

1. AUSGABE · JANUAR 2020

Beste Zeit

Mit Gelassenheit,
Verständnis und Bewegung
gegen die Lustlosigkeit **34**

Klinik am Weserbogen:
Vielfältige Behandlungen
mit Hyaluronsäure
für Sie und Ihn **30 – 31**

© Vasyli / Jpg.cz - stock.adobe.com

Harley oder Spyder?
Die ganz große Freiheit
auf zwei oder drei
Rädern! **37 – 39**



Ein Magazin von

DIE HARKE

■ Medienhaus

FÜR JEDEN DAS PASSENDE RAD!

Radstudio
BOHN
www.radstudio-bohn.de



Glauben Sie nicht? Wir schon! Denn mit unserer über 28-jährigen Erfahrung im Fahrradbereich finden wir sicher auch für Sie das passende Fahrrad.

Mit rund 600 m² Verkaufsfläche gehören wir zu den größeren Fahrradhändlern in Niedersachsen. In unserem Meister- und Ausbildungsbetrieb finden Sie hochwertige Erwachsenenfahräder, E-Bikes, Lastenräder und ein breites Angebot an Fahrradzubehör.

Leasen Sie erstklassige Fahrräder kostengünstig über Ihr Gehalt mit der 0,25%-Regelung und Gehaltsumwandlung. Nach drei Jahren können Sie das Rad für einen Restbetrag käuflich erwerben.

Schauen Sie bei uns vorbei, unser Team freut sich auf Ihren Besuch.



(v.l.) Matthias Bohn, Andreas Heinl, Frank Burkhardt, Hossam Al Kalas, Tobias Thies, Nils Helbig, Arjet Vuceta und Daniel Glaser



Radstudio Bohn

Verdener Landstraße 140 · 31582 Nienburg/Weser

Telefon 05021 17710 · www.radstudio-bohn.de

Die Beste Zeit... liegt vor Ihnen!

Damit ist zunächst unser neues Magazin gemeint, über das wir uns sehr freuen. Wir hoffen, Sie haben viel Freude beim Lesen und finden Anregungen und Tipps. Die Frage nach der „besten“ Zeit ist nicht einfach zu beantworten – wahrscheinlich ist es gar unmöglich. Charlie Chaplin wird dieses Zitat zugeschrieben: **„Die Jugend wäre eine schönere Zeit, wenn sie erst später im Leben käme“**. Doch Jugend ist nicht nur eine Frage des Lebensalters, sondern auch der persönlichen Vitalität und Neugierde.

Ob nun 30, 40, 50 oder 60 PLUS – das Jahrzehnt sagt per se nichts über die Herausforderungen und Ereignisse in dem jeweiligen Lebensabschnitt aus. Entscheidend ist, was man daraus macht. Der Wunsch fit und gesund zu bleiben eint die Altersgruppen. Neugier und Abenteuerlust sind individuelle Eigenschaften, eine sinnvolle und erfüllende Freizeitbeschäftigung ist zu jeder Zeit erstrebenswert. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Angebote, Produkte und Dienstleistungen unserer Partner, mit denen Sie das Leben im Landkreis Nienburg interessant, abwechslungsreich und lebenswert gestalten können.

„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“ (George Orwell)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine kleine Auszeit bei der Lektüre und Muße für die schönen Dinge des Lebens. Denn wer weiß, vielleicht ist das neue Jahr, das neue Jahrzehnt die BESTE ZEIT für Sie? So oder so – greifen Sie zu. Nach diesem Magazin und nach dem Spaß im Leben. Wir wünschen viel Freude und eine gute Zeit und grüßen mit einem Zitat, welches im Beethoven-Jahr natürlich nicht fehlen darf:

„Der Mensch besitzt nichts Edleres und Kostbareres als die Zeit.“ (Ludwig van Beethoven)



Ihr Verleger, Christian Rumpeltin



Impressum

Konzeption: Suellen Camelo Goncalves
Layout & Grafik: com.on Werbeagentur GmbH
Foto & Redaktion: Mara Kakoschke, Suellen Camelo Goncalves, Nikias Schmidetzki, Karin Flinspach, stock.adobe.com
Mediaverkauf: Mittelweser Medien GmbH
Verantw. für Anzeigen & Inhalt: Sönke Jessen
Verleger: Christian Rumpeltin
Druck: BRUNS Druckwelt GmbH & Co.KG, Minden

J. Hoffmann GmbH & Co. KG
Ein Advertorial des Verlags DIE HARKE
Verlagsanschrift: An der Stadtgrenze 2,
31582 Nienburg
Telefon (05021) 9660

UNSERE EMPFEHLUNG

VERANSTALTUNGEN
FÜR GESCHLOSSENE
GESELLSCHAFTEN

MEXIKANISCHE
SPEZIALITÄTEN UND
LECKERE COCKTAILS

ÜBERNACHTUNGS-
MÖGLICHKEITEN

FREUNDLICHEN UND
KOMPETENTEN SERVICE

CLUBRAUM

Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 10 – 12
31582 Nienburg • Tel. (05021) 926425
www.mexicana-nienburg.de
info@mexicana-nienburg.de



Inhalt

Inhalt

Wie wohne ich	6 – 7
Lebenslang eigene Zähne	10
Die Augenpartner: Endlich brillenfrei	17
Mehr Lebensfreude durch tierische Begleiter	20
(K)Eine Generationenfrage: Gesunde Ernährung in jedem Alter	21
Lebensfreude auf dem Tanzparkett	24
Gelassen durch die Wechseljahre	28
Ein Traum: Volles, langes Haar	33
Mit Gelassenheit, Verständnis und Bewegung gegen die Lustlosigkeit	34
Mal anders: Senioren WG	35
Mobile Hütte	40
Fit und gesund mit Aktiva	44 – 45
Grau ist ein Statement	46



30 – 31

Botox vs. Hyaluron:
Welche Methode
eignet sich für was?!

© deagreuz - stock.adobe.com



37 – 39

Harley oder Spyder? Die ganz
große Freiheit auf zwei
oder drei Rädern!

© Jag_cz - stock.adobe.com

Thalia Buchtipps "Es ist nur eine Phase, Hase."

13



Buchtipps für jede Lebensphase. Bei Thalia finden Sie Lese-
spass zum Glücklichen, zur Ernährung, der Liebe und auch
ein Trostbuch für Alterspubertierende.

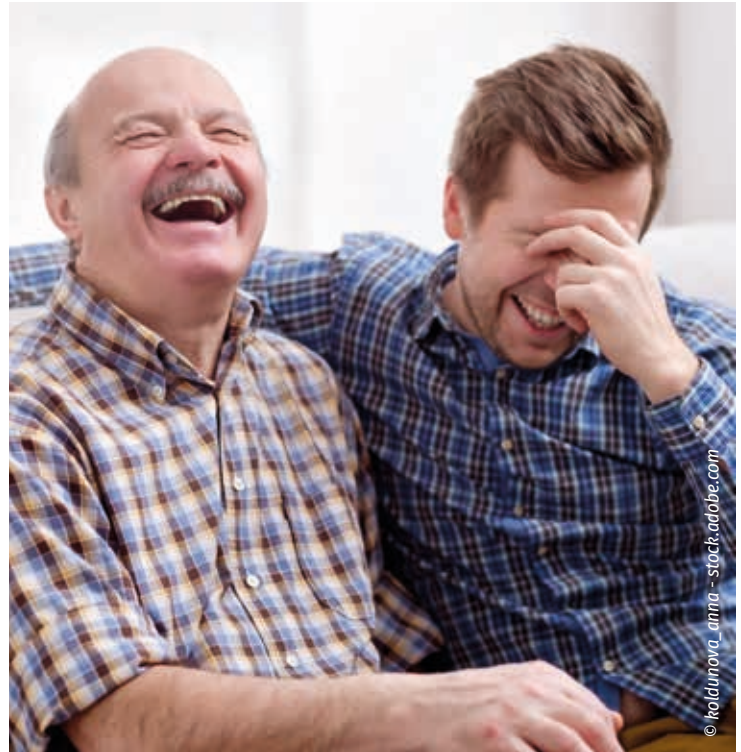
Urlaub vom Alltag – Ein Tag im Weserschlößchen

16

Die frisch renovierten modernen Zimmer im Hotel
Weserschloßchen laden zu einem Kurzurlaub vom Alltag
an der Weser ein. Kurze Anreise – langes Wochenende.

Wohnen im Alter

Diese Möglichkeiten haben Sie!



Die eigenen vier Wände

Mit zunehmendem Alter machen sich viele Menschen Gedanken über ihre zukünftige Wohnform. Oftmals möchten Senioren so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden leben – hier ist alles gewohnt, man ist von Erinnerungen und Besitztümern aus dem bisherigen Leben umgeben, mit der Umgebung und Nachbarschaft vertraut. Damit man sich im eigenen Zuhause lange sicher und wohl fühlt, kann die häusliche Pflege von Familienangehörigen oder professionellen Hilfskräften eines Pflegedienstes übernommen werden. Auch Haushaltshilfen können zunächst leichte pflegerische Aufgaben und hauswirtschaftliche Arbeit erledigen.

Betreutes Wohnen

Eine eigene Wohnung mit schneller, zuverlässiger Hilfe wird beim betreuten Wohnen für Senioren geboten. Bei dem Einzug in eine solche Wohnanlage sollte man in der Lage sein, den eigenen Haushalt größtenteils selbstständig zu bewältigen, neben dem Grundservice stehen jedoch später auch Putzhilfen oder ambulante medizinische Pflege zur Verfügung.

Das Mehrgenerationenhaus

...vereint verschiedene Generationen unter einem Dach. Auch hier hat jede Familie bzw. jeder Bewohner seine eigene Wohnung, daneben gibt es Gemeinschaftsbereiche für offene Treffen und Begegnungen. Junge und alte Bewohner helfen sich gegenseitig und können voneinander lernen.

In einer Senioren-Wohngemeinschaft

...leben ältere Menschen selbstorganisiert zusammen. Sie teilen sich eine Wohnung oder ein Haus mit Gemeinschaftsräumen, haben aber dazu jeweils ein eigenes Zimmer als privaten Rückzugsort. Daneben existieren auch Pflege-Wohngemeinschaften, die nach ähnlichem Prinzip funktionieren, aber durch eine Betreuung ergänzt werden. Jeden Tag kommen Betreuer in die WG, unterstützen die Bewohner bei alltäglichen Aufgaben und bieten zudem Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung an.



© Katarzyna Bialasiewicz - Photophrеее - stock.adobe.com



© jd-photodesign - stock.adobe.com

Bestens gepflegt

Ist die Pflegebedürftigkeit weit fortgeschritten, können Senioren in Pflegeheimen rund um die Uhr betreut werden. Die Spannweite dieser Einrichtungen ist sehr weit, Seniorenresidenzen bieten beispielsweise mehr Luxus durch überdurchschnittliche Ausstattung und vielfältige Freizeitangebote.



© Photos: Design - Wellcraft

Bad, Heizung und Elektro komplett in guten Händen.

Badrenovierung aus einer Hand, Heizungsmodernisierung, Haustechnik. Mit Know-How von Bürgel.

Informieren Sie sich unverbindlich!

Bürgel

Ziegelkampstraße 18 · 31582 Nienburg
T (0 50 21) 97 17-0 · www.buerigelgmbh.de



Wir sind für Sie da und stehen an Ihrer Seite...

Für uns ist ...

eine Immobilie
nicht ein Objekt, für uns ist eine Immobilie ein Zuhause.

Ihr Zuhause!
Vom ersten Kontakt bis zur Übergabe Ihres Schlüssels ...

Wir stehen
mit unseren fachkundigen & marktorientierten Dienstleistungen persönlich sowie individuell an Ihrer Seite!



Iris Fischer & Lothar Simon

Verkauf · Projektentwicklung · Vermietung
Wir beraten Sie diskret, effektiv und unverbindlich.

Sie möchten verkaufen?
Gratis-Wertermittlung für Verkäufer!

05021-910200

info@fischer-simon.immobilien | www.fischer-simon.immobilien
Fischer & Simon GmbH | Von-Philipsborn-Str. 15 | 31582 Nienburg



Wie viel ist Ihre Immobilie eigentlich wert?

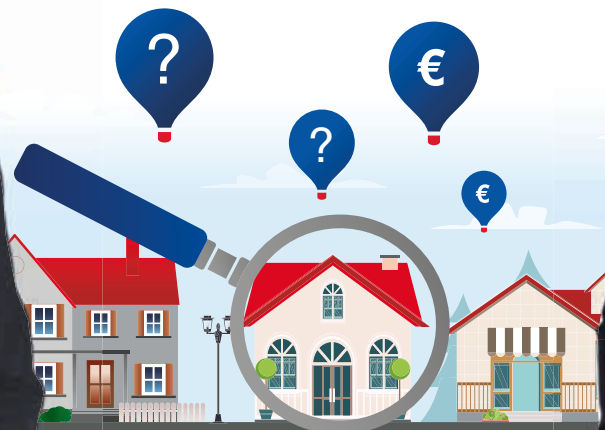
Jetzt kostenlose Verkaufswertermittlung erstellen lassen!



Ralf Hermerding
Immobilienmakler
Tel.: 05021 - 861 73 75



Angela Wiechmann
Immobilienmaklerin
Tel.: 05021 - 861 73 77



Beratung - Wertermittlung - Vermarktung • Hafenstraße 5 • Nienburg • www.remax-nienburg.de

Wertanlage in der Region!

Ihr persönliches Gold-Lager
mit exklusivem Service.
Hier in Nienburg.



L'or AG
Hafenstraße 5
31582 Nienburg
Telefon: 05021 - 889 889
E-Mail: info@lor-ag.com
Internet: www.lor-ag.com

Ihr Ansprechpartner:
Markus Hennings



Goldrichtig angelegt.

Festgeld lohnt kaum

Alternative: Fonds, die ausschütten

Die Zinserträge von Tages- und Festgeldern sind derzeit kaum wahrnehmbar. Unter Berücksichtigung der Inflationsrate kann vorhandenes Kapital so nicht vermehrt werden. Viele nutzen deshalb ergänzend zu anderen Wertpapieren die Möglichkeiten von Fondsanlagen. Bei dieser Anlageform kommt es jedoch immer wieder zu Schwankungen.

Bereits erzielte Gewinne können wieder zu Verlusten werden. Mit ausschüttenden Varianten, die besonders auf hohe Erträge setzen, können Fonds eine Zwischenlö-



sung bieten. Dabei werden Zinsen und sonstige anfallende Erträge meist jährlich ausgeschüttet.

Sehr unterschiedliche Angebote sind am Markt. Mischfonds investieren breit gestreut in Aktien, Anleihen und Renten (festverzinsliche Papiere). Die Anlage in ausschüttende Fonds ist für diejenigen geeignet, die das investierte Kapital mittel- und langfristig entbehren können und von regelmäßigen Auszahlungen oberhalb des mageren Festzinses profitieren wollen. lps/Cb.



Ihnen liegt die Zukunft am Herzen?

Dann sagen Sie ja zu Ökostrom.

- ✓ zu 100% aus erneuerbaren Energien
- ✓ CO₂-frei
- ✓ klimaneutral



www.stadtwerke-nienburg.de Telefon: 05021 97750

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

- **Wir bewerten Ihre Immobilie fachkundig u. marktorientiert,**
- **erstellen** ein ausführliches Verkaufsexposé mit allen Daten, Zeichnungen und Fotos
- **unterstützen** Sie bei der Erstellung des erforderlichen Energieausweises
- **bewerben** Ihre Immobilie in Zeitungen, Schaukästen und auf allen bekannten Internetportalen
- **stellen** Ihre Immobilie bei Besichtigungen **vor.**
- **führen** die Verkaufsverhandlungen für Sie mit den Interessenten
- **prüfen** die Finanzierungsmöglichkeiten des potentiellen Käufers
- **bereiten** den Kaufvertragsentwurf vor und erläutern beiden Vertragspartnern den Vertragstext
- **begleiten** die Kaufvertragsbeurkundung und -durchführung
- **übernehmen** die Immobilienübergabe an den Käufer nach Kaufpreiszahlung
- **melden** Verkäufer bei den Versorgungsunternehmen ab bzw. die Käufer an.

Gern sind wir für Sie und Ihre Immobilie da.
Lassen Sie sich von uns beraten!
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



IMMOBILIEN SEIT 1852
RÜBENACK



Immobilien und Hausverwaltung
Kirchplatz 10-11, Nienburg/Weser

(05021) 91 92 93
www.ruebenack.de

Zahnlos ist out



Die Menschen in Deutschland behalten ihre Zähne immer länger. So sind in der Altersgruppe zwischen 65 und 74 Jahren nur noch 12 Prozent zahnlos. Im Jahr 2005 waren es noch doppelt so viele. In Zukunft wird also kaum noch jemand in seinem wohlverdienten Lebensherbst eine Vollprothese tragen müssen. So behalten immer mehr Best Ager lebenslang eigene Zähne. Und das ist gut so!



Best Ager sind Beste Putzer

Kennen Sie den Spruch: „Früher war alles besser.“? Auch wenn dieser Satz hin und wieder fällt – in Sachen Zahngesundheit stimmt dies nicht mal ansatzweise. Denn: Zahnhygiene und Zahngesundheit waren früher viel schlechter, und sie werden immer besser. Das gilt gerade auch für ältere Menschen: die Best Ager hatten vor 20 Jahren im Durchschnitt deutlich weniger Zähne als heute. Die Zahnprothesen oder die „Dritten“ werden immer weniger.



Rückenschmerzen und Zähne?

Der Rücken zwackt. Plötzlich zwickt es im Kreuz. Wer kennt das nicht? Rückenschmerzen begleiten uns – manche von uns leider ein Leben lang. Häufig sind die Ursachen unklar. Bei einem hohen Prozentsatz der Rückenpatienten können keine eindeutigen körperlichen Ursachen gefunden werden. Die Diagnose kennen Sie vielleicht: „unspezifische Rückenschmerzen“. Jetzt macht ein Besuch bei Ihrem Zahnarzt Sinn.

Zu den möglichen Auslösern für Schmerzen und Verspannungen im Rücken zählen auch Fehlfunktionen im Bereich der Kiefergelenke und Zähne. Diese Störung wird als CMD – Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion bezeichnet. Diese komplexe und sehr umfassende Krankheit kann zu Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich führen, die letztendlich auch in den Rücken ausstrahlen. Therapiemöglichkeiten: kleine Korrekturen, wie richtige Einstellung von Zahnersatz, Füllungen oder Kronen. Bei Bedarf wird eine individuell

angepasste Aufbisschiene zur Entspannung der Kiefermuskulatur und zur Stabilisierung der Gelenkfunktion eingesetzt. Hier arbeiten wir eng mit den zuständigen Hausärzten, Orthopäden und Physiotherapeuten zusammen.

Regelmäßige Vorsorge

Das tägliche, sorgfältige Putzen der Zähne und Zahnzwischenräume beseitigt bakterielle Beläge und hemmt so die Bildung von Zahnstein. Als ideale Ergänzung zur häuslichen Mundhygiene empfiehlt sich eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung in unserer Praxis.

Praxis
Zahnärzte am Mühlentor
Best & Kollegen
Mühlentorstraße 1
31547 Rehburg-Loccum
Telefon: 05037 9696740

www.zahnärzte-am-muehlentor.de

Wirkungsvoller Einbruchschutz

Täter abschrecken

In der Bundesrepublik Deutschland werden pro Jahr mehr als 150.000 Einbrüche begangen. Die betroffenen Haus- und Wohnungseigentümer und Mieter leiden nicht nur unter den materiellen Schäden, sondern auch unter psychischen Belastungen. Lediglich etwa 15 Prozent aller Einbruchdelikte werden von der Polizei aufgeklärt.

Es gibt Schutzmaßnahmen an Fenstern, Haustüren und Garagen, um Diebsgesindel fernzuhalten. Einbrecher lassen meist von einem Objekt ab, wenn es zu lange dauert, sich Zutritt zu verschaffen. Am häufigsten dringen Einbrecher als Einzeltäter oder in der Gruppe über Fenster und Terrassentüren in ein Objekt ein. Hier beginnt die Abschreckung der Hausbesitzer. Wenn Fenster mit dem Rahmen verschraubte Schließbleche, aufhebel-sichere Pilzkopfzapfen in mehreren Ecken,



einen drehgehemmten Aufbohrschutz und Verbundsicherheitsglas haben, gelten sie als relativ sicher. Ein wichtiger Anhaltspunkt für Bauherren ist die Widerstandsklasse (WK) eines Bauelements, mit dem englischen Fachbegriff auch resistance class (RC) genannt.

Es gibt sechs Widerstandsklassen. Je höher ein Bauelement eingestuft ist, desto sicherer ist es gegen Aufbruchversuche. Für Fenster und Türen ist mindestens WK 2 zu empfehlen. Mechanische Sicherheitsvorrichtungen an Bauelementen können mit elektronischer Technik kombiniert werden, um den Einbruchschutz zu erhöhen. So sind Zeitschaltuhren sinnvoll, die die Wohnungsbeleuchtung steuern, um die Anwesenheit der Bewohner zu simulieren. Als weitere Maßnahmen rund um das Haus und seine Nebengebäude empfehlen sich Bewegungsmelder und Alarmanlagen. lps/Cb

*Zwei starke Partner
in Sachen Sicherheit*



**SCHLÜSSEL-
ZENTRALE
KALUSCHE**



Wir machen Ihr Zuhause sicher!
Ihr geprüfter Sicherheitsberater für Türen, Fenster und Schlösser!

- ▶ Fenster- und Türnachrüstungen mit pilzkopfverriegelnden Beschlägen
- ▶ **Alarmanlagen** ▶ **ABUS** Fenstersicherung ▶ Fenstergitter ▶ Tresore
- ▶ Der nächste Winter kommt bestimmt: Gummidichtungen für Fenster und Türen auswechseln

Aufgenommener Handwerksbetrieb im Errichternachweis für mechanische Sicherheitseinrichtungen des niedersächsischen Landeskriminalamtes.

Kostenlose Sicherheitsberatung vor Ort durch Ihren kompetenten Partner für Einbruchschutz!

aks-Schlüssel-Zentrale Kalusche
LANGE STRASSE 35 · NIENBURG · TELEFON (0 50 21) 23 56 oder 41 31

Sievers und Söhne GmbH
SCHWARZE STRASSE 34 · HASSBERGEN · TELEFON (0 50 24) 98 07-0

Gin

© annapustymihova - stock.adobe.com / atoss - Fotolia



Speicher Kaffee

Wir freuen uns auf Sie!



Wohlfühlen, natürlich genießen
und entspannen.

Frühstücks-Buffer

Mit hausgemachten, ofenfrischen Brötchen
und Brot. Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat.
Reservierung erbeten.

Feierlichkeiten

Ihre individuelle
Feier – unser
persönlicher
Service.
Auch mittags,
nachmittags
und abends.



SpeicherKaffee • Hoyaer Straße 72 • 31608 Marklohe
info@speicher-kaffee.de • www.speicher-kaffee.de

Telefon 050 21/1 57 57

Unter Feinschmeckern und Genuss-Liebhabern schon lange kein Geheimtipp mehr: der Gin. Der hochprozentige Alkohol, der aus Wacholderbeeren hergestellt und meist als Bestandteil ausgefallener Cocktails serviert wird, gehört in jede Bar. Die Meisten kennen den „Gin Tonic“, ein simpler, aber beliebter Longdrink, der lediglich die Spirituose sowie Tonic Water enthält. Doch Gin kann weitaus mehr.

Der leicht säuerlich schmeckende Schnaps lässt sich mit vielen weiteren Zutaten mischen und stellt so einen idealen Begleiter sowohl für ein gutes Abendessen als auch einen legeren Nachmittag unter Freunden dar.

Vor allem verschiedene Früchte wie gefrorene Himbeeren, Ananas oder Zitrone peppen das Getränk auf, ohne zu viel von seinem ursprünglichen Geschmack zu nehmen. Als weitere Beigaben eignen sich besonders kohlenstoffhaltige Getränke, welche die im Gin enthaltene Säure leicht verstärken können. Selbstverständlich sollten alle Varianten des Getränkes gut gekühlt serviert werden. lps/ML.



Auf Ihr
Wohl!

Buchtipps für ein gesundes, glückliches Leben



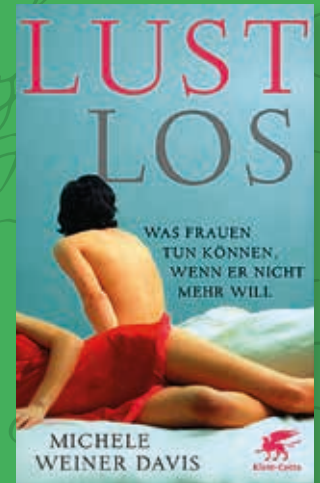
Miriam Akhtar: **Das kleine Buch zum Glückhsein.** Kleine Übungen für mehr Freude, Zuversicht und Erfüllung – 8,99 €



Maxim Leo, Jochen Gutsch: **Es ist nur eine Phase, Hase.** Ein Trostbuch für Alterspubertiere – 12,00€



Bas Kast: **Der Ernährungskompass.** Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung – 20,00 €



Michele Weiner Davies: **Lustlos.** Was Frauen tun können, wenn er nicht mehr will – 18,95 €

Einfach mehr Glück ins Leben holen! Das wünschen sich alle, ob jung oder alt, reich oder arm. Doch leichter gesagt als getan. Die renommierte Psychologin und Glücksforscherin Miriam Akhtar zeigt: Glückhsein ist eine Frage der bewussten Entscheidung – und diese lebensverändernde Entscheidung kann jeder treffen.

Die Übungen und Impulse aus diesem kleinen Glückskurs lassen uns verblüffend schnell und einfach mehr Zufriedenheit und Erfüllung finden. Indem wir gezielt lernen, die Verbindung zu anderen Menschen zu fördern, Dankbarkeit zu kultivieren, den Moment zu genießen oder positive Emotionen einzuüben, sind nachhaltige Glücksmomente garantiert.

Pubertät ist schlimm. Klar. Aber nicht so schlimm wie: Alterspubertät! Alterspubertierende sind angegraute, bequeme, oft kurzsichtige Wesen, die die Ruhe lieben, das Wandern, das Wort »früher« und bestuhlte Pop-Konzerte.

Männliche Alterspubertierende zwingen ihren runden Ü45-Körper in Neoprenanzüge und beginnen einen Kitesurf-Lehrgang. Andere laufen Marathon. Weibliche Alterspubertierende flüchten sich gern in die Spiritualität und »wollen sich neu entdecken«. Oder Marmelade einkochen.

Klingt scheußlich? Ist es auch. Aber eben auch sehr, sehr lustig ... Ein kleiner Trost: Alterspubertierende sind die größte Bevölkerungsgruppe in Europa. Du bist nicht allein.

Als der Wissenschaftsjournalist Bas Kast gerade 40-jährig mit Schmerzen in der Brust zusammenbrach, stellte sich ihm eine existenzielle Frage: Hatte er mit Junkfood seine Gesundheit ruiniert? Er nahm sich vor, seine Ernährung radikal umzustellen, um sich selbst zu heilen. Doch was ist wirklich gesund? Eine mehrjährige Entdeckungsreise in die aktuelle Alters- und Ernährungsforschung begann. Was essen besonders langlebige Völker? Wie nimmt man effizient ab? Lassen sich typische Altersleiden vermeiden? Kann man sich mit bestimmten Nahrungsmitteln »jung essen«? Vieles, was wir für gesunde Ernährung halten, kann uns sogar schaden. Aus Tausenden sich zum Teil widersprechenden Studien filtert Bas Kast die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über eine wirklich gesunde Kost heraus.

Der Mann kann und will immer, die Frau schützt gerne einmal Kopfschmerzen vor – so das gängige Klischee, wenn es um die Sexualität in Beziehungen geht. Dass die Realität ganz anders aussieht, beweist Michele Weiner Davis in diesem Buch. Männliche Unlust ist ein gut gehütetes Sexgeheimnis. Zahlreiche Frauen hadern mit sich und ihrer sexlosen Beziehung, überzeugt davon, selbst schuld am mangelnden Interesse ihres Partners zu sein. Dieses Buch macht den Betroffenen Mut, indem es ihnen das Gefühl nimmt, allein mit ihrem Problem zu sein. Kompetent und mitfühlend erläutert Michele Weiner Davis, welche Ursachen – sowohl physische als auch psychische – die Unlust des Mannes haben kann, und gibt den Leserinnen zahlreiche Ratschläge an die Hand, wie sie Zärtlichkeit und Körperlichkeit zurück in die Beziehung bringen können.



Jetzt bei uns in den
Frühling starten!

I:SY DrivE S8 RT



2799,00 €

CONWAY Cairon C 229 SE



2399,95 €

Greens Kensington Trapez und Herrenrad



649,95 €

Dreyer
Inh. Christian Dreyer



Ihr Fachgeschäft für

Garten-/Forstgeräte • Fahrrad • Reparatur

Geschäft & Werkstatt
Lange Straße 55
31592 Stolzenau

Telefon (05761) 2368
Telefax (05761) 908832
info@dreyer-stolzenau.de

Besuchen Sie uns im Internet unter www.dreyer-stolzenau.de



© Roman Stetsyk - stock.adobe.com

» Smartwatches –
voll im Trend «



© Halfpoint - stock.adobe.com

Trendige Armbanduhren

Stilrichtungen im Fokus

Die Trends für Herrenuhren sind vielfältig und der Markt wird überschwemmt an großartigen Angeboten. Da fällt es häufig nicht leicht, sich zu entscheiden. Die Armbanduhr ist schon längst nicht mehr nur in einer zweckmäßigen Nutzung, sie gilt heutzutage als ein wichtiges Accessoire. Sie unterstreicht den eigenen Stil und richtet sich nach dem Lifestyle, den der Träger ausstrahlen möchte. Grundsätzlich kann nach allgemeinen Trends unterschieden werden. Die Marken und Preise variieren innerhalb dieser Stilrichtungen natürlich von erschwinglich bis kostenintensiv.

Zum einen gibt es die klassischen Uhren, die unauffällig am Handgelenk erscheinen und gleichzeitig edel auf den Betrachter wirken. Diese Uhren gehören auch zu einem klassischen Business-Look, da kann man in Sachen Stil nichts falsch machen. Eine andere Variante der Armbanduhr und weiterhin sehr beliebt

sind die massiven Uhren, die besonders durch ihren maskulinen und sportlichen Stil überzeugen.

Retro-Uhren erfahren nicht nur bei den Damen ein Comeback, sondern sind auch bei den Herren wieder angesagt. Die Aussage ist hier: Wirkung durch Zurückhaltung. Die gut lesbare Digitalanzeige und das schlichte Design lassen die Uhr am Handgelenk wie ein Vintage-Accessoire wirken. Zum letzten Uhrentrend der Herren zählen die neuen Smartwatches. Die Welt wird mehr und mehr digitaler und das geht ebenso wenig an der Uhrenindustrie vorbei. Diese Uhren überzeugen vor allem durch ihre vielen Funktionen und die Kombination in der Nutzung von Handy und Uhr.

Fazit ist, die neue Uhr sollte dem persönlichen Geschmack entsprechen und stilvoll das Outfit unterstreichen.

lps/Str.



© Worawut - stock.adobe.com

» Zurückhaltend mit gut lesbarer Digitalanzeige die Retro-Uhr «

Matthias und Maria Seven sind Ihre persönlichen Ansprechpartner.



Seriös, kompetent, freundlich!



Eigene Schmelzöfen minimieren Kosten bei Der Goldmann



Sofort Bargeld, selbstverständlich

Schmuckverkauf ist bekanntlich Vertrauenssache. Viele Kunden haben uns ihr Vertrauen bereits geschenkt – dafür bedanken wir uns.

Wir beraten ehrlich und kompetent. Eine seriöse und diskrete Abwicklung ist genauso garantiert wie transparente und hohe Ankaufpreise.

Der GOLDMANN ist Ihr Ansprechpartner für Goldankauf in Nienburg.

Der GOLDMANN
GOLDANKAUF



**Lange Straße 70 (gegenüber Netto)
31582 Nienburg**

Tel. (05021) 9229289 · Von 10 bis 17 Uhr geöffnet!



Herzlich Willkommen

Ein Tag im Weserschloßchen

Nach der Nacht in einem unserer frisch renovierten Komfortzimmer wachen Sie erholt auf und können direkt den schönen Ausblick auf die Weser genießen. Im Frühstücksraum erwartet Sie am Morgen unser reichhaltiges Buffet mit regionalen Spezialitäten, im Sommer ist das Frühstücken auch auf der schönen Weserterrasse möglich. Verbringen Sie den Tag in der Altstadt Nienburgs, die fußläufig zu erreichen ist. Bummeln Sie durch die Fußgängerzone oder folgen Sie der Nienburger Bärenspur für einen Rundgang durch die historische Innenstadt.



mer zudem gerne eine kleine Erfrischung zwischen durch oder Kaffee und Kuchen am Nachmittag.

Entspannen Sie sich nach einem erlebnisreichen Tag in unserer Sauna und tanken Sie neue Kraft. Auf einen Absacker können Sie sich noch in der gemütlichen Klause treffen, bevor Sie es sich wieder in Ihrem rückenfreundlichen Bett bequem machen.

Alle Zimmer sind selbstverständlich mit TV, WLAN und Telefon ausgestattet. Bei Fragen oder Wünschen steht Ihnen unser Personal gerne jederzeit zur Verfügung, um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Entdecken Sie die schöne Mittelweser-Region

Im weiteren Umfeld gibt es auch Museen, Freizeitparks und idyllische Naturschauplätze zu entdecken. Die sanft hügelige Landschaft mit romantischen Flüssen, Seen, Wäldern und Mooren kann optimal mit dem Rad erkundet werden. Der Weser-Radweg verläuft direkt entlang des Weserschloßchens. Das Theater auf dem Hornwerk liegt ebenfalls unmittelbar neben unserem Haus und bietet das ganze Jahr über ein abwechslungsreiches Programm.



Hotel Weserschloßchen

Mühlenstraße 20 · 31582 Nienburg

Telefon: 05021 62081

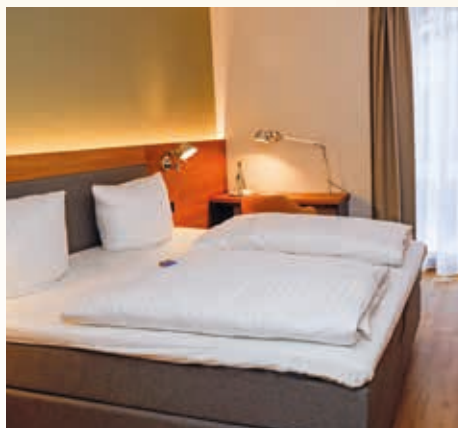
Fax: 05021 63257

info@weserschloesschen.de

www.weserschloesschen.de

Kulinarische Höhepunkte lassen Feinschmecker nicht zu kurz kommen

Kehren Sie mittags ein in unser Brückenrestaurant und wählen Sie aus dem kreativen à la carte-Angebot. Auch am Abend zaubern Küchenchef Denis Engelhardt und sein Team erstklassige Speisen für jeden Geschmack. Auf unserer großzügigen Terrasse servieren wir Ihnen im Som-



© Scisetti Alfio - stock.adobe.com

ENDLICH BRILLENFREI – MODERNSTE LASERVERFAHREN MACHEN ES MÖGLICH

Kennen Sie das? Sie kommen aus der Kälte in einen beheizten Raum, die Brille beschlägt, und Sie sehen plötzlich gar nichts mehr. Beim Sport stört Ihre Brille, weil sie ständig rutscht. Oder Ihre Brille will partout nicht zum eleganten Abendkleid für den Opernabend passen. Eine Brille kann ein sehr schönes Accessoire sein, aber es gibt einfach Momente, in denen sich wohl jeder Brillenträger schon einmal gewünscht hat, seine Brille los zu sein. Auch Kontaktlinsen sind dann nicht immer eine geeignete Alternative.



Wäre es in manchen Situationen nicht schön, auf die Brille verzichten zu können?

Sie müssen sich mit Ihrer Sehschwäche heute nicht mehr abfinden. Es gibt mittlerweile wirksame Behandlungsmethoden, mit denen Sie Ihre Sehkraft wiedergewinnen können. Wir – die Augenpartner – sind eine Augenärztliche Gemeinschaftspraxis mit Standorten in Walsrode, Soltau, Schneverdingen, Schwarmstedt und Hoya. Um Ihnen Brillenunabhängigkeit ermöglichen zu können, arbeiten wir mit hochmodernen Laserverfahren. Welches Verfahren am besten geeignet ist, hängt u. a. von der Ausprägung Ihrer Sehschwäche oder der Dicke der Hornhaut ab.

SmartSurfACE – berührungslos, schonend und präzise

Bei der Auswahl der richtigen Behandlung spielt auch das Alter eine wichtige Rolle. Bis etwa Mitte 40 kommt oft das sog. **SmartSurfACE-Verfahren** zum Einsatz. Damit können wir Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmungen jeweils bis zu einer bestimmten Stärke direkt am Auge korrigieren, berührungslos und komplett ohne Schnitte. Das ist ein ganz entscheidender Vorteil bei diesem führenden Laserverfahren. Durch die Berührungslosigkeit wird das Infektionsrisiko minimiert und die Heilungsphase verkürzt. Ein ausgeklügeltes Eyetracking-System überwacht und steuert den Laservorgang, sodass die Behandlung nicht durch unwillkürliche Augenbewegungen gestört werden kann.

Etwa ab Mitte 40 stellt sich eine natürliche Sehverschlechterung ein. Das liegt daran, dass die Linse sich mit der Zeit verhärtet, wodurch sie sich nicht mehr so leicht auf nähere Distanzen anpassen kann. Das ist ein ganz normaler Prozess. Meistens wird dann eine Lesebrille nötig. Die Elastizität der natürlichen Linse ist bisher nicht wieder herstellbar. Das heißt aber nicht, dass Patienten ab 45 Jahren auf Brillenunabhängigkeit verzichten müssen.

Linsentausch mit dem Femtosekundenlaser

Ein Linsentausch kann hier die Lösung sein. Dabei wird die natürliche Linse gegen eine hochwertige Kunstlinse ausgetauscht. Wir Augenpartner verwenden hierzu einen sog. Femtosekundenlaser, einen Laser, der extrem präzise und schonend arbeitet. Bei einem Linsentausch muss die natürliche Linse zerkleinert und entfernt werden. Der Laser öffnet die Linsen kapsel und generiert ein Muster, das die Laserenergie zum Zerteilen der Linse möglichst niedrig hält. So muss die Linse nur dort vorgeschritten werden, wo sie eine gewisse Härte erreicht hat. Durch diese sehr feine und schonende Zerteilung kann die natürliche Linse dann mit sehr wenig oder sogar ganz ohne Ultraschallenergie abgesaugt werden. „Das ist ein enormer Vorteil“, so PD Dr. Christian Ahlers von den Augenpartnern. „Ultraschall kann die empfindliche Hornhaut schädigen. Je weniger Ultraschallenergie wir einsetzen müssen, desto besser.“ Nach dem schonenden Entfernen der natürlichen Linsen können die Kunstlinsen exakt positioniert werden. Für den Linsentausch kommen verschiedene Arten von Linsen infrage. Welche Linsen die richtigen sind, hängt ganz von Ihnen und Ihren Bedürfnissen ab.

Die Behandlungen im Vergleich:

OHNE ALTERSSICHTIGKEIT	
SmartSurfACE	Kurzsichtigkeit bis ca. -8 Dpt.
	Weitsichtigkeit bis ca. +3 Dpt.
	Hornhautverkrümmung bis ca. 6 Dpt.
ICL - Implantierbare Linse	Kurzsichtigkeit ab -6 Dpt.
	Weitsichtigkeit ab +3 Dpt.
MIT ALTERSSICHTIGKEIT	
Refraktiver Linsentausch	Kurzsichtigkeit bis über -20 Dpt.
	Weitsichtigkeit bis über +20 Dpt.
	Hornhautverkrümmung



Gerne verhelfen wir auch Ihnen zu einem Leben ohne Brille. Welches Verfahren für Sie geeignet ist, besprechen wir gemeinsam mit Ihnen in einem persönlichen Beratungsgespräch. Sprechen Sie uns an:

brillenfrei@die-augenpartner.de
05161-48850

Die richtige Ernährung für die besten Jahre

Essen bringt Genuss und lebensnotwendige Nährstoffe

Der Körper verändert sich mit zunehmendem Alter, benötigt jedoch grundsätzlich eine genauso ausgewogene und abwechslungsreiche Nahrungszusammensetzung wie in jüngeren Jahren.

Da sich ältere Menschen aber meist weniger bewegen, verringert sich die Muskelmasse, während der Körperfettanteil steigt. Hierdurch sinkt der tägliche Energiebedarf, sodass im Alter rund 200 bis 300 Kalorien weniger

am Tag gebraucht werden. Aus diesem Grund sollten hauptsächlich Lebensmittel konsumiert werden, die viele wichtige Nährstoffe enthalten, dabei aber relativ kalorienarm sind. In diese Kategorie fallen zum Beispiel Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, fettarme Milch und Milchprodukte. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sollten hingegen sparsam konsumiert werden, ebenso stark gesalzene Speisen.

Auch Eier, Fleisch und Wurstwaren in Maßen genießen. Generell sollten aufgrund des gesunkenen Energieverbrauches die Mengen und Portionsgrößen der Mahlzeiten verkleinert werden.

Die Aufnahme einiger Mineralstoffe und Vitamine gewinnt mit den Jahren an Bedeutung, bei vielen älteren Menschen tritt zum Beispiel ein Mangel an Vitamin D und Folsäure auf. Vitamin D ist wichtig, da es den Knochenaufbau und das



© nd3000 / xamtiw - stock.adobe.com



Immunsystem unterstützt und helfen kann, Osteoporose vorzubeugen. Es ist in Lebensmitteln wie Eiern oder Fisch, vor allem Kabeljau, Makrele, Thunfisch und Lachs enthalten. Folsäure kann der Verengung von Arterien vorbeugen und die Erkrankung Arteriosklerose verhindern. Sie kommt hauptsächlich in Vollkornprodukten,



frischem Obst und Gemüse wie Salat, Gurken, Spinat, Kohl, Tomaten und Kartoffeln vor.

Um Flüssigkeitsmangel vorzubeugen, ist es wichtig, ausreichend viel zu trinken. Mindestens 1,5 Liter, am besten Wasser, ungesüßter Tee oder Fruchtsaftschorlen, sollten am Tag zu sich genommen werden. Die Flüssigkeit, welche zusätzlich durch Obst und Suppen

aufgenommen wird, zählt dabei extra. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Schluck- und Kaubeschwerden, Krankheiten und Appetitlosigkeit können im Alter zu Mangel- und Unterernährung führen.

Um den daraus resultierenden Vitaminmangel, körperliche und geistige Beeinträchtigungen oder ein geschwächtes Immunsystem zu verhindern, sollte die Meinung eines Arztes eingeholt werden.



AOK empfehlen,
20 € und
5 Punkte
sichern.

Mit den besten Empfehlungen ...

... von 2,84 Millionen Niedersachsen.

aok.de/nds/jetzt-empfehlen



Mehr Lebensfreude durch tierische Begleiter



Haustiere haben nicht nur einen positiven Einfluss auf das Gemüt, sondern auch auf die Gesundheit. Menschen, die sich um ein Tier kümmern, leben aktiver, haben mehr soziale Kontakte und leiden zudem seltener unter Depressionen. Insbesondere nach Beendigung des Arbeitslebens, Auszug der Kinder oder Verlust des Lebenspartners können Haustiere eine neue Aufgabe darstellen, dem Leben Struktur geben und Zuneigung schenken. Das Gefühl, gebraucht zu werden und die enge Bindung zwischen Haustier und Mensch steigern die Lebensqualität.

Die Wahl des Haustieres muss neben den eigenen Vorlieben und Bedürfnissen auch immer mit den Lebensumständen und dem eigenen gesundheitlichen Zustand abgestimmt werden. Bei einer gesundheitlichen Einschränkung, die beispielsweise das Gehen erschwert, ist ein Hund eher ungeeignet. Katzen hingegen können unkomplizierter in der Wohnung und/oder dem eigenen Garten gehalten werden, solange sie hier genug Platz zum Herumtollen haben. Auch Kleintiere wie Vögel oder Kaninchen können problemlos in der Wohnung gehalten werden, wenn sie einen ausreichend großen Käfig haben. Nager und Vögel sollten jedoch immer mindestens zu zweit gehalten werden, da sie Gesellschaftstiere sind.

Vor der Anschaffung eines Haustieres sollte man sich über die Gewährleistung der artgerechten Haltung und über die Pflege des Tieres im Klaren sein. Es sollte außerdem abgesichert werden, dass sich jemand um das Tier kümmert, falls man selbst dazu irgendwann nicht mehr in der Lage ist. Diese Aufgabe können zum Beispiel Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte übernehmen.

(K)Eine Generationenfrage:

Gesunde Ernährung in jedem Alter



Gesunde, ausgewogene Ernährung hält den Körper fit und steigert das Wohlbefinden. Wenn es um Essen geht, sind für junge Menschen meist andere Kriterien ausschlaggebend als für Senioren. Neben dem Geschmack achten viele zuerst darauf, dass sie die Gerichte schnell und einfach zubereiten können. Dadurch, dass in den letzten Jahren das Thema Ernährung in den Medien immer präsenter geworden ist, lassen sich aber auch viele jüngere Menschen

von Rezepten aus dem Internet inspirieren, legen Wert auf Inhaltsstoffe sowie qualitativ hochwertige Zutaten und werden in der Küche experimentierfreudiger. Im Alter nimmt meist die Beachtung der im Essen enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe zu, außerdem ist es wichtig, kalorienärmer zu essen, da der Energiebedarf abnimmt.

Natürlich ist die Einstellung zu gesunder Ernährung von Person zu Person unter-

schiedlich, darum haben wir in dieser Rubrik Vertreter aus verschiedenen Generationen von 20 bis 70 gefragt:

„Wie wichtig ist gesunde Ernährung für Sie?“



Till, 22:

Hauptsache schnell und genug. Mir ist zurzeit besonders wichtig, dass das Essen unkompliziert zuzubereiten und preisgünstig ist.



Brigitte, 67:

Ich liebe sowohl gesundes Essen als auch Genießen. Im Verhältnis steht beides etwa 80 zu 20.

Renate, 70:

Für mein persönliches Wohlbefinden ist gesundes Essen SEHR wichtig!



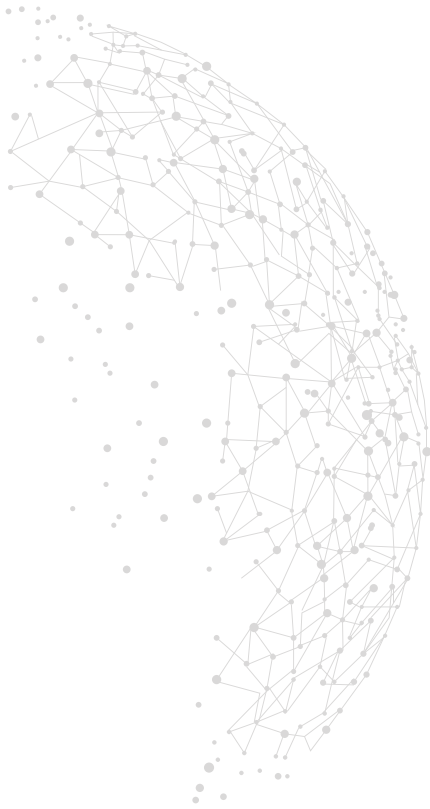
Selbstständig und sicher mit Hausnotruf!

Ich bleibe ich – selbstständig in den eigenen vier Wänden! Und die Johanniter sind im Fall der Fälle für mich da.

Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hausnotruf

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Digitale Mobilität

Laut einer Studie des Statistischen Bundesamtes nutzen durchschnittlich 80 % der Menschen zwischen 45 und 64 Jahren täglich das Internet. In der Altersgruppe ab 65 sind es immer noch 70 % – kein Wunder, schließlich bietet das Internet mittlerweile schier unendliche Möglichkeiten und ist aus dem Alltag vieler Menschen kaum noch wegzudenken.

Es ermöglicht die einfache Kommunikation mit Familie und Freunden, den Abruf von Nachrichten und Informationen zu jeglichen Themen und das Stöbern in

Ratgebern oder Rezepten zum Kochen und Backen. Auch Einkäufe und sogar Bankgeschäfte können mittlerweile von Zuhause über das Internet getätigt werden. Bei all diesen Aktivitäten ist es besonders wichtig, dass man über die nötigen Grundkenntnisse und den richtigen Schutz verfügt, damit das Internet nicht zur Gefahr wird. Am einfachsten ist eine Einführung durch erfahrene Angehörige oder Bekannte, aber auch im Buchhandel sind viele nützliche Ratgeber und Einstiegshilfen rund um das Thema Internet zu finden. Einige Einrichtungen wie Volkshochschulen





© Valerii Honcharuk - stockadobe.com

bieten zudem empfehlenswerte Computer-, Smartphone- oder Internetkurse an. Für den Schutz bei der Internetnutzung ist es zunächst einmal wichtig, ein Virenprogramm auf dem Gerät zu installieren und starke Passwörter für geschützte Seiten und Anwendungen zu generieren.

Bei der Nutzung von sozialen Medien sollte stets auf die Privatsphäre-Einstellungen geachtet werden, um nicht zu viel von den eigenen Kontaktdaten preiszugeben.



© contrastwerkstatt - stockadobe.com



Ist man mit den Datenschutzeinstellungen und dem Gebrauch sozialer Plattformen vertraut, können diese eine tolle Möglichkeit zum Pflegen alter und Knüpfen neuer Freundschaften darstellen.

Hier können neben Nachrichten auch Bilder und Videos ausgetauscht und soziale oder kulturelle Aktivitäten geteilt werden. So kann das Internet auch dabei helfen, wieder mehr am öffentlichen Leben teilzunehmen und die geistige wie körperliche Mobilität zu fördern.

avacon

Wir bringen E-Mobilität auf die Straße

Als regionales Energieunternehmen begleiten wir Kommunen, Unternehmen und Ihr Zuhause in die Energiewelt von morgen. Mit intelligenter Infrastruktur und intelligenten Energielösungen. Mit starken Voraussetzungen und frischem Vorandenken. Von der Ladesäule im Stadtraum bis zur e-Tankstelle auf dem Firmengelände. Von der Wallbox fürs private Elektroauto bis zum e-Car-Sharing für Kommunen.

Zukunft beginnt zusammen

Avacon Netz GmbH
Bürgermeister-Stahn-Wall 1
31582 Nienburg
Tel. 0 50 21-9 89-0
avacon.de





Leidenschaft bewegt.



„AGILANDO“ –

endlich bewegter leben in der ADTV Tanzschule Beuss!

Unter dem Konzeptbegriff „Agilando“ versteht man ein umfangreiches Konzept für Menschen im sogenannten „dritten Lebensabschnitt“. Dieses Konzept besteht im Kern aus der Verquickung von Gymnastik und Tanz.

Das Konzept „Agilando“ beinhaltet die professionelle Anleitung zu gymnastischen Inhalten sowie speziell entwickelten Choreographien. Im Rahmen dieses Konzeptes werden spezielle Choreographien einzelnen

Musikstücken zugeordnet. Und: Zum AGILANDO kann jeder allein kommen! Tanzen stärkt das Herz-Kreislaufsystem und es gibt keine wirksamere Möglichkeit, der Demenz entgegenzuwirken. Es gibt einen klugen Satz: Man soll nicht aufhören anzufangen! Also dann ...

Kommen Sie in die Tanzschule Beuss und erleben Sie „Agilando“.

Unsere Einsteiger-Gruppen finden mehrmals die Woche statt. Kommen Sie einfach vorbei und kommen Sie in den Genuss von Agilando.

**Tanzschule Beuss
Kräher Weg 38, 31582 Nienburg, 05021-15011**

**Bewegter leben!
Unsere Agilando-Kurse in Nienburg**



Das gesellige Solo-Tanzvergnügen
Unsere Einsteiger Kurse:

Dienstag 10.30 Uhr
Dienstag 17.00 Uhr
Freitag 15.00 Uhr

Ihr Tanzruf 05021-15011 - www.beuss-tanzschule.de
Kräher Weg 38 – 31582 Nienburg

Leidenschaft bewegt.

- **Kinderkurse**
- **Jugendkurse**
- **Paarkurse**
- **Discofox**
- **HipHop**
- **Dance Out**
- **50plus**

Kostenlose Schnupperstunden auf Anfrage.

**Neue Kurse
starten demnächst.
Jetzt anmelden!**



Leidenschaft bewegt.

Tanzschule Beuss | Kräher Weg 38 | Nienburg | Tel: 05021 / 15011 | www.beuss-tanzschule.de



© Vasyi - stock.adobe.com

Vielfältige Freizeitgestaltung

Mit steigendem Alter wird es für viele Menschen beschwerlicher, körperlich und geistig aktiv bleiben. Nicht jedes Hobby kann problemlos über die Jahre hinweg weitergeführt werden, da die Knochen und Muskeln instabiler werden, die Sauerstoffsättigung abnimmt und die Herzfrequenz sinkt. Trotzdem gibt es ein vielfältiges, umfangreiches Angebot an Aktivitäten für jedes Alter.

Ob Schwimmen, Tanzen, Gymnastik, Radfahren oder Fitnesskurse – jeder kann den für sich und seinen Körper geeigneten Sport entdecken. In der Gruppe machen sportliche Aktivitäten meist doppelt so viel Spaß, ein nettes Umfeld motiviert zudem, am Ball zu bleiben. Unabhängig von der gewählten Sportart und der Intensität empfiehlt sich etwa einmal im Jahr ein sportmedizinischer Check.

Künstlerische Freizeitaktivitäten wie Malen, Nähen oder Stricken regen die eigene Kreativität an und können je nach Lust und

Laune alleine oder in der Gruppe ausgeübt werden. Für Musikliebhaber kann die Mitgliedschaft in einem Chor gute Laune und Abwechslung bringen. Gesellschaftsspiele, Rätsel und Sudoku halten Sie geistig fit und stärken die Konzentrationsfähigkeit.



© baranq - stock.adobe.com

Auch regelmäßige Beschäftigungen wie Gärtnern oder Kochen bewahren vor Langeweile und sind leicht im Tagesablauf integriert. Es ist nie zu spät, etwas Neues

zu lernen, daher bieten viele Volkshochschulen spezielle Kurse für Senioren an. Besonders Fremdsprachen- und Computerkurse sind beliebt.

Beim Wandern oder Reisen sehen Sie nicht nur viel von der Welt, sondern können auch leicht neue Kontakte knüpfen. Dabei muss es nicht immer eine Reise ins Ausland sein, viele Busunternehmen bieten tolle Tagesausflüge inklusive Verpflegung an.

Auch Kirchen oder Gemeindezentren werden oft zum Treffpunkt und bieten abwechslungsreiche Veranstaltungen an. Mit Ihrer Freizeit können Sie zudem auch anderen etwas Gutes tun: Ehrenamtliche Helfer werden fast überall gebraucht, sie lesen in Kindergärten oder Bibliotheken vor, übernehmen Erledigungen für gesundheitlich eingeschränkte Mitmenschen, betreuen Tiere aus dem Tierheim oder unterstützen Kirchen und Vereine.



© BillionPhotos.com - stock.adobe.com

Good morning!



Gesunder Schlaf

Der Schlafbedarf des Menschen verändert sich im Alter. Während Jugendliche etwa neun Stunden Schlaf benötigen, reichen ab 65 Jahren meist sieben Stunden Schlaf zur Erholung aus. Besonders die Verteilung des Schlafes ändert sich mit zunehmendem Alter: In der Nacht schlafen Senioren meist weniger, dafür wird über den Tag in Form von einem Mittagsschlaf oder Nickerchen der Schlafbedarf gedeckt.

Guter Schlaf ist essenziell für ein geistig und körperlich gesundes Leben. Er ist nicht nur wichtig für die Regenerationsprozesse des Körpers, sondern hilft auch bei der Abwehr von Krankheiten und unterstützt bei der Verarbeitung von Stress und Erlebtem. Durch Schlafmangel können Erschöpfung, Infekte und sogar Probleme wie anhaltende eingeschränkte Leistungsfähigkeit oder Depressionen auftreten. Für einen gesunden, entspannten Schlaf gibt

es einige Tipps, die Sie beherzigen sollten. Verzichten Sie etwa vier Stunden vor dem Schlafengehen auf koffeinhaltige Getränke, Alkohol und schwere Mahlzeiten.

Deshalb gehört Elektronik auf keinen Fall in Ihr Schlafzimmer

Tablet, Handy und andere elektronische Geräte gehören nicht in die Nähe des Bettes, da sie durch allzeit verfügbare Spiele oder Chatten vom Einschlafen abhalten und das blaue Displaylicht die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmen soll. Auch langes Fernsehgucken hindert das entspannte Einschlafen. Oftmals ist Stress oder zu viel Grübeln Ursache für schlechten, unruhigen Schlaf. Hier kann es helfen, sich die Gedanken in einer Art Tagebuch von der Seele zu schreiben oder einige Zeit vor dem

Schlafengehen mit einer vertrauten Person darüber zu sprechen. Ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein wohltuendes Bad sorgen für Entspannung, auch andere abendliche Rituale wie eine Tasse warme Milch mit Honig, Stricken oder Lesen können das entspannte Zubettgehen fördern.

Das Bett sollte jedoch ausschließlich zum Schlafen da sein, damit der Körper es allein mit dieser Tätigkeit verbindet. Im Schlafzimmer liegt die optimale Temperatur bei 16 bis 18 Grad, die Matratze sollte bestenfalls etwa alle sieben Jahre erneuert werden. Bei Schlafstörungen kann Lavendel helfen: Die Heilpflanze kommt als Tee, Badezusatz oder Öl zum Einsatz und wird gegen Unruhe, depressive Verstimmungen oder Einschlafprobleme empfohlen.



© interpus - stock.adobe.com

Nach Absprache mit einem Arzt können auch Mittel mit Baldrian oder Melatonin Abhilfe schaffen, die Einnahme von Vitamin D soll ebenfalls die Schlafqualität verbessern. Wer von nächtlichen Krämpfen geplagt wird, kann auf eine magnesiumreiche Ernährung achten oder Magnesium-Tabletten testen.



Sweet dreams!

Abendliche Rituale wie eine Tasse warme Milch mit Honig können das entspannte Zubettgehen fördern.



Magnesiumreiche Ernährung hilft bei nächtlichen Wadenkrämpfen.




© agneskantarik - stock.adobe.com

© bit24 - stock.adobe.com

Sanitätshaus König

Inh. Dieter Eichenberg

<ul style="list-style-type: none"> - Rollstühle - Pflegebetten - Liftsysteme - Badehilfen - Toilettenstühle - Rollatoren - Medizin-Technik 	<ul style="list-style-type: none"> - Krankenpflegeartikel - Brustprothetik - Inkontinenzversorgung - Kompressionsstrümpfe - Bandagen - Lieferservice - Beratungsservice vor Ort
---	--

Friedr.-Ludwig-Jahn-Straße 6 · 31582 NIENBURG

Tel. (0 50 21) 92 36 00 Fax (0 50 21) 92 36 01

Mit Ihrem Anruf fängt unser Service an!

Täglich von 9 bis 18 Uhr, samstags 9 bis 13 Uhr





Gelassen durch die Wechseljahre



Wann die Wechseljahre beginnen, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Im Durchschnitt erfolgt die Menopause um das 50. Lebensjahr herum. Nach ersten Anzeichen wie unregelmäßigen Regelblutungen und stärkeren PMS-Beschwerden kommen Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen dazu. Nervosität, Gereiztheit, Unruhe, Schlafstörungen und sogar Depressionen können während dieser Phase vermehrt auftreten.

Eine Behandlungsmöglichkeit der Beschwerden ist die Hormonersatztherapie. Hierbei geht es nicht darum, die Hormonkonzentration, die vor den Wechseljahren im Körper bestand, wiederherzustellen. Stattdessen sollen die östrogenmangelbedingten Beschwerden durch den Einsatz von Hormonersatzpräparaten gelindert oder bestenfalls beseitigt werden.

Vor einer solchen Behandlung ist eine umfassende Beratung und Untersuchung notwendig, denn die Hormonersatztherapie wird aufgrund ihrer möglichen Nebenwirkungen heutzutage nur noch empfohlen, wenn die Lebensqualität der Betroffenen deutlich eingeschränkt ist. Linderung bei Wechseljahresbeschwerden können auch pflanzliche Mittel verschaffen. Bei psychischen Beschwerden kann zum Beispiel Johanniskraut als natürliches Antidepressivum eingesetzt werden. Hopfen, Melisse und Frauenmantel wird eine beruhigende Wirkung nachgesagt, wodurch Unruhe und Schlaf-

störungen vermindert werden können. Gegen Schweißausbrüche hilft Salbeitee. Sport wie Yoga oder Tai-Chi kann Kopfschmerzen, Stress, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen reduzieren und so die Lebensqualität verbessern.

Klassische Akupunktur kann Hitzewallungen eindämmen und kommt ganz ohne Nebenwirkungen aus. Wechselduschen und Saunagänge sollen ebenfalls helfen, die Hitze in den Griff zu bekommen.

Auch Männer können unter einer Form von Wechseljahren leiden, wenn die Testosteron-Produktion langsam abnimmt.

Die sogenannte Andropause äußert sich zum Beispiel durch Muskelabbau, verminderte Libido, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit oder Depressionen. Bei Beschwerden durch einen Testosteronmangel kann eine Umstellung des Lebensstils helfen, indem bei vitaminreicher Kost auf größere Mengen Alkohol und Rauchen verzichtet wird.

Sport und regelmäßige Bewegung können die Hormonproduktion ankurbeln. Neben der nicht gänzlich unumstrittenen Hormonersatztherapie können Männer auch Johanniskraut, Hopfen und Melisse sowie Brennnessel zur Linderung der Beschwerden einsetzen.



Eine der weltweit gesündesten Kosmetik-Linien

SkinIdent®

enthält ausschließlich körperidentische
und vegane Inhaltsstoffe

Als weltweit gesündeste Kosmetik mit veganen Inhaltsstoffen gelten die Produkte von SkinIdent®.

Die „Bionomie“ ist die Wissenschaft von den Gesetzen des Lebens, nach der die Produkte hergestellt werden. SkinIdent® enthält ausschließlich körperidentische und hautidentische Inhaltsstoffe, Wirkstoffe und Vitamine, da Allergien durch körperfremde Stoffe ausgelöst werden. SkinIdent® enthält keine Substanzen, die in der 2004 im Auftrag des Bundesumweltamtes veröffentlichten "Untersuchung zur Verbreitung umweltbedingter Kontaktallergien" des IVDK (Informationsverbund Dermatologischer Kliniken) als Allergieauslöser genannt werden.

Die Grundsätze der
bionomen Schönheitspflege sind:

Optimale Verträglichkeit durch Nutzung dermatologischer und allergologischer Erkenntnisse bei der Auswahl der Inhaltsstoffe sowie die gezielte Auswahl von Inhaltsstoffen, deren Wirkungen beschrieben und belegt und deshalb von Vorteil für die Haut sind.

Es geht um einen harmonischen Einklang der Inhaltsstoffe mit der Physiologie und Anatomie der Haut. Das wird erreicht, wenn möglichst viele Inhaltsstoffe einen hautverwandten Aufbau haben beziehungsweise von Natur aus im Organismus vorkommen.

Die Produkte sind umweltfreundlich durch die Vermeidung von überflüssigem Verpackungsmüll und tierfreundlich durch die Ablehnung von Inhaltsstoffen aus getöteten Tieren.

Es werden einerseits die Stoffwechselvorgänge im menschlichen Organismus und in der Haut berücksichtigt und andererseits die Aspekte unserer Umwelt und die der Mitlebewesen.

Durch die Verwendung spezieller hautidentischer Lipide und Vitamine kann überdies eine echte langfristige Anti-Aging-Wirkung realisiert werden.

lps/DH



Kosmetik + Wellness
Elvira Flaig
Seit 10 Jahren für Sie da!

Bismarckstraße 31 · 31582 Nienburg
Tel. (05021) 9038359

Ich erziele das
optimale Ergebnis
für Ihre Haut.



Meine Ziele sind:

Optimale Verträglichkeit durch konsequente Nutzung dermatologischer und allergologischer Erkenntnisse bei der Auswahl der Inhaltsstoffe.

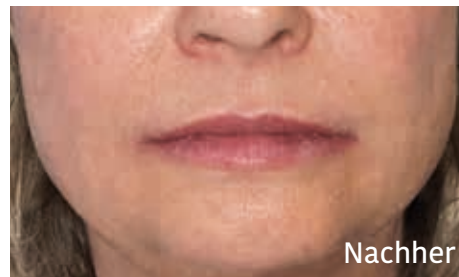
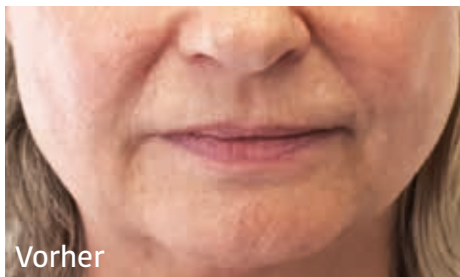
Gezielte Auswahl von Inhaltsstoffen, deren Wirkung beschrieben und belegt ist und welche deshalb von Vorteil für die Haut sind.

Harmonischer Einklang der Inhaltsstoffe mit der Physiologie und Anatomie der Haut. Das wird erreicht, wenn möglichst viele Inhaltsstoffe **von Natur aus** bereits in der Haut und im Organismus vorkommen, also hautidentisch bzw. körperidentisch sind.
Die Hautpflegelinie SkinIdent ist ein herausragendes Spitzenergebnis der Dr. Baumann SkinIdent Forschung, da sie ausschließlich aus hautidentischen/körperidentischen Inhaltsstoffen und Vitaminen besteht.

Mein Bestreben als Kosmetikerin ist es, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen!



Botox vs. Hyaluron:
Welche Methode
eignet sich für was?!



Behandlung der Mundwinkel und der Nasolabialfalten mit Hyaluronsäure

Hyaluronsäure: Vielfältige Behandlungsmöglichkeiten für Sie und Ihn

Hyaluron ist ein Naturprodukt, welches in unserem gesamten Körper vorkommt. Es ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und kann große Mengen an Feuchtigkeit binden, daher wird es sehr erfolgreich in der Kosmetikindustrie verwendet. Besonders beliebt ist die Auffüllung von Falten mit Hyaluronsäure, doch es steckt noch deutlich mehr in dem Stoff. Unter anderem kann ungewolltes Zahnfleischlächeln neben Botox auch mit Hyaluron behandelt werden, indem der dafür zuständige Muskel je nach Injektionstechnik gedämpft oder unterstützt wird. Auch bei partieller Gesichtslähmung, zum Beispiel infolge eines Schlaganfalls, kann Hyaluronsäure eingesetzt werden. Durch Überkompensation der gesunden Gesichtshälfte wirkt der Ausdruck oft maskiert und verzerrt. Hyaluronsäure kann diese Überaktivität dämpfen, dadurch gewinnt die andere Gesichtseite wieder etwas an Funktionalität und beide Gesichtshälften harmonisieren besser miteinander.

Die Behandlung mit Hyaluronsäure ist für Frauen und Männer aus ganz unterschiedlichen Gründen reizvoll. Neben gesundheitlichen Anwendungsmöglichkeiten sind auch kosmetische Optimierungen in den letzten Jahren bei Männern beliebter geworden. So haben sie zwar oft durch die festere Haut weniger Falten als Frauen, dafür sind diese jedoch tiefer. Auch eingefallene Wangen zeichnen sich bei vielen Männern ab einem gewissen Alter ab und können mit Hyaluronsäure aufgepolstert werden. Bei der Behandlung zählt neben den persönlichen, individuellen Vorstellungen der Patientin oder des Patienten immer das Gesamtbild, damit das Resultat harmonisch aussieht. Dr. Dantzer verwendet in der Klinik am Weserbogen fünf unterschiedliche Hyaluronsäure-Filler, die jeweils speziell für die verschiedenen Gesichtsbereiche entwickelt wurden. Die Ergebnisse einer Behandlung

mit Hyaluronsäure zeichnen sich dadurch aus, dass sie natürlich, sofort sichtbar und langanhaltend, aber nicht permanent sind.

Allroundtalent Botox

Botulinumtoxin ist den meisten Menschen nur im Kampf gegen ungeliebte Falten ein Begriff, doch Ärzte entdecken immer mehr Anwendungsgebiete, in welchen der Einsatz von Botox wahre Wunder vollbringen kann. Durch die Injektion von Botox wird ein für die Muskelkontraktion nötiger Botenstoff blockiert, sodass die Reizübertragung zwischen Nerv und Muskel unterbrochen wird – hierdurch werden Muskeln und hyperaktive Nerven entspannt. Diese Wirkung kann gegen Krankheiten mit angespannten und verkrampften Muskeln eingesetzt werden, wie es zum Beispiel bei Muskelspastiken der Fall ist. Hat etwa der Patient einen Schlaganfall erlitten und infolgedessen mit einer Muskelverkrampfung oder -versteifung zu kämpfen, kann durch die Botox-Injektion eine Entspannung des betreffenden Muskels erreicht werden. Bewährt hat sich auch der Einsatz von Botox gegen übermäßiges Schwitzen (Hyperhidrose). In diesem Fall wird der Wirkstoff in die entsprechende Körperpartie (Achselhöhlen, Hände, Füße) injiziert, um den Botenstoff Acetylcholin zu hemmen, welcher die Schweißdrüsen aktiviert. Wer von regelmäßigem Zähneknirschen geplagt wird, der kann auch diesem Problem durch Botox Abhilfe schaffen: Im Kau- oder Kiefermuskel eingesetzt, wird dieser Muskel nur so weit relaxiert, dass das verkrampfte Aufeinanderpressen der Zähne gestoppt wird. Auch ein sogenanntes Zahnfleischlächeln kann durch Botox korrigiert werden, indem die Lippenheber-Muskeln dezent geschwächt werden.

Mittlerweile wird Botulinumtoxin sogar gegen Migräne angewandt, zudem wird aktuell erforscht, ob Botox auch in der Schmerz-

behandlung gegen extreme Schmerzen wie etwa nach Nervenverletzungen eingesetzt werden kann. Eine echte Allzweckwaffe und hochwirksames Medikament also, das weitaus mehr Potenzial hat, als ausschließlich zur Verjüngung genutzt zu werden.



Jede der möglichen Anwendungen sollte natürlich nur durch einen Spezialisten nach dessen professioneller Beratung durchgeführt werden. Lassen Sie sich von den Experten der Klinik am Weserbogen beraten!



Klinik am Weserbogen

Mühlenstraße 2-4 · 31582 Nienburg

Telefon: 05021 922680

E-Mail: info@klinik-am-weserbogen.de

www.klinik-am-weserbogen.de

Für Ihr schönstes Lächeln

© Aaron Amrt - stockadobe.com



Zahnimplantate: Ein natürlich wirkender Zahnersatz

Zahnverlust tritt in höherem Alter häufiger auf als in jungen Jahren. Um die uneingeschränkte Kaufunktion bis ins fortgeschrittene Alter zu erhalten, Knochenschwund vorzubeugen und die Lebensqualität zu bewahren, sind Zahnimplantate eine gute Lösung. Zahnimplantate sind künstliche Zahnwurzeln, die in den Kieferknochen eingesetzt werden und dort die Funktion fehlender Zähne übernehmen. Moderne Implantate sind meist der natürlichen Zahnwurzelform nachempfunden und optisch kaum als Zahnersatz wahrzunehmen. Das Material besteht aus Titan und ist dadurch besonders gewebefreundlich. Es besteht keine Gefahr, dass der Zahnersatz wackelt oder bestimmte Speisen nicht mehr gegessen werden können. Bei guter

und regelmäßiger Mundhygiene halten Zahnimplantate ein Leben lang. Ab dem Abschluss des Knochenwachstums, also etwa mit 18 Jahren, kann eine Implantation bedenkenlos vorgenommen werden. Es gibt nach oben keine Altersgrenze, solange der Patient die Voraussetzungen, wie die nötige Knochensubstanz, erfüllt. Nach einer gründlichen Untersuchung wird die optimale Behandlungsstrategie festgelegt und ein Heil- und Kostenplan erstellt. Die eigentliche Implantation, das Setzen des Zahnimplantates, erfolgt in der folgenden Sitzung und richtet sich nach den individuellen Gegebenheiten des Patienten.

Nur die perfekte Kombination aus neuester Medizintechnik, einer spezialisierten Ausbildung im Bereich der Implantologie und entsprechender Erfahrung führen zu einer optimalen Behandlung. Das

Geheimnis einer erfolgreichen implantologischen Komplettversorgung liegt in der sorgfältigen Vorbereitung und in der Erfahrung des Zahnarztes. Die Klinik am Weserbogen ist auf das Setzen von hochwertigem Zahnersatz in Verbindung mit Zahnimplantaten spezialisiert.

KLINIK 
AM WESERBOGEN
Ästhetische Chirurgie und Implantologie

Dr. Ingo Dantzer

Klinik am Weserbogen
Mühlenstraße 2-4 · 31582 Nienburg
Telefon: 05021 922680
E-Mail: info@klinik-am-weserbogen.de
www.klinik-am-weserbogen.de



Salon

180 Grad

by Nesrin Gürses



Inhaberin Nesrin Gürses

Langes, voluminöses Haar dank Tape Extensions

Wer sehr dünnes Haar hat, wünscht sich oft eine Verdichtung oder Verlängerung des eigenen Schopfes. Durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren können Frauen zusätzlich unter Haarausfall leiden, denn die Produktion von haarwuchssteigerndem Östrogen lässt in dieser Zeit nach. Auch der veränderte Stoffwechsel kann dazu beitragen, dass sich die Haardichte verringert. Mit Strähnen aus Echt- oder Kunsthaar können feine, kürzere Haare jedoch im Handumdrehen

verlängert werden und für einen voluminöseren Look sorgen. Im Salon 180grad bietet Inhaberin Nesrin Gürses die Haarverlängerung mit Tape Extensions an. Bei dieser Methode werden einzelne Strähnen am Haaransatz angelegt und so angeklebt, dass sich die echten Haare oberhalb und unterhalb der Extensions befinden. Der Klebestreifen ist sehr dünn und passt sich der Kopfform optimal an, dadurch wirkt das Ergebnis besonders natürlich und Sie empfinden die Extensions auch beim Schlafen als nicht störend.



Die Haarverlängerung oder -verdichtung mit Tape Extensions ist zudem sehr schonend für Ihr eigenes Haar und in unter einer Stunde abgeschlossen. Am besten wird das Ergebnis, wenn Sie die Haarverlängerung beim Friseur durchführen lassen. Die Expertinnen im Salon 180grad kennen sich auch mit strapaziertem Haar und empfindlicher Kopfhaut bestens aus und können die Extensions genauso frisieren und stylen, wie Sie es sich wünschen. Auch nützliche Tipps zum Waschen und Pflegen erhalten Sie hier.

Salon 180grad

Nesrin Gürses
Großer Kamp 5
31582 Nienburg/Weser
Telefon: 05021 6088383
www.salon-180grad.de



Mit Gelassenheit, Verständnis und Bewegung gegen die Lustlosigkeit

Wenn sich der Hormonhaushalt verändert, lässt oft auch die Libido nach

Von Lena Breuer

Männer und Frauen sind unterschiedlich, das lässt sich vor allem im biologischen Kontext nicht leugnen. Doch eines haben sie gemeinsam: Mit zunehmendem Alter verändert sich der Hormonhaushalt des Körpers. Während man bei Frauen von der Menopause oder den Wechseljahren spricht, verwendet man für Männer den Begriff Andropause.

Maßgeblich beteiligt an dieser Umstellung des Körpers sind die jeweiligen Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron. Ab einem ungefähren Lebensalter von 40 bis 45 Jahren sinkt die Konzentration dieser Hormone im Blut. Während der Testosteronspiegel kontinuierlich um

ein bis zwei Prozent pro Jahr im männlichen Körper zurückgeht, nimmt die Anzahl an Östrogenen bei Frauen deutlich schneller ab. Die Folgen daraus können ganz unterschiedlich sein: Einige Frauen und Männer beeinträchtigt die hormonelle Veränderung kaum, andere leiden sehr. Dazu gehört zum Beispiel auch ein weniger ausgeprägtes sexuelles Interesse. Dies kann in einer Partnerschaft zu Problemen führen: Zurückweisungen und eine damit einhergehende Frustration stellen sich ein.

Das kann helfen:

Verständnis und Kommunikation sind wichtige Schlüsselwörter. Denn nicht nur die körperliche Veränderung hat Einfluss auf die Libido. Emotionale Stabilität in einer Beziehung kann zu einem gesteigerten Verlangen führen.

Zudem gilt es, gelassen zu bleiben und Stress zu vermeiden: Denn ein hohes Stresslevel wirkt sich negativ auf die sexuelle Lust aus.



Regelmäßige sportliche Betätigung kann ebenfalls nützlich sein, um der Lustlosigkeit entgegenzuwirken. Neben einem besseren Körpergefühl, fördert es die Kraft und Ausdauer.



Selbstbestimmt leben? ABER SICHER!

Willkommen in unseren Pflegewohngemeinschaften:

Sie haben mindestens Pflegegrad 2 und möchten Ihr Leben weiterhin aktiv selbst gestalten? Sie würden gerne mit anderen zusammen leben, ohne auf private Räume verzichten zu müssen?

Dann sind Sie im La Vie genau richtig!

- Selbstbestimmung trotz Pflegebedarf
- Einzelzimmer mit eigenem Bad und Balkon
- 24-Std.-Präsenzkraft zu ihrer Unterstützung
- Gemeinsam statt einsam

Infos über 0 50 21/9 70 40 oder 7770



Last-Minute-Rentenretter

Wie man auch mit 50 plus noch etwas für die Altersvorsorge tun kann

Von Lena Breuer

Je näher der Ruhestand rückt, desto präsenter wird das Thema der finanziellen Absicherung. Denn der Blick in die Unterlagen verrät möglicherweise: Es könnte wirtschaftlich knapp werden. Doch lohnt es sich jetzt noch mit einer zusätzlichen Altersvorsorge anzufangen, wo der Ruhestand vielleicht nur zehn oder 15 Jahre entfernt ist? Grundsätzlich gilt: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Doch auch wer es verpasst hat, früh mit der finanziellen Absicherung anzufangen, hat mit 50 plus noch diverse Möglichkeiten dafür.

Welche Finanzprodukte dabei die richtigen sind, hängt von den jeweiligen Lebensumständen und der damit einhergehenden Risikobereitschaft sowie den finanziellen

Möglichkeiten ab. Chancen auf eine gute Rendite hat man beispielsweise bei börsenorientierten Indexfonds (ETF). Über einen längeren Zeitraum lassen sich hier meist Gewinne erzielen. Das Problem: Die Kurse an der Börse schwanken und das wirkt sich auf das Kapital aus. Schlechte Börsenphasen müssen also überbrückt und ausgehalten werden können.

Wer lieber auf Nummer sicher gehen möchte, greift auf private Renten- oder Lebensversicherungen zurück. Zwar ergibt sich dadurch eine weitaus geringere Rendite, doch ist die Finanzplanung damit im Alter kalkulierbar. Der Nachteil: Hohe Kosten verhindern einen guten Zinsertrag. Für alle, die über eine größere Geldsumme verfügen, bietet sich auch die Sofortrente an. Kurz vor Eintritt in den Ruhestand wird das Vermögen eingezahlt. Mit Beginn der Rente wird das Ruhegehalt dann monatlich auf das Konto überwiesen.





Die ganz große Freiheit!

© Jag.cz - stock.adobe.com

Motorradreisen gekonnt planen

Eine Reise mit dem Motorrad ist für viele ein Traum. Langegezogene Küstenstraßen, Sonnenschein und der Geruch des Meeres in der Nase spiegeln ein unvergleichliches Gefühl von Freiheit wider. Damit der nächste Motorradurlaub die eigenen Wünsche erfüllen oder sogar übertreffen kann, ist eine gute Planung von großem Nutzen.

Dabei können und sollten einige Eckpunkte bedacht werden, um eine gelungene Reise zu planen. Das Motorrad sowie das mitgeführte Gepäck sollten auf die Umgebung abgestimmt werden, die bereist werden soll. Da sich eine Reduzierung des Reisegepäckes meist zwangsläufig ergibt, lohnt es sich, ultraleichtes Campingmaterial zu erwerben. Dies hat ein kleines Packmaß und ist in Camping- und Sportfachgeschäften erhältlich. Das richtige Beladen des Motorrades wird sich auf längeren Strecken als äußerst wichtig erweisen. Ein ungleich bepacktes Motorrad kann einen deutlich erhöhten Kraftaufwand erfordern und für eine schnellere Ermüdung sorgen.

Die Länge der Strecke, die gefahren wird, sollte an das eigene Können sowie an die Witterungs- und Straßenverhältnisse angepasst werden. Oft ist es nützlich, die zurückzulegende Strecke etwas kürzer auszuwählen, um Anpassungen dann während der Reise vorzunehmen. Auch Übernachtungsmöglichkeiten können oft schon im Vorhinein geplant werden. Mit verschiedenen, bereits vorbereiteten Auswahlmöglichkeiten und Etappenzielen kann man sich Spontanität erhalten und trotzdem einen guten Schlafplatz finden. Auch einige Werkstätten entlang der Route können für den Fall einer Panne bereits vorher recherchiert und notiert werden. So bleibt eine Motorradreise durch flexible Möglichkeiten ein spannendes und erholsames Erlebnis. lps/ML



Motor Service Hohls



Deutschlands größte Auswahl an Yamaha XV1900 und XVS1300.

Ständig mehr als 150 neue und gebrauchte Motorräder, ATV und Roller am Lager.

Vertragshändler für Suzuki, Yamaha, Kymco und Niu Elektro Mobilität seit 1977.






Motor Service Hohls
 Hünenburg 10 • 29303 Bergen
www.motorradhohls.de • info@motorradhohls.de
Telefon 05051/91 03 03



MOTORRADREISE USA

13 Tage "California Dream"
vom 30.08. - 11.09.2020

Genießen Sie die grandiosen und unendlich erscheinenden Landschaften im Westen der USA. Naturwunder, indianische Kultur, pazifische Strände und die Glitzerwelt der großen Städte wechseln sich ab. Sie starten an den Surfstränden von Los Angeles und cruisen entlang der Küste. Die beeindruckende Landschaft der Nationalparks wie Kings Canyon, Sequoia oder Yosemite wird Sie in ihren Bann ziehen. Erleben Sie die historische Goldgräberroute, den Highway 120, im Sattel eines Motorrades. Anschließend geht es mit

Ihren Bikes weiter in Richtung des Pazifischen Ozeans, entlang der San Francisco Bay fahren Sie über die Golden Gate Bridge, bevor Sie eine der schönsten Städte der Welt – San Francisco – erreichen. Entlang des legendären Pacific Coast Highway No. 1, der sicherlich einer der Höhepunkte dieser Motorradreise ist, geht es wieder in Richtung Süden vorbei an den schönen Küstenstädten Carmel-by-the-sea, Monterey und Santa Maria zu Ihrem Ausgangspunkt der Reise – Los Angeles.

INGESCHLOSSENE LEISTUNGEN:

- Gruppenflug ab/bis Hannover nach Los Angeles (Economy Class)
- deutschsprachige Reisebegleitung
- Gruppentransfers vor Ort
- Übernachtung in Hotels/Motels der guten Mittelklasse (Landeskategorie)
- Parkplatzgebühren der Hotels
- Harley-Davidson® Mietmotorrad
- unbegrenzte Freimeilen
- Helme für Fahrer und Beifahrer, Satteltaschen und Sicherheitsschlösser
- Gepäcktransport im Begleitfahrzeug
- Getränkeservice an den Fahrtagen
- Reiseunterlagen und Kartenmaterial
- Zusatz-Haftpflichtversicherung

REISEPREISE PRO PERSON:

2 Pers. | DZ | 1 Motorrad € 3.495,-

2 Pers. | DZ | 2 Motorräder € 4.090,-

1 Pers. | EZ | 1 Motorrad € 4.735,-

½ DZ nach Verfügbarkeit auf Anfrage.



BERATUNG UND BUCHUNG
direkt beim Veranstalter MR Biketours by Media-Reisen
Tel.: 0571 882 86 | Mail: info@mr-biketours.de

DIE HARKE
Medienhaus

Reiseveranstalter: MR Biketours by Media-Reisen GmbH & Co. KG, Obermarktstr. 28-30, 32423 Minden. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Ein Traum aus Freiheit und Komfort

Der neue Can-Am Spyder RT ist bald bei Schollys erhältlich

Die Freiheit vom Motorradfahren verbinden die Can-Am-Modelle mit erhöhtem Komfort und einem Mehr an Sicherheit. Der Drakenburger Schollys gehört zu den führenden Händlern von diesen Threewheelern - Fahrzeugen, die über ein Hinterrad und zwei Fronträder verfügen.

Besonders die überarbeitete Version des Flaggschiffs Can-Am Spyder RT



Touren-Fahrzeug für Freiheitsliebende: Der neue Spyder RT ist auf dem Markt. FOTO: BRP

Limited dürfte sich bei Freunden bequemer Touring-Fahrzeuge beliebt machen. „In die neuen Modelle fließt die Erfahrung der vergangenen zehn Jahre ein. Sie sind noch sportlicher und dynamischer“, sagt Schollys-Geschäftsführer Lüder Eckhoff. Außerdem sorgen Ausstattungen wie das Stabilitätskontrollsystem für zusätzliche Sicherheit.

Den besonderen Reiz dieser Fahrzeugtypen macht aus, dass zum Fahren kein Motorradführerschein nötig ist. Wer über einen Führerschein der Klasse B (Pkw) verfügt und mindestens 21 Jahre alt ist, darf sie steuern.

„Spyder-RT-Fahrer haben Millionen von Straßenkilometern erkundet, und wir haben ihr Feedback genutzt, um das ideale Touring-Fahrzeug neu zu denken. Dies ist das Ergebnis, und es ist wirklich das ultimative Fahrerlebnis“, heißt es vom Hersteller. Ergänzt wird das neue Design des Fahrzeugs durch eine innovative, hochwertige Ausstattung, die darauf ausgerichtet ist, die Fahrt angenehmer und unterhaltsamer zu gestalten.

Dazu gehören neue LED-Scheinwerfer für bessere Sicht ebenso wie ein komplett neu gestaltetes Cockpit mit verbesserterem Display und einfacherer Bedienung.

Auch in puncto Komfort legt die neue Produktlinie die Messlatte höher, damit Fahrten mit dem neuen Spyder RT noch entspannter werden und die Fahrer sich noch besser auf Landschaft und Umgebung einlassen können.

Die Neuerungen beinhalten ein neues, vergrößertes Trittbrett, sodass die Beinposition nach Fahrerwunsch verändert werden kann, Fahrer- und Beifahrer-

sitze für maximalen Komfort mit mehr Sitzplatz und erhöhter Lendenwirbelstütze für eine bessere Rückenunterstützung sowie eine elektrisch verstellbare Windschutzscheibe. Außerdem sorgen ein niedrigerer Sitz sowie eine optimierte Federung für besseres Handling, dynamischere Kurvenlage und mehr Stabilität auf langen Geraden.

Der beachtlich große Stauraum von 177 Litern bietet Platz für Helme und anderes Gepäck. Das hintere Top-Case ist schnell abzunehmen, damit etwa eine Kühlbox, eine Sporttasche oder anderes Zubehör angebracht werden kann.

Fast 25 Jahre vor Ort

Seit 1996 ist Schollys im Landkreis Nienburg vertreten, zunächst in Nienburg, mittlerweile im Industriegebiet in Drakenburg. Das Unternehmen gehört zu den wenigen Can-Am-Händlern bundesweit und war eines der ersten. Eine weitere Niederlassung befindet sich in Kirchlinteln im Nachbarkreis Verden. Can-Am gehört zur kanadischen Bombardier-Gruppe, die zu den Marktführern in den Bereichen Design, Entwicklung, Herstellung, Vertrieb und Vermarktung von motorisierten Freizeitfahrzeugen gehört.



Lüder Eckhoff freut sich auf die neuen Spyder-Modelle, die Kunden schon bald im Ausstellungsraum finden werden und dann auch Probe fahren dürfen. FOTO: Schmidetzki



DER NEUE SPYDER RT – DAS ULTIMATIVE TOURING-FAHRZEUG FÜR ZWEI!

* In Deutschland und Österreich ist ein Führerschein der Klasse A (Motorrad) oder ein Führerschein der Klasse B (PKW) und ein Mindestalter von 21 Jahren vorgeschrieben, um einen Can-Am On-Road im jeweiligen Land fahren zu können.

facebook.de/Schollys
schollys_motorrad_gmbh

Scholly's

www.scholly.de

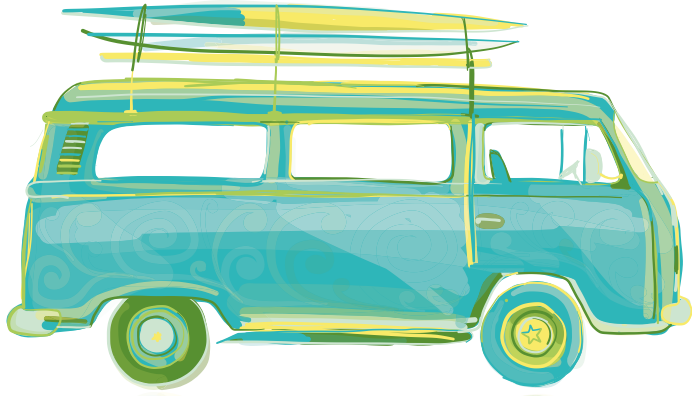
POWERSPORT IN MOTION

Scholly's Motorrad GmbH

Bahnhofstraße 6 · 27308 Kirchlinteln · Tel: 04236 687
Verdener Landstraße 6 · 31623 Drakenburg · Tel: 05024 981516

can-am

© 2020 Bombardier Recreational Products Inc. (BRP). Alle Rechte vorbehalten. Mit ® oder TM gekennzeichnete Marken und das BRP-Logo sind Marken von BRP oder seiner Tochtergesellschaften.



Heimat auf Rädern

Von der Stange sind Wohnmobile teuer,
doch die Kosten können reduziert werden

Ein individuell gestaltetes, gemütliches Heim, das dazu verleitet, sich auf die nötigsten materiellen Dinge zu konzentrieren und obendrein nicht an einen Ort gebunden ist, klingt für viele Menschen verlockend, die über alternative Lebensweisen nachdenken und denen individuelle Freiheit wichtig ist. Es wird oft berichtet von Aussteigern, die sich auf romantischen Reisen im eigens gebauten Gefährt befinden, oder von

Freelancern, deren Arbeitsplatz jeden Tag anders aussieht, wenn sie mit dem Wohnmobil weiter fahren.

Die Umsetzung eines solchen Lebensplans erfordert allerdings eine gute Vorplanung. Das richtige Mobil zu finden ist der erste Schritt. Wer einen engeren finanziellen Rahmen hat, kann es sich meist nicht leisten, ein neues Modell zu kaufen. Doch mit handwerklichem Geschick und der Bereitschaft, Zeit in das Projekt zu investieren, ist ein mobiles Zuhause deutlich erschwinglicher. Es bietet sich an, ein älteres Wohnmobil oder einen gebrauchten Wohnwagen zu kaufen. Dabei ist vor allem auf die Substanz zu achten, also auf Motor, Karosserie und Elektronik. Wenn diese Grundkomponenten stimmen und die Basis des Fahrzeugs vielversprechend ist, ist bereits ein wichtiger Grundbaustein für ein solches Projekt gelegt.

Das Interieur eines solchen mobilen Zuhauses kann mit relativ einfachen Mitteln individuell und wohnlich gestaltet werden. Dabei liegt die Kunst darin, Kreativität und Ästhetik mit Praktikabilität zu vereinen. Wer keine Vorerfahrung mitbringt, sollte zumindest professionelle Beratung einholen, oder die wichtigsten Arbeiten vornehmen lassen.

Es gibt zahlreiche Berichte von Menschen, die den Schritt bereits gewagt haben. Von deren Erfahrungen zu profitieren ist sehr hilfreich, wenn sich die Wünsche nach einem „Mobile Home“ konkretisieren und aus den Träumen Wirklichkeit werden soll. lps/ML.

NOBBE

WOHNMOBIL-VERMIETUNG

Erfüllen Sie sich den Traum vom individuellen Reisen.

Unsere Stärken sind Ihr Vorteil:

- neuwertige & topgepflegte Reisemobile
- komfortabel ausgestattete Fahrzeuge
- umfassende Beratung und Einweisung



Beispiel: Inneneinrichtung



Nobbe Rent GmbH · Südring 6 · 31582 Nienburg · 0 50 21 / 96 26 0 · www.nobbe-gmbh.de

VOLLE HÜTTE AUSGESTATTET. DER COROLLA 5-TÜRER HYBRID.



TOYOTA

NICHTS IST
UNMÖGLICH



Entdecken Sie die neuen
Team Deutschland Modelle
zu attraktiven Preisen.

MONATLICHE LEASINGRATE

169 €¹

COROLLA 5-TÜRER HYBRID TEAM DEUTSCHLAND:



- 17"-Leichtmetallfelgen
- LED-Scheinwerfer
- Toyota Safety Sense inkl. Pre-Collision System
- Privacy Glas u.v.m.

Kraftstoffverbrauch Corolla 5-Türer, 1,8 l Hybrid Team Deutschland, Systemleistung 90 kW (122 PS), stufenloses Automatikgetriebe, innerorts/außerorts/kombiniert 3,5/3,8/3,6 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 83 g/km.

Gesetzl. vorgeschriebene Angaben gem. Pkw-EnVKV, basierend auf NEFZ-Werten. Die Kfz-Steuer richtet sich nach den häufig höheren WLTP-Werten. Abb. zeigt Sonderausstattung.

¹ **Unser Kilometerleasing-Angebot²** für den Corolla 5-Türer, 1,8 l Hybrid Team Deutschland, Systemleistung 90 kW (122 PS). **Anschaffungspreis: 24.042,80 €**, Leasingsonderzahlung: 4.444 €, **Gesamtbetrag: 19.589,80 €**, jährliche Laufleistung 10.000 km, Vertragslaufzeit: 48 Monate, **gebundener Sollzins: 3,49 %**, **effektiver Jahreszins: 3,55 %**, 48 mtl. Raten à 169 €.

² Ein Angebot der **Toyota Leasing GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln**. **Gilt bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.03.2020**. Das Leasingangebot entspricht dem Beispiel nach §6a Abs. 4 PAngV.

Unser Autohaus vermittelt ausschließlich Leasingverträge der Toyota Leasing GmbH.



NOBBE
A U T O H A U S

Ferdinand Nobbe GmbH

Firmensitz:

31606 Warmen · Großenvörde 82

31582 Nienburg · Südring 6

www.nobbe-gmbh.de



Ein Paradies für Taucher

Winter adé – Entdecken Sie
das Rote Meer mit einzigartigen
Korallenriffen und mehr
als 1.000 Fischarten



© Grand Warszawski - stock.adobe.com

Entgegen der häufigen Annahme bietet nicht nur die warme Jahreszeit Gelegenheiten zum Tauchen. Vielmehr ist der Winter ideal für Taucher. Doch wo liegen die schönsten Tauchreviere der Welt? In Ägypten liegt beispielsweise eines der schönsten Tauchgebiete Afrikas. Die mit Abstand beliebtesten Ziele befinden sich um Sinai, einer Halbinsel im Roten Meer, welche bequem mit einem Tauchboot erreichbar sind. So liegt vor der Küste unter anderem ein Schiffswrack aus dem Zweiten Weltkrieg.

An der Südspitze der Halbinsel befindet sich des Weiteren ein interessanter Nationalpark, in dem sich bunte Korallenriffe erstrecken. Das bekannteste Tauchgebiet Ägyptens befindet sich vor der Küste Nordsinai. Dort liegt das sogenannte „Blue Hole“, das „Blaue Loch“. Es ist bekannt für sein trübes Wasser und sein Sattel hat einen direkten Übergang zum offenen Meer. Wer dort tauchen möchte, braucht jedoch Erfahrung. Das „Blue Hole“ ist

eines der gefährlichsten Tauchgebiete weltweit. Dennoch tummeln sich dort in Spitzenzeiten bis zu tausend Taucher am Tag.

Auch der Golf von Aqaba, welcher sich von Ägypten nach Israel erstreckt, lädt zu faszinierenden Taucherlebnissen ein. Taucher schätzen vor allem das meist ruhige Gewässer und die minimalen Gezeiten. Generell sind dadurch die Gefahren für Taucher sehr gering, zudem lassen sich viele Tauchgebiete innerhalb des Golfs direkt vom Strand aus erreichen. Die Sicht für die Taucher beträgt stets weit mehr als 20 Meter und im Winter herrschen dort angenehme Außen- und Wassertemperaturen. Ein weiterer positiver Aspekt: Die Riffe im Golf von Aqaba sind, im Gegensatz zu anderen Tauchgebieten am Roten Meer, noch gesund. In ihnen tummeln sich mehr als 1000 Fisch- und Meerestierarten. Über weitere geeignete Tauchziele kann man sich in Reisebüros informieren lassen. lps/Bi.



© Jan Finsterbusch - stock.adobe.com



Reisen 2020

7 Tage Saisonauftakt Lago Maggiore
15. – 21. April 2020
6x Übern./HP in einem 4*-Hotel in Maina
Bes. Borromäische Inseln, Reiseleitung, Centovalli-Bahn,
Mailand u.v.m. 835,00 €

4 Tage Fränkische Schweiz
28. April – 1. Mai 2020
3x Übern./HP inkl. 1x Buffet Fränkischer Abend
Reiseleitung bei den Rundfahrten u.v.m. 335,00 €

8 Tage Frühling im Kleinwalsertal
3. – 10. Mai 2020
7x Übern./HP, Reiseleitung bei den Rundfahrten u.v.m. 710,00 €

Tagesfahrten

15. Februar 2020
Winterliches Sauerland
Fahrpreis pro Pers. (inkl. Mittagessen) 49,50 €

29. Februar 2020
Ostereiermarkt Schloss Fürstenberg
Fahrpreis pro Pers.
(inkl. Mittagessen und Tageskarte Schloss Fürstenberg) 48,00 €


11. März 2020
Fahrt zum Fischkochstudio u. Auswandererhaus Bremerhaven
Fahrpreis pro Pers.
(inkl. Busfrühstück, Fischkochstudio, Mittagessen,
Auswandererhaus und Kaffeetrinken) 78,00 €

22. März 2020
Fahrt zum GOP Bad Oeynhausen
Fahrpreis pro Pers.
(inkl. Kaffeegedeck und Ticket) 53,00 €

25. März 2020
Fahrt zum Stintessen in Hoopte am Elbdeich
Fahrpreis pro Pers.
(inkl. Stintessen im Fischrestaurant) 54,00 €

10. April 2020
Fahrt nach Groningen zum Wochenmarkt
Fahrpreis pro Pers.
(inkl. Busfrühstück und 1 Piccolo) 33,90 €

Omnibusbetrieb Heinrich Brinkmann e.K.
Inhaber Albert Goschin · 31547 Rehburg-Loccum · Telefon (05037) 2259
Internet: www.brinkmann-busreisen.de
Gern senden wir Ihnen unseren Reisekatalog.



HATESUR IMMOBILIEN
& Verwaltungsgesellschaft mbH

**Sie suchen ein professionelle
Hausverwaltung?**
Wir machen das

**Sie möchten Ihre Immobilie
verkaufen?**
Wir machen das

Keine Kosten für den Verkäufer,
inkl. Wertermittlung

**Vermietung Ihrer
Wohnung oder Haus?**
Wir machen das

Info@Hatesur-Immobilien.de Tel.: 05021 / 9221-0
Leinstr. 36 in 31582 Nienburg



aktiva Gesundheitszentrum: Für ein vitales Leben in jedem Alter

Wie schon der Name verrät, ist das aktiva Gesundheitszentrum nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein Gesundheitszentrum mit vielfältigem Angebot. Statt reinem Muskelaufbau setzt sich ein gesundes Training als Gesamtkonstrukt aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zusammen.

An 365 Tagen im Jahr sind die qualifizierten Mitarbeiter, allesamt studierte Therapeuten, für Sie da und sorgen für Ihr Wohlbefinden.

Mit Ihnen gemeinsam entwickeln sie zunächst mithilfe der medizinisch fundierten Analyse ein individuelles Trainingskonzept nach aktuellem Leistungsstand und Ziel. Für jedes Ziel, jedes Alter und auch bei körperlichen Einschränkungen oder Beschwerden gibt es die richtige Ausstattung und Unterstützung – ob Sie Ihre Fitness, Figur oder Gesundheit verbessern wollen oder zum Beispiel die Teilnahme am Spargellauf verfolgen. Egal, in welcher Form sich Ihre Ziele mit der Zeit verändern, das aktiva Gesundheitszentrum begleitet Sie dabei und passt das Trainingsprogramm stets Ihren Bedürfnissen an.

Für ein optimales Training werden Ihre Trainingsdaten und -pläne auf dem handlichen aktiva-Wellness-Schlüssel gespeichert, mit der dazugehörigen App können Sie sogar Ihren Sport zuhause dokumentieren. Neben Fitness- und Gesundheitstraining sowie dem umfangreichen Kursangebot ist die medizinische Trainingstherapie in Kooperation mit Ärztin Sylke Fueting eine Besonderheit im aktiva. Zu sportmedizinisch behandelbaren Krankheitsbildern gehören beispielsweise Herzerkrankungen und orthopädische Erkrankungen. Zusätzlich bietet das aktiva Ernährungsberatung

und Abnehmprogramme in Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern und Ökotrophologen an. Erleben Sie in familiärer Atmosphäre die vier Säulen der Gesundheit: Ernährung – Bewegung – Wissen – mentale Fitness. Dabei müssen Sie keine Angst vor langen Laufzeiten haben, denn das Fair-Pay-System gibt Ihnen die Möglichkeit, monatlich zu kündigen.

Nutzen Sie das umfangreiche Kursprogramm mit Früh- und Abendkursen, das wunderbar in Ihren Alltag passt. Besuchen Sie das Kursprogramm egal, ob Sie Beginner, Fortgeschrittener oder ein "Profi" sind: Sie können die Intensität des Trainings selbst bestimmen. 30 abwechslungsreiche Kurse pro Woche erwarten Sie.

Ab dem 01. Februar werden Schülertarife angeboten, bei denen Schüler ab 13 Jahren für einen deutlich geringeren Beitrag mit drei monatiger Laufzeit zwischen 11.00 und 17.00 Uhr trainieren können. Für jüngere Kinder wird zurzeit ein Konzept erarbeitet, das abgeschlossene Programme in kleinen Gruppen vorsieht.

Entdecken Sie die gesamte Bandbreite von Auspowern bis Entspannung und steigern Sie Ihre Lebensqualität mit Spaß an der Bewegung. Das ganze aktiva Team freut sich auf Ihren Besuch.

aktiva Gesundheitszentrum Nienburg GmbH

Im Meerbachbogen 28
31582 Nienburg/Weser
Telefon: 05021 922975
www.aktiva-nienburg.de

Ärztliche Betreuung im aktiva

Sie wussten bestimmt schon, dass die Kompetenz der Therapeuten im aktiva Gesundheitszentrum überdurchschnittlich hoch ist. Aber dass das aktiva-Team jetzt von der Fachärztin für Allgemeinmedizin und Sportmedizin Sylke Fueting unterstützt wird, vielleicht noch nicht?

Früher ging man in ein Fitnessstudio, um seine Ausdauer zu verbessern, etwas gegen sein zu hohes Gewicht zu tun oder um Rückenschmerzen zu beseitigen. Heute gehen schon Personen mit Diabetes, Rheuma, Bandscheibenvorfall u.v.m. ins aktiva Gesundheitszentrum, um ihre Gesundheit zu verbessern.

Das aktiva geht nun den nächsten Schritt und möchte auch Personen mit Krankheitsbildern, die sportmedizinisch behandelbar sind, die Möglichkeit zum Training geben.

Frau Sylke Fueting stellt dabei die Schnittstelle zwischen dem behandelnden Arzt und den aktiva Therapeuten dar und erweitert zusätzlich die Kompetenz des Teams auf den nächsten Level von gesundheitsorientiert zu medizinisch fundiert.

Das sportmedizinische Angebot von Frau Fueting umfasst dabei viel mehr als Training bei Herzerkrankungen, Training vor und nach geplanten Operationen, z.B. beim Einsatz künstlicher Gelenke. Frau Fueting trainiert auch Krebspatienten und Patienten mit Lungenerkrankungen.

Bei Fragen zum ärztlich betreuten Training sprechen Sie einfach das aktiva Team an. Wir vereinbaren gerne einen kostenlosen Info-Termin mit Ihnen.

Alle sportmedizinisch behandelbaren Krankheitsbilder finden Sie auf: <https://www.aktiva-nienburg.de/aktiva-med/>



Ihre Ansprechpartnerin für medizinische Sporttherapie: Sylke Fueting – Fachärztin für Allgemeinmedizin/Sportmedizin.

EMS/EMA-Training im aktiva

EMA steht für Elektrische Muskel Aktivierung und ermöglicht es Ihnen, Ihr Training noch effizienter zu gestalten. Entwickelt wurde diese Methode zum rehabilitativen Muskelaufbau nach Gelenksverletzungen. Nur in Verbindung mit Ihrem Geräte-Training zur Stabilisation der Sehnen und Bänder in den Gelenken entfaltet dieses Training seine ganze Wirkung.

Erleben Sie, wie Sie mit 20 Minuten EMA-Training pro Woche Ihre Ziele Schmerzreduzierung, Fettver-

brennung, Muskelaufbau und Hautstraffung noch schneller und effektiver erreichen.

Beim EMA spüren Sie sanft ansteigende, wiederkehrende Stromimpulse, welche die Spannung in Ihrer Muskulatur erhöhen.

Alle Muskelgruppen werden gleichzeitig aktiviert und durch ein stufenloses Einstellen der Intensität wird ein individuelles, zielorientiertes Training möglich.

Jetzt neu: Unsere Kombimitgliedschaft! Buchen Sie flexibel ein Mal die Woche EMA-Training für 3/6/12/24 Monate zur bestehenden Mitgliedschaft hinzu!



Ihre Ansprechpartnerin für EMA-Training: Alex Meyer – EMS/EMA-Trainerin.

Betriebliche Gesundheitsförderung – Aus der Region für die Region

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) gehört aktuell zum Standard eines jeden innovativen und zukunftsorientierten Unternehmens. Führungskräfte und Selbständige aller Branchen haben erkannt, dass sich die Investition in die eigenen Ressourcen, also die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, nicht nur schnell, sondern auch langfristig spürbar rentiert. Betriebliche Gesundheitsförderung leistet hierbei einen elementaren Beitrag zum Erhalt und zur Förderung der Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern und sichert damit die Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens selbst. Außerdem ist sie ein wichtiges Instrument zur Gewinnung von qualifizierten Arbeitskräften.

Als regionaler Anbieter begleitet die aktiva Gesundheitszentrum Nienburg GmbH bereits seit über 10 Jahren regionale Unternehmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und entwickelt branchenorientierte Konzepte sowohl für Kleinbetriebe (ab 1 Person) als auch für mittelständische und große Unternehmen.

Diese Konzepte reduzieren den Aufwand für den Einstieg und die Verwaltung des BGF-Angebots

für Selbständige und Unternehmen nahezu auf Null und sichern zu jeder Zeit volle Kostenkontrolle. Anders als bei anderen Anbietern entfallen komplexe Vertragswerke und lange Laufzeiten, um immer handlungsfähig zu bleiben.

Nach einer Information der Mitarbeiter durch den Arbeitgeber zur bevorstehenden Kooperation stellt die aktiva Gesundheitszentrum Nienburg GmbH das Angebot im Betrieb oder in den Räumen des Gesundheitszentrums vor. Dabei entscheidet jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin, wie und wann er/sie das Angebot optimal nutzen wird.

Die Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen können nach einem medizinischen Eingangstest und individueller Trainingsplanung innerhalb der großzügigen Öffnungszeiten 365 Tage im Jahr unter qualifizierter Betreuung ihre Gesundheit verbessern und bestehende Beschwerden beseitigen. Bei besonderen medizinischen Indikationen kann die hausinterne Ärztin hinzugezogen werden.

Weiterer Vorteil für Unternehmen und Angestellte: Aufgrund der Qualifikationen der aktiva Gesundheitszentrum Nienburg GmbH sind die Angebote staatlich gesichert und mit bis zu 500,- € jährlich



Ihr Ansprechpartner für BGF: Dennis Mach, Berater für Firmenfitness (IHK).

pro Mitarbeiter sozialversicherungsfrei. Ebenso unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen die Maßnahmen der Gesundheitsförderung.

Zusätzlich unterstützt die aktiva Gesundheitszentrum Nienburg GmbH die Unternehmen gerne auf Gesundheitstagen mit Vorträgen oder Workshops und richtet unter dem Titel „Sport vor Ort“ auch eine Rückenschule oder andere individuell abgestimmte Programme direkt in Betrieben aus.

Bewusst mit dem Alter umgehen

Mut zu grauen Haaren

Ab einem bestimmten Alter stellen sich nicht nur viele Frauen, sondern auch Männer die Frage, ob sie ihre ergrauten Haare färben sollen. Graue Haare sind für viele Menschen ein Zeichen des Alterns, wofür sich auch teilweise geschämt wird. Das Altern gehört ebenso zum Leben wie das Erwachsenwerden, es ist ein natürlicher Prozess und sollte auch als solcher angesehen werden.

Derzeit geht der Trend dahin, zu den grauen Haaren zu stehen und diese nicht mehr zu tönen oder zu färben.

Wer lange Zeit die Haare gefärbt hat und diese nun in der Naturhaarfarbe wachsen lassen will, sollte einiges beachten. Bei einer kompletten Färbung können als Übergangslösung Strähnen in die Haare eingearbeitet werden. Bei beson-



ders langen Haaren kann sich für einen Übergang zu einem Aschblond entscheiden werden, um den Wechsel von der gefärbten Haarfarbe zum natürlichen Grau zu erleichtern. Intensivtönungen waschen sich mit der Zeit aus, greifen das Haar weniger an und sorgen für einen angenehmen Farbübergang. Ein neuer Haarschnitt, beispielsweise ein kurzer Bob, kann graues oder weißes Haar frisch wirken lassen und wirkt kombiniert mit passendem Make-Up modern und stilvoll. Nicht nur Frauen, auch Männer bekennen sich derzeit gerne zu ihrem Alter.

Auch bei Männern wirken graue Haare edel, sie symbolisieren Lebenserfahrung und Reife. Viele Schauspieler aus Hollywood gehen mit gutem Beispiel voran und prägen das Bild des Mannes in der zweiten Lebenshälfte. lps/Jm.

24h

BETREUUNG
für eine höhere Lebensqualität

Das Leben wieder mehr genießen –
liebevolle Pflege und Fürsorge
im eigenen Zuhause.



**Wir vermitteln Ihnen zuverlässige,
erfahrene, deutschsprachige
Pflegekräfte aus Polen.**

- Fürsorgliche Zuwendung und Rundumversorgung auf privater Basis.
- Optimale häusliche Betreuung und Pflege mit sehr hohem Qualitätsstandard.
- Bezahlbare und kompetente Hilfe für Sie selbst oder Ihren Angehörigen.
- Profitieren Sie von unserer Erfahrung.

**WIR BERATEN
SIE GERNE:**

01 73 / 981 32 12

info@pflegedienst-24stunden.de · www.pflegedienst-24stunden.de

Radhaus am Rathaus



Lange Straße 19 – 23, Nienburg
Tel. (05021) 894 1900
www.fahrradfelden.de · fahrradfelden@web.de



AUF ZWEI RÄDERN BLEIBT
MAN JUNG!



Sprechen Sie mit den Richtigen über Geld.



Weil die Sparkasse nah
ist und auf Geldfragen die
richtigen Antworten hat.

sparkasse-nienburg.de

 Sparkasse
Nienburg