FRÜHJAHR / SOMMER 2026

Esslinger GESUNDHEITSPOST



Eine Anzeigen-Sonderausgabe der Zwiebel

Was ist drin?

- Ohne Einschränkungen gesund leben
- Wertvolle Ratschläge für Fitness
- Erfolgreich abnehmen

Malteser

…weil Nähe zählt.

Entdecken Sie unsere Angebote in Esslingen

Wir sind da, um Sie zu unterstützen …weil Nähe zählt.



✓ **Hausnotruf**
Qualifizierte Hilfe auf Knopfdruck

✓ **ambulanter Pflegedienst**
Hilfe in den eigenen vier Wänden

✓ **Menüservice**
Einfach bestellt, zuverlässig geliefert

✓ **Malteser Tagestreff**
ein Angebot für Menschen mit Demenz

Foto: Lena Kirchner

Lassen Sie sich kostenlos und unverbindlich beraten.

☎ 0711 92582-0
✉ sorgloswohnen.esslingen@malteser.org
malteser.de

Inhalt
Frühjahr / Sommer 2026

Hausapotheke	Seite 4
Vitamin-B12-Mangel	Seite 5
Heuschnupfen	Seite 6
Frühlingsdiät	Seite 7
Neuropathie	Seite 8
Hülsenfrüchte	Seite 10
Online-Apotheke	Seite 12
Pflegezusatzversicherung	Seite 14
Steuerfreie Gesundheitsbenefits	Seite 16
Häusliche Pflege	Seite 18
Gesundes Altern	Seite 19









Impressum
Esslinger Gesundheitspost

VERLAG UND HERAUSGEBER:
Bechtle Graphische Betriebe
und Verlagsgesellschaft
(Bechtle Verlag und Esslinger
Zeitung) GmbH & Co. KG
Zeppelinstraße 116
73730 Esslingen
Telefon: 07 11 / 93 10-456
Internet: www.zwiebel-es.de
E-Mail: anzeigen-zwi@
swm-network.de
Die Esslinger Hauspost wird an die Haushalte in Esslingen mit allen Stadtteilen kostenlos verteilt.

ANZEIGENDISPOSITION:
Sebastiano Sequenzia (verantw.),
Simone Werner,
Südwest Media Network GmbH,
Plieninger Straße 150,
70567 Stuttgart

ZUSTELLUNG / VERTRIEB:
Telefon: 07 11 / 93 10-242

GESTALTUNG:
dierotationsdrucker.de

TEXTE UND BILDER:
AKZ Presse, djd Pressetreff, Titelbild:
Thanapipat – stock.adobe.com

DRUCK:
MHS Print GmbH,
Plieninger Straße 150,
70567 Stuttgart

VERANTWORTLICH:
Sebastiano Sequenzia

DRUCKAUFLAGE:
38.500 Expl.

EINE SONDERAUSGABE DER Zwiebel – Das Vereinsforum der Esslinger Zeitung

Aussortieren und optimieren: Hausapotheke im Check

Was je nach Lebenssituation in keinem Haushalt fehlen sollte

(DJD). Plötzliches Fieber in der Nacht, ein verstauchter Knöchel am Wochenende oder Magenbeschwerden nach dem Abendessen: Kleine Notfälle kommen selten gelegen. Wer dann die Hausapotheke griffbereit hat – gut sortiert, aktuell und auf die Bedürfnisse der Familie abgestimmt, spart im Ernstfall Zeit und unnötige Wege. Doch viele Schränke enthalten abgelaufene Medikamente, doppelte Präparate oder Lücken bei wichtigen Helfern. Mindestens zweimal im Jahr, idealerweise im Frühjahr und Herbst, sollte der Bestand kontrolliert werden. Abgelaufene Arzneimittel gehören entsorgt, angebrochene Präparate überprüft und alles kühl, trocken sowie kindersicher gelagert.



Hausapotheke der Saison anpassen: Im Frühling und Sommer sind – gegebenenfalls kindgerechte – Mittel gegen Insekten empfehlenswert.
Foto: DJD/Zentiva/famveldman - stock.adobe.com

Präparate für Kinder und Allergiker

Die Ausstattung sollte zudem auf die Menschen im Haushalt abgestimmt werden. Familien benötigen kindgerechte Mittel, Allergiker passende Präparate, ältere Personen oft zusätzliche Medikamente für die langfristige Einnahme. Viele bewährte Wirkstoffe sind als preisgünstige Generika erhältlich. Anbieter wie ADGC haben zahlreiche Generikamedikamente im Programm – Präparate mit identischem Wirkstoff, aber oft deutlich niedrigerem Preis. Ärztinnen und Ärzte sowie die Fachleute in der Apotheke können dazu qualifiziert beraten.

Mittel gegen Schmerzen, Schnupfen und Co.

Zur grundsätzlichen Ausstattung einer Hausapotheke gehören Mittel gegen Schmerzen und Fieber wie Ibuprofen oder Paracetamol – möglichst in geeigneten Dosierungen für Erwachsene und Kinder. Hinweise zum richtigen Einsatz solcher Präparate finden sich unter anderem auf Informationsportalen wie www.adgc.de in der Rubrik „Wissenswertes“. Ergänzend sinnvoll sind Präparate gegen Erkältungsbeschwerden, etwa abschwellende Nasensprays oder Hustenmittel, sowie gegen typische Magen-Darm-Probleme wie Durchfall, Verstopfung oder Sodbrennen.



Wenn der Magen verrückt spielt, ist es gut, die richtigen Mittel zur Linderung vorrätig zu haben.
Foto: DJD/Zentiva/Andrey Popov - stock.adobe.com

Verbandsmaterial für Notfälle

Für kleinere Verletzungen sollten Desinfektionsmittel, Pflaster in verschiedenen Größen, sterile Kompressen, Verbandsmaterial und eine Wund- und Heilsalbe parat liegen. Auch kühlende oder wärmende Packs sowie Gele gegen Prellungen oder Zerrungen können im Alltag hilfreich sein. Praktisch sind außerdem ein digitales Fieberthermometer, Dosierhilfen für Kinderarzneien und eine Liste wichtiger Notfallnummern. Je nach Jahreszeit lohnt es sich, die Hausapotheke entsprechend anzupassen – beispielsweise mit Antihistaminika im Frühjahr oder Elektrolytlösungen und Insektengel im Sommer. Wer vorausschaut, ist im richtigen Moment gut vorbereitet.



Achtung Vitaminräuber

Diabetesmedikamente und Säureblocker können Vitamin-B12-Mangel verursachen

(DJD). Ein Vitaminmangel kann auch Menschen betreffen, die sich gesund ernähren. Das liegt häufig daran, dass der Körper wichtige Nährstoffe nicht richtig aufnimmt. Vielfach ist dies bei Vitamin B12 der Fall: Die komplexe Aufnahme über den Darm kann beispielsweise durch einige häufig eingenommene Medikamente gestört werden, wodurch ein Defizit entsteht. Diese Medikamente können schleichend einen Mangel an Vitamin B12 im Körper verursachen:



Wer sich gesund ernährt, kann dennoch von einem Vitamin-B12-Mangel betroffen sein. Als Vitaminräuber haben sich einige häufig eingenommene Medikamente wie der bei Diabetes bewährte Wirkstoff Metformin erwiesen.

Foto: DJD/Wörwag Pharma/Colourbox

- **Metformin:** Das Medikament, das oft bei Typ-2-Diabetes verschrieben wird, senkt den Blutzuckerspiegel. Eine mögliche Nebenwirkung ist jedoch, dass es die Aufnahme von Vitamin B12 behindert. Bis zu 30 Prozent der Patienten, die Metformin einnehmen, sind von einem Mangel betroffen.
- **Protonenpumpenhemmer (PPI), auch Säureblocker genannt:** Medikamente wie Omeprazol und Pantoprazol, die die Magensäurebildung hemmen, können bei längerfristiger Einnahme ebenfalls einen Mangel verursachen. Die Magensäure ist erforderlich, um Vitamin B12 aus der Nahrung zu lösen. Nur so kann es vom Darm in den Blutkreislauf übergehen.
- **Weitere Vitaminräuber:** Eine Vielzahl weiterer Medikamente wie auch das Parkinson-Medikament L-Dopa und die Partydroge Lachgas können den Vitamin-B12-Spiegel beeinträchtigen.

Fachgesellschaften empfehlen, dass Menschen, die diese Medikamente einnehmen, ihren Vitamin-B12-Spiegel im Blut überprüfen lassen. Ein Mangel lässt sich laut Studien mithilfe von Tabletten mit einer hohen Dosierung von 1.000 Mikrogramm ausgleichen, wie B12 Ankermann, das es rezeptfrei in Apotheken gibt. Als Arzneimittel ist es zur Behandlung eines Mangels zugelassen und wird im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln auf Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit behördlich geprüft. Weitere Informationen und einen Selbsttest zur Abschätzung des persönlichen Mangelrisikos gibt es unter www.b12ankermann.de. Tatsächlich bleibt ein Vitamin-B12-Defizit oft lange unbemerkt. Patienten bringen Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung oder Konzentrationsstörungen nicht damit in Zusammenhang. Wenn der Mangel jedoch nicht behandelt wird, können auf längere Sicht ernsthafte Blutbildungsstörungen und Nervenschäden auftreten.



Müdigkeit und Konzentrationsschwäche können Anzeichen eines Vitamin-B12-Mangels sein. Mögliche Verursacher sind bestimmte Medikamente, die etwa bei Diabetes oder gegen Magenbeschwerden eingenommen werden.

Foto: DJD/Wörwag Pharma

Alles ganz einfach.
Und schneller als reine Online-Apotheken.



Auf unserem Serviceportal apotheken.es können Sie all unsere digitalen Vorteile nutzen. Zum Beispiel

- Rezeptbestellungen
- Terminbuchungen (z.B. Venenmessung, Blutzucker, Impfung u. v. m.)
- 24-Stunden Beratung über den Live-Chat
- Onlineshopping

und vieles mehr.

Einfach, sicher und richtig schnell.

apotheken.es instagram.com/apotheken_es

APOTHEKE AM THEATER
ROSENAU APOTHEKE
APOTHEKE IM LAMMGARTEN
SCHELZTOR APOTHEKE

AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

Bei Heuschnupfen nicht lange fackeln



Befreit von Heuschnupfensymptomen lässt sich die warme Jahreszeit unbeschwert genießen.
Foto: DJD/Linda AG/Getty Images/filadendron

Die Allergie-Saison beginnt: Eine gute Behandlung kann helfen

(DJD). Schon bald werden die Tage wieder wärmer und die ersten Blüten und Knospen strecken ihre Köpfe heraus. Für Allergiker ist das oft ein Warnsignal. Meist kündigt es sich mit einem Kribbeln in der Nase an und wächst sich dann schnell zu heftigen Niesattacken, Fließschnupfen sowie quälendem Juckreiz und tränenden Augen aus. Mit dem ersten Pollenflug beginnt für viele Betroffene eine Leidenszeit bis tief in den Herbst hinein. „Auffällig ist, dass sich die Saison klimabedingt weiter nach vorn verschiebt, die Frühblüher sind oft schon im Februar aktiv und rufen bei den Betroffenen die typischen Reaktionen hervor“, meint Linda Apotheker Dr. Benjamin Lieske aus Castrop-Rauxel. Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigen zudem, dass die Zahl der Pollenallergiker ansteigt – von 2011 auf 2021 um 11,5 Prozent.



Blütenpollenalarm – juckt mich nicht! Mit der richtigen Behandlung lassen sich Allergiesymptome gut lindern.
Foto: DJD/Linda AG/Getty Images/Tom Merton

Moderne Wirkstoffe frei verkäuflich

Bei Heuschnupfen lösen umherfliegende Baum- und Gräserpollen eine allergische Reaktion in den Schleimhäuten aus. Dadurch werden im Körper Histamine ausgeschüttet, die wiederum dann für die genannten Symptome sorgen. Sie können die Lebensqualität erheblich einschränken. „Im Akutfall rate ich zu einem Antihistaminikum in Form von Nasenspray oder Augentropfen“, so Lieske. Seit einigen Jahren gebe es hier auch kortisonhaltige Präparate, die freiverkäuflich sind. Hierzu ist eine individuelle Beratung in einer qualifizierten Apotheke empfehlenswert – unter www.linda.de beispielsweise finden sich Standorte in Wohnortnähe. Ebenso können Tabletten mit den Wirkstoffen Cetirizin, Desloratidin und Bilastin Schniefnase und juckende Augen binnen 30 bis 60 Minuten lindern.

Möglichst frühzeitig vorbeugen

Noch besser ist es laut dem Experten, möglichst schon vorbeugend aktiv zu werden: „Sogenannte Mastzellenstabilisatoren mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure sollten bereits vier bis sechs Wochen vorm Einsetzen des Pollenflugs und dann durchgehend angewendet werden. Das ist zwar aufwendiger, aber birgt weniger Nebenwirkungen und macht nicht müde.“ Generell sollte man bei Heuschnupfen nicht lange fackeln, sondern sofort und konsequent behandeln. „Denn sind die Schleimhäute ständig gereizt, droht eine Chronifizierung“, erklärt der Apotheker. Zudem könne es zu einem Etagenwechsel kommen und sich Husten und allergisches Asthma entwickeln. Spätestens dann sollte man mit einem Facharzt über weitere Maßnahmen wie eine Hyposensibilisierung sprechen. Der Fachmann gibt noch den Tipp, das Schlafzimmerfenster mit Pollenfiltern abzudichten, vor dem Zubettgehen zu duschen und Sport im Freien während der allergieintensiven Zeit zu vermeiden.

KSV ESSLINGEN

Judo
Yoga
Fitness
REHA Sport
Taekwondo
Tai Chi Chuan
Gesundheitssport
Gewaltprävention
Selbstverteidigung

Möchten Sie in familiärer Atmosphäre mit ausgebildeten Trainerinnen und Trainern in einer angenehmen Umgebung Sport treiben? Dann sind Sie beim Kraftsportverein Esslingen e.V. genau richtig.

Wir bieten:
- Sportfrüherziehung für die Kleinsten in unserem Judokindergarten,
- laufende Einstiegmöglichkeiten in den Sparten Judo, Taekwondo, Tai Chi, Selbstverteidigung und
- spezielle Sportangebote für ältere Menschen, die sich fit halten wollen.

Zudem bietet der KSV Esslingen an:
- verschiedene Fitnesskurse,
- Gesundheitssport,
- REHA Sport in den Bereichen Orthopädie, sowie Yoga.

In unserem vereinseigenen Fitnessstudio mit Wellnessbereich können Sie ohne lange Vertragsbindung mit hochwertigen Geräten Ihren Workout-Aktivitäten nachgehen.

Weitere Informationen gibt es unter:
www.ksv-esslingen.de oder geschaeftsstelle@ksv-esslingen.de

Wir freuen uns auf Sie !!!!

Raus aus der Diätkrise



Apothekerin Ann-Kathrin Pause kennt die Bedeutung basischer Mineralstoffe für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
Foto: DJD/Basica/Simone Leuschner



Eine basische Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten wirkt einer Übersäuerung bei Diäten entgegen.
Foto: DJD/Basica

Mit basischer Balance den Stoffwechsel stärken und die Wunschfigur erreichen

(DJD). Gesünder essen, mehr bewegen und in leichten Outfits eine gute Figur machen: Hochmotiviert starten viele Menschen in ihre Frühlingsdiät. Anfangs läuft es meist auch gut, die ersten Pfunde purzeln wie gewünscht. Doch dann, nach einigen Wochen, herrscht plötzlich Stillstand. Trotz Verzicht und Disziplin zeigt die Waage immer dieselbe Zahl. Frustration macht sich breit.

Die Säure nimmt überhand

Diese Phase wird oft als „Diätkrise" bezeichnet. Sie ist nicht ungewöhnlich, sondern eine physiologische Anpassungsreaktion des Körpers auf eine reduzierte Nährstoffzufuhr. Um Energie bereitzustellen, greift der Organismus verstärkt auf Fettdepots zurück. Dabei entstehen sogenannte Ketosäuren. Werden gleichzeitig nur wenige basenbildende Lebensmittel gegessen, kommt es leicht zu einer Übersäuerung des Körpers. Ann-Kathrin Pause, Apothekerin und Hormon-Coach mit Expertise für Frauengesundheit, erklärt dazu: „Während einer Diät kann der Säure-Basen-Haushalt leicht aus dem Gleichgewicht und der Stoffwechsel ins Stocken geraten." Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen oder stagnierendes Gewicht trotz verminderter Kalorienaufnahme können die Folge sein.

Basische Mineralstoffe können unterstützen

Die gute Nachricht: „Eine basische Ernährung oder die Nahrungsergänzung mit basischen Mineralstoffen kann gezielt unterstützen und dazu beitragen, dass der Körper trotz Kalorienreduktion leistungsfähig bleibt", so Pause. Bewährt haben sich dabei Präparate aus der Apotheke, die Calcium, Magnesium und Zink in ausgewogener Kombination enthalten, etwa Basica. Sie können die Balance wieder herstellen, den Stoffwechsel unterstützen und helfen, die Diätkrise zu überwinden. Wichtig sind zudem die richtigen Lebensmittel. So fördern viel frisches Gemüse, Salate, Kräuter, Kartoffeln, reifes Obst und mineralstoffreiche Nahrungsmittel einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Gewohnheiten anpassen

Ergänzend ist es ratsam, sich regelmäßig moderat zu bewegen und ausreichend zu trinken – am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Weitere Tipps und Informationen gibt es beispielsweise unter www.basica.com. Stress sollte man möglichst minimieren, denn er kann den Stoffwechsel zusätzlich beeinträchtigen. Ausreichend Schlaf und feste Essensrhythmen stabilisieren den Energiehaushalt und helfen, Heißhungerattacken vorzubeugen.



Wenn die Füße schmerzen, brennen oder kribbeln



Wenn die Füße kribbeln, brennen oder schmerzen, sind Schmerzmittel oft nicht die beste Lösung - aber es natürliche und ursächlich wirksame Maßnahmen gegen die Beschwerden.

Foto: DJD/Wörwag Pharma/Colourbox/Perig Morisse

Was ursächlich und natürlich helfen kann

(DJD). Wenn die Füße schmerzen, kribbeln oder brennen, steckt oftmals eine Nervenschädigung dahinter, eine sogenannte Neuropathie. Die Beschwerden können Betroffenen das Leben schwer machen – und Schmerzmittel stellen oft nicht die beste Lösung dar. Nebenwirkungen wie Schwindel oder Müdigkeit können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Doch es gibt auch natürliche und ursächlich wirksame Maßnahmen, die Beschwerden lindern können, ohne den Körper zu belasten.

ESthetiq

Praxis für Ästhetische Medizin
& Orthopädie
mit Erfahrung · Präzision · Leidenschaft

Ihre neue Adresse in Esslingen

in zentralgelegener ärztlicher Praxis mit
Ruhe und Entspannung ausstrahlendem Ambiente

Natürlich schön - ohne OP
mit ganzheitlichem Ansatz

Sowohl auf dem Gebiet der Ästhetik als auch der Orthopädie ist mein Ziel, Sie darin zu unterstützen, gesund und schmerzfrei zu leben bzw. zu werden und sich in Ihrer Haut und Ihrem Körper wohlzufühlen

ESthetiq
Ulrike Bartsch-Schmid
Ärztin f. Chirurgie+
Orthopädie+Unfallchirurgie
Marktplatz 5/2 - 73728 Esslingen

mail hallo@es-thetiq.de
whatsapp 0177 7310 561
www.es-thetiq.de

Den Ursachen auf der Spur

Erste Maßnahme sollte immer sein, den Ursprung der Nervenschädigung zu behandeln. Eine der häufigsten Ursachen ist ein Diabetes mellitus, bei dem eine möglichst gute Blutzuckereinstellung angestrebt werden sollte. Diabetes erhöht außerdem das Risiko für einen Mangel an Vitamin B1, welcher ebenfalls eine Neuropathie verursachen kann. Um diesen wirksam auszugleichen und dadurch verursachte Nervenschäden und Beschwerden in den Füßen zu lindern, eignet sich Benfotiamin, eine Vorstufe des Vitamin B1, die vom Körper sehr gut aufgenommen werden kann. Es ist etwa in milgamma protekt enthalten, dass es rezeptfrei in Apotheken gibt.



Wer seine Füße beweglich hält, unternimmt auf sanfte Weise etwas gegen Nervenschmerzen.

Foto: DJD/Wörwag Pharma

Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit

Auch Aktivitäten wie regelmäßige Spaziergänge, Gymnastik oder Schwimmen können zur Lindern der Beschwerden beitragen und das Wohlbefinden steigern. Ergänzend können ärztlich begleiteter Rehasport, Physiotherapie oder Ergotherapie die Mobilität verbessern. Wie man die Füße durch Gymnastik fit halten kann, dazu gibt es Tipps unter https://www.milgamma.de/ratgeber/fussgymnastik.html. Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Meditation oder Achtsamkeitstraining tragen dazu bei, die Schmerzwahrnehmung zu beeinflussen.

Tagebuch führen

Akupunktur oder Kneipp-Wasseranwendungen sind weitere Ansätze, zu denen behandelnde Ärzte oder Therapeuten raten können. Ein Schmerztagebuch hilft, Muster zu erkennen und herauszufinden, welche Maßnahmen sich besonders günstig auf die Beschwerden auswirken. Auf diese Weise können Betroffene ihren individuell abgestimmten Ansatz zur Schmerzbewältigung entwickeln.



Schmerzen und Kribbeln in den Füßen werden oftmals von einer Nervenschädigung, einer so genannten Neuropathie, verursacht.

Foto: DJD/Wörwag Pharma/Getty Images/Aleksei Sarifulin

ENDLICH WIEDER KONTROLLE & LEBENSQUALITÄT

Beckenbodentraining mit

EMP CHAIR PRO

- **12.000** Muskelkontraktionen
- Nur **28 Minuten**
- **Schmerzfrei**
- Für Frauen & Männer

Kostenlose Probesitzung sichern!



Physiotherapie Melilli

AM OBERTOR & IM CHARLOTTENHOF –

GESUNDHEITSZIRKEL

- Rücken stärken • **Abnehmen**
- Beweglichkeit verbessern
- Prävention



WIR WACHSEN – KOMM IN UNSER TEAM!



Physiotherapeut/in (m/w/d)

- Sehr gute Bezahlung
- Flexible Arbeitszeiten
- Moderne Praxis
- Starkes Team

JETZT BEWERBEN!



Tel: **0711 / 93 192 93**

www.physiotherapie-es.de

Am Obertor • im Charlottenhof

Das unterschätzte Superfood

Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten

(DJD). Hülsenfrüchte erleben derzeit ein regelrechtes Comeback. Was früher eher als deftige Zutat galt, steht heute für eine moderne, pflanzenbetonte Küche und eine ressourcenschonende Landwirtschaft. Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen sind die wichtigsten Vertreter in Europa. Sie wachsen vor der Haustür, liefern hochwertiges Eiweiß und gelten als Bausteine einer ausgewogenen Ernährung.

Ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht punkten diese Hülsenfrüchte, die in der Fachsprache Körnerleguminosen genannt werden, durch ihre günstige Nährstoffzusammensetzung. „Hülsenfrüchte sind wirklich ein unterschätztes Superfood, denn sie enthalten nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Eiweiß und Ballaststoffe. Und gleichzeitig versorgen sie sich selbst mit Stickstoff aus der Bodenluft, das macht sie zu echten Klimaschützern und schont auch unsere Ressourcen“, sagt Ernährungsexpertin Dr. Gunda Backes. Ihre Empfehlung: „Hülsenfrüchte sollten mindestens ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, denn sie haben nicht nur ernährungsphysiologische Vorteile, sondern schützen auch unsere Umwelt.“ Diese beiden Aspekte berücksichtigen auch die Deutsche und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung. So werden aktuell Mengen zwischen 125 und 450 Gramm gekochte Hülsenfrüchte pro Woche empfohlen.

Hülsenfrüchte sind einfach zuzubereiten

Hülsenfrüchte lassen sich vielseitig verwenden: klassisch im Eintopf, als Einlage in Suppen, in Bowls und Salaten, in Brotaufstrichen oder als pflanzliche Basis für Burger, Bolognese oder Bratlinge. Dass die Zubereitung zeitaufwendig sei, ist ein Vorurteil, wie die Ernährungsexpertin unterstreicht: „Hülsenfrüchte gibt es



Superfood aus heimischem Anbau: Hülsenfrüchte, in der Fachwelt als Körnerleguminosen bekannt, sollten ein- bis zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.

Foto: DJD/www.dieviervonhier.eu/Andrea Thode

inzwischen in ganz vielen verschiedenen Varianten, die wenig Vorarbeit benötigen, zum Beispiel als Pasta, Mehl oder Burgerpatty. Wer die Hülsenfrüchte trotzdem selbst kochen will, braucht eigentlich nur ein bisschen Planung, muss sie einweichen und kochen und ist damit auch schon fertig.“

Tipp: Wer etwas mehr kocht, kann die gegarten Hülsenfrüchte portionsweise einfrieren und hat damit die Basis für ein ganz schnelles Essen geschaffen. Die EU-kofinanzierte Kampagne „Die Vier von hier – Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ bietet unter www.dieviervonhier.eu ausführliche Informationen zum Anbau, zu Nährwerten und Nachhaltigkeit sowie zahlreiche alltagstaugliche Rezepte.



Pflegezentrum Oase

Ambulanter Pflegedienst in Esslingen



- Körperpflege
- Medizinischer Pflege (nach Verordnung)
- kostenlose Beratungen & Schulungen
- Haushalt & Einkaufen
- Intensivpflege (Heimbeatmung)

Wir nehmen uns Zeit für Sie – Besuchszeiten nach individueller Absprache.

Kleines, konstantes Pflegeteam ohne häufigen Personalwechsel.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an.

0711.365 708 13

0151 6880 6801

info@oase-pflege.de

Pflegezentrum Oase
Bahnhofstr. 31, 73728 Esslingen



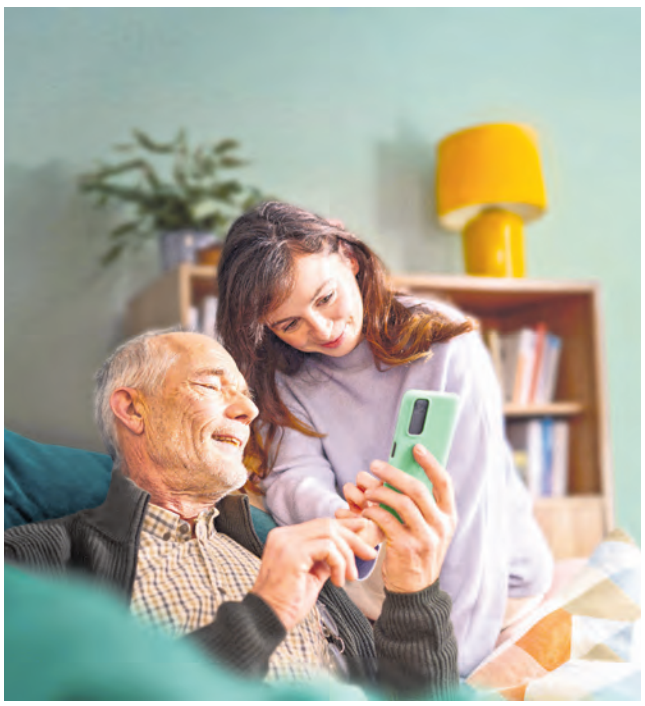
Wenn die Medikamente nach Hause kommen

In vier einfachen Schritten das E-Rezept bei einer Online-Apotheke einlösen

(DJD). Seit 2024 gibt es das E-Rezept. Trotzdem wissen viele Menschen nicht, dass sie es auch bei Online-Apotheken einlösen und sich ihre Medikamente so bequem nach Hause liefern lassen können. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie man Medikamente vom Sofa aus bestellt.

Was ist ein E-Rezept?

Das E-Rezept hat das klassische Papierrezept ersetzt und ist für verschreibungspflichtige Arzneimittel verpflichtend. Es wird von Ärztinnen und Ärzten digital erstellt und kann mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) eingelöst werden. Das hat gegenüber Papierrezepten zwei wesentliche Vorteile: Das Rezept kann nicht mehr verloren gehen und lässt sich flexibel einlösen – vor Ort in der Apotheke oder einfach von zu Hause aus bei Online-Apotheken wie zum Beispiel DocMorris. Wie das funktioniert, zeigen die folgenden vier Schritte.



Ist das Konto bei der Online-Apotheke einmal eingerichtet, kann man darüber immer wieder Medikamente bestellen, ohne jedes Mal seine Daten neu eingeben zu müssen. *Foto: DJD/DocMorris/Cecil Arp*

Schritt 1: App herunterladen

Um ein E-Rezept bei einer Online-Apotheke einzulösen, lädt man zunächst die App des jeweiligen Anbieters auf das Smartphone herunter. Das funktioniert bei Android-Geräten über den Google Play Store, bei Apple-Geräten über den App-Store. Alternativ findet man die App auf der Website der jeweiligen Online-Apotheke, zum Beispiel unter www.docmorris.de.

Schritt 2: Anmelden

Ist die App heruntergeladen und installiert, erstellt man ein Kundenkonto mit Passwort und meldet sich dann an.
Es lohnt sich, das Passwort zu speichern, so geht es bei zukünftigen Einlösungen von E-Rezepten schneller.
Tipp: Wer sich für die Online-Apotheke DocMorris entscheidet, kann von einem Bonus profitieren. Für jedes online bestellte Medikament auf Rezept bekommt man dort automatisch bis zu zwanzig Euro am Quartalsende ausgezahlt.

Schritt 3: Rezept einlösen

Wer sich in der App angemeldet hat, öffnet dort den Bereich „Rezept einlösen“ und hält anschließend die Krankenkassenkarte an das Smartphone.
Die App liest das Rezept sicher aus, und die verschriebenen Medikamente werden angezeigt. Dann legt man die Medikamente, die man bestellen möchte, in den Warenkorb. Das funktioniert auch mit mehreren Rezepten gleichzeitig.

Schritt 4: Medikamente liefern lassen

Sind alle Medikamente im Warenkorb, gibt man die Lieferadresse ein und schließt den Bestellvorgang versandkostenfrei ab.
Die Medikamente werden in der Regel innerhalb von 24 Stunden sicher und bequem nach Hause geliefert.

Mehr Service.
Mehr Gesundheit.

- Kompetente pharmazeutische Beratung zu Ihren Gesundheitsfragen
- Individuelle Rezepturherstellung – auch für Kinder
- Sterilherstellung für Schmerz- und Krebstherapie sowie parenterale Ernährung
- Blutdruckmessung, Inhalationsschulung & Medikationsanalyse
- Verblisterung Ihrer Arzneimittel
- Versorgung mit Pflegehilfsmitteln
- Leihgeräte für zu Hause (Milchpumpe oder Babywaage)



IHR PLUS AN SERVICE

- Vorbestellung per App, WhatsApp, Onlineshop oder E-Mail
- Abholfächer - 24h Abholung
- Botendienst - Lieferung nach Hause

Obertor-Apotheke
Dr. Rebekka Ehinger e.K.
Obertorstraße 41
73728 Esslingen am Neckar
(0711) 39 69 58 0
www.obertorapotheke-esslingen.de

NeckarHerz
Pflegedienst

Weil Zuhause der beste Ort zum Pflegen ist.



Unsere Leistungen

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Leistungen
- Beratungsbesuche
- Betreuung

Jetzt beraten lassen

Kurzfristige Aufnahme möglich – Termin noch am selben Tag!

- Herzlich & professionell
- Einfühlsam & zuverlässig
- 24 Stunden Erreichbarkeit

Jetzt beraten lassen

NeckarHerz Pflegedienst GmbH

Eichendorffstraße 1, 73734 Esslingen am Neckar

Tel.: 0711 40187807 | Fax: 0711 40187804

info@neckarherz-pflege.de | www.neckarherz-pflege.de

Verdrängen ist die schlechteste Lösung

Die häufigsten Irrtümer zum Thema Pflegevorsorge

(DJD). Die Themen Pflegebedürftigkeit und Vorsorge werden von vielen Menschen gern verdrängt oder auf die lange Bank geschoben. Viele Einwände halten sie davon ab, rechtzeitig zu handeln, um für den Ernstfall vorbereitet zu sein. Hier die fünf häufigsten Irrtümer:

1. „Wenn ich zum Pflegefall werde, reicht mir das Geld vom Staat“

Fakt ist: Die gesetzliche Pflegeversicherung deckt als Grundabsicherung nur einen Teil der Kosten. Versicherte müssen einen erheblichen Anteil aus eigener Tasche zahlen. Laut dem Verband der Privaten Krankenversicherung beträgt der durchschnittliche Eigenanteil der Pflegeheimkosten bundesweit im ersten Jahr rund 3.000 Euro im Monat. Bei ambulanter Versorgung gilt: Die Pflegekasse zahlt je nach Pflegegrad unterschiedliche Beträge. Was darüber hinausgeht, müssen die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen selbst tragen.

2. „Eine private Pflegevorsorge kann ich mir nicht leisten“

Fakt ist: Eine gute Pflegevorsorge kostet oft weniger als gedacht. Beim „PflegetagegeldBest“ der Allianz etwa werden bei einem Abschluss im Alter von 35 Jahren und einem Auszahlungsbetrag von bis zu 1.200 Euro monatlich rund 30 Euro pro Monat fällig. Zudem lässt sich der Schutz ohne weitere Gesundheitsprüfung nachträglich anpassen. Viele Service- und Assistance-Leistungen sind ebenfalls enthalten. Infos: www.allianz.de.



Mit einer privaten Pflegevorsorge kann man sich und seine Angehörigen vor großen finanziellen Belastungen im Pflegefall schützen. Das gilt sowohl bei stationärer als auch bei ambulanter Pflege.
Foto: DJD/Allianz/Halfpoint - stock.adobe.com

3. „Ich will jetzt leben und nicht über Vorsorge nachdenken“

Fakt ist: Krankheiten oder Unfälle sind keine Frage des Alters, auch Jüngeren kann es passieren, auf Unterstützung angewiesen zu sein. Rechtzeitig vorzusorgen, lohnt sich zudem finanziell. Je länger man wartet, eine private Pflegezusatzversicherung abzuschließen, desto höher fallen die monatlichen Beiträge aus.

4. „Meine Familie wird schon für mich sorgen“

Fakt ist: Mehr als 75 Prozent der Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause betreut, häufig von ihren Angehörigen. Doch diese stoßen dabei oft körperlich und emotional an ihre Grenzen. Dazu kommt: Die meisten Menschen wollen ihrer Familie nicht zur Last fallen. Eine Pflegezusatzversicherung kann das Umfeld finanziell und organisatorisch entlasten – und pflegende Angehörige vor Überforderung schützen.

5. „Werde ich nie ein Pflegefall, nützt mir die Pflegeversicherung nichts“

Fakt ist: Drei von vier Menschen werden im Laufe des Lebens pflegebedürftig. Selbst wenn man persönlich nicht betroffen ist, kann eine gute Pflegezusatzversicherung entlasten und Versicherte unterstützen, sollten deren Familienmitglieder pflegebedürftig werden: Die Services der Allianz Pflege Assistance etwa stehen kostenfrei auch nahen Angehörigen der Versicherten zur Verfügung und helfen, Pflege schnell und unkompliziert zu organisieren.

SeniorenZeit *ist*
DIE BETREUUNG zuhause daheim



Betreuungskräfte
für die häusliche „24-Stunden-Pflege“
regional legal zuverlässig

Vermittlung von sorgfältig ausgesuchten Pflegekräften für die einfühlsame, maßgeschneiderte und bezahlbare Betreuung in Ihrem eigenen Zuhause.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf und erstellen gerne ein Angebot, angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse.
Kostenfrei und unverbindlich.

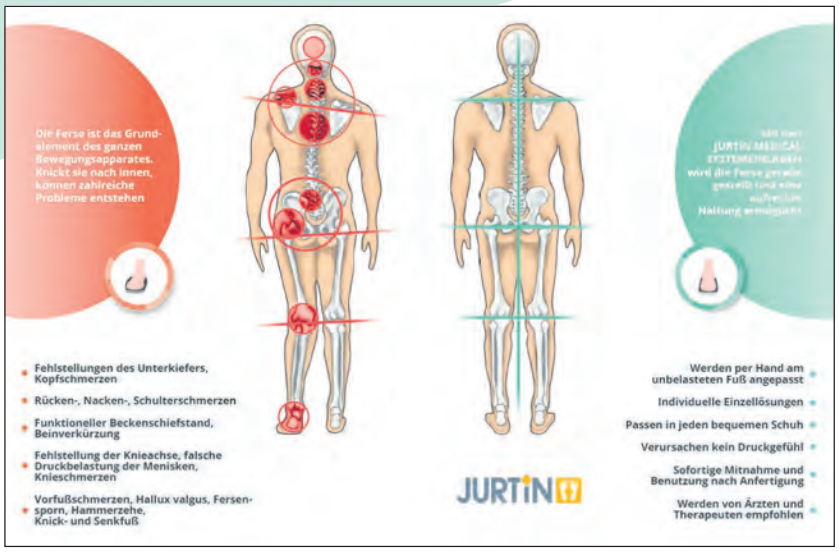
SeniorenZeit *ist* GmbH
Frühlingstrasse 11
73098 Rechberghausen
Tel.: 07161 500 181
www.seniorenzeit-ist.de

Anzeige

Jetzt individuelle Beratung kostenlos und ohne Rezept buchen

Orthopädische Einlagen und Knieorthesen bei Kniegelenksarthrose



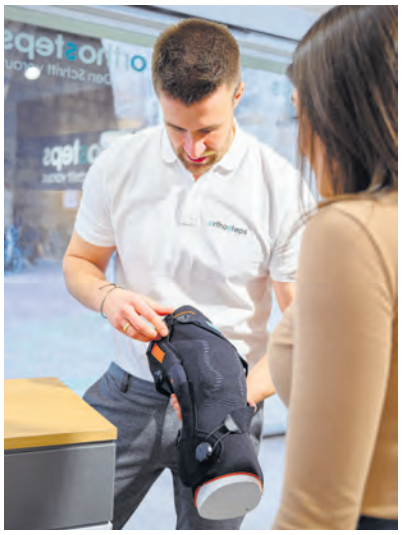


Die Kniegelenksarthrose gehört zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und betrifft längst nicht mehr nur ältere Menschen. Viele Patienten klagen über Schmerzen beim Gehen, Anlaufschmerzen nach Ruhephasen oder zunehmende Einschränkungen im Alltag. Häufig entsteht Arthrose jedoch nicht nur durch „Verschleiß“, sondern vor allem durch eine dauerhafte Fehlbelastung des Gelenks.

Genau hier setzt unsere Arbeit an. Denn das Knie wird maßgeblich durch die Stellung des Fußes und die Beinachse beeinflusst. Liegen beispielsweise Fehlstellungen wie ein Senk- oder Knickfuß vor, verändert sich die Belastung im Kniegelenk – oft mit der Folge, dass bestimmte Bereiche überlastet werden und Schmerzen entstehen.

Deshalb betrachten wir nicht nur das Knie isoliert, sondern analysieren den gesamten Bewegungsablauf. Auf dieser Basis entwickeln wir individuelle Versorgungskonzepte. Ein zentraler Baustein ist dabei die Einlagenversorgung, die bei uns auf Grundlage des nicht belasteten Fußes gefertigt wird. Ziel ist es, Fehlstellungen zu korrigieren und die Belastung im Knie gezielt zu reduzieren. Viele Patienten berichten bereits nach kurzer Zeit über eine deutliche Entlastung und mehr Sicherheit im Alltag.





Ergänzend kommen – je nach Beschwerdebild – auch Knieorthesen zum Einsatz. Diese können das Gelenk stabilisieren und bestimmte Bereiche gezielt entlasten, was insbesondere bei fortgeschrittener Arthrose zu einer spürbaren Verbesserung führt.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist Bewegung. Entgegen der weit verbreiteten Annahme, das Knie müsse geschont werden, spielt gezielte Aktivität eine entscheidende Rolle. Durch den Aufbau der Muskulatur wird das Gelenk stabilisiert, gleichzeitig wird der Stoffwechsel im Knorpel angeregt. Individuell angepasste Übungen und gelenkschonende Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen sind hier besonders effektiv.



Unser Ziel ist es, Schmerzen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die Lebensqualität unserer Patienten nachhaltig zu steigern – im besten Fall, um operative Eingriffe zu vermeiden oder zumindest hinauszuzögern. Denn mit dem richtigen Ansatz lässt sich auch bei Kniearthrose oft mehr erreichen, als viele zunächst erwarten.





orthosteps
Den Schritt voraus.

Ort & Kontakt
OrthoSteps Gieseke/Greiner GbR
Küferstraße 54 (am Wolfstor) | 73728 Esslingen am Neckar

Kontakt & Terminvereinbarung:
www.ortho-steps.de | Telefon 0711 40181388

Gesundheitsförderung im Job, die sich wirklich lohnt



Ein aktiver Arbeitsweg kann Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Motivation fördern. Aus diesem Grund bezuschussen immer mehr Unternehmen Firmenfahrräder.

Foto: DJD/Probonio (KI generiert)

Wie steuerfreie Gesundheitsleistungen Motivation und Wohlbefinden stärken können

(DJD). Der Rücken schmerzt nach langen Stunden am Schreibtisch, das Kantinenessen liegt schwer im Magen, und der Stress raubt nachts den Schlaf. Viele Beschäftigte kennen diese Probleme und nehmen sich vor, künftig mehr Sport zu treiben, sich gesünder zu ernähren oder besser auf ihre Work-Life-Balance zu achten. Doch zwischen guten Vorsätzen und deren Umsetzung klafft oft eine Lücke.

Steuerfreie Gesundheitsbenefits können hier unterstützen. Der Beitrag zeigt, was hinter der betrieblichen Gesundheitsförderung steckt, welche Programme es gibt und warum sie sich auch für kleinere Unternehmen eignen.

Pflicht und Kür im Gesundheitsmanagement

Unternehmen sind gesetzlich verpflichtet, sich um die Gesundheit ihrer Angestellten zu kümmern, etwa beim Arbeitsschutz und der Wiedereingliederung nach längerer Krankheit.

Dieser Pflichtteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements zielt darauf ab, Krankheiten vorzubeugen und die Arbeitsfähigkeit sowie das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu erhalten.

Hinzu kommt freiwillig: die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Dazu zählen klassische Maßnahmen wie ergonomische Arbeitsplätze, Seminare zu Gesundheitsthemen oder eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio.

„Sie ergänzen den gesetzlichen Schutz und können einen Beitrag dazu leisten, Motivation und Gesundheit im Arbeitsalltag zu fördern“, erklärt Simon Thiel, Geschäftsführer und Co-Gründer der Benefits-Plattform Probonio.

Welche Maßnahmen sind möglich?

Bei der BGF stehen Arbeitgebern verschiedene Maßnahmen zur Verfügung, die unterschiedliche Bereiche wie Bewegung, Ernährung oder mentale Gesundheit abdecken. Unter www.probonio.de/blog finden sich zahlreiche Ansätze, etwa:

- Gesundheitsbudgets
- Firmenfahrräder
- Zuschüsse zur Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder eigene Firmenfitness-Programme
- Betriebspsychologische Beratung
- Ernährungsberatungen oder Kochkurse
- gesunde Angebote in der Kantine
- regelmäßige Sporttreffen im Team
- Seminare zu Themen wie Mobbing, Burn-out oder Depressionen
- gemeinsame Teilnahme an Businessläufen oder anderen (internen) Fitness-Wettbewerben
- Sportliche Betriebsausflüge

Eine Investition, die sich rechnet

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung können sich für Unternehmen in verschiedener Hinsicht positiv auswirken. Wohlbefinden, Motivation und Stimmung im Unternehmen verbessern sich – oft mit spürbaren Auswirkungen auf die Leistungsbereitschaft. Hinzu kommt ein finanzieller Vorteil: Gesundheitsbenefits im Wert von bis zu 600 Euro pro Jahr und Mitarbeitendem können steuerfrei gewährt werden. Um diese Grenze optimal auszuschöpfen und den Überblick zu behalten, helfen gerade kleineren Teams App-basierte Lösungen wie die von Probonio.



Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind wesentliche Bestandteile einer gesunden Lebensweise. Mit betrieblicher Gesundheitsförderung können Unternehmen ihre Mitarbeitenden gezielt darin unterstützen, gesünder zu leben. *Foto: DID/Probonio (KI generiert)*



Das AOK-RückenKonzept.

Wir stärken Ihren Rücken.

Rücken stärken – Beschwerden lindern oder Schmerzen vorbeugen. Im AOK-Rückenstudio können Sie beides mit geräteunterstütztem Training. Innovativ, wissenschaftlich fundiert, individuell betreut und ganz in Ihrer Nähe. Informationen unter 0711 6525-46761 oder **aok.de/bw/rueckenkonzept**

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Neckar-Fils.

AOK RÜCKEN KONZEPT

RWK · 591503 · 02/25 · Foto: Getty Images

RADIOLOGISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

LAMMGARTENZENTRUM - ESSLINGEN

TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE: RADIOLOGIE, NEURORADIOLOGIE, SPORTRADIOLOGIE, MAMMADIAGNOSTIK

Dr. med. R. P. Pruß · Dr. med. P. Knödler & Kollegen

Alle radiologischen Verfahren

Öffnungszeiten: 6 – 20 Uhr mit Anmeldung



Plochinger Straße 115 | 73730 Esslingen/Neckar
(Lammgartenzentrum)

Telefon (07 11) 93 18 41-0 | Telefax (07 11) 93 18 41-88

E-Mail: info@radiologie-es.de | Homepage: www.radiologie-es.de

Häusliche Pflege: Wir müssen reden!

Gute Kommunikation ist wichtig, aber schwierig – eine Pflegeberatung kann helfen

(DJD). Wenn es um die häusliche Pflege geht, fällt ehrliche Kommunikation in der Familie oft schwer. Denn das Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen und Wünschen der pflegebedürftigen Menschen und den Möglichkeiten und Grenzen ihrer Angehörigen ist groß und birgt viel Konfliktpotenzial. „Unserer Erfahrung nach steht in einer Pflegesituation häufig allein das Wohlbefinden der pflegebedürftigen Person im Zentrum, während die Angehörigen ihre Bedürfnisse nicht deutlich machen und zurückstellen“, sagt Jana Wessel von der Pflegeberatung compass. Um die Pflege langfristig sicherzustellen, müsse man aber dafür sorgen, dass es allen Beteiligten gut geht. „Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig ins Gespräch zu kommen. Wenn das nicht funktioniert, sollte man sich Hilfe von außen dazu holen – etwa aus dem Bekanntenkreis oder durch eine Pflegeberatung.“



Pflegende Angehörige haben ein eigenes Recht auf Beratung, denn auch ihr Wohlbefinden ist wichtig.
Foto: DJD/compass private pflegeberatung



Mithilfe einer kompetenten Pflegeberatung fällt es oft leichter, über Probleme bei der häuslichen Pflege zu sprechen. *Foto: DJD/compass private pflegeberatung*

Beratung für alle Beteiligten

Entgegen häufiger Annahmen ist Pflegeberatung nämlich nicht nur für die Pflegebedürftigen da, sondern für alle, die in die Pflegesituation eingebunden sind. „Sie dient der Prävention und ist sehr wichtig, weil sonst die pflegende Person schnell die nächste pflegebedürftige Person sein kann“, bringt Wessel es auf den Punkt. Kostenfreie Beratung am Telefon gibt es für alle Anrufenden unter der Servicenummer 0800 - 101 88 00. Bei privat Versicherten ist compass für das gesamte Beratungsspektrum zuständig und bietet eine spezielle Präventionsberatung auch per Videogespräch an – mehr dazu unter www.compass-pflegeberatung.de. Für gesetzlich Versicherte stehen die Pflegestützpunkte zur Verfügung. Wer Schwierigkeiten mit der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege hat, Entlastungsmöglichkeiten im Alltag sucht, eine Auszeit überbrücken muss oder einfach nicht mehr kann, bekommt an diesen Anlaufstellen fachkundige Unterstützung.

Vermittlung und Entlastung

Als neutrale Dritte können die Pflegeberaterinnen und -berater eine gute Kommunikation unterstützen und das Verständnis füreinander verbessern. Außerdem kennen sie alle Möglichkeiten der Entlastung, die pflegende Angehörige in Anspruch nehmen können. Dazu zählen beispielsweise Angebote zur Unterstützung im Alltag wie eine Haushaltshilfe für den Pflegebedürftigen, die Begleitung bei Arztbesuchen oder Betreuungsgruppen. Für die zeitweise Vertretung der Pflegeperson können die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege genutzt werden. Auch Tages- und Nachtpflege sowie der Einsatz eines Pflegedienstes etwa für das Duschen bieten oft wertvolle Unterstützung. So lässt sich die Pflegesituation für alle Beteiligten deutlich verbessern.



Beratungsgespräche können heute auf Wunsch oft unkompliziert per Video geführt werden.
Foto: DJD/compass private pflegeberatung

ES care Pflegedienst GmbH

Ambulanter Pflegedienst in Esslingen am Neckar und Umgebung

Wir bieten einfühlsame, respektvolle und professionelle Pflege, die darauf abzielt, die Lebensqualität unsere Klienten zu erhöhen und ihnen ein selbstbestimmtes Leben in ihrem eigenen Zuhause zu ermöglichen.

Unsere Leistungen:

- ✓ Grundpflege
- ✓ Behandlungspflege
- ✓ Hauswirtschaftliche Unterstützung
- ✓ Betreuung und Begleitung im Alltag
- ✓ Beratungsbesuche nach §37.3

Kostenlose Beratung - wir sind rund um die Uhr für Sie da!

0711 / 78243804

www.espflege.de info.espflege.de

Pflege ohne Zeitdruck

Ihr Fahrplan für gesundes Altern

(akz-o) Es gehört zum Älterwerden dazu, dass sich der Körper verändert. Betroffen sind unter anderem der Stoffwechsel, Knochen, Muskeln und das Immunsystem. Die gute Nachricht: Schon bevor sich erste Anzeichen bemerkbar machen, können Sie einiges dafür tun, um möglichst lange aktiv zu bleiben – körperlich und geistig.

Knochen und Muskeln stärken

Etwa zum 30. Lebensjahr erreicht unsere Knochendichte ihren Höhepunkt und nimmt dann immer weiter ab. Die Knochen werden poröser, das Risiko für Brüche steigt. Auch die Muskelmasse wird weniger. Wichtige Faktoren, um langfristig die eigene Körperkraft und Beweglichkeit zu erhalten, sind Krafttraining und eine Ernährung, die Vitamine und Calcium liefert. Vitamin K2, zum Beispiel aus Fleisch, Eiern und Sauerkraut, trägt dazu bei, dass Calcium in die Knochen gelangt. Vitamin D3 unterstützt die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Außerdem ist es wichtig für das Immunsystem. Unser Körper kann es bei ausreichender Sonneneinstrahlung in der Haut selbst bilden. Allerdings gelingt ihm das im Alter immer schlechter.



Um geistig fit zu bleiben, ist eine gute Versorgung mit Vitaminen wichtig.

Foto: KI-generiert/Folplus.de/akz-o

Immunabwehr unterstützen

Das Immunsystem produziert im Alter weniger Antikörper und Abwehrzellen. Dadurch heilen Wunden oft schlechter und Krankheitserreger haben ein leichteres Spiel. Zur Stärkung ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Mikronährstoffen zu versorgen, unter anderem mit den Vitaminen B6, B12 und Folsäure (B9). Das gelingt mit einer ausgewogenen Mischkost, die viel Obst und Gemüse enthält. Allerdings nur bedingt, denn im Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, bestimmte Vitamine ausreichend aufzunehmen oder zu speichern. Spätestens wenn ein Mangel festgestellt wurde, kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Es gibt auch Kombipräparate, die mehrere Mikronährstoffe enthalten (z. B. FolPlus+D3. Infos unter www.folplus.de).

Gedächtnisleistung trainieren

Mit dem Alter verändert sich die Struktur des Gehirns und die Verbindung der Nervenzellen untereinander funktioniert schlechter. Darunter leidet das Kurzzeitgedächtnis. Um geistig fit zu bleiben, ist auch hier eine gute Versorgung mit Vitaminen wie B6, B12 und Folsäure wichtig. Unter anderem unterstützen diese die Gedächtnisleistung. Zudem sollten wir unseren Denkapparat regelmäßig vor kleine Herausforderungen stellen: Etwa mit neu erlernten Fähigkeiten oder Hobbys, die mehrere Sinne gleichzeitig fördern.



Menüdienst
ESSLINGEN



Essen auf Rädern - zuhause gut versorgt

Täglich, verlässlich, vielfältig.
Seit über 30 Jahren der Menüdienst für Esslingen.
Einfach online bestellbar für Kund:innen.

Jetzt auch **LORE**-Gerichte aus eigener Herstellung bestellbar.

Wir beraten Sie gerne!
0711 396988-39 (täglich 8 - 14 Uhr)
info@menuedienst-esslingen.de
sozialstation-esslingen.de/menuedienst

Ein Angebot der Sozialstation Esslingen

HUPS 24®

Haus- und Pflegenotruf



Hausnotruf mit Pflegefachkräften

Ihr gemeinnütziger Anbieter für 24-Stunden-Hausnotruf. Ob zuhause oder unterwegs – wir haben die ideale Lösung für Ihre Sicherheit.

Wir beraten Sie gerne – auch zur Kostenübernahme durch Ihre Pflegekasse!

0711 34213-0
info@hups24.de
www.hups24.de

Ein Unternehmen der Stiftung
Sozialstation Esslingen