

Fahrplan für gesundes Altern

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

Etwa zum 30. Lebensjahr erreicht die Knochendichte ihren Höhepunkt und nimmt dann immer weiter ab. Die Knochen werden poröser, das Risiko für Brüche steigt. Auch die Muskelmasse wird weniger. Wichtige Faktoren, um langfristig die eigene Körperkraft und Beweglichkeit zu erhalten, sind Krafttraining und eine Ernährung,

die Vitamine und Calcium liefert. Vitamin K2, zum Beispiel aus Fleisch, Eiern und Sauerkraut, trägt dazu bei, dass Calcium in die Knochen gelangt. Vitamin D3 unterstützt die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Außerdem ist es wichtig für das Immunsystem. Sicher, der Körper kann es bei ausreichender Sonneneinstrahlung in der Haut selbst bilden. Allerdings gelingt ihm das im Alter immer schlechter.

Das Immunsystem produziert im Alter weniger Antikörper und Abwehrzellen. Dadurch heilen Wunden oft schlechter und Krankheitserreger haben ein leichteres Spiel. Zur Stärkung ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Mikronährstoffen

zu versorgen, unter anderem mit den Vitaminen B6, B12 und Folsäure (B9). Das gelingt mit einer ausgewogenen Mischkost, die viel Obst und Gemüse enthält. Allerdings nur bedingt, denn im Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, bestimmte Vitamine ausreichend aufzunehmen oder zu speichern. Spätestens wenn ein Mangel festgestellt wurde, kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Es gibt auch Kombipräparate, die mehrere Mikronährstoffe enthalten (Infos unter www.folplus.de).

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

Frühlingsfest voller Lebensfreude: Gemeinsam das Frühjahr begrüßt

Mit viel guter Laune und fröhlicher Stimmung haben wir unser diesjähriges Frühlingsfest gefeiert. Unsere Seniorinnen und Senioren kamen zusammen, um den Frühling gemeinsam willkommen zu heißen – mit Musik, Bewegung und vielen schönen Momenten. Es wurde gesungen, geschunkelt und getanzt, bekannte Melodien sorgten für Begeisterung und luden zum Mitmachen ein. Die Freude war spürbar, und schnell wurde aus dem Nachmittag ein lebendiges Fest voller Herzlichkeit und Gemeinschaft.

Auch kulinarisch war bestens gesorgt: Leckeres Essen rundete das Fest ab und trug zur gemütlichen Atmosphäre bei. Gemeinsam genießen, lachen und Zeit miteinander verbringen – genau das macht solche Tage so besonders. Das Frühlingsfest hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig gemeinsame Erlebnisse sind. Sie bringen Abwechslung in den Alltag und schaffen Erinnerungen, die noch lange nachklingen.

PFLEGEDIENST AMBULANTIS SYLVIA OHNSORGE
– Für Pflege mit Herz!



EIN PROSIT AUF DEN FRÜHLING: Beim Pflegedienst Ambulantis Sylvia Ohnsorge wurde dieser Tage gefeiert. Foto: SO Ambulantis

Matratzenfachmarkt Hauschild
Seit 1990 liegen Sie mit uns richtig!

- ✓ Matratzen für einen erholsamen und gesunden Schlaf
- ✓ individuelle Lattenroste, auch Sondermaße
- ✓ Bettwaren
- ✓ umfangreiche Fachberatung
- ✓ Artikel sind täglich abhol- und lieferbar

Vorteilspreise auf Einzelstücke aus Überbeständen

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 10 bis 16 Uhr
Samstag und individuelle Termine nach Vereinbarung.
Kohlenstraße 1 Nähe Bayerischer Bahnhof, 04107 Leipzig
Tel. 0177-326 84 14 oder 0341-308 50 76
ausreichend Parkplätze, Einfahrt durch Schranke möglich

Sie sorgen für jemanden und sehnen sich nach Austausch?

Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe
Dornbergerstraße 2
04315 Leipzig

Kontakt
info@pflegeselbsthilfe-leipzig.de
0341 5832411
0163 6130985

Ich & Du
Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe Leipzig
www.pflegeselbsthilfe-leipzig.de

Badewanne zur Dusche oder eine Tür für die vorhandene Badewanne!

BADbarrierefrei.de
Leichter Einstieg | an einem Tag fertig | eine Förderung bis 4.000 € ist möglich

vorher **nachher**

www.BadBarrierefrei.de | Tel. 0341 566 892 771

Kontaktstelle Nachbarschaftshilfe Leipzig
im Pflegenetzwerk Leipzig e.V.
Dornbergerstraße 2
04315 Leipzig
Tel. 0341 5832411
www.nachbarschaftshilfe-leipzig.de

35 Jahre ambulantis Sylvia Ohnsorge

Liebevolle Betreuung und Pflege in Leipzig seit 35 Jahren!

- Betreuungsdienst für Betretetes Wohnen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Ambulanter Dienst

Wir beraten Sie gerne!

0341 / 590 2990 | info@s-ohnsorge.de

Nachbarschaftshilfe bei Pflegebedürftigkeit

Für Pflegebedürftige gibt es monatlich 131 Euro der Pflegekasse als Entlastungsleistungen. Dieses Geld kann für Nachbarschaftshilfe (Betreuung, Begleitung im Alltag, kleine hauswirtschaftliche Hilfen) eingesetzt werden: Pflegenden Angehörige werden entlastet, Pflegebedürftige jeden Alters zuhause unterstützt. Sie sind pflegebedürftig und suchen eine Nachbarschaftshilfe? Sie möchten selbst

Nachbarschaftshilfe leisten? Wir beraten Sie gern zum Thema, schulen interessierte Helfer und vermitteln Helfer an Pflegebedürftige. Weitere Termine: Pflegekurs für pflegende Angehörige ab 24. August an sechs Terminen jeweils von 16 bis 19 Uhr.
KONTAKT:
PFLEGENETZWERK LEIPZIG
Dornbergerstr. 2, 04315 Leipzig,
T: 0341 5832411,
www.pflegenetzwerk-leipzig.de

Entlastung und Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige stehen oft unter hoher Belastung, sodass im Alltag kaum einmal der Raum für Erholung und einen Austausch bleibt.

Hier kann der Kontakt mit Gleichgesinnten entlasten, Verständnis schaffen und neue Wege aufzeigen. Gruppen und Termine finden Sie unter www.pflegeselbsthilfe-leipzig.de.

Das Pflegenetzwerk Leipzig e.V. lädt am Donnerstag, 11. Juni, von 16 bis 17.30 Uhr zur Informationsveranstal-

tung „Kur und Reha für pflegende Angehörige“ ein. Kurberater Henry Menge von der Diakonie Leipzig informiert zu Voraussetzungen, Antrag und Möglichkeiten. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.

INFOS UND ANMELDUNG:
PFLEGENETZWERK LEIPZIG E.V. MIT KONTAKTSTELLE PFLEGSELBSTHILFE
Dornbergerstr. 2, 04315 Leipzig, Tel.: 0341 5832411,
E-Mail: info@pflegenetzwerk-leipzig.de,
www.pflegenetzwerk-leipzig.de

Barrieren im Badezimmer an nur einem Tag reduzieren

Dem einen bedeutet das tägliche Duschen Alles, der andere schwört auf ein Wannenbad. BADbarrierefrei bietet Möglichkeiten, das Bad daheim für die eigene Zukunft fit zu machen.

Mit dem Systemumbau „Wanne zur Dusche“ gelingt es, eine alte Badewanne in eine geräumige Dusche zu verwandeln. Der Umbau geschieht mit minimaler Lärm- und Schmutzbelastung. Die alte Wanne wird inklusive der Verkleidung entfernt und durch eine vor Ort angepassten Duschwanne derselben Größe sowie einer Duschkabine ersetzt. Die zweite Möglichkeit: Bade- wannenentwürfen, die ebenfalls die Einstiegshöhe senken und dem Hindernis ein Ende setzen. Die Pflegekasse fördert beide Umbaumaßnahmen.

MEHR INFOS unter
Tel.: 0341 566892777 und
www.leipzig.badbarrierefrei.de



MORGENS NOCH eine alte Badewanne, abends eine geräumige Dusche – möglich macht dies das Umbau-System „Wanne zur Dusche“. Foto: BADbarrierefrei

momento by *sz-Reisen* Reisen für mich

Nur bei uns! Exklusive Direktflüge Nonstop ab Dresden · Leipzig · Erfurt

Gleich buchen!

- Zakynthos** p.P. ab 899 8 Tage Ü/FR 23.09.–30.09.26 ab Dresden
- Kalabrien** p.P. ab 799 8 Tage Ü/FR 29.09.–06.10.26 ab Leipzig
- Amalfi/Ischia** p.P. ab 939 8 Tage Ü/FR 06.10.–13.10.26 ab Leipzig
- Zypern** p.P. ab 999 8 Tage Ü/FR 27.10.–03.11.26 ab Erfurt 03.11.–10.11.26 ab Dresden

Herbst 2026 Amalfiküste Ischia Kalabrien Zakynthos Zypern

Das komplette Angebot finden Sie im momento-Katalog und auf unserer Homepage. Gleich online stöbern oder Katalog GRATIS bestellen!

kostenfreie Buchungshotline: 0800 6346336 | www.sz-reisen/momento.de | Beratung in Ihrem Reisebüro

Veranstalter: SZ-Reisen & Service GmbH, Ostra-Allee 18–20, 01067 Dresden