

Gesucht und gefunden in der SoVD Zeitung

An- und Verkaufsanzeigen

Keine Reiseanzeigen – Keine gewerblichen Anzeigen

Anzeigenverwaltung des Sozialverband Deutschland
Dialog Welt GmbH, Postfach 1345, 75405 Mühlacker

Die nachstehende Anzeige veröffentlichen Sie bitte unter „An- und Verkaufsanzeigen“ (keine „Reise-Gewerblichen Anzeigen“), pro Zeile 8,30€ incl. 19% MwSt. Anzeigenannahmeschluss: Am 3. des Vormonats.

Vor- und Zuname _____

Straße, Nr. _____

PLZ _____ Wohnort _____

Telefon _____

Ich ermächtige die Anzeigenverwaltung (Dialog Welt GmbH) des Sozialverband Deutschland, die Insertionskosten von meinem Konto abbuchen zu lassen. Die Bezahlung Ihrer Anzeige kann nur durch Abbuchung oder Vorkasse erfolgen.

Bank _____ in _____

IBAN _____

BIC _____

Datum _____ Unterschrift _____

Der Text meiner Anzeige: Ausgabe _____

Pro Zeile 8,30 €

Mindestgröße 2 Zeilen = 16,60 €

3 Zeilen = 24,90 €

4 Zeilen = 33,20 €

5 Zeilen = 41,50 €

Je weitere Zeile = 8,30 €

Chiffregebühr 6,95 € | (Preise incl. 19% MwSt.)

Kleinanzeigen in Fließsatzausführung, 1 spaltig in 3 mm Grundschrift. Bis zu 3 Wörter am Anfang fett, sonst keine Hervorhebung oder Umrandung. Pro Zeile bis maximal 30 Buchstaben bzw. Zeichen einschließlich der erforderlichen Zwischenräume. Nur allgemein gebräuchliche Abkürzungen möglich. Chiffregebühr 6,95 € pro Anzeige incl. MwSt.

Gesucht und gefunden!

OP Wurzelaneurysma (Aussackung der aufsteigenden Hauptschlagader im Bereich der Brust/ Herz) Wer kann von der Operation berichten oder weiß eine Selbsthilfegruppe? Chiffre-Nr. 585002-01 oder Tel.: 04421/34828

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen:

Privat- oder Kontaktanzeigen ab 16,60 Euro

Gewerbliche Anzeigen oder Reiseanzeigen ab 49,62 Euro

Buchung und Beratung unter **07041/9507288**

Treppenlifte

Treppenlift
Service & Montage übernimmt unser Hersteller
Auch zur Miete
Service bundesweit
Kurze Lieferzeiten
Sehr preiswert
Neu oder gebraucht
Rufen Sie uns kostenlos an **0800 - 55 33 112**
www.minova-lift.de

Franken

Bei Bamberg, Menüwahl, eig. Metzgerei, Lift, 75 Betten, 5 Tg. HP ab 188,- € ☎ **09535/241** zursonne@t-online.de

Sauerland

HOTEL Top Hotel Sauerland-Edessee-Top Gruppenpreis HP ab 29,-!!!
30 DZ u. 20 EZ, Lift, alles NEU
Igelstadt Hotels · 35104 Lichtenfels-Fürstenberg
☎ 05635-16 89 · Fax 05635-14 01 · www.igelstadt.de

Reisetipp

26160 Bad Zwischenahn im Ammerland, Haus Beneke, Hermann-Löns-Str. 10 B
Tel 04403/5283 · Fax 64293. Gepfl. FEWO 45 m² - 70 m² für 2-4 Pers. Preis für 2 Pers. 35,- bis 52,- €
Die Wohnungen sind komplett eingerichtet mit Kabel-TV, Tel., Bettwäsche u. Handtücher. Inh. H. Beneke



Foto: Kzenon/fotolia

Regelmäßiges Saunieren ist unter Beachtung bestimmter Regeln in jedem Alter gesundheitsfördernd.

Moderates Schwitzen kann helfen, Abwehrkräfte und Gelenke zu stärken

Besonders gut für Ältere: Sauna

Gerade in der kalten Jahreszeit und wenn der Frühling noch auf sich warten lässt, sehnen sich die meisten Menschen nach wohliger Wärme. Dann kommt ein Saunabesuch oft sehr gelegen. Das Schwitzen in der Holzkabine tut nicht nur den Gelenken gut, sondern stärkt auch die Abwehrkräfte. Besonders Menschen in fortgeschrittenem Alter profitieren davon, insbesondere, wenn sie regelmäßig in die Sauna gehen und bestimmte Grundregeln beachten.

Ob im Rahmen einer Reise, eines Wohlfühlwochenendes oder bei Besuchen im örtlichen Hallenbad: Grundsätzlich spricht nichts dagegen, dass ältere Menschen bei 80 oder mehr Grad schwitzen. Im Gegenteil – Saunieren ist gerade für ältere Menschen stärkend und aufbauend. In der Erkältungszeit profitieren Seniorinnen und Senioren sogar in besonderer Weise, da sie meist infektfälliger sind als jüngere Menschen und der Wechsel von warm und kalt die Abwehrkräfte stärkt.

Wärme und Wechselduschen können auch bei degenerativen Erkrankungen der Gelenke helfen, die gerne als „Verschleiß“ bezeichnet werden.

Ein weiterer positiver Gesundheitseinfluss liegt in der Entschlackung und Entgiftung des Organismus – davon profitieren alle Saunagängerinnen und -gänger unabhängig von ihrem Alter. Der positive Effekt regelmäßigen Saunabadens ist deshalb am ehesten am Hautbild zu erkennen. Die altersbedingten Rückbildungsprozesse der Haut, die durch Wasserverarmung des Gewebes und den dadurch verringerten Zeldruck entstehen, zeigen sich vor allem in einer faltigen und oft trockenen Haut. Die mehrmalige Durchblutungssteigerung der Haut durch die Wärme während eines Saunabadens, ihre umfassende Durchfeuchtung und die

Stoffwechselanregung kommt der Zellneubildung ungemein zugute.

Wer im fortgeschrittenen Alter mit dem Saunieren beginnen will, sollte sich vorher in jedem Fall vom Hausarzt untersuchen lassen. Denn auch Menschen, die sich kerngesund fühlen, können zum Beispiel einen erhöhten Blutdruck haben, ohne es zu spüren. Ein extremer Temperaturwechsel kann für Menschen mit Herz- oder Kreislaufproblemen zum Gesundheitsrisiko werden. Das gilt insbesondere dann, wenn Saunabesucher sich eventuell überschätzen, zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen und/oder zu viele Aufgüsse in zu kurzer Zeit mitmachen.

Die wichtigsten Grundregeln für das Saunieren sind schnell erklärt

Lassen Sie es langsam angehen!

Wenn der Arzt oder die Ärztin grünes Licht gegeben haben, kann es losgehen mit dem Saunieren. Für Saunaerfahrene sind die nachfolgenden Regeln sowie der „Saunaknigge“ eine Selbstverständlichkeit. Auch Neueinsteigerinnen und -einsteiger sollten sie zu jeder Zeit beachten.

Beginnen Sie langsam! Ihr Organismus muss sich erst an die Temperaturen gewöhnen.

- Wählen Sie Dampfbäder oder in einer finnischen Sauna die unterste Bank. Bleiben Sie zunächst nur zehn Minuten in der Sauna und steigern Sie die Zeitspanne langsam!
- Der Abkühlungsvorgang kann für ein krankes Herz belastend sein. Seien Sie deshalb vorsichtig und beginnen Sie mit den Gliedmaßen, die am weitesten vom Herzen entfernt liegen.
- Trinken Sie regelmäßig und ausreichend. Damit beugen Sie einer gefährlichen Dehydrierung vor und beschleunigen den Entschlackungsvorgang. Zugleich wird durch das Trinken der Blutdruck „aufgefüllt“.

- Halten Sie unbedingt die Ruhephasen zwischen den einzelnen Saunagängen und -aufgüssen ein, egal was andere sagen.
- Das Abduschen vor dem Saunieren ist eine Pflicht und versteht sich eigentlich von selbst.
- Verlassen Sie sofort die Saunakabine, wenn Sie sich unwohl fühlen und saunieren Sie niemals, wenn Sie einen akuten Infekt haben.



Foto: britta60/fotolia

Bei manchen Erkrankungen ist ein lauwarmer Guss besser.