



Wie Sie im Winter gefährliches Ausrutschen vermeiden

[Seite 14](#)



Rheumatische Erkrankungen nehmen stetig zu

[Seite 5](#)



Die schönsten Weihnachts- und Adventsmärkte in der Region

[Seite 8-9](#)

Kommen Sie fit durch die Erkältungszeit

Mit diesen Tricks überstehen Sie den Winter



Gerade bei einer Erkältung ist eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser oder Tee besonders wichtig

Gerade in der kalten Zeit des Jahres treten Husten, Schnupfen und teils auch Fieber auf – wir kennen dies als Erkältung. Dabei handelt es sich um eine Infektion der oberen Atemwege, was die typischen Symptome verursacht. Bis zu

vier Infekte sind bei Erwachsenen im Jahr normal, bei Kindern sogar bis zu zehn. Gewöhnlich bessern sich die Symptome innerhalb von sieben Tagen und sind nach zwei Wochen nahezu verschwunden. Eine Erkältung wird auch grippaler Infekt genannt, unterscheidet sich jedoch von der echten Grippe.

Eine Abgrenzung ist dabei nicht immer einfach. So treten bei einer echten Grippe, die auch Influenza genannt wird, die Anzeichen plötzlich auf, die Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind wesentlich mehr ausgeprägt. Neben starken Kopf- und Gliederschmerzen ist hohes

[Fortsetzung aus Seite 3](#)

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 1 Mit diesen Tricks überstehen Sie den Winter
- 4 Seniorenhandys – ein beliebtes Weihnachtsgeschenk
- 5 Rheumatische Erkrankungen nehmen stetig zu
- 6 Die Bestes Alter Bücherecke
Veranstaltungshinweise
- 7 Depression wird zur Volkskrankheit
- 8-9 Die schönsten Ausgehtipps für die Weihnachtszeit
- 10 Handel muss sich auf demografischen Wandel einstellen
- 12 Stress im Alltag - Die unterschätzte Belastung
- 13 Der Bestes Alter AKTIV TREFF
- 14 Ältere stürzen leichter als Jüngere

IMPRESSUM

Redaktion und Verlag:

IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg, www.ideen-campus.com, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Leserservice/Bezug:

IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg, www.ideen-campus.com, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Herausgeber:

IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg, www.ideen-campus.com, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Redaktion:

(redaktion@bestes-alter.info)

Christoph Gugel, Thomas Schade, Patrick Eschenbach, Sven Sauer

Herstellung/Layout:

IDEEN campus, Lagerhausstraße

2, 96052 Bamberg, www.ideen-campus.com, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Anzeigenleitung:

Ausgabe Bamberg und Überregional: Sven Sauer (sauer@bestes-alter.info); Anzeigentarif nach Preisliste Nr. 1 vom 1.1.2015.

Fotonachweise:

Seite 1 Uta Herbert / pixelio.de, © Halfpoint - Fotolia.com; Seite 4 © auremar - Fotolia.com; Seite 5 © highwaystarz - Fotolia.com; Seite 7 © Robert Kneschke - Fotolia.com; Seite 8-9 © Jeanette Dietl - Fotolia.com, © Milles Studio - Fotolia.com; Seite 10 © WavebreakMediaMicro - Fotolia.com; Seite 12 © Halfpoint - Fotolia.com; Seite 13 Sven Sauer - privat; Seite 14 © WavebreakMediaMicro - Fotolia.com;

Druck:

Druck u. Mediengruppe Mayer & Söhne, Oberbernbacher Weg 7, 86551 Aichach;



Gesamtauflage:

ca. 90.000 Exemplare;

Erscheinungsweise: Alle drei Monate, 2. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwendung der redaktionellen Beiträge sowie Textauszüge, Fotos und Grafiken, deren Vervielfältigung, Verbreitung,

Speicherung und Bearbeitung, bedarf der schriftlichen Zustimmung durch die Redaktion. Die Redaktion ist berechtigt, veröffentlichte Beiträge in eigenen gedruckten und elektronischen Produkten zu verwenden oder Dritten eine Nutzung zu gestatten. Für die Verwendung von Anzeigen ist die Zustimmung der Anzeigenleitung einzuholen.

Copyright: IDEEN campus

Fortsetzung von Seite 1

Mit diesen Tricks überstehen Sie den Winter



Eine heiße Tasse Tee und frische Luft können oftmals wahre Wunder bewirken

Fieber von teils über 40 Grad ein Symptom. Verursacht wird die echte Grippe durch Influenza-Viren. Ein klassischer Schnupfen wird dagegen zum Beispiel von Rhino- und RS-Viren verursacht. Ausgehustete virenhaltige Tröpfchen werden eingeatmet und gelangen so in den Organismus. Auch über die Hände können die Viren an die Schleimhäute kommen. Durch ein geschwächtes Immunsystem steigt das Infektionsrisiko. Dies kann beispielsweise durch Unterkühlung, aber auch durch Stress und Schlafmangel verursacht werden. Enger Kontakt zu anderen Menschen, wie in Menschenansammlungen, erleichtert die Infektion.

Meistens beginnt es mit einem Kratzen oder Schmerzen im Hals, anschließend kommt zum Beispiel Husten hinzu. Im Verlauf der Erkältung können Schnupfen, Husten und Heiserkeit in verschiedensten Kombinationen auftreten. Kopfweh und Abgeschlagenheit sind ebenso möglich wie Müdigkeit. Während des Verlaufs des Infekts kann es zu leichtem Fieber kommen, das im Regelfall nicht behandelt werden muss.

Begleiterscheinungen wie Kopf- und Muskelschmerzen können dagegen mit Paracetamol oder Ibuprofen behandelt werden. Acetylsalicylsäure sollte nicht bei Kindern unter 12 Jahren verwendet werden.

Im weiteren Verlauf kann es zu bakteriellen Infektionen kommen. Sollten Sie unter Atemnot leiden kann dies auf eine Lungenentzündung hinweisen und sollte von einem Arzt überprüft werden. Auch bei starken Schmerzen oder wenn sich die Symptome nach sieben Tagen nicht bessern sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Normalerweise heilt eine Erkältung ohne weiterführende Behandlung wieder aus. Es gibt jedoch Möglichkeiten die Beschwerden zu lindern. Nasentropfen und Dampf können die Schleimhäute abschwellen lassen.

Lutschpastillen und Gurgellösungen sind hilfreich bei Kratzen im Hals und wirken teilweise auch desinfizierend. Inhalationen mit Salbei oder Eukalyptus können bei Husten angenehm sein und halten die Atemwege feucht. Kleine Kinder sollten nicht mit mentholhaltigen Stoffen sowie anderen stark riechenden ätherischen Ölen inhalieren. Bei Fieber können kalte Wickel helfen, sofern keine Kreislaufprobleme bestehen. Dabei sollte aber der Betroffene nicht anfangen zu frieren.

Am einfachsten ist es natürlich wenn man erst gar nicht krank wird. Durch häufiges Händewaschen und angemessen warme Kleidung kann man direkt einer Erkrankung vorbeugen.

Hausmittel gegen Erkältung

VERSTOPFTE NASE

Im Kampf gegen eine verstopfte Nase eignen sich am besten Salz oder Kamille. Bringen Sie zwei Liter Wasser zum Kochen. Zusammen mit drei Esslöffeln Salz oder einer Hand voll Kamillenblüten in eine große Schüssel umfüllen. Kopf darüber halten und mit einem großen Handtuch gut abdecken. Dann zehn Minuten tief ein- und wieder ausatmen.

HUSTEN UND HEISERKEIT

Hier schafft ein Zwiebeltee Abhilfe. Denn Zwiebeln können den Schleim lösen und enthalten außerdem schwefelhaltige Senföle, die desinfizierend wirken. Für den Tee schneiden Sie eine Zwiebel in Scheiben und lassen diese in einem halben Liter Wasser 5 Minuten kochen. Mit einem Sieb den Sud abgießen. Dann unbedingt heiß trinken!

GLIEDERSCHMERZEN

Für ein wohltuendes Erkältungsbad, baden Sie mit einem Zusatz von Menthol-, Eukalyptus-, Thymian- oder Fichtennadelöl. Diese Stoffe fördern die Durchblutung und lindern Gliederschmerzen. Außerdem lösen die ätherischen Öle Sekrete aus Nase und Bronchien. Die Badetemperatur sollte bei 38 °C liegen.

KOPFSCHMERZEN

Pfefferminze als Mittel gegen Kopfschmerzen: das wussten schon die alten Römer. Auch in der heutigen Zeit ist Minzöl noch eine beliebte Alternative zur Tablette. Einfach ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf die Finger geben und dann auf Stirn und Schläfen reiben. Schon nach 15 Minuten werden die Schmerzen weniger. Warum? Das im Öl enthaltene Menthol erregt die Kälterezeptoren, hat eine betäubende Wirkung und hemmt die Schmerzbotenstoffe Serotonin und Substanz P.

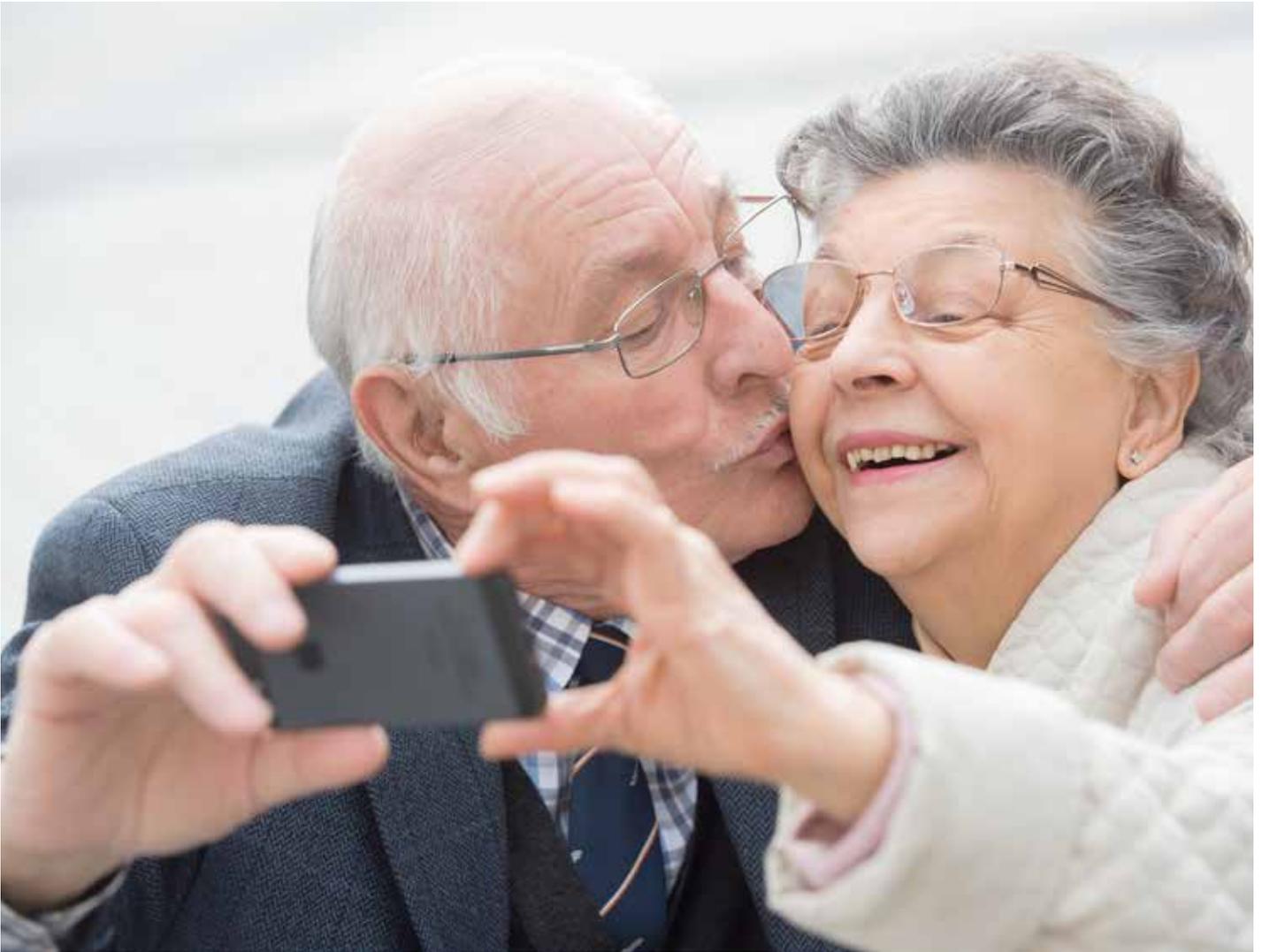
VIEL TRINKEN

Wenn Sie stark verschleimt sind oder Fieber haben, sollten Sie viel trinken. Bei 38 Grad Fieber benötigen Sie einen halben Liter Flüssigkeit zusätzlich. Steigt die Temperatur noch höher, braucht Ihr Körper mit jedem weiteren Grad einen Liter mehr Flüssigkeit. Leiden Sie zudem an Erbrechen und Durchfall, müssen Sie noch mehr trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Am besten geeignet sind Wasser und heißer Tee, etwa Lindenblüten- oder Holunderblütentee. Geben Sie zwei Teelöffel getrocknete Blüten in eine Tasse und überbrühen Sie sie mit kochendem Wasser. Lassen Sie den Lindenblütentee fünf, den Holunderblütentee zehn Minuten ziehen, bevor sie ihn abseihen, und trinken Sie ihn möglichst heiß. Kratzt der Hals, wirkt heiße Milch mit Honig lindernd.

Sie erleichtern die Kommunikation für Ältere erheblich

Seniorenhandys – ein beliebtes Weihnachtsgeschenk



Heutige Smartphones können mehr als nur telefonieren - gemeinsame Fotos aber auch Bankgeschäfte können getätigt werden

Mit zunehmendem Alter, meistens bereits ab dem 40. Lebensjahr, nimmt das Sehvermögen insbesondere im Nahbereich ab. Mit 50 Jahren ist das Lesen der Zeitung ohne Brille schon nicht mehr möglich.

Das Hörvermögen beginnt ab einem Alter von 30 Jahren, zunächst unmerklich, nachzulassen. Mancher 50-Jährige hat damit seine Schwierigkeiten, die sich mit fortschreitendem Alter noch verstärken. Ebenso ist die Feinmotorik altersbedingt eingeschränkt.

Der technische Fortschritt hat uns die mobile Kommunikation per Handy oder Smartphone (smart engl. schlau) ermöglicht. Entgegen landläufiger Meinung sind ältere Mitbürger sehr wohl an technischen Neuentwicklungen

und neuen Kommunikationsmöglichkeiten interessiert. Sie wollen den Anschluss nicht verlieren.

Senioren haben mit diesen technischen Wunderdingen so ihre Probleme, da sie oft schlechter sehen und hören. Außerdem fällt es ihnen zunehmend schwer die oft kleinen Tasten dieser Geräte zu bedienen. Deshalb hat die Industrie hierfür spezielle Seniorenhandys entwickelt.

Diese, oft auch Großstastenhandys genannten, Mobiltelefone zeichnen sich durch eine große Nutzerfreundlichkeit aus und verfügen über eine Tastatur mit größeren Tasten ebenso wie ein gut ablesbares Display mit großen Ziffern und einen verstärkten Vibrationsalarm sowie erhöhter Ruf lautstärke. Oftmals besitzen

diese handlichen Alleskönner eine Notruftaste, mit deren Hilfe bis zu fünf voreingestellte Rufnummern mit einer oder zwei Tasten gewählt werden können.

Zur Überwachung von Vitalfunktionen verfügen manche Geräte sogar über optische Sensoren.

Für Nutzer, die ein leistungsfähiges Smartphone mit viel Technik haben aber auf leichte Bedienbarkeit nicht verzichten möchten, gibt es spezielle APP's (engl. Applikation = Anwendung), die die Bedienung erleichtern.

Diese können leicht installiert werden. Hierbei ist besonders die BIG Launcher App zu empfehlen, Die für Android-Betriebssysteme ab der Version 2.1 bei Google play unter der Internetadresse ht-

[tps://play.google.com/store/apps/details?id=name.kunes.android.launcher.activity](https://play.google.com/store/apps/details?id=name.kunes.android.launcher.activity) heruntergeladen werden kann. Bei der Installation wird die ursprüngliche Benutzeroberfläche ersetzt.

Die großen Icons dieser Oberfläche sind leichter zu aktivieren, so dass Fehlbedienungen vermieden werden können. Die App kann kostenlos getestet werden. Die Vollversion kostet 10 Euro.

Am 1. Dezember 2016 findet das erste Bestes Alter-AKTIV TREFF – Seminar statt. In diesem Smartphone- und Tablet-Kurs, speziell für Senioren, wird der Teilnehmer in den Umgang mit diesen Kommunikationsgeräten eingeführt. Informationen und Anmeldung unter (09 51) 4 07 60 96 oder info@bestes-alter.info.

Rheumatische Erkrankungen nehmen stetig zu

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern



Die rheumabedingten Schmerzen sind oft nur schwer zu ertragen

Rheuma ist eine chronische Entzündung des Bewegungs- und Stützapparates, sowie des Gewebes. Es kann aber auch durch Abnutzung oder Verschleiß ausgelöst werden. Durch die Schmerzen werden die Bewegungsmöglichkeiten teilweise erheblich eingeschränkt.

Die mit Abstand häufigste rheumatische Erkrankung ist

die Arthritis. In Deutschland sind ca. 530.000 Menschen betroffen, teilt die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie mit. Die Krankheit befällt nicht nur ältere Personen. Auch bereits Kinder und sogar Säuglinge können davon betroffen sein.

Es gibt etwa 400 verschiedene rheumatische Erkrankungen. Einige Beschwerden

betreffen Knochen und Gelenke, was bei Arthrose zum Beispiel auf den Gelenkverschleiß oder bei Gicht auf Kristallablagerungen in den Gelenken, verursacht durch zu viel Harnsäure, zurückzuführen ist. Arthritis ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem das eigene Bindegewebe, hauptsächlich in den Gelenken, angreift.

Die Ursache hierfür ist noch weitgehend unbekannt. Es werden aber genetische Gründe vermutet. Je früher Rheuma erkannt wird, umso besser. Eine Heilung ist derzeit noch nicht möglich. Der Verlauf kann nur gebremst oder bestenfalls gestoppt werden. In den meisten Fällen wird eine medikamentöse Therapie angewendet. Diese hat aber leider auch Nebenwirkungen. Unterstützen kann eine gesunde Lebensweise. Auf das

Rauchen sollte grundsätzlich verzichtet werden, da dies Rheuma fördert.

Ebenso ist eine Ernährungsumstellung ratsam. Eine Übersäuerung sollte vermieden werden. Das wird durch basenaktive Mineralstoffe wie Kalzium oder Magnesium erreicht, die die Fähigkeit haben, Säure zu binden.

Naturheilverfahren, bei denen bestimmte Pflanzenextrakte zum Einsatz kommen, versprechen ebenfalls Linderung. Kalte Umschläge (Eis) wirken entzündungshemmend und schmerzstillend. Abhilfe können auch schmerzstillende Salben schaffen. Diese haben eine durchblutungsfördernde Wirkung. Entspannungsübungen und eine gezielte Bewegungstherapie können den Krankheitsverlauf ebenfalls positiv beeinflussen.

SPANNDECKEN
BAMBERGER



Kopf hoch!
Wir bringen Ihre Decken zum Glänzen.

Wir renovieren Ihre Zimmerdecke schnell und schmutzarm innerhalb von einem Tag. Sie müssen Ihre Decke nie mehr streichen oder tapezieren.

Besuchen Sie unsere Ausstellung „Edel und Stein“
Biegenhofstr. 5
96103 Hallstadt.
Tel. 0951/700 916 22

www.spanndecken-bamberger.de

www.inviva.de



inviva
Mitten im Leben...

Wenke Myhre kommt am 16.3.

- **Gesundheit erhalten!**
- **Selbst bestimmen!**
- **Zeit gestalten!**

Forum der Inspirationen und Ideen mit über 200 Ausstellern und Verbänden. Über 70 Vorträge, Vorführungen und Mitmach-Aktionen. Erfahren Sie, was Sie oder Ihre Angehörigen wissen sollten, um das Leben selbstbestimmt zu gestalten und zu genießen!

15.+16.3.2017 · Messe Nürnberg

Die Bestes Alter Bücherecke

Alt werden und jung bleiben



Karl Hecht: „Alt werden und jung bleiben“
finden Sie im gut sortieren Buchhandel!

Für den Autor, den emeritierten Professor, Prof. Dr. med., Dr. Karl Hecht, von der Charité in Berlin, bedeutet der Buchtitel nur die Umsetzung seiner eigenen Lebensphilosophie

und seiner Forschungen für eine bessere Gesundheit. Der heute 92jährige (Jahrgang 1924) absolviert ein Tagespensum wie ein 40-jähriger, hält jährlich noch zahl-

reiche Vorträge, unterbrochen durch längere Reisen, entweder in die Türkei, wo er weitere Vorträge absolviert oder nach Rußland, wo er immer noch zu wissenschaftlichen Sondierungen hinzugezogen wird. Zwischendurch schreibt er kurzer Hand fundierte wissenschaftliche Bücher, circa zwölf in den letzten sechs Jahren, vorwiegend zum Thema Gesundheit und Gesundheitsvorsorge, insbesondere über die gesundheitsfördernde Wirkung des Naturzeoliths.

Alt werden, so Professor Hecht, ist keine Krankheit, sondern kann ein glückliches, genussvolles Leben beschern, wenn man dies möchte und selbst etwas dazu beiträgt. Frei nach André Maurois ist alt werden nichts anderes als eine schlechte Angewohnheit, für die ein aktiver, optimistischer Mensch keine Zeit hat.

Das Wissen über seine natürliche Gesundheitsvorsorge hat der Autor auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und mit 92 Jahren Lebenserfahrung zu-

sammengestellt. Er nennt es „Juvenalisierung“, was so viel bedeutet wie: Ein Leben lang die „Tugend der Jugend“ zu erhalten, geistig und körperlich; so zu denken, zu fühlen und zu handeln, dass man sich immer in „jugendlicher Frische“ befindet. Dazu sind Optimismus, Willenskraft, Liebe, Aktivität und gesunder Schlaf wichtige Voraussetzungen. Im Schlaf kann sich der Mensch täglich verjüngen. Ein Kriterium für die Juvenalisierung ist die Selbstbetreuungs-fähigkeit bis ins hohe Alter. Juvenalisierung hat nichts mit Anti-Aging zu tun, das ein unphysiologisches Prinzip gegen das Altern darstellt und vom Autor als eines der schlimmsten Unwörter unserer Zeit bezeichnet wird.

Der Autor erklärt den Verlauf des gesunden und kranken Alterns. Des Weiteren erläutert er, dass die Alzheimerkrankheit keine typische Alterserscheinung ist. Wenn die Kraft des Körpers nachlässt, erblüht normalerweise der Geist

Eventkalender

9. Dezember | Gemeinschaftstänze für Alt und Jung
Mehrgenerationenhaus Bamberg

Jeden Donnerstag | Kennenlern-Treffen
Männerschuppen Bamberg



Tanzen ist Balsam für Körper, Geist und Seele, und das in jedem Lebensalter.

Ob mit oder ohne Tanz erfahrung – wir lernen gemeinsam die Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen. Jede(r) kann mithalten – die Bewegungen sind auch für ältere Menschen geeignet.

Wir tanzen aus Freude an der Bewegung und der Musik. Alle sind herzlich will-

kommen - jung und alt - Frau und Mann. Die Unkostenbeteiligung pro Veranstaltung beträgt EUR 3,00 (ermäßigt EUR 2,50).

Die Teilnahme an einzelnen Stunden ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Wir freuen uns auf Sie!
Veranstaltungsort:

Mehrgenerationenhaus,
Heinrich-Weber-Platz 10, 96052
Bamberg, Tel. 0951-4081317

Jeden Donnerstag ab 18 Uhr ist im Männerschuppen Bamberg, Alte Seilerei 20 Kennenlern-Treffen für alle Männer, die „werkeln wollen für eine bessere Welt“.

Im Augenblick, so sagt der Vorsitzende des Diakonievereins Bernd Bauer-Banzhaf, ist für die hilfeschuchenden Bürgerinnen und Bürger ein Aufnahmestopp eingelegt worden.

Denn die aktiven Senioren dort haben so viel zu tun, dass sie einen Berg von „Aufträgen“ vor sich her schieben und sich – nicht nur deshalb – über jede helfende Hand freuen. Wer ist etwas hand-

werklich begabt und hat Lust sich einzubringen? Oder wer ist nicht ganz so geschickt, hat aber Lust einen Werkzeug-Verleih aufzubauen? Im Männerschuppen geht es sehr gesellig zu, denn das Werkeln soll Freude machen und eine Abwechslung zum Alltag sein.

Also: auf geht's, wer Lust und Zeit hat.

Der Männerschuppen befindet sich auf dem ehemaligen Schaeffler-Firmengelände. Zwischen Bamberger Stadtwerken und dem Schlachthof.

0951 / 9643 0711
(Anrufbeantworter)
www.maennerschuppen.de

Depression wird zur Volkskrankheit

Wie Sie mit der psychischen Erkrankung umgehen



Oftmals stellt die Krankheit auch eine erhöhte Belastung für die Angehörigen dar

Gerade bei Menschen mit einer Depression können Herbst und Winterzeit noch beschwerlicher sein. Eine Depression bezeichnet eine die Gefühlswelt betreffende Störung. Geprägt ist sie von Freudlosigkeit und mangelndem Antrieb. Bei älteren Menschen sind die Symptome zunächst von körperlichen Beschwerden überlagert. Bei Be-

troffenen ab 65 Jahren spricht man von einer Altersdepression. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko depressiv zu werden.

Die Depression ist neben Demenz eine der häufigsten Krankheiten im Alter. Der Wechsel ins Rentenalter und der Auszug der Kinder kann als negatives Ereignis eine Ursache sein. Weitere Risiko-

faktoren sind zum Beispiel der Verlust des Partners, die Abnahme der sozialen Kontakte und verringerte körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit. Die Erkrankung wird jedoch nur bei einer Minderheit diagnostiziert. Der Fokus wird auf die körperlichen Beschwerden gelegt. Hinzu kommt, dass das Thema tabuisiert wird und die Ängste oder

schlechte Stimmung nicht ernst genommen werden. Ein geeigneter Fachmann wird selten kontaktiert.

Ein wichtiger Schritt ist jedoch die Krankheit als solche anzuerkennen und einem damit der Gang zum Spezialisten einfacher fällt. Telefonseelsorge oder Notfalltelefone von Behörden sind auch eine Möglichkeit. In einer kognitiven Verhaltenstherapie kann versucht werden eine positivere Haltung zu etablieren. Neben dem Gang zum Arzt bzw. Therapeuten gibt es auch Möglichkeiten zur Selbsthilfe. Beteiligen Sie sich an Aktivitäten und nehmen Sie am sozialen Leben teil. Auch ein warmes Fußbad kann depressive Gedanken vertreiben. Ebenso kann eine geführte Meditation helfen - dabei sollen positive Bilder zu angenehmen Körperempfindungen führen. Haben Sie Schlafprobleme kann Kamillentee, ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen getrunken, helfen, wenn er über längere Zeit angewendet wird. Einfach einen Teebeutel 5-7 Minuten ziehen lassen und eventuell nach Geschmack etwas Milch oder Honig zugeben. Grüner Tee kann am Morgen gegen eine Depression helfen. Er enthält L-Theanin, was die Stimmung hebt.

In Fällen von schwerer Depression ist meist ein geeignetes Antidepressive nötig. Hier ist Geduld gefragt: Bei täglicher Einnahme kann es mehrere Wochen dauern bis die gewünschte Wirkung eintritt. Je nach Art des Mittels ist mit entsprechenden Nebenwirkungen zu rechnen. Bis die eigentliche Wirkung der Medikamente einsetzt können gegen Angst und Unruhe Beruhigungsmittel eingesetzt werden, so genannte Tranquillizer.

Unabhängig welche Form der Hilfe Sie wahrnehmen, wichtig ist es etwas zu unternehmen und nicht die Hände in den Schoß zu legen.

2017



Veranstaltungen des Senioren- und Generationenmanagements

Seniorenfahrten am Mittwoch

(Kosten pro Fahrt: 10 €)
25. Januar, 22. März, 5. April,
12. Juli, 27. September,
25. Oktober, 22. November

Fasching (Eintritt: 5 €)

Mittwoch, 22. Februar 2017
im Hegelsaal der Konzert- und
Kongresshalle

Via Futura - Fachforum für Barrierefreiheit

10.-12. März 2017
Franken Aktiv und Vital Gesund-
heitsmesse in der Brose Arena

Konzert (Eintritt: 5 €)

Mittwoch, 15. Mai 2017
im Joseph-Keilberth-Saal der
Konzert- u. Kongresshalle

Weinfest

Freitag, 23. Juni 2017
im Innenhof Schloß Geverswörth

Mitmachmarkt der Generationen

Samstag, 22. Juli 2017
im Innenhof Schloß Geverswörth

Mit dem Fahrrad sicher unterwegs

Mittwoch, 31. Mai und 28. Juni
Fahrsicherheitskurs - mit Anmeldung

Information und Anmeldung:

Senioren- und Generationen-
management der Stadt Bamberg
Rathaus Geverswörth
Eingang „Rosengarten“, Zi. NO
Telefon 09 51 87-1514
E-Mail: seniorenmanagement@
stadt.bamberg.de

Die Messe für die ganze Familie



8. UND 9. APRIL 2017
Gesundheitsmesse
BAYREUTH.de

über 70 Aussteller
kostenlose Vorträge
Barrierefrei

8. und 9. April 2017
Täglich von 10.00 -18.00 Uhr
Oberfrankenhalle Bayreuth
www.gesundheitsmesse-bayreuth.de



CURANUM
Gute Pflege hat ein Zuhause.

**Herzlich willkommen
in unseren Bamberger
CURANUM-Häusern!**

Unsere Leistungen:

- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Betreutes Wohnen
- Ambulante Pflege

CURANUM Seniorenresidenz Friedrichstraße • Friedrichstraße 7a • 96047 Bamberg
CURANUM Seniorenpflegezentrum Nonnenbrücke • Nonnenbrücke 9a • 96047 Bamberg
CURANUM Seniorenresidenz Franz-Ludwig • Franz-Ludwig-Str. 7c • 96047 Bamberg
CURANUM Ambulanter Dienst Bamberg • Friedrichstraße 7a • 96047 Bamberg

www.curanum-seniorenresidenz-bamberg.de • www.curanum.de

BAMBERG

Am Donnerstag, 24. November eröffnete das Bamberger Christkind, das wieder von der zwölfjährigen Clara Hensel verkörpert wird, am späten Nachmittag den traditionellen Weihnachtsmarkt, auf dem Maximiliansplatz im Herzen der Altstadt. An über 70 Ständen bieten die Händler Spielsachen und Weihnachtsschmuck an. Außerdem findet auch wieder eine große Verlosung statt. Im Schlemmerkistla können regionale Spezialitäten erworben werden. Ein Blick auf die einzigartige Großkrippe ist in jedem Fall lohnenswert. Einige Verkaufsstände offerieren kulinarische Leckereien. Inmitten von Glühweinduft kann man den Einkaufsbummel mit einem Glas Glühwein und Lebkuchen oder Plätzchen abschließen.

Nicht zu vergessen ist der über die Grenzen Bambergs hinaus bekannte Krippenweg mit seinen 37 Stationen. In Kirchen, Museen und auf Plätzen können große und kleine Krippen aus allen Ländern der Erde, die aus Holz, Kunststoff oder Stein gefertigt wurden, bestaunt werden. Die wohl bekannteste Station dürfte die Maternkapelle mit ihren 40 Krippen sein. Bei einer öffentlichen Krippenführung Von Krippe zu Krippe wird dem Besucher alles genau erklärt. Auch das Bamberger Umland hat viel zu bieten. Hierbei ist besonders der Adventsmarkt im Frensdorfer Bauernmuseum, südlich von Bamberg gelegen, zu erwähnen.

THURNAU

Auf dem Internationalen Weihnachtstöpfermarkt Schloss Thurnau bieten 54 regionale und überregionale Betriebe, auch aus dem europäischen Ausland, Gebrauchskeramik für Haus und Garten an. Dieser Weihnachtsmarkt ist nicht nur für Freunde exklusiver Keramik sehenswert. Für das leibliche Wohl mit regionalen Produkten ist ebenfalls gesorgt. Der Eintritt ist frei.

BAYREUTH

Am Freitag, 25. November um 17 Uhr eröffnete das Bayreuther Christkind, repräsentiert von Pia Maria Heinrich, zusammen mit der Oberbürgermeisterin Brigitte Merk-Erbe vor dem Weihnachtsbaum am Herkulesbrunnen den Christkindlesmarkt. Der Chor der Graserschule und das Blechblasensemble der Hochschule für evangelische Kirchenmusik sorgen für die musikalische Umrahmung. Schüler der Graserschule sind mit einem Lampionumzug dabei.

Der Besucher findet an nahezu 50 Buden und Ständen regionale Köstlichkeiten und weihnachtliche Accessoires um das traute Heim zu schmücken. Eine Aktionsbühne mit täglich wechselndem Programm begeistert mit einem Plätzchenverkauf der Bayreuther Kindergärten ebenso, wie mit Musik- und Theateraufführungen sowie Handwerkervorfürungen und Konzerten der Posaenchöre. Eine der längsten Lichterketten Frankens, Länge sieben Kilometer, illuminiert den Weihnachtsmarkt. In den rustikalen Hütten des Bayreuther Winterdorfes vor dem Alten Schloss kann sich der Gast am prasselnden Kaminfeuer aufwärmen und ein Glas Glühwein trinken. Besonders beliebt sind die Orgelkonzerte in der Schlosskirche.



SOMMERHAUSEN
An den vier Adventswochenenden ist auch der Sommerhäuser Weihnachtsmarkt von 13 Uhr bis 19 Uhr geöffnet. Künstler und Kunsthandwerker bieten in Ateliers, Galerien, Gewölbekellern, Häusern und Höfen ihre Werke an. Es finden auch Kirchenkonzerte und Theateraufführungen statt.

COBURG

Auf dem malerischen Marktplatz ist eine Weihnachtsstadt mit über 40 liebevoll dekorierten Ständen aufgebaut. Am 25. November um 17 Uhr erschien das Christkind, gespielt von Fenke Freya Flessa, auf dem Rathausbalkon und eröffnet den wohl stimmungsvollsten Weihnachtsmarkt Frankens, den es auch jeden Sonntag besucht. Oberbürgermeister Norbert Tessmer spricht die Segenswünsche, die Stadtkapelle lässt weihnachtliche Lieder erklingen, und der Kinderchor zieht mit Lampions durch die Altstadt.

Beim Bummeln findet der Besucher Holzspielzeug, Keramik, Porzellan und Weihnachtskugeln. Zahlreiche Kunsthandwerker, wie Glasbläser, Holzschnitzer oder Korbflechter lassen sich bei der Arbeit gerne über die Schulter schauen.

Eine Kaminfeuerstelle lädt bei einem Glas Glühwein oder Punsch zum Aufwärmen und Verweilen ein. Selbstverständlich werden auch gebrannte Mandeln, Lebkuchen und Coburger Bratwürste gereicht. Für die Kleinen steht ein historisches Kinderkarussell bereit.

Erben – fröhlich leben

Handel muss sich auf demografischen Wandel einstellen



Senioren werden aktuell von Experten als äußerst konsumfreudig eingeschätzt

Der demografische Wandel wirkt sich auch auf den Handel aus. Durch den Geburtenrückgang und die steigende Lebenserwartung erhöht sich der Seniorenanteil an der Gesamtbevölkerung stetig.

Der Anteil der über 65jährigen liegt derzeit bei 19 Prozent. In zehn Jahren werden es 27 Prozent sein. Das Bundes-

amt für Statistik schätzt, dass sich dieser bis zum Jahr 2050 um knapp die Hälfte erhöht.

Diese Bevölkerungsgruppe hat größtenteils ihr Leben lang gearbeitet und meistens auch gut verdient.

Dadurch konnte viel Geld für das Alter zurückgelegt werden, das jetzt für den Konsum zur Verfügung steht. Ei-

nige haben auch größere oder kleinere Vermögen geerbt, die ebenfalls jetzt ausgegeben werden können.

„Ältere Menschen gehen nun mal gerne einkaufen, und sie geben auch gern Geld aus“, weiß Bernd Ohlmann, Geschäftsführer des Handelsverbands Bayern.

Die Altersklasse über 50

Jahre ist konsumfreudiger und stellt höhere Ansprüche an die Qualität. Deshalb werden hauptsächlich hochwertige Produkte nachgefragt.

Die Hälfte der Konsumausgaben entfällt auf die Generation 50+. Dies sieht man auch deutlich im Neuwagen-geschäft. Ca. 50 Prozent der Neuwagenkäufer ist älter als 50 Jahre.

Über 70jährige geben mehr Geld für Gesundheit aber weniger für Bekleidung und Verkehr aus. Rentner gehen auch gerne auf Reisen, weil sie jetzt die Zeit haben, die ihnen im Berufsleben fehlte. Besonders beliebt sind hier Flusskreuz-fahrten. Dieser Markt wächst besonders stark.

Auf diesen Wachstumsmarkt müssen sich Industrie und Handel verstärkt einstellen. Im Moment steckt der Seniorenmarkt noch in den Kinderschuhen. Obwohl der Markt der Silver Ages noch viel Potential nach oben hat, fängt der Handel erst langsam an, sich um diesen Kundenkreis zu bemühen.

Laut einer Umfrage fühlen sich 61 Prozent der betagten

Fortsetzung auf Seite 11

Unser Angebot für Sie:

Ausgewählte Scooter bis zu 20 % reduziert!
Solange Vorrat reicht, Abbildung beispielhaft.

reha team Bamberg
Hallstädter Straße 100 • 96052 Bamberg
Tel. 0951 700491-0 • www.rehateam-bamberg.de

Ein lauschiges Plätzchen am Fluss

Diakonie-Bistro in der VHS

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9 - 14 Uhr, 17 - 22 Uhr
Sa 9 - 14 Uhr
Weihnachtsferien vom 24.12.16 bis 8.1.17

Sie erreichen uns über das Adenauer-Ufer oder über die Tränkgasse in Bamberg.

Diakonie Bamberg-Forchheim Tel. 0951 50903574 www.dwb.de/vhs-bistro

Fortsetzung von Seite 10

Handel muss sich auf demografischen Wandel einstellen

Kunden allein gelassen. Mehr Service, speziell für die ältere Generation, wäre deshalb wünschenswert. Dazu gehören auch eine freundliche Kundenberatung und mehr Hilfsbereitschaft der Mitarbeiter. An einer senioren- und behindertengerechten Ausgestaltung der Geschäfte fehlt es ebenfalls oft noch.

Schön wären z. B. Handläufe an Stufen und Treppen, eine gute Ausleuchtung der

Räume und breitere Gänge, die auch von Rollstuhlfahrern problemlos befahren werden können, sowie Sitzgelegenheiten zum Ausruhen. Dies wurde von der Drogeriemarktkette dm bereits verwirklicht. Mit größeren, gut ablesbaren Preisschildern würden sich Sehbehinderte leichter tun.

An vielen Einkaufswagen fehlen einfache Lupen, dadurch könnten die Kunden das Kleingedruckte auf den

Verpackungen (Zutatenliste) leichter lesen. Die Drogeriemarktkette dm hat dies bereits bundesweit eingeführt. Auf Behindertentoiletten, wenn sie denn vorhanden sind, wird oft nicht in ausreichendem Maße hingewiesen. Eine Vorreiterrolle nimmt die REWE-Handelsgruppe ein, die mit dem Demografie Exzellenz Award 2015 ausgezeichnet wurde. Auch die Industrie muss sich anpassen.

Ältere Menschen leben oft in Ein-Personen-Haushalten. Sie essen weniger, da sie einen geringeren Grundumsatz haben. Deshalb müsste es mehr kleinere Packungen geben.

Auf leichte Bedienbarkeit, nicht nur von Haushaltsgeräten, legen die Senioren großen Wert.

Miele hat bereits darauf reagiert und an seinen Backöfen größere Buchstaben angebracht.



bad & heizung
GARANTIE DER WIRKSAMKEIT

Zeit zum Wohlfühlen!

Wir sind Ihr Spezialist für Wohlfühlbäder, gesundes Klima und Energieeinsparung! Zusätzlich garantieren wir Ihnen eine professionelle Ausführung aus einer Hand.

&KACHELMANN
BADHEIZUNG

Bamberger Straße 2 · 96194 Walsdorf
Tel. 095 49-92 240 · www.kachelmann.cc

EINLADUNG
zur Bestes Alter
Weihnachtsausfahrt

Unsere Weihnachtsfahrt findet am Mittwoch, 14.12.2016 statt und führt uns nach Coburg und Schloss Rosenau. Auf der Hinfahrt ist eine Überraschung angekündigt. Abfahrt ist zwischen 13.00 Uhr und 13.20 Uhr.

Informationen und Anmeldung unter 0951 / 2 09 33 96.

Testen Sie das kleinste Hörgerät der Welt*

Moxi Now

Hören in einer neuen Dimension.

*basierend auf den äußeren Abmessungen im Vergleich zu anderen Produkten seiner Klasse

knippen hörakustik

BAMBERG · HIRSCHAID

Besuchen Sie uns für einen kostenlosen Hörtest. Gerne können Sie auch telefonisch einen Termin vereinbaren:



knippen hörakustik Hirschaid
Industriestr. 17
96114 Hirschaid
Tel.: 09543 4422893

knippen hörakustik Bamberg
Franz Ludwig Str. 7a
96047 Bamberg
Tel.: 0951 21882

Tipps gegen Stresssymptome

Stress im Alltag - Die unterschätzte Belastung



Oftmals führt Stress direkt zu Kopfschmerzen - lernen Sie mit unseren Tipps, wie Sie dem Vorbeugen können

Immer mehr Menschen leiden unter Stress. Dieser kann sowohl psychische als auch körperliche Folgen haben, es sind sowohl Erschöpfung und Schlafstörungen als auch Rückenschmerzen ohne klare organische Ursache möglich.

Der psychische Druck kann muskuläre Blockaden verursachen, Haltungsfehler können den Effekt verstärken.

Zu wenig Sport, Tätigkeiten die meist im Sitzen stattfinden und sich immer wiederholende Bewegungen können den Bewegungsapparat belasten.

Stress kann dabei die Schmerzwahrnehmung verringern, so dass wir Fehlstellungen nicht wahrnehmen. Fällt nun der Stress ab spüren wir die durch die Fehlstellung verursachten Schmerzen. Schädlich ist vor allem der chronische Stress, kurzzeitiger Stress in Verbindung mit

einer Ruhephase kann durchaus positiv sein. Ist man vermehrt im Stress, geraten der Sympathikus, der Stressnerv, und der Parasympathikus, der Ruhenerve, aus dem Gleichgewicht. Um dem Stress entgegenzuwirken gibt es zahlreiche Möglichkeiten.

Yoga kann den Parasympathikus anregen und damit einen Entspannungsimpuls auslösen. Werden die Übungen regelmäßig ausgeführt, kann man die eigene Belastbarkeit erhöhen.

Ist man für einen „normalen“ Kurs zeitlich nicht flexibel genug, bieten sich Onlinekurse an.

Auch Meditation, die immer beliebter wird, kann ein Mittel zur Stressbewältigung sein. Sie verändert die Hirnströme und führt zu mehr Alpha- und Thetawellen, was auf Entspannung hinweist. Kontrollierte Atmung ist auch

ein mögliches Werkzeug um seinen Gefühlszustand positiv zu beeinflussen. Bauchatmung wirkt sich auch auf das vegetative Nervensystem aus, entspannt und verringert den Stresszustand. Diese Übung kann praktisch überall durchgeführt werden. Durch verlängerte Atemzüge wird die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert.

Durch einen Steh-Sitz-Schreibtisch kann der Rücken trotz viel Arbeit entlastet werden. Das Arbeiten im Stehen sorgt auch für mehr Bewegung am Arbeitsplatz.

Feste Uhrzeiten, an denen man im Stehen arbeitet, beugen zu viel einseitiger Belastung vor und verbessern die Konzentration.

Hat man schon Rückenschmerzen kann man mit einem ärztlichen Attest die Kosten für einen solchen Steh-Sitz-Schreibtisch erstattet be-

kommen. Neben Ruhepausen ist auch Bewegung nützlich. Sie hilft Stresshormone abzubauen und regt den Stoffwechsel an.

Glückshormone werden ausgeschüttet und helfen auch gegen Stress. Schon ein zügiger Spaziergang in einem nahegelegenen Park oder Wald kann die positiven Wirkungen auslösen.

Sebastian Kneipp machte auch auf die positive Wirkung des warmen Wassers aufmerksam. Durch ein warmes Bad lassen sich nicht nur Spannungen in den Muskeln reduzieren, es wirkt auch Stressabbauend. Dabei sollte das Wasser nicht zu warm sein, optimal zwischen 36 und 38 Grad.

Auch Lachen trägt dazu bei Stresshormone abzubauen, Glückshormone freizusetzen und negative Gedanken zu vertreiben.

Für Aktivsenioren gibt es einen neuen Treffpunkt

Der Bestes Alter AKTIV TREFF



Die Bestes Alter Weinfahrt nach Oberschwarzach war ein voller Erfolg

Im Journal Bestes Alter werden hauptsächlich Gesundheitsthemen, zum Beispiel wo findet man Rat und Hilfe, und Themen die die Region betreffen, beispielsweise Einrichtungen und Institutionen speziell für die ältere Generation oder Freizeittipps angesprochen. Das Journal erschien erstmals am 1. April 2015. Heute liegt bereits die neunte Ausgabe vor.

Der Bestes Alter AKTIV TREFF

Eine neue Idee ist der Bestes Alter-AKTIV TREFF, der erstmals am 26. Juli 2016 im Bistro der VHS abgehalten wurde. Seit dem 12. Oktober findet er einmal im Monat im Gasthaus Zum Sternla in der Langen Straße statt. Der nächste Treff ist am 18. Januar 2017.

Hier können neue Kontakte geknüpft werden. Es werden auch gemeinsame Ausflüge, Besichtigungen und Urlaube

geplant. Der letzte Bestes Alter-AKTIV TREFF – Ausflug war am 9. November 2016. Die Weinfahrt führte die Teilnehmer nach Oberschwarzach, wo eine Führung durch den Weinberg anstand.

Anschließend gab es eine Weinprobe. Bei einer geselligen Runde im Alten Gewölbekeller ließen die Gäste den Tag bei einer deftigen Brotzeit ausklingen.

Schulungen in Bamberg

Am 1. Dezember beginnt das Bestes Alter – AKTIV TREFF - Seminar. Der Anfängerkurs „Mein Smartphone und ich“ vermittelt den Kursteilnehmern den richtigen Umgang mit Smartphone und Tablet. Weitere Kurse werden 2017 folgen.

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite www.bestes-alter.info, per E-Mail info@bestes-alter.info oder Telefon (09 51) 2 09 33 96.

„Pflege ist der Kreative Ausdruck eines Menschen, einem anderen Menschen zu helfen.“

Unsere Stärken:

- Beratungseinsätze
- Verhinderungspflege
- Grundpflege und Betreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Hausnotrufvermittlung und Begleitung
- Behandlungspflege nach ärztl. Verordnung
- Beratung und Vermittlung von Inkontinenzversorgung
- Einsätze nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz

Und vieles mehr....

Wir freuen uns, für Sie da sein zu dürfen

Soziale Betreuungspflege
Bamberg: Seehofstr. 44, Telefon: 0951/70042837
info@Chrisana.de

Zulassung bei allen Krankenkassen!

24-Stunden-Telefon: 0171 / 8 75 54 16

Qualifizierte Pflege und Betreuung in Ihrem vertrauten Daheim.



Bestes Alter AKTIV TREFF

18. Januar 2017, 11.00 Uhr

Gasthaus zum Sternla, Bamberg

Psychische Gesundheit

Ausstellungen: 29.11.2016 – 4.1.2017

Kongress: 3.12.2016

RW21 STADTBIBLIOTHEK VOLKSHOCHSCHULE

Das aktuelle Programm finden Sie unter
www.gesundheitsregion-bayreuth.de



GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH



Ausrutschen im Winter vermeiden

Ältere stürzen leichter als Jüngere



Laut Statistik führt jeder 5. bis 10. Sturz zu Verletzungen, die oftmals im Krankenhaus behandelt werden müssen

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Am 21. Dezember ist bereits Winteranfang. Es wird auch früher dunkel, so dass man eventuelle Hindernisse (rutschige Blätter, Eis, Schnee) nicht so leicht erkennen kann. Zumal wenn die elektrische Beleuchtung zu wünschen übrig lässt. Die Sturzgefahr steigt dadurch dramatisch an. Insbesondere Senioren sind stark gefährdet, da ihre motorischen Fähigkeiten nachlassen, und sie das Gleichgewicht

leichter verlieren. Ab dem 65. Lebensjahr stürzen Personen ca. einmal pro Jahr, über 80-Jährige noch häufiger.

Verletzungen heilen im Alter langsamer

Zu einem Ausrutscher kommt es schneller als man denkt. Einmal kurz nicht aufgepasst und schon ist es passiert, teilweise mit drastischen

Folgen. Hämatome, Prellungen oder Verstauchungen sind da noch die harmlosesten. Bei Frakturen, beispielsweise einem Oberschenkelhalsbruch, oder Quetschungen sieht das schon anders aus.

Selbst tödliche Verletzungen sind nicht ausgeschlossen. Schuld sind nicht selten ungeeignete Schuhe oder zu schnelles Gehen. Ältere Mitbürger verlieren oft nach einem Sturz das

Fortsetzung auf Seite 15

Sturzrisiko im Alter

Jeder 5. bis 10. Sturz führt zu Verletzungen:

ca. 5% Frakturen

ca. 1-2% Oberschenkelhalsfrakturen

ca. 300.000 Krankenhausaufenthalte

Quelle: Sturzstatistik 2014, Seniorenheim Theresianum

Das Rückgrat für Ihr Bett!®



„Im Zusammenspiel von Unterstützung, Druckentlastung und Dynamik vermittelt dieses neue Lattoflex-System das wunderbare Gefühl des Schwebens. Das sind Goldene Zeiten für den Rücken“

Der Vorstandsvorsitzende des Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. Prof. Dr. med. Erich Schmitt demonstriert die vier Federungsstufen des Lattoflex 300.



Obere Königstr. 43 · 96052 Bamberg · ☎ 09 51 / 2 75 78

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!



Lattenrost ade. Gegen den neuen Trend zur Punktfederung hat er wenig Chancen. Immer mehr Menschen holen sich die Unterfederung, die viele Rückenschmerzen vermeiden kann.

lattoflex
schlafwerk

Nutzen Sie unsere Weihnachtsangebote und sparen Sie bares Geld.

| | | |
|---|---|--------------|
|  | 1 Aroma Öl Teil-Massage mit Wärme, inkl. gratis Duschschaum | 25 € |
| | 1 Aroma Öl Ganzkörper Massage mit Wärme, inkl. gratis Badesalz | 65 € |
| | 5 Teilmassagen mit Wärme, inkl. gratis Duschschaum | 85 € |
| | 10 Teilmassagen mit Wärme, inkl. gratis Badesalz und Duschschaum | 170 € |

Physiotherapie: Hohlstein
Pödeldorfer Str. 142
96052 Bamberg
Tel.: 0951 / 912075

Fortsetzung von Seite 14

Ältere stürzen leichter als Jüngere

Vertrauen in den eigenen Körper, haben Angst wieder hinzufallen und gehen deshalb nicht mehr nach draußen. Dies führt aber zu Bewegungsmangel mit all seinen negativen Folgen.

Empfehlenswert ist in dieser Jahreszeit deshalb ein winterfestes Schuhwerk mit genügender Profiltiefe und einer weichen Sohle.

Der Handel hält Schuhspikes (eng. Stachel) bereit, die man über die Schuhe ziehen kann. Für Gehstöcke gibt es sogar Spikes auf Rezept. Ausgediente Socken über die Schuhe gezogen saugen Nässe auf und verringern dadurch das Risiko auszurutschen. Um

im Dunkeln besser gesehen zu werden ist es ratsam helle, besser noch reflektierende, Kleidung zu tragen.

Einkäufe in Rucksack verstauen

Geräumte und gestreute Wege bieten mehr Sicherheit. Dafür sollte man auch einen kleinen Umweg in Kauf nehmen.

Einkäufe sind in einem Rucksack besser aufgehoben als in einer Einkaufstasche. Dadurch hat man die Hände frei, aber nicht um sie zum Wärmen in die Hosentasche zu stecken. Einen Sturz kann

man dann vielleicht nicht mehr rechtzeitig abfangen. Hierbei sollte man sich nicht auf die Hände stützen. Ein Bruch des Handgelenks könnte die Folge sein.

Besser ist es, die Unterarme vor das Gesicht zu halten und die Hände auszustrecken. Handschuhe, Fäustlinge wärmen besser als Fingerhandschuhe, sind hier die bessere Wahl.

Am besten geht man langsam mit kurzen Schritten. Beim Radfahren sollte man ebenfalls sehr vorsichtig sein. Gehunsichere sollten möglichst eine vertraute Person als Begleitung mitnehmen.

Es wird auch empfohlen

eine Taschenlampe mitzuführen um dunkle Stellen ausleuchten zu können.

Volkshochschulen geben spezielle Kurse

Die Volkshochschulen bieten Kurse zur Sturzprophylaxe und Seniorengymnastik. Pilates oder Yoga sind ebenfalls sehr hilfreich. Um sich zusätzlich abzusichern sollte man eine Unfallversicherung mit erweitertem Unfallbegriff abschließen, die die Einnahme von Medikamenten und Gleichgewichtsstörungen mit einschließt.

Anzeige

Pflegeberatung

Information am Telefon und Zuhause am gefragtesten

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen lassen sich am liebsten telefonisch oder persönlich Zuhause beraten. Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Auswertung der AOK Bayern. Danach haben die 52 Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der AOK im vergangenen Jahr über 25.300 Telefonate geführt. „Nicht nur die direkte Beratung unserer Versicherten fällt darunter, sondern auch die Koordination unterschiedlicher Anbieter wie Pflegedienst und Pflegeheim oder Krankenhaus und Hospiz“, erklärt Peter Weber, Direktor der AOK Bamberg.

Häufig wünschen Pflegebedürftige und Angehörige eine persönliche Beratung daheim. Bayernweit profitierten fast 13.400 Versicherte von den insgesamt rund 38.300 Beratungen. „Das heißt, unsere Experten sind im Schnitt für jeden Versicherten fast dreimal aktiv geworden“, so Weber.

Ein wichtiger Schwerpunkt in der Pflegeberatung ist der individuelle Versorgungsplan für den Pflegebedürftigen:

Pflegeberaterinnen und Pflegeberater beschreiben darin den erforderlichen Hilfe- und Unterstützungsbedarf zum Beispiel durch Pflegedienste, Selbsthilfegruppen, Kommunen oder Sozialamt. Die Pflegeexperten begleiten die Umsetzung der vereinbarten Maßnahmen und unterstützen auf Wunsch auch bei organisatorischen Dingen. „Wir helfen beispielsweise beim Ausfüllen von Antragsformularen oder stellen den Kontakt zu gewünschten Leistungsanbietern her“, so Weber.

Unter dem Motto „Durchatmen“ hat die AOK jetzt eine Informationskampagne zur Pflegeberatung und den Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige gestartet. Wenn häusliche Pflege vorübergehend nicht möglich ist, kann beispielsweise eine Kurzzeitpflegeeinrichtung die Aufgaben übernehmen. Bei Krankheit oder Urlaub der Pflegeperson kann bei der Pflegekasse so genannte Verhinderungspflege beantragt werden.

AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Die Nummer 1 in Bayern

Durchatmen!
Opa ist in besten Händen. Danke AOK.
52 Pflegeberater vor Ort

Einfach nah.
Meine AOK.

www.aok.de/bayern/pflege

Die Auto Idee Burgebrach erhält den „Deutschen Werkstattpreis 2016“

Im Rahmen eines Festaktes im Vogel Convention Center in Würzburg wurde das Burgebracher Unternehmen „Die Auto Idee“ mit dem Deutschen Werkstattpreis 2016 ausgezeichnet.

Das Fachmagazin „Kfz-Betrieb“ vergibt diesen Preis jedes Jahr aufs Neue. Aus über 1.000 teilnehmenden freien Kfz-Werkstätten, wertet die Fachjury, die aus namenhaften Industrie- und Handelsunternehmen, sowie aus Herstellern und Journalisten besteht, die TOP Betriebe aus.

Die Besten freien Werkstätten werden durch einen Besuch der Jury einen ganzen Tag lang unter die Lupe genommen und geprüft. Das Auge der Jury ist auf dem Ablauf, die Qualität der Arbeit und ganz besonders auf den Umgang mit den Kunden gerichtet. Besonders gut hat der Jury bei „Die Auto Idee“ die familiäre Wohlfühlatmosphäre gefallen. Eine Top ausgestattete moderne Werkstatt, die einer Markenwerkstatt nicht hinten an steht.

Sie lobten das Burgebracher Autohaus für seine Servicequalitäten und den Ideenreichen Umgang mit seinen Kunden. Herr Wolfgang Michel (links außen), der Chefredakteur des Fachmagazin „Kfz-Betrieb“ übergab den Deutschen Werkstattpreis. Er gratulierte dem Betrieb zur Auszeichnung und merkte an, dass sich ein Autohaus wie Die Auto Idee über die Zukunft, die sich in der Kfz-Branche im Wandel befindet, keine Sorgen machen muss.

Dieter Hümmer (mitte) und Doris Hümmer (rechts), sowie Ihre Sekretärin Simone Kolm (rechts) und Ihr Verkäufer Christoph Dehn (links) nahmen stellvertretend für das ganze Team von „Die Auto Idee“ den Deutschen Werkstattpreis 2016 entgegen. Mit auf dem Bild Frau Dr. Ann-Katrin Klusak (rechts außen) von der Automechanika aus Frankfurt, die dem Deutschen Werkstattpreis mit unterstützen und ihm eine hohe Qualität und Ehrlichkeit verleihen.

Dieter Hümmer bedankte sich für die hohe Auszeichnung, zuerst bei seinen Mitarbeitern, die stets an sich und mit der Firma arbeiten. Der Deutsche Werkstattpreis ist der Lohn für die vielen Veränderungen in seinem Unternehmen und der Beweis, dass er richtig gehandelt hat.



Autos für das beste Alter.



Audi Q3 2.0 TDI
„Xenon-Plus - PDC - Sitzheizung“

EZ: 12/2014, 42.500 Km, Diesel,
103 kW (140 PS), Alufelgen, CDRadio
Klimaautomatik, Sitzheizung

26.990,- EUR MwSt. ausweisbar



BMW X1 xDrive 20d Automatik
„Navi - PDC - Sitzheizung“

EZ: 01/2014, 32.100 Km, Diesel,
135 kW (184 PS), MP3-Schnittstelle,
Klimaautomatik, Sitzheizung

27.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Ford C-Max Titanium 1.6 TDCI
„Navi - USB - Klimaautomatik“

EZ: 03/2015, 29.000 km, Diesel,
85 kW (116 PS), AUX-In, Alu,
Start/Stop, Bluetooth

14.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Opel Meriva B Selection 1.4
„Klimaanlage - Berganfahrhilfe“

74 kW (101 PS), Benzin, 50 Km,
el. Fensterheber, el. Außenspiegel,
automat. Parkbremse, Audiosystem

ab 13.990,- EUR MwSt. ausweisbar



VW Golf VII Sportsvan BMT 1.6
„DSG - Bluetooth - PDC vo/hi“

EZ: 05/2015, 27.650 Km, Diesel,
81 kW (110 PS), 7-Gang-Automatik,
MP3, CDRadio, Klima

18.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Ford Kuga Titanium 2.0 TDCi
„KeyFree - Navi - Sitzheizung“

EZ: 04/2016, 20 Km, Diesel,
110 kW (150 PS), Klimaautomatik,
CDRadio, AUX-In, Rückfahrkamera

26.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Mercedes Benz GLA 180 CDI Style
„Navi - Xenon - DAB+“

80 kW (109 PS), Diesel, Klimaanlage,
CDRadio, Tempomat, Alufelgen,
Einparkhilfe hinten (selbstlenkend)

29.990,- EUR MwSt. ausweisbar



VW Polo 1.2 TSI
„Klima - PDC - Bluetooth“

EZ: 04/2015, 20.700 km, Benzin,
66 kW (90 PS), CDRadio, Tagfahrlicht
el. Seitenspiegel/Fensterheber

ab 11.990,- EUR MwSt. ausweisbar

Kraftstoffverbrauch für Neufahrzeuge auf dieser Seite in l/100 km: innerorts 6,0-7,6; außerorts 4,7-5,0; kombiniert: 5,2-6,0; CO²-Emissionen, kombiniert: 137-142 g/km; gemäß RL 1999/100/EG; Effizienzklasse A-C



Dieter Hümmer
DIE AUTO IDEE
... vom kunden zum freund ☺

Industriestraße 10
96138 Burgebrach
Tel. 09546/594099-0
www.dieautoidee.de

