

GENERATION 50PLUS

50plus: fit und ausgeschlafen

Betten Um im Alter gesund und fit zu bleiben, ist ein erholsamer Schlaf im passenden Bett unerlässlich.

Mit 50 ist noch lange nicht Schluss. Ganz im Gegenteil: Die Generation 50plus ist aktiver denn je, vital, voller Pläne und hat noch jede Menge vor. Denn auch nach dem Berufsleben heißt es: Fertig machen zum Unruhestand. Reisen, Sport treiben, Freunde treffen, kulturelle Events besuchen und das Leben genießen. Das kostet Energie. Um im Alter gesund und fit zu bleiben, ist deshalb ein erholsamer Schlaf unerlässlich. Best-Agers auf dem Vormarsch: Allein in Deutschland sind mehr als 34 Millionen Menschen über 50 Jahre alt. Tendenz steigend. Modern, digital interessiert und mobil haben sie mit den alten Generationen ihrer Großeltern nicht mehr viel gemeinsam. Dennoch, der Körper sendet in dieser Lebensphase erste unüberhörbare Signale: Kraftreserven sind schneller verbraucht, die Sinne werden schwächer, es fällt zunehmend schwerer, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, und der Rücken zwickt schon einmal öfter als früher. Auch Hüft-, Knie- und Gelenkprobleme treten zunehmend zu Tage und lassen sich immer schlechter ignorieren. Aber oft sind nicht nur der Verschleiß und das Alter Schuld an den Schmerzen. Manchmal ist es auch ganz einfach das Bett. Wenn Lattenrost und Matratze zehn Jahre oder mehr auf dem Buckel haben, kann eine neue Schlafstätte viel bewirken. „Wir erleben immer wieder, dass Menschen überrascht sind, wie erholsam der Schlaf auf einer exakt justierten Bettunterlage sein kann“, erklärt Adrian Hüsler, Inhaber des international erfolgreichen Naturbettenherstellers Hüsler Nest. „Viele Menschen schlafen nicht nur besser in unseren Bettssystemen, sondern sind auch nach einigen Wochen ihre Rückenschmerzen los.“ Dabei kommen mehrere Faktoren zum Tragen. Wer jahrzehntelang in alten durchgelegenen



Einlegerahmen, Federlelement, Matratze und Auflage: Schlafunterlagen spielen eine wichtige Rolle bei der Wahl des Bettes.

Betten schläft, darf sich nicht wundern, wenn er im wahrsten Sinne des Wortes durchhängt. Die Naturbetten von Hüsler Nest stützen den Schläfer und stellen sich individuell auf jeden Körper ein. Unabhängig von Gewicht oder Größe. „Das patentierte Original-Lifforma-Federlelement gewährleistet mit insgesamt 80 Lamellen hohe Beweglichkeit sowie Flexibilität und ermöglicht eine optimale Regeneration. Es passt sich der Anatomie an, sodass eine wirbelsäulengerechte Lagerung des Körpers in allen Positionen und an jeder Stelle des Bettes gewährleistet ist“, erklärt Adrian Hüsler. Kein Wunder, dass die Produkte der Manufaktur bis weit über die Grenzen der Schweiz und Deutschlands hinaus als heilsame Alternative bei Rückenbeschwerden, Bandscheibenproblemen oder Allergien gehandelt werden. Je komfortabler das Bett bzw. seine Ausstattung ist, desto besser schläft der Mensch und kann in der Nacht entsprechend aufatmen. Deshalb spielt die Schlafunterlage so eine wichtige Rolle bei der Wahl des Bettes.

Relevant ist aber auch, dass sich der Körper im Laufe der Jahre verändert. Stoffwechsel, Hitze- und Kälteempfinden, Gewicht

und Fitness, allgemeiner Lebenswandel: Viele Faktoren beeinflussen den Schlaf und auch die Frage, wie die Traumstätte beschaffen sein sollte. Deshalb sind die Komponenten der Bettssysteme von Hüsler Nest perfekt aufeinander abgestimmt. Sie bestehen aus einem Einlegerahmen aus unbehandeltem Naturholz, dem Lifforma-Federlelement, einer Naturlatex-Matratze sowie einer hochwertigen Auflage. Bewusst voneinander getrennt und somit immer bestens durchlüftet. Zudem lassen sich die einzelnen Bestandteile bequem pflegen oder bei Bedarf austauschen. Ein weiteres Plus, das ebenfalls das Schlafklima spürbar verbessert: Der Schweizer Qualitätshersteller verwendet für seine Produkte ausschließlich beste Zutaten und nachhaltige Werkstoffe. Unbehandelte Hölzer, metallfrei verarbeitet und mit Bienenwachs verfeinert, duften nach Natur und lassen den Menschen durchatmen. Das gilt auch für das ausgesuchte Kissen-, Decken- und Zubehörsortiment des Schlafexperten. Eine Nacht in einem guten Bett sollte wirken wie ein Wellness-Kurztrip: erfrischend, erholend und mit traumhaftem Komfort.

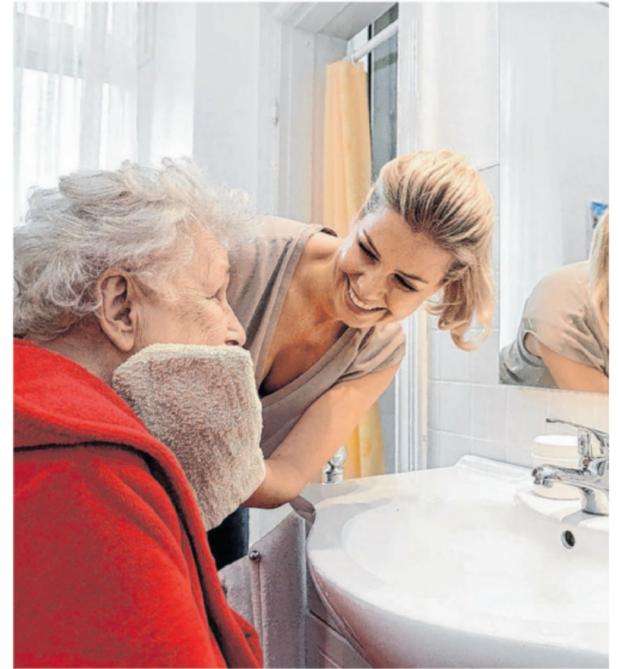
Helfer in der Not

Pflege daheim: Wie finde ich eine gute Pflegekraft? Tipps für die Suche nach seriösen Unternehmen und Vermittlern

Im Alter oder bei schwerem Krankheitsverlauf gerät nicht nur der Alltag von Betroffenen aus dem Gleichgewicht: Auch Angehörige stehen vor der schwierigen Frage, wie sich Pflege, Beruf und Familie vereinbaren lassen. Denn viele Pflegebedürftige benötigen eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung in Form einer Vollzeitkraft, die im Haus lebt und auch alltägliche Aufgaben übernimmt. In Zeiten des Pflegemangels ist es jedoch schwer, diese zu finden. Markus Küffel, examinierter Krankenpfleger, diplomierter Gesundheitswissenschaftler und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH, weiß, worauf es bei 24-Stunden-Pflegekräften ankommt.

Seriöse Anbieter finden

Oftmals läuft die Suche nach einer geeigneten Betreuungsperson mithilfe einer Vermittlungsagentur. Sicherheit über die Seriosität eines Unternehmens verschaffen sich Interessierte, wenn sie einen genaueren Blick auf das Beschäftigungsverhältnis und den Vermittler werfen. Dabei helfen zum Beispiel unabhängige Testberichte wie die der Stiftung Warentest. Stammen die Kräfte aus Osteuropa – was häufig der Fall ist – steht die sogenannte Entsendebescheinigung A1 unverkennbar für eine seriöse Beschäftigung. Dieses Dokument belegt die Zahlung von Sozialabgaben im Heimatland. „Erhalten Angehörige auf Nachfrage keine Bescheinigung, rate ich, einen anderen Anbieter in Betracht zu ziehen, da dies auf mögliche Schwarzarbeit hinweist. Auch zu geringe Preise sind mit Vorsicht zu genießen, da gute Pflege ihren Preis hat“, warnt Markus Küffel. Zuverlässige Vermittler sorgen außerdem für eine Einhaltung der maximalen Beschäftigungsdauer von 48 Stunden pro Woche – auch wenn die Betreuerin bei der 24-Stun-



Ein persönliches, vertrauensvolles Verhältnis zwischen der Betreuungskraft und der zu betreuenden Person bildet den Grundbaustein für ein harmonisches Miteinander in den eigenen vier Wänden.

den-Pflege mit dem Pflegebedürftigen zusammenlebt. Bei diesem Modell wird die Einhaltung der Pausenzeiten sowie der Nachtruhe gesetzlich geregelt. Wem das zeitlich nicht genügt, der kann zusätzlich weitere Leistungen aus der Pflegeversicherung, wie beispielsweise Tagespflege oder Betreuungsdienstleistungen, in Anspruch nehmen.

Individuelle Betreuung

Im Vorfeld sollten Familien sich im Klaren darüber sein, welcher Pflegeaufwand tatsächlich besteht, ab wann und wie lange die Betreuung andauern soll und welche Sprachkenntnisse die Betreuungskraft aufweisen sollte. Anhand dieser Informationen lässt

sich gemeinsam mit dem Vermittler eine passende Betreuerin finden.

Kommt eine Pflegekraft aus dem osteuropäischen Ausland für den Betroffenen infrage, können Familien vorab wählen, wie gut die Sprachkenntnisse der jeweiligen Betreuungskraft sein sollen. „Die Sprachlevel variieren von Grundwissen bis hin zu Muttersprachniveau“, weiß Markus Küffel. Darüber hinaus bildet ein persönliches, vertrauensvolles Verhältnis zwischen der Betreuungskraft und der zu betreuenden Person den Grundbaustein für ein harmonisches Miteinander in den eigenen vier Wänden. Weitere Informationen unter www.pflegezuhaus.info

Barriere- und silikonfreies Komplettbad

innerhalb 5-7 Tagen

VORHER



NACHHER



„Mit unserem neuen Badezimmer haben wir vorgesorgt. Dank des flachen Einstiegs ist Duschen wieder angenehm!“

Kundenzitat: „Eure Monteure sind echt spitze“

VITALBÄDER

Hunderte Referenzschreiben von Kunden!

GUTSCHEIN
SICHERN SIE SICH JETZT DEN
VITALBÄDER-HANDWERKERBONUS
bis zu € 200,-

Bei Abschluss bis 30. Juni 2019. Zu dieser Aktion kein weiterer Gutschein gültig.

IHRE VORTEILE:

- Barrierefreiheit gibt Sicherheit
- Rutschfestigkeit vermeidet Stürze
- Alles aus einer Hand
inkl. Installationsarbeiten bis Fertigstellung bekommen Sie von unseren Professionisten
- Geringer Schmutz und Lärm
- Hilfe bei Förderanträgen
- Beratung vor Ort - kostenlos



Ihr Vitalbäder-Berater
74321 Bietigheim-Bissingen
Telefon: 0 71 42/ 70 90 698
oder 0 15 73 / 5 38 27 02
Mail: info@vitalbaeder.com
www.vitalbaeder.com

„Vitalbäder-Kunden mit einem Pflegegrad 1-5 können für eine barrierefreie Sanierung eine Förderung von max. 4.000,- € erhalten oder einen Zuschuss „für altersgerechtes Umbauen“ durch die KfW-Bank von bis zu 12,5 % auf die Gesamtkosten.“



SONDERTHEMA



WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF!