

beurer

FACHHANDELS Magazin

für Gesundheit,
Beauty & Lifestyle



Neubau:
mehr Raum für Ideen



7 Tipps
für's Homeoffice



Kooperation:
Barbara Becker



Für eine
sorgenfreie
Zeit draußen.

BR 60
Insektenstichheiler

Ideal für eine Platzierung an der Kasse.



Liebe Fachhändler,

die vergangenen Monate haben uns alle vor große Herausforderungen gestellt. Außergewöhnliche Situationen erfordern außergewöhnliche Maßnahmen. Da wir Sie im Moment leider nicht persönlich auf Fachevents und Messen begrüßen können, möchten wir die Chance nutzen, Ihnen in diesem Trendmagazin Produkt-Neuheiten und interessante Beurer News vorzustellen – auch wenn uns der direkte Austausch aktuell sehr fehlt.

Als Spezialist im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden mit mehr als 100 Jahren Erfahrung, erweitern wir permanent unser Sortiment. Egal ob es um Wohlfühlen und Entspannen geht, um Prävention und Diagnose oder Beauty und Aktivität im Alltag: Bei Beurer findet jeder sein passendes Produkt vom Einstiegsmodell bis zum High-End-Gerät. Wir greifen Trends auf und hören unseren Kunden aufmerksam zu. Aber nicht nur das Portfolio wächst, auch unser Unternehmensgebäude in Ulm und unser Produktionswerk in Ungarn werden aktuell erweitert. So können wir weiterhin auf Wachstumskurs bleiben und unabhängiger von internationalen Lieferketten agieren. Erhalten Sie erste, spannende Einblicke im Heft!

Besonders gefragt waren infolge der Covid-19-Pandemie neben unseren Fieberthermometern die Haircare-Produkte und BarbersCorner. Auch unser schneller Einstieg in die Maskenproduktion wurde sehr gut angenommen. Genauso beliebt: das Thema „Air Treatment“ mit Luftreinigern und Luftbefeuchtern – ein großer Wachstumsmarkt, denn über 30 % der deutschen Bevölkerung ist von Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen betroffen. Unser neues Meeresklimagerät maremed® trifft hier punktgenau den Puls der Zeit. Dass wir, auch dank des

eigenen Lagers mit über 20.000 Palettenplätzen in Uttenweiler, bis auf wenige Ausnahmen in puncto Lieferfähigkeit gut durch die vergangene Zeit gekommen sind, macht mich ein wenig stolz.

Gesundheit und Selfcare gehören seit Jahren zu den Megatrends. Beurer Produkte machen das Leben gesünder, aktiver und schöner. Das verkörpern wir jetzt auch noch deutlicher nach außen und freuen uns sehr, dass wir Barbara Becker für eine Kooperation gewinnen konnten. Sie erzählt im Artikel, warum es so wichtig ist, auf den eigenen Körper Acht zu geben.

Außerdem warten spannende Interviews auf Sie! Allgemeinmediziner Prof. Dr. Kurscheid gibt Tipps, wie man trotz Homeoffice gesund und in Bewegung bleibt. Und Markus Bisping, Beurer Verkaufsleiter Fachhandel, spricht über POS-Highlights, Ideen und Impulse für den Handel. Denn Sie, liebe Fachhandelspartner, sind eine tragende Säule unseres Erfolgs, den wir nach überstandener Corona-Pandemie stärker denn je fortführen werden.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen! Lassen Sie sich inspirieren von den neuesten Produktrends, spannenden Aktionen und interessanten Insights.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihr

Sebastian Kebbe
Geschäftsführer
Chief Commercial Officer

MegaTrends



Trends kommen wie Wellen. Mega-Trends bleiben. Sie sind langfristige Entwicklungen mit großer Relevanz für alle Bereiche von Wirtschaft bis Gesellschaft. Das Zukunftsinstitut ermittelt regelmäßig diese Mega-Trends, die über Jahre in den Köpfen bleiben.

New Work

Seit Corona ist Homeoffice fester Bestandteil des Alltags geworden.

Gesundheit

Der Wunsch nach Gesundheit ist vor Reichtum auf dem 1. Platz in allen Gesellschaftsschichten.

Home Beauty

Wer gesund ist, fühlt sich schön! Die professionelle Schönheitspflege hat längst den Weg in die eigenen vier Wände gefunden.

Vernetzung

Vitalwerte auf dem Smartphone einsehen? Heute kein Problem mehr. Dank vernetzter Produkttechnologie wird ein modernes Gesundheitsmanagement möglich - Prävention und Diagnose an jedem Ort zu jeder Zeit.

Regeneration

Stress lässt sich leichter bewältigen durch bewusste Pausen und mehr Achtsamkeit im Alltag.

Find your inner beauty!

Beurer bietet ein umfangreiches Produktsortiment von Kopf bis Fuß für die heimische Wellness-Oase an.



Beurer Neubau ist bezugsfertig S. 6



Barbara Becker wird Markenbotschafterin S. 28



Für echte Männer: BarbersCorner S. 32



Erlebniswelten für den Fachhandel S. 34

Inhaltsverzeichnis

Mega-Trends	4
Beurer Neubau ist bezugsfertig	6
Entdeckt: Das Heizkissen „Pussy“ im Kölnischen Stadtmuseum	8
Beurer Ungarn produziert Medical-Sortiment	9
Gute Luft: Das Raumklima verbessern	10
Volkskrankheit Bluthochdruck: Werte richtig messen	14
Gesundheitshelfer im Alltag	16
Tipps für's Homeoffice	18
Im Interview: Gesund leben mit Empfehlungen vom Experten Prof. Dr. Kurscheid	22
Lebensstil und Wunschgewicht	24
Achtsam in den Tag starten	26
Schluss mit verspannten Muskeln	27
Barbara Becker wird Beurer Markenbotschafterin	28
Alles für Schönheit und Beauty zu Hause	30
Für echte Männer: BarbersCorner	32
Im Interview: POS-Highlights im Fachhandel mit Verkaufsleiter Markus Bisping	34
Beurer tut mit eigener Stiftung Gutes	38
Impressum	38

Mehr Raum für *creative* Ideen

Beurer bekommt einen neuen Anstrich! Im Jahr 2018 fiel mit dem Spatenstich der Startschuss für einen weiteren Schritt in der Firmengeschichte. Der Beurer Hauptsitz in Ulm wurde in den vergangenen drei Jahren um ein neues Verwaltungsgebäude erweitert.

Der Neubau bietet auf 700 m² viel Platz für kreative Ideen und Produktentwicklungen. Nun konnte das Gebäude bezogen werden.



Empfang und Eingangsbereich



Kreativ-Insel



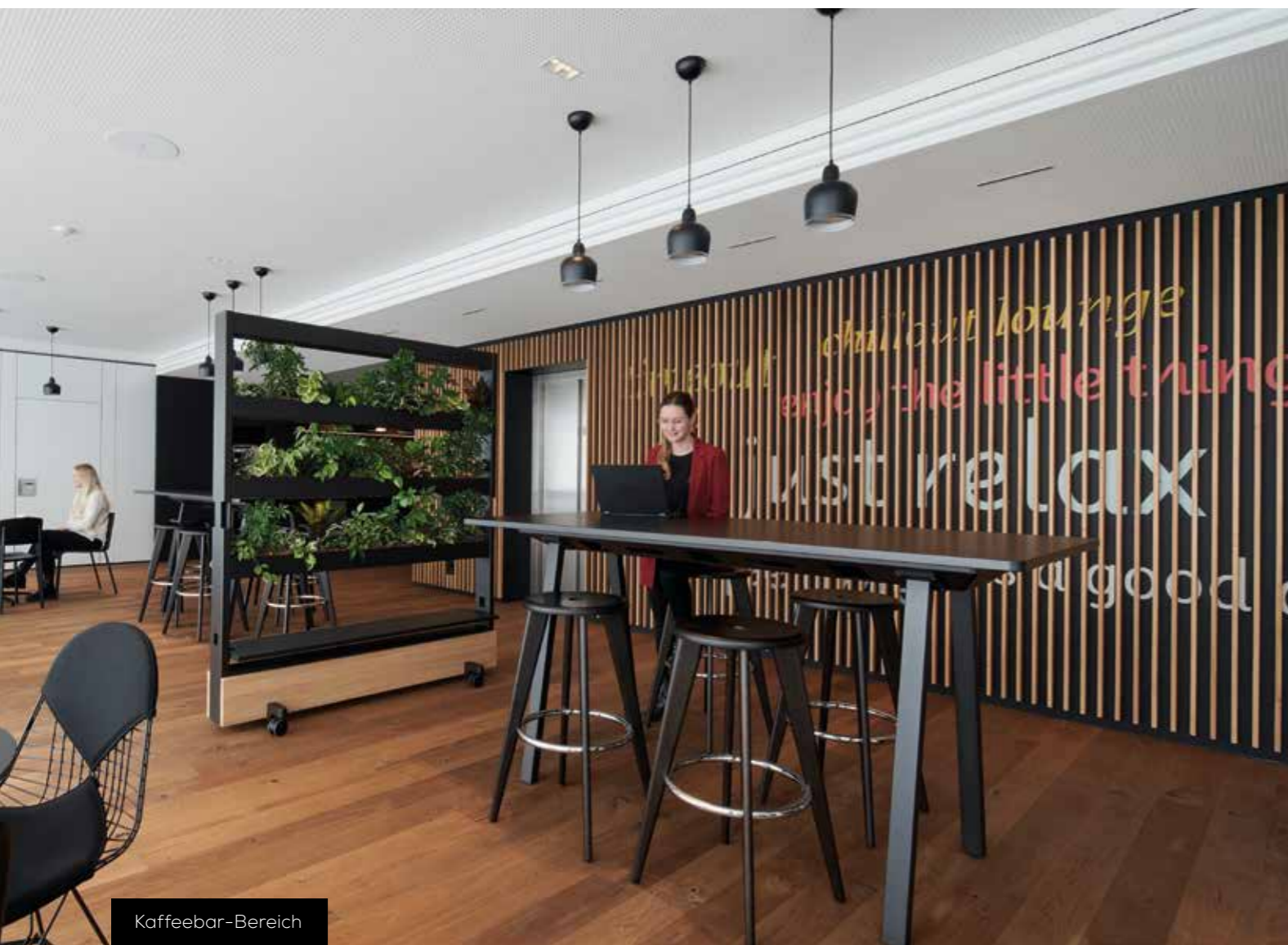
Lounge



Meetingraum



Büroräume



Kaffeebar-Bereich

KENNZAHLEN AUF EINEN BLICK:

Grundfläche: 700 m²

Nutzfläche: 2800 m²

Stockwerke: 4 Geschosse sowie ein Untergeschoss mit Tiefgarage

Anzahl neuer Arbeitsplätze: 100

Miez, miez, miez...

Entdeckt: Das Heizkissen „Pussy“ als Exponat im Kölnischen Stadtmuseum

Wer die DNA Kölns entschlüsseln mag, der kommt bei seiner Spurensuche nicht an einem Besuch des Kölnischen Stadtmuseums an der Zeughausstraße vorbei. Hinter imposanten Mauern sammelt und bewahrt die Stadt seit Gründung des Museums im Jahr 1888 Objekte zur Geschichte Kölns vom Mittelalter bis in die Gegenwart, um das reichhaltige historische Erbe der Stadt zu erhalten – nicht hinter verschlossenen Türen, sondern aktiv und öffentlich mit spannenden Ausstellungen.

Zur Sammlung gehören etwa 350.000 Objekte. Wir entdecken Kunstvolles und Kitschiges, Einzigartiges und Alltägliches – darunter zwischen dem Design der Afri-Cola-Flasche (um 1950) und der „Autofenster-Deutschlandfahne“ (anlässlich der Fußball-WM 2006) auch das Heizkissen „Pussy“ von Beurer aus den 1960er Jahren.

Im Begleittext zum Objekt „Heizkissen Pussy“ lernen wir, dass der Markt für „zurückgezogene Freizeitgestaltung“ in den 1960er Jahren boomte – und damit auch das Angebot an Wellnessprodukten: „Radios, Stereoanlagen, Fernsehgeräte, elektrisches Spielzeug und elektrische Wellnessartikel wie das Heizkissen ‚Pussy‘ waren für die Freizeit gedacht, die in der eigenen Wohnung stattfand.“

Garantiert störungsfrei ...

Auf der Packung findet sich der Hinweis „Fernseh- und Radiostörfrei“. Bereits in den 1950er Jahren setzte Beurer Trends: 1952 führten die Ulmer die Heizdecke in Deutschland ein. Ein Jahr später folgte ein Patent für einen stufenlosen Temperaturregler. Im selben Jahr begann auch die Fertigungsaufnahme des Bettwärmers. Nach anfangs eher schleppendem Absatz, wurde er laut Beurer-Chronik „immer mehr zum wichtigsten Umsatzträger“. Das Kölnische Stadtmuseum recherchierte: Zwischen 1954 und 1964 verdoppelte sich die Anzahl der in Deutschland produzierten Heizkissen und -decken von 750.000 auf 1,5 Millionen jährlich. Gleichzeitig stieg der Produktionswert von sieben auf 36 Millionen DM.

1953 wurde von Beurer eine Wort-Bild-Marke, die aus dem Bild einer Katze und

dem Slogan „Mit dem Katzenkopf“ bestand, eingetragen. Das Katzenmotiv findet sich in Comicform auch auf dem Originalkarton des Heizkissens wieder, auf dem der Slogan „Ein bewährtes Katzenkopf Erzeugnis“ steht.

Ein Heizkissen „Pussy“ zu nennen, das wäre heute freilich schon alleine aufgrund der Doppelbedeutung mehr als aus der Zeit gefallen. Doch das Produkt stammt aus den Jahren, in denen diese Doppelbedeutung (noch) nicht im allgemeinen Bewusstsein war. Das Kissen, so nimmt das Stadtmuseum an, erhielt diesen Namen vermutlich, um Assoziationen des Schmusens und Kuschelns zu wecken – vielleicht sollten die Konsumenten auch an weiches Katzenfell denken. Das Kissen wurde dem Stadtmuseum 2001 geschenkt.



› Blick in die Näherei, Beurer 50er Jahre

WEITERE INFORMATIONEN:

Mehr zum Heizkissen „Pussy“
finden Sie hier:



Beurer Ungarn wird europäische Produktionsstätte für Medizinprodukte

Die Corona-Pandemie stellt viele Unternehmen in Sachen Logistik und Lieferketten vor große Herausforderungen. Aber es gibt in Zeiten der Krise auch hoffnungsvolle Nachrichten und eine beispielhafte europäische Zusammenarbeit: Denn die von der EU freigegebenen Corona-Investitionsprogramme kommen auch im deutschen Mittelstand an.

So unterstützt das Land Ungarn Beurer mit insgesamt 1,36 Mio. Euro beim Auf- und Ausbau des Standortes in Veszprém zum europäischen Produktionswerk für die Herstellung von Medizinprodukten. Mit dem Investitionsprogramm werden Unternehmen gefördert, die trotz schwerer Pandemie-Bedingungen weiterhin bereit sind, in innovative Projekte zu investieren und Arbeitsstellen – und damit die Zukunft vieler Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – zu sichern.

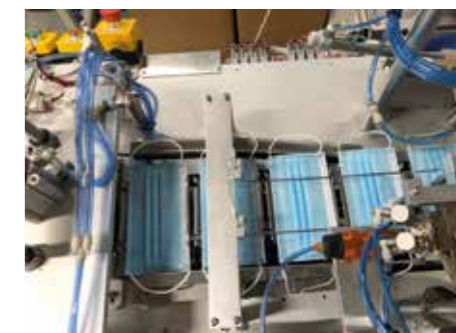
Start noch in der 2. Jahreshälfte

Beurer produziert in Ungarn bereits seit 1992 das gesamte Sortiment rund um die schmiegsame Wärme. Aktuell wird das Werk unter der Leitung von Csaba Soós, Managing Director Beurer Ungarn, zur europäischen Produktionsstätte für Medizinprodukte ausgebaut. Der Gesundheitsspezialist wird hier u.a. Fieberthermometer, Infrarotlampen, Blutdruckmessgeräte und medizinischen Mund-Nasen-Schutz herstellen. Die Fertigstellung soll bereits in der zweiten Jahreshälfte 2021 erfolgen. Beurer kann damit die Position deutscher Marken im europäischen Handel stärken und die Versorgung unabhängig von internationalen Lieferketten vorantreiben.



Eigene Produktion von Mund- Nasen-Schutz

Der Startschuss für die eigene Produktion von medizinischem Mund-Nasen-Schutz fiel vorrausschauend bereits im vergangenen Jahr. Dafür wurden am Beurer Standort in Veszprém drei Produktionsstraßen eingerichtet, auf denen OP-Masken und FFP2-Mund-Nasen-Schutzmasken für den Einsatz im medizinischen Bereich und für Endverbraucher hergestellt werden. Natürlich erfüllt Beurer als Medizinprodukthersteller alle im medizinischen Umfeld geforderten Qualitätsmerkmale. Das trägt dazu bei, eine flächendeckende Verfügbarkeit dringend benötigter Medizinprodukte schneller zu gewährleisten.



› Neben Infrarotlampen wie die IL 35 produziert Beurer in Zukunft auch weitere Medizinprodukte wie ausgewählte Fieberthermometer und Blutdruckmessgeräte in Ungarn.

UNSER TIPP:

Einen interessanten Einblick
in die Masken-Produktion bei
Beurer erhalten Sie im Video
des QR-Codes.



Einatmen. Aufatmen. Durchatmen.

Dass wir atmen, nehmen wir idealerweise nur unbewusst wahr. Und was wir atmen, wird uns auch immer erst dann bewusst, wenn der Nachbar den Kamin angemacht hat, die Duftwolken in der Parfümerie uns schlicht den Atem nehmen oder wir nahe der Raucherzone am Bahnsteig auf den nächsten Zug warten. Nach der Wellness-Welle und gesundem Genuss entdecken die Verbraucher jetzt im Zuge der Covid-19-Pandemie das wichtigste, dennoch am meisten unterschätzte, Lebensmittel: Lebenswerte Luft! Die Pandemie hat das Thema Luftqualität, insbesondere in Innenräumen – und da halten wir uns rund 90 % unseres Lebens auf – förmlich an die Oberfläche katapultiert.

Fakt ist: Die Zusammensetzung der Luft ändert sich, sobald Menschen, Gegenstände und Pflanzen in Räumen zusammenkommen. Menschen verbrauchen Sauerstoff und geben als „Abfallprodukt“ Kohlendioxid an die Innenluft ab. Die Luft in unseren Räumen kann zwei bis fünf Mal mehr Allergene und Schadstoffe enthalten als die Außenluft. Der Sauerstoffgehalt im Raum nimmt ab, wenn Kerzen brennen,

geraucht wird oder im Homeoffice der Drucker im Einsatz ist. Und ja: Möbel, Teppiche, Farbanstriche und Tapetenkleber geben Stoffe an die Raumluft ab, die der Gesundheit schaden können. Haustiere verbrauchen Sauerstoff, reichern die Luft mit Tierhaarpfartikeln an. Außerdem ist die Luftfeuchtigkeit meistens zu gering, die Temperatur nicht optimal, die Luft durch Hausstaub, Gerüche oder hereingetragene Pollen verschmutzt. Und dieses Luft-Gemisch atmen wir dann täglich bis zu 20.000 Mal ein und aus. Es braucht also eigentlich gar keine Pandemie, um sich über das Lebensmittel „gute Raumluft“ Gedanken zu machen.

Lebensmittel „gute Raumluft“

Frische, saubere Luft trägt entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei. Mehr noch: Sie kann die Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. „Gute Luft zum Atmen ist ein Menschenrecht. Sich einen Luftreiniger oder einen Luftbefeuchter zuzulegen, ist eine sinnvolle Investition in die eigene Gesundheit“, so der renommierte Kölner

» Zimmerpflanzen sehen nicht nur gut aus, sie können auch für gutes Raumklima sorgen. Grünstilbe, Drachenbaum, Aloe Vera und die Kentia-Palme sind bekannte Lufterfrischer.

Mediziner Prof. Dr. Thomas Kurscheid. Mit einem abgerundeten Sortiment an Luftreinigern, Luftwäschern, Luftbefeuchtern, Hygrometern und Aroma Diffusern hilft Beurer dabei, das Raumklima spürbar zu verbessern. Luftbefeuchter beispielsweise versorgen die Luft während der Heizperiode mit ausreichend Feuchtigkeit und können somit ein gesundes Raumklima wiederherstellen. Soll die Luft zusätzlich – gerade bei Allergien – von Hausstaub, Pollen und Gerüchen befreit werden, schaffen Luftreiniger und Luftwäscher Abhilfe. Und mit einem Thermo-Hygrometer kann der Verbraucher die Temperatur und Luftfeuchtigkeit zuverlässig selbst im Blick behalten.



» Luftreiniger LR 220

WAS IST ZU TUN, WENN DAS RAUMKLIMA NICHT STIMMT?

Oder wie können Allergiker zu Hause richtig durchatmen?

Mehr Infos unter:
» www.beurer-raumklima.de



Erholsam wie ein Tag am Meer.

Meeresklima für zu Hause? Fast zu schön, um wahr zu sein. Denn ein Tag am Meer ist eine Wohltat. Unvergessen der letzte Sylt-Urlaub: Der Himmel tiefblau, die Schönwetterwolken zum Greifen nah. Und erst die Luft: Jene angereicherte Mischung aus Meersalz, Jod, Magnesium, Sauerstoff, Ozon und zahlreichen Spurenelementen wirkte geradezu euphorisierend. Gut, in meinem Schlafzimmer, wo maremed®, das neue Meeresklimagerät von Beurer sein neues Zuhause hat, fehlt der Duft der Sylter Heckenrosen. Dennoch: maremed® wirkt!

Entspannt in die Nacht

Das maremed® Meeresklimagerät, streng genommen ein Kombigerät aus Luftreiniger und Luftbefeuchter, kann die Atemintensität und das allgemeine Wohlbefinden verbessern, indem es die Raumluft mit Salzmineralien wie an der Meeresküste anreichert. Es befeuchtet die Atemwege auf natürliche Weise, wirkt unterstützend bei asthmatischen Beschwerden und fördert vor allem, zumindest bei uns, einen erholsamen, viel tieferen Schlaf. Und wir sind damit nicht allein. Laut einer wissenschaftlichen Untersuchung vom Institut Prof. Dr. Kurscheid in Zusammenarbeit mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg unter Leitung von Prof. Martin Sieber zu maremed® berichten 71 % der Teilnehmer über eine Steigerung des Wohlbefindens, 55 % über besseren Schlaf und 73 % über eine Verbesserung der Atmung. Das können wir alles so 1:1 unterschreiben.



Steigert das Wohlbefinden

Wir möchten das Meeresklimagerät schon nach wenigen Tagen nicht mehr missen. Und das, obwohl wir weder unter Asthma, noch unter Allergien oder anderen Atemwegserkrankungen leiden. Gesundheitsprävention und eine Wohltat für die Atemwege im besten Sinne eben. Die Anwendung ist ganz einfach: Das maremed Spezial-Meersalz (aus natürlicher Herkunft und mit über 65 Spurenelementen) wird mit Wasser zu einer Meersalzlösung verbunden. Anschließend saugt ein Lüfter die Raumluft an. Ein Vorfilter entfernt Schmutzpartikel, Pollen, Fein-/Hausstaub und Tierhaare aus der Luft. Durch den Einsatz einer UVC-Lampe zu Beginn werden bis zu 99 % der Bakterien, Viren und Mikroorganismen aus dem Wasser beseitigt. Über einen Wasser-

verdunstblock wird die durchströmende Luft dann mit den Mineralien des Wassers angereichert. Ein Ionisationskamm sorgt zum Abschluss für eine zusätzliche Ionisierung und Reinigung, bevor die mineralisierte Luft wieder in die Umgebung gelangt.

maremed® ist für Raumgrößen bis 50 m² geeignet und kann bis zu 72 Stunden nonstop laufen, ehe es sich automatisch abschaltet. Die Bedienung ist einfach über ein LCD-Display via Sensortouch möglich. Zur Wahl stehen drei Lüfterstufen, eine Timer-Funktion (1-24 h) und ein Nachtmodus (absolut empfehlenswert). Befüllt mit neuem Spezialsalz und reichlich Wassernachschub (6 Liter) kann der Betrieb pausenlos fortgesetzt werden, denn gerade im Dauerbetrieb entfaltet maremed® seine wohltuende Wirkung.



Anwender
Bericht

Matthias M. Machan,
Chefredakteur bei
infoboard

„Das Meeresklimagerät steigert auch ohne den Geruch des Meeres mein Wohlbefinden. Nachts war dank freier Nase ein besserer, tieferer Schlaf möglich. Endlich aufatmen und durchschlafen!“

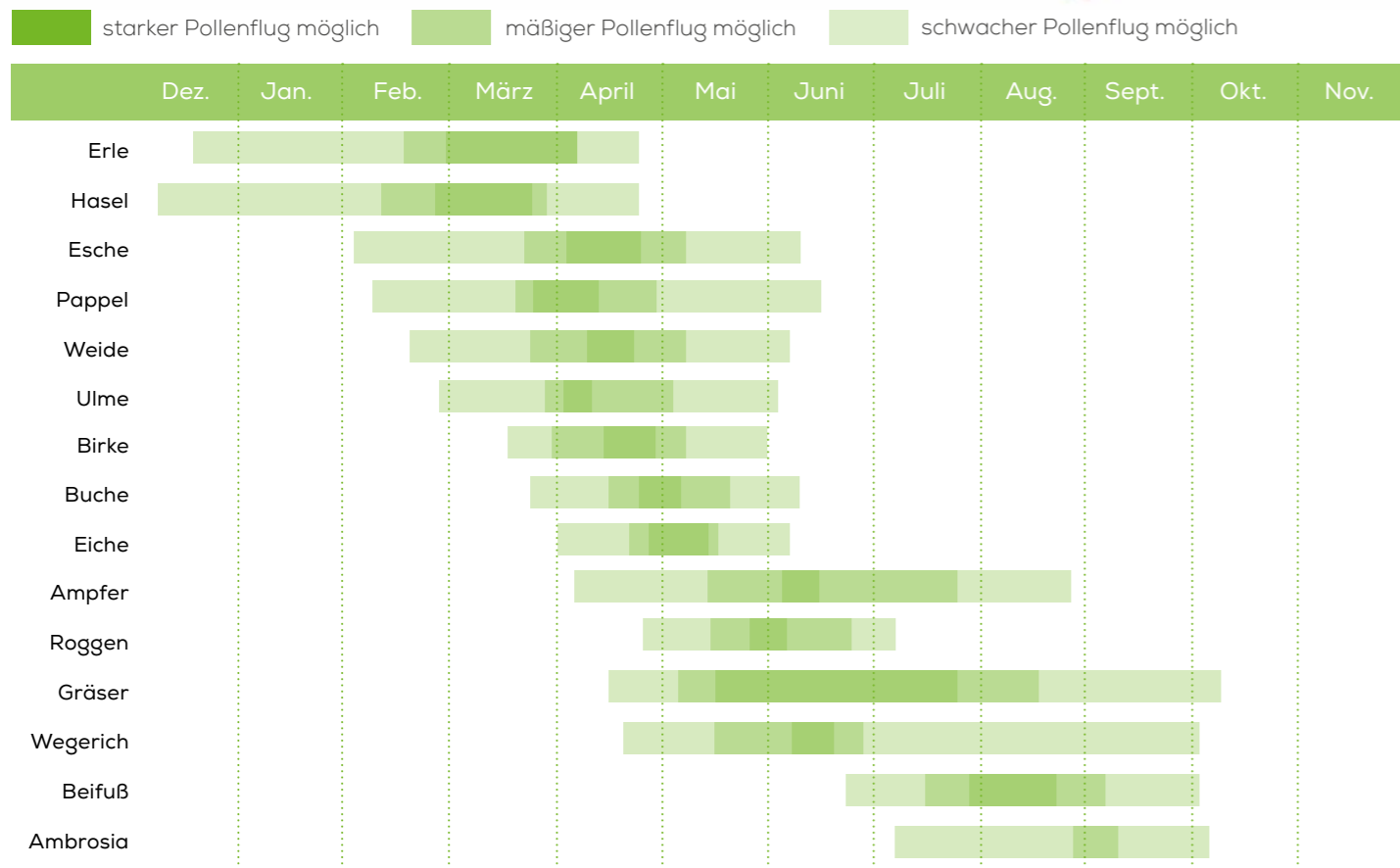


Blütezeit für Allergiker

Jetzt Abhilfe schaffen!

Birke, Erle, Hasel & Co. können vor allem im Frühjahr zu echten Quälgeistern werden. Doch Allergiker können mit einem Luftreiniger gezielt für gutes Raumklima und mehr Wohlbefinden zu Hause sorgen.

Pollenflugkalender

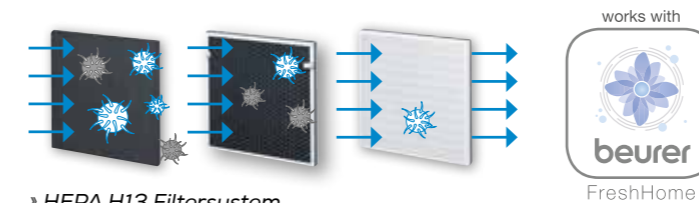


Quelle: WetterOnline, Datenzeitraum: 2013-2019

Topmodell LR 500: Luftqualität per App steuern

Mit dem LR 500 hat Beurer einen App-gesteuerten Luftreiniger auf den Markt gebracht. Damit ist eine komfortable Regulierung und Überwachung der Luftqualität ganz einfach zu Hause, aber auch von unterwegs aus möglich. Der Luftreiniger LR 500 besitzt ein dreischichtiges Filtersystem inklusive hochwirksamen HEPA H13 Filter, der mit 99,95 %* Filterleistung nahezu alles aus der Luft entfernt, was die Gesundheit gefährden könnte. Ein zuschaltbares UV-Licht reinigt die Luft zusätzlich – für unbeschwertes Atmen in den eigenen vier Wänden.

Ein Sensor erkennt selbst kleinste Feinstaubpartikel von bis zu 2,5 Mikrometern und passt die Lüftergeschwindigkeit bei Veränderung des Partikelniveaus automatisch an. Das Gerät bietet vier Stufen, einen leistungsstarken Turbomodus sowie eine Timerfunktion (1-24 h). Der LR 500 ist für Raumgrößen bis 106 m² geeignet. Im superleisen Nachtmodus mit ausgeschaltetem Bedienpanel verbessert das Gerät die Luftqualität, ohne den Schlaf zu stören. So haben Pollen & Co. keine Chance und Allergiker können zu Hause wieder tief durchatmen.



*HEPA H13 Filtersystem

*HEPA H13 Filter System filtert Partikel mit einer Größe $\geq 0,3 \mu\text{m}$ zu 99,95 %.



Kaufen ohne Risiko

60 Tage Geld-zurück-Garantie

Erfrischung gefällig?

Tischventilator/-kühler LV 50 Fresh Breeze – perfekt für Büro und Homeoffice



Mit dem LV 50 auch im Homeoffice einen kühlen Kopf bewahren

> mehr zum Thema Homeoffice auf **S. 18**

Der nächste Sommer steht nicht nur vor der Tür, sondern findet für viele von uns im Homeoffice, abseits der klimatisierten Büros statt. Als prima „Kollege“ erweist sich da der Beurer Tischventilator/-kühler LV 50 Fresh Breeze, ein kompakter Tischventilator, der die trockene Warmluft des Raumes ansaugt, die dann auf einen mit Wasser vollgesaugten Verdunstungsfilter trifft. Die angenehme Folge: Durch den Kontakt zwischen Luftstrom und feuchter Filteroberfläche verdunstet das Wasser. Die Raumluft nimmt die Feuchtigkeit auf. Dabei wird dieser gleichzeitig die Wärmeenergie entzogen, die für die Verdunstung notwendig ist. Die fühlbare Temperatur der Raumluft sinkt.



Neu!

Das Gerät sorgt nicht nur für bis zu vier Stunden kalte Luft, sondern auch für ein gutes Raumklima dort, wo es benötigt wird – fokussierter Luftstrom, immer in Reichweite, für angenehm kühlen Komfort.

7 Tipps zum richtigen Blutdruckmessen

Bluthochdruck gilt als Volkskrankheit und ist laut der Deutschen Hochdruckliga der Risikofaktor Nummer Eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland leidet etwa jeder dritte Erwachsene an Hypertonie, bei der Generation 60+ sind es sogar drei von vier Personen. Besonders gefährlich ist, dass sich Bluthochdruck in der Regel nicht durch bestimmte Symptome bemerkbar macht, sondern schleichend kommt. Unbehandelt können Schlaganfall oder Herzinfarkt die Folgen sein. Eine regelmäßige Blutdruckmessung ist wichtig, um die Werte im Blick zu behalten und bei Hypertonie rechtzeitig zu handeln. Aber was ist hierbei überhaupt zu beachten?

1. Nur keine Eile: Vor jeder Messung ausreichend Ruhe

Gönnen Sie sich vor der ersten Blutdruckmessung mindestens 5 Minuten Ruhe. Zudem sollten Sie mindestens 30 Minuten vor der Messung nicht essen, trinken, rauchen oder sich körperlich betätigen. Messen Sie Ihren Blutdruck in entspannter, lockerer Sitzhaltung und ruhiger Umgebung. Dabei möglichst nicht bewegen und nicht reden, die Beine sollten nebeneinanderstehen. Blutdruckmessgeräte von Beurer nutzen einen patentierten Ruheindikator, um sicherzustellen, dass sich der Anwender während der Messung in ausreichender körperlicher Ruhe befindet.



2. Wenn Sie sichergehen wollen: wiederholte Messung

Die Messsituation beim Arzt oder zu Hause kann zu physischer oder psychischer Aufregung führen und den Blutdruck schon zu Beginn in die Höhe treiben. Damit Sie keine falschen Werte ermitteln, messen Sie den Blutdruck zwei Mal in Folge mit einer Pause von mindestens einer Minute. Falls die beiden Werte wiederholt stark voneinander abweichen, suchen Sie bitte einen Arzt auf. Die Messung sollte möglichst zur selben Tageszeit und am selben Arm – vorzugsweise dem linken Oberarm – durchgeführt werden.



In neun von zehn Fällen ist unser Lebensstil die Ursache von Bluthochdruck.

3. Richtiger Umgang mit der Manschette

Legen Sie die Manschette auf Herzhöhe am entblößten Oberarm an. Die Manschette sollte so straff sitzen, dass noch zwei Finger darunter passen. Die Durchblutung des Arms darf nicht durch zu enge Kleidungsstücke oder Ähnliches eingengt sein. Platzieren Sie die Manschette so am Oberarm, dass der untere Rand 2-3 cm über der Ellenbeuge und über der Arterie liegt. Der Schlauch weist zur Handflächenmitte. Geräte wie das BM 57 Bluetooth® nutzen die Beurer Inflation-Technology, mit der die Messung schnell und komfortabel bereits während des Aufpumpens erfolgt.

4. Auswahl des richtigen Messgerätes

Auch das richtige Messgerät ist entscheidend bei der Ermittlung der Blutdruckwerte. Daher wird ein Gerät empfohlen, welches ein entsprechendes Prüfsiegel, zum Beispiel von der Deutschen Hochdruckliga (DHL) oder der European Society of Hypertension (ESH), aufweist und damit verlässliche Qualitätsstandards erfüllt.



» BM 57 Bluetooth®

5. Fehlerquellen beachten

Weitere gesundheitliche Faktoren, zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, können die Blutdruckmessung verfälschen. Große Schwankungen zwischen den einzelnen Blutdruckmessungen oder unregelmäßige Pulsgeräusche sind mitunter wichtige Hinweise auf Vorhofflimmern. Einige Geräte erkennen sogar eventuelle Herzrhythmusstörungen und können diese während der Blutdruckmessung anzeigen. Hier sollten Sie bei wiederholtem Auftreten für die weitere Diagnose im Anschluss unbedingt einen Arzt zu Rate ziehen.

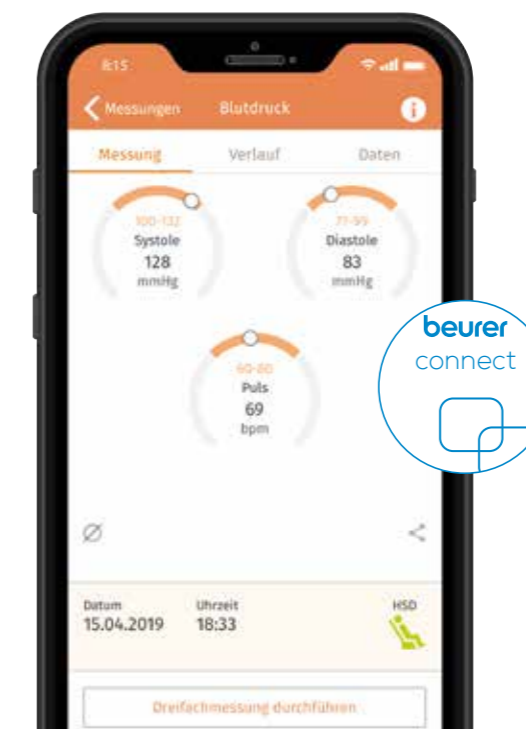
6. Blutdruck senken: Das können Sie tun

Viele Menschen glauben, dass sich Blutdruckpatienten besonders schonen müssen. Aber das ist ein Mythos: Die besten Behandlungserfolge lassen sich erzielen, wenn Sie die Medikamente mit ausreichend Bewegung und einem gesunden Lebensstil kombinieren. Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking sind perfekt um aktiv zu bleiben, Yoga und autogenes Training unterstützen den Stressabbau und helfen, den Blutdruck natürlich zu senken. Auch eine ausgewogene Ernährung hält den Blutdruck konstant. Hier gilt also: Vorbeugen und eine regelmäßige Blutdruckkontrolle ist die beste Medizin.

Volkskrankheit
Bluthochdruck

7. Blutdruck dokumentieren

Dauerhaft erhöhter Blutdruck ist gefährlich. Deshalb ist es empfehlenswert, die Blutdruckwerte nach dem Messen in einem Blutdruckpass oder digital per App zu dokumentieren. Mit dem BM 57 können die ermittelten Werte gleich via Bluetooth® in die „beurer HealthManager“ App auf das Smartphone übertragen werden – praktisch für eine langfristige Beobachtung oder das nächste Arztgespräch.



Die eigene *Gesundheit* stets im Blick

Die Gesundheit ist das höchste Gut, das wir uns bis ins hohe Alter bewahren sollten. Daher ist es enorm wichtig, den eigenen Körper zu kennen, seine Signale zu verstehen und Selbstverantwortung zu übernehmen. Neben täglicher Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung ist die regelmäßige Kontrolle der Körperwerte eine wichtige präventive Maßnahme, die sich mit den Geräten von Beurer ganz einfach in Alltag integrieren lässt. Die frühzeitige Erkennung von Krankheiten ist die beste Lebensversicherung.

Puls und Sauerstoffsättigung

Bergsteiger, Sportflieger und Alpinsportler kennen das nur zu gut: mit jedem Höhenmeter wird die Luft dünner und sauerstoffärmer. Der menschliche Organismus benötigt täglich Sauerstoff, der die Zellen des Körpers am Leben hält. Bei einem gesunden Menschen liegt die Sauerstoffsättigung zwischen 94 % und 99 %. Gerade durch Höhensport, aber auch durch Erkrankungen oder die Wirkung von Medikamenten kann der Sauerstoffgehalt im Blut sinken. Nicht nur Sportler, auch Risikopatienten, die unter Herzinsuffizienz, Asthma, chronischen Lungenerkrankungen oder Schlafapnoe leiden, sollten die Sauerstoffsättigung und den Puls regelmäßig messen, um einen Mangel rechtzeitig zu erkennen.

Beurer hat zur Ermittlung der Sauerstoffsättigung und des Pulses zwei neue Pulsoximeter im Portfolio. Mit PO 35 und PO 45 können die Parameter arterielle Sauerstoffsättigung und Herzfrequenz (Puls) ganz einfach, schmerzfrei und ohne Blutabnahme kontrolliert werden. Das moderne Messverfahren der Geräte verwendet zwei Lichtquellen unterschiedlicher Wellenlänge und ermittelt auf diese Weise die relevanten Werte. Die kleinen und leichten Produkte sind optimal zu Hause oder unterwegs, beim Sport, auf Reisen und in der Arztpraxis anwendbar. Das PO 45 besitzt eine zusätzliche Symbolanzeige bei unruhiger Messung. Sie gibt dem Anwender einen Hinweis, falls eine Messwiederholung nötig ist. Außerdem analysiert das PO 45 den Perfusionsindex (PI) – den Durchblutungswert des Fingers. Ein geringer PI kann das Messergebnis beeinträchtigen.



» Mit dem Pulsoximeter PO 45 Sauerstoffsättigung und Puls jederzeit im Blick.

Kontaktlose Fiebermessung

So einfach geht Fiebermessen heute: Mit dem kontaktlosen Fieberthermometer FT 100 von Beurer lässt sich in Sekundenschnelle die Körpertemperatur messen. Die Werte werden mit einem LED-Fiebertemperaturanzeige inklusive Farbinterpretation angezeigt. Die Messung von Körper-, Umgebungs- und Objekttemperatur ist mit dem Produkt ganz einfach möglich.

Das FT 100 verfügt über zwei Besonderheiten. Der Abstandssensor startet die Messung automatisch, wenn der Messabstand 4-6 cm beträgt. Außerdem leuchtet der farbige LED-Fieberindikator je nach Messergebnis grün, gelb oder rot und hilft so bei der Einschätzung der Werte. Bei Messende ertönt ein abschaltbarer Signalton.

» Berührungsfrei und sekundenschnell: FT 100 ermittelt die Körpertemperatur per Infrarot-Messtechnik.



Inhalator mit Selbstreinigungsfunktion

Inhalatoren werden zur schnellen und wirkungsvollen Behandlung bei Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege eingesetzt. Beim IH 55 kommt eine für kleinste Wirkstoffpartikel durchlässige Schwingmembran zum Einsatz. Diese Technologie ist besonders leise und vernebelt flüssige Medikamente effektiv bei einer Verneblungsleistung von ca. 0,25 ml/min. Über eine Maske oder ein Mundstück wird das Inhalat dem Patienten zugeführt. Bereits eine kurze Inhalationszeit kann ausreichen, um lästige Begleiterscheinungen von beispielsweise Erkältungen oder Asthma zu lindern und den Heilungsprozess zu beschleunigen.

Durch die kompakte Größe ist der IH 55 auch für Kinder oder für unterwegs bestens geeignet. Besonders praktisch ist die komfortable Selbstreinigungsfunktion, die dabei hilft, eventuell vorhandene Rückstände aus der Membran zu entfernen. Das Gerät kann über ein Netzteil oder aber kabellos mit Batterien betrieben werden.



» Praktisch und handlich: IH 55 ist ein idealer Reisebegleiter.



Fiebermessen am Ohr

Das Ohrthermometer FT 58 von Beurer ist ein Fieberthermometer mit Infrarotsensor für die Temperaturmessung im Gehörgang, das sich perfekt für ein hygienisches und sicheres Messen eignet. Außerdem lässt sich auch komfortabel die Objekttemperatur eines Gegenstandes bestimmen.

Das FT 58 wird mit zehn auswechselbaren Schutzkappen geliefert. So kann es hygienisch einwandfrei von mehreren Personen genutzt werden. Ein lachender Smiley zeigt an, wenn kein Fieber vorhanden ist. Ein trauriger Smiley bedeutet Fieber. Die Temperatur liegt dabei bei 38 °C und höher. Ein Warnton wird ab 37,5 °C abgegeben.



» Fieber ja oder nein? Das FT 58 zeigt es einfach mit dem Smiley-Indikator an.

Verspannungen

Ist Ihr Arbeitsplatz optimal eingerichtet? Was tun gegen Rücken- oder Muskelschmerzen?

Erfahren Sie mehr!

S. 20

Homeoffice

Homeoffice ist derzeit für viele Menschen fester Bestandteil des Arbeitsalltags. Wir sitzen viel, bewegen uns zu wenig und spüren das auch körperlich. Zeit zu handeln!

› Unsere 7 Tipps für's Homeoffice

Licht

Tageslicht ist lebenswichtig. Holen Sie sich die extra Lichtdusche für zwischen-durch!

S. 21

Stay at home: 7 Tipps für's Homeoffice

Auf ein Leben im Homeoffice war niemand vorbereitet. Und vermutlich haben wir alle uns das Arbeiten und Lernen von zu Hause auch entspannter vorgestellt. Auch wenn nach gut einem Jahr Pandemie die technischen Anforderungen bei den meisten ins Lot gekommen sind, erfüllt ein eher spontan eingerichtetes Homeoffice nur in den seltensten Fällen die entsprechenden Voraussetzungen, um einen kompletten Arbeitstag stressfrei und vor allem rückengerecht arbeiten zu können. Stundenlanges, nicht ergonomisches Sitzen kann Rückenschmerzen verursachen. Mangelhaftes Licht sorgt für Kopfschmerzen. Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und schlechtes Zeitmanagement führen zusätzlich schnell zu einem Teufelskreis mit Verspannungen im Körper, einer verkürzten Muskulatur, Stress und mentalen Belastungen.

Die gute Nachricht: Es gibt für alles einfache, unkomplizierte Lösungen. Unsere 7 Tipps für's Homeoffice helfen dabei, ein besseres und gesünderes Arbeiten von zu Hause aus zu ermöglichen.

1. Arbeitsplatz ergonomisch einrichten

Um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist es ungemein wichtig darauf zu achten, wie man am (Schreib-)Tisch sitzt. Prof. Dr. Thomas Kurscheid, einer der bekanntesten Mediziner des Landes, rät: „Den Stuhl dem Arbeitsplatz anpassen oder umgekehrt. Die Oberschenkel sollten einen Winkel von 90 Grad zum Rumpf bilden, die Füße flächigen Kontakt zum Boden haben.“ Mindestens genauso wichtig sei eine aufrechte Körperhaltung, wobei der Winkel des Ellbogens ebenfalls 90 Grad betragen sollte und die Unterarme entspannt auf dem Arbeitsplatz abgelegt werden können. Zudem sollte der Bildschirm des PCs so positioniert sein, dass keine Reflexionen entstehen.



» Unser Tipp: HK 70 Heizkissen mit Rückenstütze. Eine Wohltat für Ihre Rückengesundheit!

2. Bewegte Pausen einbauen

Ausreichend Bewegung ist in Homeoffice-Zeiten extrem wichtig. Zumal Sitzen als das neue Rauchen gilt. Denn eine lange, statische Sitzhaltung schadet der Gesundheit. Neben orthopädischen Beschwerden steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Stoffwechsel-Erkrankungen mit zunehmender Sitz-Dauer an. Arbeiten wir von zu Hause, fehlt uns mindestens der Weg zum Büro und zurück. Kurze Übungen für Zwischendurch können den Bewegungsmangel ausgleichen.

Tipp: Zum Telefonieren nach Möglichkeit aufstehen und durch den Raum gehen.

3. Fester Arbeitsplatz

Von der Couch oder gar aus dem Bett zu arbeiten, ist keine gute Idee. Das sind schließlich Ihre Rückzugs- und Entspannungsorte. Schaffen Sie sich eine geordnete Atmosphäre, einen Platz, der Ihnen signalisiert, dass dort gearbeitet wird. Ein geregelter Ablauf hilft, fast wie auf Schienen durch den Arbeitstag zu gleiten.

4. Bitte kein Schlapperlook

Aufzustehen, im Pyjama einen Kaffee zu trinken und direkt mit dem Job loszulegen, das hat bestimmt für manchen seinen Reiz. Unser Tipp: Kleiden Sie sich angemessen. Das hilft ungemein, den Arbeitsmodus einzulegen und sich richtig zu fokussieren. Und manchmal kommt auch ein Anruf vom Chef oder der spontane Video-Call schneller als gedacht.

5. „To do“-Liste machen

Apropos fokussieren: Erstellen Sie sich „To do“-Listen für jeden Tag. So lässt es sich besser auf die wesentlichen Dinge konzentrieren und Sie haben die Möglichkeit zu messen, wie viel schon erledigt wurde.

Tipp: Am besten erledigen Sie komplizierte und unangenehme Aufgaben zuerst und die Routineaufgaben dann am Schluss.

6. Gesunde Snacks und viel trinken

Gerade in dieser Zeit geht es darum, den Körper und das Immunsystem zu stärken. Deshalb ist es wichtig, in sich hineinzuhören: Muss Schokolade jetzt wirklich sein? Oder lieber ein kleiner Salat oder Smoothie? Es ist ratsam, dass man sich gesunde Snacks für die Zeit im Homeoffice vorbereitet. Immer wieder werden Açaï-Beeren, Chia-Samen oder Goji-Beeren hochgelobt. Dabei müssen es gar nicht immer die bekannten Superfoods sein. „Warum nicht einfach mal zu Blaubeeren und Walnüssen greifen. Rote Beete, Grünkohl, Beeren: Powerfood gibt es auch vor der Haustür“, verrät Prof. Dr. Kurscheid, Allgemeinmediziner und Ernährungsexperte. Viel trinken ist ebenfalls wichtig – am besten Wasser.

Tipp: Mit ein paar Beeren, Zitrone oder Minze im Wasserglas schmeckt das gleich viel besser.

7. Licht an!

Je besser der Arbeitsplatz ausgeleuchtet ist, desto weniger werden die Augen belastet. Für Schreib- und Lesearbeiten wird eine Beleuchtungsstärke ab 500 Lux empfohlen. Beim Arbeiten blickt man in der Regel abwechselnd auf Bildschirm und diverse Unterlagen. Mit einem Beleuchtungskonzept, das auf beide Aspekte eingeht, zum Beispiel Deckenfluter und zusätzliche Schreibtischlampe, entlastet man seine Augen und erleichtert sich das Arbeiten. Richten Sie den Schreibtisch am besten seitlich zum Fenster aus. So kann man das natürliche Licht von draußen nutzen, ohne dass der Bildschirm blendet.

Tipp: Eine Tageslichtlampe kann gegen Lichtmangelerscheinungen eingesetzt werden. Dadurch wird das Schlafhormon Melatonin gehemmt und das Glückshormon Serotonin im Körper ausgeschüttet.



» Schluss mit Unausgeglichenheit, Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen – Starten Sie mit einer Extraportion Licht in den Tag! Zum Beispiel mit der Tageslichtlampe TL 30.



„Wohltuende Kraftquellen für den Alltag“

Interview mit Prof. Dr. Kurscheid

Prof. Dr. med. Thomas Kurscheid gehört zu den bekanntesten Medizinern in Deutschland. Der Kölner Arzt für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin sowie Naturheilverfahren ist gern gesehener Gast in Talkshows und TV-Sendungen, schreibt Bücher, hält Impulsvorträge. Im Interview mit Matthias M. Machan erzählt er über die Bausteine, die einen gesunden Lebensstil ausmachen: viel Bewegung, gesunde Ernährung und Schlaf.

Weniger Bewegung, weniger Tages- und Sonnenlicht und der Garten gab auch kein Obst und Gemüse her. Der Winter-Lockdown fühlte sich anders an als der im Frühjahr 2020. Wie haben Sie sich ganz privat in den vergangenen Monaten fit und vital gehalten?

Da die Fitness-Studios ja auch geschlossen waren, habe ich die Tagesrandzeiten zum Joggen genutzt. Idealerweise mit kleinen Gewichten in beiden Händen. Es ist wichtig, seinen Körper ganzjährig zu trainieren. Drinnen habe ich ein Theraband, ein elastisches Gymnastikband, benutzt. Es ermöglicht ein gelenkschonendes Training für straffere Muskeln und fördert zudem die Durchblutung der Haut. Mit entsprechenden Übungen werden vor allem die kleinen Rumpfmuskeln gestärkt und die Körperspannung trainiert.

Was sind die wichtigsten Regeln für eine aktive Gesundheitsprävention?

Stressmanagement, Bewegung, Ernährung – das sind wohl die drei Hauptkomponenten. Präventiv kann ich auf vielen Feldern aktiv werden. Sport und Bewegung haben wir schon erwähnt. Hinzu kommt eine gesunde Ernährung und

eine Work-Life-Balance, denn Stress ist gar nicht das Gefährliche. Unser ganz persönlicher Umgang mit dem Thema Stress ist das eigentliche Problem.

Wir haben schon immer Stress gehabt: Früher, wenn man um's Überleben kämpfen musste, wenn wir uns verteidigen mussten. Heute sind wir schon gestresst, wenn der Livestream am Computer mal nicht funktioniert. Wir bleiben da aber weiter sitzen, bauen das Adrenalin nicht ab. Wenn man den Umgang mit Stress klug angehen möchte, zieht man sich eben nach einem stressigen Tag abends lieber die Turnschuhe an, anstatt auf der Couch zu versinken.

Und achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Mein Schlüsselbegriff ist „low carb“. Das bedeutet: Verzichten Sie möglichst auf Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot. Die Low-Carb-Ernährung ist aus wissenschaftlicher Sicht der richtige Weg, um dauerhaft gesund und schlank zu bleiben oder zu werden. Auch Krebs und Demenz treten signifikant seltener auf. Wir können nicht an Fetten sparen, da unsere Nervenzellen daraus bestehen. Wir können auch nicht an Proteinen sparen, da unsere Muskeln daraus bestehen. Was wir aber nicht brauchen, das ist ein Übermaß an Kohlenhydraten.

Tipp von Prof. Dr. Kurscheid:

„Mein Gesundheits-Rat-schlag: Sport treiben und immer in Bewegung bleiben, mindestens 10.000 Schritte am Tag.“



Exklusiv
Interview

Und ansonsten Bewegung, Bewegung, Bewegung?

Genau, am wirkungsvollsten ist eine tägliche Bewegung von mindestens 30 Minuten. Das muss aber kein Sport sein. Ein flotter Spaziergang reicht. Wer das täglich macht, dem werden rein statistisch drei gesunde Lebensjahre geschenkt. Wenn Sie jedoch fitter werden wollen, sollten Sie an drei Tagen pro Woche joggen gehen, also mal außer Atem kommen. Das schenkt Ihnen bis zu sechs gesunde Lebensjahre.

Wie mache ich mich jetzt sinnvoll fit für den Sommer?

Wie so oft macht die Dosis das Gift. Fangen Sie langsam an. Steigern Sie sich jeden Tag. Bei gesunden Gelenken können Sie bis zu einem Body-Maß-Index von 30 bedenkenlos joggen. Liegen Sie darüber, sollten Sie zunächst walken oder Rad fahren.

Was ist wichtiger: Ernährung oder Bewegung?

Da die meisten von uns wenig Zeit haben, ist eine gesunde Ernährung das A und O. Reduzieren Sie sich auf drei Mahlzeiten, verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten und fragen Sie sich immer, ob Sie wirklich Hunger haben oder das Essen nur ein Zeitvertreib ist oder aus emotionalen Gründen erfolgt. Also dazu dient, Lust, Frust oder Stress zu verarbeiten.

Und was mache ich mit beruflichem Stress – mit Achtsamkeit weglächeln?

Ich mache mittags meist für 20 Minuten Powernapping. In dieser Zeit, meine Mitarbeiter haben das verinnerlicht, darf mich niemand stören. Powernapping ist wie ein Mittagsschlaf, nur entschieden

kürzer. Der kurze Schlaf hilft mir, während des Mittagstiefs kurz zur Ruhe zu kommen, um Körper und Geist mit neuer Energie zu laden. Oder ich meditiere stattdessen. Beides ist für mich wie eine Tankstelle.



MG 180 Massage Gun - Muskelmassagegerät

Gezielte Muskelmassage zur Aktivierung und Regeneration an unterschiedlichen Körperpartien.

S. 27

Was kann ich für die richtige Körperhaltung tun?

Ich setze da auf die Massagegeräte von Beurer. Ob ein Nacken-Massagegerät für eine wohltuende Massage wie von Hand, gezielte Übungen für Nacken-, Rücken- und Schulterbereich auf einer Yoga- und Stretchmatte, bei der Luftkammern bestimmte Übungen nachahmen, oder punktgenaue Regeneration mit einer „Massage Gun“: Die Massage ist für mich eine wohltuende Kraftquelle für den Alltag.

Die Covid-19-Pandemie hat das Thema „Air Treatment“ nach oben gepusht. Welchen Einfluss auf meine Gesundheit, aber auch auf die Leistungsfähigkeit und Konzentration hat das Raumklima konkret?

Das Raumklima hat einen großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Es ist schwer, im Arbeits-, Wohn- oder Schlafzimmer die richtige Luftfeuchtigkeit zu bekommen. Stoßlüften und eine Schale Wasser reichen da nicht aus. Da sind Luftreiniger, die Pollen und Staub aus der Luft entfernen und Luftbefeuchter

gefragt. Bei mir in der Praxis steht das Meeresklimagerät maremed® von Beurer. Die Raumluft wird gereinigt, mineralisiert, entkeimt, ionisiert und befeuchtet. Eine neue Studie von Münchner Forschern zeigt, dass, wenn viele Pollen in der Luft sind, auch das Risiko für Corona-Infektionen steigt. Umgekehrt lässt es sich also durch weniger Pollen senken.

Einen Urlaub am Meer ersetzt maremed® nicht... aber es ist fast wie ein Tag am Meer. maremed® erzeugt eine naturidentische Wechselwirkung zwischen Wasser, Salz und Sonne, dem ionisierten Meerwasser und dem am Meer herrschenden Wind. Wir haben das Meeresklimagerät in einer Anwendungsstudie getestet: 73 % der Probanden haben über eine Verbesserung der Atmung berichtet, 71 % bestätigten eine Steigerung ihres Wohlbefindens, 78 % sagten zudem, nach der Anwendung habe sich das Raumklima positiv verändert.

Apropos Raumklima: Was kann ich für einen gesunden Schlaf tun?

Unabhängig vom Raumklima: Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten Sie die Mediennutzung beenden, also kein TV, kein Smartphone. Und die letzte Mahlzeit sollte dann auch schon zwei, besser drei Stunden zurückliegen. Das Schlafzimmer selber sollte dunkel und nicht zu warm sein. Und denken Sie an eine gute Matratze.

Wie viel von meiner Gesundheit habe ich durch meinen persönlichen Lebensstil eigentlich selbst in der Hand?

Das wird Sie überraschen: rund 70 %, die restlichen 30 % sind persönliches Schicksal und die Gene. Sie haben Ihre Gesundheit also weitgehend selbst in der Hand.

Mit einem gesunden Lebensstil zum Wunschgewicht



Von seinem Wunschgewicht ist jeder dritte Deutsche weit entfernt. Die veränderten Lebensumstände mit geringerer körperlicher Bewegung und dem Überangebot an meist hochkalorischen Nahrungsmitteln führen dazu, dass immer mehr Menschen mit Übergewicht zu kämpfen haben, das nicht selten zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen führen kann wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Krebs. Die Gründe für Übergewicht sind vielschichtig: übermäßiges Essen, unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel, eine Stoffwechselstörung, zu kurzer und schlechter Schlaf oder genetische Veranlagung.

Aber auch Untergewicht ist ein Risikofaktor. Um sein Idealgewicht zu halten, ist es ratsam, seine Körperwerte zu kennen. Wichtig ist es hierbei, nicht nur sein Körpergewicht und den BMI im Blick zu haben, sondern idealerweise auch die persönlichen Körperwerte wie Körperfett, Muskelanteil oder Knochenmasse. Fortschritte wie auch Rückschritte können so frühzeitig erkannt und durch richtiges Training oder eine gesunde Ernährung ausgeglichen werden.

Unverwechselbarer Look: die SignatureLine

Mit der SignatureLine hat Beurer eine exklusive Auswahl an Personenwaagen im Sortiment, die durch zeitlose Farben, schlichte Designs und beleuchtete XXL-Displays in einer neuen, modernen Schrift herausstechen. Zwei Formate, drei Veredelungen und insgesamt neun Modelle mit extra hoher Tragkraft bis 200 kg sind im Portfolio.



» Edeltalwaage GS 405 SignatureLine

Zur Produktlinie gehören die Glaswaagen GS 400 und GS 410, die Diagnosewaage BF 400, die Premium Diagnosewaage BF 410, jeweils in schlichtem Schwarz und Weiß sowie die elegante Edeltalwaage GS 405. Alle Glas- und Diagnosewaagen der SignatureLine sind mit einer Trittläche aus 8 mm dickem Sicherheitsglas ausgestattet. Mit einer Quick-Start-Einschaltechnik sind die Geräte in Sekundenschnelle betriebsbereit. Die extra großen, beleuchteten Schwarz-Displays sorgen im Zusammenspiel mit dem neuentwickelten Ziffernlayout für beste Lesbarkeit der gemessenen Werte.

Die Diagnosewaagen BF 400 und BF 410 ermöglichen neben der Gewichtsmessung auch die Ermittlung des BMI und die Berechnung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil, Knochenmasse sowie Grund- und Aktivitätsumsatz. Produkt-Hero der Serie ist die Edeltalwaage GS 405. Mit einer hochwertigen Anti-Fingerprint Edeltal-Oberfläche ist sie nicht nur optisch ein Highlight, sondern lässt sich auch besonders gut reinigen.

Gewicht richtig messen

Um auf der Waage vergleichbare Messergebnisse zu erzielen, wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit. Am besten morgens ohne Bekleidung und auf nüchternen Magen ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.



» Auch gut: BF 950 – kompatibel mit der „beurer HealthManager“ App zur langfristigen Beobachtung der Werte

Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus?

Ob beim Kochen eines aufwendigen Gerichts oder beim Backen eines leckeren Kuchens – auf die richtige Menge der Zutaten kommt es an! Küchenwaagen sind dafür als praktische Helfer in der Küche besonders geeignet – nicht nur zum Abwiegen einer bestimmten Menge, son-



» Nährwert-Analysewaage DS 61: Ihr Küchenhelfer Nummer 1 für eine bewusste Ernährung

dern auch zum Berechnen unterschiedlicher Nährwerte. Um den täglichen Energiebedarf zu decken, sollte man pro Tag etwa 55 % der täglichen Energiezufuhr über Kohlenhydrate aufnehmen und etwa 10-15 % über Eiweiße. Der Fettanteil in der Nahrung sollte 30 % nicht übersteigen. Wie praktisch, dass es die Nährwert-Analysewaage DS 61 von Beurer gibt. Sie hat die Nähr- und Energiewerte von 950 Lebensmitteln gespeichert. Beim Wiegevorgang werden so kcal, kj, Fettgehalt, BE, Eiweiß, Kohlenhydrate und Cholesterin direkt angezeigt. Durch die Summierung und Speicherung der ermittelten Nährwerte lassen sich komplette Mahlzeiten analysieren. Zusätzlich bieten 50 weitere Speicherplätze die Möglichkeit, die Werte eigener Lebensmittel zu hinterlegen.



Unser Rezepttipp: Möhrenaufstrich

Ein Aufstrich ist vielfältig und passt zu jedem Anlass – als Aperitif oder Snack zwischendurch. Probieren Sie doch mal unsere Variante mit Möhren aus.



Zutaten

- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 100g Butter, in Stücken
- 250g Möhren, geschält und grob geraspelt
- 150g Tomatenmark
- 2 TL italienische Kräuter (getrocknet)
- 1 TL Salz

Zubereitung

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Zwiebelwürfel und Möhrenraspel dazugeben und andünsten. Tomatenmark und Gewürze zugeben, alles vermengen und abkühlen lassen. Anschließend die Masse pürieren.

Tipp: Mit etwas Nudelwasser verdünnt, eignet sich der Aufstrich auch als leckere Pastasauce!



Rezept von Marketingassistentin Nicole Mack:

Sie haben Lust auf weitere tolle Inspirationen? Dann schauen Sie doch mal in das Kochheft unserer Marketingassistentin Nicole Mack. Sie hat ihre Lieblingsrezepte veröffentlicht, die leicht, schnell zubereitet und einfach köstlich sind.



Achtsam in den Tag starten

Oft dreht sich in unserem Alltag alles um den Job, die Familie, den Haushalt oder aktuelle Probleme. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten und haken fleißig „To do“-Listen ab. Aber wann schenken wir eigentlich unserem Körper und unseren Bedürfnissen die volle Aufmerksamkeit? Wir haben drei Tipps, wie der Start in den Tag achtsam gelingt und wir die kleinen Momente für uns selbst wieder wahrnehmen.



Wohlfühl-Tipp von PR-Managerin Anna-Katharina Peuker:

„Yoga hat viele positive Effekte auf Körper und Geist und hilft bei der Entspannung. Am besten ist es, eine kurze Einheit in die tägliche Routine zu integrieren. Mein Yoga-Moment gehört nur mir!“



1. Kurz innehalten

Schluss mit „guten Morgen, liebe Sorgen!“ Morgens schon mit einem überdrehten Gedankenkarussell aufzuwachen raubt viel Energie für den Tag. Stattdessen lieber direkt nach dem Wachwerden einmal den ganzen Körper in Ruhe wahrnehmen. Auch eine Meditation oder eine Atemübung kann dazu beitragen, gelassen und fokussiert zu bleiben. Schon einige tiefe Atemzüge sorgen dafür, sich gut und in Balance zu fühlen, bevor die Hektik des Alltags beginnt.

2. Yoga- und Stretchübungen

Ein leichtes Stretching kurbelt den Kreislauf an und hilft dabei, den Körper sanft in Schwung zu bringen. Wie wäre es zum Beispiel mit Ihren Lieblings-Yogaübungen? Viele Videos im Internet zeigen, wie man bereits mit 10-15 Minuten Yoga den Tag positiv und energiereich beginnen kann. Lassen Sie Sonnengruß, Kobra und herabschauender Hund zu Ihrem täglichen Begleiter werden!

3. Sanft aufwachen

Das Klingeln eines Weckers reißt uns oft abrupt aus dem Schlaf. Mit einem Lichtwecker fällt der Start in den Tag sanfter aus. Er beginnt bereits vor der eingestellten Aufstehzeit, ein heller werdendes Licht auszustrahlen und so einen Sonnenaufgang zu simulieren. Angenehme Melodien wie Vogelgezwitscher, Glockenspiel oder ruhige Klänge können zusätzlich aktiviert werden. Das Aufwachen fällt uns leichter und wir starten morgens entspannter.

» Der Lichtwecker WL 50 bringt den Sonnenaufgang direkt ins Schlafzimmer.



Kleine Helfer für verspannte Muskeln und Faszien

Anwender Bericht

Zu jedem Workout gehört auch eine punktgenaue Regeneration. Dafür bietet Beurer zwei neue Produkte an: die Massagerolle MG 35 Deep Roll mit Vibration und die Massage Gun MG 180. Sie sorgen für eine gezielte Massage beanspruchter Muskeln oder Faszien. Die Geräte ergänzen die Beurer PhysioLine, die verschiedene Produkte zur Entspannung nach dem Training oder begleitend zur Physiotherapie vereint.

Was kann Triggerpunktmassage leisten?

Triggerpunkte sind kleine Knoten in der Muskulatur, die unter anderem durch Fehlbelastung im Alltag oder Überbeanspruchung hervorgerufen werden. Eine regelmäßige Behandlung der Knötchen kann Muskelverhärtungen vorbeugen, die Durchblutung fördern und Beschwerden lindern. Die Massagerolle MG 35 Deep Roll mit Vibration unterstützt die tiefenwirksame Regeneration von verspannten Muskelpartien durch gezielte Triggerpunktmassage. Außerdem unter-

stützt sie dabei, das Faszienewebe zu lockern und Faszienverklebungen zu lösen. Das Gerät ist vielseitig einsetzbar, beispielsweise an der Wade, dem Oberschenkel, im Arm-, Schulter- oder Rückenbereich. Mit drei drehbaren Rollenelementen passt sich das Produkt flexibel an die Körperbewegungen an. Drei Intensitätsstufen sowie ein vordefiniertes Massageprogramm sorgen optimal für die Regeneration oder Kräftigung des Muskel- und Faszienwesens.



» Die Massagerolle MG 35 sorgt mit Vibration für tiefenwirksame Muskelentspannung.



Matthias M. Machan, Chefredakteur bei infoboard

„Das Gerät liegt super in der Hand und kann dadurch alleine und ohne fremde Hilfe angewendet werden.“



Für Sie getestet!

Auch die neue Massage Gun MG 180 kann Verspannungen oder Müdigkeit in der Muskulatur durch gezielten Triggerpunktmassage entgegenwirken und die Regeneration beanspruchter Muskelpartien positiv beeinflussen. Sechs unterschiedliche Massageaufsätze und vier Intensitätsstufen sorgen für eine wahrhaft kraftvolle und wohltuende Muskelmassage an Schenkeln, Waden, Schultern, Armen und unterschiedlichen Rückenpartien (ausgenommen Wirbelsäule). Die gezielte Anwendung wirkt sich aktivierend und regenerierend aus. Sehr praktisch: eine LED-Leuchte zeigt den Akkustand und die ausgewählte Betriebsstellung an. Durch einen eingebauten Lithium-Ionen-Akku kann die Massage Gun bis zu drei Stunden verwendet werden.

Zwei, die prima zueinander passen:

Entspannungsmomente mit Barbara Becker & Beurer

Sie ist Selfmade-Unternehmerin für Mode, Beauty und Fitness, Schauspielerin, Zweifach-Mama und hat gerade ein Buch („Mama allein zu Haus“) zusammen mit ihrer Freundin Christiane Soyke veröffentlicht. Barbara Becker ist längst ihre eigene „Marke“. Dass sie bei all den Verpflichtungen nicht aus der Balance kommt, verdankt sie ihrer ausgeglichenen Art und vor allem dem Wissen, wie wichtig das eigene Wohlbefinden ist. „Unser Körper ist wie ein kostbarer Schatz, auf den wir gut aufpassen und mit dem wir achtsam umgehen sollten“, so die 55-Jährige im Gespräch mit dem Beurer-Magazin.

Ein Satz, den man auch beim Ulmer Familienunternehmen Beurer jederzeit so unterschreiben würde. Naheliegender also, dass Beurer mit Barbara Becker als Testimonial kooperiert. Das passt! Denn als Spezialist für Gesundheit und Wohlbefinden mit über 100-jähriger Tradition verfügt Beurer über eine herausragende Expertise – eben auch im Bereich Wellbeing und Selfcare. Mit seinen hochwertig designeten Produkten für die Gesundheitsprävention macht Beurer das Leben auf einfache Art spürbar angenehmer, bietet für nahezu alle Bereiche und jedes Training die passende Lösung.

„Unser Körper ist wie ein kostbarer Schatz, auf den wir gut aufpassen und mit dem wir achtsam umgehen sollten.“



barbara  becker
&
beurer

Vom Stress loslassen

„Mit Barbara Becker haben wir eine starke Frau an unserer Seite, die unsere Philosophie absolut authentisch vertritt. Denn wie sie selbst bleibt auch Beurer stets innovativ und sich selbst treu“, freut sich Beurer Marketingleiterin Kerstin Glanzer.

Die Partnerschaft zwischen Beurer und Barbara Becker legt den Fokus auf Produkt-Highlights für die Entspannungsmomente im Alltag. Dazu zählen die Yoga- und Stretchmatte MG 280 zur Dehnung der Muskulatur und zur Entspannung sowie die Tageslichtlampe TL 100, die für einen positiven Einfluss auf Stimmung und Wohlbefinden sorgt. Ebenso am Start sind das TENS/EMS-Gerät EM 70 Wireless zur medikamentenfreien Schmerztherapie und die Shiatsu-Luftkompression-Sitzauflage MG 320, die jeden normalen Stuhl oder Sessel in ein hochwertiges Massagegerät verwandelt.



Eine Wohltat für den Körper!

Die Shiatsu-Luftkompression-Sitzauflage MG 320 und die Yoga- und Stretchmatte MG 280 sorgen für kleine Auszeiten im hektischen Alltag.



Für mehr Informationen zur Kooperation den QR-Code scannen.

» <https://www.beurer.com/barbara-becker>

Find your inner beauty!

Wenn, wie in den vergangenen Monaten oft genug erlebt, der Gang ins Kosmetikstudio nicht möglich ist, gönnen sich viele Frauen eben zu Hause ihr ganz individuelles Verwöhn-Programm. Denn: Sich gut fühlen heißt sich schön fühlen. Und umgekehrt! Beurer bietet ein umfangreiches Beauty-Sortiment von Kopf bis Fuß für die heimische Wellness-Oase an. Ob Face-care, Haircare, Bodycare oder Maniküre- und Pediküre: Gönnen Sie sich Verwöhn-Momente für ein gepflegtes und frisches Aussehen mit Ergebnissen wie vom Profi.



Geschmeidige Haare wie vom Friseur

Kompakt und stylisch sorgt der neue Haartrockner HC 35 für einen glänzenden Auftritt. Mit seinem schicken Design ist er außerdem ein Hingucker in jedem Badezimmer. Verschiedene Heiz- und Gebläsestufen machen ein individuelles Styling je nach Haarstruktur möglich. Die integrierte Ionenfunktion gibt eine Extraportion Glanz und verhindert die statische Aufladung der Haare.

Das Nagelstudio für zu Hause

Gepflegte Nägel gehören zu einem attraktiven Erscheinungsbild einfach dazu. Häufiges Händewaschen beansprucht gerade in der aktuellen Zeit die Haut besonders. Die Hände fühlen sich trocken an und die Nägel werden spröde und rissig. Mit dem kraftvollen Akkugerät MP 64 kann eine optimale Maniküre- und Pediküre-Anwendung problemlos zu Hause erfolgen.



Nicht nur für Beauty-Queens

Schluss mit nervigen Pickelchen – Bringen Sie Ihre Gesichtshaut zum Strahlen! Der Porenreiniger FC 41 bekämpft Hautunreinheiten effektiv und schonend dank moderner Vakuumtechnologie. Als optimale Ergänzung für die tägliche Beauty-Routine entfernt das Gerät mithilfe von unterschiedlichen Aufsätzen Mitesser und überschüssige Hautschüppchen. Das Ergebnis ist ein sichtbar feineres, gesundes Hautbild.



Spieglein, Spieglein in der Hand...

Mit dem beleuchteten Kosmetikspiegel BS 45 lassen sich Pflege und Styling genau betrachten. Ob für ein perfektes Make-Up oder zum Abschminken – die große Spiegelfläche mit magnetischem Extra-Spiegel mit 5-facher Vergrößerung macht jedes Detail sichtbar. In der praktischen Aufbewahrungsschale finden Ringe, Ketten und andere Accessoires ihren Platz.



Bye bye, Bad Hair Day: 3 Looks mit dem Glätteisen

Mit einem Glätteisen werden die Haare nur glatt? Von wegen! Das Tool eignet sich auch perfekt zum Stylen einer lockigen Wallemähne oder einem voluminösen Bob. Und so geht's:



» Praktisch für unterwegs: Akku-Haarglätter HS 20

Styling-Tipp von Produktmanagerin Sina Mai

„Am besten gelingen Wellen mit einem Glätteisen mit abgerundeter Oberseite. So lässt sich das Gerät bei der Anwendung leichter drehen und unschöne Knicke im Haar werden vermieden. Besonders schonend für die Haarstruktur sind Modelle mit Keramikbeschichtung.“



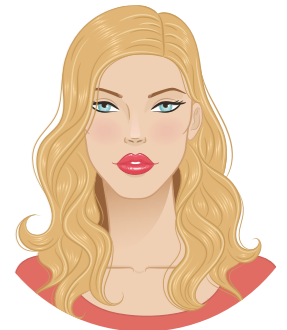
Eleganter Sleek-Look

Vor der Anwendung mit dem Glätteisen sollte das Haar unbedingt vollständig trocken sein und immer ein Hitzeschutzspray verwendet werden. Anschließend das Haar Strähne für Strähne durch das heiße Glätteisen ziehen. Die geglätteten Haare mit etwas Haarspray fixieren.



Lässige Beachwaves

Jetzt geht's ans Locken! Hierfür etwas Schaumfestiger ins Haar kneten und kurz trocken föhnen. Die Haare in mehrere Partien aufteilen und strähnenweise in das erhitzte Glätteisen legen. Setzen Sie das Gerät für einen natürlichen Look erst auf Ohrhöhe an. Dann das Glätteisen um 180 Grad drehen und gleichmäßig nach unten bis über die Spitzen ziehen. Locken aushängen lassen und eine gute Pflege nicht vergessen!



Voluminöser Bob

Im Nu lässt sich auch aus einem wilden Bob ein neuer Look zaubern. Damit die Haare ordentlich fallen, einzelne Strähnen einfach nach innen stylen. Hierfür werden die Haare langsam in einer C-Kurve durch das Glätteisen gezogen. Das verleiht neues Volumen! Für einen edlen Auftritt noch etwas Glanzspray als Finish auftragen.





Ob Dreitage- oder Vollbart, der Bart ist eines der wichtigsten „Accessoires“, die zum Mann von heute gehören. Und das betrifft laut einer Statista-Umfrage immerhin 35 % aller Männer. Die Gesichtshaarung ist als modisches Statement so angesagt wie nie zuvor. Doch wer sich einen Bart stehen lässt, merkt schnell: Er möchte gepflegt und in Form gebracht werden. Für das perfekte Styling benötigt man(n) das ideale Handwerkszeug. Mit den sechs Produkt-Heros der BarbersCorner hat Beurer eine hochwertige Rasierer-Range für die Männerwelt auf den Markt gebracht. Mit Ausnahme des Präzisionstrimmers HR 2000 verfügen alle Produkte über ein LED-Display mit Akku-, Reisesicherungs- und Ladeanzeige sowie Ölhinweis bzw. Wartungshinweis und sind sowohl im Akku- wie im Netzbetrieb nutzbar. Das Schöne ist: die Akku-Geräte sind mit einer Schnelllade-Funktion ausgestattet, die sie innerhalb von fünf Minuten für eine komplette Anwendung einsatzbereit macht. Mit hochwertigen Klingen aus Edelstahl und Titaniumbeschichtung gelangen eine messerscharfe Rasur oder ein neuer Haarschnitt im Nu.



Perfektes Styling für einen gepflegten Bart



Der Präzisionstrimmer HR 2000
Gekonnt korrigieren und trimmen



Der Bartstyler HR 4000
Bartstyling in maximaler Perfektion



Der Haarschneider HR 5000
Profi-Haarschnitte für zu Hause



Der Body Groomer HR 6000
Multitalent für Gesicht und Körper



Der Folienrasierer HR 7000
Getrimmt bis zum feinsten Haar



Der Rotationsrasierer HR 8000
Der stylische Barbier für jeden Mann



„Zum Bart schneiden ist das richtige Equipment entscheidend. Am wichtigsten ist ein Barttrimmer mit längenverstellbarem Scheraufsatz oder unterschiedlichen Aufsätzen. Für die Konturen eignet sich ein Nassrasierer oder ein Detailtrimmer.“

Thorsten Staudt von Jimmy Ray's Barbershop aus Nürnberg, Deutschlands erstem Barbershop.

Weitere Infos:
» www.jimmyraysbarbershop.de



Bart-Styling leichtgemacht:

4 ultimative Tipps von Thorsten Staudt von Jimmy Rays Barbershop aus Nürnberg

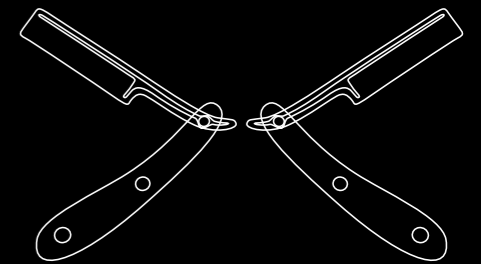
1. Das richtige Equipment: Perfekt sind Geräte, die sich optimal an das Gesicht anpassen. Eine hochwertige Edelstahlklinge sorgt für maximale Hautverträglichkeit, ein zusätzlicher Detailaufsatz schneidet präzise Konturen. Besonders wichtig: Die Haare am Hals sollten nicht mit dem Bartansatz verwachsen.

2. Bartlänge beachten: Für einen Dreitagebart ist es ausreichend, wenn man den Rasierer auf die gewünschte Länge einstellt und alle Barthaare auf die gleiche

Länge bringt. Beim Schnauzer sollte man die Haare, die über die Lippe stehen, ohne Aufsatz entfernen und vor allem auf die Konturen außerhalb des Bartes achten.

3. Richtige Vorbereitung: Damit der Bart gepflegt aussieht, muss dieser speziell gewaschen werden. Am besten eignet sich hier ein Shampoo auf Öl-Basis, da so die Haut unter dem Bart nicht austrocknet.

4. Öle helfen: Öle und Balsame helfen beim Schneiden des Bartes. Sie bereiten die Haut auf die Rasur vor, wodurch der Rasierer einfacher über die Haut gleitet und diese gleichzeitig geschützt wird.



„Der Handel der
Zukunft muss
Erlebnisswelten
schaffen und den Kunden
emotional abholen.“

MARKUS BISPING

Verkaufsleiter Fachhandel bei Beurer, mit Matthias M. Machan im Interview über aktuelle Chancen und Risiken für den stationären Handel und über innovative POS-Konzepte.



Exklusiv
Interview

Weniger Bewegung, viel weniger Tages- und Sonnenlicht. Wie haben Sie sich in letzter Zeit fit gehalten?

Ich habe die letzten Monate bis auf ein paar wenige Ausnahmen vor allem im Homeoffice verbracht. Dabei ist das Thema Bewegung definitiv zu kurz gekommen. An den vergangenen Wochenenden habe ich meine Lust am Wandern zurückgewonnen. Im Sommer werde ich wieder regelmäßig auf den „Traumpfad“ am Rhein und an der Mosel unterwegs sein. Das entspannt und macht den Kopf frei.

Welche Produkte von Beurer sind in den vergangenen Monaten besonders gefragt gewesen?

Am Anfang der Krise war vor allem die Nachfrage nach Fieberthermometern, aber auch nach Beautyartikeln wie Maniküre- und Pediküresets oder Bart- und Haarschneidern sehr groß. Zum Winter hin sind zudem Massageprodukte, Luftbefeuchter und Luftreiniger sehr begehrt gewesen. Zum Sommer erwarten wir eine deutliche Zunahme der Nachfrage nach unseren Fitness-Produkten wie unserer Massage Gun oder aber auch nach den Körperfettanalysewaagen. Da viele unserer Produkte bluetooth®-fähig sind und mit der „beurer HealthManager“ App arbeiten, hat man seine Fitness- und Gesundheitsdaten damit immer und überall im Blick. Jetzt zur Pollen-Saison steigt erneut die Nachfrage nach Luftreinigern. Mit unserer „60 Tage Geld-zurück-Garantie“ für die Endkunden und mit attraktiven Angeboten unterstützen wir dabei zielgerichtet unsere Fachhändler.

Termine beim Physiotherapeuten gibt es derzeit nur mit langer Wartezeit: Wie können mir da die Massagegeräte von Beurer helfen?

Eine Massage vom Profi können unsere Produkte nicht komplett ersetzen. Wir bauen aber die Breite unseres Sortiments

immer stärker aus und tragen auch immer neuen Trends Rechnung. Ob der Massageball MG 10 für eine gezielte Triggerpunktmassage, ob am Abend auf der Couch das Massagekissen MG 135, das über eine zusätzliche Heizfunktion verfügt und gezielt den Rücken entspannt, oder die Shiatsu-Massageauflagen bzw. sogar der Beurer Massagesessel. Wir haben für jeden Bedarf und jeden Geldbeutel das richtige Produkt.

Wie sieht es bei Beurer aktuell mit der Lieferfähigkeit aus?

Durch unser eigenes Lager mit über 20.000 Palettenplätzen in Uttenweiler stellen wir im Normalfall eine enorm hohe Lieferquote von bis zu 98 % sicher. Da für die kommenden Monate aber eine hohe Nachfrage zu erwarten ist, empfehlen wir unseren Kunden sich frühzeitig für die Saison zu bevorraten.

Die Herausforderungen des Fachhandels könnten kaum größer sein: die Coronapandemie beschleunigt die Transformation in Richtung Multichannel-Handel & Digitalisierung in einer atemberaubenden Geschwindigkeit. Wie können Partner wie Beurer den Fachhandel dabei unterstützen?

Die Herausforderungen sind enorm. Nachdem die meisten Fachhändler das Jahr 2020 erfolgreich gestalten konnten, fehlte Anfang dieses Jahres vielen die Perspektive. Eine Entwicklung zum Multichannel-Handel ist dabei eine Option, der sich der Handel konstruktiv stellt. Nun, mit der Öffnung der Geschäfte, muss der Handel aber auch wieder voll auf seine Kernkompetenz setzen. Dazu greife ich nochmals das Thema Massage auf. Bei noch so guter digitaler Inszenierung kann das Gefühl der Entspannung nicht online transportiert werden. Der Kunde muss durch eine offene, ansprechende und eine saisonweise veränderte Warenpräsentation immer wieder neu für bestimmte Produkte begeistert werden.



Immer wieder wird der Service (auch aftersale) sowie das „look and feel“ gefordert. Sind das die Stärken des Fachhandels?

Ausdrücklich sind das die Kernkompetenzen des Fachhandels. Diese Stärken sollte der Handel immer wieder bewusst und aktiv im Verkaufsgespräch und in der Werbung zum Ausdruck bringen. Während der Fachhändler etwa einen Beurer Massagesessel zum Wunschtermin zum Endkunden liefert, das Produkt anschließt und erklärt sowie die Verpackung entsorgt, bietet der Onlinehandel oftmals nur eine Lieferung bis zur Bordsteinkante vor die Haustür an. Diese Zusatzleistung sollte immer wieder aktiv mitverkauft werden.

Die Innenstädte werden sich verändern. Ist das eine Chance für den Fachhandel, sich neu zu erfinden und auch neue Schwerpunkte zu setzen?

Die Veränderungen im Handel sind auch für die Innenstädte eine große Herausforderung. Die Städte müssen mit neuen Anreizen und Aktivitäten wieder attraktiver werden. Dies ist nur im Zusammenspiel aller Akteure möglich. So müssen Gastronomie und Kulturstätten wie Kinos und Theater stärker in den Mittelpunkt rücken und aktiv in die Handelslandschaft eingebunden werden. Der Handel sollte Kooperationen eingehen und gemeinsam die Kunden dazu einladen, zu ihnen zu kommen. So kann ein Fachhändler etwa Fitnessprodukte wie Körperfettanalysewaagen verkaufen und als Zugabe einen Gutschein für einen Schnupperkurs in einem Fitness-Studio anbieten. Das Sortiment von Beurer mit über 500 Produkten bietet dazu eine Vielzahl von kreativen Ansätzen.

Was muss sich beim Ladenbau verändern? Großzügiger planen?

Der Ladenbau der Zukunft muss Erlebniswelten schaffen und den Kunden emotionaler abholen. Das Outlet muss sich vom POS zum „Point of Emotion“ entwickeln. Die vielen Stammkunden, die Fachhändler oftmals haben, müssen immer wieder bei ihrem Besuch neu begeistert werden. Wechselbare Präsentationsflächen sollten dabei je nach Jahreszeit immer neue Themen in den Mittelpunkt stellen. Es kann auch Sinn machen, Produkte aus verschiedenen Abteilungen auf einer Sonderfläche thematisch zu bespielen. So könnte ein Beurer Massagesessel ideal im Eingangsbereich gemeinsam mit einem

hochwertigen TV-Gerät und einem Elektrogrill präsentiert werden. Wenn ich die Vielzahl der einzelnen Produkte aus einer Kategorie reduziere, habe ich Platz für neue, innovative Produkte geschaffen und kann auch die vorhandenen Sortimente attraktiver darstellen.

Dabei komme ich nochmals auf mein Hobby Wandern zurück. Ich habe mein Equipment bei einem örtlichen Fachhändler gekauft. In einer Atmosphäre, wo ich die Schuhe auf verschiedenen Oberflächen „probelaufen“ durfte. Im Hintergrund war das Rauschen von einem künstlich angelegten Flusslauf zu hören. Ich wurde von einem Profi beraten und habe zu meinen Wanderschuhen gleich diverse Zusatzkäufe getätigt. Ich bin zufrieden mit dem Wissen nach Hause gegangen, genau das Richtige für meinen Bedarf gekauft zu haben.

Was können neue, innovative Produkte in meinem Sortiment sein?

Produkte aus der Beurer PhysioLine entsprechen in keiner Weise dem Standardsortiment eines Elektrohändlers. Ebenso sind auch EMS- und TENS-Geräte nur selten im Elektrohandel zu finden. Wenn diese Produkte jedoch aufmerksamkeitsstark platziert und in die Werbeplanung aufgenommen werden, kann auch der stationäre Handel vom Erfolg dieser Produkte profitieren. Mit maßgeschneiderten Konzepten und Angeboten unterstützen wir individuell alle Händler, die auch mit uns gemeinsam neue Wege gehen.

Welche Konzepte bietet Beurer an, wie flexibel sind die einzelnen Module?

Beurer unterstützt den Handel schon seit vielen Jahren verstärkt durch umfangreiche und nachhaltige Investitionen in hochwertige POS-Konzepte wie etwa die Beurer Premium Wellness-Module, durch Massagebänke oder Verkaufs-Displays. Die neue Männerserie „BarbersCorner“ ist eine von mehreren Erfolgsgeschichten, da wir jedem Händler, der mindestens vier Produkte aus dieser Serie dauerhaft führt, kostenlos ein hochwertiges Verkaufsdisplay zur Verfügung stellen. Alle bei uns verfügbaren POS-Konzepte sind modular und können individuell an die Wünsche der Händler angepasst werden. Mit einer wirkungsvollen Präsentation der Produkte unterstreicht der Handel seine Sortiments- und Lösungskompetenz für alle Belange der Kunden rund um seine Gesundheit, sein Wohlbefinden und sein Zuhause.

Gesundheitsprävention und Raumklima sind Themen der Zukunft. Wie transportiere ich diese Message in den Handel?

Je nach Jahreszeit sollten immer wieder neue Themen präsentiert und attraktiv inszeniert werden. Große Chancen sehe ich da im Wachstumsmarkt Luftbehandlung, der die Themen Luftbefeuchten, Luftreinigen aber auch unser Meeresklimagerät maremed® einschließt. Gerade in der aktuellen Pollen-Saison leiden viele Menschen unter Atembeschwerden und kommen auch nachts nicht mehr richtig zur Ruhe. Eine Lösung bieten da hochwertige Luftreiniger. Über 30 % der Deutschen sind mittlerweile von Atemwegserkrankungen betroffen und entsprechend dankbar für Produkte, die hier Abhilfe schaffen. Wer, wenn nicht der beratungsstarke Fachhandel, kann solche hochwertigen Produkte verkaufen?

Was treibt Sie in diesen bewegten Zeiten besonders an?

Ich vertraue darauf, dass die Menschen weiterhin den Handel vor Ort unterstützen und auch pulsierende Innenstädte erleben wollen. Sowohl auf Seiten des Handels, wie auch auf Seiten der Industrie ist Attraktivität nur durch ein vielfältiges Angebot sicherzustellen. Auf unsere Partnerschaft können unsere Händler auch in Zukunft vertrauen.



» Die Beurer POS-Welt: Erhalten Sie inspirierende Einblicke für Ihre Ladengestaltung!





Schon gewusst?

Beurer tut mit einer gemeinnützigen Stiftung Gutes!



Mit den Fördermitteln werden seit 2015 gezielt regionale, nationale und internationale Hilfsprojekte unterstützt. Aktuelle Schwerpunkte liegen im Bereich der Bildung und Ausbildung von bedürftigen Kindern, Jugendlichen und Frauen. Größte Partner sind „terre des hommes“ und „Cap Anamur“, das Engagement ist national wie international. Die Beurer-Stiftung vereint somit das soziale Engagement des Unternehmens mit dem Bedürfnis, der Gesellschaft und Umwelt zu helfen.

Alexandra Bühler, Vorstand der Beurer-Stiftung: „Die Beurer-Stiftung steht in engem Kontakt mit vielen Einrichtungen, die nicht nur überaus dankbar für die Zuwendung sind, sondern sie auch fest einplanen, um ihren karitativen Tätigkeiten unverändert nachgehen zu können. Gerade der Bedarf an Bildungsmaßnahmen hat sich durch die Covid-Krise weiter verschärft. Damit wächst einerseits unser Handlungsfeld, andererseits bestätigt sich der eingeschlagene Weg und trägt Früchte.“

Eine Übersicht zu den laufenden Projekten finden Sie unter:
 » www.beurer-stiftung.de



beurer

Gesundheit und Wohlbefinden für die ganze Familie

Mit Beurer ist wohlfühlen einfach!

Wir haben mehr als 500 Produkte im Sortiment, die den Alltag gesünder, schöner und aktiver machen. Vertrauen Sie auf Erfahrung, Know-how und Tradition aus Ulm.

Impressum

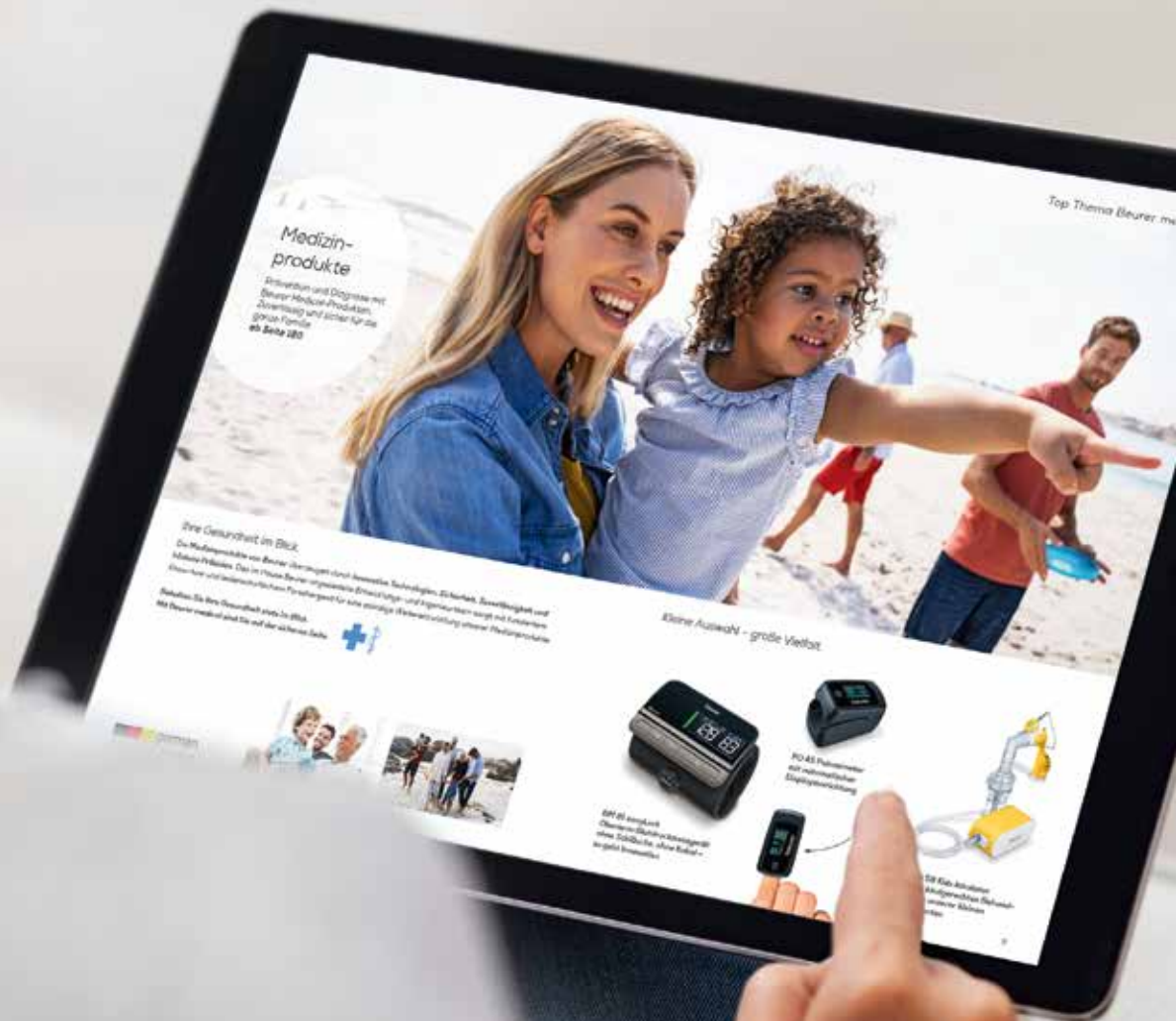
Herausgeber:
 Beurer GmbH
 Postfach 1427, 89004 Ulm
 Söflinger Straße 218,
 89077 Ulm, Deutschland

Tel. +49 731/39 89-0
 Fax. +49 731/39 89-139

presse@beurer.de
 www.beurer.com

Redaktion und Text:
 Matthias M. Machan
 Anna-Katharina Peuker

Gestaltung:
 Annika Dehning



Katalog für zu Hause:

Sie möchten sich bequem und schnell über unser Sortiment informieren? Dann schauen Sie in unseren digitalen Blätterkatalog.

Mehr Infos unter:
www.beurer.com/katalog