

AKTUELLES & Ratgeber



Traumhaft schlafen

Erholender Schlaf ist die wichtigste Regenerationsquelle des Menschen. Aber ohne ein gutes Bett funktioniert das selten.

Münchens Ergonomie-Spezialist Muckenthaler empfiehlt deshalb nach intensivem Auswahlprozess ein individuell für den Kunden passendes Bettsystem. Entscheidend sind die richtige Wahl der Komponenten und die richtige Einstellung des Bettes. Zum Beispiel die Stufenbettlagerung. Sie sorgt für maximale Entlastungseffekte in der Lendenwirbelsäule. Sitz-, Hüft- und Kniegelenkverstellung lassen sich punktgenau und in jeder ergonomisch sinnvollen Winkeleinstellung auf die bevorzugte Position von Oberkörper und Beinen justieren. Optimiert wird das Bettsystem noch durch die passende 5-Zonen-Matratze in drei Stärken.

INFO und Probeliegen: Muckenthaler Ergonomie, Pacellstr. 5, 80333 München, Tel. 089/291 98 90, www.muckenthaler.de

Besser ohne Plastiktüten

In Deutschland liegt allein der Verbrauch von Einmaltüten aus Plastik bei durchschnittlich 70 pro Kopf und Jahr.

„Jede Einwegtüte weniger hilft der Umwelt. Dabei ist es egal, ob sie aus Plastik oder Papier ist. Wir sparen Wasser und Energie, verzichten auf den Einsatz von Chemikalien und entlasten die Abfallentsorgung“, so Dirk Barth vom WWF. Die Naturschutzorganisation hat die „Aktion Tütenlos“ im April 2016 ins Leben gerufen. Seitdem sagten Kunden über 16 Millionen Mal Nein zur Einmaltüte. Als Dankeschön spendeten die an der Aktion teilnehmenden Einzelhändler für jedes Nein einen bis fünf Cent an den WWF. So kamen seit April 2016 mit dem Verzicht auf mehr als 16 Millionen Einmalbehältnisse bisher rund 160.000 Euro an Spenden für den WWF zusammen.



INFO: www.wwf.de



Letzte Lieder

„Und die Welt steht still – letzte Lieder und Geschichten aus dem Hospiz“ nennt sich ein Kunstprojekt, das am Samstag, den 7. Oktober 2017 um 19.30 Uhr in der St. Lukas-Kirche stattfindet. Die Veranstaltung ist eine Mischung aus choreografiertem Konzert, Theater, Lesung

und Video-Installation und ist in vielen deutschen Städten bereits erfolgreich umgesetzt worden. Für die „Letzten Lieder“ in München haben bereits Marianne Sägebrecht und Christoph Maria Herbst ihre ehrenamtliche Beteiligung zugesagt. Die St. Lukas-Kirche steht für die Veranstaltung kostenlos zur Verfügung. Der Eintritt wird ebenfalls kostenlos sein.

INFO: Christophorus Hospiz Verein e.V., Tel. 089/13 07 87-0, www.chv.org