

www.empfehlungen-finden.de

BERLIN DIRECT

IHR INFO-MAGAZIN

Firmenwegweiser · Gesundheits- und Vorsorgetipps · Bürgerinformationen

Die meisten von uns besitzen ein gewisses Sortiment an Medikamenten und Verbandsmaterialien. Bei der Hausapotheke gibt es allerdings einiges zu beachten.

AUFBEWAHRUNG

Der richtige Ort sollte kühl und trocken sein, Küche und Bad sind ungeeignet. Wichtig: Arzneimittel immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

HALTBARKEIT

Medikamente unterliegen einer Mindesthaltbarkeit und sollten 1x im Jahr überprüft werden. Zum Jahresende sollten geöffnete Packungen entsorgt und durch neue ersetzt werden.

ENTSORGUNG

Tablette, Salben, Zäpfchen und Säfte sind kein Sondermüll und dürfen über den Restmüll entsorgt werden. Auf keinen Fall dürfen Sie Medikamente über die Toilette oder das Waschbecken entsorgen, da diese das Grundwasser verunreinigen und die Umwelt nachhaltig schädigen.

BEDARFSGERECHT

Für den Fall der Fälle sollte man gut gerüstet sein. Die Bestückung berücksichtigt auch die speziellen Bedürfnisse aller Familienmitglieder.

BESCHRIFTUNG

Um in einem Notfall keine Zeit zu verlieren, empfiehlt sich die Beschriftung der einzelnen Medikamente. Bitte bewahren Sie die Beipackzettel auf!



Für weitere
Informationen
scannen Sie bitte
nachstehenden
QR-Code

Anzeigenfeldgröße 3
80 x 70 mm

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

6 GESUNDER SCHLAF

25% der Bevölkerung leiden unter Schlafstörungen. Bis zu 40% sind es bei Schichtarbeitern. Das Wohlbefinden leidet und die allgemeine Reaktionsfähigkeit lässt nach.



Gut schlafen ist ein Wohltat, so man abends zur Ruhe kommt und morgens entspannt aufwacht. Nicht allen ist ein gesunder Schlaf gegeben – sie leiden unter Schlafstörungen.

Nachfolgend einige Tipps:

Keine Ablenkung

Das Schlafzimmer sollte ein Ort der Ruhe sein. Bitte verzichten Sie auf Fernseher, Mobiltelefon und Computer.

Kein Licht

Der Körper bildet das Schlafhormon Melatonin nur bei Dunkelheit. Sogar ein Nachtlicht kann bereits zu hell sein.

Keine übertriebene Wärme

Die optimale Zimmertemperatur für einen erholsame Nachtruhe liegt bei 16°–18° C.

Kein Grün

Pflanzen geben in der Dunkelheit Kohlendioxid ab und senken den Sauerstoffgehalt des Raumes.

Kein voller Magen

Mit vollem Magen schläft es sich unruhig, deshalb sollte man nicht vor dem Schlafengehen schwere Kost zu sich nehmen.

Keine unterschiedlichen Zeiten

Gehen Sie idealer Weise immer zur gleichen Zeit zu Bett.

Zu guter letzt

Eine an Ihre Körperform angepasste Matratze ist das A und O.

Anzeigenfeldgröße 4
80 x 90 mm

Anzeigenfeldgröße 1
80 x 30 mm

Anzeigenfeldgröße 1
80 x 30 mm



Für weitere Informationen scannen Sie bitte nachstehenden QR-Code

8 GESUND FRÜHSTÜCKEN

Anzeigenfeldgröße 3
80 x 70 mm

Für viele ist das Frühstück nach wie vor die wichtigste Mahlzeit des Tages. Andere haben morgens einfach noch keinen Hunger. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, innerhalb der ersten zwei Stunden nach dem Aufstehen etwas zu essen und zu trinken. Daran sollten sich insbesondere Diabetiker, Schwangere und Stillende halten.

Für alle anderen ist Essen am Morgen kein Muss. Auf ausreichendes Trinken sollte jedoch in jedem Fall geachtet werden.

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

GESUNDES FRÜHSTÜCK FÜR DIE GANZE FAMILIE

- hochwertige Getreidesorten (Vollkornprodukte)
- proteinreiche, fettarme Milchprodukte (Joghurt, Frischkäse, Quark, Käse, Ei)
- gesunde Fette (ungesalzene Nüsse und Körner)
- viele Vitamine und Mineralstoffe (frisches Obst und Gemüse)

„Haferflocken sind die perfekte Basis für ein selbst zusammengestelltes Müsli ohne Zucker“, empfiehlt der Mediziner und Moderator Dr. Johannes Wimmer. Auch Haferflocken gehören zu den Vollkornprodukten und enthalten neben reichlich Ballaststoffen und Eiweiß auch wichtige Mineralstoffe und Vitamine.

So lassen sich ein sättigendes Porridge (Haferschleim) oder Overnight Oats (Getreidebrei) nach Belieben mit Heidelbeeren, Leinsamen, Joghurt und anderen Superfoods kombinieren.

Verzichten sollte man auf gesüßte Frühstücksflocken und industriell hergestellte Fruchtjoghurts, da diese oft zu viel Zucker enthalten.



Für weitere
Informationen
scannen Sie bitte
nachstehenden
QR-Code

RÜCKENSCHMERZEN DURCH SCHREIBTISCHARBEIT

Die nachweislich ungesündeste Körperform für uns ist das Sitzen, wissen Ärzte zu berichten. Im Durchschnitt sitzen wir täglich bis zu 14 Stunden, von der Arbeitszeit angefangen über Autofahren und Essen bis zum entspannten Fernsehabend.

Knapp 85% der Erwachsenen leiden wenigstens einmal im Leben an schmerzhaften Bewegungseinschränkungen.

Nachfolgend einige Tipps, wie Sie Rückenbeschwerden vorbeugen können.

Hochwertige Bürostühle

Es gibt bewegungsfördernde Aktiv-Stühle, die eine aufrechte Sitzhaltung begünstigen.

Ändern Sie immer wieder Ihre Sitzposition

Dies wirkt Verspannungen im Schulter-Nackbereich vor. Bleibt man längere Zeit in der gleichen Körperhaltung sitzen, versteift sich die Muskulatur und beginnt zu schmerzen.

Entlastung der Wirbelsäule

Entriegelt man zwischendurch die Rückenlehne bei Bürostühlen, streckt die Beine aus und legt den Rücken weit nach hinten, wird die Wirbelsäule entlastet.

Bewegung ist die beste Medizin

Mindestens 1x stündlich aufstehen und etwas herumlaufen. Das belebt den Kreislauf und lockert die Rückenmuskulatur.

Ausgleichssport

Ideal bei Schreibtischarbeit sind Schwimmen und Nordic Walking.

Weitere Informationen bietet Ihnen der Verein „Gesunder Rücken e.V.“

www.agr-ev.de

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 3
80 x 70 mm

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Für weitere
Informationen
scannen Sie bitte
nachstehenden
QR-Code



HEUSCHNUPFEN UND ALLERGIEN

Wer viel Wasser trinkt,
sich gesund ernährt,
ausreichend schläft und
sich regelmäßig sportlich
betätigt, stärkt seine
Abwehrkräfte und verbessert
die Chancen, dass sich der
Heuschnupfen nicht von seiner
schlimmsten Seite zeigt.

Anzeigenfeldgröße 2
50 x 80 mm

EINIGE PRAKTISCHE TIPPS:

- Verbauen Sie Pollenschutzgitter in den Fenstern
- Lüften Sie während der Hochsaison nur frühmorgens und abends, um die Pollen nicht ins Haus zu lassen
- Ziehen Sie Ihre Kleidung nicht im Schlafzimmer aus
- Duschen Sie vorm Zubettgehen
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien
- Halten Sie Ihren Rasen kurz
- Überprüfen Sie in Ihrem Wagen den Pollenschutzfilter
- Rüsten Sie Ihren Staubsauger mit einem Hepa-Filter aus



Wichtig: Symptome können minimiert werden, wenn man sich im Vorfeld nicht verrückt machen lässt.

Für weitere Informationen scannen Sie bitte nachstehenden QR-Code

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 4
80 x 90 mm

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Die wichtigste Präventionsmaßnahme ist die Früherkennung bestimmter Erkrankungen. Wer regelmäßig zum Vorsorge-Check geht, erhält seine Gesundheit und verbessert die Heilungschancen. Je früher eine Krankheit diagnostiziert wird, umso höher sind die Heilungschancen. Gesetzlich Versicherte können abhängig von Alter und Geschlecht turnusmäßig Früherkennungsuntersuchungen beanspruchen

- Zwischen 18 und 35 können Frauen und Männer einen allgemeinen Check-Up beanspruchen. Seit Herbst 2021 wird einmalig ein Screening auf Hepatitis-B und C-Infektionen gewährt.
- Ab 20 Jahren können Frauen 1x im Jahr eine gynäkologische Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen beanspruchen.
- Bis 25 Jahre können Frauen sich jährlich auf Chlamyden testen lassen
- Ab 30 Jahren können Frauen zur Krebsvorsorge eine jährliche Brust- und Hautuntersuchung vornehmen lassen.
- Ab 35 Jahren können Frauen alle drei Jahre ein kombiniertes Screening aus zytologischer Untersuchung und HPV-Test nutzen
- Ab 35 Jahren können Frauen und Männer alle zwei Jahre zum Hautkrebs-Screening. Dabei wird die Haut des kompletten Körpers in Augenschein genommen.

Für weitere Informationen scannen Sie bitte nachstehenden QR-Code



- Ab 45 Jahren dürfen Männer eine jährliche Genital- und Prostatauntersuchung beanspruchen.
- Frauen ab 50 Jahren wird eine jährliche Früherkennung auf Darmkrebs bezahlt (verborgenes Blut im Stuhl)
- Männer ab 50 / Frauen ab 55: Früherkennung von Darmkrebs (im Alter von 50–54 Jahren entweder als jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder ab 50 Jahren durch zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von 10 Jahren.
- Zwischen 50 und 69 Jahren können Frauen zur Früherkennung von Brustkrebs alle zwei Jahre eine Mammographie beanspruchen
- Männer ab 65 Jahren haben einen einmaligen Anspruch auf eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Aneurysmen der Bauchschlagader.

Anzeigenfeld
Sondergröße 1/2 Seite

16 LEBEN MIT DEMENZ

Sport, soziales Engagement und Ernährung können helfen, Demenz vorzubeugen. Als Risikofaktoren gelten Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und Depressionen. Derzeit werden medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungswege angeboten.

WAS ABER IST DEMENZ?

Unterschieden wird zwischen dem Oberbegriff „Demenz“, der Erkrankungsbilder meint, die mit dem Verlust geistiger Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientieren und dem Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen, als dass tägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.



Für weitere Informationen
scannen Sie bitte
nachstehenden QR-Code

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 3
80 x 70 mm

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

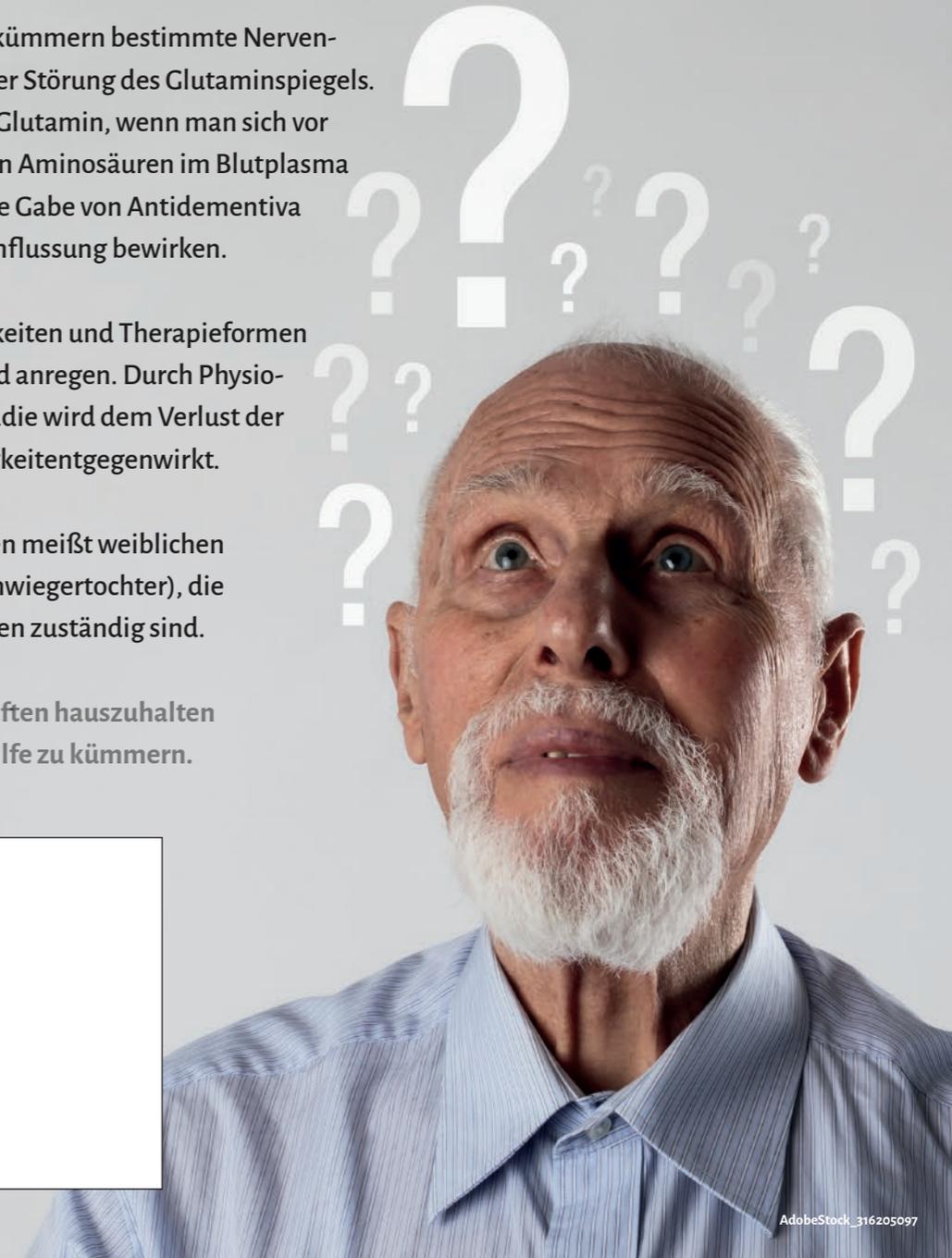
Weitere Formen sind die Vaskuläre Demenz, Morbus Pick, Frontotemporale Demenz und Alzheimer Demenz, die wohl als die bekannteste Form (60%) gilt.

Bei der Alzheimer-Erkrankung verkümmern bestimmte Nervengebiete des Gehirns aufgrund einer Störung des Glutaminspiegels. Deutlich wird die Auswirkung von Glutamin, wenn man sich vor Augen führt, dass es 20% der freien Aminosäuren im Blutplasma stellt. Hier kann bei Betroffenen die Gabe von Antidementiva (z.B. Memantin) eine positive Beeinflussung bewirken.

Ergänzende Behandlungsmöglichkeiten und Therapieformen sollen den Patienten aktivieren und anregen. Durch Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie wird dem Verlust der Alltagsfähigkeit und Selbstständigkeit entgegenwirkt.

Besondere Aufmerksamkeit gilt den meist weiblichen Angehörigen (Ehefrau, Tochter, Schwiegertochter), die zu 80% für die Pflege des Erkrankten zuständig sind.

Es ist wichtig, mit den eigenen Kräften hauszuhalten und sich rechtzeitig um externe Hilfe zu kümmern.



Sie als Rentner/in sind grundsätzlich zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn der steuerpflichtige Teil Ihrer Jahresbruttorente den Grundfreibetrag übersteigt. Der Grundfreibetrag liegt 2023 für Alleinstehende bei 10.908 € pro Jahr. Für Verheiratete gilt der doppelte Wert.

Jeder Rentner bzw. jede Rentnerin muss eine Steuererklärung abgeben, wenn das Finanzamt ihn oder sie dazu auffordert. Erhalten Sie eine entsprechende Aufforderung vom Finanzamt, sollten Sie zeitnah reagieren. Das Amt wird sonst Ihre steuerliche Situation schätzen – und das kann zu empfindlichen Steuernachzahlungen führen.

Rentenfreibetrag – was ist das?

Der Rentenfreibetrag spielt in Sachen Rentenbesteuerung eine zentrale Rolle: Es ist der Teil der Rente, der nicht versteuert wird. Entscheidend für den Rentenfreibetrag ist das Jahr des Rentenbeginns. Wer 2023 in Rente geht, dem steht ein Rentenfreibetrag von 17 Prozent zu.

Das bedeutet: 17 Prozent der Rente bleiben steuerfrei, 83 Prozent der Rente müssen allerdings versteuert werden. Der Rentenfreibetrag ist ein fester Eurobetrag, der in den Folgejahren unverändert bleibt. Die jährlichen Rentenerhöhungen, die im Laufe der Rente folgen, müssen in voller Höhe versteuert werden. Den jährlichen Anpassungsbetrag müssen Sie in Ihrer Steuererklärung eintragen. Es ist allerdings schwierig, den Anpassungsbetrag zu berechnen. Einfacher geht es, wenn Sie bei der Deutschen Rentenversicherung die „**Rentenbezugsmitteilung zur Vorlage beim Finanzamt**“ anfordern. In diesem Dokument können Sie den Anpassungsbetrag einfach ablesen.

Der steuerfreie Teil der Rente wird in den kommenden Jahren immer kleiner, bis 2040 alle Renten zu 100 Prozent versteuert werden müssen.

Wer eine Steuererklärung abgeben muss, kann auch bestimmte Ausgaben steuerlich geltend machen. Das gilt nicht nur für Arbeitnehmer/innen, sondern auch für Rentner/innen. Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie als Rentner/in alle Steuervorteile richtig für sich ausschöpfen können, ist es empfehlenswert, einen Steuerberater oder eine Lohnsteuerhilfe zu beauftragen. Quelle: vlh.de



Für weitere Informationen
scannen Sie bitte
nachstehenden QR-Code



Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Soll ich ein Testament errichten oder nicht?
Was passiert, wenn ich kein Testament hinterlasse?
Wer wird mein Erbe antreten?
Sollte ich eine Patientenverfügung aufsetzen lassen?
Ist eine Schenkung nicht sinnvoller als zu vererben?

Wenn Tod und Erbschaft in der Familie
oder im Freundeskreis zum Thema werden,
haben Sie viele Fragen.

Je nachdem, ob ein Testament vorliegt
oder nicht, benötigen Sie verschiedene
Ratgeber, Informationen und Hilfen.

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

Für weitere Informationen
scannen Sie bitte
nachstehenden QR-Code



FIRMENNAME

Subheadline 1

Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen. Manchmal Sätze, die alle Buchstaben des Alphabets enthalten – man nennt diese Sätze »Pangrams«.

Sehr bekannt ist dieser: The quick brown fox jumps over the lazy old dog. Oft werden in Typoblindtexte auch fremdsprachige Satzteile eingebaut (AVAIL® and Wefox™ are testing aussi la Kerning), um die Wirkung in anderen Sprachen zu testen. In Lateinisch sieht zum Beispiel fast jede Schrift gut aus. Quod erat demonstrandum. Seit 1975 fehlen in den meisten Testtexten die Zahlen, weswegen nach TypoGb. 204 § ab dem Jahr 2034 Zahlen in 86 der Texte zur Pflicht werden. Nichteinhaltung wird mit bis zu 245 € oder 368 \$ bestraft. Genauso wichtig sind mittlerweile auch Âçcëñtë, die in neueren Schriften aber fast immer enthalten sind.

Ein wichtiges aber schwierig zu integrierendes Feld sind OpenType-Funktionalitäten. Je nach Software und Voreinstellungen können eingebaute Kapitälchen, Kerning oder Ligaturen (sehr pffiffig) nicht richtig dargestellt werden.

Subheadline 2

Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen. Manchmal Sätze, die alle Buchstaben des Alphabets enthalten – man nennt diese Sätze »Pangrams«.

Sehr bekannt ist dieser: The quick brown fox jumps over the lazy old dog. Oft werden in Typoblindtexte auch fremdsprachige Satzteile eingebaut (AVAIL® and Wefox™ are testing aussi la Kerning), um die Wirkung in anderen Sprachen zu testen. In Lateinisch sieht zum Beispiel fast jede Schrift gut aus. Quod erat demonstrandum. Seit 1975 fehlen in den meisten Testtexten die Zahlen, weswegen nach TypoGb. 204 § ab dem Jahr 2034 Zahlen in 86 der Texte zur Pflicht werden. Nichteinhaltung wird mit bis zu 245 € oder 368 \$ bestraft. Genauso wichtig sind mittlerweile auch Âçcëñtë, die in neueren Schriften aber fast immer enthalten sind.

Subheadline 3

Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen. Manchmal Sätze, die alle Buchstaben des Alphabets enthalten – man nennt diese Sätze »Pangrams«.

Sehr bekannt ist dieser: The quick brown fox jumps over the lazy old dog.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kundenfoto 1

Kundenfoto 2

Wegbeschreibung
Google Maps



Anzeigenfeldgröße 2
80 x 50 mm

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Ärztliche Hilfe:

Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst	116117 und 030 310031
Kassenzahnärztlicher Notdienst	030 89004333
Privatärztlicher Notfalldienst	030 89009100 und 0800 7112112
Tierärztlicher Notfalldienst	030 83229000
Apothekennotruf	0800 0022833
Giftnotzentrum	19240

Kinderärztliche Notdienste

Altonaer Krankenhaus	040 889080
Uni Klinik Eppendorf	040 741020400
Klinikum Nord (Heidberg)	040 1818870
Kinderkrankenhaus Wilhelmstift	040 673770
Apothekennotdienst: www.apotheker-notdienst.de	0800 0022833
Beratungsstelle ISIS	040 60013993

WICHTIGE PATIENTENINFORMATIONEN

Ärztammer Hamburg	040 2022990
Arztsuche www.kvvh.de und www.aekhh.de	
Informationen über Kliniken	
www.hamburger-krankenhausspiegel.de	
Kontakt- und Informationsstellen über Selbsthilfegruppen	040 395767
Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg (KJND)	040 428490
Hospiz und Palliativarbeit Koordinierungsstelle Hamburg	040 226303030
Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen	040 28499180
Tropenkrankheiten	040 312851
Tropenkrankheiten bei Notfällen	040 428180
Reiseberatung online: www.gesundes-reisen.eu	

Tierärztlicher Notdienst	040 434379
Tierrettungs-Notdienst	040 222277
Zentraler Bettennachweis HH	0800 4019721
Gift-Informationszentrum	0551 19240
Patientenberatung	040 202299222
Telefon-Seelsorge	0800 1110111
Arbeitslosen-Telefonhilfe e.V.	0800 1110444
Kinder- und Jugendnotdienst	040 428490
Hilfe für Kriminalitätsoffer	040 2517680



Herz-Experten informieren umfassend über die Herzschwäche in der neuen Broschüre „Das schwache Herz“.

Fordern Sie jetzt Ihr kostenfreies Exemplar an: Telefon 069 955128-400

www.herzstiftung.de/das-schwache-herz



Redaktioneller Beitrag 1/1 Seite, Layout variabel

FIRMENNAME

Subheadline 1

Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen. Manchmal Sätze, die alle Buchstaben des Alphabets enthalten – man nennt diese Sätze »Pangrams«.

Sehr bekannt ist dieser: The quick brown fox jumps over the lazy old dog. Oft werden in Typoblindtexte auch fremdsprachige Satzteile eingebaut (AVAIL® and Wefox™ are testing aussi la Kerning), um die Wirkung in anderen Sprachen zu testen. In Lateinisch sieht zum Beispiel fast jede Schrift gut aus. Quod erat demonstrandum. Seit 1975 fehlen in den meisten Testtexten die Zahlen, weswegen nach TypoGb. 204 § ab dem Jahr 2034 Zahlen in 86 der Texte zur Pflicht werden. Nichteinhaltung wird mit bis zu 245 € oder 368 \$ bestraft. Genauso wichtig sind mittlerweile auch Äçcëñtë, die in neueren Schriften aber fast immer enthalten sind.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Kundenfoto 1

Kundenfoto 2

Anzeigenfeld Sondergröße
135 x 65 mm

Kundenfoto 3

Kundenfoto 4

Wegbeschreibung
Google Maps

