

Treffen der Selbsthilfegruppe

Im Seniorenbüro Nord auf dem Gelände der Parkbühne GeyserHaus findet an jedem dritten Dienstag im Monat von 15.30 Uhr bis 17 Uhr die moderierte Angehörigen-Selbsthilfegruppe statt – der nächste Termin ist der 15. September. Neue Interessentierte sind jederzeit herzlich willkommen. Dabei geht es um den Austausch mit Anderen, die ähnliche Erfahrungen machen und über ein größeres Verständnis für die Lebenssituation der Betroffenen und ihrer Angehörigen verfügen. Außerdem werden wertvolle Tipps zum Erhalt der passenden Unterstützung ausgetauscht.

Jetzt das Bad barrierearm modernisieren

Schnelle Hilfe bei plötzlicher **PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT**

Älter werden im eigenen Zuhause ist für Senioren die wichtigste Voraussetzung für eine gute Lebensqualität. Dazu muss das Badezimmer allerdings seniorengerecht gestaltet sein. Die Firma „nanoBAD®“ bietet schnelle Hilfe und baut ohne viel Staub und Lärm innerhalb von zwei Tagen die vorhandene Wanne zur Dusche um, oder saniert die vorhandene Dusche altersgerecht an einem Tag.

Finanzielle Unterstützung für den Bad-Umbau kann ab Pflegegrad 1 in Höhe von bis zu 4180 Euro bei der Pflege-

kasse beantragt werden. Die Firma „nanoBAD“, als ein kompetenter Partner für altersgerechte Sanierungen, berät Sie individuell und stellt Ihnen ein Angebot. Dabei ist die Besichtigung Ihres Bades und ein Aufmaßtermin kostenfrei. Auch für Menschen ohne Pflegegrad gibt es Fördermöglichkeiten über die Sächsische Aufbaubank (SAB).

ALLE INFOS UND BERATUNGSLEISTUNGEN lassen sich für Leipzig unter der Telefonnummer 0341/25692063 erfragen und sind auf der Website www.nanobad.de ausführlich beschrieben.



SO ARBEITEN DIE EXPERTEN VON „NANOBAD“: Ohne viel Staub, Lärm und zudem in gerade einmal zwei Tagen wird das eigene Badezimmer zu einem barrierearmen Wohlfühlort.

Foto: nanoBAD.de

Brauchen ältere Menschen wirklich Nahrungsergänzungsmittel?

VERBRAUCHERSCHÜTZER weisen auf einen Punkt hin: „Dies sind keine **WUNDERMITTEL!**“



Foto: Christin Klose/dpa

NÄHRSTOFF-BOOSTER ODER UNNÖTIGES RISIKO? Die größte Gefahr bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist die unkontrollierte Dosierung.

„Mehr Energie“, „Besseres Gedächtnis“, „Straffere Haut“, „Mehr Vitalität“, „Linderung von Gelenkschmerzen“: Werbebotschaften wie diese preisen Nahrungsergänzungsmittel als einfache Lösungen an, die gerade für ältere Menschen verlockend wirken. „Doch Nahrungsergänzungsmittel sind keine Wundermittel“, warnt die Verbraucherzentrale NRW.

Die größte Gefahr bei der Einnahme sei die unkontrollierte Dosierung. „Denn mehr ist nicht besser“, sagt Angela Clausen. Die Ökotoxikologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale nennt drei Beispiele für Risiken, die mit der Einnahme einhergehen können.

Was durch unkontrollierte Dosierung passieren kann

1. Gerade bei fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin D könne eine Überdosierung zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen. „Zu viel Vitamin D kann den Kalziumspiegel im Blut erhöhen, was zu Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Muskelschwäche führen kann“, so Clausen. In extremen Fällen könnten sich Nierensteine

bilden oder sogar schwere Nierenschäden auftreten.

2. Auch die Einnahme von Brausetabletten ist für manche Menschen mit Risiken verbunden: „Sie enthalten häufig größere Mengen verstecktes Natrium, also einen Salz-Bestandteil, der bei Menschen mit Bluthochdruck diesen zusätzlich erhöhen kann“, klärt Clausen auf.

3. Besonders kritisch seien mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Angela Clausen: „Das gilt ganz besonders für Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Zutaten. Auch Laborwerte können verfälscht werden, so beeinflusst beispielsweise die Einnahme von Biotin einen Biomarker für Herzinfarkt.“

Besser am Lebensstil und an der Ernährung arbeiten

Statt allerlei Nahrungsergänzungsmittel zu schlucken und auf Wunder zu hoffen, sei das Gegenteil ratsam: In den meisten Fällen reichen aus Clausens Sicht ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf, Krafttraining gegen Muskelabbau und viel Zeit an der frischen Luft sowie eine ausgewogene Ernährung aus, um den Nährstoffbedarf zu decken.

- So sei Kalzium vor allem in Milch und Milchprodukten sowie in kalziumreichen Mineralwässern enthalten.
- Vitamin B12 findet sich fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln.
- Jod steckt hauptsächlich in Seefisch und jodiertem Speisesalz.
- Vitamin B6 liefern Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch und verschiedene Nüsse.
- Folsäure ist reichlich in grünem Gemüse, Orangen, Tomaten, Vollkornprodukten und Erdnüssen enthalten.
- Vitamin D bildet der Körper durch Sonnenlicht selbst, ergänzt durch fetten Fisch, Eigelb und bestimmte Pilze. Wer wenig Zeit im Freien verbringt, sollte den Vitamin-D-Spiegel ärztlich kontrollieren lassen.
- Wichtig ist die Aufnahme von genügend Eiweiß. Ab 65 Jahren steigt der tägliche Bedarf laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung von 0,8 auf etwa 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Erbsen sowie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sind proteinreich.

DPA

Das Badezimmer schnell und einfach barrierearm gestalten



AN NUR EINEM ARBEITSTAG entsteht aus der alten hohen Dusche eine neue Dusche mit flachem Einstieg. Die alte Wanne wird inklusive der Verkleidung sauber entfernt und durch eine neue Dusche ersetzt.

Foto: BADbarrierefrei

Von den Pflegebedürftigen in Deutschland wird ein Großteil zu Hause betreut. Dafür kann ein Zuschuss von 4.180 Euro für Wohnumfeld-Verbessernde-Maßnahmen beantragt werden.

Wenn die Beweglichkeit nachlässt, wird die Badewanne mehr und mehr zum Hindernis. Soll die Wanne durch eine flache Dusche ersetzt werden, denken die meisten an eine aufwendige Sanierung des Badezim-

mers. Dabei geht es auch ganz einfach: BADbarrierefrei bietet optimale Teilsanierungen an, wie beispielsweise den Umbau von der „Wanne zur Dusche“ oder „die Tür für die Badewanne“. Die neue Dusche passt genau dorthin, wo bisher die alte Badewanne stand – an nur einem Tag ist alles erledigt.

MEHR INFOS

unter 0341 566 892 777 und www.leipzig.badbarrierefrei.de

Persönlich, nah und kompetent: Ihr auric Hörcenter in Leipzig

Bis **16. OKTOBER** gibt es einen **RABATT** für Philips Hörgeräte



GUTES HÖREN LEICHT GEMACHT: Auf dem Weg dorthin steht das Leipziger auric-Team mit Rat und Tat zur Seite.

Foto: auric

Ein gutes Gehör ist Vertrauenssache. Deshalb steht im auric Hörcenter Leipzig die persönliche Betreuung an erster Stelle. Und

zudem lohnt sich bis zum 16. Oktober ein Besuch noch einmal ganz besonders: Auf Hörgeräte von Philips gibt es einen Rabatt von zehn Prozent auf den privaten Eigenanteil.

Auf diesen Service rund um das gute Hören kann man sich verlassen: Das Team in den Filialen Grünau und Paunsdorf nimmt sich Zeit für Sie. Gemeinsam finden die Experten die ideale Lösung, damit Sie sich wieder voll und ganz auf Ihre Mitmenschen konzentrieren können.

Aktuell laden wir Sie ein, ein neues Hörgefühl zu erleben: Testen Sie bei uns unverbindlich smarte, fast unsichtbare Im-Ohr-Hörgeräte. Bis zum 16. Oktober sichern Sie sich zudem zehn Prozent Rabatt auf den privaten Eigenanteil bei Philips-Systemen.

TERMINE: Kiewer Str. 1 in Grünau (Tel. 0341 42990988) oder Hainbuchenstr. 41 in Paunsdorf (Tel. 0341 25363625)

INFOS: www.auric-hoercenter.de/leipzig

Badewanne zur Dusche oder eine Tür für die vorhandene Badewanne!

www.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

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

Kundenberatung

0341/2525483

Coppistr. 21 · 04157 Leipzig
kontakt@renovierungscenr.de

RC

- ✓ Renovierung mit Wohnungsübergabe, auch Fassadenrenovierung
- ✓ Maler-, Tapezier- und sämtliche Bodenbelagarbeiten
- ✓ Renovierungsgutscheine ebenfalls erhältlich

Bis zu 10 % Rabatt

Rabatt gilt nicht für bestehende Aufträge und nur bei Abgabe des Coupons am Tag der Auftragserteilung. Rabatt ist gestaffelt nach Auftragswert. Eine spätere Anrechnung ist nicht möglich.

Freie Kapazitäten ab November 2026

auric
HÖRGERÄTE

Ihr neues Hörgefühl

Jetzt unverbindlich testen &

10 % Rabatt* sichern!

* 10 % Rabatt auf den privaten Eigenanteil einer neuen Hörgeräteversorgung mit HearLink 50 NXT-Hörgeräten von Philips. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Gültig bis 16.10.2026.

auric Hörcenter in Leipzig
Grünau: Kiewer Straße 1
Paunsdorf: Hainbuchenstraße 41

www.auric-hoercenter.de/leipzig

Altersgerechte Bad-Teilsanierung

Förderfähiger Umbau für mehr Sicherheit im Badezimmer

Umbau Wanne zu Dusche in nur 2 Tagen

bis zu **4.180 € Förderung** möglich
ab Pflegegrad 1

www.nanobad.de

nanoBAD®
ZWICKAU | DRESDEN | LEIPZIG

Kontaktieren Sie uns - wir beraten Sie gern!
Tel. 0341 25692063
Mail: leipzig@nanobad.de