



Aktivurlaub fürs Wochenende:
die Röhn lädt ein

Seite 14



Fünf Schritte zu
mehr Lebensfreude

Seite 8-9



Die Würze
digitaler Kommunikation

Seite 11

Mit den Enkeln auf hoher See: Spannende Kreuzfahrten - mit Abstechern in die schönsten Städte Europas

Städtetrip mit dem Schiff



Spektakuläre Fjordlandschaften lassen sich an Bord des Kreuzfahrtschiffs besonders genussvoll bewundern.

Ob Städtetrip, Wellnesswochenende oder Naturerlebnisreise - ein Kurzurlaub bietet vielseitige Möglichkeiten, dem Alltag für ein paar Tage zu entfliehen. Idealerweise beginnt eine solche Auszeit jedoch nicht mit einem langen

Flug, sondern gleich vor der Haustür. Viele ereignisreiche Kreuzfahrten starten beispielsweise den Sommer über direkt von Deutschland aus. In Hamburg, Kiel oder Warnemünde heißt es „Leinen los“ für alle, die gerne die Weite des Meeres vor Augen haben,

eine frische Brise um die Nase spüren und gleichzeitig die sehenswertesten Metropolen und Landschaften Europas erleben möchten.

Auf einer viertägigen Schnupperkreuzfahrt, wie sie etwa AIDA Cruises anbietet, lassen sich zwei nordische

Hauptstädte entdecken. Mit dem Kreuzfahrtschiff „AIDAluna“ geht es von Kiel aus zunächst ins norwegische Oslo und von dort aus ins dänische Kopenhagen. Auch wenn Citytrips nicht zu den klassischen Familienreisen

Bericht Seite 3

Auf einen Blick

- 4
- Gerade ältere Menschen sollten ihr Zuhause gut vor Einbrechern schützen
- 5
- Quälende Schmerzen, taube Füße, unruhige Beine
- 7
- Aktuelle Umfrage: Davon träumen die Deutschen
- 8-9
- Fünf Schritte zu mehr Lebensfreude
- 11
- Die Würze digitaler Kommunikation
- 14
- Die Rhön lädt ein
- 15
- Einsamkeit durch Hörprobleme



Prioritäten setzen, Arbeit und Privates in Balance bringen und eigene Entscheidungen treffen - das sind erste Schritte zu mehr Lebensfreude

Seite 8-9

Titelthema

In jeder Ausgabe

Städtetrip mit dem Schiff



- Seite 6:
- Bücherecke und
Eventkalender
- Das Heilwissen von
Hildegard von Bingen
Veggie Expo / Engelskongress
- Seite 10:
- Feegan Kolumne
- Frühjahrsrezepte
- Seite 12-13:
- Regional
- Alles neu macht der April
Aktiv sein für einen
gesunden Lebensabend

IMPRESSUM
Redaktion und Verlag:
Agentur für Marketing - Felicitas Sauer, Fichtestr. 7a,
96052 Bamberg, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bes-
tes-alter.info

Leserservice/Bezug:
Agentur für Marketing, Fichtestrasse 7a, 96052 Bam-
berg, info@bestes-alter.info

Herausgeber:
Agentur für Marketing - Felicitas Sauer, Fichtestr. 7a,
96052 Bamberg, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bes-
tes-alter.info

Redaktion: (redaktion@bestes-alter.info)
Bernd Oelsner, Christoph Hofmann, deutsche journa-
listen dienste (djd)

Herstellung/Layout:
IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg

Anzeigenleitung:
Ausgabe Bamberg und Überregional: Sven Sauer (sau-
er@bestes-alter.info) Anzeigentarife nach Preisliste
Nr. 1 vom 1.1.2015.
Ausgabe Tauberbischofsheim: Fränkische Nachrichten
Verlags-GmbH, M. Köstner.

Fotonachweise:
Titel: Teaser 1, Katharina Wieland Müller / pixelio.de;
Teaser 2, djd/fischerAppelt/Coca-Cola Happiness In-
stitut, Teaser 3 ra2 studio - Fotolia.com, Titelbild djd/
AIDA Cruises, Seite 2 oben: Barbara-Maria Damrau -
fotolia.com, unten djd/AIDA Cruises; Seite 3 links: Yuri
Arcurs - fotolia.com, rechts djd/AIDA Cruises; Seite

4: djd/LISTENER Sicherheitssysteme GmbH; Seite 5:
Artem Furman - Fotolia.com; Seite 6: Das Heilwissen
der Hildegard von Bingen, GU Verlag; Seite 7: djd/Eu-
rojackpot; Seite 8-9: djd/fischerAppelt/Coca-Cola Hap-
piness Institut, Kalle Kolodziej - fotolia.com; Seite 10:
Felicitas Sauer (privat); Seite 11: djd/thx; Seite 12: Shut-
terstock; Seite 13: Peter Kessler (privat); Seite 14: djd/
Tourist-Information Bischofsheim/Klaus Neumann;
Seite 15: djd/Geers/thx

Druck:
Ausgabe Bamberg: Druck u. Mediengruppe Mayer &
Söhne, Oberbernbacher Weg 7, 86951 Aichach; Ausgabe
Fränkische Nachrichten: MANNHEIMER MORGEN,
Großdruckerei und Verlag GmbH, Dudenstraße 12-26,
68167 Mannheim

Gesamtauflage: ca. 115.000 Exemplare; Erscheinungs-
weise: Alle drei Monate, 1. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg. Alle
Rechte vorbehalten.

Jede Verwendung der redaktionellen Beiträge sowie
Textauszüge, Fotos und Grafiken, deren Vervielfälti-
gung, Verbreitung, Speicherung und Bearbeitung,
bedarf der schriftlichen Zustimmung durch die Re-
daktion. Die Redaktion ist berechtigt, veröffentlichte
Beiträge in eigenen gedruckten und elektronischen
Produkten zu verwenden oder Dritten eine Nutzung zu
gestalten. Für die Verwendung von Anzeigen ist die Zu-
stimmung der Anzeigenleitung einzuholen.

Copyright: Agentur für Marketing



Kath. Sozialstation
Wertheim e.V.

Schützenstraße 13
97877 Wertheim
Telefon 093 42-1770
Telefax 093 42-6298
www.kath-sozialstation.de
info@kath-sozialstation.de

● Hilfe zu Hause
Ambulante Pflegedienste

● Haus Sonnenblume
Senioren-Tagespflege

● Tausendsassa
Allgemeine Haushaltsdienste

Menschen leben helfen



Bericht von Seite 1:

Städtetrip mit dem Schiff



Eine Kreuzfahrt als Familienurlaub: Das ist garantiert entspannend für Klein und Groß.



gehören, macht eine Städterei- se per Schiff auch Kindern Spaß. An Land warten span- nende Entdeckungen etwa im Osloer Wikingerschiffmuse- um, in Kopenhagen lockt der Vergnügungspark Tivoli mit rasanten und romantischen Fahrgeschäften.

Auch die Schiffspassagen bieten viel Abwechslung für Klein und Groß: Während Kinder ab drei Jahren im Kids Club Piratenpartys feiern oder auf Bordsafari gehen und Teens ab zwölf Jahren an einem DJ- und Tanzwork- shop teilnehmen, können die Eltern sich bei Wellness- oder Sportprogrammen ent- spannen. Diese Angebote gehören - zusammen mit Übernachtungen, Vollpension mit Tischgetränken, Enter- tainment-Programm und der

deutschsprachigen Reiselei- tung - zu den Inklusivleistun- gen an Bord.

Hafenstädte Westeuropas mit Wohlfühlfaktor

Wer auf den Mix aus Städ- tetrip und Wellnessurlaub Wert legt, kann beispielsweise an Bord von „AIDabella“ eine siebentägige Kreuzfahrt zu den schönsten Hafenstädten Westeuropas unternehmen. Von Hamburg aus geht es zunächst nach Le Havre mit seiner zum Unesco-Weltkul- turerbe gehörenden Altstadt.

Von dort ist ein Abstecher in die Metropole Paris möglich. Vom englischen Southamp- ton aus lohnt sich ein Ausflug nach Stonehenge oder in die

britische Hauptstadt London. Nach einem Zwischenstopp im belgischen Zeebrügge und einem Besuch der malerischen Stadt Brügge legt das Schiff schließlich in Amsterdam an, bevor es zurück in den Heima- thafen an der Elbe fährt.

Den wohltuenden Aus- gleich zu den sehenswerten Landgängen bieten die Well- nessoase, die Saunen, die viel- seitigen Spa-Anwendungen und Fitnessworkshops. Auf www.aida.de gibt es weitere Informationen, Termine und Preise. Insgesamt sechs Schif- fe des Kreuzfahrtunterneh- mens legen in der Sommersai- son 2015 von Deutschland aus ab. „AIDAsol“ und „AIDacara“ zum Beispiel bringen Licht- hungerrige von Kiel aus in den skandinavischen Mittsom- mer. Norwegische Fjordland-

schaften, das Nordkap und Island sind Ziele einer 14-tägi- gen Kreuzfahrt (Mai bis Okto- ber 2015).

Per Schiff in den Mittsommer

„Naturschauspiele wie die breiten Wasserfälle ‚Sieben Schwestern‘ oder die senk- recht aufragenden Steilwän- de des Geirangerfjords ge- hören zu den spektakulären Höhepunkten jeder Nordeu- ropareise“, weiß Beate Fuchs, Reiseexpertin vom Verbrau- cherportal Ratgeberzentrale. de. Eine Anreise zum Hafen ist im Übrigen auch mit der Bahn möglich: „Rail & Crui- se“-Pakete können zu allen an- gebotenen Reisen problemlos hinzugebucht werden. (djd)

Privatpraxis für
Fuß- und Beinleiden sowie funktionelle Orthopädie

Konservative und operative Beinvenenbehandlung ■ Venenstau ■ Offene Beine ■ Stauungssekzem ■ Venenthrombose ■ Krampfadern, Besenreißer	Haltungs- und Bewegungsanalyse Reflextherapien - Spezialeinlagen ■ 3D-Wirbelsäulenvermessung ■ Rückenschmerzen, Beckenschiefstand ■ Körperfehlstatik, Skoliosen ■ Kopf-Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen ■ Schwindel, Ohrgeräusch ■ Knie- und Hüftgelenksverschleiß ■ Fußbeschwerden, Zehenverbildungen
---	--

Dr. med. Thomas Stumptner
Facharzt für Orthopädie, Phlebologie - Chirotherapie

Further Str. 244a (Auf AEG)
90429 Nürnberg
Telefon 0911 / 23 75 470
Fax 0911 / 23 75 471

Mühlweg 15
91257 Pegnitz
Telefon 09241 / 70 400
Fax 09241 / 70 401

info@dr-stumptner.de www.dr-stumptner.de

PiLiPP

KÜCHEN SENIOREN-GERECHT

PiLiPP bietet Ihnen Küchen „maßgeschneidert“ an. Gerade im Senioren-Bereich ist dies besonders wichtig. Hier beraten wir Sie gerne und umfassend, denn nur Ihre Bedürfnisse zählen.

Ihr Küchen-Spezialist.
NEU!
Wir planen bedürfnisorientiert.

BAMBERG
Nürnberger Straße 243
96050 Bamberg
Tel.: 0931 18 04-0

BINDLACH
bei Bayreuth
St. Georgen-Straße 16
95463 Bindlach
Tel.: 09208 696-0

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo.-Fr. von 9.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Sa. von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr
www.moebel-pilipp.de

PiLiPP
SCHÖNES FÜR ZUHAUSE

Jetzt Fan werden!

Die schönsten Jahre in Sicherheit genießen

Gerade ältere Menschen sollten ihr Zuhause gut vor Einbrechern schützen



Ältere Menschen wollen den Ruhestand in ihrem vertrauten Umfeld verbringen. Besonders wichtig ist dabei der Faktor Sicherheit.

Der Arbeitswelt den Rücken kehren und das Leben in vertrauter Umgebung genießen: So stellen sich viele ihren Ruhestand vor. Doch gerade ältere Menschen - erst recht, wenn sie alleine leben - werden besonders oft Opfer von Straftaten: „Senioren machen es Einbrechern häufig einfach, da sie mit ihren festen Gewohn-

heiten leicht zu durchschauen sind und die Haustechnik nicht mehr dem heutigen Sicherheitsstandard entspricht“, erklärt Martin Blömer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Zugleich steigen die Einbruchszahlen in Deutschland kontinuierlich an, auf zuletzt rund 150.000 Fälle im Jahr. Ein weiterer

Aspekt, der ältere Menschen zu ausgewählten Zielgruppen von Einbrechern macht: Erfahrungsgemäß verwahren sie zuhause oft größere Geldsummen oder Wertgegenstände wie Schmuck, Uhren oder Edelmetalle. „Wer sich und sein Eigentum dennoch nicht ausreichend schützt, handelt fahrlässig. Dabei lässt sich auch in älteren Gebäuden ein hohes Maß an Sicherheit nachrüsten“, sagt Ralf Mikitta vom Sicherheitstechnikanbieter Micycle. Er empfiehlt die Kombination aus mechanischen Sicherungen und einer elektronischen Überwachung, die rund um die Uhr alle Zu-

gänge zum Haus absichert. Aufwändige Renovierungsarbeiten, Lärm und Schmutz brauchen die Senioren dabei nicht zu befürchten: Moderne Alarmanlagen arbeiten auf Funkbasis und lassen sich somit installieren, ohne dass erst neue Leitungen verlegt werden müssten. Details zu diesen Systemen gibt es auf www.listener.de. Weitere Sicherheitstipps findet man auch unter www.alarmanlage-einbruchschutz.de. Die Funkanlage kann genau zwischen natürlichen Bewegungen und Geräuschen der Bewohner sowie außergewöhnlichen Ereignissen unterscheiden. (djd)

NeproSport®

NeproSport®
High Protein Plus

- ✓ 5 Proteinquellen
- ✓ BCAA's
- ✓ L-Carnitin
- ✓ Basisches Salz



Fühl dich wohl!



Fit in jedem Alter!

5 EURO SPAREN!

GUTSCHEIN

Mit dem Code: **ba555** können Sie bei jeder Bestellung ab 25 Euro auf neprosport.de bis zum 01.07.2015 5 Euro sparen.
Telefonbestellung: 09547-922116

NESTMANN Pharma GmbH
Weiherweg 17 96199 Zapfendorf

neprosport.de

Stiftung St. Johannes Bad Mergentheim



In unseren Einrichtungen steht der einzelne Mensch mit seiner Würde im Mittelpunkt. Wir bieten vielfältige Möglichkeiten zur aktiven Lebensgestaltung und Stabilisierung körperlicher und geistiger Fitness.



Pflegeheime

Carolinum
0 79 31 / 90 91-0
Hospital zum Hl. Geist
0 79 31 / 97 20-10

Senioren- wohnanlagen

**Johanniterhof und
Carolinum**
0 79 31 / 97 20-23



Ökumenische Sozialstation

**Ambulanter
Pflegedienst**
0 79 31 / 99 00 33

www.st-johannes-mgh.com
hospitalverwaltung@st-johannes-mgh.drs.de

Polyneuropathie (PNP) wird zur häufigen Diagnose: Chinesische Medizin kann helfen

Neue Theraphieansätze bei unruhigen Beinen und PNP



Unruhige Beine - auch „restless legs“ genannt - sind ein Symptom von Polyneuropathie.

Was bei Polyneuropathie, einer Erkrankung der langen Nerven, mit einem leichten Kribbeln in den Füßen und Beinen beginnt, führt über Jahre hinweg zu einem schlimmen Krankheitsverlauf. Taubheitsgefühle, quälende Missempfindungen, Schmerzen und Gefühlsverlust sind nur einige Symptome der Krankheit. Der Gang wird nach und nach unsicher, zunächst auf unebenen Wegen, später überall. Dort, wo die Betroffenen früher Strümpfe, Schuhe, den Straßenbelag fühlen konnten, nehmen sie später nur noch ein qualvolles Niemandland wahr. Damit geht auch das Empfinden für die eigene Schwere und die Koordination der Bewegungen verloren. Ein klassischer Verlauf beginnt: Gehstock, Rollator und am Ende auch der Rollstuhl. Der Gefühlsverlust kriecht über Jahre die Beine hoch, später können auch Hände und Arme betroffen sein. Häufiges Begleitsymp-

tom sind die unruhigen Beine in der Nacht.

Die medizinische Wissenschaft beschreibt die Polyneuropathie als einen allmählichen Abbau der peripheren Nerven von den Enden her. Die Ursachen sind vielfältig.

Schulmedizin bietet kaum Hilfe

Häufig ist die Polyneuropathie eine Folge eines, teils schlecht eingestellten, Diabetes. Die ständige „Überzuckerung“ der feinen Nervenenden wirken als Nervengift. Auch hoher Alkoholkonsum und Vergiftungen durch chemische Stoffe, wie im Rahmen einer Chemotherapie gelten als Ursache. Bei den meisten Betroffenen ist jedoch keine ursächliche Zuordnung nachvollziehbar.

Die Schulmedizin spricht dann von „unklarer Genese“. Unter den Neurologen herrscht die Meinung vor, dass es eine wirkliche ursachenorientierte Therapie

nicht gibt, mit deren Hilfe der Krankheitsprozess rückgängig gemacht werden kann. Schmerzmittel, die häufig wenig Linderung bringen und Nebenwirkungen haben, sind das einzige Angebot.

Chinesische Medizin hilft

Die chinesische Medizin bietet mir ihrem Verständnis der Krankheit und ihren Methoden einen Therapieweg mit erstaunlichen Resultaten. Die zentrale Behandlungsmethode ist die chinesische Arzneitherapie. Die chinesische Arzneitherapie der Polyneuropathie fußt auf einem bestimmten Krankheitsverständnis. Leitend ist dabei der chinesische Begriff „Tan“, der sich mit „Schleim“ übersetzen lässt. Dieser Begriff umfasst alle unerwünschten Substanzen, die sich auf Dauer den Klärungs- und Ausscheidungsaktivitäten entziehen. Sie haben die Tendenz sich abzulagern, häufig im unteren Körperabschnitt. Die Symptome der Polyneuropathie werden auf diesen Prozess zurückgeführt. Die chinesische Medizin ist nun in der

Lage, diese Ablagerungen zu lösen und zur Ausscheidung zu bringen. Eine ursachenorientierte Therapie ist möglich. Ergänzt wird die chinesische Arzneitherapie mit intensiver Körpertherapie, Akupunktur, Bewegungstherapie und Diätetik.

Einige Kliniken für chinesische Medizin haben sich auf die Behandlung von Polyneuropathie und restless legs mit den Möglichkeiten der TCM spezialisiert. Unter ihnen auch die Klinik am Steigerwald. Das Team von Chefarzt Dr. Christian Schmincke hat in den vergangenen 18 Jahren über 1400 Polyneuropathie-Patienten behandelt und die Therapie immer weiter verbessert.

Die Klinikdokumentation belegt deutliche Behandlungserfolge, die auch noch zwei Jahre nach dem Klinikaufenthalt stabil anhalten. Die Klinik bietet regelmäßig Informationstage zum Thema Polyneuropathie und Restless legs an. Außerdem bietet die Klinik die Möglichkeit, dass Betroffene kostenfrei mit einem Klinikarzt über ihre Symptomatik sprechen und die Behandlungschancen und damit verbundene Erfolge eingeschätzt werden können.



**SANITÄTSHAUS
SCHÜHLE
UND
ENDRES GMBH**

www.sanitaetshaus-sms.de

Orthopädietechnik · Rehabilitationstechnik · Orthopädischuhtechnik

- Krankenrollstühle
- Prothesen
- Hilfs- und Pflegemittel
- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Einlagen
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe
- und vieles mehr

BAD MERGENTHEIM,
Hans-Heinrich-Ehrler-Platz 26
**FILIALEN: KRAUTHEIM
WEIKERSHEIM**
TEL.: 0 79 31 / 99 03 30
www.sanitaetshaus-sms.de

...wir helfen Ihnen weiter!

Die Bestes Alter Bücherecke

Die Entdeckung eines uralten Schatzes: Das Heilwissen der Hildegard von Bingen



Das Heilwissen der Hildegard von Bingen informiert auf 240 Seiten

„Hildegard von Bingen ist eine der faszinierendsten Persönlichkeiten des Mittelalters, denn sie vereinte Theologin, Dichterin, Musikerin, Medizinerin und Naturforscherin in einer Person. Mit ihren Visionen hinterließ sie nicht nur ein vielgestaltiges Werk, sie schuf damit auch die Basis zur heutigen Ganzheitsmedizin.“

Ihr Ansatz beruht im Wesentlichen auf fünf Säulen: Ernährungstherapie, Naturheilmittel aus Pflanzen, Edelsteintherapie, ausleitende Verfahren und „Seelenpflege“. So leitete sie bereits vor über 800 Jahren den Gedanken ein, dass Körper, Seele und Geist in einem individuellen Behandlungskonzept berücksichtigt werden müssen. Im ersten Kapitel erzählt Günther H. Heepen die eindrucksvolle Geschichte der Hildegard von Bingen.

Ihr Leben und Wirken sowie die Aktualität ihrer Heilmethode werden genau unter die Lupe genommen. Anschließend widmet sich

das opulent gestaltete Buch der Herstellung verschiedener Heilmittel. Ausführliche Portraits der verschiedenen Heilpflanzen geben Aufschluss über die zahlreichen Anwendungsgebiete.

Beschwerden von A-Z und ihre jeweilige Therapiemöglichkeiten werden aufgelistet und geben dem Leser einen schnellen Überblick bei der Behandlung von akuten sowie chronischen Krankheiten. Das abschließende Kapitel umfasst zahlreiche leckere Kochrezepte, die Lust machen, sich in der Kräuterküche auszuprobieren. Das Heilwissen der Hildegard von Bingen ist ein einzigartiger Schatz, der auf's neue entdeckt seine ganze Kraft entfaltet. Denn eines ist gewiss: Hildegards Naturheilkunde funktioniert!

Günther H. Heepen

Das Heilwissen

der Hildegard von Bingen

ISBN: 978-3-8338-3602-2

Das Buch finden Sie im gut sortierten Buchhandel.

Eventkalender

2. - 3. Mai
Veggie Expo, München

INTERNATIONALE
VEGGIE EXPO
MVG MUSEUM MÜNCHEN
02. + 03. MAI 2015



Die Internationale Veggie-Expo ist ein ungezwungener Treffpunkt für alle, denen „Achtsamkeit“ kein Fremdwort ist: Hier finden Sie Gleichgesinnte, Fachleute und jede Menge Inspiration.

Auf 5000 qm Ausstellungsfläche können Sie sich in aller Ruhe informieren, schöne Dinge einkaufen und die Seele baumeln lassen.

Ab 9,50.- € Eintritt, im Vorverkauf, können Sie stundenlang sehen, hören, spüren, schmecken und riechen, wie sich Nachhaltigkeit in den Alltag integrieren lässt.

An allen Ecken locken Verkostungsaktionen, kostenlose Kochshows, Vorträge und Filmvorführungen.

Mehr Informationen:
www.veggieexpo.de

12. -14. Juni
Engelskongress, Hamburg

10. INTERNATIONALER ENGELEKONGRESS | 12.-14. JUNI 2015 | HAMBURG

Bereits zum 10. Mal in Folge findet der Engelskongress nun in Hamburg statt. Im Mittelpunkt steht auch dieses Jahr die große Bühne, mit den beliebtesten Engel-Autorinnen und -Autoren, die ihr Wissen und ihre Erfahrung teilen.

In den Foyers warten die Stände mit liebevoll gestalteten Produkten und Angebo-

ten zum Thema Engel.

Abseits der Bühne liegt eine ganz besondere Lebendigkeit, die den Engelskongress zu einem Markt der neuen Möglichkeiten und des unkonventionellen Denkens macht.

Tipp: Die große Engelparty am Samstagabend.

Mehr Informationen:
www.engelskongress.de

Erst der Luxus, dann der Traumpartner

Aktuelle Umfrage: Davon träumen die Deutschen



Männer träumen deutlich mehr als Frauen von Reichtum oder Luxus.

Eine Luxusvilla, die eigene Yacht, große Autos und ein Leben frei von finanziellen Sorgen: Fragt man die Bundesbürger danach, wovon sie träumen, drehen sich viele Antworten um materielle Dinge. Besonders häufig denken die Deutschen dabei an ein Leben im Luxus. Die Romantik - also der Wunsch, den idealen Traumpartner fürs Leben zu finden - folgt erst auf Platz zwei. Zu diesem Resultat kommt eine aktuelle, repräsentative Forsa-Umfrage unter mehr als 1.600 Deutschen im Auftrag von WestLotto.

Traum vom Luxus

Haben die Deutschen echte Lebensträume? Und wenn ja, wie malen sie sich ihr optimales Leben aus? Diesen Fragen gingen die Marktforscher auf den Grund. Der Traum vom Luxus steht dabei für 51 Prozent der Befragten auf Platz eins. Dahinter folgt der Wunsch nach dem perfekten Liebesglück und auf Platz drei der Traum von einem Leben in der Ferne. Interessant: Die Lust am Träumen ist regional unterschiedlich stark ausgeprägt. Besonders hoch ist der Anteil laut Umfrage in Hessen und Sachsen-Anhalt (mit jeweils 96 Prozent) sowie in den Bundesländern Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz (jeweils

95 Prozent) und in der Hauptstadt Berlin (94 Prozent).

„Wir wollten wissen, ob das überhaupt zusammenpasst - die als bodenständig und rational geltenden Deutschen und Träume? Unsere Ergebnisse verblüffen: Deutschland ist tatsächlich ein Land von Träumern“, kommentiert Axel Weber, Sprecher von WestLotto. Vielfach blieben die Träume aber Träume - meist, weil das nötige Kleingeld fehle. Besonders hoch ist der Anteil der aus Geldmangel geplatzten Träume in Sachsen-Anhalt (86 Prozent), Schleswig-Holstein (81) und Berlin (73). In Hamburg und Sachsen hingegen scheitert nur jeder zweite Lebenstraum an den Finanzen. Der Bundesdurchschnitt liegt bei 67 Prozent.

Kostspielige Wünsche

Mehr als jeder fünfte Deutsche gibt an, für die Verwirklichung seines Lebenstraums bis zu fünf Millionen Euro zu benötigen. Die Norddeutschen brauchen dafür dreimal so häufig wie der Rest der Republik zehn Millionen Euro und mehr. Das passt zum Ergebnis einer Eurojackpot-Studie aus dem Jahr 2014: Der Wunsch nach einer kostspieligen, eigenen Insel war bei den Norddeutschen besonders ausgeprägt. (djd)



Wohnen in der Kurstadt

»Seniorenresidenz City-Park«
Herrenwiesenstr. 1
97980 Bad Mergentheim
Telefon: +49 (7931) 9599377
eMail: info@citypark-bm.de
Wir informieren Sie gerne.



WIR SIND FÜR SIE DA

- Kurzzeitpflege, Dauerpflege
- Einzelzimmer ohne Aufpreis
- Professionelle Pflege und Betreuung
- Familiäre Atmosphäre
- Attraktives Freizeitprogramm

ASB Seniorenheim „Am Post Areal“
Bürgermeister-Henn-Str. 2
74763 Hardheim
Tel. 06283 / 22 79 0

ASB Seniorenzentrum „Am Rühlingshof“
Dr. Konrad-Adenauer-Str. 24
74722 Buchen
Tel. 06281 / 56 41 0

ASB Seniorenresidenz „City Park“
Herrenwiesenstraße 1
97980 Bad Mergentheim
Tel. 07931 / 99 17 0

info@asb-heilbronn.de
www.asb-heilbronn.de

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
LV Baden-Württemberg e.V.
RV Heilbronn-Franken



Diakonie **caritas**

Kirchliche Sozialstation Adelsheim - Osterburken e.V.

Friedrichstr. 1
74706 Osterburken

Tag und Nacht erreichbar unter:
Tel.: 0 62 91 - 6 41 90

Wir helfen Ihnen gerne!

- Qualifizierte und liebevolle Pflege
- Medizinische Behandlungspflege
- Begleitung von Schwerkranken, Sterbenden und deren Angehörigen
- Pflegeberatungsbesuche
- Pflegeschulung in der Häuslichkeit
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Einkaufsdienste
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln, Essen auf Rädern, Hausnotruf
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Unverbindliche Beratung und Information!



Fünf Schritte zu m

Alles wird anders - aber auch gut?

Wohl jeder spürt, dass sich die Gesellschaft wandelt, man sich sowohl in der Arbeitswelt als auch in der Freizeit an die neue digitale Welt anpassen muss. Doch was bedeutet das für den Einzelnen, wie beeinflussen die aktuellen Trends unsere Lebensfreude? Dieser Frage gingen elf Experten auf den Grund: Zukunftsforscher, Ökonomen, Psychologen und Mediziner beschreiben in der „Coca-Cola Happiness-Studie: Die Megatrends unserer Gesellschaft und ihr Potenzial für Lebensfreude“, wie wir lebensfroh mit diesen Trends umgehen können.

Beruf und Privatleben in Balance

„Sei Du selbst“, lautet die erste Empfehlung der Experten: Prioritäten setzen, Arbeit und Privates in Balance bringen und eigene Entscheidungen treffen - das sind erste Schritte zu mehr Lebensfreude. Oder anders gesagt: „Orientiere dich nicht an anderen, sondern definiere selbst die großen und kleinen Ziele.“ Dazu gehört auch, den Job nicht als reine Pflichterfüllung zu betrachten.

„We are family“: Die zweite Empfehlung lautet, soziale Kontakte zu pflegen und einen Kreis aus Familie und Freunden um sich zu bilden.

„Die gefühlte Familie ist dort, wo Liebe, Fürsorge und echtes Interesse sind. Hier finden wir Rückversicherung und Halt“, betont die Studie.



Einfach mal spontan sein und
Privatleben nicht vergessen: L

Mehr Lebensfreude



Soziale Kontakte sind unverzichtbar: Ein enger Kreis von Familie und Freunden ist für die eigene Lebenszufriedenheit unabdingbar.

Einfach mal zufrieden sein

Die Perspektive wechseln: Das ist Schritt drei zu mehr Lebensfreude. „Reframing“ nennt man die Methode, Dinge in einem anderen Licht zu betrachten. Wer die Perspektive wechselt, kann gelassener und selbstbewusster zum Ziel gelangen.

Tipp Nummer vier: Raus aus dem Freizeit-Stress. Denn Freizeitgestaltung wird zu oft mit Selbstoptimierung verwechselt, aus dem Joggen wird ein Training für den Marathon. Experten empfehlen stattdessen, die Balance zwischen Aktivität und Regeneration zu finden.

Und schließlich die fünfte Regel: Einfach mal zufrieden sein. Obwohl es uns immer besser geht, werden wir unzufriedener. Je mehr Möglichkeiten, desto höher die Ansprüche. Aber: Zufriedenheit ist die Königsdisziplin der Lebensfreude. (djd)

Die „Coca-Cola Happiness-Studie“ wurde vom Trendbüro gemäß der Delphi-Methode erstellt. Ein interdisziplinäres Panel von elf renommierten Experten hat verschiedene Fragestellungen rund um Lebensfreude, Glück und Zufriedenheit untersucht.

Drei Megatrends in der Gesellschaft stehen im Fokus:

- Autonomie, das Bedürfnis nach mehr Selbstbestimmung
- Optionsvielfalt, das Leben in einer Welt der fast unbegrenzten Möglichkeiten
- Verbundenheit, die bewusste Investition in soziale Beziehungen

Mehr Informationen gibt es unter www.happiness-institut.de:

Kolumne: Feegane Ideen

Kokoscreme mit Erdbeersoße und Crunchy

von Felicitas Fee Sauer (lebt vegan, kocht mit Begeisterung und liebt das Leben)



Kolumnistin Felicitas Sauer im Bamberger Gärtner Viertel.

Ein Trend geht um die Welt und macht auch vor Bamberg keinen Halt!

Vegane Kochbücher in den Bestsellerlisten, die Zeitschriften voll davon und immer mehr Lokaltäten, die veganes Angebot offerieren.

Doch was ist das über-

haupt – vegan? Kann man da dann überhaupt noch etwas essen? Diese und andere Fragen möchte ich beantworten und in jeder Ausgabe ein veganes Genussrezept zum nachkochen anbieten.

Vegane (=rein pflanzliche) Ernährung, kurz zusammen-

gefasst, ist mehr als nur Ernährung, es ist ein Lebensstil, der versuchen will, tierleidfrei das Leben zu gestalten, ein Lebensstil, der glücklich und zufrieden macht, weil man durch die tägliche Wahl der Lebensmittel und anderer Produkte des täglichen Bedarfs Gutes tut.

Für das Klima, für die Tiere und gegen den Hunger auf der Welt. Und das Tolle daran: Veganes Essen ist eine reine Genussküche, man muss auf nichts verzichten und gesund ist es auch noch, wie viele Studien belegen.

Also los geht es mit einer leichten Sommernachspeise, die das Herz höher schlagen lässt und uns glücklich und zufrieden den Tag genießen lässt.



Himmlische Zutaten:

400 ml Kokosmilch

2,5 Eßl. Speisestärke

4 Eßl. brauner Zucker

1-2 Eßl. Limettensaft

1 Paket Soja-Schlagsahne
(200ml)

250g Erdbeeren,
selbstgepflückt im
schönen Bamberg
Crunchy-Müsli

Die Speisestärke mit etwas Kokosmilch anrühren. Die restliche Kokosmilch zusammen mit Zucker und dem Limettensaft in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Kokosmilch heiß ist, das Kokosmilch-Speisestärke-Gemisch zugeben und unter Rühren köcheln lassen. Die eingedickte Masse abkühlen lassen.

Sojasahne aufschlagen und diese unter die erkaltete Masse heben.

Einen Teil der Erdbeeren pürieren und auf 4 Gläser verteilen. Die Kokoscreme ebenfalls auf die vier Gläser verteilen. Jetzt eine Crunchyschicht darüber und mit den in restlichen, in Scheiben geschnittenen Erdbeeren dekorieren. Hübsch sehen auch kleine gehackte Pistazien darüber aus. Natürlich kann man auch jedes andere Obst dazu verwenden.

Einen guten Appetit wünscht Fee mit feeganen Grüßen aus dem schönen Bamberg

Ausführliche Informationen:
www.feegane.de

Ambulanter Pflegedienst — Pflegecenter Götz

*Wir unterstützen Sie zu Hause
mit Herz und fachlichem Wissen*

Ein Lebensabend in Glück und Zufriedenheit ...
und das seit über 20 Jahren!



Unsere Leistungen:

- Häusliche Krankenpflege (Grundpflege, Behandlungspflege, prophylaktische Maßnahmen, Hauswirtschaft, Krankenhausnachsorge)
- Pflegeberatung, Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen für Angehörige und Betroffene
- Betreuungsleistungen, Tagespflege und Verhinderungspflege
- Therapeutische Angebote
- Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden

Durch das Pflegestärkungsgesetz 2015 haben Sie ab sofort verbesserte Finanzierungsmöglichkeiten dieser Leistungen durch die Pflegekassen. Gerne beraten wir Sie hierzu!



*Unser Team—
Wir sind immer
für Sie da.*

Seniorenbetreuung Götz GmbH
Ambulanter Pflegedienst
Pflegecenter Götz
Hergenstadter Straße 25
74740 Adelsheim – Sennfeld
Tel.: 06291 / 64 69 10
Fax: 06291 / 62 05 – 30
info@goetz-seniorenbetreuung.de
www.goetz-seniorenbetreuung.de
♦ Betreutes Wohnen & Heimbereich
♦ Ambulanter Pflegedienst ♦ Tagespflege
♦ Essen auf Rädern
♦ Kostenfreie Beratung nach Terminabsprache

Smileys und Emoticons sind aus der modernen Unterhaltung nicht mehr wegzudenken

Die Würze digitaler Kommunikation



Ein Smiley ist ein vor allem im Chat beliebtes Emoticon.

Der raketenartige Aufstieg des Messenger-Dienstes WhatsApp wäre ohne sie wohl kaum denkbar, und auch der Kommunikation in sozialen Netzwerken geben sie erst das besondere Extra: Emojis, kleine Smileys und Symbole, sind aus der modernen Unterhaltung per Smartphone und Tablet nicht mehr wegzudenken. Nicht nur Kinder, sondern alle Altersgruppen haben ihren Spaß daran, Texte mit den niedlichen Bildchen zu „würzen“. Mit den unterschiedlichen Zeichen - Herzen, Smileys, traurige Gesichter - kann man dem Empfänger einer Nachricht Einblick in die eigene Gefühlswelt gewähren.

Schreibt jemand die Nachricht „Mir geht's gut“, dann erfährt sie dank dem Smiley mit der coolen Sonnenbrille erst die emotionale Betonung, die man in einem Gespräch unter vier Augen durch die Betonung des Satzes, die Mimik oder ein Lachen erzielen würde.

Erfunden wurde das sogenannte Emoticon 1982 vom Informatiker Scott Fahlman von der amerikanischen Carnegie Mellon University. Er und seine Kollegen fanden Spaß daran, im Onlineforum der Universität sarkastische Witzeleien auszutauschen. Doch offenbar wurden diese häu-

fig fehlinterpretiert. Genervt machte Fahlman irgendwann den Vorschlag, Scherzhaftes mit einem Smiley darzustellen :-), Ernstes dagegen mit :-(. Bald danach entstanden auch das zwinkernde ;-)) und das

laut lachende Emoticon :-D.

Viele andere interessante Dinge zum Hype rund um die niedlichen Zeichen und Symbole gibt es auch unter www.rgz24.de/smileys.

Emojis wurden 2010 in den globalen sogenannten Unicode aufgenommen: In ihm sind alle bekannten Schriftzeichen und Textelemente unterschiedlichster Sprachen und in einer digitalen Chiffre enthalten. Deshalb können die Emojis nun auf allen Smart-

phones und Computern einheitlich angezeigt werden.

Künftig sollen Emoticons und Smileys im brigen noch mehr die menschliche Vielfalt widerspiegeln: Sechs verschiedene Hautfarben sollen den Nutzern demnächst zur Auswahl stehen. (djd)

Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Urlaubspflege
Verhinderungspflege
Beschäftigungstherapien
Ausfahrten
Veranstaltungen



**Ihr Zuhause
bei Pflegebedürftigkeit**

www.seniorenpflege-busch.de



Familienbetrieb seit 1992

Baulandhaus GmbH
Badische Landsiedlung 9
74736 Hardheim
Telefon: 06283 - 319

Das Diak:

Altenhilfe im Taubertal

Bei uns werden Sie liebevoll betreut
und kompetent gepflegt



Sie finden uns in

Creglingen:

Emma-Weizsäcker-Haus
Tel. 07933 703-10
Am Herrgottstal 19
97993 Creglingen

Lauda-Königshofen:

Lotte-Gerok-Haus
in Zusammenarbeit mit
RUNDUM Pflege
Tel. 09343 6135-0
Abt-Knittel-Allee 10
97922 Lauda-Königshofen

Weikersheim:

Lene-Hofmann-Haus
Tel. 07934 995800
Wilhelm-Röntgen-Straße 2
97990 Weikersheim

www.dasdiak.de/altenhilfe



Seibert
Physiotherapie
Inhaber:
Karl-Heinz Seibert

Klingenweg 12 · 63920 Großheubach
Telefon 09371/73 63
www.seibert-ischiasbehandlung.de

Ischiasprobleme?

**Wir machen Sie
schmerzfrei.**

- 25 Jahre Therapieerfahrung
- Ischialgie muss keine Krankheit mehr sein

**Reha - Technik
Orthopädie
Ortho.-Schuh-Technik
Sanitätshaus**

Adolf-Kolping-Str. 13a, Walldürn



Tel. 06282 - 83 66

Alles neu macht der April

Aus der „SENIOREN Zeitung“ der Fränkischen Nachrichten wird „Bestes Alter“



Vielfältige Themen für Menschen im besten Alter zeigt Ihnen die Beilage „Bestes Alter“.

„Alles neu macht der Mai“ sagt der Volksmund, aber in diesem Fall „macht“ es schon der April: Die „SENIOREN Zeitung“, die bislang viermal jährlich als Beilage zu den Fränkischen Nachrichten erschienen ist, heißt jetzt ganz neu „Bestes Alter“. Warum? Weil wir glau-

ben, dass es für die allermeisten Menschen mittlerweile - dem alten Schlager gemäß - wirklich heißt: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...“. Sie kommen gewissermaßen in ein „bestes Alter“, das neue Freiheitsgrade und die Chance bietet, das Leben in vollen Zü-

gen zu genießen.

Natürlich soll nicht übersehen werden, dass in der zweiten Lebenshälfte die körperlichen Kräfte nicht mehr so unendlich groß sind wie in den 20er oder 30er Jahren des Lebens. Daher steht neben Vitalität und Lebensfreude das Thema Gesundheit stark im Fokus: Wie kann sie erhalten werden? Wo findet man Rat und Hilfe bei Problemen?

Als Zielgruppe von „Bestes Alter“ können sich sowohl Menschen angesprochen fühlen, für die die Themen Ruhestand und Alter gerade erst am Horizont heraufziehen, als auch jene Männer und Frauen, die das „beste Alter“ schon erreicht haben.

Noch etwas ist neu: Künftig werden auch Themen aus der Region in dieser Beilage zu finden sein – über Menschen, Einrichtungen und Institutio-

nen, aber vielleicht auch über problematische Dinge, die Menschen im besten Alter betreffen. Hier können auch Sie, liebe Leser, aktiv werden und uns auf Themen hinweisen.

Wenn wir über etwas im Main-Tauber- oder Neckar-Odenwaldkreis berichten sollen, schreiben Sie, rufen Sie an oder mailen Sie:

Fränkische Nachrichten
Redaktion „Bestes Alter“
Schmiederstraße 19
97941 Tauberbischofsheim
Telefon: 09341/83-167
Fax: 09341/83-122

E-Mail: christian.bach@fraenkische-nachrichten.de

Zum guten Schluss haben wir die Zeitungsbeilage nun auch in ein handlicheres Format gebracht. Jetzt aber erstmal viel Freude beim Lesen im neuen „Besten Alter“.

Christian Bach, Redaktion

Kurzmeldungen aus der Region

Knieprothetik bei älteren Menschen

Ein öffentlicher Fachvortrag mit dem Titel „Knieprothetik bei älteren Menschen – Was ist sinnvoll?“ findet am Donnerstag, 23. April, um 19.30 Uhr im Seniorenzentrum Haus Heimberg in Tauberbischofsheim, Am Heimbergsflur 12, statt. Der Chefarzt der Chirurgie im Krankenhaus Tauberbischofsheim, Dr. Michael Schneider, spricht dabei über Kniebeschwerden und die Therapiemöglichkeiten. Am Donnerstag, 21. Mai, um 19.30 Uhr geht es ebenfalls im Haus Heimberg um das Thema „Endoprothesen 2015 – Aktuelles“. Es referiert Dr. Heiko Spre-

nger, Leitender Arzt des Fachbereichs Orthopädie in der Chirurgie des Krankenhauses Tauberbischofsheim.

Der Eintritt zu den Vorträgen ist frei. Informationen: Bildungszentrum „Gesundheit und Pflege“ am Krankenhaus Tauberbischofsheim, Albert-Schweitzer-Straße 35, 97941 Tauberbischofsheim, Telefon 09341/800-1271, Fax 09341/800-1363, E-Mail Bildungszentrum@khtbb.de

„Sterbehilfe oder Sterbegleitung?“

Es ist ein heikles Thema, doch für jeden Mensch – gleich

welchen Alters – interessant: Was geschieht am Ende des Lebens? Mit dem Anstieg der Lebenserwartung steigt auch die Wahrscheinlichkeit einer schweren Erkrankung, die das Weiterleben „unwert“ erscheinen lässt oder die dem Menschen die eigene Einflussnahme raubt. Bei allen Vorteilen, die der andauernde medizinische Fortschritt mit sich bringt, ist bei vielen Senioren, aber auch bei jungen Menschen mit schweren und unheilbaren Krankheiten, die Angst vor einer „Hilflosigkeit am Lebensende“ groß.

Die nächste große Veranstaltung in der Reihe „FN-Forum“ am Mittwoch, 29. April, um 19 Uhr in der Stadthalle Buchen befasst sich daher unter dem Titel „Sterbehilfe oder Sterbegleitung?“ mit diesen viel

diskutierten Schlagworten. Auf Einladung der Fränkischen Nachrichten werden mehrere Referenten aus dem Bereich der Medizin, des Hospizdienstes, aus Kirche, Politik und der Rechtslehre in einer Podiumsdiskussion ihr Wissen darbieten und ihre Standpunkte austauschen. Die Moderation hat FN-Redakteurin Heike v. Brandenstein. Es diskutieren unter anderem Priv.-Doz. Dr. med. Harald Genzwürker, Ärztlicher Leiter der Neckar-Odenwald-Kliniken, und Dr. Rainer Schäfer, Chefarzt der Abteilung für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin, und Palliativmedizin am Juliusspital Würzburg.

Kostenlose Eintrittskarten gibt es in den Kunden-Centern der Fränkischen Nachrichten.

Heinz Eberle aus Bad Mergentheim legt in diesem Jahr sein 49. Sportabzeichen ab

Aktiv sein für einen gesunden Lebensabend



Spitzenreiter beim Deutschen Sportabzeichen im Sportkreis Mergentheim ist Heinz Eberle. Den Schleuderball, den er in der Hand hält, hat er selbst gefertigt.

„Viele Profifußballer würden nie das Deutsche Sportabzeichen schaffen“, da ist sich Heinz Eberle (77) sicher. Sie seien viel zu sehr auf eine Sportart fixiert. Der Schulamtsdirektor i.R. aus Bad Mergentheim muss es wissen: Er ist nicht nur Sportwissenschaftler, sondern im ganzen Sportkreis unübertroffen in der Zahl der selbst abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen. 48 sind es schon, und die nächste Runde des sportlichen Leistungsmessens hat für ihn bereits begonnen.

Vier Bereiche

Wer bis ins Alter beweglich bleiben wolle, so Heinz Eberle, der müsse auf eine breite Palette der sportlichen Betätigung achten. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination – in diesen vier Bereichen müsse man für das Sportabzeichen aktiv sein. Nicht Spitzenwerte in einer Sparte

seien gefragt, sondern gute Leistungen in allen Bereichen. Wie man das erreichen könne, weiß der erfahrene Sportler mit der Lehrberechtigung für Skifahren, Tauchen und Tennis auch: Regelmäßig trainieren müsse man schon, seine Grenzen solle man austesten – „aber“, so Heinz Eberle, „ohne Pillen, denn die sind für den Körper schädlich“. Ein gesunder Ehrgeiz schade nichts, und wenn nach einer abgelegten Prüfung das Selbstbewusstsein gestärkt sei, dann sei das ganz in Ordnung. Sport zu treiben sei „wichtig lebenslang, aber ganz wichtig im Alter“. Da habe man dann ja auch die nötige Zeit dazu. Die meiste Freude bereite es, wenn man in der Gemeinschaft trainiere – und „dann auch miteinander hinterher ein Bier trinkt“.

Was Heinz Eberle aus eigener Erfahrung sagt, wird bestätigt durch eine britische Untersuchung aus dem Jahr

2013. Ihr Fazit: Auch wer erst im höheren Alter anfängt, regelmäßig Sport zu treiben, könne dadurch seine Aussichten auf einen gesunden Lebensabend verdreifachen. Noch besser seien die dran, die schon früher regelmäßig Sport getrieben hätten – deren Aussicht auf ein gesundes Altern erhöhe sich um das Siebenfache.

Rentner treiben Sport

Deutsche Rentner scheinen das zu beherzigen: Eine im gleichen Jahr durchgeführte Befragung ergab, dass 37 Prozent mindestens einmal pro Woche Sport treiben, 21 Prozent sogar mehrmals, knapp die Hälfte immerhin gelegentlich. Sogar von den 80- bis 85-Jährigen seien noch 22 Prozent sportlich aktiv.

„Niemand muss sein Leben lang ein Sportmuffel bleiben“, betont der Sportmediziner Professor Dr. Achim Conzelmann von der Universität Bern. Ausdauer, Kraft und Koordination seien bis ins hohe Alter trainierbar und „es ist nie zu spät, aktiv zu werden“. Allerdings gelte

umgekehrt auch: Wer mit dem Training aufhört, baut auch schnell ab.

Viele Sportvereine bieten spezielle Gruppen für Senioren an – oder altersgemischt für Leute, die schon in der Lebensmitte damit beginnen wollen, kontinuierlich an sich selbst zu arbeiten, Woche für Woche. Das kommt an, wie das Beispiel Edelfingen zeigt. Im Rahmen des dortigen Sportvereins bietet Gertrud Öhm ihren „Kurs Gesundheit“ mit wohlbedachter Gymnastik für den Rücken an – drei Gruppen sind nötig, um die rund 75 Teilnehmer aufzunehmen. Männer- und Seniorenturnen gibt es in der Turnhalle auch noch. Andere Orte machen ähnliche Angebote.

Nicht jeder kommt mit seinem sportlichen Einsatz so weit wie Heinz Eberle. „Das muss auch gar nicht sein“, meint der. „Bleiben Sie bei der Sache, auch wenn Sie manchmal den inneren Schweinehund überwinden müssen!“ rät er – er selber hält sich das ganze Jahr über fit. Bevor für das Sportabzeichen trainiert wird, kommen im Winter drinnen im Haus Hanteln und Ergometer dran. Das hält fit und tut gut. (peka)



Stetiges Trainieren ist wichtig für alle Generationen. Zielbewusst trainiert Gertrud Öhm in Edelfingen Muskeln und Rücken, damit alle Teilnehmer fit bleiben bis ins Alter.

Weshalb in die Ferne schweifen: Aktivurlaub fürs Wochenende

Die Rhön lädt zum Wandern, Mountainbiking und Klettern ein



Mountainbiker finden in der Rhön rund um Bischofsheim Touren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Im Dreiländereck von Bayern, Hessen und Thüringen liegt die Rhön, ein geschütztes Biosphärenreservat und ein Paradies für Aktivurlauber. Ein guter Ausgangspunkt für alle Wanderer, Radfahrer und auch Kletterer ist das Städtchen Bischofsheim, direkt am Kreuzbergs gelegen.

Angrenzend erstreckt sich das waldarme Hochplateau der Hohen Rhön mit seinen Hochmooren, in denen viele seltene Tiere und Pflanzen leben. Allein rund um Bischofsheim laden 170 Kilometer aus-

gewiesene Wanderwege zu Erkundungstouren ein.

Die Berge, Täler und Hochebenen der Rhön sind aber auch ein ausgezeichnetes Gebiet für Mountainbike-Touren. Routen mit insgesamt über 1.000 Kilometern Länge verlaufen hier zwischen den beschaulichen Ortschaften. Sie verbinden zum Beispiel den Kreuzberg mit dem höchsten Gipfel der Rhön, der Wasserkuppe mit 950 Höhenmetern. Die Tourenvorschläge von Einsteigertouren bis hin zu langen und steilen Routen,

eine Übersichtskarte und alle Höhenprofile gibt es unter www.bischofsheim.info, auch als GPS-Daten zum Download. Am Kreuzberg ist ein neuer Flowtrail entstanden. Rund 50 Performance-Elemente, darunter zahlreiche Anlieger, Wellen, Sprünge, Tables und ein North-Shore-Element.

In der gesamten Rhön sind es sogar 6.000 Kilometer, darunter der Premiumweg Hochnöhner und seine über 20 ebenfalls zertifizierten Extratouren. Entlang der Strecken gibt es viel zu entdecken. Am

idyllischen Rothsee kann man zum Beispiel einen Braunkohlestollen von 1844 besichtigen. In dem neu aufgebauten Bergwerk lässt sich die schwere Arbeit untertage nachempfinden. Bei Oberweißenbrunn wiederum kann man den naturbelassenen Himmeldunkberg erklimmen, der zu den schönsten der gesamten Region zählt.

Südwestlich von Bischofsheim finden sich die Ruinen der Osterburg. Bei Ausgrabungen kamen dort vier Meter hohe Basaltsäulen zutage, die die Burg einst getragen haben. Eine bekannte Sehenswürdigkeit ist schließlich der Kreuzberg, der als „heiliger Berg der Franken“ seit Jahrhunderten Wallfahrer und Pilger anzieht.

Das Kloster Kreuzberg bewirbt sie seit 1620 - und das vielgerühmte Klosterbier wird von den Franziskanern bis heute an Ort und Stelle gebraut.

Das 2008 eröffnete Bruder-Franz-Haus besticht mit einer gelungenen Ausstellung über Franz von Assisi und den Franziskanerorden. (djd)

Anzeige

„Inkontinenz ist heilbar“

Seit über 25 Jahren behandeln wir mit Erfolg die Blasen- als auch die Schließmuskelschwäche des Afters. Derzeit werden von uns über 800 Patienten/Jahr mit allen derzeit zur Verfügung stehenden Mitteln behandelt.

Überwinden Sie Ihre Scham und Ihre Ängste und sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt bzw. Frauenarzt.

Diese werden Sie vertrauensvoll in unsere Spezialsprechstunde überweisen.

Hiermit bedanken wir uns auch bei den vielen zufriedenen Patienten; Haus- und Fachärzten, welche uns bisher ihr Vertrauen entgegengebracht haben.

Interdisziplinäres Beckenboden- & Kontinenz- ZENTRUM

Hardheim/Odenwald



Gyndoctors.de

Gemeinschaftspraxis für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Dr. med. Frank Schure + Dipl.-Med. Viola Schure

74736 Hardheim, Wertheimer Straße 95

Tel.-Nr. **0 62 83-89 89** viola.schure@gyndoctors.de

Fax-Nr. **0 62 83-5 01 78** frank.schure@gyndoctors.de

Nur für den Notfall: Handy **01 72-9 87 72 20**

www.gyndoctors.de

74740 Adelsheim, Untere Austraße 47a

Tel.-Nr. **0 62 91-64 83 616**

Fax **0 62 91-64 83 617**

Einsamkeit durch Hörprobleme

Das Gehör frühzeitig unterstützen und wieder mehr Lebensqualität genießen



Gut zu hören ist ein Grundbedürfnis, aber keine Selbstverständlichkeit.

„Nicht sehen trennt von Dingen, nicht hören von Menschen“ - die Bedeutung dieses oft zitierten Kant-Zitats erfahren Personen, die unter einer eingeschränkten Hörfähigkeit leiden, tagtäglich am eigenen Leib. Egal ob Firmenpräsentationen, Vereinssitzungen oder die gesellige Runde:

Eine Grundvoraussetzung für kommunikatives Miteinander unter Menschen ist eine klare und deutliche Verständigung. Herrscht jedoch eine schlechte Raumakustik, werden Nebengespräche geführt oder Straßenlärm kommt hinzu, fällt es bereits Menschen mit intaktem Gehör schwer, alle Details

der Kommunikation aufzunehmen. Für Hörgeschädigte bedeuten solche Störungen unüberwindbare Herausforderungen und meist einen damit verbundenen Rückzug aus dem sozialen Umfeld.

Mediziner warnen: Laut Statistiken suchen Betroffene oft erst Jahre nach Beginn einer Hörminderung nach Abhilfe. Ist der Gehörverfall weiter fortgeschritten, haben sich Alltagssituationen und soziale Folgen wie eine schleichende Vereinsamung meist schon verschärft. Negative Erlebnisse nagen am Selbstbewusstsein der Betroffenen. Doch vielen ist das Hördefizit nicht ausreichend bewusst. Dabei können unkomplizierte und kostenlose Hörtests, etwa in einem Fachgeschäft eines kompetenten Spezialisten,

schnell Gewissheit bringen und ein passendes Hörgerät kann ausgewählt werden.

Kommunikation findet nicht allein über Worte statt, auch der Sprachklang und die feinen Nuancen sind wichtig. Ironie, verhaltene Wut oder Enttäuschung lassen sich oft nur über den Ton der Nachricht festmachen. Mit guten Ohren kann man sogar wahrnehmen, ob ein Telefonpartner lächelt. Zudem haben die Ohren eine Wächterfunktion. Sie warnen an vielbefahrenen Straßen, leiten verdächtige Geräusche oder Hilferufe an das Gehirn weiter.

Auch nachts schlafen die Ohren nicht: Während die Augen geschlossen sind, stehen die Hörorgane auf Dauerbereitschaft, um Sicherheit zu gewährleisten. (djd)

ANZEIGE

Quälende Schmerzen - Taube Füße - unruhige Beine Polyneuropathie und Restless Legs mit Chinesischer Medizin behandeln



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren



© zamphotography - Fotolia

Bei einer Polyneuropathie (PNP) kommt es zu einem Absterben der langen Nerven, meist in den Beinen. Taube Füße, Manschettengefühl, Gangunsicherheit und aufsteigende Schmerzen sind die häufigsten Symptome. Die Nervenerkrankung geht oft mit dem Restless Legs Syndrom (unruhige Beine) einher. Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Häufig hören die Erkrankten, dass eine kausale Therapie nicht möglich ist. Die Chinesische Medizin hat ein Erklärungsmodell für die Entstehung der Krankheit, behandelt die Ursachen mit chinesischer Arzneitherapie und kann hier gut helfen.

Wollen Sie Ihre Behandlungs-Chancen klären:

- Bestellen Sie telefonisch oder online Unterlagen der Klinik.
- Füllen Sie den Fragebogen mit Ihrem Krankheitsbild und ihren Beschwerden aus.
- Senden Sie Ihre Anfrage an uns zurück.
- Innerhalb von zwei Wochen wird Sie ein Arzt der Klinik anrufen, um mit Ihnen die Möglichkeiten der Therapie mit Chinesischer Medizin ausführlich zu besprechen.

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.

Klinik am Steigerwald
Walderuh, 97447 Gerolzhofen
Tel.09382 /949-0

www.tcmklinik.de

Patienten-Infotage Polyneuropathie und Restless Legs

Sonntag, 14.06.2015 | Samstag, 25.07.2015 | je 11.00 – 16.00 Uhr; 25,- € | Anmeldung erforderlich

Für jedes Alter das richtige Auto!

Direkt an der B22 in Burgebrach

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



Suzuki Splash 1.0 Comfort Klima
50 km, 50 kW (68 PS), Benzin,
CDRadio/USB/MP3, Isofix, ABS,
elektr. Außenspiegel
9.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Renault Twingo S Ce70 Expression
„Klang - Klima“
50 km, 52 kW (71 PS), CDRadio,
Klimaanlage, el. Fensterheber, ESP
10.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Mini One „Cabrio“
EZ: 05/2013, 13.400 km, 72 kW (98PS)
CDRadio, Licht-/Regensensor, Alu,
Einparkhilfe, Klima, Sitzheizung
17.990,- EUR



Seat Leon Reference
50 km, 77 kW (105 PS), CD-MP3, ESP,
Klimaanlage, Multifunktionslenkrad
14.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Renault Clio 1.2 16V 75 Dynamique
„Navi, Tempomat“
50 km, 54 kW (73 PS), CDRadio,
Nebelscheinwerfer, el. Fensterheber
13.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Audi A3 2.0 TDI Automatik S-Tronic
EZ: 09/2007, 123.000 km, Diesel,
103 kW (140 PS), CDRadio, Sitzheiz.,
Klimaanlage, Tempomat, Alufelgen
11.990,- EUR



Ford Focus 1.6 16V Style
EZ: 05/2009, 74.500 km,
74 kW (101PS), Benzin, Klima, ESP,
Frontscheibe heizbar
8.990,- EUR



VW Passat 2.0 TDI DPF Trendline
EZ: 05/2009, 95.200 km, Diesel,
81 kW (110 PS), CDRadio, Navi,
Sitzheizung, Lichtsensor, AHK
12.990,- EUR



VW Golf Plus Match „Automatik“
EZ: 11/2012, 28.000 km,
77 kW (105PS), Automatik, ESP,
Klimaautomatik, Einparkhilfe
19.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Renault Modus 1.2 16V Expression
EZ: 11/2011, 33.400 km, CDRadio,
55 kW (75 PS), Klima, Isofix,
Scheckheft gepflegt
8.990,- EUR



Renault Grand Scenic T Ce 130 Dynam.
EZ: 05/2011, 38.800 km,
96 kW (131 PS), Klimaautomatik,
7 Sitze
14.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Volkswagen Touran 1.6 Trendline
EZ: 08/2004, 139.113 km, Benzin,
75 kW (102 PS), Klimaautomatik,
ESP, CDRadio, Sitzheizung
7.990,- EUR



Opel Zafira 1.8 Sport ** Klima, AHK
EZ: 02/2010, 85.200 km,
103 kW (140 PS), Klimaautomatik,
ESP, 7 Sitze
11.990,- EUR



VW Golf Sportsvan 1.6 TDI BMT
Highline Navi
50 km, 81 kW (110 PS), CDRadio, Alu
Xenon, Freisprech, Bluetooth,
Licht-, Regensensor, Start/Stopp
25.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Skoda Octavia 1.6 TDI Ambition
EZ: 03/2013, 64.900 km,
77 kW (105 PS), Diesel, Klimaanlage,
ESP
14.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Porsche 911 Carrera 4 S Coupe
EZ: 10/2008, 59.990 km,
283 kW (385 PS), Klimaauto., ESP,
mit kompl. Porschewartung
62.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Hyundai ix35 1.6 2WD Life Plus
PDC, Sitzheizung v + h
50 km, 99 kW (135 PS), Tempomat,
Klima, Einparkhilfe, CDRadio, Alu
18.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Volkswagen Tiguan 1.4 TSI Trend & Fun
EZ: 11/2009, 47.000 km, CDRadio,
110 kW (150 PS), Klimaautomatik,
ESP, Sitzheizung, Alufelgen
17.990,- EUR

ALLE FAHRZEUGE INKLUSIVE:

HU / AU NEU ++

KUNDENDIENST NEU ++

MEISTERGEPRÜFT MIT GARANTIE



Kraftstoffverbrauch für Neufahrzeuge auf dieser Seite in l/100 km: innerorts 4,6-8,2; außerorts 3,7-6,0; kombiniert: 4,1-6,8;
CO₂-Emissionen: kombiniert: 105-158 g/km; gemäß RL 1999/100/EG; Effizienzklasse A-D