Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Das Senioren-Journal der Fränkischen Nachrichten

Juli / August 2015 www.bestes-alter.info Ausgabe 3

Die Bamberger Bienen und ihr wertvoller Beitrag

Seite 12

Haustiere fördern die eigene Gesundheit

Seite 8-9

Im Hochsommer ist Sonnenschutz unerlässlich

Seite 13

Studien belegen: Lebensqualität und Fitness im Alter deutlich höher als früher

Generation fit, vital und glücklich

Sport und gemeinsame Aktivitäten sind eine wichtige Grundlage, um den Lebensabend in vollen Zügen genießen zu können

Klaus (73) und Margarete S. (71) genießen ihren Lebensabend in vollen Zügen: Eis essen mit den Enkelkindern, Urlaub in der Sonne und ständig auf Achse. Doch diese Energie und Lebensfreude im Alter kommt nicht von ungefähr. „Wir gehen immer Mittwochs ins Fitnessstudio zur Gymnastik und probiere uns auch an anderen Sachen. Im Sommer gehen wir gerne Schwimmen und im Winter sind wir seit mehreren Jahren eine feste Gruppe bei der Wassergymnastik. So versuchen wir uns und unseren Bewegungsapparat in Takt zu halten.“ Das die Sportbegeiste-

Bestes Alter: Auf einen Blick

4 Die Bestes Alter Bücherecke: Die sanften 3 der Naturheilkunde

Veranstaltungshinweise

5 Tipps für die heißen Tage des Sommers

6 - 7 Gesundheitsbrunnen Haustier

8 „Zeigen, wie man Fische fängt“

9 Fachkräfte im Ruhestand helfen Firmen und Azubis

Kurzmeldungen aus der Region

10 Kolumne: Feegane Ideen

11 Sonnenstrahlen sind Balsam für die Seele

IMPRESSUM

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

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

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

Redaktion:
(redaktion@bestes-alter.info)
Christoph Hofmann, Thomas Schade, Patrick Eschenbach, Felicitas Sauer, Werner Palmert

Herstellung/Layout:
IDEEN campus
Lagerhausstraße 2
96052 Bamberg
www.ideen-campus.com

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

Ausgabe Tauberbischhofsheim: Fränkische Nachrichten Verlags-GmbH, Andreas Keller.

Fotonachweise:
Seite 1: Titelbild Patrizia Tilly - fotolia.com, Teaser links: luise / pixelio.de, Teaser mitte: M. Großmann / pixelio.de, Teaser rechts: Uli Stoll Outdoor-Fotografie / info@parknplay.de / pixelio.de; Seite 3: Kzenon - fotolia.com; Seite 4: dragi52 - fotolia.com; Seite 5: olezzo - fotolia.com; Seite 6-7: rcfotostock - fotolia.com, donnacoleman - fotolia.com; Seite 8: Archiv Roland Pietschmann; Seite 10: Felicitas Sauer (privat); Seite 11: roboriginal - fotolia.com;

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

Ausgabe Fränkische Nachrichten:
MANNHEIMER MORGEN, Großdruckerei und Verlag GmbH, Dudenstraße 12-26, 68167 Mannheim

Gesamtauflage: ca. 115.000 Exemplare;
Erscheinungsweise:
Alle drei Monate, 1. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg.

Alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwendung der redaktionellen Beiträge sowie Textauszüge, Fotos und Grafiken, deren Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung und Barbeitung, bedarf der schriftlichen Zustimmung durch die Redaktion. Die Redaktion ist berechtigt, veröffentlichte Beiträge in eigenen gedruckten und elektronischen Produkten zu verweden oder Dritten eine Nutzung zu gestalten. Für die Verwendung von Anzeigen ist die Zustimmung der Anzeigenleitung einzuholen.

Copyright: Agentur für Marketing

In der Gruppe macht der gemeinsame Sport gleich doppelt so viel Spaß - immer öfter trainieren in den Kursen auch Jung und Alt zusammen

rung kein Einzelfall ist, zeigen die Ergebnisse der Alters- und Gesundheitsforschung.

Fitness hat deutlich zugenommen

Im Rahmen der vom Allensbacher Institut für Demoskopie erhobenen Daten zur großen Generali Altersstudie 2013 wurden mehr als 4.000 Personen im Alter von 65 bis 85 Jahren befragt: mit einem erstaunlichen Ergebnis. Mehr als 37 Prozent treibt demnach mindestens einmal pro Woche Sport – fast die Hälfte (44 Prozent) der Befragten immerhin gelegentlich. Doch noch vor 20 Jahren sah das Bild gänzlich anders aus. Laut Allensbach trieben im Jahr 1986 gerade einmal sechzehn Prozent der in Westdeutschland lebenden über 65 Jahren überhaupt „gelegentlich“ Sport.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch das Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung (MPIB) in der „Altersstudie II“. Senioren seien heute deutlich fitter als noch vor 20 Jahren: „Die Zugewinne, die wir an kognitiver Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in Berlin gemessen haben, sind beträchtlich und von großer Bedeutung für die Lebensqualität im Alter”, so Ulman Lindenberger, vom Forschungsbereich Entwicklungspsychologie des MPIB. Im Rahmen der Erhebung wurden die Daten von mehr als 700 über 60-jährigen Berlinern ausgewertet, die zu ihrem Wohlbefinden befragt und auf ihre geistige Leistungsfähigkeit getestet wurden.

Verglichen wurden die Daten mit Ergebnissen aus einer Vorgängerstudie der 1990er Jahren – wobei sich 161 sogenannte statistische Zwillingspaare ergaben, die sich etwa in Geschlecht, Alter und Bildung möglichst ähnlich und deshalb gut vergleichbar sind. Die Demografen gehen bei den Ergebnissen davon aus, dass sich in der modernen Leistungsgesellschaft ein Wandel im Umgang mit der eigenen Gesundheit vollzogen hat. Dieser Wandel ist nun auch bei den Senioren spürbar angekommen.

Prof. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Leiterin der Forschungsgruppe Geriatrie an der Charité – Universitätsmedizin Berlin fasst die wichtigsten Punkte für mehr Lebensqualität und Glück im Alter auf dem vierten „Life Science Day“, der im Rahmen der „Berlin Health Week“ stattfand, wie folgt zusammen: „Gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, nicht Rauchen, sich mit den Themen der Alterung selbst beschäftigen, geistige Aktivitäten pflegen und sich, wenn man pensioniert ist, um etwas kümmern, das man gerne macht“.

Für Sport ist es nie zu spät

Auch sollte man nie den Mut verlieren, neues zu wagen. „Am Anfang war ich schon etwas unsicher, ob ich wirklich nochmal mit dem Sport anfangen sollte“, gesteht Margarete. „Ich war in jungen Jahren keine Sportskanone und hatte Angst, etwas falsch zu machen“. Doch die anfängliche Skepsis ist dank geschulten Personals im Fitnessstudio schnell gewichen und sie spürte schnell, dass sie sich deutlich fitter und vitaler fühlt. „Angefangen haben ich damals mit einem leichten Sportkurs bei der VHS – darauf konnte ich dann aufbauen und mein Pensum steigert“, erklärt die fitte Rentnerin. Heute trainiert sie am liebsten zusammen mit ihrem Mann. Auch ihre Enkel freuen sich mit ihnen. Denn sie haben nun deutlich mehr von ihren Großeltern. Denn schon Marcus Cicero wusste: Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu. *(ch)*

Die Bestes Alter Bücherecke

Die sanften 3 der Naturheilkunde

Drei auf einen Streich – mit der Kraft der Natur heilen.

Günther H. Heepen
Die sanften 3 der Naturheilkunde
Bach-Blüten, Homöopathie & Schüssler-Salze

Das Buch finden Sie im gut sortieren Buchhandel!

Bach-Blüten, Homöopathie und Schüßler-Salze haben sich in den letzten Jahren neben der klassischen Schulmedizin etabliert und sind bei der Behandlung verschiedenster Krankheiten nicht mehr wegzudenken.

Viele Menschen vertrauen auf diese alternativen Heilmethoden. Denn sie bergen einen großen Vorteil: Sie sind natürlich und frei von Nebenwirkungen. Günther H. Heepen führt in seinem Ratgeber „Die sanften 3 der Naturheilkunde“ alle drei Verfahren zusammen und klärt den Leser über die Besonderheiten und Wirkungsweise der jeweiligen Methode auf.

Die sanften 3 der Naturheilkunde ist ein Handbuch für alle Fälle. Bach-Blüten, Homöopathie und Schüßler-Salze helfen auf sanfte Weise bei akuten oder chronischen Beschwerden, beim Gesundwerden oder Gesundbleiben. Jedoch hat jede der drei Methoden ihre Besonderheiten und Vorteile. Daher kann es sinnvoll sein, zwei der Verfahren miteinander zu kombinieren. Wie das funktioniert, erklärt Günther H. Heepen ohne wissenschaftlichen Fachjargon. Zunächst stellt der Heilpraktiker und Psychotherapeut die drei Methoden mit ihren Entdeckern und unterschiedlichen Philosophien vor. Im Anschluss erfährt der Leser alles über die wichtigsten Mittel der drei Methoden – Gemeinsamkeiten, Unterschiede und mögliche Einsatzbereiche werden erläutert.Im abschließenden Beschwerdenkapitel stehen Fragen um die praktische Anwendung im Mittelpunkt. Bei welchen Beschwerden greife ich am besten zu welchem Mittel? Welche Kombinationen versprechen den größten Erfolg? Und wann ist die Einnahme eines einzelnen Mittels am sinnvollsten? Auf diese Weise kann der Leser das gesamte Wirkungsspektrum der drei Heilmethoden optimal ausschöpfen.

Die sanften 3 der Naturheilkunde ist der perfekte Begleiter für alle, die auf die Heilkraft der Natur vertrauen und einen sanften Weg der Besserung einschlagen möchten.

Eventkalender

16. - 18. Oktober
Veggie World, Düsseldorf

Veggie World

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

Ab 8,0.- € Eintritt (Online Ticket im Vorverkauf) können Sie stundenlang sehen, hören, spüren, schmecken und riechen, wie sich Nachhaltigkeit in den Alltag integrieren lässt. An allen Ecken locken zudem Verkostungsaktionen, kostenlose Kochshows, Vorträge und Filmvorführungen.

In disem Jahr findet die Messe zudem im neuem Veranstaltungsort, den Alten Schmiedehallen im Areal Böhler in Düsseldorf-Lörick statt.

Weitere Informationen:
http://duesseldorf.veggieworld.de

13. November 2015
Erzengel – deine mächtigen Führer , München

Diana Cooper ist Englands bekannteste Autorin zu den Themen Engel und aufgestiegene Meister.

Am 13. November haben Sie in München die Möglichkeit Diana Cooper mitIhrer Vortragsreihe „Kraftvolle Begegnungen mit den Erzengeln“ live zu erleben.

Ihr Wissen darüber gibt sie mit mildem Humor und sanfter Unerschütterlichkeit weiter. Während einer Lebenskrise hatte Diana ihre erste Engelsbegegnung, die ihr Leben tiefgreifend verändern sollte. Seither weiß sie sich in Verbindung mit einem Führer aus der geistigen Welt.

Weitere Informationen und Anmeldung:
040 / 41 32 97-15
www.wrage.de

Gesundheitsrisiko Sommerhitze

Tipps für die heißen Tage des Sommers

Sonnenbrillen schützen vor allem vor der gefährlichen UV-Strahlung

Gerade jetzt im Sommer, wo die Sonne am höchsten steht, verändert sich der Stoffwechsel und damit auch die Bedürfnisse des menschlichen Körpers: besonders für alte und pflegebedürftige Menschen bergen die aktuell heißen Sommertage große Strapazen - meistens einhergehend mit einer größeren Belastung von Kreislauf und einer Störung der natürlichen Temperaturregulierung.

Vor allen das lebenswichtige Durstgefühl wird oft beeinträchtig, sodass dem Körper zu wenig Flüssigkeit zugeführt wird. Nicht selten führt der Flüssigkeitsmangel zur sogenannten Hitzeerschöpfung oder im schlimmsten Fall zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag. *(pe)*

MIT DEN FOLGENDEN TIPPS KOMMEN SIE LEICHTER DURCH DEN SOMMER:

AUSREICHEND TRINKEN

In der Regel sollten täglich etwa 1,5 bis 2 Liter in Form von Getränken -vorzugsweise Wasser- zu sich genommen werden. Beachten Sie bitte, dass bei bestimmten Erkrankungen (z. B. bei Herz- und Nierenerkrankungen) andere, ärztlich verordnete Trinkmengen erforderlich sein können. Ein Trinkprotokoll hilft, die eigene Flüssigkeitsmenge zu kontrollieren.

ERNÄHRUNG ANPASSEN

Ebenso sollte die Ernährung an die hohen Temperaturen angepasst werden. Beispielsweise bieten sich Wassermelonen, Apfelmus, Joghurt, Buttermilch und andere flüssigkeitsreiche, erfrischende und wenig gesüßte Speisen an. Als Hauptspeise sind leichte Gerichte wie Geflügel oder Fisch sinnvoll.

AUF LEICHTE BETTWÄSCHE SETZEN

Leichte Bettwäsche oder nur ein Laken als Zudecke und so wenig Kissen wie möglich erhöhen den Komfort in der Nacht. Das Kopfkissen sollte mit einem schweißsaugenden Frotteehandtuch bedeckt und häufig gewechselt werden.

BEWEGUNG AM ABEND

Wenn die Temperaturen nach Sonnenuntergang wieder sinken, empfehlen sich ausgiebige Spaziergänge. Die abendlichen Ausflüge bringen Ihren Kreislauf auf Touren, denn die Bewegung fördert die Blutzirkulation und stärkt zudem das Immunsystem.

KOPFBEDECKUNGEN NUTZEN

Einen guten Hitzeschutz bieten Kopfbedeckungen. So schützen Sie Ihren Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung und beugen damit einem Sonnenstich vor.

LINDERUNG VERSCHAFFEN

Kalte Fußbäder oder kühle Kompressen auf der Stirn können gegen Überhitzung helfen. Auch Abreibungen mit einem lauwarmen oder leicht kühlen Waschlappen bieten sich an.

ACHTUNG VOR FOLGENDEN SYMPTOMEN

Symptome wie Unruhe, Verwirrtheit oder Erbrechen können auf eine Überhitzung und erheblichen Flüssigkeitsmangel des Körpers hinweisen. In diesem Fall sollte umgehend der Haus- oder ein Notarzt verständigt werden.

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
Baden-Württemberg e.V.
Region Heilbronn-Franken

- Medikamentengabe
- Spritzen
- Anziehen von Kompressionsstrümpfen
- Baden und Duschen
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Überprüfung der Pflegestufe

und vieles mehr

Bgm.-Keller-Straße 1 | Buchen-Hainstadt | Telefon 06281 56 56 858
info@pflegedienst-buchen.de | www.pflegedienst-buchen.de

Wissenschaft bestätigt: tierische Freunde wirken sich nicht nur positiv auf das Gemüt, sondern gerade im Alter auch auf die Gesundheit aus

Gesundheitsbrunnen Haustier

> “ Sich um jemanden zu kümmern macht glücklich
>
> Psychologin Dr. Andrea Beetz

„Senioren, die sich um ein Tier kümmern, sind aktiver, leiden seltener unter Depressionen, Schlafproblemen und hohem Blutdruck und haben mehr soziale Kontakte“, sagt Psychologin Dr. Andrea Beetz, die in Rostock und Wien unter anderem auf dem Gebiet der Mensch-Tier-Beziehung forscht.

Auch im Alter gibt es gute Gründe, sich für ein Haustier zu entscheiden. Eins haben alle Heimtiere, wie Vögel, Hunde, Katzen oder Kaninchen stets gemeinsam: Sie vermitteln ihren Besitzern geliebt und gebraucht zu werden und helfen, gesund zu bleiben.

Wissenschaftlich belegt ist auch der positive Effekt von Kleintieren wie Vögeln oder Fischen auf ältere Menschen. In Studien berichteten Senioren, die einen Ziervogel im Heim halten durften, von weniger Depressionen und besserer Lebensqualität; ein Aquarium im Pflegeheim führte bei Patienten mit Demenz nachweislich zu mehr Ruhe und einer Verbesserung der Nahrungsaufnahme.

„Beim Streicheln wird im menschlichen Gehirn das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, dadurch fühlt man sich besser“, so die Psychologin.

Auch in Alten- und Seniorenheimen nimmt die Tierhaltung stetig zu: „Seit dem Jahr 2000 gibt es einen deutlichen Trend in den Einrichtungen, die Tierhaltung zu gestatten – mit zunehmender Tendenz“, sagt Uwe J. Schacher vom Sozialforschungsinstituts ISIS. Der Effekt der Tiere ist direkt messbar. Die Forscher konnten eine gesteigerte Zufriedenheit, Lebensfreude, Mobilität, ein erhöhtes Verantwortungsbewusstsein und mehr Kommunikationsbereitschaft und Erinnerungsvermögen nachweisen. *(ch)*

Roland Pietschmann aus Hardheim ist als Senior-Experte weltweit unterwegs

„Zeigen, wie man Fische fängt“

Von Werner Palmert

Bei seinen Einsätzen in ausländischen Betrieben vermittelt Roland Pietschmann aus Hardheim (Dritter von links) sein Fachwissen als Fleischermeister.

Sie gehören nicht zum „alten Eisen“. Ihre Ideen, ihre langjährige Berufserfahrung und das dabei erworbene, umfangreiche Wissen werden in aller Welt geschätzt. Die Rede ist von den Fachleuten der Organisation Senior Experten Service (SES), die sich seit 1983 rund um den Globus engagiert und ihre Hilfe anbietet. Ob im Hotelbetrieb in Thailand, bei einer aufstrebenden Kfz-Werkstatt in Afrika, im Bäckerladen in Südafrika oder in einer Fleischfabrik in Mittelamerika: Der Rat und die fachmännische Unterstützung der Senior Experten wurden zu einer der effektivsten Formen der Entwicklungshilfe, die die Spitzenverbände der deutschen Wirtschaft, der Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI), die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA), der Deutsche Industrie- und Handelskammertag (DIHK) und der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH) zu bieten haben. Einer der Senior Experten, Roland Pietschmann, kommt aus der Erftalgemeinde Hardheim. 39 Einsätze dieser ehrenamtlichen Tätigkeit stehen bis jetzt im „Auftragsbuch“ des Fleischermeisters, der in wenigen Monaten 76 Jahre alt wird.

„Ich war gerne da“

Bis heute hat sich nichts an seiner Meinung zu dieser Form der „Hilfe zur Selbsthilfe“ geändert: „Ich war gerne da und half, wo und wie ich konnte. Das ist in jedem Falle besser, als wenn eine Organisation nur Geld zur Verfügung zu stellt, von dem niemand weiß, wo und wie es ankommt und wer es wie verwendet.“

Die Anregung zu seinem ehrenamtlichen Engagement bekam Roland Pietschmann bei einem Gespräch mit dem afrikanischen Bischof Comba, den er in den 70er Jahren in seiner Eigenschaft als Pfarrgemeinderat der Hardheimer Kirchengemeinde „St. Alban“ kennen lernte. „Du darfst uns nicht den Fisch geben, sondern Du musst uns eine Angel geben und zeigen, wie man die Fische fängt“. Ein Satz, den Roland Pietschmann sich einprägte und ihn zum Nachdenken anregte.

Schnell war der Kontakt zur Hilfsorganisation Senior Experten Service (SES) geknüpft, den DIHT und DHWT in den frühen 80er Jahren mit Unterstützung der Bundesregierung ins Leben riefen. Seit 1983 entsendet SES Experten zur Selbsthilfe für Bedürftige. Die Einsatzorte sind über den ganzen Globus verstreut, die Einsätze umfassen praktisch alle Berufssparten. Für den Hardheimer Fleischermeister wurden der südamerikanische und der afrikanische Kontinent schnell zum bevorzugten Einsatzgebiet, wobei ihm seine spanischen und englischen Sprachkenntnisse sehr zugutekamen. Von Mexiko bis Argentinien und Chile unterhielt er sich mit seinen Mitarbeitern in Spanisch, im südafrikanischen Johannesburg wurde Englisch gesprochen.

Die Tätigkeiten waren unterschiedlich breit gefächert und reichten von der Standortsuche (Infrastruktur, Wasser, Energie) über die Betriebsplanung bis zu Präsentation der hergestellten Fleisch- und Wurstwaren. Natürlich vermittelte der ehemals selbständige Metzgereiinhaber auch praktische Kenntnisse bei der Schlachtung, Verarbeitung und Wurstherstellung (Rezepturen, lokales Angebot an Gewürzen), wirkte beratend bei Marketingfragen (Essgewohnheiten, Extrawünsche, Kalkulation und Marktbeobachtung) mit und löste logistische Probleme im Catering (Partyservice, Dekoration, Belieferung internationaler Hotels, Flugzeugverpflegung).

Nicht selten reichten die vorhandenen Materialien, Werkzeuge und Maschineneinrichtungen nicht aus oder waren unbrauchbar, und es half nur noch die spontane Improvisation, um das Vorhaben zu realisieren. „Der Rat wurde immer sehr wohlwollend aufgenommen, akzeptiert und in die Tat umgesetzt“, erinnert sich Roland Pietschmann heute. „Es war nicht nur ein Geben, es kam immer auch sehr viel zurück und ich konnte spüren, dass die Leute überzeugt waren, von dem, was ich Ihnen beibringen konnte“, bilanziert der Senior-Experte im Rückblick seine Tätigkeit. Für ihn sei jede Begegnung mit den Menschen in der Fremde eine große Bereicherung gewesen und er habe dabei auch gesehen, dass das Duale Ausbildungssystem, wie es hierzulande praktiziert werde, eine einmalige und weltweit anerkannte Form der Berufsausbildung darstelle, die man unbedingt beibehalten müsse.

Der Senior Experten Service (SES)

Fachkräfte im Ruhestand helfen Firmen und Azubis

Der Senior Experten Service (SES) – die Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit – ist die führende deutsche Entsendeorganisation für ehrenamtliche Fach- und Führungskräfte im Ruhestand. Die gemeinnützige Gesellschaft gibt seit 1983 Hilfe zur Selbsthilfe – weltweit. Träger des SES sind die Spitzenverbände der deutschen Wirtschaft: der Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI), die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA), der Deutsche Industrie- und Handelskammertag (DIHK) und der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH).

Finanzielle Unterstützung für seine Aktivitäten im Ausland erhält der SES vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ). Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert das Engagement des SES für Auszubildende in Deutschland. Die SES-Zentrale hat ihren Sitz in Bonn. In Deutschland wird der SES durch 14 Büros vertreten, weltweit von circa 180 ehrenamtlich tätigen Repräsentanten.

SES-Expertinnen und Experten unterstützen vor allem kleine und mittlere Unternehmen, öffentliche Institutionen und Verwaltungen sowie Einrichtungen der Schul- und Berufsbildung. SES-Einsätze finden in erster Linie in Entwicklungs- und Schwellenländern statt. In Deutschland bietet der SES seine Hilfe nicht nur Unternehmern, Organisationen und Verbänden, sondern auch Schulen und jungen Menschen in der Phase der Berufsfindung und Ausbildung an. Seit 1983 hat der SES über 30.000 Einsätze in mehr als 160 Ländern durchgeführt – Allein 2014 mehr als 3000.

Die Stärke des Senioren Experten Service sind hochqualifizierte, ehrenamtlich tätige Fachkräfte. Beim SES sind mehr als 11.000 Senior Expertinnen und Experten aus allen kaufmännischen, technischen, handwerklichen, medizinischen und sozialen Berufen registriert.

Der Senioren Experten Service entwickelte zusammen mit den Spitzenverbänden der deutschen Industrie, des Handwerks und der freien Berufe auch die Initiative VerA (Verhinderung von Abbrüchen). Es richtet sich an alle, die in der Ausbildung auf Schwierigkeiten stoßen und mit dem Gedanken spielen, ihre Lehre abzubrechen. Auf Wunsch stellt der SES diesen Jugendlichen berufs- und lebenserfahrene Senior Expertinnen und Experten zur Seite. Sie beantworten fachliche Fragen, begleiten Übungen für die Berufspraxis, unterstützen die Vorbereitung auf Prüfungen, kümmern sich um den Ausgleich sprachlicher Defizite, fördern die soziale Kompetenz und Lernmotivation und stärken das Vertrauensverhältnis zwischen Auszubildendem und Ausbilder.

Kontakt:
Senior Experten Service (SES), Buschstraße 2, 53113 Bonn, Telefon 0228/26090.

Kurzmeldungen aus der Region

„Dem Herzinfarkt vorbeugen?!“

Im Rahmen der Reihe „Aktuelles aus der Medizin 2015“ , die das Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim in Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung veranstaltet, findet am Dienstag, 28. Juli, ein Vortrag mit dem Titel „Dem Herzinfarkt vorbeugen?!“ statt. Es referiert Privatdozent Dr. Mathias Borst, Kardiologe und Chefarzt der Medizinischen Klinik 1 im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim. Er stellt die wichtigsten Herzinfarkt-Risiken vor und nennt Möglichkeiten, diese zu vermeiden. Beginn ist um 19.30 Uhr im Kleinen Kursaal in Bad Mergentheim.

Schmerz als Krankheit

„Wenn der Schmerz zur Krankheit wird“ ist der Titel eines kostenfreien öffentlichen Fachvortrags am Donnerstag, 24. September, von 19.30 bis 20.30 Uhr im Seniorenzentrum Haus Heimberg in Tauberbischofsheim. Dr. med. Sabine Paul, Anästhesistin und Schmerztherapeutin, spricht über chronische Schmerzen, die ein eigenes Krankheitsbild darstellen können. Sie informiert über Ursachen, anatomische und physiologische Grundlagen sowie Therapiemöglichkeiten. Informationen: Telefon 09341/800-1272.

Treffpunkt für Leute ab 55

Der Arbeitskreis „Aktiv sein – aktiv bleiben“ ist eine Treffpunkt für Frauen und Männer ab etwa 55 Jahren aus Bad Mergentheim und Umgebung. Jeden Monat organisiert er ein bis zwei Unternehmungen, an denen sich alle Interessierten beteiligen können. Am Samstag, 8. August, ist eine Jagsttalwanderung auf dem „Pfad der Stille“ vorgesehen (Dauer: ca. zwei Stunden, mit Einkehr). Die Fahrt zum Startpunkt in Dörzbach erfolgt in Fahrgemeinschaften. Anmeldungen nehmen Frau A. Schurk, Telefon 07931/44949 oder das Büro der Katholischen Erwachsenenbildung (keb) im Dekanat Mergentheim, Telefon 07931/9689743, entgegen. Am Donnerstag, 10. September, findet eine Bahnfahrt nach Wertheim, mit Besuch im Archiv des Main-Tauber-Kreises, statt. Anmeldungen bei Frau R. Metzger, Telefon 07931/41263 oder der keb, Telefon 07931/9689743. Die keb gibt auch Auskunft über die Bildungsreise für Senioren, die von 15. bis 22. September auf die Insel Reichenau im Bodensee führt.

Vortrag über Betreuungsrecht

Wenn ein Mensch seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, stehen die Angehörigen oft vor einem Berg von rechtlichen und organisatorischen Problemen. Informationen zu den Themenbereichen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsrecht vermittelt der Kreisverband der Lebenshilfe Main-Tauber in einer Vortragsreihe, die durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg unterstützt wird. Referent ist Alexander Stolz, Geschäftsführer des Betreuungsvereins der Lebenshilfe Main-Tauber-Kreis. Der nächste kostenfreie Vortrag für Erwachsene jeden Alters findet am Mittwoch, 23. September, um 19 Uhr im Kommunikationszentrum des Irma-Volkert-Hauses in Heckfeld, Kaiserstraße 42 statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen: Telefon 09341/1568.

Kolumne: Feegane Ideen

Veganes Bratwurstgeheck

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

Das leckere Endergebnis: tierleidfreies Bratwurstgeheck

Kolumnistin Felicitas „Feegan" Sauer

„Ich würde ja gerne vegan leben, aber ich kann nicht auf Fleisch und Wurst verzichten!"

Nun, das ist in Wirklichkeit gar kein so großes Problem, denn es gibt ausreichend Fleisch- und Wurstersatzprodukten in fast allen BIO Läden und mittlerweile auch in einigen Discountern und Lebensmittelmärkten.

Hier heißt es ausprobieren, denn die Geschmäcker sind verschieden und es schmeckt ja im Gegenzug auch nicht jedem Fleischesser jede Wurst oder jedes Fleisch.

Auch haben wir in Bamberg das Glück, dass bereits ein Metzger eine umfangreiche Palette an feinen Produkten anbietet. Übrigens: Jonathan Safran Foer, der Bestsellerautor des Buches „Tiere essen" (unbedingt lesen) bringt es auf den Punkt: „Ich liebe Würste auch, aber ich esse sie nicht."

Manch einer fragt sich, weshalb Vegetarier und/oder Veganer überhaupt Fleischersatz zu sich nehmen. In Gesprächen habe ich immer wieder festgestellt, dass das meistens am Anfang der Umstellung ein Thema ist.

Und genau dafür sind diese Produkte super und erleichtern die tierleidfreie Lebensweise. Ich persönlich benötige kein „vegetarisches Holzfällerhacksteak", bin aber dankbar, dass es diese Möglichkeit mittlerweile gibt. Mein persönliches Credo: Jede Mahlzeit zählt auf dem Weg in eine bessere und genussvolle Zukunft.

Und nun ein Rezept, damit der fränkischen Brotzeit nichts mehr im Wege steht:

Verwöhn-Zutaten:

100g Reiswaffeln
oder gleich gepufften Reis von Werz
320ml kaltes Wasser
60g (ca. 3 Eßl. Tomatenmark)
Salz, Pfeffer, Majoran und Chilipulver
3 kleine Zwiebeln, weiß oder rot
Petersilie

Die liebevolle Zubereitung: Die Reiswaffeln fein in eine Schüssel bröseln (entfällt bei dem gepufften Reis).

Jetzt nach und nach Wasser und Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Chilipulver kräftig würzen und mit einer Gabel vermengen, bis es eine einheitliche Masse wird.

Das Geheck in ein schönes Gefäß füllen und über Nacht ziehen lassen.

Mit kleingehackten Zwiebeln und Petersilie auf einem dunklen BIO-Bauernbrot garniert servieren. Die Masse hält sich im Kühlschrank ohne Probleme mehrere Tage.

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

Bei Fragen oder Anregungen:
info@feegan.de
www.feegan.de

Diakonie caritas

Wir helfen Ihnen gerne!

Kirchliche Sozialstation Adelsheim - Osterburken e.V.

Friedrichstr. 1
74706 Osterburken

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

- 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!

Pflege mit Herz!

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

Mit den richtigen Tipps vor Schäden schützen

Sonnenstrahlen sind Balsam für die Seele

Im Hochsommer ist das eincremen der Haut vor dem Sonnenbad Pflicht

Was gibt es schöneres, als an einem heißen Sommertag in der Sonne zu liegen und die warmen Strahlen auf der Haut zu genießen. Doch Vorsicht: Leider können wir die Sonne nicht uneingeschränkt genießen, da ihre UV-Strahlung bis in die Lederhaut eindringt und die Zellen verändert. So kann es im Laufe der Jahre zu Hautkrebs kommen.

Abhilfe können hier Sonnencremes schaffen. Durch das Eincremen der Haut wird ein großer Teil der UV-Strahlen herausgefiltert. Völlig gelingt dies aber selbst bei Lichtschutzfaktor 50 nicht, wie Dermatologin Prof. Dr. Carola Berking erklärt. Alle Experten sind sich einig, dass ein geeigneter Sonnenschutz vor Hautkrebs schützt. Deshalb sollten wir uns mit Sonnencreme vor den Spätfolgen eines Sonnenbrandes schützen.

Aber Achtung: Bleiben Sie nicht zu lange in der Sonne. Laut einer Statistik erkranken Sonnenanbeter, die Sonnenschutzmittel verwenden, öfter an Hautkrebs. Außerdem tragen sie meistens zu wenig Sonnencreme auf oder die Creme-Intervalle sind zu lang.

Sonnencremes haften zwar gut auf der Haut. Durch Abrieb und den Aufenthalt im Wasser verlieren sie aber ihre Schutzwirkung. Tragen Sie auch bei bedecktem Himmel eine halbe Stunde vor dem Sonnenbaden ausreichend Sonnencreme -öl, -milch auf Ihre Haut auf. Die Mittagssonne sollten Sie ganz meiden.

Das Licht der Sonne hat aber vor allen Dingen auch positive Wirkungen auf unseren Körper. Dieser produziert, angeregt durch UV-Strahlung, Vitamin D. Dafür reicht bereits eine geringe Dosis Sonne aus. Vitamin D schwächt zudem Neurodermitis und Schuppenflechte ab und wirkt sich positiv auf den Knochenbau aus. Durch das Sonnenlicht bildet das Gehirn vermehrt den Bodenstoff Serotonin, der unser seelisches Wohlbefinden positiv beeinflusst. *(ts)*

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 0172-9 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

VS Rückhaltesysteme

Leicht, kompakt und zuverlässig

Neue Gurtsysteme für Passagiere

Sicherheit auch im Fond

Bei Sicherheit im Reisemobil denkt man zuerst an technische Einrichtungen wie ABS, Airbag, etc.. Aber nur wenige können sich wirklich vorstellen was passiert, wenn man mit nur 20km/h in einen Unfall verwickelt wird. Denn bislang waren gerade unzureichend gesicherte Passagiere im Fond bei Auftreten eines Unfalls extrem gefährdet.

Seit Mai 2007 bietet die Firma „VSR-Systeme“ nun eine neue Generation von Rückhaltesystemen für Reisemobile an. Durch den Einbau sowohl in Fahrtrichtung als auch entgegen der Fahrtrichtung wird der Raum unter der Sitzgruppe kaum beeinträchtigt und bleibt als zusätzlicher Stauraum oder auch zum Einbau von z.B. Bord-elektronik oder einer zusätzlichen Heizung erhalten.

Die neueartige, universelle Konstruktion der “VS Rückhaltesysteme” mit Ihrer Anbindung direkt am Fahrgestell bringt großtmögliche Sicherheit bei geringer Baugröße. So ist der Einbau von Dreipunkt-Automatikgurten im Wohnbereich bei Reisemobilen älterer Generation oder der Austausch von veralteten Beckengurt-Systemen heute in den meisten Fällen problemlos möglich.

Gerne beraten wir Sie zu dem für Ihr Fahrzeug Sie passenden System und übernehmen den fachgerechten Einbau und die TÜV-Abnahme.

VS-Rückhaltesystem Typ „V“

VS-Distanzbock für Doppelböden

VSR-Systeme GmbH + CoKG
Lagerhausstr. 2
D - 96052 Bamberg
Tel: +49 (0)951 / 40 733 722
Web: www.vsr-systeme.de

Garage Mettlenbach AG
Isenrietstrasse 16
CH - 8617 Mönchaltorf
Tel: +41 (0)44 / 94 81 339
Web: www.mettlenbachag.ch

Zertifiziert durch
TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Auch für Kastenwagen wie Fiat Ducato, Peugeot Boxer, Citroen Jumper usw. möglich!

Besuchen Sie uns online
www.vsr-systeme.de