

## „5 MACH FIT“



Mit den abwechslungsreichen Übungen kann man sich überall fit halten. Foto: djd/Deutsche BKK

Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland verbringen ihren Arbeitsalltag im Büro am Schreibtisch. Von dort geht es nach Feierabend - ebenfalls sitzend - mit dem Auto, Bus oder Bahn nach Hause. Müde und gestresst vom langen Arbeitstag, bleibt wenig Zeit und Lust für sportliche Aktivitäten. Stattdessen wird die Freizeit häufig vor dem Fernseher verbummelt.

Auch wenn es bequem erscheint - längeres Sitzen bedeutet vor allem für die Wirbelsäule harte Arbeit, die Folgen sind Rückenbeschwerden. Doch um körperlich fit zu bleiben, ist kein Leistungssport notwendig. Dies belegt etwa eine bundesweite Bewegungsinitiative der Deutschen BKK. Auf [www.5machtfit.de](http://www.5machtfit.de) zeigt die ehemalige Olympiasiegerin Heide Rosendahl abwechslungsreiche Fünf-Minuten-Übungen, mit denen sich auch ältere Menschen fit halten können - egal ob zu Hause, im Büro oder im Auto.

Damit es nicht langweilig wird und im hektischen Alltag die Übungen nicht in Vergessenheit geraten, finden Bewegungswillige auf der Website einen Bildschirmschoner sowie ein PDF mit zahlreichen weiteren Übungen zum Download. [djd/pt/redts](mailto:djd/pt/redts)

## 15. MÄRZ – TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

ERGONOMISCHE SCHLAFLÖSUNGEN AUS DEM BÄDERDREIECK IN KIRCHHAM Anzeige

**Kirchham.** Schlafstörungen werden heutzutage nicht mehr als Bagatelle betrachtet, sondern vielmehr als eine ernsthafte Volkskrankheit, an der etwa 30 Prozent der Bevölkerung leidet. Umso wichtiger ist die professionelle Ursachenbekämpfung, in der nun mit dem „Rückenzentrum schlafen“ bei Altbauer eine neue Qualität für optimale und hochkompetente Beratung geschaffen wurde.

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist die beste Basis für ein gesundes Leben, denn nicht umsonst heißt es, Schlafen sei die beste Medizin. Aktuell bildet sich ein präventives Gesundheitsbewusstsein quer durch alle Bevölkerungsschichten aus, und immer mehr Menschen setzen sich intensiv mit dem Thema „Gesundes Schlafen“ auseinander.

### Ohne gesunden Schlaf keine Energie fürs Leben.

Und dies mit gutem Grund, denn jeder Einzelne will einfach gut und gesund schlafen. Schlaf ist also ein regelmäßig wiederkehrender Zustand, bei dem sich die Bewusstseinslage und die Körperfunktionen ändern, und der Körper Entspannung und Erholung findet. Man bezeichnet diesen Zustand auch als gesunden und regenerierenden Schlaf.

Für mehr als 30 Prozent der Bevölkerung gilt dies leider nicht, denn

diese Menschen leiden unter Schlafstörungen, die oftmals körperliche Ursachen, wie Rückenprobleme, rheumatische Erkrankungen, Durchblutungsstörungen, Herzkrankungen oder Atemwegsbeschwerden haben.

Die neuesten Schlafsysteme bieten innovative Lösungen, die die körperlichen Beschwerden lindern können, und den Schlaf wieder zur Erholungsphase für Körper und Geist machen. Darüber hinaus müssen diese Lösungen heutzutage nicht mehr wie ein „Klinikbett“ aussehen.

### Lösungen nach bestem Expertenwissen

Hinter dem „Rückenzentrum schlafen“ verbirgt sich anatomisches, organisches und allergologisches Fachwissen, welches durch eine aufwändige Ausbildung und Jahrzehnte lange Erfahrung vermittelt wird.

Altbauer „Einfach-Natürlich-Gesund“ garantiert fachkompetente Beratung auf höchster Ebene, denn eine Ausbildung zum zertifizierten Elektrobiologen und Jahrzehnte lange Arbeit im Forschungskreis bieten zu dem die Sicherheit, krankmachende Faktoren wie Elektromog und schlechte Schlafplätze aufzuspüren und für Abhilfe zu sorgen.

Das eigene Bettsystem altoflex umfasst den Bereich vom eigenen Nackenstützkissen bis hin

zum maßgefertigten Bett in allen möglichen und unmöglichen Sondermaßen. Sonderanfertigungen sind an der Tagesordnung. Zu den Kunden zählen auch namhafte Hotels aus ganz Deutschland und Österreich, welche Wert auf besonderen Schlafkomfort für Ihre Gäste legen.

Erst nach eingehender Überprüfung aller relevanten Kriterien wird eine auf dem gesundheitlichen Aspekt basierende Produktempfehlung ausgesprochen, die Ihnen eine optimale Lösung garantiert.

### Beratung und Service

Zusätzlich zu der umfassenden Beratungsleistung werden drei Serviceleistungen als Zufriedenheitsgarantie zur Verfügung gestellt:

#### 1. Kompetente Schlafdiagnose:

Neben der Beratung ist die Analyse des vorhandenen Schlafplatzes ein wesentlicher Bestandteil und wird als Zusatzpaket angeboten.

#### 2. Neutrale Empfehlung:

Auf Basis der Gespräche und der Analyse des Schlafplatzes spricht Altbauer neutrale Empfehlungen im Hinblick auf die Wahl der optimalen Bettausstattung aus.

#### 3. Zufriedenheitsgarantie:

Um ein Schlafmöbel objektiv beurteilen zu können, muss man es erleben. Sollte ein Bettsystem trotz eingehender Analyse und



Hans Altbauer

Beratung nicht zufriedenstellend sein, steht Altbauer dafür gerade und sorgt dafür, dass Sie nicht nur zufrieden, sondern begeistert sind.

### Warnung vor Homeparties und Kaffeefahrten

Verbraucherschutzorganisationen warnen immer mehr vor dieser Vertriebsform, bei welcher zu Phantompreisen unter dem Deckmantel günstiger Ausflüge mit Verköstigung gesundheitsversprechende Produkte verkauft werden. Seit Jahren erstreckt sich diese Art des Verkaufs auch auf Einladungen zu Hause und in Vereinen, bei welchen unter dem psychologischen Druck von persönlicher Beziehung und überbewerteten Geschenken an den Einladenden eine Kaufentscheidung erzielt wird. Lassen Sie sich in jedem Fall vor so einer Kaufentscheidung in Ihrem Fachgeschäft beraten und vergleichen Sie die Preise und Leistungen.

Rückenzentrum  schlafen

Gesundheitsberater

**Altbauer**

EINFACH · NATÜRLICH · GESUND

EINMALIG IN KIRCHHAM

Hauptstrasse 25 – 94148 Kirchham  
Tel. 08533 912380

[www.altbauer.de](http://www.altbauer.de) – [info@altbauer.de](mailto:info@altbauer.de)