

rehashop Magazin

DIE BESTEN AUFSTEHSESSEL

für gemütliche Filmabende

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Braucht man das wirklich?

GEWINNSPIEL

Die große Rezeptsuche mit Oma Lenchen



Foto: PROTENO GmbH



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

herzlich willkommen zur neuesten Ausgabe unseres Rehashop Magazins. Wir freuen uns, Ihnen wieder eine bunte Mischung aus spannenden Neuigkeiten, hilfreichen Alltagstipps und Gesundheitsthemen zu präsentieren.

In dieser Ausgabe blicken wir auf neue Entwicklungen in unserem Onlineshop im vergangenen Jahr zurück: Für Sie haben wir uns ins Zeug gelegt, um Ihr Einkaufserlebnis noch einfacher und übersichtlicher zu gestalten – und mit unserem neuen Bonus-System werden Sie zusätzlich für Ihre Treue belohnt.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt auf Ihrer Lebensqualität. Wir tauchen ein in das Thema „Gesund alt werden“: Sie erhalten wertvolle Tipps zur richtigen Ernährung sowie einen praktischen Essensplaner für den Alltag. Passend dazu erfahren Sie in einem Interview, wie Achtsamkeit und die sanfte Cranio-Therapie Ihr Wohlbefinden unterstützen können.

Zur Lebensqualität gehört auch ein gemütliches Zuhause. Darum haben wir für Sie unser Sesselsortiment ausgiebig getestet und stellen Ihnen die besten Aufstehsessel 2026 vor – für Komfort und Sicherheit in Ihrem Zuhause.

Ein spannendes Thema ist außerdem die Technik der Zukunft: Wir erklären Ihnen leicht verständlich und praxisnah, was sich hinter dem Begriff Künstliche Intelligenz (KI) verbirgt. Wir zeigen Ihnen direkt an einem Beispiel, wie Sie diese Technologie zeitsparend nutzen, um ein gesundes Kochrezept zu erstellen, womit wir wieder beim Thema Gesundheit angekommen sind.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Rätseln und Entdecken.

Herzliche Grüße

Sascha Viereck
Geschäftsführer (CEO)
PROTENO GmbH



rehashop Magazin

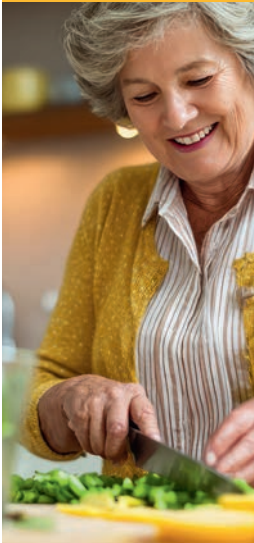


Bleiben Sie mit uns in Verbindung

Wenn Sie auch die kommenden Ausgaben unseres Magazins kostenfrei erhalten möchten, schreiben Sie per E-Mail an redaktion@rehashop.de oder nutzen Sie das Formular auf rehashop.de/magazin.

rehashop.de/magazin

06



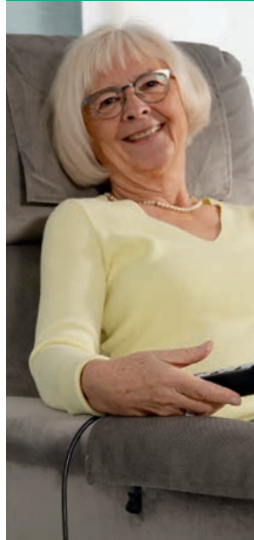
**Die Signale
Ihres Körpers**
Gesundheit

08



**Für mehr
Balance**
Interview

10



**Aufstehsessel
2026**
Im Test

INHALT

- 04 *Über uns*
Mehr Freude am Einkaufen
- 06 *Gesundheit*
Die Signale Ihres Körpers
- 08 *Technik einfach erklärt*
Künstliche Intelligenz im Alltag
- 10 *Menüplaner*
Guten Appetit!
- 12 *Oma Lenchen*
Die große Rezeptsuche
- 14 *Interview*
Sanfte Impulse für mehr Balance
- 16 *Alltag*
Die besten Aufstehsessel 2026
- 18 *Rätselspaß*
Malen nach Zahlen
- 19 *Impressum*

rehashop.de

SHOWROOMS

DÜSSELDORF



Immermannstraße 15
40210 Düsseldorf



0211 367 761 60



Mo - Fr
11.00 - 17.00 Uhr
Samstag
nach Vereinbarung



BERLIN



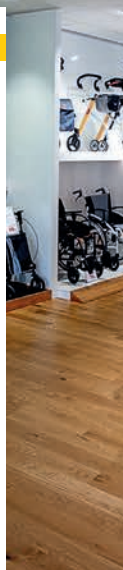
Marburger Str. 12
10789 Berlin



06421 3030 80820



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



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

MEHR FREUDE AM EINKAUFEN

Damit Sie mit wenigen Klicks genau das finden, was Ihnen wirklich hilft.

Ganz gleich, ob es um Barrierefreiheit im Bad, mehr Komfort im Wohnbereich, sichere Mobilität oder die Pflege zu Hause geht: Wir möchten Ihren Alltag spürbar entlasten. Die Suche nach dem passenden Produkt soll so einfach und intuitiv wie möglich sein.

Dass wir viele unserer Kunden bereits seit über 20 Jahren auf diesem Weg begleiten dürfen, erfüllt uns mit Stolz. Dieses langjährige Vertrauen ist unser täglicher Antrieb, noch besser zu werden.



Relaunch für mehr Komfort

Um Ihr Einkaufserlebnis einfacher und angenehmer zu machen, haben wir 2025 den Rehashop überarbeitet – mit vielen Ihrer Anregungen. Im Kern ging es uns um drei Dinge: bessere Übersicht, einfachere Bedienung und größere Zugänglichkeit. Das heißt für Sie:



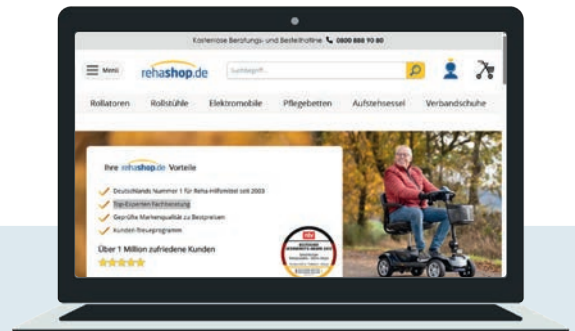
Eine aufgeräumte, ruhige Seitenansicht mit größerer Schrift und klaren Bildern. So erkennen Sie die wichtigsten Informationen sofort.



Eine vereinfachte Navigation und eine schnellere Produktsuche. Damit Sie alles bequem finden, ohne lange zu suchen.



Bessere Darstellung auf Tablet und Smartphone sowie erweiterte Unterstützung für Vorlesefunktionen und andere Hilfsmittel. Der Shop ist so zugänglicher für alle.



Kurz gesagt: Der neue Rehashop ist intuitiver und lässt sich fast von selbst bedienen. Sollten Sie dennoch einmal eine Frage haben, ist unser freundliches Team natürlich wie immer für Sie da.

Unser neues Bonus-System

Treue soll sich lohnen. Das ist unser Grundsatz.

Deshalb haben wir in diesem Jahr einen zusätzlichen Mehrwert für Sie geschaffen: das Bonus-System. Damit möchten wir Ihnen für jeden Einkauf und Ihre langjährige Treue ein kleines Dankeschön zurückgeben.

Für jeden Euro Ihres Einkaufs sammeln Sie in unserem Onlineshop Punkte, die Sie später wie Geld bei Ihrer nächsten Bestellung einlösen können. Bei einem Rollator für 100 € sind dies bereits hundert Punkte.

Die Teilnahme ist einfach: Ein kostenloses Kundenkonto genügt, dann werden die Punkte automatisch gutgeschrieben. Wenn Sie bereits Kunde sind, melden Sie sich wie gewohnt an – alles weitere läuft im Hintergrund.



Einlösen der Treuepunkte

So einfach funktioniert es

Schritt 1: Einkaufen

Rollator Vita
Artikel-Nr.: KRE5A-1001
Auf Lager
48-96 Stunden Lieferzeit

Verbandsschuh Zürich Stretchschuh 36
Artikel-Nr.: K0811_40_36
Auf Lager
24-48 Stunden Lieferzeit

Gutschein-Code einlösen

Versandkosten: 0,00 €
Gesamtsumme: 134,45 €

Gesamtsumme ohne MwSt.: 118,64 €
inkl. 7,00 % MwSt.: 3,92 €
inkl. 19,00 % MwSt.: 11,89 €
Punkte für die Bestellung: + 134

Zur Kasse

Legen Sie die Artikel in den Warenkorb und gehen Sie zur Kasse.

Schritt 2: Anmelden

Sie sind bereits Kunde?
Melden Sie sich mit Ihrer E-Mail und Ihrem Passwort an.

Ihre E-Mail-Adresse

Ihr Passwort

Passwort vergessen?

Anmelden

Melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse und Ihrem Passwort an, oder wählen Sie „Als Neukunde bestellen“. **Bitte beachten Sie:** Bei einer Gastbestellung können keine Bonuspunkte gesammelt werden.

Schritt 3: Bonuspunkte einlösen

Sie besitzen aktuell 54321 Bonuspunkte in Ihrem Kundenkonto die Sie nun gegen einen Gutschein eintauschen können

jetzt 54321 Punkte als 134 € Gutschein einlösen

Oder nutzen Sie einen vorhandenen Gutschein

Gutschein-Code einlösen

Versandkosten: 0,00 €
Gesamtsumme: 134,45 €

Gesamtsumme ohne MwSt.: 118,64 €
inkl. 7,00 % MwSt.: 3,92 €
inkl. 19,00 % MwSt.: 11,89 €
Punkte für die Bestellung: + 134
Punkte eingelöst: - 0

Zur Kasse

Es werden nur die für Ihre Bestellung benötigten Bonuspunkte eingelöst. Übrige Punkte bleiben erhalten. Die angerechneten Punkte sehen Sie in der Bestellübersicht.



Danke für Ihr Vertrauen

Ganz besonders freut uns eine Anerkennung, die Sie möglich gemacht haben: Das Deutsche Institut für Service-Qualität (DISQ) hat uns 2025 im Auftrag von n-tv als Gesamtsieger unter den

Online-Shops für Rehaprodukte bewertet. Diese Auszeichnung ist für uns zugleich Dank und Ansporn: Wir tun alles, damit Sie sich auch weiterhin gut im Rehashop aufgehoben fühlen.

Wir hören Ihnen zu: Haben Sie Ideen oder Wünsche? Schreiben Sie uns gern – die Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der letzten Seite dieser Ausgabe. Schauen Sie vorbei, entdecken Sie unser Bonus-System und schenken Sie uns weiterhin Ihr Vertrauen.

DIE SIGNALE IHRES KÖRPERS

Warum es sich lohnt, genau hinzuhören.

Ab dem 50. Lebensjahr beginnt für viele Menschen ein spürbarer Wandel im Körper. Manche Veränderungen schleichen sich unbemerkt ein – ein paar Kilo mehr, etwas weniger Energie, eine Verdauung, die sich Zeit lässt, oder Schlaf, der nicht mehr so erholsam ist. Doch das ist kein Grund zur Sorge, sondern ein natürlicher Teil des Älterwerdens.

Gerade jetzt lohnt es sich, aufmerksam zu sein und die Signale des Körpers ernst zu nehmen. Wenn Sie verstehen, warum sich Ihr Organismus verändert, können Sie mit Ernährung, Bewegung und kleinen Gewohnheiten gezielt gesteuern.

Fotos: Adobe Stock

Der Körper verbrennt weniger Kalorien, baut ohne regelmäßige Bewegung nach und nach Muskelmasse ab und nimmt Nährstoffe nicht mehr so gut auf wie früher. Besonders Vitamin B12, Magnesium, Eiweiß und einige Spurenelemente werden schlechter verwertet. Aber auch hormonelle Veränderungen spielen eine Rolle. Frauen spüren die Umstellung durch die Wechseljahre

deutlich, Männer merken eine langsam sinkende Testosteronproduktion. Das kann sich auf Gewicht, Stimmung und Muskelkraft auswirken. Dazu kommt ein weiterer Faktor, den viele unterschätzen: Das Durstgefühl lässt im Alter häufig nach. Viele trinken schlicht zu wenig, und bemerken es erst, wenn Müdigkeit, Schwindel oder Konzentrationsschwierigkeiten auftreten.

Gesundheit beginnt auf dem Teller

Wenn sich Ihr Körper verändert, darf sich auch Ihr täglicher Speiseplan anpassen. Was mit 30 problemlos funktioniert hat, ist ab 50 oft nicht mehr das Richtige. Jetzt zählt weniger die Menge, sondern die Qualität: Nähr-

stoffreiche Lebensmittel schenken Energie, stärken Muskeln und Knochen, unterstützen die Abwehrkräfte und fördern Ihr allgemeines Wohlbefinden. Sie versorgen Ihren Körper zuverlässig mit allem, was er braucht.

50 % Gemüse

Viele Ernährungsexperten empfehlen, die Hälfte des Tellers mit Gemüse zu füllen. Die bunte Vielfalt aus Brokkoli, Spinat, Karotten, Zucchini, Paprika oder Kohl liefert zahlreiche wertvolle Vitamine und kann Ihre Ernährung auf einfache Weise bereichern. Auch Tiefkühlgemüse ist eine praktische Alternative, da es direkt nach der Ernte verarbeitet wird und viele Nährstoffe bewahrt.

25 % Eiweiß

Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil jeder ausgewogenen Ernährung. Es unterstützt die Muskulatur, das Immunsystem und Ihre Stabilität im Alltag. Fisch, Eier, Hühnchen, Hülsenfrüchte, Joghurt, Quark oder Tofu lassen sich gut integrieren. Viele Menschen starten gerne bereits morgens mit einer kleinen Eiweißportion in den Tag – zum Beispiel mit Joghurt, Rührei oder einem nahrhaften Porridge.

25 % Kohlenhydrate

Kohlenhydrate gehören selbstverständlich ebenfalls auf den Teller. Vollwertige Sorten wie Hafer, Kartoffeln, Naturreis, Vollkornbrot, Quinoa oder Hülsenfrüchte liefern gleichmäßige Energie und halten länger satt. Weißbrot, Gebäck oder stark gezuckertes Müsli sorgen zwar ebenfalls für Energie, werden aber deutlich schneller verbrannt und bringen Ihren Blutzucker schneller ins Schwanken.

Zudem können hochwertige Fette Ihre Ernährung sinnvoll ergänzen. Pflanzliche Öle wie Oliven- oder Leinöl, aber auch Nüsse, Avocados oder fetter Fisch, liefern wertvolle Fettsäuren und unterstützen zahlreiche Körperfunktionen. Leinöl und Walnüsse sind zudem gute pflanzliche Omega-3-Quellen. Fette aus stark verarbeiteten Lebensmitteln – etwa frittierten Speisen oder einigen Wurstsorten – genießen Sie am besten bewusst und in kleinen Mengen.



Eine gesunde Ernährung darf einfach sein. Viel Gemüse, gute Eiweißquellen, hochwertige Fette und vollwertige Kohlenhydrate – wenn Sie diese Kombination im Alltag berücksichtigen, schaffen Sie eine solide Basis für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Gutes Essen beginnt beim Einkaufen

Warum Einkaufen heute schwieriger geworden ist

Vielleicht geht es Ihnen auch so: Was früher ein unkomplizierter Einkauf war, wirkt heute fast wie eine kleine Wissenschaft. Regale voller Produkte, unzählige Varianten, bunte Verpackungen, Versprechen wie „light“, „proteinreich“ oder „ohne Zuckerzusatz“, und dazwischen Zutaten, die kaum jemand aussprechen kann. Umso wichtiger ist es, im Supermarkt gute Entscheidungen treffen zu können.



Eine einfache Faustregel erleichtert fast jeden Einkauf: Je weniger Zutaten ein Lebensmittel hat, desto natürlicher ist es meistens.

So landet nur das Beste in Ihrem Einkaufswagen

Frische, bunte Lebensmittel sind eine hervorragende Basis. Saisonales Obst und Gemüse liefert viele wertvolle Nährstoffe, und auch Tiefkühlgemüse ist eine gute Wahl: Es ist nährstoffreich und lässt sich leicht portionieren.

Beim Brot lohnt sich ein genauer Blick: Die Farbe allein sagt wenig über die Qualität aus. Ein echtes Vollkornbrot erkennen Sie daran, dass „100 % Vollkorn“ oder „Vollkornmehl“ ganz oben in der Zutatenliste steht. Achten Sie zudem auf wenig zugesetzten Zucker und möglichst wenige Zusatzstoffe. Vollkornprodukte sättigen länger, liefern mehr Ballaststoffe und unterstützen eine ausgewogene Ernährung besser als helle Backwaren. Auch bei Milchprodukten gibt es große Unterschiede. Naturjoghurt, griechischer Joghurt, Skyr oder Kefir ent-

halten meist wenige Zusätze. Fruchtojoghurts hingegen bringen überraschend oft viel Zucker mit – hier lohnt es sich, auf naturbelassene Varianten zurückzugreifen und frisches Obst selbst hinzuzufügen.

„Light“ ist nicht automatisch gesünder. Die Bezeichnungen „Light“ oder „fettreduziert“ klingen vielversprechend, sagen jedoch wenig über die tatsächliche Zusammensetzung eines Produkts aus. Häufig wird der geringere Fettgehalt durch Zucker, Süßstoffe oder andere Zusatzstoffe ausgeglichen, damit der Geschmack erhalten bleibt. Die Kalorienersparnis fällt dabei oft geringer aus als erwartet, während das Sättigungsgefühl schneller nachlässt. Oft ist die möglichst naturbelassene Variante mit wenigen Zutaten die bessere Wahl.



Der wichtigste Hinweis auf Qualität

Ein kurzer Blick auf die Zutatenliste kann Ihnen viel verraten. Sie finden diese Aufstellung der Zutaten auf der Rückseite oder seitlich jeder Verpackung. Dort steht genau, welche Bestandteile ein Lebensmittel enthält. Die erste Zutat ist immer die, die mengenmäßig am meisten enthalten ist. Das hilft schnell einzuschätzen, woraus ein Produkt wirklich besteht.

Als Orientierung gilt: Eine kurze Zutatenliste deutet meist auf ein weniger verarbeitetes Produkt hin. Viele unbekannte Begriffe sind dagegen ein Hinweis auf Zusatzstoffe, Aromen oder Stabilisatoren.

Auch Zucker tarnt sich häufig hinter Namen wie Glukosesirup, Fruktose oder Maltodextrin. Wenn Sie auf einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel achten möchten, hilft es, solche Begriffe schon beim Einkauf zu erkennen.

Gesund einzukaufen heißt, aufmerksam zu wählen. Schon wenige bewusste Entscheidungen im Supermarkt können das Wohlbefinden stärken und langfristig zu mehr Gesundheit beitragen.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IM ALLTAG

Künstliche Intelligenz – kurz KI – ist plötzlich überall: in den Nachrichten, beim Fernsehen, sogar beim Gespräch mit den Enkeln. Vielleicht haben Sie schon von ChatGPT oder Gemini gehört und sich gefragt: Was ist das eigentlich? Und brauche ich das auch?

Tatsächlich nutzen viele von uns KI längst, ohne es zu merken: wenn das Smartphone Fotos sortiert, ein Streaming-Dienst Filme vorschlägt oder Google Ihnen Suchvorschläge ergänzt.

Die Bedienung ist viel unkomplizierter, als Sie vielleicht denken. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie KI uns im Alltag helfen kann, worauf man achten sollte, und warum es sich lohnt, diese neue Technik auszuprobieren. Ein wenig Neugier reicht völlig aus – alles Weitere ergibt sich ganz von selbst.



Wichtige Begriffe rund um die KI

- **KI und AI:** Steht für „Künstliche Intelligenz“ (AI ist die englische Abkürzung)
- **Prompt:** Eingabe, Frage oder Anweisung, die Sie dem Chatbot stellen, damit das KI-Programm darauf antwortet oder etwas für Sie erstellt.
- **ChatGPT, Gemini, Copilot:** Chatbots gibt es von verschiedenen Anbietern – der bekannteste ist ChatGPT. Die Bedienung erfolgt über sogenannte „Prompts“, also einfache Texteingaben. Es gibt noch viele weitere Chatbots.
- **Chatbot:** Ein Computerprogramm, mit dem man wie mit einem Menschen kommunizieren kann.
- **Generative KI:** Das sind KI-Systeme, die neue Inhalte wie Texte, Bilder, Musik oder sogar Videos erstellen können.

Was bedeutet eigentlich Künstliche Intelligenz?

Wenn man „Künstliche Intelligenz“ (KI) hört, denken viele an Science-Fiction: Roboter, die selbstständig denken und sprechen. In Wahrheit steckt dahinter keine denkende Maschine, sondern eine Technik, die aus Daten lernt, ähnlich wie wir Menschen durch Erfahrung. KI-Programme werden mit unzähligen Beispielen, sogenannter Trainingsdaten, gefüttert – dadurch können sie Sprache verstehen, Texte schreiben oder Bilder erkennen.

Moderne Systeme wie ChatGPT oder Gemini verstehen heute sogar ganz normale Sätze, antworten wie ein Mensch und erledigen Aufgaben wie ein Assistent.

Wobei kann KI im Alltag helfen?

Die KI bietet viele Möglichkeiten. Das Beste daran: Sie brauchen kein technisches Vorwissen, sondern nur eine Vorstellung davon, was Sie erreichen wollen.



Briefe und Texte schreiben:

Einladungskarten, Glückwünsche oder kleine Gedichte – die KI hilft beim Formulieren.

Reisen planen:

Sie schlägt Routen, Sehenswürdigkeiten und Packlisten vor.

Technik verstehen:

Wenn der Computer mal wieder nicht macht, was er soll.

Übersetzen:

Ob Speisekarte im Urlaub oder englische Bedienungsanleitung – die KI übersetzt blitzschnell.

Alltag & Freizeit:

Rezepte, Bastelanleitungen, Bewegungstipps oder Lernhilfen – leicht umzusetzen und auf Ihre Interessen abgestimmt.



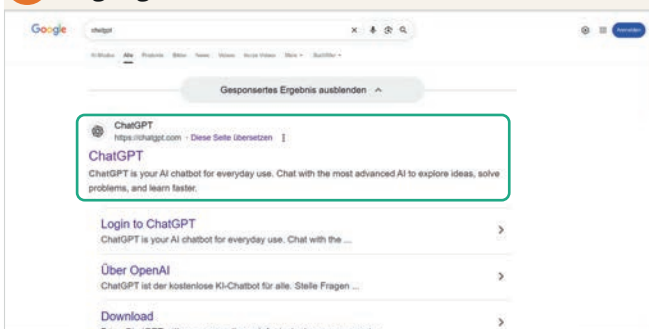
Wichtig zu wissen: Manchmal liegt die KI daneben, macht Fehler oder erfindet Dinge (das nennt man „Halluzinieren“). Verlassen Sie sich **NIE** auf die KI bei ärztlichen Ratschlägen, sondern fragen immer in Ihrer Arztpraxis nach.

Vorsicht mit Ihren Daten: Geben Sie **niemals** sensible Daten ein – etwa Ausweisnummern, Bankdaten oder private Gesundheitsinformationen. Diese können sonst auch in den Trainingsdaten landen und ungewollt woanders wieder auftauchen.

Praxisbeispiel: Der KI-Helfer in der Küche

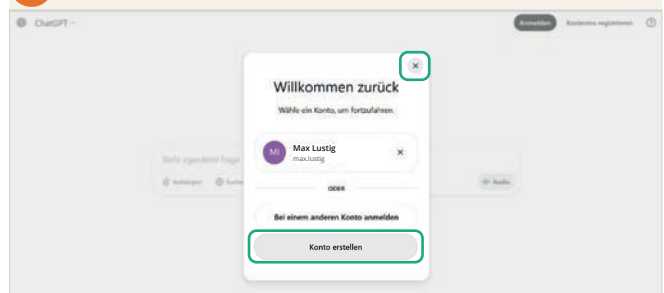
Das Beste am Chatbot ist, dass er sofort verfügbar ist und auf Ihre ganz persönlichen Wünsche eingeht. Ein einfaches Beispiel zeigt, wie schnell Sie damit ein Abendessen planen können.

1 Zugang wählen:



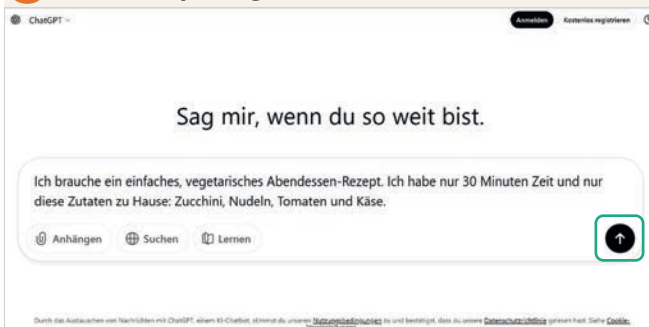
Öffnen Sie den Chatbot Ihrer Wahl (z. B. ChatGPT)

2 Konto erstellen:



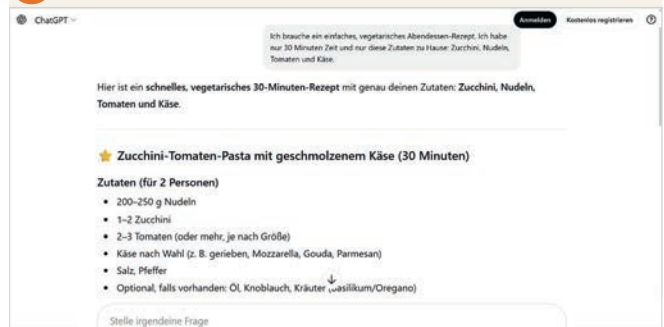
Sie müssen kein Konto erstellen. Sie können einfach auf das X im Fenster klicken. Mit einem Konto haben Sie jedoch den Vorteil, jederzeit auf Ihre zuvor erstellten Informationen und Rezepte zugreifen zu können.

3 Den Prompt eingeben:



Geben Sie Ihren Text **möglichst genau** in das Feld ein und bestätigen Sie mit dem Pfeil – schon geht's los.

4 Antwort prüfen:



Die KI wird Ihnen in Sekundenschnelle einen konkreten Rezeptvorschlag machen, der nur diese Zutaten verwendet und eine klare Kochanweisung liefert.

Einfach ausprobieren!

Sehen Sie selbst: Das Programm wird zum persönlichen Assistenten, der sich sofort um Ihre Anfrage kümmert, ohne dass Sie lange suchen müssen. Künstliche Intelligenz ist kein Hexenwerk, sondern ein Werkzeug, das den Alltag erleichtern kann. Auch ohne technisches Vorwissen können Sie die Vorteile ganz einfach nutzen.

Überraschen Sie Freunde oder die Familie demnächst beim Essen einfach mal mit einem völlig neuen Rezept und sagen Sie dann: „Das hat die KI erstellt“.



www.chatgpt.com

oder über den QR-Code gleich am Handy ausprobieren

Menüplaner



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

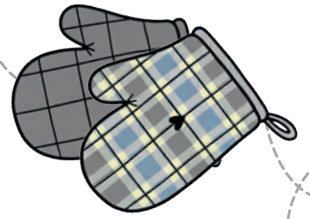
Samstag

Sonntag

Einkaufsliste

Notizen

Menüplaner



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Einkaufsliste

Notizen

Scannen Sie den QR-Code und laden Sie sich den Menüplaner als PDF herunter. So können Sie ihn jederzeit ausdrucken und für Ihre Essensplanung nutzen.



Oma Lenchen's Gewinnspiel



Die große Rezeptsuche

Oma Lenchen ist auf der Suche nach den schönsten Rezepten von früher. Nach Gerichten, die nach Zuhause schmecken, nach Erinnerungen und nach kleinen Geschichten aus dem Leben.

So können Sie teilnehmen

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept:

Egal ob handgeschrieben auf Papier per Post, als Foto oder abgetippt per E-Mail. Alles ist erlaubt.

Bitte denken Sie daran, Ihren Namen und Ihre Adresse anzugeben.

Angegebene Kontaktdaten werden ausschließlich zur Gewinnbenachrichtigung genutzt. Mit der Einsendung erfolgt die Zustimmung zu den Teilnahmebedingungen.

Per E-Mail: redaktion@rehashop.de

Per Post: Marketingabteilung

PROTENO GmbH
Niederwettarsche Str. 1
35094 Lahntal

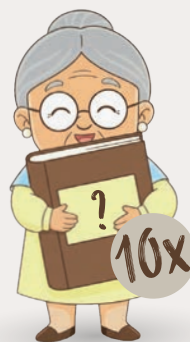


Einsendeschluss: 31.08.2026

Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Mit der Einsendung erfolgt die Zustimmung zur Veröffentlichung des Rezepts einschließlich der Namensnennung. Es dürfen ausschließlich eigene, selbst verfasste Rezepte eingereicht werden. Die Gewinne werden unter allen Einsendungen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das können Sie gewinnen

Oma Lenchen verlost unter allen Einsendungen 3 Rollatoren von REHASHOP. Eingereichte Rezepte erscheinen im Rezeptbuch von Oma Lenchen, das wir zusätzlich 10-mal verlosen.



Ihr Rezept könnte schon bald Teil von Omas Kochbuch werden und auch anderen ein Stück Zuhause auf den Teller zaubern.

„Manchmal hilft kein Kräutertee,
sondern nur ein gutes Rezept aus alten Zeiten.“

♥ ♥ ♥ Rezept von Oma Lenchen

Hühnersuppe

für 6 Portionen

Zutaten

- 3 Hähnchenschenkel
- Wasser
- 2 große Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Knollensellerie
- 175 g Suppennudeln
- 2 Pimentkörner
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Bund frische Petersilie

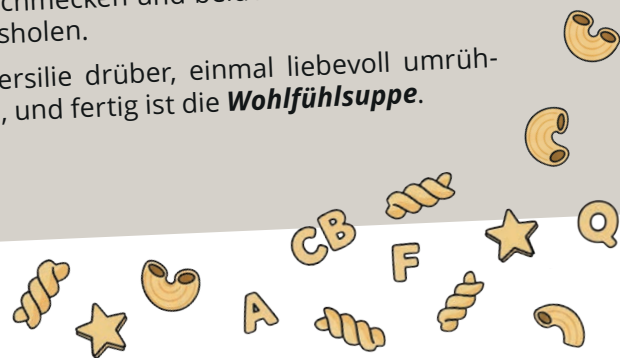


„Mit einer guten Suppe
wird alles leichter.“



So geht's:

1. Die Hähnchenschenkel waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Aufkochen und ca. 30–40 Minütchen köcheln, bis das Fleisch zart ist.
3. In der Zeit das Gemüse schnippeln – nicht zu klein, sonst findet man nix mehr in der Suppe.
4. Sobald die Schenkel gar sind, aus dem Topf nehmen.
5. Das Gemüse und die Nudeln in den Topf mit der Brühe geben und alles nochmal kurz zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren.
6. Zwei Pimentkörner in die Suppe geben.
7. Fleisch vom Knochen abzupfen und nach 10–15 Minütchen wieder zurück in die Suppe geben.
8. Abschmecken und beide Pimentkörner herausholen.
9. Petersilie drüber, einmal liebevoll umrühren, und fertig ist die **Wohlfühlsuppe**.



Mehr Tipps von Oma Lenchen unter
www.rehashop.de/oma-lenchen

GLEICHGEWICHT FÜR KÖRPER UND SEELE

Sanfte Impulse für mehr Balance

Wenn die Gedanken kreisen und der Körper nicht mehr zur Ruhe kommt, sehnt man sich nach Entlastung und neuer Energie. Die Cranio-Sacrale Arbeit stammt aus der Osteopathie und basiert auf feinen, achtsamen Berührungen. Sie unterstützt das Nervensystem, fördert Regeneration und hilft, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Wir sprechen mit Janine Mandler von „Das Wunder der Geburt“. Neben ihrer Arbeit mit Babys und jungen Familien begleitet sie zunehmend auch ältere Menschen – für mehr Ruhe und Achtsamkeit im Alltag.

*„Heilung beginnt dort,
wo du dir wieder zuhörst.“*



Fotos: Jenny Viehmann

Interview mit Janine Mandler

„Frau Mandler, viele können sich unter Cranio-Sacraler Arbeit wenig oder gar nichts vorstellen. Was genau steckt dahinter?“

Janine Mandler: „Ganz einfach gesagt: In der Cranio-Sacralen Arbeit geht es um die feinen Bewegungen, die im Körper ständig stattfinden – vor allem im Bereich von Kopf (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum). Durch sanfte, achtsame Berührungen kann das Nervensystem zur Ruhe kommen und sich selbst regulieren. So findet der Körper wieder leichter in Balance.“

„Viele Ältere haben mit Verspannungen, innerer Unruhe oder Schlafproblemen zu kämpfen. Kann Cranio dabei helfen?“

Janine Mandler: „Ja, absolut. Besonders im höheren Alter ist das Nervensystem häufig überreizt – durch Schmerzen, Sorgen, Medikamente oder anhaltenden Stress. Cranio-Sacrale Arbeit unterstützt den Körper dabei, in einen tiefen Entspannungszustand zu finden. Viele Menschen spüren schon während der Sitzung, wie der Atem ruhiger wird und die Spannung langsam nachlässt.“

„Sie arbeiten viel mit Babys. Warum profitieren ältere Menschen von derselben Methode?“

Janine Mandler: „Weil Cranio-Sacrale Arbeit sich an jede Lebensphase anpassen lässt. Der Körper reagiert ein Leben lang auf feine Impulse, nur die Bedürfnisse verändern sich. Die Methode unterstützt den Körper immer dort, wo er Entlastung braucht. Bei Babys geht es um das Ankommen, bei Erwachsenen oft um Ausgleich im Alltag und bei Älteren um Beweglichkeit und Ruhe.“

„Oft wird Cranio-Sacrale Arbeit mit Esoterik in Verbindung gebracht. Wie gehen Sie damit um?“

Janine Mandler: „Das höre ich tatsächlich auch immer wieder. Für mich ist die Cranio-Sacrale Arbeit eine ganz wunderbare Verbindung von feiner Körperwahrnehmung und physiologischen Prozessen. Sie basiert



auf den Grundlagen der Osteopathie und wirkt über das Nervensystem und die Faszien. Es geht darum, den Körper in seiner natürlichen Selbstregulation zu unterstützen also dem, was er ohnehin kann, Raum zu geben. Ich selbst empfinde die Arbeit als tief achtsam. Es ist ein stilles Lauschen auf das, was der Körper gerade braucht, um wieder in Balance zu kommen. Und das Schöne daran ist: Der Körper reagiert von selbst ganz ohne, dass man daran „glauben“ muss.“

„Warum ist das Nervensystem so wichtig, wenn es um Entspannung und Gesundheit geht?“

Janine Mandler: „Unser Nervensystem ist wie eine feine Steuerzentrale. Wenn es dauerhaft auf Alarm steht etwa durch Sorgen, Schmerzen oder ständigen Druck verliert der Körper seine natürliche Balance. Die Cranio-Sacrale Arbeit spricht das Nervensystem direkt an und hilft dem Körper, vom Stressmodus in die Erholungsphase zu wechseln.“

„Welche typischen Beschwerden können durch Cranio-Sacrale Arbeit gelindert werden?“

Janine Mandler: „Ich begleite häufig Menschen mit Spannungskopfschmerzen, Tinnitus, Nackenschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit oder innerer Unruhe. Viele tragen zudem die Folgen alter Stürze, Operationen oder emotionaler Belastungen in sich. Manche dieser Themen reichen weit zurück, etwa Stürze in der Kindheit oder Jugend, als das Kreuzbein noch nicht vollständig verknöchert war. Solche frühen Belastungen können den Körper und seine Beweglichkeit oft ein Leben lang prägen.“



„Wie läuft eine Cranio-Sacrale Sitzung eigentlich ab?“

Janine Mandler: „Eine Sitzung dauert in der Regel zwischen einer und anderthalb Stunden. Eine besondere Vorbereitung ist nicht nötig und bequeme Kleidung genügt. Durch sanfte Berührungen findet der Körper zur Ruhe und kann sich neu ausrichten. Nach der Behandlung ist es wichtig, viel Wasser zu trinken, um den Körper bei der Regulation und beim Lösen von Spannungen zu unterstützen. Man sollte es in den Tagen danach ruhig angehen lassen, denn der Körper arbeitet oft noch weiter, manchmal bis zu zwei Wochen nach der Sitzung. In dieser Zeit kann sich vieles neu ordnen und integrieren.“

„Gibt es etwas, das Sie älteren Menschen mit auf den Weg geben möchten?“

Janine Mandler: „Ja, Heilung heißt nicht immer „etwas tun“. Manchmal entsteht sie in der Stille, wenn man sich erlaubt, loszulassen und berührt zu werden. Der Körper vergisst nichts, aber er kann Frieden schließen – und genau das geschieht oft in einer Cranio-Sacralen Sitzung.“



Cranio-Sacrale Arbeit kann Menschen in jedem Alter dabei unterstützen, Stress abzubauen, besser zu schlafen und den Körper in seiner natürlichen Balance zu halten.

Mehr über Janine Mandler:
www.daswunderdergeburt.de



Scan mich!

Die besten Aufstehsessel 2026

Komfort & Gemütlichkeit für die Wohnung

Moderne Aufstehsessel sind viel mehr als ein Sessel mit Aufstehhilfe. Sie sind heute wahre Wohlfühl-Oasen, die Eleganz und Funktion vereinen. Herzstück sind der unschlagbare Sitzkomfort und die zahlreichen Verstellmöglichkeiten – das bedeutet Entspannung pur, in jeder Sesselposition. Besonders hilfreich sind Modelle mit zwei Motoren, bei denen sich Rückenlehne und Beinstütze unabhängig voneinander steuern lassen – teils bis zur Bettposition. Doch welches Modell passt am besten zu Ihnen?

Um diese Frage zu beantworten, haben wir unser Sortiment einem umfangreichen Test unterzogen und die besten Aufstehsessel ermittelt. Unser Rehashop-Experte Micha erklärt, welche Modelle es in seine Top-5 geschafft haben und warum.



Fotos: Proteno GmbH



München von REHASHOP

„Der München zählt zu unseren absoluten Kundenlieblingen. Die Taschenfederkern Sitzfläche sorgt für hervorragenden Sitzkomfort und lässt sich mit 2 Motoren individuell einstellen. Die Belastbarkeit liegt bei 150 kg.

Ein echtes Highlight sind die Wärme- und Massagefunktionen. Die Wärme lockert Rücken und Muskeln und macht den Sessel zum perfekten Rückzugsort an kalten Tagen. Diesen Effekt ergänzt die Massagefunktion perfekt durch eine Auswahl an verschiedenen Intensitäten und Programmen. Der Sessel bietet ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis.“

„Mit seiner kombinierten Wärme- und Massagefunktion bedeutet der Sessel München Wellness pur.“

Canberra von REHASHOP

„Unser Canberra begeistert besonders mit seinen durchdachten Details. Als 2-motoriger Sessel sind Rückenlehne und Fußstütze separat einstellbar. Absolutes Highlight ist die Anpassungsfähigkeit: Er hat abnehm- und abschwengbare Seitenteile – ideal für das Umsetzen vom Rollstuhl oder wenn Drehbewegungen schwerfallen.

Sein modernes, schlankes Design passt harmonisch zu jedem Wohnzimmer. Ein großer Vorteil: Die Sitztiefe ist anpassbar. So eignet er sich für Menschen von 1,65 m bis 1,90 m Körpergröße, wobei er bis 150 kg belastbar ist. Im Rückenpolster lässt sich Füllmaterial entnehmen, um ihn weicher oder fester einzustellen.“

„Besonders hervorzuheben sind der Aufstieg von der Seite und die vielen Anpassungsmöglichkeiten für jeden Körper.“



Alvaro von REHASHOP

„Der 2-motorige Aufstehsessel Alvaro aus einer hochwertigen Echt- und Kunstleder-Kombination überzeugt durch seine hochwertige Verarbeitung und einen zeitlosen, klassischen Look. Die Steuerung ist denkbar einfach. Lehne und Beinablage lassen sich separat einstellen. Er lässt sich bis zur waagerechten Bettposition verstellen – perfekt für ein Mittagsschläfchen. Das robuste Leder ist pflegeleicht und langlebig, und sollte der Sessel einmal im Weg stehen, ist er mit zwei Rollen leicht zu verschieben.“

„Ein toller Ledersessel mit vielen Verstellmöglichkeiten, der Premium-Qualität zum kleinen Preis bietet.“



Komfort Plus Mini von GOLDEN

„Der Plus Mini Sessel gehört in die Top 5, weil er speziell für kleinere Menschen unter 1,55 m die passende Sitztiefe und Sitzhöhe für optimalen Komfort bietet. Alle Plus-Modelle von GOLDEN legen den Fokus auf Ergonomie und Bequemlichkeit. Die T-förmige Rückenlehne stützt die Lenden- und Halswirbelsäule ideal, was Rückenbeschwerden vorbeugt.

Der 2-motorige Sessel lässt sich individuell verstellen – bis hin zur komfortablen Bettposition. Die Schwerelos-Position nimmt Druck von der Wirbelsäule und entspannt die Muskulatur. Sie erhalten hochwertige Bezüge in vielen Farben und eine lange Garantiezeit.“

„Endlich ein hochwertiger, ergonomischer Sessel, der speziell auf kleinere Menschen zugeschnitten ist.“

Moderner Komfort von GOLDEN

„Dieser moderne Komfortsessel nimmt mit schlanken 76 cm Gesamtbreite weniger Platz ein – ideal für kleinere Räume. Mit bis zu 170 kg Belastbarkeit ist er ein echtes Kraftpaket. Das elegante, minimalistische Design ist ein Hingucker.

Mit 2 Motoren lassen sich Lehne und Fußteil separat bis hin zur Bettposition verstellen. Die erhöhten Seitenteile geben Ihnen in Sitz- und Liegeposition extra Seitenhalt. Neben den samtweichen „Soft-Touch“-Bezügen stechen die BRISA Bezüge hervor: Diese überzeugen durch eine lederähnliche Optik und eine besonders hohe Widerstandsfähigkeit.“

„Ein Qualitätssessel, der durch schlankes Design, 2 Motoren und hohen Sitzkomfort überzeugt.“



„Schauen Sie sich auch das Video zu unserem Testbericht an – unser Experte Micha nimmt jeden Sessel genau unter die Lupe.“

Buchstabensalat der Vergangenheit

- | | | |
|-----------------|--------------------|-------------------|
| 1. diietKhN | 9. Faiilem | 17. arfurLeege |
| 2. inrengEnru | 10. ninectahhWe | 18. ceclesehkdKu |
| 3. eHaimt | 11. uksiM | 19. Folbaumto |
| 4. einrFe | 12. neheGhciets | 20. aapnSrzegig |
| 5. teeubenrA | 13. ziuStlche | 21. legSipuez |
| 6. plSiplzaet | 14. ofirtsEnuogenr | 22. narteneiegVgh |
| 7. uhfaedtrsFnc | 15. hubageTc | 23. esFetgat |
| 8. oSmmer | 16. btiesolLrnig | 24. irhnteeSlemmn |

1. Kindheit
2. Erinnerung
3. Heimat
4. Ferien
5. Abenteuer
6. Spielplatz
7. Freundschaft
8. Sommer
9. Familie
10. Wuschachen
11. Musik
12. Geschichten
13. Schulzeit
14. Erinnerungsfoto
15. Tagebuch
16. Lieblingsort
17. Lagerfeuer
18. Kuscheldecke
19. Porzellan
20. Spaziergang
21. Spielzeug
22. Vergangenheit
23. Feste
24. Sternenhimmel

Malen nach Zahlen

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
2	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	2	
2	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	
2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	
2	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	2	
2	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	2	
2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	2	
2	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	2	
2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	
2	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	2	
2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	2	
2	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	2	
2	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	
2	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	2	
2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	2
2	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	2	
2	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	
2	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	2	
2	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	2	
2	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	2	
2	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	2	
2	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	
2	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	
2	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	2	
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

2

NEWSLETTER

ANMELDEN UND PROFITIEREN



- ✓ 10.- € Willkommensbonus* sichern
*ab einem Einkaufswert von 150.- €
- ✓ Keine Rabattaktionen verpassen
- ✓ Attraktive Gewinnspiele entdecken
- ✓ Wertvolle Alltagstipps erhalten
- ✓ Kostenlos und jederzeit kündbar

rehashop.de
WIEDER ALLES WIE FRÜHER



QR-Code einscannen oder unter:
rehashop.de/newsletter

IMPRESSUM

rehashop.de
WIEDER ALLES WIE FRÜHER

rehashop.de ist ein Onlineshop
der Firma PROTENO GmbH

PROTENO GmbH
Niederwettarsche Str. 1
35094 Lahntal

Geschäftsführer:
Boris Pichler
Sascha Viereck

Telefon: 06421 3030 800
E-Mail: redaktion@rehashop.de
Web: www.rehashop.de

Chefredaktion / Art Director:
Jenny Viehmann

Grafik, Layout:
Myriam Link

Redaktion:
Oliver Münch

Bildquellen:
AdobeStock, Freepik, Vecteezy, Flaticon

Fotografie:
Myriam Link, Jenny Viehmann

Auflage: 10.000 Stk.

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

printed by:
Wir machen Druck.de
Sie sparen, wir drucken!

rehashop.de ist für Sie da!

So bleiben Sie über unsere
aktuellen Angebote informiert:

 Folgen Sie uns auf Facebook:
facebook.com/rehashop

 Videos auf YouTube:
youtube.com/rehashop

 Zum Newsletter anmelden:
rehashop.de/newsletter

 Weitere rechtliche Hinweise:
www.proteno.de/impressum

Elektromobil SIAM 2



rehashop

FAHRSPAß FÜR DRINNEN UND DRAUßEN

