



Stiftung
Haus Lindenhof
selbst.
bestimmt.
leben.

Leben mitten im Zentrum Aalens

Ihre neue Senioren-WG Westlicher Stadtgraben

Alleine zu leben kommt für Sie nicht mehr in Frage, doch eigentlich stehen Sie noch mit beiden Beinen im Leben? Dann sind Sie in unserer Senioren-WG genau richtig!

Im Einzelzimmer mit eigenem Bad bleiben Sie unabhängig und können doch gemeinschaftlich mit Ihren Mitbewohnern kochen und Essen, sich austauschen und Ausflüge machen. Eine Präsenzkraft ist immer anwesend, um zu unterstützen und im Notfall Hilfe zu leisten. Denn es ist nie zu spät, in eine WG zu ziehen! Neugierig? Kommen Sie zum Schnupper-Wohnen vorbei.

Frau Grimmeisen informiert Sie gerne näher:
07361 8049957 nicole.grimmeisen@haus-lindenhof.de



BEWEGT DURCH DEN WINTER

(DJD-K). Wenn draußen Nässe und frostige Temperaturen herrschen, leiden Menschen mit Arthrose oft verstärkt unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Ursache sind vermutlich kältebedingte Verspannungen. Viele Betroffene neigen dann dazu, sich lieber zu schonen. Es wird dazu geraten, auch im Winter aktiv zu werden. Etwa mit Indoor-Walking: einfach zu Hause die Sportmatte ausrollen, in Intervallen auf der Stelle gehen.

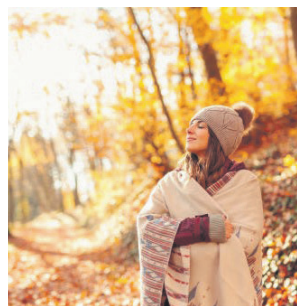
FURTH IM WALD (OBX-MEDI-ZINDIREKT). Jeder dritte bis vierte Bundesbürger leidet unter einem Stimmungstief im Herbst und Winter. Licht, frische Luft, Sport und eine bewusste Ernährung können helfen, der trüben Laune entgegenzuwirken, sagt die Chefärztin der auf Suchtrehabilitation spezialisierten Johannesbad Fachklinik Furth im Wald, Dr. med. univ. Sabine Barry.

Dem Organismus fehlt das Sonnenlicht

Hauptgrund für die trübe Stimmung im Herbst und Winter ist vor allem der Mangel an Sonne. „Die Bedeutung von Sonnenlicht für unser Wohlbefinden ist entscheidend, denn es regt die Vitamin-D-Produktion an, die wiederum das Glückshormon Serotonin beeinflusst - eine Art Stimmungsmotor

HERBSTBLUES

Wenn die Jahreszeit auf die Stimmung drückt



Licht, frische Luft, Sport und eine bewusste Ernährung können helfen, der trüben Laune entgegenzuwirken.

Foto: Adobe Stock

in unserem Körper“, erklärt Dr. Barry. Die Ernährung ist aus ihrer Sicht ebenfalls mitverantwortlich: Oft werden in diesen Jahreszeiten weniger frische und nicht selten auch vitaminärmere Lebensmittel konsumiert.

Der Körper braucht im Winter mehr Ruhe

Was hinzukommt: Unser moderner Rhythmus kollidiert

mit unserem ursprünglichen Alltag von früher, der auf Tageslicht ausgerichtet war. Der Regensburger Schlafforscher Professor Jürgen Zulley vertritt die These, dass die saisonal abhängigen Depressionen erst durch unsere Gesellschaft zu einem Problem geworden sind. „An den Menschen werden im Sommer wie Winter die gleichen Anforderungen gestellt. Es ist aber nun mal so, dass wir im Winter mehr ruhen sollten“, sagt er.

Viel Bewegung an der frischen Luft

Bei den Wegen aus dem herbstlichen Stimmungstief geht es vor allem darum, die Serotoninproduktion anzukurbeln. Dr. Barry empfiehlt dazu möglichst viel Bewegung an der frischen Luft. „So viel wie möglich raus in die Natur gehen und jede Minute Tageslicht nutzen“, rät sie.

GROSSE IMPF-AKTION

im Kubus Medical Center am 22.11. von 8 bis 14 Uhr

AALEN (RED). Seit März befindet sich die Hausarztpraxis Aalen im KUBUS Obergeschoss. Das Team um Christoph Stirner, Huseyin Büyükasik und Florian Kühnle bietet alle grundlegenden Leistungen einer, im Qualitätsmanagement organisierten, hausärztlich-internistischen und allgemeinmedizinischen Praxis. Dazu gehört auch ein entsprechendes Impf-Angebot. „Zum Winter steigen die Grippeerkrankungen und Covid19 Fälle“ sagt Christoph Stirner, daher habe man sich entschlossen, eine unkomplizierte Impf-Aktion zu starten: Am 22. November von 8 Uhr bis 14 Uhr kann jeder dieses Angebot der Praxis annehmen. „Eine hohe Influenza-Impfquote

bei Risikogruppen ist essenziell, um während der Grippe schwere Verläufe zu verhindern und Engpässe in Krankenhäusern zu vermeiden.“ erläutert der Facharzt für Innere Medizin, hausärztliche Versorgung und Notfallmedizin. „Wir empfehlen die Impfungen allen Personen, die zu Gruppen gehören, die ein größeres Risiko für einen schweren Verlauf haben. Also insbesondere älteren Personen ab 60 Jahren und vor allem hochaltrigen Menschen oder solchen mit Grunderkrankungen“ ergänzt Huseyin Büyükasik, Facharzt für Allgemeinmedizin, hausärztliche Versorgung und Notfallmedizin.

Wer den Impfpass in der Tasche hat, könne sich an

dem Aktionstag auch spontan zur Impfung entscheiden.

„Eine Terminvereinbarung für den Impftag ist nicht nötig“, so Florian Kühnle, Facharzt für Innere Medizin und hausärztliche Versorgung. „Wer zum Impftag kommt, sollte sich grundsätzlich gesund fühlen und kein Fieber haben. Wenn gewünscht, ist es auch möglich und völlig unbedenklich, beide Impfungen Covid und Influenza, am selben Tag zu erhalten. Die Aufklärungs- und Einwilligungsbögen werden vor Ort bereitgestellt und dem jeweiligen Arzt können natürlich noch Fragen gestellt werden.“ Selbstverständlich seien auch alle Interessierten, die nicht den erläuterten Risikogruppen angehören, herzlich willkommen.