

Ausgabe
1/2025

Gesundheits- Magazin

Kostenfrei zur Mitnahme

In Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben

– für Ingolstadt
und die Region

Mit Experteninterview
zum Darmmikrobiom



Bad Gögginger Aktionstage
Gesundheit mit Benefiz-Lauf



Tiefenentspannung mit der
neuen iLifeSOMM



RV Fit-Programm
für Arbeitnehmer

Inhalt

Das neue Wohnen im Alter: Gemeinsam statt einsam	3
Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit mit Benefiz-Lauf.....	4
Pflegekinderdienst sucht neue Pflegefamilien.....	6
Komfortbetten für einen erholsamen Schlaf	7
Buchvorstellungen mit Verlosung	8
Beste Versorgung gibt es nur vom Hörakustiker	9
Serviceseiten mit News und Terminen	10
Nerven am Limit: Hilfe für Eltern von Schreibabys	12
Experteninterview zum Darmmikrobiom	13
Frisch in den Tag: Tipps für eine neue Morgenroutine	14
Tiefenentspannung mit der iLifeSomm.....	16
RV Fit-Programm mit dem Passauer Wolf	18

Impressum

Herausgeber:
ITmedia GmbH,
Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Gesamtherstellung:
ITmedia GmbH,
Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt
Redaktion: Julia Bellinghausen
Fotos: stock.adobe.com

Druck:
Schmidl & Rotaplan Druck GmbH,
Hofer Straße 1, 93057 Regensburg

Editorial

Die Gesundheitstage in Bad Gögging stehen an: Hier dreht sich in dem bekannten Kurort alles rund um Gesundheit, Wellness und Fitness – so wie in unserer neuen Ausgabe des Gesundheitsmagazins, das wir in Kooperation mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben herausbringen.

Für Sie habe ich mich mit einer Heilpraktikerin zum Thema Darmmikrobiom unterhalten und versucht dessen immensen Einfluss auf unser Leben deutlich zu machen. Weiteres Highlight im Heft ist der Bericht einer Teilnehmerin am RV Fit-Programm der Deutschen Rentenversicherung, das Arbeitnehmer kostenfrei unterstützt, mehr für die eigene Fitness zu tun. Lesen Sie auf Seite 18 nach, ob dieses Programm auch für Sie in Frage kommt und welche Voraussetzungen nötig sind. Wer zwar rundum fit ist, sich jedoch nach Tiefenentspannung sehnt, für den ist das iLifeSomm vielleicht genau das Richtige. Auf einer informativen Doppelseite beschreibe ich Ihnen, was das Therapiegerät für Ihr Wohlbefinden tun kann und wo Sie eine Sitzung buchen können. Viele weitere Tipps und News rund um das Thema Gesundheit runden den Servicegedanken unseres Heftes ab und möchten Sie animieren, sich weiter beim Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens zu informieren. Verpassen Sie auch unsere Buchverlosung nicht.

Viel Spaß beim Lesen unseres Gesundheitsmagazins wünscht Ihnen,

Ihre Julia Bellinghausen



Nachmieter gesucht!

Praxis/Büroräume

Stadtmitte IN, ca. 190 m²
Günstig langfristig zu vermieten!

LOFT21
IMMOBILIEN

loft21 Immobilien GmbH & Co. KG
Neuburger Str. 17, 85057 Ingolstadt
Tel 0841/938 958 60, www.loft21.de

Hinweis der Redaktion

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Die Beiträge in unserem Gesundheitsmagazin dienen der allgemeinen Weiterbildung. Sie können und sollen in keinem Falle die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung ersetzen. Dies gilt insbesondere für Therapieempfehlungen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Das neue Wohnen im Alter: gemeinsam statt einsam

Senioren können unverbindlich in das Leben im Betreuten Wohnen „hineinschnuppern“

Wenn die eigenen vier Wände zu groß, die Wege beschwerlich oder der Alltag etwas mühsamer werden, stellt sich für viele ältere Menschen die Frage: „Wie möchte ich in Zukunft leben?“ Die Antwort ist einfach: Das Senioren-Endomizil Haus Adrian in Bad Gögging bietet Betreutes Wohnen an in Balance zwischen Selbstbestimmtheit und Geborgenheit, nach der sich viele sehnen. Hier genießt man das gute Gefühl, weiterhin unabhängig zu leben – in einer barrierefreien Wohnung, in der man sich rundum sicher und zu Hause fühlen kann. Gleichzeitig ist man eingebunden in eine Gemeinschaft, die Gemeinschaft auch wirklich lebt: mit herzlichen Begegnungen, gemeinsamen Aktivitäten und immer einem offenen Ohr – wenn man es wünscht.



Tischtennis, Heimkino, Brunch, Einkaufsfahrten oder kulturelle Themenabende – Langeweile hat hier keine Chance. Ein echtes Highlight: Die enge Kooperation mit der bekannten Therme in Bad Gögging, wo die Bewohner exklusive Vergünstigungen erhalten!

Für kulinarische Genüsse ist ebenso gesorgt. Gleichzeitig sind medizinische Leistungen und Pflegeangebote individuell organisierbar, falls sie einmal nötig sein sollten. Und Ihre Angehörigen? Die können durchatmen – denn sie wissen, dass Sie bestens umsorgt sind.

Das Besondere: Wer möchte, darf ganz unverbindlich und kostengünstig zwei Tage „hineinschnuppern“ und das Leben im Betreuten Wohnen einfach mal ausprobieren. Eine wunderbare Möglichkeit, ohne Druck die herzliche Atmosphäre selbst zu erleben.

Übrigens: Haben Sie gewusst, dass die Pflegekasse Bewohner mit Pflegegrad 1 bis 5 beim Umzug mit bis zu 4.000 Euro unterstützt?

Neugierig geworden? Dann schauen Sie sich den Film auf der Homepage an und machen Sie sich selbst ein Bild. Denn ein Wechsel in ein neues Leben und ein neues Zuhause brauchen nicht nur Fakten, sondern ein richtig gutes Bauchgefühl.

Vielfältiges Freizeitprogramm

Ein großer Pluspunkt im Haus Adrian ist das vielfältige Freizeitangebot, das den Alltag mit Freude füllt. Ob Senioren-Yoga, Spielenachmittag, Gedächtnistraining, Stammtisch, japanisches Heilströmen,

GESELLIG & SICHER LEBEN

compassio

Jetzt
Wohnung & bis
zu EUR 4.000,-
*Umzugszuschuss sichern



Alle Infos + Film 
+49 9445 7527-1890
bewo@compassio.de

BETREUTES WOHNEN – JETZT TESTEN!

Einfach mal **unverbindlich unsere Musterwohnung ausprobieren** – im Senioren-Endomizil **HAUS ADRIAN** im schönen Kurort **BAD GÖGGING**.

Für ein aktives, sorgloses & geselliges Lebenskonzept im Alter.

2 Tage inkl. Wohlfühl-Service-Paket, ab 55,- / Nacht!*

Sich selbst und anderen Gutes tun

Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit mit Benefizlauf / Multiple Sklerose im Mittelpunkt

M Bereits zum zwölften Mal veranstaltet die Tourist-Information Bad Gögging die Aktionstage Gesundheit. Am 24. und 25. Mai 2025 dreht sich in und um das Kurhaus alles rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität. Das abwechslungsreiche Aussteller- und Rahmenprogramm garantiert dabei zwei spannende Tage: Vorträge, Workshops und Mitmachaktionen warten auf Sie.



Zahlreiche Aussteller präsentieren die neuesten Trends und Produkte rund um Wellness und Gesundheit. *Foto: Mayer*

In diesem Jahr steht die Erkrankung Multiple Sklerose im Mittelpunkt der Gesundheitstage in Bad Gögging – eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der Bewegung zur Verbesserung vieler Symptome beitragen kann und so eine entscheidende Rolle für die Lebensqualität von Betroffenen spielt. Medizinische Fachvorträge geben Einblicke in die Krankheit und zeigen, welche Herausforderungen sie für Betroffene mit sich bringt – sowohl gesundheitlich als auch sozial. Zudem informiert die Bayerische MS Gesellschaft über ihre Beratungs- und Unterstützungsangebote.

Seit 1919, also seit mehr als 100 Jahren, trägt Bad Gögging bereits das höchste Prädikat, das ein Kurort erlangen kann: staatlich anerkanntes Heilbad. Zertifizierte Fachkliniken und Reha-Zentren sowie renommierte Ärzte und Therapeuten machen Bad Gögging zu einer ausgezeichneten Adresse zum „Gesundwerden“ und „Gesundbleiben“.

Ergänzt werden die Vorträge durch interaktive Angebote, die zeigen, wie Bewegung generell zur Gesundheitsförderung beitragen kann. Die Besucher sind eingeladen, verschiedene Aktivitäten selbst auszuprobieren und die Kraft der Bewegung positiv zu erleben.

Eröffnung und Benefizlauf am Samstag

Eröffnet werden die Aktionstage am Samstag, 24. Mai, mit einem Konzert der Stadtkapelle um 13 Uhr. Ab 14 Uhr sorgt die Musikgruppe D'Acoustic für Unterhaltung. Ein besonderes Highlight ist der Benefiz-Lauf am Samstag. Ob Nordic-Walking, eine Laufstrecke oder der Eltern-Kind-Lauf – jeder Schritt zählt. Die Startgebühr kommt vollständig der Stiftung „Multiple Sklerose Bayern“ zugute, die Menschen mit MS und ihre Familien unterstützt. Die Strecke führt durch den idyllischen Kurpark und bietet sowohl sportliche Herausforderung als auch ein gemeinschaftliches Erlebnis.



TEL (09445) 205417-0



Am Samstag, zwischen 13 Uhr und 18 Uhr, sowie am Sonntag, zwischen 11 Uhr und 18 Uhr, gibt es zahlreiche Vorträge zum Beispiel über Fußreflexzonenmassage, Kinesiologie oder Gemmotherapie. Der Geschäftsführer der ProLebensfreude, Daniel Neubaur, wird zum Thema „Was ist Ambulante Pflege? Welche Pflege-Leistungen stehen mir zu?“ am Sonntag um 11 Uhr im Kursaal informieren. Hier geht es neben der Unterstützung im eigenen Zuhause auch darum, wie pflegende Angehörige entlastet werden können. Der ambulante Pflegedienst ProLebensfreude, ist dieses Jahr wieder einer der Hauptsponsoren der Aktionstage. Der Informationsstand wird direkt vor dem Eingang zum Kurhaus-Café zu finden sein.

Vielfältiges Programm für alle Generationen

Neben Fachvorträgen und den zahlreichen Ausstellerständen lädt ein buntes Bühnenprogramm mit Vorführungen und Talks zum Verweilen ein. Mitmachaktionen wie Fußgymnastik, Augenspaziergang, Kräuterwanderung oder Zumba bieten Gelegenheit, neue Gesundheitsangebote kennenzulernen und selbst aktiv zu werden. Wer Ruhe und Entspannung sucht, kann im bei Yoga oder Meditation neue Energie tanken. Auch für Familien gibt es viel zu entdecken: Der Eltern-Kind-Lauf und interaktive Bewegungsangebote



Das abwechslungsreiche Bühnenprogramm sorgt für Unterhaltung.



Beim Benefiz-Lauf am Samstag zählt jeder Teilnehmer.

Fotos: L. Reindl, Tourist-Information Bad Gögging

sorgen für Spaß und Bewegung bei Groß und Klein. Nicht zu verpassen ist das Zaubertheater von Monique Sonnenschein, das die Kinder begeistert. Auch in diesem Jahr wird am Sonntag ein Freiluftgottesdienst mit Pfarrer Lautenbacher auf dem Kurplatz stattfinden.

Weitere Informationen zu den Bad Gögginger Aktionstagen finden Sie unter www.bad-goegging.de/gesundheitstage. Der Eintritt ist selbstverständlich frei.

Auf die Plätze, fertig, helfen!

ProLebensfreude unterstützt Benefiz-Lauf

Beim Benefiz-Lauf im Rahmen der Bad Gögginger Aktionstage Gesundheit am Samstag, 24. Mai, ab 15 Uhr kann man aktiv werden und dabei etwas Gutes bewirken. Jeder Schritt zählt! Die gesamten Einnahmen aus den Startgebühren gehen in diesem Jahr an die Stiftung „Multiple Sklerose Bayern“ und unterstützen damit Menschen mit MS. Der ambulante Pflegedienst ProLebensfreude unterstützt nicht nur bei der Wasserausgabe, sondern hält am Ende des Laufs eine besondere Überraschung bereit. Auch die Feuerwehr Bad Gögging leistet wertvolle Hilfe, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Ob ambitionierte Läufer oder gemütliche Walker – alle können mitmachen! Zur Auswahl stehen eine fünf Kilometer lange Walking-Strecke sowie eine zehn Kilometer lange Lauf-Strecke. Auch der Eltern-&Kinderlauf ist wieder mit dabei. Die Startgebühr beträgt 5 Euro und kommt vollständig dem wohltätigen Projekt zugute. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.bad-goegging.de/benefiz oder per E-Mail an benefiz@bad-goegging.de. Kurzentschlossene können sich auch noch direkt vor Ort am Kurplatz anmelden. Ab 13 Uhr läuft die Startnummernvergabe.

Neben der guten Tat gibt es zusätzlich tolle Preise zu gewinnen: Alle, die den Benefiz-Lauf absolvieren, nehmen automatisch an der Verlosung teil – zu gewinnen gibt es unter anderem Wellness- und Restaurantgutscheine, gesponsert von Partnern aus Bad Gögging. Die Verlosung findet nach dem Lauf auf der Aktionsbühne am Kurplatz statt.



Bad Gögginger Gesundheitstage am
24. & 25. Mai im Kurhaus – wir sind dabei!

Seniorenheim Haus Adrian

Besuchen Sie uns auf den Aktionstagen und lernen Sie unser neues Seniorenheim in Bad Gögging kennen:

Stationäre Pflege | Tagespflege | Ambulanter Pflegedienst | Betreutes Wohnen

Unser Neubau bietet helle, barrierefreie Räumlichkeiten, eine herzliche Atmosphäre und ein engagiertes, professionelles Team.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Jetzt informieren:
compassio.de | +49 9445 7527-0

Kaiser-Augustus-Str. 16-34 | 93333 Neustadt a. d. Donau

GEMEINSCHAFT,
DIE VERBINDET.
BETREUUNG,
DIE ENTLASTET.

Pflegekinderdienst sucht neue Pflegefamilien

Es gibt zahlreiche Gründe, warum Kinder nicht mehr bei ihren Eltern leben können. Häufig sind sie in ihrer Herkunftsfamilie mit psychischen Krankheiten, Suchtproblemen, Gewalterfahrungen, Traumatisierungen oder persönlichen Lebenskrisen der Eltern konfrontiert. In solchen Situationen sind die Eltern nicht in der Lage, die Erziehung, Betreuung und Versorgung ihrer Kinder zu gewährleisten. Besonders für jüngere Kinder ist es in diesen schwierigen Lebenslagen entscheidend, ein liebevolles Zuhause in einer Pflegefamilie zu finden.

Der Pflegekinderdienst des Jugendamtes Pfaffenhofen hat es sich zur Aufgabe gemacht, für diese Kinder einen sicheren und geborgenen Familienplatz zu finden. Um möglichst vielen Kindern das Aufwachsen in einem familiären Umfeld zu ermöglichen, sind die Fachkräfte stets auf der Suche nach geeigneten Pflegefamilien. Im vergangenen Jahr wurden digitale Infoabende innerhalb der Region 10 ins Leben gerufen, um neue Familien für diese wichtige Aufgabe zu gewinnen. Interessierte erhielten im Rahmen dieser Veranstaltungen ausführliche Informationen zu den Rahmenbedingungen eines Pflegeverhältnisses, wie den Voraussetzungen und dem Ablauf des Prüfungsverfahrens, der Anbahnung



Pflegeeltern geben den Kindern Halt und ein liebevolles Umfeld, wenn die leiblichen Eltern dazu gerade nicht in der Lage sind.

eines Pflegeverhältnisses, der Zusammenarbeit mit dem Jugendamt und der Herkunftsfamilie sowie den möglichen Herausforderungen als Pflegefamilie.

Pflegefamilien können Familien, Paare oder Einzelpersonen sein, die ein Kind vorübergehend, in Form von Bereitschaftspflege, oder auf Dauer bei sich aufzunehmen. Bereitschaftspflegefamilien nehmen Kinder in Notsituationen für eine begrenzte Zeit auf, in der die weiteren Perspektiven geklärt werden. Eine wichtige Voraussetzung ist hierbei die hohe Flexibilität. Vollzeitpflegefamilien bieten Kindern für einen längeren Zeitraum oder dauerhaft ein Zuhause.

Wer Interesse hat, ein Pflegekind bei sich aufzunehmen kann per E-Mail an pfegekinderdienst@landratsamt-paf.de mit den Fachkräften des Pflegekinderdienstes Kontakt aufnehmen, um ein unverbindliches Infogespräch zu

vereinbaren oder sich zum digitalen Informationsabend anmelden. Die diesjährigen Informationsveranstaltungen finden am 12. Juni, 18. September und 20. November jeweils um 17 Uhr digital statt.

„Herzstimme“: Selbsthilfegruppe trifft sich im Neuburger Kasten

Nach der Diagnose einer Herzerkrankung oder nach einem akuten Vorfall (Herzinfarkt u.v.m.) sind viele Herzbetreffene verunsichert. Die ersten Auseinandersetzungen mit dem Geschehenen beginnen: Was war passiert? Wie geht es weiter? Was macht das alles mit mir? Wie finde ich wieder in den Alltag zurück? Da ist es gut, sich mit anderen auszutauschen. Das Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe Herzstimme findet in den Räumlichkeiten des Bürgerhauses Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, in Ingolstadt jeden zweiten Donnerstag im Monat von von 18.30 bis 20 Uhr statt. Wer Interesse hat, sich als Betroffener der Selbsthilfegruppe anzuschließen, kann sich per E-Mail an Herzstimme24@gmail.com oder unter Tel.: 0841 / 305-1465 anmelden.

Neue Selbsthilfegruppe für „verlassene Eltern“ in Ingolstadt

Eine neue Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern und Großeltern trifft sich seit 12. März, von 18.30 bis 20 Uhr, in den Räumen des Stadtteiltreffs Konradviertel, Oberer Taubentalweg 65, in Ingolstadt. Wer Interesse hat, sich als Betroffener der Selbsthilfegruppe anzuschließen, kann sich per E-Mail an verlasseneeltern.in@gmail.com oder unter Tel.: 0841/305-1465 anmelden. Zukünftig trifft sich die Gruppe alle zwei Wochen.



WICHTIGE RUFNUMMERN

Rettungsdienst & Feuerwehr:	112
Polizei-Notruf:	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:	116 117
GO IN Bereitschaftspraxis Ingolstadt:	0841/8869955
GO IN Bereitschaftspraxis Neuburg:	08431/543000
Giftnotruf:	089/19240
Telefonseelsorge:	0800/1110111
Malteser-Hilfsdienst:	0841/954540
Frauenhaus Ingolstadt:	0841/309700
Hospizverein Ingolstadt:	0841/17111
Zahnärztlicher Notdienst:	01805/191313
Sucht & Drogen Hotline:	01806/313031

Für einen erholsamen Schlaf

Gesund und selbständig bis ins hohe Alter mit einem modernen Komfortbett

Mit zunehmendem Alter fällt den meisten Menschen das morgendliche Aufstehen immer schwerer. Das liegt meist an der niedrigen Höhe des oft Jahrzehnte alten Bettgestells. Höchste Zeit, sich nach einer Alternative umzusehen.

Beim Kauf sollte man nicht an der falschen Stelle sparen, sondern unbedingt auf gute Qualität achten. Der Kauf eines Billigangebots wegen vermeintlich nur noch kurzer Nutzungszeit hat sich schon oft als schmerzhafter Fehlkauf entpuppt. Schließlich leben 70-Jährige nach statistischen Berechnungen oft noch 20 Jahre und mehr – und das nicht selten bei guter Gesundheit.

Angesichts dieser Lebenserwartung macht eine allzu bescheidene Lebensführung auch im fortgeschrittenen Alter also keinen Sinn. Im Bereich des Bettes und der Bettausstattung ist sie sogar gesundheitsschädlich. Vor allem durchgelegene Matratzen oder Zudecken mit verklumpter Füllung können dann schnell unangenehme Auswirkungen haben. Statt der im Alter besonders wichtigen Erholung sind dann nämlich oftmals eine Erkältung und – zumindest mittelfristig – verstärkte Rücken- oder Gelenkschmerzen die Folge.

Das heißt: Wer also im Alter an seinem Bett spart, tut sich keinen Gefallen. Denn bequemes Liegen und ein erholsamer Schlaf tragen nachhaltig zum Wohlbefinden und damit auch zur Gesundheit bei. Wer fit und gesund bleiben will, darf hier keine Abstriche machen. Ganz im Gegenteil erhöht ein gutes Bett die eigene Beweglichkeit und damit die Möglichkeit, noch viele Jahre selbständig in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Investitionen in das eigene Bett sind damit sehr gut angelegtes Geld.

Konsequent die Matratze regelmäßig erneuern

Eine zunehmende Zahl älterer Menschen hat dies mittlerweile erkannt und erneuert konsequent alle acht bis zehn Jahre ihre Matratze. Viele haben sich zudem für den Kauf eines sogenannten Komfortbetts entschieden. Diese zeichnen sich z.B. durch eine mindestens 45 Zentimeter hohe Liege- bzw. Sitzposition aus, was das Aufstehen erleichtert sowie Bandscheiben, Muskeln und Gelenke beim Bettenmachen schont.

Weitere Vorteile: Viele Modelle haben Griffe oder Griffleisten als Aufstehhilfen oder zumindest Vorrichtungen, um diese bei Bedarf anzubringen. Außerdem verfügen solche Betten oft über gerundete Ecken und Kanten, um unangenehme Druckstellen zu vermeiden. Eine verstärkte Sitzkante erleichtert vielfach das Aufstehen. Zum Teil kann auch der Standort des Bettes mit Hilfe von Rollen problemlos verändert werden.

Manche Komfortbetten sind äußerlich nicht oder kaum von Boxspring- oder anderen Betten zu unterscheiden. Dies ist z. B. der Fall, wenn die Liegefläche auf Knopfdruck hochgefahren werden kann, um das Aufstehen zu erleichtern. In der Regel verfügt das Bett dann auch über die Möglichkeiten, für eine bequeme Sitzposition Rücken oder Beine anzuheben. In einem solchen Bett lässt es sich problemlos auch einmal bei einer kleinen oder schleichenden Krankheit aushalten, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.



Wer gut schläft, ist am nächsten Morgen nicht nur fit, sondern tut langfristig etwas für seine Gesundheit.

Wer eine professionelle Schlafberatung sucht, der ist bei schlafTEQ in Ingolstadt an der richtigen Adresse. Die Analyse am Liege-Simulator bildet die Basis für eine personalisierte Matratze, die zu 100 Prozent auf den Körper und individuelle Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich abgestimmt ist – für einen rundum guten Schlaf.

schlafTEQ®
Ingolstadt

WELCHE MATRATZE BRAUCHT MEIN KÖRPER?

Dank Liege-Simulator zur passgenauen
Schlaflösung beim zertifizierten
Schlafexperten Sven Gamradt



JETZT GRATIS LIEGE-ANALYSE BUCHEN.
Levelingstrasse 44 • 85049 Ingolstadt
0841 98 13 97 20 • ingolstadt@schlafTEQ.de



„Walk & Talk“ für Eltern mit der KoKi in Neuburg an der Donau

Seit vier Jahren bietet die Outdoor-Eltern-Gruppe „Walk & Talk“ eine Plattform für junge Eltern, sich auszutauschen und gemeinsam Zeit in der Natur zu verbringen. Das Angebot der Koordinationsstelle frühe Kindheit (KoKi) im Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen erfreut sich in den beiden Städten Neuburg und Schrobenhausen großer Beliebtheit. Das wöchentliche Outdoor-Treffen in lockerer Atmosphäre mit Spaziergängen und Spielplatzbesuchen ermöglicht es den Eltern, ihre Fragen und Themen rund um den Alltag mit Kind offen zu diskutieren und wertvolle Tipps und Erfahrungen auszutauschen. „Das Schöne an unseren Treffen ist, dass wir immer Leichtigkeit und Freude spüren, wenn wir uns verabschieden“, berichtet Christina Raebiger (Kinderkrankenschwester und gesundheitsorientierte Familienbegleitung), die das Angebot in Neuburg fachlich begleitet. „Alle Mütter gehen mit einem guten Gefühl nach Hause, weil sie wissen, dass sie nicht alleine sind mit ihren Fragen und Sorgen.“

Die Neuburger Gruppe trifft sich jeden Mittwoch von 9.30 Uhr bis 11 Uhr am Parkplatz Schlösslwiese. Neue interessierte Schwangere und Eltern mit Babys und Kleinkindern sind herzlich willkommen, sich anzuschließen. Nähere Informationen erteilt Christina Raebiger per E-Mail an walkandtalk.nd@gmail.com.

Weitere Veranstaltungen zu „Fit für Familie 2025“ finden Interessierte im Internet unter <https://neuburg-schrobenhausen.de/koki>.

KREBS + HILFE =

Deutsche Krebshilfe

Seit 50 Jahren stehen wir krebserkrankten Menschen und ihren Angehörigen zur Seite und bringen die Krebsforschung voran.
Hilf uns dabei – mit deiner Spende!

Sky du Mont
Schauspieler und Autor

Sei **DAS PLUS** im Kampf gegen den Krebs!
Jede Unterstützung hilft.

50 Jahre Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Mehrerfahren

Buchvorstellungen

Michaela Axt-Gadermann, Barbara Klein: Was ist los mit meinem Darm?

Die bekannte Ärztin und Bestseller-Autorin Michaela Axt-Gadermann stellt mit der TV-Fitnessexpertin Barbara Klein fast 200 der gängigsten Fragen zum Darm und dessen Gesundheit vor und zeigt möglichst einfache Lösungen für ein dauerhaftes Wohlfühlgewicht auf. Ein Buch für alle, die verdauen, damit immer wieder Probleme haben und nach Antworten und Lösungen suchen, und gesundheitsbewusste Menschen, die ihre allgemeine Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern oder erhalten wollen.

Der Ratgeber ist für 20 Euro im Südwest-Verlag erschienen.

ISBN: 978-3-517-10396-9



Thomas Niklas Panholzer: Meditative Reisen in die Tiefenentspannung

Gezielte Tiefenentspannung hilft dabei, Stress abzubauen, die Kreativität zu fördern und sich zu regenerieren. Die fünf Geschichten auf dieser CD dienen in den verschiedensten Situationen als Oasen der Ruhe und Kraft: fürs Powernapping in der Büropause, den kleinen Schlafhunger zwischendurch oder abends als Einschlafhilfe.

Die geführten Meditationen versetzen den Hörer direkt in einen tiefen Entspannungszustand. Dabei werden im Gehirn gezielt Alpha- und Thetawellen ausgelöst, was der Tiefschlafphase gleichkommt und den Körper zu absoluter Ruhe kommen lässt. Selbst eine kurze meditative Reise von nur 10 bis 20 Minuten kann so wohltuend sein wie ein erquickender Nachtschlaf.

Die Hörbuch-CD ist für 17 Euro im Südwest-Verlag erschienen.

ISBN: 978-3-424-15178-7



Verlosung

Das Gesundheitsmagazin verlost je eines der vorgestellten Medien an interessierte Leser. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit Betreff „Gesundheitsmagazin“ an gewinnspiel@inmedia-online.de. Verraten Sie uns, was Ihnen am Gesundheitsmagazin gefällt und für welchen Ratgeber Sie sich interessieren. Notieren Sie bitte in der E-Mail Ihren Namen und Ihre Postanschrift. Ihre Daten werden selbstverständlich nicht gespeichert oder weitergegeben und dienen der Redaktion nur für den Versand der Bücher an die glücklichen Gewinner. Einsendeschluss ist der 15. Juni 2025. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Schon „gehört“?

Beste Versorgung mit modernster Hörtechnologie gibt es nur vom Hörakustiker

Es ist einer der wichtigsten Sinne der Menschen: der Hörsinn. Denn gutes Hören sichert gesellschaftliche Teilhabe, hält Körper und Geist fit und fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Der Versorgungsweg ist in Deutschland gelerntes Handwerk und garantiert beste Anpassungen mit modernster Hörtechnologie. Hörakustiker haben dabei für hörgeminderte Menschen eine Schlüsselfunktion.

Hörakustiker haben neben HNO-Ärzten für hörgeminderte Menschen eine Schlüsselfunktion: Mit Hörtests, gezielten Untersuchungen und in individuellen Gesprächen beraten sie Menschen mit Hörminderungen und finden passgenau die persönlichen Hörlösungen. Das bedeutet auch sensible und vertrauensvolle Überzeugungsarbeit. Viele Menschen sind überrascht, wenn bei ihnen Hörverluste festgestellt werden. Andere schieben das Problem schon länger vor sich her. Daher sind Hörakustiker auch Türöffner, um Ängste und Bedenken abzubauen. Wer also mit Hörsystemen wieder gut hören will, benötigt die Beratung und Betreuung durch einen Hörakustiker. Denn Hörsinn und persönliche Bedürfnisse sind so komplex und individuell, dass Hörgeräte in höchstem Maß personalisiert werden müssen. Als qualifizierte Gesundheitshandwerker stellen die Hörakustiker die hochmoderne Technik passgenau für die jeweiligen Kundenbedürfnisse ein. Dabei geht es um menschliches Hörerleben und das ist extrem nuancenreich, emotional und einzigartig. „Jeder Mensch stellt ganz eigene Anforderungen an sein Gehör: gutes Hören zu Hause, unterwegs, bei der Arbeit. Besser verstehen in geräuschvoller Umgebung. Musikgenuss, Seminare oder Alltägliches wie Telefonieren, Türklingel, Radio und TV. Demgegenüber sind auch Hörminderungen unterschiedlich ausgeprägt: Hochton- oder Tiefton-Schwerhörigkeit, leicht, mittel oder schwer in Kombination mit Ohrgeräuschen oder Empfindlichkeiten in bestimmten Frequenzbereichen“, weiß Jonathan Brakemeier, Hörakustiker aus Eitensheim.

Hörakustiker optimieren die Einstellungen

Alles das sind Parameter, die für eine hochwertige Hörgeräteversorgung wichtig sind und die berücksichtigt werden müssen, um aus einer Vielzahl unterschiedlicher Hörsystem-Modelle die am besten geeigneten auszuwählen. Das Leistungsvermögen, die Klangfarben, die Bedienungs- und Konfigurationsmöglichkeiten, Zusatzfunktionen und Tragkomfort zählen zu den Auswahlkriterien. Doch erst in der professionellen Zusammenführung aller Anforderungen und Faktoren liegen die Kunst und der Erfolg einer gelungenen Anpassung.

Eine weitere Besonderheit der Hörsystemversorgung ist, dass es sich dabei um einen Prozess handelt, bei dem die Nutzer häufig ihre ersten Erfahrungen mit Hörgeräten machen. Diese werten die Spezialisten von Hörakustik Brakemeier aus, um die Einstellungen laufend zu optimieren. Je nach Persönlichkeit der Nutzer und der Ausprägung der Schwerhörigkeit kann es gerade in der Probephase zu Fragen kommen, die individuellen Rat und direkte Rückfragen erfordern. Funktionieren die Geräte einwandfrei, werden sie korrekt und regelmäßig getragen, sitzen sie komfortabel im oder hinter dem Ohr, in welchen Situationen zeigen sich Schwächen, werden die Geräte richtig bedient – die Exper-



Jonathan Brakemeier ist Hörakustiker, der weiß, wovon er spricht: Seit seiner Geburt ist er selbst Hörsystemträger.

ten von Hörakustik Brakemeier bleiben bis zur vollständigen Versorgung helfend und beratend an der Seite des Kunden. Gegründet im Jahr 2021 ist Hörakustik Brakemeier mit Sitz in Eitensheim der richtige Ansprechpartner für hochwertige und professionelle Hörsysteme und Gehörschutz. Von Beginn an geht Jonathan Brakemeier auf die individuellen Bedürfnisse ein und erstellt mit modernsten Messsystemen im zertifizierten Hörstudio individuelle Hörprofile. Näheres zum Angebot unter www.hoerakustik-brakemeier.de.

hörakustik  brakemeier

Die nächste Generation
der Signalverarbeitung

Das IF CIC Li 8 wurde speziell für den wichtigsten Aspekt des Hörens entwickelt - dem Sprachverstehen. Mithilfe der Auto Optimization Technologie und des verbauten Richtmikrofones kann das IF CIC Li 8 die Stimmen Ihrer Gesprächspartner automatisch erkennen, analysieren und optimieren.

- Nahezu unsichtbar
- Einfache Bedienung
- Wiederaufladbar

Jetzt
kostenlos
Testen



Termine können auch online unter www.hoerakustik-brakemeier.de vereinbart werden.

Hörakustik Brakemeier
Fon: 08458 / 6034840



Robert-Bosch-Straße 2
85117 Eitensheim

Staubsaugen für die werdende Mutter

Bei Problemschwangerschaften kann eine Haushaltshilfe angefordert werden



Den Haushalt in der Schwangerschaft zu führen, kann eine Herausforderung sein.

Foto: stock.adobe.com

Nicht jede werdende Mutter hat das Glück, eine problemfreie Schwangerschaft durchleben zu dürfen: Bestimmte Krankheiten, die persönliche „gesundheitliche Vorgeschichte“ oder Komplikationen bei einer früheren oder der aktuellen Schwangerschaft können dazu führen, dass Frauen als „Risikoschwangere“ eingestuft werden. Die Entscheidung hierüber trifft der behandelnde Frauenarzt oder auch die Hebamme anhand eines umfangreichen Fragenkatalogs im Mutterpass. Damit das Kind nicht frühzeitig und vor allem gesund zur Welt

kommt, sind die werdenden Mamas quasi „gezwungen“ kürzer zu treten. Spätestens wenn der Gynäkologe die strikte Bettruhe anordnet, läuft im Alltag nichts mehr wie bisher. Doch wie lässt sich das Privatleben meistern, besonders, wenn sich die Mutter bereits um Geschwisterkinder kümmern muss? Wer kocht, wäscht, putzt und geht einkaufen, wenn der Vater Vollzeit arbeiten muss und keine Oma in der Nähe wohnt, auf deren Unterstützung man im Notfall bauen kann?

Was viele Frauen nicht wissen: Gesetzlich Versicherte haben einen Anspruch auf eine Haushaltshilfe, wenn sie vorübergehend ihren Haushalt aufgrund von Schwangerschaft, Entbindung, oder einem Kaiserschnitt nicht weiterführen können und keine andere im Haushalt lebende Person diese Aufgabe übernehmen kann. Für den Antrag auf Haushaltshilfe bei der jeweiligen Krankenkasse benötigen sie eine ärztliche Bescheinigung, in der die Notwendigkeit einer Haushaltshilfe bestätigt wird und angegeben wird in welchem Umfang und wie lange die Haushaltshilfe voraussichtlich benötigt wird. Stimmt die gesetzliche Krankenkasse dem Antrag zu, vermittelt diese eine Haushaltshilfe eines Pflegedienstes oder einer vergleichbaren Organisation. Kann die Krankenkasse keine Haushaltshilfe stellen oder besteht ein Grund, davon abzusehen, können Betroffene die Haushaltshilfe selbst organisieren. Dann erhalten sie die Kosten in angemessener Höhe erstattet. Dabei kann es jedoch regionale Unterschiede geben. Auskunft erteilt Ihre Krankenkasse – fragen Sie im Bedarf nach!

ANZEIGE

Professionelle und freundschaftliche Unterstützung im Alltag

In Ingolstadt gibt es rund 25.000 Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Viele von ihnen sind noch „rüstig“ genug, um in den eigenen vier Wänden zu leben. Jedoch benötigen auch sie und ihre oft pflegenden Angehörigen Unterstützung, die über den kurzen Besuch durch den Pflegedienst hinausgeht. Diese „Betreuungslücke“ schließen die Alltagshelfer von HOMECARE. Sie können sich so viel Zeit nehmen, wie für ein menschliches Miteinander nötig ist.

Cornelia Weber und ihr fünfköpfiges Team ist seit April 2025 in Ingolstadt und im Landkreis Eichstätt im Einsatz. Viele kennen die examinierte Pflegefachkraft, die seit 18 Jahren in der Branche tätig ist von der „Betreuungswelt Weber“. Das Konzept von HOMECARE - die Alltagshelfer überzeugte Cornelia Weber und so ging sie nach fünf Jahren als Vermittlungsagentur nun diese neue die Partnerschaft ein.

„Bei uns geht es oft um aktivierende Hilfe. Alles, was gemeinsam möglich ist, machen wir gemeinsam: einkaufen, kochen, spazieren gehen. Wir helfen zudem mit der Grundpflege, um den Alltag selbstbestimmt zu meistern und selbstbewusst, eigenständig und lebensmutig in den eigenen vier Wänden zu bleiben“, ergänzt die 46-Jährige aus Stammham. HOMECARE – die Alltagshelfer unterstützt übrigens nicht nur Senioren, die möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben wollen, sondern entlastet auch Familien, zum Beispiel während oder nach der Schwangerschaft oder pflegende Angehörige.



- ✓ Wir betreuen Sie in den eigenen vier Wänden
- ✓ Begleiten Sie außer Haus, z.B. auf Spaziergängen
- ✓ Wir helfen im Haushalt
- ✓ Kümmern uns um die Grundpflege
- ✓ Entlasten Ihre Angehörigen
- ✓ Betreuen bei Demenz
- ✓ Führen Pflichtberatungsbesuche durch (§ 37 Abs. 3 SGB XI)



KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE PFLEGEKASSE MÖGLICH

WIR SIND DA!

In Ingolstadt und Landkreis Eichstätt:

0841 13300110

homecare-alltagshelfer.de/ingolstadt/

Weber Pflege GmbH, Neuburger Straße 53, 85057 Ingolstadt
Unabhängiger und selbstständiger Franchisepartner der ©HOMECARE - die Alltagshelfer GmbH

„Essen für Oan“: Kochkurs für alleinstehende Senioren



Essen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – es ist Genuss, Lebensqualität und auch ein wichtiger Beitrag zur eigenen Gesundheit. Doch gerade alleinstehende Seniorinnen und Senioren stehen oft vor Herausforderungen: Die Lust am Kochen schwindet, man i(s)st ohnehin allein, der Appetit ist nicht mehr wie früher und der Nährstoffbedarf ändert sich im Alter. Im Rahmen des Kurses „Essen für Oan“ wird alleinstehenden Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit geboten, sich mit den Themen gesunde Ernährung und genussvollem Kochen auseinanderzusetzen. Der zweiteilige Workshop soll dabei helfen, den Nährstoffbedarf im Alter zu decken und praktische Tipps für die tägliche Essenszubereitung zu vermitteln.

Welche Nährstoffe und Lebensmittel sind im Alter besonders wichtig? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel wirklich? Und wie kann ich schnell ein gesundes und einfaches Essen auf meinen Tisch bringen, auch wenn ich noch nicht viel Kocherfahrung habe? Eine Diplom-Oecotrophologin gibt auf all diese Fragen Antworten. Im Anschluss werden kleine, einfache Gerichte gemeinsam zubereitet und verkostet, denn „Kochen für Oan“ ist auch nicht schwer.

Der Kurs findet an zwei Terminen statt: am Dienstag, 27. Mai, sowie am Dienstag, 24. Juni, jeweils von 10 bis 12:30 Uhr. Veranstaltungsort ist das Bürgerhaus Neuburger Kasten, Fechtgasse 6, in Ingolstadt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Telefonnummer 0841/305-50051.

ANZEIGE

Wenn die Beine schwächer werden: Hilfe per Knopfdruck

Wenn der Malteser Bereitschaftsdienst einen Hausnotruf erhält, ist es oftmals ein Stolpern, Stürzen oder Ausrutschen gewesen, das einen Menschen in Bedrängnis gebracht hat. „Stolperfallen wie Türschwellen, schmale Treppenstufen und Teppichläufer sind gerade bei älteren Menschen eine Gefahr. Hinzu kommen immer häufiger Kabel von der zunehmenden Zahl der elektrischen Geräte. Wenn unsere Mitarbeitenden in ein Haus kommen, sehen sie oft solche Probleme“, sagt Magdalena Ernhofer, Dienstleiterin Hausnotruf bei den Ingolstädter Maltesern.

Wenn die Beine schwächer werden, sollte man sich rechtzeitig auf diesen Umstand einstellen. Ganz wichtig, um sich wohlfühlen, sei dabei die Gewissheit, zu jeder Tages- und Nachtzeit Hilfe per Knopfdruck rufen zu können. „Wenn unsere Mitarbeitenden nach einem Notruf durch die Haustür kommen, spüren sie die Erleichterung oft sofort. In diesen Momenten hat sich Vorsorge mit einem Hausnotrufgerät bereits gelohnt“, sagt Magdalena Ernhofer.

Die Malteser empfehlen älteren Menschen und ihren Angehörigen immer, Freunden, Nachbarn oder anderen zuverlässigen Menschen in der unmittelbaren Nähe der Wohnung einen Haustürschlüssel zu geben. Kurze Wege und ein schneller Zugang sind im Falle eines Falles wichtig. Für den Fall, dass der Haustürschlüssel nicht in der Nähe vorliegt, empfiehlt sich der Bereitschaftsdienst. „Dann bringen die Malteser den Haustürschlüssel mit, können direkt in die Wohnung und helfen“, erklärt Ernhofer.

Fit im Alter: Sport im Park



Körperliche Bewegung im Alter bietet zahlreiche Vorteile für die körperliche Gesundheit, das geistige Wohlbefinden und die soziale Interaktion. Eine aktive Lebensweise hilft Senioren, das Älterwerden positiv zu gestalten und die Lebensqualität erheblich zu steigern. Vom 3. Mai bis 20. September 2025 finden an unterschiedlichen Wochentagen kostenlose moderate Bewegungsprogramme für Senioren an drei öffentlichen Plätzen in Ingolstadt statt. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich an den Kursen im Bewegungspark Donaustrand sowie dem in der Maximilianstraße in der Nähe des Bolzplatzes sowie im Piuspark. Näheres zum Programm unter www.ingolstadt.de/Sport-im-Park



Sport im Park ist ein Angebot für Senioren.

Foto: stock.adobe.com



Malteser

...weil Nähe zählt.



Schnelle Hilfe
auf Knopfdruck
Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich
anrufen und mehr erfahren:

☎ 0841/9545424

oder unter

 www.malteser-hausnotruf.de

Nerven am Limit

Was tun, wenn sich das Baby nicht beruhigen lässt? Tipps für Eltern von Schreibabys

Alle Babys schreien gelegentlich. Meist, weil sie die volle Windel stört, sie Hunger haben oder sie sich aus anderen Gründen gerade nicht wohl fühlen. Viele junge Säuglinge schreien aber auch ohne erklärbare Ursache und ungewöhnlich viel. Sie werden auch als „Schreibabys“ bezeichnet.

Jeder vierte bis fünfte Säugling tut sich mit der Anpassung außerhalb des Mutterleibes schwer. Sie sind schneller überreizt, brauchen mehr Unterstützung um zur Ruhe zu kommen und in den Schlaf zu finden, sind schneller irritiert und für Eltern oft schwer zu lesen in ihren Bedürfnissen. Schreibabys schlafen weniger als andere Säuglinge, was oft der Hauptgrund für exzessive Schreiphasen, insbesondere am Nachmittag und frühen Abend ist.

Neugeborene und Säuglinge schaffen es maximal eine bis anderthalb Stunden wach zu sein, dann sollte die nächste Schlafphase angebahnt werden. Dies stellt für Eltern oft eine große Herausforderung dar, weil diese Babys oft lange Phasen wach sind, alle Reize (visuell, akustisch, taktil) aufsaugen, damit aber überfordert sind, was oft in unberuhigbares Schreien mündet. Eltern zweifeln daraufhin an ihren intuitiven Kompetenzen und fragen sich, warum sie ihr Baby nicht be-

**Nur nicht schütteln oder gar schlagen.
Hilfe gibt es vor Ort!**

ruhigen können. Viele Eltern neigen dann dazu, noch mehr anzubieten wie Schaukeln, Föngeräusche oder andere „white noises“, wechselnde Tragetechniken etc., um ihren Babys in den Schlaf zu helfen. Schreibabys sind jedoch oft sehr empfindlich gegenüber zu vielen Eindrücken, Anregungen und Unruhe. Ein Teufelskreis beginnt.

Wichtig ist dann, sich frühzeitig Hilfe zu suchen. Die Spezialisten der koordinierenden Kinderschutzzstellen – kurz KoKis – stehen hier mit Rat und Tat und ihrem Netzwerk „Frühe Hilfen“ zur Seite. Speziell für das Thema „Schreibabys“ haben die vier KoKi-Standorte in der Region in Kooperation mit der Erziehungs- und Familienberatung der Caritas/Diakonie und des kbo-Kinderzentrums München einen U-Heft-Schreibabys-Aufkleber entwickelt. Dieser wird sowohl in den Geburtskliniken der Region an Eltern ausgehändigt. Sowohl die Geburtskliniken als

Hier gibt es Hilfe

- Fragen Sie bei den KoKis nach Entlastung und Unterstützung.
- Nehmen Sie Kontakt zu spezialisierten Fachstellen auf: Neben einem stationären Setting gibt es auch sogenannte Schreibabyambulanzen, die sich vor Ort dem Thema „frühkindliche Regulationsstörungen“ annehmen. Nähere Infos finden Sie unter www.elternsein.info/schreiben/hilfe-bei-schreibabys/
- Rufen Sie beim kostenlosen Krisentelefon für Schreibabys an (freitags, samstags, sonntags von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr) unter der Telefonnummer 0800/7100900.



Wenn das Baby ungewöhnlich viel schreit, gelangen Eltern oft an ihre Grenzen.

Foto: stock.adobe.com

auch das Gesundheitsnetzwerk Leben (GNL) tragen durch ihre Unterstützung bzw. finanzielle Beteiligung zur Sensibilisierung von Eltern zu diesem Thema bei.

Die Fachkräfte von KoKi raten: „Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt oder Hebamme und suchen Sie sich frühzeitig Hilfe. Sie können jederzeit (über die Notaufnahme) oder geplant in der AMEOS Kinderklinik St. Elisabeth Neuburg stationär aufgenommen werden. Das interdisziplinäre Team des sozialpädiatrischen Zentrums berät Sie auch gerne ambulant. Wir unterstützen Sie und sind für Sie da! Meist gelingt es in einer entspannten Atmosphäre mit fachlicher Anleitung und Unterstützung den Teufelskreis in einen Engelskreis zu verwandeln.“

Konkrete Tipps für Eltern von Schreibabys

Doch was kann betroffenen Eltern an dieser Stelle bereits geraten werden? Bedenken Sie immer, dass Sie am Schreien des Kindes nicht schuld sind. Denn ungerechtfertigte Schuldgefühle führen oft zu unnötiger Aggression und verschlimmern die Situation. Schaffen Sie stattdessen einen ruhigen, geregelten Tagesablauf. Routine ist für alle Säuglinge besonders wichtig. Bahnen Sie einen Schlafrhythmus an (alle 1 bis 1,5 Stunden) um Übermüdung zu vermeiden. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass Babys besser schlafen, je müder sie sind. Vermeiden Sie ständig wechselnde Beruhigungshilfen und Tragetechniken. Bleiben Sie stattdessen bei einer, die Sie selbst auch durchhalten können. Nutzen Sie zufriedene Wachphasen für Zwiegespräche und Zärtlichkeiten mit Ihrem Baby. Schaffen Sie sich selbst Freiräume und versuchen Sie, selbst zur Ruhe zu kommen: Sie müssen sich erholen. Nehmen Sie Großeltern oder vielleicht geliebte Paten mit ins Boot, die eine kurze Zeit einmal für das Baby da sein können. Und ganz wichtig: Auf keinen Fall dürfen Sie Ihr Kind schlagen. Durch solche unkontrollierten Handlungen können Sie Ihr Baby lebensgefährlich verletzen. Es gibt viele Unterstützungsangebote in der Region – es lohnt sich frühzeitig nach Hilfe zu fragen!

Wie ein voller Bus

Heilpraktikerin verrät im Interview, wie unser Mikrobiom unsere Gesundheit beeinflusst

Unsere Darm ist die Heimat von Abermillionen Bakterien – guten und schlechten. Gemeinsam bilden sie unser „Mikrobiom“. Was dies bedeutet und welche Auswirkungen es auf unsere Gesundheit hat, erklärt Heilpraktikerin Dr. rer. Nat. Marie Müllner

Redaktion: Was ist das Mikrobiom, über das plötzlich alle reden?

Müllner: Früher hat man von der „Darmflora“ gesprochen, heute spezifischer vom Darmmikrobiom, denn die Forschung ist in den vergangenen zwei Jahrzehnten praktisch „explodiert“. Man meint damit die etwa 100 Billionen Bakterienzellen, die in einer komplexen Gemeinschaft den Dickdarm besiedeln. Diese Mikroorganismen haben einen immensen Einfluss auf unsere Gesundheit und auch Psyche. Dabei ist das Mikrobiom in seiner Gesamtheit stets individuell verschieden, auch wenn sich grundsätzlich bei jedem Menschen die gleichen Bakterienstämme nachweisen lassen.

Redaktion: Woran liegen diese Unterschiede?

Müllner: Bakterien sind manchmal „wählerisch“: Sie benötigen ganz bestimmte Stoffe aus unserer Nahrung um zu gedeihen oder zu „verhungern“. Je nachdem wie wir uns selbst ernähren – ob vielfältig, mit einer bunten Mischung aus frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln oder vorwiegend mit Fast-Food – „füttern“ wir täglich unser Mikrobiom. Da kann es sein, dass besonders viel Nahrung für den einen Bakterienstamm anfällt, der sich vermehren kann, während ein anderer zugrunde geht. Hier spielen Ballaststoffe, Probiotika und Präbiotika ebenso eine Rolle wie Genussmittel (Süßstoffe, Zucker, Nikotin, Alkohol, etc.).

Redaktion: Dann kann es sein, dass manche Bakterien Überhand gewinnen?

Müllner: Genau. Dann reden wir von einem Ungleichgewicht, das Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Erste und unübersehbare Beschwerden sind Durchfall, Bauchschmerzen, Verstopfung oder Blähungen. Aber auch Allergien und Entzündungen, eine allgemeine Infektanfälligkeit bis hin zu psychischen Problemen können auf eine Dysbiose zurückzuführen sein.

Redaktion: Wie lässt sich dies diagnostizieren?

Müllner: Bei einer Untersuchung des Stuhls kann das Mikrobiom analysiert werden. Denn Entzündungsparameter, die auf einen „Leaky Gut“ deuten, werden ebenso aufgeführt wie Nahrungsrückstände, die auf eine unvollständige Verdauung hinweisen. Darüber hinaus werden die aufzufindenden Bakterienstämme und deren Anzahl analysiert, was diese in Relation setzt. Ich persönlich bestimme für die Patienten bei einer solchen Analyse auch den pH-, den slgA- sowie Histamin-Wert. Im Gespräch erörtern wir dann gemeinsam die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika oder auch PPIs sowie Beschwerden. Anhand der Stuhldiagnostik und

Anamnese kann ich dann bestimmte Präparate empfehlen bzw. zu einer gezielten Ernährungsumstellung raten, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Redaktion: Reicht es nicht, einfach immer wieder „gute Bakterien“ gezielt über Präparate dem Körper hinzuzufügen?

Müllner: Leider nein. Unseren Darm können wir uns vorstellen wie einen übervollen Stadtbuss. Erst wenn Passagiere aussteigen, können neue einsteigen. Wenn also nicht zunächst die schlechten Bakterien ausgeschieden werden, bzw. „ausgehungert“ werden, dann können sich die guten nicht so einfach ansiedeln.

Redaktion: Interessanter Vergleich. Herzlichen Dank für diese interessanten Einblicke.

Dr. rer. nat. Marie Müllner absolvierte bereits während ihres Mathematik- / Physikstudiums und ihrer Promotion in München im Bereich medizinischer Physik eine Ausbildung zur Tierheilpraktikerin und kam mit der traditionellen chinesischen Medizin in Kontakt. Neben ihrem fordernden Beruf als Entwicklungsingenieurin schloss sie dann auch noch die Human-Heilpraktiker Ausbildung ab. Darauf aufbauend hat Marie Müllner viel Herzblut in zahlreiche Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen funktionelle sowie traditionelle chinesische Medizin, Ernährung und Kinesiologie gesteckt. Mit Begeisterung widmet sich die Heilpraktikerin diesen Themen in ihrer Praxis für Naturheilkunde in Stammham.



Naturheilpraxis
Dr. rer. nat. Marie Müllner
Heilpraktikerin

Jänergasse 4a

85134 Stammham

Termine nach Vereinbarung

www.naturheilpraxis-muellner.de

info@naturheilpraxis-muellner.de

0176 99049844

Frisch in den Tag

Damit die Energie nicht schon am Mittag aufgebraucht ist: Tipps für eine neue Morgenroutine



Ich fühle mich in letzter Zeit ständig müde und erschöpft, selbst wenn ich nichts getan habe. Haben Sie diesen Satz selbst zuletzt gesagt oder zumindest gedacht? Dann geht es Ihnen ebenso wie vielen, vielen anderen Mitmenschen. Die Ursachen sind unterschiedlich und vielfältig. Es handelt sich dabei aber definitiv nicht um Frühjahrsmüdigkeit oder gar Winterschlaf, sondern ganz häufig um Energiekiller in unserem Alltag. Diese gilt es, ausfindig und unschädlich zu machen. Das geht mit ein paar einfachen Tipps und dem Ändern einiger liebgewonnener Gewohnheiten.

Die Kraft der Morgensonne nutzen

Der Wecker klingelt, die Jalousien sind vielleicht noch unten, und so greifen wir im Halbdunkel zunächst nach dem Handy, um den nervigen Piepton abzustellen und sogleich zu checken, welche Whatsapp noch in der Nacht hereingekommen ist, wer schon eine E-Mail an uns adressiert hat oder was unser liebster Instagram-Star gepostet hat. Schnell frisst dieser „kurze“ Blick auf den Bildschirm die erste halbe Stunde unseres Tages und wertvolle Energiereserven. Statt Morgensonne gibt es blaues Licht vom Screen. Versuchen Sie stattdessen mit der Morgensonne auf Touren zu kommen: Haben Sie elektrische Jalousien mit Zeitschaltung? Dann lassen Sie diese schon vor der regulären Weckzeit langsam hochgehen, sodass Ihr Körper bereits vom Tageslicht auf den Wachmodus eingestellt wird. Alternativ können Sie einen Tageslichtwecker verwenden, der sanft den Sonnenaufgang simuliert. Und dann darf man sich einmal genüsslich strecken – idealerweise auf dem Balkon oder der Terrasse mit einem kurzen Blick in die Morgensonne. Auch ein kleiner Spaziergang vor dem Frühstück – und seien es nur zwei Minuten bis zur nächsten Straßenecke – können unsere Laune und unseren Energielevel verbessern. Und warum Sonne gleich zum Aufstehen so wichtig ist? Das Licht sorgt dafür, dass der Körper die Melatonin-Produktion stoppt und die Aufwachphase beginnt, denn

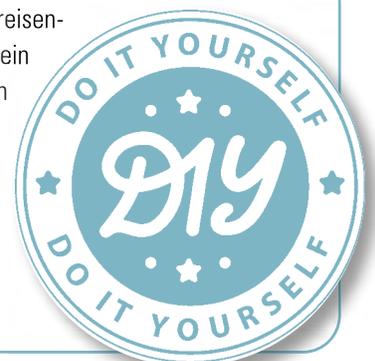
das Hormon steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Je dunkler es am Abend wird, desto mehr Melatonin wird wieder im Körper hergestellt, was uns beim Einschlafen hilft. Wer jetzt also bis spät in die Abendstunden hinein vor dem hellen Bildschirm sitzt, der beeinflusst die Ausschüttung dieses Hormons negativ und folglich fällt das Ein- und Durchschlafen schwer. Und wer schlecht schläft, der ist natürlich am nächsten Morgen wieder müde.

Mehr Kaffee, mehr Energie?

Doch dann folgt schon die nächste liebe Angewohnheit, die wir überdenken sollten: Wir rollen uns aus dem Bett und schlurfen noch im Pyjama zur Kaffeemaschine, werfen eine Kapsel ein oder löffeln althergebracht noch Pulver in den Filter, drücken auf den Knopf und schon verströmt sich dieser herrliche Duft, den wir seit Kindertagen schon mit „Morgen“ und „Frühstück“ verbinden. Jetzt wird uns eine Tasse schon auf Trab bringen, denken wir. Dabei sollten Sie mit dem ersten Kaffee vielleicht besser eine bis anderthalb Stunden warten. Warum? Auch das hängt mit den natürlichen, körpereigenen Hormonen zusammen. Diesmal mit dem Gegenspieler von Melatonin nämlich Cortisol. Das Stresshormon ist zum Ende unserer Nachtruhe besonders hoch und hilft dabei, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Trinken Sie dazu noch ein koffeinhaltiges Getränk, dann werden Puls und Blutdruck noch stärker erhöht. Die Folge: Wir werden ängstlicher und anfälliger für Stress – keine gute Voraussetzung, um im Büro später leistungsfähig zu sein. Nicht zu unterschätzen ist darüber hinaus der Gewöhnungseffekt, der eintritt, wenn der Körper ständig einer großen Men-

Do It Yourself

Kaffee ist für dich ein absoluter Wachmacher? Auch für deine Haut! Denn das enthaltene Koffein kann das Bindegewebe festigen. Und daher eignet sich der Kaffeesatz vom Morgen hervorragend für das Peeling deiner Problemzonen an Beinen und Po. Verrühre etwa zwei Esslöffel davon mit etwas naturreinem Olivenöl und fertig ist ein nachhaltiges Peeling ganz ohne Mikroplastik und künstliche Duftstoffe. Massiere dein Kaffee-Peeling in sanft kreisenden Bewegungen in die Haut ein und lasse es etwa zehn Minuten wirken, bevor du es mit reichlich Wasser abspülst. Durch den Rubbeleffekt werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt und die Haut wird streichelart.





Guten Morgen, liebe Sonne: Lassen Sie sich sanft vom Tageslicht wecken – notfalls mit einem speziellen Wecker. Wer beim süßen Frühstück dankend ablehnt, wird meist auch mit mehr Energie für den Tag belohnt.

ge Koffein ausgesetzt wird. So benötigt man scheinbar immer mehr Kaffee, um wieder fit zu werden. Auch das ist ein kleiner Trugschluss, da Koffein nur die Müdigkeit herauszögert, nicht jedoch wegzaubert. Wer auf neue Energie setzt, der sollte auf jeden Fall ab Nachmittag die Hände weglassen von koffeinhaltigen Getränken – seien es der geliebte Espresso nach dem Essen, die Cola zum Abendessen oder der Schwarztee zum Yoga-Workout – denn diese halten uns am Abend unnötig länger wach und lassen uns schlecht einschlafen.

Die süße Sünde büßen

Eine weitere „Sünde“ am Morgen lässt unsere Energie bereits in die Kniee gehen, bevor sie hochgefahren ist. Egal ob Donut, Schokocroissant, Toast mit Marmelade oder Cornflakes, sie haben alle etwas gemeinsam: viel zu viel Zucker mit viel zu vielen künstlichen Zusatzstoffen. Aber Zucker gibt uns doch Energie, denken Sie? Kurzfristig ja, aber im Gegenzug fallen wir nur kurze Zeit später in ein noch stärkeres Energieloch als zuvor. Eine bessere Wahl ist ein Frühstück mit Vollkornbrot und Rührei oder Haferflocken mit Nüssen und Samen, denn das hält länger satt und lässt den Blutzuckerspiegel nicht übermäßig in die Höhe schnellen und später tief absacken, was uns schlapp und energielos werden lässt.

Kreislauf in Schwung bringen

Morgensonne getankt, einmal durchgestreckt, den Kaffee bewusst einmal durch eine Tasse Tee ersetzt und auf das geliebte Croissant verzichtet und trotzdem noch müde? Mit einer Wechseldusche kommt der Kreislauf definitiv in Schwung. Natürlich kostet es am Anfang ein wenig Überwindung, den Wasserhahn von heiß auf kalt zu stellen,



aber der Effekt spricht für sich. Dabei ist es auch gar nicht ratsam, gleich in Extreme zu verfallen. Stellen Sie die Temperatur nicht gleich eiskalt nach dem ersten warmen Schwall. Ein kleines bisschen kälter als Ihre Komfortwärme beim Duschen reicht schon aus. Wer sich noch nicht dazu durchringen kann, das kühle Wasser über Kopf und Rücken fließen zu lassen, der kann mit Wechselduschen für die Beine beginnen. Das tut auch den Venen gut und ist ein hervorragender Einstieg. Zwei Durchgänge sind prima, wobei Sie Ihre Dusche mit dem kalten Wasser beenden sollten. Darüber freut sich Ihr Kreislauf, Ihre Haut und auch Ihre Psyche. Nicht zu vergessen: Eine kalte Dusche kann zugleich die Fettverbrennung ankurbeln. Wer dann auch noch das Fahrrad statt dem Auto wählt, um in die Arbeit zu fahren oder die Treppen dem Aufzug vorzieht, der ist genau auf dem richtigen Weg für mehr Energie im Alltag und schlägt den ersten Energiefressern des Tages ein richtiges Schnippchen.

Ein Gefühl, als würde man schweben

Eine neue Dimension der Entspannung mit iLifeSOMM im Kaiser Trajan Kurhotel und Klinik

Wie entspannen Sie nach einem stressigen Tag? Mit einem Gläschen Wein und guter Musik? Bei einer Massage? In der Sauna? Die Möglichkeiten sind vielfältig und individuell. Jetzt gibt es allerdings eine neue Methode, die die Art der Entspannung in eine neue Dimension führt: die iLifeSOMM.

Der Wecker klingelt und wir hetzen los. Frühstück machen, anziehen, Kinder in die Schule fahren und rechtzeitig in der Arbeit erscheinen. Weiter geht es mit einem Meeting nach dem anderen, auf dem Schreibtisch türmt sich die Ablage und das Telefon scheint nicht still stehen zu wollen. Am Feierabend geht es weiter mit Einkaufen, Kochen, Haushalt, vielleicht noch einem Blick auf die Hausaufgaben, die Steuererklärung steht an, Rechnungen wollen bezahlt werden und dann bricht noch das Wasserrohr... Unsere Zeit ist vielleicht stressiger denn je. Wie kann man da nur abschalten? Wer hat denn schon Zeit für stundenlanges Meditieren, um wirklich „runter zu kommen“?

Tiefenentspannung in nur 15 Minuten

Für alle, die sich nach Tiefenentspannung sehnen, ist das iLifeSOMM vielleicht genau das Richtige, das seit Neuestem im Kaiser Trajan Hotel in Bad Gögging angeboten wird. Acht anerkannte Methoden – darun-

ter Musik, pulsierendes elektromagnetisches Feld, Vibration, Klänge, Schall und Töne, Mikromassage und Ferninfrarot – werden hier in einem einzigen Wellness-System vereint. Nach nur wenigen Minuten fühlen sich die Anwender als würden sie schweben.

Das wird durch iLifeSOMM Anwendung unterstützt

- Förderung der Konzentration, tiefe Entspannung, Stressabbau
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Lösung von Blockaden, Verkrampfungen und Verspannungen
- Innere Ruhe finden für Erwachsene und Kinder
- Durchblutungsförderung und Wärmegefühl
- Entlastung von Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenken
- Erhöhung von Konzentration und Kreativität
- Verbesserung von Lernschwierigkeiten und Prüfungsängsten
- Gesundheit und Vitalität, bis ins hohe Alter – für alle zu ermöglichen



Die besondere Wellnessliege kombiniert unterschiedliche Entspannungsmethoden und erreicht somit eine schnelle und effektive Tiefenentspannung. Foto: iLife

Das Erfolgsgeheimnis steckt in der Kombination von Entspannungsmethoden

Das Erfolgsgeheimnis der iLifeSOMM besteht in der Kombination verschiedener, auch einzeln anerkannter Methoden, erklärt Karl Zettl, Inhaber des „Kaiser Trajan Kurhotels und Klinik“ in Bad Gögging, in dem diese Wellnessanwendung angeboten wird: „Die eigens dafür komponierte Musik entspannt Seele und Geist und lässt die Entspannung besonders tief werden – die Voraussetzung, damit der Körper weitere Therapien annehmen kann. Die Magnet-Resonanz-Stimulation steigert das physische Wohlbefinden und den Energiehaushalt, indem sie jede einzelne Zelle des Körpers erreicht. Der Sauerstofftransport zu den rund 70 Billionen Zellen des Körpers wird optimiert. Dies wiederum führt zu einem verbesserten Stoffwechselprozess und stärkt dadurch das Immunsystem und die Abwehrkraft. Schließlich lösen Klang- und Ton- und Mikromassage schon seit Langem bestehende Blockaden. Die Ferninfrarot-Komponente unterstützt die körpereigenen Entgiftungsprozesse.“

Die Einsatzgebiete sind sehr umfangreich, von Rückenschmerzen bis zu depressiven Verstimmungen, von Burnout bis zur optimierten Regenerationszeit im Spitzen- und Breitensport, weil der Ansatz dieser Therapieform im Energieaufbau steckt. Doch was bedeutet „Energie“ im medizinischen Bereich? Mit dem Begriff Energie lassen sich viele biologische, physikalische und psychische Abläufe des Menschen beschreiben. Der menschliche Organismus braucht, wie jedes andere Lebewesen auch, Energie, um „funktionieren“ zu können. Das Zusammenspiel der körperlichen, emotionalen, geistigen und feinstofflichen



Die besondere Wellnessliege ist für jedes Alter geeignet. Foto: iLife

Energiefelder ist entscheidend dafür, wie wir uns fühlen und wie gesund wir letztlich sind. Auch das Modell der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) geht davon aus, dass der menschliche Körper im Inneren Funktionskreise beziehungsweise Elemente aufweist, die mit einem Energiefluss korrespondieren. Die Kanäle des Energieflusses nennt man die „Leitbahnen“ oder „Meridiane“. Unwohlsein oder Krankheit ist ein Produkt der Unterbrechung dieses harmonischen Flusses und kann u.a. durch mangelnden Energiefluss, durch Stockung, durch Mangel an Energie selbst oder durch verbrauchte Energie, welche nicht abgeleitet wurde, entstehen. Das Grundprinzip der TCM ist, Blockaden zu lösen und die Energie im Körper wieder in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand auszubalancieren – und dabei hilft das iLifeSOMM nachweislich.



Fachkliniken für Orthopädie, physikalische und rehabilitative Medizin, Stoffwechselerkrankungen u. Psychosomatik

RÖMERBAD KLINIKEN

100 PUNKTE
Bericht 2021

DRV-QUALITÄTS SICHÉRUNG 2019
Reha-Therapiestandards Hüft-, Knie TEF

98,5 PUNKTE
Bericht 2020

DRV-QUALITÄTS SICHÉRUNG 2019
Therapeutische Versorgung

99,5 PUNKTE
Bericht 2021

DRV-QUALITÄTS SICHÉRUNG 2019
Reha-Therapiestandards Chron. Rückenschmerz



VILLA AURELIA
PREMIUM REHA

Privatklinik, exklusives Ambiente und beste med. Versorgung für Ihren Reha-Aufenthalt.

www.premium-reha.de

Exklusiv: Schwefelheilwasser und hauseigenes Naturmoor

REHA & KUREN -behilffefähig-





Römerbad Klinik GmbH & Co Betriebs-KG
Römerstraße 15, 93333 Bad Gögging
☎ **09445-960-0**
www.roemerbad-klinik.de

„Ein 5-Sterne-Programm für die Gesundheit“

RV Fit in der Passauer Wolf Lodge & Therme Bad Griesbach und der City-Reha Ingolstadt

Fit, gesund und beweglich bleiben und dazu noch die Natur genießen? Das ist möglich und wird von der Deutschen Rentenversicherung unterstützt. Lesen Sie, was das RV Fit-Programm und der Passauer Wolf für Sie bereithalten.

Schmerzen, psychische Beeinträchtigungen oder Probleme mit dem Stoffwechsel sind erste Warnzeichen des Körpers. Sie haben zwar noch keinen Krankheitswert, können aber langfristig die Gesundheit und damit die berufliche Tätigkeit gefährden. Mit RV Fit bietet die Deutsche Rentenversicherung berufstätigen Versicherten ein kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl an. Das Programm besteht aus vier Phasen: Zunächst absolvieren die Teilnehmer eine fünftägige Startphase in Präsenz, daran schließt sich eine dreimonatige, berufsbegleitende Trainingsphase an, in der die Teilnehmer mithilfe einer App unterstützt werden, es folgt eine dreimonatige Trainingsphase in Eigenregie während der Freizeit und abschließend eine dreitägige, intensive Auffrischungsphase wieder in der gebuchten Einrichtung. Somit ist ein Training über ein halbes Jahr hinweg gewährleistet.

Gruppendynamik stärkt die Motivation

Weil Gerlinde B. auch im Alter fit, gesund und beweglich bleiben möchte, entschied sich die 60-Jährige für eben dieses RV Fit-Programm der Deutschen Rentenversicherung, das in der Passauer Wolf Lodge & Therme Bad Griesbach sowie in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt angeboten wird. Die Entscheidung war goldrichtig für Gerlinde B., die durch ihren intensiven Arbeitsalltag oft nicht die Zeit findet, etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun – wie so viele Berufstätige heutzutage. Also ging es für Gerlinde B. im Februar 2025 nach Bad Griesbach zur einwöchigen Startphase, die vieles in ihrem Leben verändern sollte.

„Schon bei der Ankunft in der Passauer Wolf Lodge & Therme wurde ich super herzlich empfangen“, erzählt Gerlinde, die sich sofort willkommen fühlte. Ein ruhiges Zimmer mit liebevollen Aufmerksamkeiten bot den perfekten Rahmen für eine spannende und lehrreiche Woche.

Zunächst wurden die RV Fit-Teilnehmer durch das Haus geführt, ehe sich die Gruppe aus 15 Personen bei einem Mittagessen besser kennenlernte. „Die Altersstruktur der Gruppe war relativ homogen, was sich als sehr angenehm herausstellte. Die Gruppendynamik passte von Anfang an, und wir hatten schnell einen guten Draht zueinander“, sagt Gerlinde begeistert. Das RV Fit-Programm setzt gezielt auf Gruppentraining, weil gemeinschaftliche Aktivitäten nachweislich positive Effekte auf Motivation, Durchhaltevermögen und allgemeines Wohlbefinden haben. „Der Austausch mit Gleichgesinnten kann Ängste und Unsicherheiten abbauen, man kann von den Erfahrungen der anderen profitieren, sich gegenseitig motivieren und Tipps geben“, erklärt Felix Bauer, Leiter Prävention und therapeutische Ambulanz im Passauer Wolf Bad Griesbach.

Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung

Für Gerlinde B. war das Zirkeltraining im gut ausgestatteten Raum intensiv, aber gut auf die Gruppe abgestimmt.

„Es war anspruchsvoll, aber machbar – für Untrainierte allerdings eine Herausforderung“, so die 60-Jährige.

„Das Training ist an die Bedürfnisse und an das Leistungsniveau der Teilnehmer angepasst“, erklärt Felix Bauer. Ebenfalls auf dem Trainingsplan standen (Wasser-)Gymnastik und Outdoor-Aktivitäten, bei denen den Teilnehmern gezeigt wurde, wie sie die Natur wertschätzend betreten und nutzen können.

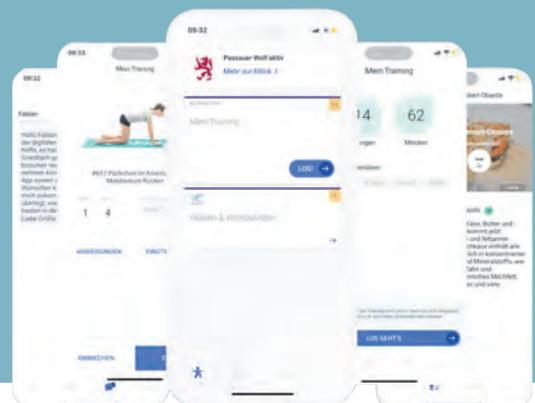
„Felix hat es geschafft, dass alle an seinen Lippen hingen und hingerissen waren von seinen Erfahrungen“, erzählt Gerlinde. Neben der Bewegung erhielten die RV Fit-Teilnehmer auch Impulse für eine gesündere Ernährung, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Vor allem die Kochkurse haben laut der Rezeptionsleitung sehr viel Spaß gemacht und lehrreichen In-



Mit der App „Passauer Wolf aktiv – Therapie und Training“

sichern Sie sich Ihren Therapieerfolg während der Trainingsphase auch zu Hause.

- Jederzeit verfügbarer, individueller Trainingsplan, von unseren Therapeuten auf Sie und Ihre Ziele abgestimmt
- Entspannungsübungen und medizinische Vorträge für höhere Therapiewirksamkeit
- Klar verständliche Trainingsvideos für das optimale eigenständige Training
- Fortschritte dokumentieren und Ergebnisse gemeinsam mit dem Therapeuten besprechen
- Medizinisch korrekt und immer genau in der richtigen Intensität trainieren





In der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt findet das Programm ohne Übernachtung statt, in der Passauer Wolf Lodge & Terme startet die einwöchige Initialphase vor Ort.



put geliefert, der nun auch im Alltag umgesetzt wird. „Viele Gerichte werden bis heute in unserer Gruppe nachgekocht“, sagt Gerlinde. Ebenso bekamen die Teilnehmer bei den Ernährungsschulungen wertvolle Anregungen, über die im Anschluss rege diskutiert wurde. Außerdem wurden die Abend-Angebote wie Therme, Sauna und Wärmekabine von vielen genutzt und sorgten für entspannte Momente nach den sportlichen Einheiten.

„Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich die Startphase in der Passauer Wolf Lodge & Terme wie ein

LebensArt, zu dem das RV Fit-Programm zählt, vereint das Ursprüngliche mit frischen, gesunden Ideen und ist unsere Art, bereichernde Optionen für den eigenen Lebensstil zu schaffen. Seit über 45 Jahren ist der Passauer Wolf Anbieter in der medizinischen Rehabilitation mit akutmedizinischen Bereichen.

5-Sterne-Sport-Programm empfunden habe. Wir wurden nach allen Regeln der Kunst verwöhnt und bekamen Anregungen, vieles in unserem Alltag zu ändern“, resümiert Gerlinde B.. Nun gilt es, das Gelernte in den Alltag zu integrieren. Unterstützt wird sie während der Trainingsphase digital von der „Passauer Wolf aktiv App“. „Die App funktioniert super und beinhaltet abwechslungsreiche Übungen

sowie gute Entspannungstechniken. Sie motiviert mich, zwei bis dreimal die Woche zu trainieren“, berichtet Gerlinde B., die mittlerweile schon sechs Kilogramm Gewicht verloren hat. Die 60-Jährige sei überrascht gewesen, wie viel ihr Körper auch im höheren Alter noch leisten kann. „RV Fit hat mir gezeigt, dass noch einiges geht, wenn man dranbleibt.“ Auch in der anschließenden dreimonatigen Eigeninitiativphase wolle sie am Ball bleiben. Besonders freut sich Gerlinde B. aber auf die dreitägige Auffrischungsphase, die dann wieder vor Ort in der Passauer Wolf Lodge & Terme stattfindet.

RV Fit auf einen Blick

Teilnehmen kann, wer in den vergangenen zwei Jahren vor der Antragstellung sechs Monate versicherungspflichtig beschäftigt gewesen ist und erste „Zipperlein“ verspürt, wie z. B. gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme. Die Kosten für das Programm, das Bewegung, Ernährung und Stressmanagement umfasst, trägt die Deutsche Rentenversicherung. Die Startphase zu Beginn und die Auffrischungsphase am Ende der Prävention sind ganztägig. Der Arbeitgeber ist gesetzlich dazu verpflichtet, Teilnehmer für diese Tage freizustellen und das Entgelt fortzuzahlen. Die regelmäßigen Trainingstermine sind berufsbegleitend. Das heißt, dass diese Termine außerhalb der Arbeitszeit in der Freizeit wahrzunehmen sind. Die Anmeldung erfolgt schnell und unkompliziert online auf www.rv-fit.de. Antragssteller dürfen stets eine Wunscheinrichtung angeben.

Weitere Informationen für Versicherte bieten die kostenlose Servicenummer 0800 1000 4800 oder für Arbeitgeber der Firmenservice der Rentenversicherung unter 0800 1000 453.



Beim gemeinsamen Kochen lernen die Teilnehmer gesunde und leckere Rezepte kennen – mit Spaß und Teamgeist.

PASSAUER WOLF

LebensArt



Speziell für
↳ Berufstätige

RV Fit

DAS PRÄVENTIONSPROGRAMM DER DRV

PROGRAMMINHALTE

Das von Ärzten entwickelte Programm ist für alle geeignet, die im Berufsleben stehen, und erste Beschwerden aufweisen. Das kostenfreie Training vereint Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



STRESS-
BEWÄLTIGUNG

JETZT BEANTRAGEN

Unter rv-fit.de die Passauer Wolf Lodge & Therme Bad Griesbach oder die Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt als Wunscheinrichtung angeben.



pwlebensart.de
QR-Code scannen
für mehr Info



ABLAUF

- **STARTPHASE**
5 Tage
→ in Ingolstadt
(ohne Übernachtung)
→ in Bad Griesbach
(mit Übernachtung)
- **TRAININGSPHASE**
3 Monate
berufsbegleitend
- **EIGENAKTIVIERUNGSPHASE**
3 Monate
Training in Eigenregie
- **AUFFRISCHUNGSPHASE**
3 Tage
→ in Ingolstadt
(ohne Übernachtung)
→ in Bad Griesbach
(mit Übernachtung)