

rehashop Magazin

Rätselspaß
auf der Rückseite

GESUNDHEIT:
Unsere Tipps für
den Sommer



INTERVIEW

mit **Karl B. Bock von Runa Reisen**
Mee(h)r erleben: Barrierefreier Urlaub

GERDA TESTET:
Reise-Hilfsmittel

Heiße Sommerzeit:

Erfahren Sie, wie Sie trotz Hitze einen kühlen Kopf bewahren



Foto: © PROTENO GmbH

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

hinter uns liegen angespannte Wochen und Monate. Doch mit dem Sommer endet auch die bundesweite Notbremse. Wir können mit einem optimistischen Blick in die warme Jahreszeit starten und uns von unserer Unternehmungslust treiben lassen.

Einige von uns haben die ersten heißen Wochen für eine ausgedehnte Zeit im Garten oder auch für die ersten Treffen mit Familie sowie Freunden genutzt. Andere wiederum befinden sich inmitten ihrer Urlaubsplanung. Denn die Sehnsucht nach einem Ausflug, dem Geruch einer frischen Meeresbrise oder dem imposanten Anblick der Berge ist groß.

Ob Sie der Sommer nun in ferne Länder führt oder Sie die Zeit im heimischen Garten verbringen - wir wünschen Ihnen eine gesunde Jahreszeit und einen kühlen Kopf, trotz der tropischen Temperaturen.

Alles Gute und bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüße

Sascha Viereck
Sascha Viereck
Geschäftsführer (CEO)
PROTENO GmbH

An diesen Symbolen unter den Beiträgen erkennen Sie, wo Sie weitere Informationen finden.



Kontaktieren Sie uns gerne per Mail



Nutzen Sie unsere kostenlose Bestell- und Beratungshotline



Mehr Infos finden Sie auf rehashop.de



Beratung und Service im Showroom möglich



Ausführliche Informationen in unserem Online-Ratgeber



Dazu mehr auf Social Media



Inhaltsverzeichnis

Gesundheit: Unsere Tipps für den Sommer

7

Rätselspaß

12



rehashop.de SHOWROOMS

Düsseldorf

Immermannstraße 15
40210 Düsseldorf

0211 367 761 60

Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Sa nach Vereinbarung

Berlin

Marburger Str. 12
10789 Berlin

06421 3030 80820

Mo - Fr 09.00 - 13.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Sa nach Vereinbarung

*Die aktuellen Öffnungszeiten unserer Showrooms finden Sie online. Bitte beachten Sie die Sicherheits- und Hygienehinweise vor Ort.



4-5

Heiße Sommerzeit | Trotz Hitze einen kühlen Kopf bewahren



8-9

Interview mit Karl B. Bock von Runa Reisen | Mee(h)r erleben: Barrierefreier Urlaub



10-11

Gerda testet | Reise-Hilfsmittel

HEIßE SOMMERZEIT: Trotz Hitze einen kühlen Kopf bewahren

Endlich ist der Sommer da und mit ihm die Zeit für ein leckeres Eis in unserem Lieblingscafé oder ein Picknick im Park. Während wir draußen sitzen, merken wir schnell, dass es uns in der Sonne warm wird und spüren ein Kribbeln auf der Haut. Doch was genau spielt sich in unserem Körper eigentlich bei extremer Hitze ab? Wir haben Ihnen spannende Informationen zusammengestellt und erklären Ihnen, wie Sie selbst bei tropischen Temperaturen einen kühlen Kopf bewahren.



Foto: © Jenny Sturm / Adobe Stock

Während wir die Sommerzeit am liebsten im Freien verbringen, kommen wir bei hohen Temperaturen ganz schön ins Schwitzen. Das kommt nicht von ungefähr, denn unser Körper ist ein wahrer Alleskönner, wenn es um die Anpassung an die Außentemperatur geht. Ob bei Hitze oder Kälte, in unserem Organismus spielen sich regulierende Prozesse ab, die unsere Körperkerntemperatur konstant bei 36°C bis 37°C halten. Dies geschieht nicht ohne Grund. Unsere Organe funktionieren bei dieser Temperatur am besten.

Um die Außentemperatur wahrzunehmen, verfügt unser Körper über Kälte- und Wärmerezeptoren. Dabei wird die Temperatur unter anderem über unsere Haut und die Wirbelsäule wahrgenommen und gelangt als Information über die Nervenbahnen in unseren Hypothalamus. Dies ist das Gehirnareal, das neben dem Temperatursinn auch für unsere Schmerzempfindung zuständig ist. Kommt es zu Temperaturunterschieden, beginnt unser Gehirn aktiv zu werden und Maßnahmen zur Regulation einzuleiten. Das wirkt sich auch auf unseren Kreislauf aus. Zudem zirkuliert das Blut stärker an der Körperoberfläche, da es aus der Körpermitte abgezogen wird. Um die Temperatur zu regulieren, wird also unsere Haut stärker durchblutet, indem sich die Blutgefäße dort weiten. Von dort aus kann die Wärme besser an die Umgebung abgegeben werden.

Diesen Vorgang nennt man auch Thermoregulation. Darunter versteht man alle Prozesse, die von unserem Körper in Gang gesetzt werden, um eine konstante Körperkerntemperatur von 37°C aufrechtzuerhalten. Steigen die Thermostate im Sommer an, hat unser Körper also allerhand zu tun. Denn mit den warmen Temperaturen erhöht sich unser Energieverbrauch.

Zusätzlich kann unser Körper ab Temperaturen von 37°C den Wärmefluss nicht mehr über die Haut an unsere Umgebung abgeben, sodass sich dieser umkehrt. Die effektivste Methode nun weiterhin zu kühlen ist das Schwitzen. Nachdem sich die Schweißtröpfchen auf unserer Haut gebildet haben, verdunsten diese und setzen Wärme frei, die an unser Umfeld abgegeben wird.

Fit sein lohnt sich übrigens auch, wenn es um die Hitze geht. Denn wie gut unser Körper mit hohen Temperaturen umgehen kann, hängt nicht nur von unserem Alter und unserer Gesundheit, sondern auch von unserer Fitness ab. Dennoch sollte generell darauf geachtet werden, sich nicht zu lange direkter Sonneneinstrahlung auszusetzen. Diese kann zu einem Sonnenbrand führen und ernsthafte gesundheitliche Folgen mit sich bringen. Ein Beispiel hierfür ist der bekannte Hitzschlag. Anfällig für diesen sind insbesondere ältere oder auch kranke Menschen sowie Säuglinge und Kleinkinder. Temperaturen über 40°C können bedingen, dass der Körper keinen Schweiß mehr bildet und sich dadurch nicht mehr selbstständig ausreichend kühlt. Auch der bekannte Sonnenstich ist eine Folge, wenn man den Kopf zu lang dem direkten Sonnenlicht aussetzt. Dabei kommt es zu einem Wärmestau im Kopf und einer Irritation der Hirnhaut.

Tricks für einen gesunden Sommer

Neben der Vermeidung zu langer Sonneneinstrahlung gibt es jedoch noch weitere Tipps und Tricks, mit denen wir im Sommer für einen kühlen Kopf sorgen können – selbst bei tropischen Temperaturen. Wir geben Ihnen sechs hilfreiche Beispiele mit auf den Weg, die eine Erfrischung im Sommer garantieren.

Unsere sechs Tipps für einen kühlen Kopf

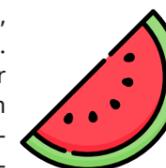
Trinken ist wichtig

Insbesondere bei hohen Temperaturen ist es besonders wichtig, ausreichend viel zu trinken. Gerade bei sommerlicher Hitze sollten wir zwischen zwei bis drei Liter lauwarmes Wasser am Tag zu uns nehmen. Wem Wasser zu langweilig ist, kann auch auf eine leichte Saftschorle oder ungesüßten Tee zurückgreifen. Auf eisgekühlte Getränke sollte hingegen verzichtet werden.



Leichte Speisen gegen Hitze

Wer im Sommer auf fettiges Essen verzichtet, kann seine Verdauung aktiv unterstützen. Denn umso deftiger die Kost, desto mehr Energie benötigt der Magen-Darm-Trakt, um die Speisen zu verdauen. Diese fehlt dem Körper schließlich, um uns auch bei heißen Temperaturen abzukühlen. Sommerliche Salate, wasserreiches Gemüse und Obst, wie Wassermelonen, bieten sich hingegen förmlich für eine stärkende Mahlzeit an.



Erfrischung to go

Wenn das Thermometer immer höher steigt, kann eine kleine Erfrischung zwischendurch eine kühle Auszeit bringen. Dazu müssen Sie nicht erst den nächsten Badesee oder das Freibad besuchen. Denn mit Fußbädern, feuchten Tüchern und kühlem Wasserspray sorgen Sie für eine angenehme Erfrischung zwischendurch. Auch das Kühlen der Handgelenke kann Ihnen einen kleinen Frischekick verschaffen.



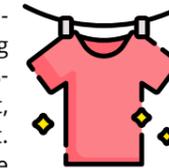
Schutz gegen Hitze

Sie wissen bereits, dass Sie sich nicht für längere Zeit der direkten Sonnenstrahlung aussetzen sollten. Doch auch wenn Sie unterwegs sind, können Sie sich effektiv schützen, ohne sich stets nach einem Schatten umzusehen. So kann ein passender UV-Schutz, wie Sonnencreme, aber auch leichte Kleidung aus Baumwolle einen effektiven Schutz gegen die Sonnenstrahlung bieten.



Wäsche draußen trocknen

Wenn es der Platz zulässt, sollten Sie Ihre Wäsche im Hochsommer nicht in der Wohnung trocknen lassen. Denn während das Wasser beim Trocknen der Textilien verdunstet, steigt in Ihrem Zuhause die Luftfeuchtigkeit. Hintergrund ist, dass unser Körper feuchte Luft wärmer wahrnimmt als trockene Luft. Zudem wird Wäsche, die draußen aufgehängt wird nicht nur schneller trocken, sondern riecht auch wunderbar nach Sommer.



Duschen gegen Hitze

Im Sommer kann selbst eine lauwarme Dusche wunderbar erfrischend sein. Sie können zusätzlich für Abkühlung sorgen, wenn Sie sich nicht vollständig abtrocknen. Indem das übrige Wasser auf Ihrer Haut verdunstet, erzielen Sie einen zusätzlich kühlenden Effekt. Von einer kalten Dusche ist hingegen abzuraten, da Ihr Körper dadurch versucht seine Temperatur zu erhalten.

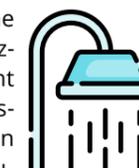


Foto: © Freepik / Flaticon

NEU

DER REHASHOP OUTDOOR ROLLATOR FALCON

GRENZENLOS

WAS IST IHR NÄCHSTES ZIEL?

199,- €

rehashop.de
WIEDER ALLES WIE FRÜHER

GEMEINSAM STARK:

Zwölf Bilder zum Lächeln gesucht



KALENDER 2022: Wir suchen Ihre schönsten Schnappschüsse

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte, daher sind wir für unseren rehashop.de Kalender 2022 auf der Suche nach den zwölf schönsten Schnappschüssen, die für ein Lächeln sorgen. Ob ein Bild von Ihrem Lieblingsort, Ihrem Partner mit der kalten Nase oder Ihrem Garten – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Die schönsten Schnappschüsse erhalten unseren exklusiven **Wandkalender 2022**, eine rehashop.de **Einkaufstasche** sowie einen **Gutschein im Wert von 10 Euro**.

Sie möchten ein Foto einsenden?
So erreichen Sie uns:

✉ redaktion@rehashop.de
📍 PROTENO GmbH, Niederwettarsche Str. 1
35094 Lahntal

*Aktuelle Informationen sowie die Teilnahmebedingungen stehen Ihnen unter rehashop.de/kalender zur Verfügung. Der abgebildete Kalender ist nur beispielhaft.

Wer kann an dem Wettbewerb teilnehmen?
Senden Sie uns einfach Ihr Lieblingsbild per E-Mail oder postalisch an die untenstehende Adresse.

Bitte beachten Sie, dass der fertige Kalender auch für andere Kunden zum Verkauf in unserem Online-Shop angeboten wird.

Teilnahmeschluss ist der 31.08.2021.



HEIßE TAGE

Unsere Tipps für den Sommer

Nach einem monatelangen, durch das Coronavirus bedingten Lockdown zieht es uns immer mehr nach draußen. Wir sehnen uns nach einem Treffen mit Freunden, einem Eis in unserem Lieblingscafé oder einem entspannten Tag am erfrischenden Badensee. Mit welchen Aktivitäten die warme Jahreszeit außerdem noch trumpfen kann, haben wir Ihnen in unseren Tipps für einen abwechslungsreichen Sommer zusammengestellt.

Sommerliches Kino

Sie hätten Lust mal wieder ins Kino zu gehen? Warum dann nicht das schöne Wetter mit einem guten Film verbinden? Deutschlandweit lüften im Sommer zahlreiche Open-Air-Kinos ihre Vorhänge für Gäste. Im Gegensatz zu den engen Sitzreihen in den Kinosälen, punkten einige Anbieter mit einem barrierefreien Zugang. Um sicher zu gehen, sollten Sie sich vor Ihrem Besuch im Freilicht-Kino bei dem jeweiligen Veranstalter erkundigen.



Erfrischend fit

Was gibt es bei tropischen Temperaturen Schöneres als einen Besuch im Schwimmbad? Im kühlen Nass können wir uns nicht nur abkühlen, sondern auch unsere Fitness steigern. Viele Sportvereine bieten Kurse für Wassergymnastik an. Die Übungen im Becken sind nicht nur besonders gelenkschonend, sondern stärken auch den Rücken und die Bandscheiben. Außerdem macht die Bewegung in der Gruppe gleich viel mehr Spaß.

Zeit für Abwechslung

Wussten Sie, dass viele Gemeinden und Städte ein besonderes Angebot für Seniorinnen und Senioren bereithalten? Die Aktivitäten reichen von gemeinsamen Nachmittagen, über Ausflüge in Theater und Museen bis hin zu Kurzreisen an den Wochenenden. Sie möchten aus dem Alltag ausbrechen und sich mit anderen austauschen? Dann informieren Sie sich direkt, welche spannenden Aktivitäten in Ihrem Umfeld bereits auf Sie warten.

Denksport im Schatten

Sie genießen die warmen Tage am liebsten Zuhause oder im heimischen Garten? Warum dann nicht ein bisschen Denksport betreiben. Studien zeigen, dass intensives Gehirnjogging unsere kognitiven Fähigkeiten verbessert und sich positiv auf die Aufmerksamkeit sowie das Gedächtnis auswirkt. Dabei lassen sich auch gezielte Übungen aus dem Gedächtnistraining in einen entspannten Nachmittag im Schatten integrieren.



Reisezeit ahoi!

Von Italien bis Afrika: Mit dem Sommer rückt auch die Urlaubszeit immer näher. Wenn Sie sich eine Reise allein jedoch nicht mehr zutrauen, finden Sie beim Deutschen Roten Kreuz oder auch bei verschiedenen Reiseanbietern Angebote für einen betreuten Urlaub. Ob im In- oder Ausland, die Reisen richten sich sowohl an Seniorinnen und Senioren, Rollstuhlfahrer sowie Menschen mit Behinderung.





INTERVIEW MIT KARL B. BOCK
VON RUNA REISEN:

Mee(h)r erleben: Barrierefreier Urlaub

Der Sommer weckt in uns die Reiselust. Wir möchten raus aus den eigenen vier Wänden und endlich etwas Neues erleben. Von einer Städte- oder Gruppenreise, bis hin zum Aktiv- oder auch Wellnessurlaub – wir haben oftmals konkrete Vorstellungen von unserem Reiseziel. Um unseren Urlaub auch mit Rollstuhl und Rollator barrierefrei genießen zu können, gibt es Profis, die sich von der Anreise bis hin zum Transport der Hilfsmittel, um einen sorgenfreien Ablauf kümmern. Wir haben uns mit Runa Reisen unterhalten, die sich auf Rollstuhlurlaub und betreutes Reisen spezialisiert haben. Karl B. Bock, Gründer und geschäftsführender Gesellschafter, gibt uns spannende Einblicke rund um das Thema barrierefreier Urlaub.

Mit dem Sommer rückt auch die Urlaubszeit immer näher. Doch bei eingeschränkter Mobilität ist es nicht immer einfach die passende Destination zu finden. Welchen besonderen Service erwarten Urlauberinnen und Urlauber bei Runa Reisen?



Karl Bock: Wir organisieren den Urlaub unserer Reisegäste von A bis Z. Unser Service beginnt bereits bei der Auswahl einer der körperlichen Einschränkung unserer Gäste entsprechend geeigneten Unterkunft. Je nach Bedarf werden daraufhin benötigte medizinische Hilfsmittel (wie etwa ein Duschrollstuhl) im Zielgebiet organisiert und bei Anreise in der Unterkunft bereitgestellt. Zusätzlich organisieren wir Betreuungs- oder Pflegeleistungen vor Ort. Gerne organisieren wir auch rollstuhlgerechte Ausflüge und Freizeitangebote in vielen unserer Zielgebiete. Bei Flugreisen melden wir alle notwendigen Serviceleistungen bei Flughäfen und Fluggesellschaften an, kümmern uns um zusätzliches, kostenloses Sondergepäck und veranlassen einen reibungslosen Ablauf vom Flughafen zum rollstuhlgerechten Hotelshuttle.

„Alle von uns angebotenen Reiseziele wurden persönlich im Vorfeld hinsichtlich der Eignung für unsere Reisegäste überprüft.“

Von Inlandsreisen bis in die Karibik: Mit Runa Reisen bieten Sie vielseitige Destinationen für Rollstuhlurlaub, betreutes Reisen sowie eine Auswahl an Pflegehotels. Wie stellen Sie sicher, dass die Reiseziele auch wirklich barrierefrei sind?

Karl Bock: Alle von uns angebotenen Reiseziele wurden persönlich im Vorfeld hinsichtlich der Eignung für unsere Reisegäste überprüft. Entweder durch ein Teammitglied von uns oder durch eine spezialisierte Partneragentur im Zielgebiet. Hierzu nutzen wir eine mehrseitige Checkliste. Alle Unterkünfte werden dabei auch vermessen und mit Fotos sowie Videos dokumentiert.

Ist man im Urlaub auf Hilfsmittel angewiesen gilt es einiges zu beachten. Können Sie unseren Leserinnen und Lesern Tipps für ihre Reiseplanung geben, wenn Rollator oder Rollstuhl im Gepäck unverzichtbar sind?

Karl Bock: Grundsätzlich können wir in fast allen Reisezielen Rollatoren und Rollstühle zur Miete anbieten. Unsere Erfahrung zeigt jedoch, dass unsere Reisegäste es bevorzugen, mit dem eigenen Equipment zu reisen. Wir melden diese dann bei Flugreisen im Vorfeld an, so dass der Transport ohne Extrakosten und Mehraufwand ermöglicht wird.



Foto: © RUNA REISEN GmbH

„Wir unterstützen unsere Gäste zusätzlich zum Beispiel bei Bahn- oder Fluganreise mit einem kostenlosen Sicherheitspaket.“

Das Thema Corona begleitet uns noch immer in unserem Alltag. Was gilt es bei diesem für Reisende auch aktuell noch zu beachten?

Karl Bock: Unsere Partnerunterkünfte haben alle schlüssige Hygienekonzepte, so dass ein Infektionsrisiko vor Ort deutlich eingeschränkt ist. Diese beinhalten zum Beispiel besondere Regeln am Buffet oder generellen Tischservice sowie alternative Reinigungsmethoden von Zimmern und öffentlichen Bereichen. Wir unterstützen unsere Gäste zusätzlich zum Beispiel bei Bahn- oder Fluganreise mit einem kostenlosen Sicherheitspaket. Dieses beinhaltet unter anderem FFP2-Masken aus deutscher Produktion und Desinfektionsspray. Auf Flughäfen und in den Zielgebieten gelten besondere Vorschriften zu Ab-



Runa Reisen ist ein barrierefreier Reiseveranstalter, der auf Urlaubsangebote für Menschen mit Behinderung oder auch Pflegebedarf spezialisiert ist. Dabei übernimmt das Team die Organisation der Reise von der Vorbereitung bis hin zur Heimkehr. Interessierte erwarten neben einer kostenfreien Beratung, persönlich geprüfte Hotels und einen umfassenden Service für den barrierefreien Traumurlaub.

Sie möchten mehr erfahren?

Weiterführende Informationen sowie spannende Angebote finden Sie unter www.runa-reisen.de.

facebook.com/runareisen

instagram.com/runareisen

+49 (0) 5204 / 922 78 0

stand und Hygiene, die sich aber weitestgehend mit den bekannten Maßnahmen decken.

Zeichnen sich bereits erste Trends ab, in welche Länder und Regionen es die Reisegäste in diesem Jahr zieht?

Karl Bock: Die Nachfrage entwickelt sich gerade wieder in Richtung Vor-Pandemie-Zeiten. Besonders Deutschland und die europäischen Badeurlandsregionen in Spanien und Griechenland sind gefragt.

Was können Sie unseren Leserinnen und Lesern empfehlen, wenn sich diese noch unsicher sind, ob sie sich eine Reise mit Rollstuhl zutrauen?

Karl Bock: Nutzen Sie unseren kostenlosen, telefonischen Beratungsservice. Wir beantworten gerne Ihre Fragen und unterstützen bei der Auswahl einer für sie individuell passenden Unterkunft. Der Mutige wird in der Regel belohnt - durch unvergessliche Reiseerlebnisse und die besondere Lebensqualität einer Urlaubsreise.



URLAUBS-FEELING
FLEXIBEL UNTERWEGS

REHASHOP E-MOBIL SIAM NUR 799,- €

rehashop.de
WIEDER ALLES WIE FRÜHER

Gerda testet: Reise- Hilfsmittel

Menschen, die auch während ihres Urlaubs auf unterstützende Hilfsmittel angewiesen sind müssen bei der Planung häufig zahlreiche Faktoren berücksichtigen. Steht eine Reise mit dem Auto an, ist es sicherlich von Vorteil, wenn die Reisebegleiter so wenig Platz wie möglich einnehmen und sich einfach transportieren lassen. Mietet man Hilfsmittel, wie Dusch- und Toilettenstuhl oder auch E-Mobile vor Ort, sollen auch diese an den Komfort und die Flexibilität der eigenen Hilfsmittel Zuhause herankommen. Zudem sollten sie stets an den Bedürfnissen ihrer Nutzerinnen und Nutzer ausgerichtet sein.

Unsere Markenbotschafterin Gerda hat sich in ihrer aktuellen Kolumne mit dem Thema Reisen beschäftigt und nützliche Reisebegleiter für Sie getestet.

„Die Sommerzeit erweckt bei mir immer wieder die Lust nach Meer. Ob mit Auto, Bahn oder Flugzeug – sobald die ersten Sonnenstrahlen die Lebensgeister wieder wachkitzeln, kribbelt es mir in den Fingern, nach dem nächsten Reiseziel zu stöbern. Ob es mich nun in die Berge oder an die See zieht – ich möchte auch unterwegs nicht auf das verzichten, auf was ich auch Zuhause Wert lege: Flexibilität. Daher möchte ich Ihnen vier Produkte vorstellen, die für sorgenfreie Mobilität im Urlaub sorgen.“



Mobiler Reisebegleiter

„Meine Liebblingssouvenirs auf Reisen sind die Erinnerungen an neue Orte und Sehenswürdigkeiten. Doch um viele Eindrücke sammeln zu können, sind häufig längere Fußwege nötig. Damit mir unterwegs nicht die Puste ausgeht, finde ich Rollatoren, die speziell für Reisen entwickelt wurden besonders spannend. Ein Beispiel ist der Reiserollator Odyssee von TOPRO. Mit einem geringen Gewicht von 8,2 kg und einem Zwei-Wege-Faltsystem ist der nicht nur sehr leicht, sondern auch einfach zu transportieren. In der mitgelieferten Tasche kann ich bequem mein Portemonnaie, etwas zu Trinken und mein Handy verstauen, ohne dass ich auf eine große Umhängetasche angewiesen bin. Möchte ich an einem Ort kurz verweilen, bietet die integrierte Sitzfläche eine schöne Alternative, falls keine Bänke in der Nähe sind.“

Flexibel unterwegs

„Wenn ein Rollator nicht für die nötige Unterstützung auf Reisen sorgt, können Elektromobile die passende Lösung sein. Auch bei diesen bestehe ich auf eine einfache Handhabung für den Transport, ohne im Urlaub auf Komfort verzichten zu müssen. Mit dem Elektromobil Siam von REHASHOP habe ich eine treue Reisebegleitung gefunden. In nur wenigen Handgriffen zerlegbar, lässt sich der Siam schnell für den Transport auseinanderbauen. Besonders wendig und leicht kann ich das kleine E-Mobil auf kleinerem Raum nutzen. Von der Strandpromenade in Sierksdorf an der Ostsee bis hin zu den Wochenmärkten in Florenz – mit dem richtigen Urlaubsmobil sind mir keine Grenzen gesetzt, um mehr zu erleben. Der angebrachte Korb bietet genug Platz für Handtasche, Postkarten und kulinarische Köstlichkeiten für unterwegs.“



Sicherer Transport

„Wussten Sie schon, dass es Reisetaschen für Hilfsmittel gibt? Die sind nicht nur für verschiedene Rollatoren erhältlich, sondern auch für Dusch- und Toilettenstühle. Der große Vorteil ist für mich, dass meine persönlichen Hilfsmittel sicher geschützt sind und auf dem Weg in den Urlaub nicht beschädigt werden. Mit den Handgriffen oder Umhängegurten lassen sich die Taschen bequem tragen. Was mich außerdem überzeugt ist, dass die Tragetaschen den Transport so viel einfacher gestalten. Zwar kann ich meine benötigten Hilfsmittel auch im Urlaub vor Ort ausleihen oder ins Hotel liefern lassen, doch weiß ich bei meinen eigenen Modellen, was mich erwartet. Das lässt mich stressfrei in den Urlaub starten und ist es nicht auch der Sinn einer Reise einfach mal zu entspannen?“

Kissen zum Mitnehmen

„Wenn ich während meiner Sightseeing-Touren im Urlaub etwas länger unterwegs bin, lohnt es sich für mich ein passendes Kissen mit dabei zu haben. Mit Hilfe von diesem können mir auch längere Wartezeiten oder Ausflüge nichts anhaben. Die Kissen gibt es in zahlreichen, verschiedenen Ausführungen. Von speziellen Antidekubitus-Würfelmatten, weichen Rollatorkissen bis hin zu wärmenden Schurwoll-Sets – eine große Auswahl ist mir wichtig, um das passende Modell für meine persönlichen Bedürfnisse zu finden. Übrigens gibt es für diejenigen, die Probleme beim Ein- und Aussteigen haben sogar Unterlagen, die als Drehsitz genutzt werden können. Machen die Beine nach längeren Autofahrten also mal etwas schlapp, unterstützen die drehbaren Sitze beim Aussteigen.“



Foto: © Mariusz Blach / Adobe Stock

Foto: © PROTENO GmbH



Schon gewusst?

Größer, schneller, weiter: Wir haben Ihnen bunte Fragen aus aller Welt zusammengestellt. Ob Sie die Antwort bereits kennen oder sich von der Lösung überraschen lassen – wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln.

1. In welchem Land befindet sich der längste Strand der Welt?

- A: Brasilien C: USA
 B: Australien D: Bangladesch



2. Welches war das beliebteste Urlaubsziel der Deutschen in 2020?

- A: Italien C: Österreich
 B: Spanien D: Deutschland

3. In welchem Land liegt die kleinste Stadt der Welt?

- A: Niederlande C: Frankreich
 B: Kroatien D: Polen

4. Erraten Sie die Lieblingseissorte der Deutschen von 2020?

- A: Vanille C: Schokolade
 B: Erdbeere D: Haselnuss

5. Erkennen Sie, in welchem Bundesland das Bild auf der rechten Seite aufgenommen wurde?

- A: Sachsen
 B: Bayern
 C: Baden-Württemberg
 D: Hessen



Lösungen: 1. A, 2. D, 3. B, 4. C, 5. A

Sudoku

			8	4		1	5	3
						7		8
	8			2	3			9
9	7		6					
		1				9	8	6
							7	1
	2	3	4	6			9	
1	4	9					3	
			9	3				4

Buchstabensalat

Blicken Sie durch unser Buchstabenchaos und wissen, welche Worte durcheinandergekommen sind?

S E Z I R E I E L

I M M S C H W E N

Lösung Ausgabe 02/2021

6	9	3	7	5	8	4	2	1
4	2	5	1	9	3	7	6	8
1	7	8	6	4	2	3	9	5
9	3	6	4	2	1	8	5	7
2	8	4	5	6	7	9	1	3
7	5	1	8	3	9	2	4	6
5	1	2	3	7	4	6	8	9
3	6	9	2	8	5	1	7	4
8	4	7	9	1	6	5	3	2

BUCHSTABENSALAT: FRUEHLING | SPAZIEREN

GEWINNSPIELAUFLÖSUNG „BUNTE BLUMENSUCHE“:

Es waren 5 Hyazinthen in Ausgabe 2/2021 versteckt. Alle Gewinner wurden benachrichtigt.