! Foto: Ivan Guia, stock.adobe.com



Boden: Feinsteinzeugfliesen in Holzoptik  
Wand: Feinsteinzeugfliesen in Betonoptik



## IHR FLIESEN-MEISTERBETRIEB

- Beratung, Planung und Verlegung
- Große Fliesenausstellung und Verkauf vor Ort
- Full-Service aus einer Hand

### Wohlfahrt & Wohlfahrt Fliesen GmbH

Hinterer Spielbach 4  
72793 Pfullingen  
Tel.: 07121-71082



scan me

[www.fliesen-wohlfahrt.de](http://www.fliesen-wohlfahrt.de)



INTERVIEW: SVETLANA MOREL, WWW.SVETMOREL-DESIGN.DE / M.PHILIPP

## Gesünder genießen!

### Basischer Kaffee ist eine gesunde Alternative zum herkömmlichen Kaffee

Viele Menschen wollen nicht darauf verzichten: Die tägliche Tasse Kaffee. Und meistens bleibt es dabei auch nicht bei einer Tasse – was nicht immer unproblematisch ist. Tatsächlich gibt es mit dem basischen Kaffee eine gesunde Alternative, über die ‚einfach gesund‘ mit Peter Teutsch als Experten zum Thema Kaffee gesprochen hat.

**einfach gesund: Herr Teutsch, Sie kennen sich als ‚Kaffeepate‘ bestens mit dem Thema Kaffee aus. Können Sie uns zunächst erklären, was basischer Kaffee ist? Wie unterscheidet er sich von herkömmlichem Kaffee?**

Die Hauptzutat des basischen Kaffees ist die ungeröstete Arabica-Kaffeebohne. Im Vergleich zum gerösteten Kaffee, bei dem die vorhandene Chlorogensäure nahezu zerstört wird, bleibt sie im Falle des basischen Kaffees vollständig erhalten und kurbelt den Fettstoffwechsel an. Das ist tatsächlich für eine effektivere Steuerung des Körpergewichts besonders hilfreich.

**Gibt es bestimmte Inhaltsstoffe im basischen Kaffee, die besonders gesundheitsfördernd sind? Wenn ja, welche Rolle spielen sie für den Körper?**

Es gibt etwa den basischen Kaffee ‚Hajoona Balance‘, der grüne Kaffeebohnen mit drei

traditionellen chinesischen Heilpilzen kombiniert. Er hilft dem Körper, Entzündungen und das Stresslevel zu reduzieren und sorgt für mentale Klarheit. Die grünen, ungerösteten und getrockneten Kaffeebohnen enthalten deutlich mehr Chlorogensäure als herkömmlicher Kaffee und unterstützen damit den Fettstoffwechsel in der Leber. Die drei Vitalpilze Ling Zhi, Maitake und Hericium sind wiederum seit Jahrhunderten wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und modulieren – gerade im Zusammenspiel – den Körper so, dass er im Gleichgewicht ist: Das Tryptophan des Maitake-Pilzes reguliert dabei als Vorstufe von Serotonin die Stimmung und den Appetit. Die Wirkstoffe des Hericium wirken

regenerierend auf das Nervensystem und sorgen für mentalen Fokus und Klarheit. Ling Zhi, in der Tradition der ‚Pilz der Unsterblichkeit‘, stärkt das Immunsystem. Der Kaffee beinhaltet auch Kalzium, Aminosäuren und Proteine aus Reis und Kidneybohnen, die zelluläre Prozesse unterstützen. Die richtige Kombination und regelmäßige Anwendung können das Immunsystem und die körpereigenen Selbstheilungskräfte anregen, auch wenn Gesundheitsversprechen nicht gegeben werden dürfen; Testimonials von Kaffeetrinkern zeigen aber, dass sie in sehr vielen Bereichen gesundheitliche Verbesserungen und Steigerungen der Lebensqualität wahrnehmen konnten.

**Auch den Säure-Basen-Haushalt des Körpers kann basischer Kaffee beeinflussen.**

Ja, das stimmt. Tatsächlich sind etwa neunzig Prozent der Europäer durch industrielle

und sehr zuckerhaltige Nahrung übersäuert. Das ist ein Problem, weil gilt: Je übersäuerter ein Körper ist, desto mehr Angriffsfläche bietet er Viren und Bakterien. Der basische Kaffee ‚Balance‘ kann in dieser Situation etwa dabei helfen, die Leber und die Niere zu entgiften und zu reinigen und die Zellen zu entschlacken zu reinigen. Je ausgeglichener ein Säure-Basen-Haushalt ist, desto weniger Angriffsfläche wird im Anschluss den Krankheitserregern gegeben.

**Worauf muss man dabei bei der Zubereitung achten?**

‚Balance‘ ist am Ende ein Heißaufgussgetränk und sollte in etwa 65 Grad warmes Wasser eingerührt werden. Eine Kaffeemaschine wird hier zwar nicht benötigt, kann aber in der Regel durch die Teefunktion ebenfalls für die Zubereitung genutzt werden. Eine zu hohe Wassertemperatur kann

dagegen wichtige Nährstoffe zerstören – das gilt hier wie in anderen Fällen.

**Welche Mengen an basischem Kaffee sind gesundheitlich unbedenklich, und gibt es eine empfohlene Tagesdosis, um die positiven Effekte zu maximieren?**

Mindestens eine Tasse basischer Kaffee wird am Morgen empfohlen, und zwar etwa zehn Minuten vor dem Frühstück, damit er vollständig basisch verstoffwechselt. Drei bis vier Tassen am Tag sind ebenso noch unbedenklich. Damit der basische Kaffee gut wirkt, empfiehlt es sich, darüber hinaus, auf die Einnahme von Nährstoffen und Vitaminen zu achten, die der Körper gerade nach der Entschlackung benötigt. Gerne gebe ich hierzu allen Kunden des ‚Kaffeepaten‘ persönlich weitere Tipps.

Foto: sebra stock.adobe.com



**Heike Pfisterer**  
Inhaberin & Ergotherapeutin

**Stefanie Feimer**  
Inhaberin & Ergotherapeutin

**Ihr Ziel im Blick**

Wir bieten Ergotherapie für Menschen jeden Alters. Sie bestimmen selbst das Ziel der Therapie, denn Sie wissen selbst am besten, was Sie im Alltag brauchen und woran Sie teilhaben wollen.

Mit unserer Fachkompetenz unterstützen wir Sie gerne.



**Praxis für Ergotherapie und Coaching**  
**Stefanie Feimer & Heike Pfisterer**  
staatlich anerkannte Ergotherapeutinnen Partnerschaft

**Standort Eningen**  
Bahnhofstraße 19,  
72800 Eningen unter Achalm  
Tel.: 0 71 21 – 67 06 666

**Standort Bad-Urach**  
Seilerweg 2  
72574 Bad Urach  
Tel.: 0 71 25 – 40 74 38



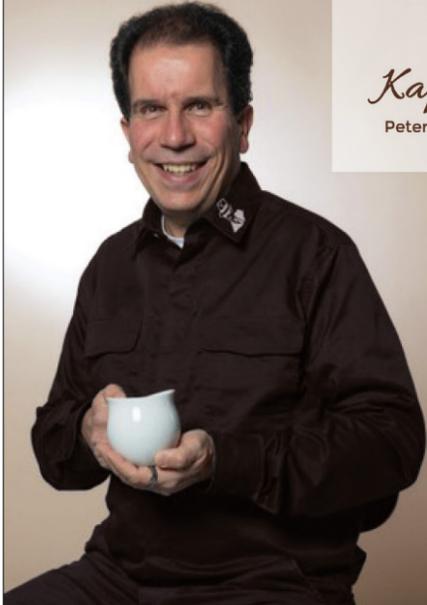
www.ergotherapie-badurach.de

**Gesundheitsthemen in den Betrieb bringen?** Nutzen Sie dazu alle guten Gelegenheiten: die jährliche Sicherheitsschulung, das Betriebsevent – und natürlich auch die die Weihnachtszeit! Sinnvolle Geschenke sind ein PhysioCheck, eine Präventionsberatung, Entspannungsmaßnahmen wie Massagen und Bewegungskurse wie medizinisches Gerätetraining – all dies erfreut und dient der Mitarbeiterbindung!

Neugierig geworden? Sie wollen durchstarten? Natürlich mit gesundem Team!  
Wir sind dabei Ihr Servicepartner für freie Fahrt und mehr: Wir freuen uns auf Sie!



#teamBGM PhysioEningen | 07121 820631 | Gesund@Gesundheit-im-Unternehmen.online | Gesundheit-im-Unternehmen.online  
PhysioEningen | Die Begleiter mit Herz und Hand: Physiotherapie für alle | Rathausplatz 8 | 72800 Eningen | PhysioEningen.de





**KaffeePate**  
Peter Noris Teutsch



www.gesunder-kaffee-pate.de

**Peter Noris Teutsch**  
KaffeePate

Roseckstr. 29 | 72108 Rottenburg-Seebronn

Telefon: 07457 - 5959 250  
Mobil: 0175 - 72 23 177  
E-Mail: kaffeepate@gmx.de



*Kaffee mit Genuss, Funktion und Lebensqualität*



TEXT: DR. MED. ALEXANDER RAU / M.PHILIPP

# Gesünder älter werden

## Den häufigsten Todesursachen durch drei Volkskrankheiten lässt sich durch die richtige Vorsorge entgegenarbeiten

**A**lt zu werden, und dabei gesund bleiben – das wünschen sich viele Menschen. Tatsächlich kann man seine Gesundheit aktiv er-

halten – gerade dann, wenn es um die Vorsorge in Bezug zu Krankheiten geht, die häufig zu einem frühen Tod führen. Laut statistischen Bundesamt lassen sich die

häufigsten Todesursachen in Deutschland auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen zurückführen. Auch wenn diese Krankheiten ultima-

tiv zu einem verführten Tod führen können, können bereits leichtere Verläufe die Lebensqualität beeinträchtigen und ein gesundes Altwerden verhindern. Das muss aber nicht so sein, da sich das Risiko für jene Krankheiten reduzieren lässt:

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen**  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen beugen wir vor, indem wir unser Herz gesund halten. Dies gelingt, wenn wir regelmäßig Sport treiben und uns bewegen: Bereits dreißig Minuten moderate Bewegung wie etwa zügiges Gehen können einen großen Unterschied machen.

Eine ausgewogene Ernährung, die auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte wertlegt, sowie der Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum sind ebenfalls entscheidend. Überdies kann man weiteren Risikofaktoren vorbeugen: Bei einem Check-Up beim Arzt lassen sich etwa Bluthochdruck, Cholesterinerhöhung oder Diabetes Mellitus feststellen, von denen man viele behandeln kann. Dadurch wird die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die die häufigste Todesursache sind, deutlich reduziert.

**Krebs**  
Eine gesunde Lebensweise kann auch das Risiko dafür, an Krebs zu erkranken, erheblich senken. Tabak in jeglicher Form sollte vermieden und der Alkoholkonsum reduziert werden. Eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, wie sie in Beeren, Nüssen und grünem Gemüse vorkommen, kann helfen, das Krebsrisiko zu verringern. Regelmäßige Vorsorge-

untersuchungen sind ebenfalls wichtig, um Krebs frühzeitig zu erkennen und erfolgreich zu behandeln. Hierzu gehören Blutuntersuchungen, körperliche Untersuchungen und Ultraschalluntersuchungen. Man sollte sich beraten lassen, was im jeweiligen Alter sinnvoll ist, sodass Krebserkrankungen als der zweithäufigsten Todesursache vorgebeugt werden kann.

**Atemwegserkrankungen**  
Der Verzicht aufs Rauchen ist der wichtigste Schritt, um die Lungen gesund zu halten. Es lohnt sich auch, auf eine gute Luftqualität in seinem Zuhause zu achten und Schadstoffe zu meiden. Regelmäßige Impfungen wie die Grippe- und Pneumokokken-Impfung können ebenfalls helfen, Atemwegserkrankungen vorzubeugen. Auf diese Weise kann Atemwegserkrankungen – einschließlich chronisch obstruktiver Lungenerkrankungen (COPD) und Lungenentzündungen – als ebenfalls häufiger Todesursache vorgebeugt werden.

### Mit frühzeitiger Vorsorge tut man sich den größten Gefallen

Wer regelmäßig auf seine Gesundheit achtet und die nötige Vorsorge trifft, tut sich den größten Gefallen – und reduziert das persönliche Risiko für die häufigsten Todesursachen deutlich und legt dabei eine Grundlage für ein gesundes und langes Leben. Fakt dabei ist: bereits kleine Veränderungen im Lebensstil haben oft große Auswirkungen auf die Gesundheit.

Foto: Martin Gehring, mpg-kommunikation.online



Gemeinsam arbeiten wir an Ihrer Gesundheit.

Kompetent • Erfahren • Zuverlässig

Wir bieten Ihnen:

- Krankengymnastik • Manuelle Therapie
- Lymphdrainage • Massage • KG ZNS
- Hausbesuche

Physiotherapie Jochen Götz

Schillerstraße 47  
72800 Eningen

Tel.: 07121/88940

info@goetz-physio.de  
www.goetz-physio.de

Akermann

HÖREN UND SEHEN

### SCHARFE SICHT, KLANGVOLLE MOMENTE.

Bei Akermann Hören und Sehen bieten wir modernste Technik in Optik und Akustik. Unsere ausgebildeten und stets weitergebildeten Fachkräfte garantieren höchste Präzision in der Seh- und Hörberatung.

Erleben Sie die Vorteile biometrischer Gläser von Rodenstock, individuell auf Ihre Sehanforderungen abgestimmt, für brillante Schärfe und maximalen Tragekomfort.

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unserem engagierten Team beraten. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team von Akermann  
Hören & Sehen aus Eningen

akermann.hoeren.sehen



JETZT TERMIN VEREINBAREN!

WIR SIND  
IN ENINGEN  
FÜR GUTES  
HÖREN UND  
SEHEN DA.

UNSER STANDORT IN ENINGEN  
Hauptstraße 44 • 72800 Eningen  
akermann-eningen@akermann.de  
Tel. 07121/87033

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:  
Mo, Di, Do & Fr: 09:00 – 13:00 Uhr  
14:00 – 18:30 Uhr  
Mi & Sa: 09:00 – 13:00 Uhr



## ... einfach gut versorgt!

Als Betreuungsassistentin stehe ich Ihnen zur Seite:

- **Motivieren:** Wahrnehmung fördern und Selbständigkeit und Entscheidungsfähigkeit erhalten
- **Begleiten:** zum Einkauf und zum Arzt, bei Bewegungsübungen und bei Spaziergängen
- **Erhalten:** Lebenspraktische Fähigkeiten, Ihre Zufriedenheit und Ihr Selbstwertgefühl
- **Verbessern:** Ihre Konzentration, im Gedächtnistraining, bei der Erinnerungsarbeit, in der Sprachkompetenz



Daniela Bud • 0152/319 614 46  
Betreuungsassistentin • danielabud@yahoo.de  
Holbeinstraße 20 • 72800 Eningen



TEXT: ALEXANDRA ZIFFER-KOBE, WWW.KOBE-WOHNEN.DE / M.PHILIPP

# Wenn sich Schlafgewohnheiten ändern

## Warum eine Überprüfung des Schlafsystems gerade im Alter richtig lohnen kann

**E**gal, ob man ein Bett mit Lattenrost und Matratze, ein Wasserbett oder Boxspringbett bevorzugt: Das passende Schlafsystem und seine Elemente tragen zu einem gesunden und erholsamen Schlaf bei. Dazu kommen das Kopfkissen und die Bettdecke, aber auch die Schlafumgebung mit ihrem Licht, Geräuschen und der Raumtemperatur. Eine angenehme Schlafumgebung, die ruhig und dunkel ist, fördert die Schlafqualität und hilft die Schlafphasen zu optimieren. Passt alles, steigert ein erholsamer Schlaf das Wohlbefinden und fördert die allgemeine Gesundheit. Je nach Anforderung und körperlicher Konstitution macht bei einem Schläfer das eine System mehr Sinn als das andere. Bei einer

guten Beratung kann herausgearbeitet werden, welches Schlafsystem für den Schläfer am besten geeignet ist. Denn klar ist: Nicht jedes Bett sorgt für guten Schlaf. Ein gut abgestimmtes Schlafsystem ist dafür jedoch besonders wichtig. Dabei sollte man auch beachten, dass die Schlafbedürfnisse und -gewohnheiten sich verändern können, so dass man gerade im Alter sehr davon profitieren kann, das alte System zu überprüfen.

### Nicht jedes Bett sorgt für guten Schlaf – leider

Es gibt dann einige typische Anzeichen, die darauf hindeuten, dass es an der Zeit sein könnte, das Bett oder das Schlafsystem auszutauschen.

Zunächst geht es ans Alter der Matratze: Allgemein wird empfohlen, Matratzen alle sieben bis zehn Jahre auszutauschen. Wenn die Matratze zu alt ist, könnte sie ihre Stützkraft und Komforteigenschaften verloren haben.

Auch die Unbequemlichkeit sollte eine Überprüfung veranlassen: Wer beim Schlafen regelmäßig Schmerzen oder Unbehagen verspürt – besonders im Rücken, Nacken oder in den Gelenken –, könnte dies als Zeichen dafür nehmen, dass die Matratze nicht mehr die richtige Unterstützung bietet.

Schlafstörungen sind ein andere Warnsignal: Wenn man Schwierigkeiten hat, einzuschlafen, kann die Ursache oft

in einem unzureichenden Schlafsystem finden. Ein gutes Bett sollte Ihnen helfen, sich zu entspannen und bequem zu schlafen.

### Abnutzungen beachten

Auch die sichtbare Abnutzung – etwa klar erkennbare Dellen, Risse oder Verformungen in der Matratze oder im Lattenrost – ist wahrscheinlich ein guter Grund dafür, sie auszutauschen.

Aufpassen sollten auch Allergikerinnen und Allergiker: Ältere Matratzen können Staubmilben, Schimmel oder andere Allergene beherbergen. Wer feststellt, dass Allergien sich verschlimmern, profitiert oft von einem Austausch des Schlafsystems.

Wenn man eines oder mehrere dieser Anzeichen bemerkt, könnte es sinnvoll sein, über einen Austausch des Schlafsystems nachzudenken, um die Schlafqualität und

das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Gerade ältere Menschen haben oft einen leichteren Schlaf und sind anfälliger für Störungen: Eine hochwertige Matratze, die den Körper gut stützt und Druckpunkte entlastet, kann helfen, Rücken- und Gelenkprobleme zu lindern. Insgesamt trägt ein durchdachtes Schlafsystem dazu bei, die Schlafqualität zu verbessern.

Foto: anzodesign, stock.adobe.com

**DIALOG PREMIUM**  
Vermögensverwaltung

**Dialog Vermögensmanagement GmbH**  
Gutenbergstraße 47  
72555 Metzingen

Telefon +49 (0)7123 87969-0  
info@dialog-vermoegen.de

Mehr Info:

www.dialog-vermoegen.de

Julian Gegenheimer Anna Maria Fischer Michael Fischer

**IHR VERMÖGEN IN BESTEN HÄNDEN**

- Individuelle Beratung**
  - Maßgeschneiderte Strategien für Ihre Vermögensanlage.
- Aktives Management**
  - Professionelle Verwaltung, umfassende Risikostreuung.
- Transparente Kosten**
  - Klare Gebührenstruktur, günstige Konditionen.
- Regelmäßige Updates**
  - Quartalsweise Berichte, persönliche Gespräche.

**Jetzt beraten lassen!** - Profitieren Sie von unserer Expertise und sichern Sie sich maximale Rendite bei minimalem Risiko.

www.kobe-wohnen.de  
*Einsichten mit Leidenschaft*

Küchen • Objektmöbel • Betten • Einrichtung

Bayern Straße 9 • 72768 Reutlingen  
Tel. 07121 336630

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr.: 12.00 - 18.00 Uhr  
Samstags: 10.00 - 14.00 Uhr  
Terminabsprache per Mail:  
info@kobe-wohnen.de

Exklusiv bei uns:  
Das Boxspringbett, das sogar „Pflege“ kann!

„Hier wird mir nix aufgeschwätzt, sondern man hört mir erstmal zu.“

**Meine Bank, die Heimat lebt.**

Dominik Kuhn, Comedian und Medienproduzent

**Volksbank Reutlingen**

**HAUSARZTPRAXIS DR. RAU & KOLLEGEN**

- Hausarztmedizin
- Ultraschallzentrum
- Kardiologische Diagnostik
- Leberambulanz
- Internistische Diagnostik

In der Raite 4  
72800 Eningen  
Tel 07121/3453600

**DIABETESPRAXIS DR. RAU & KOLLEGEN**

- Diabetologische Schwerpunktpraxis
- Diabetischer Fuß
- Adipositasbehandlung

Schillerstraße 50  
72800 Eningen  
Tel 07121/8933680

www.hausarzt-eningen.de    www.diabetologie-eningen.de



INTERVIEW: COSMIN BUD, MARTIN GEHRING, MPG-KOMMUNIKATION.ONLINE

# Plötzlich ein Pflegefall!

## Wenn von heute auf morgen Hilfe gebraucht wird, hilft vor allem eines weiter: Eine gute Beratung und die richtige Begleitung

**M**eist wird es ganz plötzlich ernst: Mit dem plötzlichen Pflegefall in der eigenen Familie rechnet man zwar selten, doch kann es von heute auf morgen dazu kommen. Worauf man dann achten muss, hat ‚einfach gesund‘ mit Cosmin Bud erörtert: Er ist Pflegeprofi und mit der Pflegedienstleitung bei der Katholischen Sozialstation des Teams Pfullingen & Eningen unter Achalm der Keppler-Stiftung betraut.

**einfach gesund: Her Bud, vielen Dank, dass Sie sich Zeit für uns und ein wichtiges Thema nehmen: nämlich die Situation des Pflegefalls, und was man tun sollte, wenn es dazu kommt. In diese Situation gerät man ja meistens, ohne direkt damit zu rechnen: Für die Betroffenen kommt der Pflegefall daher oft sehr plötzlich und bringt Familien in eine schwierige Situation. Welche ersten**

**Schritte empfehlen Sie als Pflegeprofi, wenn jemand in der Familie plötzlich pflegebedürftig wird?**

Cosmin Bud: Danke, dass wir gemeinsam über das Thema informieren können! In der Tat kenne ich die beschriebene Situation genau so aus meinem Berufsalltag. Deshalb rate ich: Der erste Schritt sollte immer sein, Ruhe zu bewahren – und sich gleich eine passende Unterstützung zu suchen. Meist sind die ersten Tage sehr herausfordernd, und in dieser Phase ist es wichtig, sich einen Überblick über die medizinische und pflegerische Situation zu verschaffen. Ein Gespräch mit dem Hausarzt und den behandelnden Ärzten ist oft hilfreich, um die genauen Pflegebedarfe zu verstehen.

**Sie sprechen die Überforderung an, die vielen Menschen in so einer Situation begegnet... Anstatt sich zu verzetteln, muss**

**man also Schritt für Schritt planen. Was sind die wichtigsten Entscheidungen, die man treffen muss?**

Zu Beginn muss geklärt werden, ob der Pflegebedarf vorübergehend oder langfristig besteht, und wie intensiv die Pflege sein muss. Dann ist es entscheidend, herauszufinden und zu überlegen, ob die Pflege zu Hause möglich ist oder ob besser eine stationäre Pflegeeinrichtung in Frage kommt. Auch finanzielle Aspekte spielen eine große Rolle – daher sollte sehr zeitnah ein Pflegegrad bei der Pflegeversicherung beantragt werden.

**Was genau steckt hinter dem Beantragen eines Pflegegrades, und wie geht man dabei vor?**

Ein Pflegegrad soll das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit einschätzen und entscheidet

darüber, welche Leistungen die betroffene Person von der Pflegeversicherung erhalten kann. Man kann den Pflegegrad bei der Pflegekasse des Versicherten beantragen: Daraufhin kommt ein Gutachter, meist vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung, ins Haus oder in die Klinik und bewertet den Pflegebedarf.

**Wie sollte man sich auf diesen Termin vorbereiten?**

Auf jeden Fall ist entscheidend, wie man vorbereitet ist! Das kann ich aus der Praxis heraus bestätigen. Es ist sehr hilfreich, im Vorfeld genauer zu dokumentieren, welche alltäglichen Aufgaben schwerfallen und in welchen Bereichen Unterstützung benötigt wird. Hier können Pflegeprotokolle und Notizen zu Tagesabläufen sehr wertvoll sein. Man sollte auch auf jeden Fall bereit sein, die Situation ehrlich darzustellen – das erleichtert eine faire Einschätzung durch den Gutachter.

**Die Einschätzung hat auch zur Folge, wie viel Geld zu Verfügung gestellt wird. Die Pflegekosten sind denn auch ein weiteres großes Thema für die Betroffenen, zumal man oft einen Teil selbst aufbringen muss. Wie können Familien die finanzielle Belastung bewältigen?**

Die Kosten für die Pflege können erheblich sein, daher ist es wichtig, die verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung zu kennen und entsprechend zu nutzen. Abhängig vom Pflegegrad gibt es Pflegegeld oder Sachleistungen für professionelle Pflegekräfte. Es gibt auch Möglichkeiten, zusätzliche finanzielle Unterstützung zu beantragen, etwa durch Pflegeergänzungsleistungen oder die Verhinderungspflege, falls Angehörige eine Auszeit brauchen. Auch ein Gespräch mit der Krankenkasse kann helfen, um alle Unterstützungsmöglichkeiten auszuschöpfen.

**Welche Tipps haben Sie für Familien, um sich emotional auf den neuen Alltag einzustellen?**

Die emotionale Anpassung ist oft die größte Herausforderung. Der Pflegealltag kann anstrengend und belastend sein, deshalb ist es wichtig, sich selbst Pausen zu gönnen und

sich Unterstützung zu suchen. Viele Städte bieten Beratungen für pflegende Angehörige, und es gibt Selbsthilfegruppen, die helfen können, die Situation besser zu bewältigen. Außerdem kann professionelle Unterstützung durch Pflegedienste Entlastung schaffen und Raum für die eigenen Bedürfnisse lassen. Das gilt natürlich auch für Eningen: In unserer Gesunden Gemeinde gibt es viele Menschen, die sich auskennen, und die man ansprechen darf – etwa im Gesundheitsforum, oder uns hier bei der Keppler-Stiftung...

**Tatsächlich haben Eningerinnen und Eninger da einen echten Vorteil! Sie selbst sind ja auch im Vorstand des Gesundheitsforums aktiv und begleiten damit auch ein Ehrenamt, das nicht selbstverständlich ist. Wo können Betroffene im Allgemeinen zusätzliche Hilfe und weitere Informationen erhalten?**

Eine gute Anlaufstelle sind die Pflegestützpunkte in vielen Städten, die umfassende Beratungen anbieten. Auch der Hausarzt, Sozialdienste in Krankenhäusern und die Pflegeberatungsstellen der Krankenkassen können wertvolle Informationen und Unterstützung bieten. Zudem gibt es viele Online-Ressourcen, die über das Thema Pflege informieren.

**Gibt es noch etwas, das Sie den Leserinnen und Lesern von ‚einfach gesund‘ zum Schluss mit auf den Weg geben möchten?**

Ja, gerne: Wenn jemand in der Familie plötzlich pflegebedürftig wird, ist es wichtig, ganz besonders auf sich selbst und aufeinander zu achten. Pflege ist aus meiner Sicht am besten ein gemeinsamer Weg, und es ist völlig in Ordnung und richtig, Hilfe anzunehmen. Haben Sie also keine falsche Scham und versuchen sie nicht, alles alleine machen zu müssen. Der Prozess mag zunächst überwältigend wirken, aber mit der richtigen Unterstützung kann man diesen Weg gemeinsam meistern!

**Herr Bud, dass ist eine Botschaft, die wir wirklich verinnerlichen sollten. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Hinweis zur Transparenz: Bei der Erstellung des Textes wurde KI eingesetzt. Bilder: Martin Gehring, mpg-kommunikation.online**



Du hast Lust, etwas Soziales zu leisten und bringst viel Motivation mit? Du arbeitest gerne im Team, bist verantwortungsbewusst und zuverlässig und ergreifst gerne Eigeninitiative? **Dann bewerbe Dich jetzt für ein Praktikum bei der Keppler-Stiftung!**

Die Keppler-Stiftung bietet als große Trägerin der Altenhilfe vielfältige und individuelle Berufs- und Karrierechancen: Ob in der Pflege und Hauswirtschaft, in Verwaltung und Technik, in der Beratung und Betreuung, bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Vielfältige Teams, innovative Konzepte und beste Entwicklungschancen zeichnen uns aus.

Hier in unserer Katholischen Sozialstation Reutlingen | Team Eningen kannst du dich im Rahmen eines Praktikums engagieren. Den Schwerpunkt deines Praktikums legen wir gemeinsam fest. Du hast die Möglichkeit, deine persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten in das Praktikum mit einzubringen. Wir bieten dir:

- eine Förderung der persönlichen Weiterentwicklung
- eine fachlich kompetente und vertrauensvolle Anleitung
- je nach Praktikumsform und -dauer eine angemessene Vergütung
- Leistungen der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Mitarbeiter:innenseelsorge
- Ausblick auf einen Ausbildungsplatz, etwa als Pflegefachfrau/Pflegefachmann, Pflegehelfer:in oder je nach Standort als Hauswirtschaftler:in (m/w/d)
- eine offene wertschätzende Willkommenskultur
- eine lebendige Dienstgemeinschaft mit diversen Veranstaltungen und Ausflügen

**Wir freuen uns auf deine Bewerbung:**  
Cosmin Bud | Pflegedienstleitung  
E-Mail: Cosmin.Bud@Keppler-Stiftung.de



Ihre Ansprechpartner in Sachen Pflege:  
**Paul Wilhelm von Keppler-Stiftung**  
Katholische Sozialstation Reutlingen |  
Team Eningen | Telefon: 07121 83626  
Wengenstraße 44 | 72800 Eningen  
www.Katholische-Sozialstation-Reutlingen.de



einfach gesund,  
Ausgabe Eningen 2/2024:  
Das regionale  
Themenmagazin rund  
um die Gesundheit



Herausgeber: Raketenschmiede |  
Agentur für Kommunikationsdesign  
Drosselweg 67 | 72793 Pfullingen

Geschäftsführerin: Sabine Breisinger  
v.i.S.d.P. für einfach gesund: Martin Gehring  
media@einfach-gesund.online |  
einfachgesund-Magazin.de  
www.einfach-gesund.online  
www.Raketenschmiede.online  
Korrektur: Annemarie Gehring, Pfullingen  
Titelfoto: Martin Gehring,  
mpg-kommunikation.online

Druck: logo Print  
Gutenbergstraße 39/1 | 72555 Metzingen

**Bitte beachten Sie: Wir bemühen uns, alle Inhalte sorgfältig auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen. Trotzdem können wir dafür keine rechtsverbindliche Gewährleistung übernehmen. Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen allein die Inserenten verantwortlich.**



TEXT: SVETLANA MOREL, WWW.SVETMOREL-DESIGN.DE / M.PHILIPP

# Das Mindset für geistige Fitness finden

## Die Weichen für geistige Gesundheit auch im hohen Alter stellt man bereits in der vorigen Lebensphase

**S**ich die geistige Gesundheit bis ins hohe Alter zu bewahren ist auch eine Frage der richtigen Einstellung, sagt Dr. Yvonne Ritze. „einfach gesund“ hat sie ein Interview gegeben.

**einfach gesund: Frau Ritze, Sie sind Verhaltensneurobiologin. Das ist eine ungewöhnliche Berufswahl!**

Yvonne Ritze: Tatsächlich fragte ich mich bereits als Kind die Frage, die meine Wissenschaft antreibt. Seit ich etwa acht Jahre alt war, wollte ich wissen: Warum verhalten sich Menschen so, wie sie sich verhalten, und warum verhalten sich Tiere so, wie sie sich verhalten? Daraus ergab sich dann die Frage, wie ich mich selbst am besten verhalte, damit ich ein positives soziales Umfeld um mich haben kann.

Deshalb hatte ich mir schon früh überlegt, was ich gerne werden würde. Auch Tierärztin sein und das Trainieren von Tieren standen auf der Liste. Schließlich hat mich

die Entstehung des Lebens, sprich die Biologie, am meisten interessiert. In diesem Fach habe ich später promoviert und mich tatsächlich als Verhaltensneurobiologin spezialisiert.

Nach zwanzig Jahren, in denen ich im Wissenschaftsbereich tätig war – davon über zehn Jahre als Teamleiterin an zwei Universitäten – habe ich vor vier Jahren mein eigenes Unternehmen ‚Dr. Yvonne Ritze – wissenschaftliches Mentoring‘ gegründet und helfe nun Menschen, die ihr Verhalten nachhaltig verändern möchten, um ihre Lebensziele zu erreichen.

**Dabei interessieren Sie sich auch für das Feld ‚Geistige Gesundheit‘. Das ist gerade im Alter ein Thema.**

Ja, denn verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Funktionalität des Kurzzeitgedächtnisses im Alter abnimmt, während Altersdemenz und Krankheiten wie Parkinson und Alzheimer häufiger auftreten, die

mit dem Gedächtnis zusammenhängen. Da die Prozesse der Degeneration meist nicht mehr rückgängig zu machen sind, sollte man sich schon in jungen Jahren mit dem Aspekt der geistigen Gesundheit befassen, da diese Vorsorge tatsächlich dabei helfen kann, Problemen vorzubeugen.

Interessant ist dabei die Frage, welche neurologischen Veränderungen dem Alterungsprozess zu Grunde liegen: Die Gehirnstruktur verändert sich offensichtlich dahingehend, dass die Gehirnmasse tendenziell abnimmt – was wiederum zu einer reduzierten Informationsverarbeitung führen kann. Auf diese Weise kann die Reaktionszeit und das Lösen von komplexen Aufgaben beeinträchtigt werden. Bei manchen Menschen entstehen auch die sogenannten Plaques, das sind Proteinablagerungen, die typisch für eine Alzheimererkrankung sind.

**Was kann man denn tun, um das Gehirn auch im Alter fit und aktiv zu halten?**

Zunächst einmal möchte ich unterscheiden: es gibt physiologische und psychische Faktoren, die das Gehirn fit und aktiv halten. Die physiologische Versorgung mit Nährstoffen, Mineralien sowie ausreichend Flüssigkeit ist nämlich enorm wichtig für die Funktion des Gehirns – und wird oft unterschätzt. Eine gesunde Ernährung beeinflusst maßgeblich die Gesundheit und Aktivität des Gehirns.

Auf der anderen Seite ist das lebenslange Trainieren des Gehirns ausschlaggebend für die Aktivität des Gehirns. Einem Gehirn mit sehr vielen neuronalen Vernetzungen machen ein paar Plaques nichts aus, und Symptome der Alzheimererkrankung treten bei Menschen, die ihr Gehirn regelmäßig fördern, erst in einem viel späteren Stadium auf als bei Menschen, die ihr Gehirn weniger trainiert haben – und deshalb viel weniger neuronale Verknüpfungen aufweisen.

**Man muss sich also auch geistig gesund ernähren.**

Genau. Bei der ‚NeuroNutrition‘ – so bezeichne ich die Hirnnahrung in meinen Programmen – kommt es tatsächlich darauf an, womit man sein Gehirn füttert. Das heißt: welche Gedanken denke ich? Was lese, höre und sehe ich täglich? Mit welchen Informationen füttere ich mein Gehirn? Sind es hauptsächlich positive oder negative Informationen – und fühle ich mich damit wohl oder unwohl? Die Informationen, mit denen wir unser Gehirn füttern, tragen maßgeblich zur Vitalität unseres Gehirns und zu unserem Wohlbefinden bei.

**Was also sind typische Warnsignale dafür, wenn es um die Fehler in der Hirnnahrung geht, die darauf hindeuten,**

**das unsere geistige Gesundheit im Alter nachlässt? Und wie können wir frühzeitig darauf reagieren?**

Seriöse Studien zeigen, dass die Warnsignale leider dann deutlich auftreten, wenn die Degeneration schon relativ weit fortgeschritten ist. Das ist ähnlich der Tatsache, dass der Körper Schmerzen hat, wenn der Krebs schon relativ weit fortgeschritten ist.

Deshalb sollte man bitte nicht erst auf Warnsignale warten, bevor man aktiv wird. Ist man stark übergewichtig, weil man sich wissentlich falsch ernährt und zu wenig bewegt, indem man zu lange nicht handelt, obwohl man es eigentlich besser weiß, wird man an einer Adipositas erkranken. Raucht man zügellos, schadet man ebenfalls seinem Körper – obwohl man es eigentlich besser weiß. Hier und dort gilt also: Man sollte frühzeitig die Verantwortung übernehmen, seinen Körper mit Respekt behandeln und diesen Körper aufgrund seiner physiologischen Bedürfnisse mit ausreichend gesunder Nahrung, Schlaf und Bewegung pflegen. Genauso wichtig ist es auch, sich mit einem positiven Mindset liebevoll zu versorgen!

**Sie sprechen die körperliche Bewegung und den Schlaf an. Was ist darüber hinaus wichtig für die geistige Gesundheit?**

Körperliche Bewegung und Schlaf sowie eine gesunde abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Zutaten sind die Grundlage für die geistige Gesundheit, weil es hier um die physiologischen Faktoren geht. Das wird seit vielen Jahren erforscht. Wer also den ‚Next Level‘ erreichen möchte, der kombiniert den Fokus auf ein gesundes, langes Leben mit der Hirnnahrung, dem positiven Denken.

Mit diesem positiven Denken entstehen dann ungeahnte Möglichkeiten, die tatsächlich zu einem langen und erfüllten Leben verhelfen können. Am besten fängt man bereits früh im Leben damit an, dies bewusst zu praktizieren, denn Übung macht auch hier den Meister. Um im Alter geistig fit zu sein, sollte man also bereits im mittleren Lebensalter vorbeugen, um das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen oder Demenz im späteren Leben zu reduzieren: Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Schlaf, Sport sind das eine, Denksport das andere – und das vielleicht wichtigste ein positives Mindset! Denke positiv über dich selbst, deinen Körper, Geist und dein Leben! Wissenschaftliche Studien haben auch gezeigt, dass liebevolle Beziehungen und soziale Kontakte im Allgemeinen das Gehirn fit und aktiv halten.

**Werden wir also konkret: Welche drei einfachen Dinge kann jeder tun, um heute etwas für seine geistige Gesundheit zu tun, um auch im Alter davon zu profitieren?**

Das ist tatsächlich recht einfach: Wir sollten uns möglichst jeden Tag gesund und abwechslungsreich ernähren. Physiologisch bestens versorgt sind wir, wenn wir zugleich ausreichend schlafen – als Erwachsene sechs bis acht Stunden – und uns ausreichend bewegen, am besten an der frischen Luft! Den ‚Next Level‘ erreichen wir, wenn wir uns auch noch um ein positives Denken und liebevolle Beziehungen kümmern, die nachweislich zu einem langen und gesunden Leben beitragen. Bleiben wir also jung im Herzen und im Geist!

**Frau Ritze, wir danken für das Gespräch.**

Foto: Thongdee, stock.adobe.com

Hol Dir jetzt Deinen  
50 € Gutschein!



Dein Geschenk findest Du hier: [www.yvonne-ritze.com/gift-card](http://www.yvonne-ritze.com/gift-card)  
Noch Fragen? Dann schreib mir! [contact@yvonne-ritze.com](mailto:contact@yvonne-ritze.com)

Was Du bekommst:

1. 1:1 Coaching: Die Macht des Mindset  
- Was denke ich um mein Ziel zu erreichen?
  2. Ist & Ziel-Analyse  
- Wo stehe ich und wo will ich hin?
  3. Die individuelle Lösungen für Dich  
- 1-2 praktische Übungen damit ich mein Ziel erreiche!
- Ich freue mich auf Dich!





TEXT: INTERVIEW: SVETLANA MOREL, SVETMOREL-DESIGN.DE / M.PHILIPP

# Der Darm als Schlüssel zum Immunsystem

## Mit Prä- und Probiotika der Gesundheit auf die Sprünge helfen

**D**er Darm gilt vielen als der Schlüssel zum Immunsystem. Warum das so ist, hat ‚einfach gesund‘ mit Mira Gehbauer als Nährstoffcoach besprochen.

**einfach gesund: Frau Gehbauer, Sie sind Nährstoffcoach und beschäftigen sich mit Prä- und Probiotika. Worum handelt es sich?**

Mira Gehbauer: Präbiotika sind natürliche Bestandteile der Nahrung, nämlich bestimmte Ballaststoffe. Präbiotisch wirkende Ballaststoffe sorgen für eine Vermehrung der gesundheitsförderlichen Bakterien im Darm. Probiotisch wirkende Nahrungsmittel enthalten lebensfähige Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien-

oder Bifidobakterien. Sie helfen dabei, die Schutzbarriere des Darms zu stärken und Krankheitserreger in Schach zu halten. Kurz gesagt gilt also: Prä- und Probiotika stärken die guten Bakterien in unserem Darm.

**Warum sollten wir diese Bakterien im Blick haben?**

Das ist deshalb so, weil unser Immunsystem maßgeblich durch unseren Darm beeinflusst wird. Manche sagen sogar, dass achtzig Prozent des Immunsystems im Darm zuhause ist. Halten wir unseren Darm gesund, tun wir folglich auch unserem Immunsystem etwas Gutes. Prä- und Probiotika helfen dabei – und sind somit eine gut verträgliche Möglichkeit zur Gesundheitsvorsorge.

**Welche Lebensmittel, die reich an Prä- und Probiotika sind, empfehlen Sie als Coach?**

Präbiotische Lebensmittel sind etwa Chicorée, Topinambur, Spargel, Lauch, Pastinaken oder Birnen. Auch die Schalen von Flohsamen und Leinsamen enthalten als etwas weniger bekannte Lebensmittel Präbiotika. Probiotika finden sich im Joghurt, in Kefir, Kimchi und Kombucha, aber auch im Sauerkraut. Dabei ist Vielfalt auf dem Teller auch für die Darmgesundheit Trumpf: Essen Sie am besten viel Gemüse, Kräuter, Sprossen, selbst hergestellten Joghurt, auf der anderen Seite aber auch weniger Zucker und weniger verarbeitete Lebensmittel. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, und das ausreichende

Trinken von Wasser tut der Darmgesundheit ebenfalls gut.

**Wie integriert man diese Lebensmittel am besten in die tägliche Ernährung?**

Das genannte Gemüse kann man praktischerweise in viele Mahlzeiten integrieren. Leinsamen und Flohsamen-Schalen kann man gut mit einem selbst zubereiteten Joghurt essen: Dieser Joghurt mit lebenden

Kulturen ist leichter herzustellen, als man denkt, und passt gut zum gesunden Müsli, das man jeden Morgen essen kann.

**Wer kann besonders von einer erhöhten Aufnahme von Prä- und Probiotika profitieren?**

Menschen mit einem so genannten Reizdarm profitieren besonders von einer Ernährung, die auf Prä- und Probiotika achtet.

Auch nach Antibiotikagabe lohnt es sich darauf zu achten, oder wenn man unter Verstopfungen leidet. Auch wer häufig erkältet ist, sollte es einmal mit den Prä- und Probiotika versuchen – zumal sie Nebenwirkungen im eigentlichen Sinne nicht mit sich bringen.

**Frau Gehbauer, wir bedanken uns für das Gespräch.**

Foto: Oulaphone, stock.adombe.com

## Sie suchen eine zuverlässige Reinigung?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!



**D4S Team**  
Gebäudereinigung GbR  
Mittnachtstraße 11  
72760 Reutlingen  
Tel. 07121 8919110

Unser Team von professionellen Reinigungskräften sorgt dafür, dass Ihre privaten oder gewerblichen Räumlichkeiten wieder glänzen.

**Unsere Leistungen:**

- Gebäudereinigung
- Hausmeisterservice
- Glas- und Fensterreinigung
- Winterdienst
- Grün- & Gartenanlagen
- Baureinigung

[info@dasteam-reinigung.de](mailto:info@dasteam-reinigung.de) ○ [www.dasteam-reinigung.de](http://www.dasteam-reinigung.de)






## Wohlfühlen beginnt mit den richtigen Nährstoffen.

Mehr Energie und Wohlbefinden durch individuelle Nährstoffberatung – flexibel und auf deine Bedürfnisse abgestimmt.

Jetzt einfach anrufen, per WhatsApp oder E-Mail melden.

*Gemeinsam starten wir den Weg zu deinem Wohlbefinden!*

**Mira Gehbauer**  
Nährstoffcoach

☎ 0151-40484499    ✉ [mira.gehbauer@web.de](mailto:mira.gehbauer@web.de)

# Das Zitronengelb

von logo Print

**Kompromisslos gut.  
Punkt für Punkt.  
logo Print – die Druckerei**



Gutenbergstraße 39/1 · 72555 Metzingen · Telefon: 0 71 23/9391-0  
Info@logoprint-net.com · www.logoprint-net.com



# Fünf gute Gründe für mehr Bewegung

## Selbst im hohen Alter sollten wir ein bewegtes Leben führen

**E**igentlich weiß jeder längst: Körperliche Aktivität ist gut für uns – und wir sollten versuchen, sie regelmäßig und beständig in unseren Alltag zu integrieren.

Dennoch ist es Fakt, dass dies zu oft misslingt: Hierzulande ist, so zeigen Studien, sogar fast jeder Zweite zu inaktiv und erreicht nicht die Aktivität, die die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt. Diese gesellschaftliche Bequemlichkeit hat jedoch ihren Preis: Bewegungsmangel spielt mittlerweile in der gleichen Liga wie die klassischen Risikofaktoren Rauchen, Bluthochdruck oder Diabetes Mellitus Typ 2. Dies ist besonders ein Problem, wenn man in ein höheres Alter kommt.

Dabei gibt es zahlreiche wissenschaftlich fundierte Studien, die die wichtigen

gesundheitlichen Vorteile von Bewegung belegen. Gerade mit zunehmendem Alter wird dies immer wichtiger. Starke Gründe sprechen dafür, den Alltag aktiv zu gestalten:

### Grund 1: Krankheiten vorbeugen

Studien haben gezeigt, dass eine regelmäßige körperliche Aktivität dazu beitragen kann, viele häufige Krankheiten – wie etwa Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes Mellitus Typ 2 – tatsächlich zu verhindern. Bewegung verbessert nämlich die allgemeine Immunfunktion.

Dies ist besonders für Senioren wichtig, da ihr Immunsystem oft geschwächt ist. Selbst eine leichte Bewegung wie das Gehen kann dem entgegenwirken und somit ein wirksames Mittel zur Vorbeugung von Krankheiten sein.

### Grund 2:

#### Verbesserte psychische Gesundheit

Die Vorteile, die Sport für die geistige Gesundheit mit sich bringt, sind nahezu endlos. Sport produziert diverse Wohlfühlhormone, die Stress abbauen und uns glücklich und zufrieden machen. Darüber hinaus wird Sport mit einem besseren Schlaf in Verbindung gebracht, was besonders für ältere Erwachsene wichtig ist, die häufiger an Schlaflosigkeit und Schlafstörungen leiden.

### Grund 3: Geringeres Sturzrisiko

Ältere Menschen haben ein höheres Sturzrisiko. Regelmäßige Bewegung verbessert Kraft und Flexibilität, was auch dazu beiträgt, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern und das Sturzrisiko zu verringern. Senioren brauchen viel länger, um sich von Stürzen zu erholen, was sich auch



potenziell katastrophal erweisen kann, wenn es um die Unabhängigkeit geht: Daher ist alles, was hilft, sie von vornherein zu vermeiden, von entscheidender Bedeutung.

### Grund 4: Verbesserte kognitive Funktion

Eine regelmäßige körperliche Aktivität und fein abgestimmte motorische Fähigkeiten wirken sich positiv auf die kognitiven Funktionen aus. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass körperlich aktive Personen ein geringeres Demenzrisiko haben als weniger aktive Menschen – unabhängig davon, wann sie mit einer Bewegungsroutine beginnen.

### Grund 5: Soziale Funktion

Ob Sie nun einer Wandergruppe beitreten, Gruppenfitnesskurse besuchen oder sich zu Hause mit Freunden und Bekannten bewegen: Sport kann zu einem unterhaltsamen gesellschaftlichen Ereignis werden. Die Aufrechterhaltung starker sozialer Bindungen ist für ältere Erwachsene wichtig, um einen Sinn im Leben zu haben und Gefühle der Einsamkeit oder Depression zu vermeiden.

Es gibt also gute Gründe dafür, sich an in Bewegung zu setzen – auch dann, wenn man erst jetzt damit anfängt. Der Schlüssel liegt vor allem darin, eine Form der Bewegung zu finden, die uns Spaß macht: Wer seine Aktivität liebt, sorgt dafür, dass sie sich nie wieder wie eine lästige Pflicht anfühlen muss.

Weil uns die Bewegung auf diese Weise nicht nur gut tut, sondern auch Freude machen wird, sollten wir sie auf eine positive Art und Weise zu einer Priorität und Gewohnheit in unserem täglichen Leben machen.

Dafür ist es auch im hohen Alter nicht zu spät: Gerade bei der alternden Bevölkerung zeigt sich, dass Bewegung Krankheiten vorbeugt, das Sturzrisiko senkt, die geistige Gesundheit und das Wohlbefinden verbessert, soziale Bindungen stärkt und die kognitiven Funktionen verbessert. Lassen sie sich deshalb unabhängig von ihrem Alter motivieren, viel Bewegung in Ihr Leben zu integrieren.

Foto: diego cervo, Fotolia.com

## GESUNDHEITSTRAINING TOBIAS HARRER

PERSONAL TRAINING

ERNÄHRUNGSBERATUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

+49 1575 248 52 51

gesundheitsstraining-harrer.de

## YOGA-Studio Eningen

Aufbau von Gesundheit ...  
... Entwick(e)lung von Kreativität

Schnupperstunde  
kostenfrei

Bewegung  
Freier Atem  
Meditation



Gesundheits-Workshops  
Yoga-Kurse  
Einzel-Unterricht

Stefan Jammer • Yogalehrer  
Arbachtalstr. 6 (3. Stock), 72800 Eningen  
Tel. 07121 - 820 450  
[www.yoganatur-reutlingen.de](http://www.yoganatur-reutlingen.de)



Sie benötigen Hilfe?  
Wir sind für Sie da!



Stark am Menschen

Ihre Experten für  
haushaltsnahe  
Dienstleistungen

AlltagsProfis GbR

Arbachtalstr. 6  
72800 Eningen u. A.

Tel.: 07121/2 70 56 42  
Mobil: 01520/9 63 81 50

[www.alltags-profis.de](http://www.alltags-profis.de)

Unsere Leistungen im Überblick:

- Unterstützung beim Einkauf
- Haushaltshilfe
- Gartenarbeit
- Begleitung zu Terminen
- Kümmererfunktion
- Botengänge
- Tiersitting
- Beratungsbesuche
- Hilfe bei der Speisezubereitung
- Reise- und Freizeitbegleitung
- und vieles mehr....



[www.svetmorel-design.de](http://www.svetmorel-design.de)



KREATIVE POWER FÜR 'EINFACH GESUND'  
GRAFIKDESIGNERIN SVETLANA MOREL

Partnerin der Raketenschmiede | Agentur für Kommunikationsdesign und ID-Marketing | [Raketenschmiede.online](http://Raketenschmiede.online)

TEXT: VERONIKA BITTNER-WYSK / MARTIN GELTING, MPP-KOMMUNIKATION ONLINE

# Halt finden in der Krise

## Das Eninger Gesundheitsforum bietet ein breites Netzwerk an Ansprechpartnerinnen und Kontakten

**W**enn ein neuer Lebensabschnitt ansteht – ob nun Schulwechsel, das Erwachsenwerden, eine Berufsent-scheidung, der Beginn des Ruhestands – kann das sehr aufregend sein oder auch bedrückend. Ein Wohnortwechsel, ein neuer Job mit neuen Kollegen, die Kinder sind plötzlich aus dem Haus: all dies sind die Schnittstellen im Leben, die uns herausfordern. Nicht selten geht man sich selbst und den anderen dann auf die Nerven, während die Seele leidet und die Rastlosigkeit, die uns dann begleitet, noch das kleinste Problem ist. Jungen Menschen hilft es in diesen Situationen oft mehr als viele Worte, wenn sie nun

einen Ort finden, an dem sie Erfolgserlebnisse haben. Dort tut es uns gut, weil das Selbstvertrauen wächst, wenn man abseits einer problematischen Gruppe, weg von der Schule, einen Platz findet, wo es einfach schön ist und wo man akzeptiert wird.

„Für mich war damals die Entscheidung, in eine außerschulische Gruppe zu gehen, einfach das Richtige“, erinnert sich Veronika-Bittner-Wysk als Vorsitzende des Gesundheitsforums. „Die Klassenkameraden haben genervt, aber die netten Gleichaltrigen in der Pfadfindergruppe hatten spannende Aufgaben zu bieten, die mir Halt gegeben haben: Jugendarbeit, Freizeiten organisieren, krea-

tives Programm ausdenken, mit behinderten und gesunden Kindern verreisen – und vor allem all die wirklich interessanten Probleme zu diskutieren und anzugehen. Das hat bei mir enorm geholfen, mit Mut erwachsener zu werden.“

Im Gesundheitsforum Enigen gibt es mehrere Ansprechpartner, die auch in einer Krise weiterhelfen können, ohne gleich Therapeuten oder gar Ärzte zu sein: Sie geben schnell und unkompliziert Anregungen. Oft sind es etwa Tiere, die ohne Worte der angeschlagenen Seele so gut tun können. Im Gespräch und im Tun kann die Arbeit mit Hund oder Pferd einen erleben lassen, dass man unvor-erinnert akzeptiert wird, dass innere

Ruhe wichtig ist und dass sich über jedes Wiedersehen gefreut wird. Und manchmal ergibt sich auch ganz nebenbei ein Gespräch mit einer Person, die außen steht: Oft tut es gut, wenn das jemand ist, der nicht wie die Eltern oder Lehrer oder bewunderte Gleichaltrige „das Übliche“ erwarten. Gerade jemand, der am Alltag ansonsten unbeteiligt ist und der erst einmal einfach zuhört, kann oft erreichen, dass man Anregungen als hilfreich empfindet. „Empfehlen kann ich etwa eine engagierte Frau, die mit seelisch belasteten Menschen jeden Alters Bouldern geht“, erzählt Veronika Bittner-Wysk. „Diese Aktivität bringt so schöne Erfolgserlebnisse und lässt einen spüren, dass man den eigenen Kräften trauen kann.“ Wichtig ist dabei unbedingt, so der gute Rat, rechtzeitig Ansprechpartner zu finden, die neutral und in jedwede Problematik nicht verwickelt sind.

Ebenso sinnvoll ist es, wenn man sich in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig beisteht, um nicht wieder in den Teufelskreis der Mut- und Hoffnungslosigkeit zu geraten. Eine neue Aufgabe in einer Gruppe kann auch helfen, dass es wieder aufwärts geht mit der Psyche: in den Vereinen und

vielen ehrenamtlichen Aufgabenbereichen gibt es tolle Angebote, die auf Mitmacher warten. Egal, ob man dabei einen Ort des Miteinanders findet, sein Wissen und seine Lebenserfahrung einbringen kann oder nur begrenzte Zeit einbringen und einzelne Projekte auswählen möchte: Das Engagement soll Freude bringen und den Geist anregen, herausfordern und der Seele gut tun. Natürlich gibt es auch professionelle Begleiter mit einem medizinischen Hintergrund. Eine Ergotherapeutin, die einen psychologischen Schwerpunkt setzt, oder ein Kinder- und Jugendcoach mit Zusatzausbildung verschaffen den Vorteil, dass man nicht ewig warten muss und die Dienstleistung bezahlbar bleibt, zumal man zuerst einmal auch nur eine Schnupperstunde buchen kann.

Eine permanente Überforderung kann eine Form der Depression in allen Lebensphasen nach sich ziehen: leidet man unter diesem ‚Burnout‘, sollte man sich auf jeden Fall Hilfe suchen. Da gerade Depressionen oft auch in den Phasen einer hormonellen Umstellung des Körpers aufkommen, sollte dann auch ein Arzt zu Rate gezogen werden: Denn auch eine passende Medikation kann bei einer

Überforderung durch eine körperliche Umstellung, etwa in den Wechseljahren, sehr wichtig und hilfreich sein. Zugleich kommen die begleitenden therapeutischen Angebote nicht ohne den eigenen Einsatz zur praktischen Umsetzung aus; auch Rituale zur Selbstaktivierung sind wichtig. „Die ‚Caring Community‘, die wir in Enigen sein möchten, will mit dem Gesundheitsforum eine Anlaufstelle bieten, wo man anregende Kontakte erhält“, wirbt Bittner-Wysk. „Wir sind offen für jeden und möchten jedem weiterhelfen – auch dann, wenn alte Aktivitäten ersetzt werden müssen. Vielleicht ist es dann nicht mehr der Sport, den wir empfehlen, aber die Musik oder die Kunst, das Lesen oder die Waldspaziergänge, die die innere Stütze werden.“ Wer dazu passende Bewegungsangebote in der Gruppe sucht, bekommt vom Gesundheitsforum gerne auch als Seniorin und Senior passende Tipps: Seinen Geist zu füttern, sich auf andere zuzubewegen, sich für Jüngere zu interessieren und den Austausch zu suchen, ist ein lohnender Weg, der die Freude auch beim Älterwerden nicht verlieren lässt.

Foto: Alessandro Biascioli, stock.adobe.com

**Stefanie Störzer**  
Pferdegestütztes Coaching

- Kinder- und Jugendcoaching
- Persönlichkeitsentwicklung
- Führungskräftecoaching

Stefanie Störzer  
0170 814 03 28  
www.instagram.com/stefanie\_stoerzer\_coaching

**MAGNET RESONANZ ANALYSE**

**Balance Oase Zentrum**

Bis Weihnachten kostet die Magnet-Resonanz-Analyse **nur 69 € (statt 79 €)**. Gerne helfen wir Ihnen auch mit unseren anderen Lösungen:

- Darmkur
- Entgiftung
- Hautanalyse
- DNA-Analyse
- Ernährung

**Wir haben das perfekte Geschenk zu Weihnachten:**

**GUTSCHEINE FÜR IHRE LIEBSTEN BEI UNS ERHÄLTlich!**

**head'n' feet**

**20% Rabatt auf Ihre erste Fußpflege:**

Gönnen Sie sich und Ihren Füßen etwas Gutes!  
**Leni Lafors**, Fußpflege, Fußreflexzonenmassage, Yogakurse

Pflegehofstraße 43 72555 Metzingen 07123 9634300

Sie wollen im nächsten einfach gesund-Magazin auch mit einem Beitrag dabei sein? Gerne kommen Sie auf uns zu: [media@einfach-gesund.online](mailto:media@einfach-gesund.online)

**Bürobedarf / Büroeinrichtungen**  
**Sturm**

**So geht Büro!**

**Otto Sturm e.K.**  
Reutlinger Straße 15  
72800 Enigen/ Achalm

Tel.: (07121) 8 13 62  
[www.sturm-eningen.de](http://www.sturm-eningen.de)

Büro Bedarf Shop



# Fünf Phasen für gute Erholung

## Tipps vom Schlafcoach Daniel Amann: Warum eine Schlafberatung lohnt

**G**esunder Schlaf sorgt für einen ausgeruhten und frischen Start in den Morgen! Wer genug und vor allem gut schläft, ist leistungsstark und hat genügend Energie für den anstehenden Tag. Für die Schlafqualität und einen ungestörten Ablauf der einzelnen Schlafphasen spielt die Schlafumgebung eine wichtige Rolle. ‚einfach gesund‘ hat Daniel Amann als zertifizierten Schlafcoach aus Nürtingen zum Thema Schlafen befragt.

**einfach gesund: Herr Amann, zuletzt hatten wir uns über Matratzen, Lattenroste und Schlafsysteme unterhalten. Als Schlafcoach geht es bei Ihnen aber auch um das Thema Schlafverhalten?**

Daniel Amann: Es ist eigentlich immer wieder erstaunlich, dass viele Menschen wenig über den Schlaf wissen, obwohl wir alle, jung, alt, arm und reich, rund dreißig Prozent unseres Lebens verschlafen. Tatsächlich macht es Sinn, mehr über die Hintergründe zu erfahren, wenn wir unseren individuellen Schlaf verbessern möchten. Das betrifft zum Beispiel die Schlafphasen: Die nächtliche Ruhepause setzt sich aus mehreren dieser Phasen zusammen. In der Einschlafphase entspannt sich der Körper und geht vom Wach- in den Schlafzustand über. Der Schlaf in dieser ersten Phase ist leicht. Deshalb können gerade jetzt bereits kleine Störfaktoren die Schlafenden wieder aufwecken. Danach folgt die Leichtschlafphase, in der der Körper weiter zur Ruhe kommt. In der anschließenden Tiefschlafphase erholt sich der Körper am meisten. Die Tiefenentspannung sorgt

dafür, dass wir am nächsten Tag ausgeruht und fit sind.

**Was passiert beim sogenannten REM-Schlaf?**

REM steht für ‚rapid eye movement‘, also die schnelle und plötzliche Bewegung der Augen. Im Traum kommt es vor, dass sich die Augen unter den Lidern bewegen – daher die Bezeichnung. Mit dem REM-Schlaf sind kurze Leichtschlafphasen gemeint, die zwanzig bis fünfundzwanzig Prozent der Nachtruhe ausmachen. In dieser Phase verarbeiten wir schlafend emotionale Sinneseindrücke.

**Sie bieten als Experte für gesunden Schlaf individuelle Schlafanalysen und Schlafberatungen an. Was muss man sich darunter vorstellen?**

Wir bieten Schlafanalysen an, bei denen wir Daten zum individuellen Schlaf sammeln. Besonders im Fokus steht dabei der Liegedruck einzelner Körperregionen. Kennen wir die Daten des Schlafenden, kann uns dies dabei helfen, ein individuelles Liegeprofil zu bestimmen, um Matratze und Lattenrost perfekt an den Körper anzupassen. Auch die Wahl der Schlafkissen spielt eine wichtige Rolle. Ziel der Schlafberatung ist es, die beste Schlaflösung zu finden. Unsere Experten bauen dabei auf einem umfangreichen Know-how aus fünfundzwanzig Jahren Berufserfahrung auf: Wir testen mit unseren Kundinnen und Kunden Systeme aus, sodass wir die passende Matratze samt Lattenrost für einen erholsamen Schlaf in

der individuellen Schlafposition finden. Übrigens gilt dabei: Der Körper des Testers weiß oft sehr schnell, welches System passt – und welches nicht. Wer bei einer Schlafberatung im richtigen System gelegen hat und im Anschluss zuhause über Schmerzen im alten Bett klagen muss, der kann ziemlich sicher sein, dass ein Wechsel lohnt.

**Wo findet die Beratung statt?**

Unser Service umfasst einerseits die Überprüfung des Bettes in den vier Wänden unserer Kundinnen und Kunden. Wir achten dabei darauf, wo Optimierungen möglich sind: Bereits kleine, aber entscheidende Anpassungen unterstützen eine optimale Schlafposition. Bei einer persönlichen Beratung in unserem Bettenfachgeschäft können Sie sich auf der anderen Seite einen Eindruck von den unterschiedlichen Schlafsystemen verschaffen. Ein bis zwei Modelle, die in die engere Wahl kommen, können dann in den eigenen vier Wänden vor dem Kauf unter Alltagsbedingungen getestet werden. Dieses risikolose Konzept ist besonders kundenfreundlich. Gerne nehmen Sie Kontakt zu uns auf und vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin.

**Herr Amann, vielen Dank für Ihre Erläuterungen! Wir werden unser Interview gerne in der nächsten Ausgabe von ‚einfach gesund‘ fortsetzen...**

PR-Interview: Martin Gehring, mpg-kommunikation.online / Daniel Amann  
Fotos: Rido, stock.adobe.com

TEMPUR PRO® Plus Matratze + Rahmen

# IM SET KAUFEN + KRÄFTIG SPAREN



Beim Kauf einer TEMPUR PRO® Plus SmartCool™ Matratze zusammen mit einem TEMPUR® Premium Flex Systemrahmen sparen Sie im Set bis zu 1.500 €.

Wählen Sie aus 5 Liegegefühlen und 3 Systemrahmen Ihr Wunsch-Set.

SET 1   Rahmen unverstellbar	SET 2   Rahmen 2-motorisch	SET 3   Rahmen 4-motorisch
<p>TEMPUR PRO® Plus 1.998 €* </p> <p>+ TEMPUR® Premium Flex 500 798 €* </p>	<p>TEMPUR PRO® Plus 1.998 €* </p> <p>+ TEMPUR® Premium Flex 3000 1.948 €* </p>	<p>TEMPUR PRO® Plus 1.998 €* </p> <p>+ TEMPUR® Premium Flex 4000 2.998 €* </p>
<p>1.998 € + 798 € = <b>Set-Preis</b></p> <p><del>2.796 €*</del> <b>2.296 €</b></p> <p>Sie sparen <b>500 €</b></p>	<p>1.998 € + 1.948 € = <b>Set-Preis</b></p> <p><del>3.946 €*</del> <b>2.946 €</b></p> <p>Sie sparen <b>1.000 €</b></p>	<p>1.998 € + 2.998 € = <b>Set-Preis</b></p> <p><del>4.996 €*</del> <b>3.496 €</b></p> <p>Sie sparen <b>1.500 €</b></p>



\*UVP | Aktion gültig vom 01.07. – 30.09.2024 in den Maßen 90/100 x 200 cm  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar



IM SET BIS ZU  
**1.500 € SPAREN**

☎ 07022 38 006  
✉ info@amann-schlafexperten.de

amann DIE EXPERTEN FÜR GESUNDEN SCHLAF, Nürtinger Straße 14, 72622 Nürtingen-Neckarhausen



## Unsere neuen medizinischen Trainingsgeräte sind da!

Unsere medizinischen Trainingsgeräte des Herstellers HUR sind nicht nur nagelneu, sondern auch mit intelligenter Technologie und einem Smart Touch System ausgestattet. Das bringt einen enormen Vorteil mit sich: Ihr persönliches Übungsprogramm wird mithilfe eines Transponders automatisch abgerufen, sodass die für Sie passenden Trainingseinstellungen direkt und automatisch eingestellt werden! Wir bieten gerne für Sie an:

» zertifizierte Kurse an den Trainingsgeräten nach § 20SGB V:

Sie erhalten bis zu achtzig Prozent der Kosten durch die Krankenkasse erstattet

- » Präventives Rückenkräftigungstraining
- » Krankengymnastik am Gerät
- » Gerätetraining Zehnerkarte: 115,00 €
- » Gerätetraining Monatskarte: 70,00 €

Alle Kurse finden unter Anleitung und Betreuung unserer Physiotherapeuten und -Therapeutinnen und Gymnastiklehrer statt.

## Unser Kursprogramm für mehr gesundes Wohlbefinden

Bleiben Sie aktiv, um gesundheitlichen Problemen frühzeitig vorzubeugen. Deshalb laden wir Sie gerne in einen entsprechenden Kurs ein: Bleiben Sie in Bewegung – für mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Weil gemeinsames Training oft für einen Motivationsschub sorgt, bieten wir entsprechende Kurse an – zum Beispiel:

- » Therapeutisches Yoga
- » Rehabilitationssport

- » Sturzprophylaxe für Senioren
- » Pilates
- » Qigong

Gerne laden wir Sie zu einem kostenlosen Probetraining ein: Auf unserer Homepage informieren wir über unser umfassendes Programm mit Kursen nach § 20 SGB V mit erstattungsfähigen Kosten und die aktuellen Termine:



**PhysioEningen | Zenger & Seemüller GbR**

Rathausplatz 8 • Hauptstelle: Therapie, Rezeption, Fitness | Hauptstraße 44 • Therapie, Wellness | Hauptstraße 46 • Gruppenraum: Präventionskurse  
72800 Eningen | Telefon: 07121 820631 | E-Mail: Info@PhysioEningen.de | www.PhysioEningen.de

**PHYSIOENINGEN**  
— Zenger & Seemüller —