Gesund im Alter

Fotos: pixabay

AKTIV UND VOLLER LEBENSFREUDE

Jung bleiben auch im Alter

Foto: Jacob Lund/stock.adobe.com/akz-o

(AKZ-O). Unser Körper ist ein hochkomplexes System mit einer unendlichen Vielzahl kleiner Rädchen, die harmonisch miteinander verzahnt sind. Dieses wahre Wunderwerk der Natur schenkt uns jeden Tag von früh bis spät für alle Aufgaben die notwendige Energie und letztlich unsere Lebensqualität. Und das jahrein, jahraus, ohne dass wir diesen Abläufen unsere Aufmerksamkeit schenken. Der Schlüssel zu Gesundheit liegt in unserem Herz-Kreislauf-System. Die Länge des Gefäßsystems umfasst bei einem Menschen immerhin rund 100.000 Kilometer. Von Kopf bis Fuß wird über die größeren und kleinen Gefäße jede einzelne Zelle mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Um auch mit zunehmenden Jahren aktiv und voller Lebensfreude unterwegs zu sein, lohnt es sich, schon in jungen Jahren etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Regelmäßige Bewegung, die richtigen Lebensmittel und ein Leben ohne permanenten Stress weiß unser Körper aber auch im Alter zu schätzen. Zusätzlich kann man das Herz-Kreislauf-System ganz schonend unterstützen. Das pflanzliche Arzneimittel Crataegutt enthält einen hochdosierten Weißdorn-Spezialextrakt.

» Was unseren Gefäßen hilft

- Nikotin ade
- Alkohol: Hin und wieder ein Gläschen zum Genießen ist kein Problem. Hier ist jedoch das richtige Maß gefragt.
- Ernährung: Bestimmte Lebensmittel helfen dabei, des Herz-Kreislauf-System noch lange in Gang zu halten. Dazu zählen beispielsweise Knoblauch, Leinöl, Grüner Tee, das Gewürz Kurkuma oder fetter Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering.

Foto: Monkey Business/stock.adobe.com/akz-o

SOZIALVERBAND VdK BAYERN
unabhängig. solidarisch. stark.

Durch Gemeinschaft gewinnen.
Wir beraten Sie bei Fragen zur gesetzlichen Renten-, Kranken-, Pflege- und Unfallversicherung, Schwerbehindertenrecht, Arbeitslosengeld I+II, medizinische und berufliche REHA, Grundsicherung und vertreten Sie, wenn notwendig auch vor Gericht. Wir bieten ein vielfältiges Angebot von geselligen und informativen Veranstaltungen, Tagesfahrten und Reisen.

Jetzt Mitglied werden.
VdK Kreisverband Ansbach
Tel. 09 81 / 97 78 64-0
eMail kv-ansbach@vdk.de

Freitag, 24. März, Busfahrt zur Messe INVIVA in Nürnberg (große 50+ Messe),
im Anschluss Fahrt mit dem Touristen-Bähnle durch die Nürnberger Altstadt mit Einkehr.
Anmeldung über die Ortsverbände oder den Kreisverband ab sofort möglich.

„ENGEL IN BLAU“ WIEDER IM EINSATZ

Ehrenamtliche unterstützen Patienten am Klinikum Ansbach

ANSBACH (RED). Sie begleiten neu aufgenommene Patienten, erledigen kleine Einkäufe am Kiosk, lesen vor oder sind einfach nur da und hören zu. Nach langer coronabedingter Pause stehen die „Engel in Blau“ den Patientinnen und Patienten am Klinikum Ansbach seit vergangenem Sommer wieder hilfreich zur Seite. Pandemiebedingt war dies im letzten halben Jahr allerdings auch nur sehr eingeschränkt möglich.

Schon seit Jahren bei den „Engeln“ aktiv: Ursula Pfeiffer (l.) und Karin Naumann. Foto: ANregiomed / Tyler Larkin

„Die Hilfestellung beschränkte sich in den vergangenen Monaten auf die Erledigung von Gängen innerhalb der Klinik und die Unterstützung bei Ankunft und Entlassung, etwa beim Transport des Gepäcks“, erklärt Petra Feuchter, die den Einsatz der Ehrenamtlichen im Rahmen ihrer Tätigkeit bei ANregiomed betreut und koordiniert. Schritt für Schritt soll sich dies nun wieder ändern. „Kranken Menschen helfen, ihnen nahe sein oder auch trösten, das ist die Hauptaufgabe der Engel in Blau“, so Feuchter.

Bei einem Treffen lobte sie das große Engagement, das „die Engel“ den Patienten und ihren Angehörigen stets entgegenbringen. „Viele von Ihnen versehen ihren Dienst nun schon seit über zehn Jahren treu und pflichtbewusst“, sagte sie. „Dafür sagen wir herzlichen Dank.“ In ihren Ausführungen lobte sie auch die Unterstützung des Vereins der Freunde und Förderer des Klinikums Ansbach. Im Vereinsauftrag überbrachte Hermann Schröter die Grüße des Vorsitzenden Klaus Dieter Breitschwert. „Als Förderverein sind wir besonders glücklich und dankbar, dass Sie ehrenamtlich diesen so wertvollen Dienst an den kranken Menschen im Klinikum Ansbach versehen“, so Schröter. „Sie verschenken dabei Zeit, helfen einfühlsam und liebevoll. So sind Sie ein großer Gewinn für das Klinikum. Deshalb unterstützen wir Ihre selbstlose Arbeit jederzeit gerne.“

Auch Petra Feuchter ist froh und erleichtert, dass die Engel endlich wieder ihre Arbeit aufnehmen konnten: „Nach der langen Corona-Pause freue ich mich besonders, wieder in vertrauensvoller Weise mit Ihnen zusammenarbeiten zu dürfen, zum Wohle unserer Patientinnen und Patienten.“

Die „Engel in Blau“ suchen laufend Verstärkung. Wer jemanden kennt, der Interesse an diesem Ehrenamt hat oder sich selbst einbringen möchte, kann sich gerne mit EngelKoordinatorin Petra Feuchter unter Tel. 0981 484-33510 in Verbindung setzen.

Ehrenamtlich für die Patientinnen und Patienten am Klinikum Ansbach im Dienst: Die „Engel in blau“ mit Hermann Schröter vom Förderverein. Foto: Petra Feuchter.

medi Gesundheitsgruppe GmbH

Medi Gesundheitsgruppe GmbH wächst weiter

Die medi-Gesundheitsgruppe mit Hauptsitz in Ansbach hat zum 01. Januar 2023 die Podologie Praxis „Anthemis“ (nicht zu verwechseln mit den Anthemis Apotheken) in der Heilig-Kreuz Straße in Ansbach übernommen und damit ihr Therapiespektrum weiter vergrößert.

Seit 25 Jahren ist die medi-Gesundheitsgruppe mit über 110 Mitarbeitern an 10 Einrichtungen und 4 Standorten in Ansbach, Forchheim, Roth und Neuendettelsau ein führender Anbieter im Bereich der Prävention, Therapie, betrieblicher Gesundheitsförderung und der ambulanten Rehabilitation.

Mit der Übernahme der medizinischen Fußpflegepraxis „Anthemis“ stellt sich die Unternehmensgruppe noch breiter auf.

„Die medizinische Fußpflege, Podologie ergänzt unser bisheriges Therapieangebot bestehend aus Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und der ambulanten Rehabilitation ideal, so, dass wir unsere Patienten noch besser versorgen können“, so medi Geschäftsführer Sebastian Haag. **„Dank unserer engagierten Mitarbeiter sind wir wirtschaftlich sehr gut durch die Pandemie gekommen und sondieren den Markt nach weiteren Zukäufen“, so Haag weiter.**

medi-Gesundheitsgruppe GmbH | Heilig-Kreuz-Str. 4
91522 Ansbach | Tel: (09 81) 9 71 66 -0 | Fax: (09 81) 9 71 66 -11
E-Mail: info@medi-ansbach.de www.medi-ansbach.de