



So bleiben Sie im Herbst fest im Sattel

[Seite 5](#)



Wege aus dem drohenden Stimmungstief

[Seite 7](#)



Setzen Sie mit Pflanzen gekonnte Farbakzente

[Seite 15](#)

Selbstbewusst und voller Tatendrang durch die zweite Lebenshälfte

Mit 90 Jahren auf dem Jakobsweg



Der Jakobsweg ist einer der beliebtesten Pilgerwege in Europa und führt quer durch Spanien bis nach Santiago de Compostela

Oma Toppelreiter hat vieles in ihrem Leben noch spät radikal verändert. Zum Positiven, wie sie immer wieder berich-

tet. Aber wie kam es zu alldem? Um diese Frage zu beantworten hilft ein kurzer Blick in Omas Vergangenheit. Sie verlor ihre Mutter einige Wochen

nach der Geburt und ihren Vater als Jugendliche. Darüber hinaus war das Geld oft knapp. Fast ihr ganzes Leben lang lebte sie daher als Hausfrau,

Mutter und Großmutter eher vorsichtig, wenn nicht sogar ängstlich. Nachdem Oma Toppelreiter ihren Mann

[Fortsetzung Seite 3](#)

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 1 Mit 90 Jahren auf dem Jakobsweg
- 4 Jetzt den Vitamin D Haushalt aufladen
- 5 So machen Sie Ihr Fahrrad fit für den Herbst
- 6 Die Bestes Alter Bücherecke: 150 Steine für mehr Wohlbefinden
- Veranstaltungshinweise
- 7 Mit Schwung und Freude durch die dritte Jahreszeit
- 8-9 So schön wird die neue Jahreszeit
- 10 Kolumne: Feegane Ideen
- 11 Programm zur Demenzprävention in Bamberg gestartet
- 12 Fester Biss bis ins Hohe Alter
- 13 Auch im Herbst zu Fuß sicher unterwegs
- 14 Mit einfachen Tricks Energie sparen
- 15 Setzen Sie Farbakzente in der tristen Jahreszeit

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

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

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

Ausgabe Bayreuth: Neue Bayreuther Anzei-
genblatt Verlags GmbH, Alexander Süß.

Ausgabe Tauberbischofsheim: Fränkische
Nachrichten Verlags-GmbH, M. Köstner.

Fotonachweise:
S1 Links:iStock.com/vadimguzhva.;Mitte:Re-
ni Hahn / pixelio.de;Rechts:iStock.com/Pho-
togonal.;Großes Bild: Privat - Oma Toppelreiter
S3 Großes Bild: Privat - Oma Toppelreiter
S5 iStock.com/AleksandarNakic. S6 Privat -

Diana Cooper; S7 twinlili / pixelio.de
S8-9 Pilze:© Yü Lan / Fotolia.com.; Drachen
steigen:iStock.com/Tuned_In.; Kastanie:iS-
tock.com/Photogal.; S10 Privat - Felicitas Sau-
er; S11 Privat - Uschi Bönsch; S12 iStock.com/
GlobalStock; S14 Andreas Morlok / pixelio.
de; S15 Liane Burkhardt / pixelio.de;

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

Ausgabe Bayreuth:
Nordbayerischer Kurier GmbH & Co. Zei-
tungsverlag KG, Theodor-Schmidt-Straße 17,
95448 Bayreuth

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

Gesamtauflage: ca. 215.000 Exemplare;
Erscheinungsweise: Alle drei Monate, 1.
Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bam-
berg. Alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwendung der redaktionellen Beiträge
sowie Textauszüge, Fotos und Grafiken,
deren Vervielfältigung, Verbreitung, Speiche-
rung und Bearbeitung, bedarf der schriftlichen
Zustimmung durch die Redaktion. Die Re-
daktion 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 Zustimmung der Anzei-
genleitung einzuholen.

Copyright: Agentur für Marketing



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.: 0951 18 04-0	BINDLACH bei Bayreuth St.-Georgen-Straße 16 95463 Bindlach Tel.: 09208 696-0
---	---

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo.-Fr. von 9.30 Uhr bis 19.00 Uhr
Sa. von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr
www.moebel-pilipp.de

SCHÖNES FÜR ZUHAUSE
Jetzt Fan werden!   



nepro sport

#POWER
#AUSDAUER
#REGENERATION

neprosport.de

5 Euro Gutscheincode: stillfit

PREMIUM QUALITY
★★★★★



Festgehalten für die Ewigkeit: Oma Toppelreiter mit der verdienten Pilgerurkunde am Ende Ihrer Reise

gemeinsam mit ihrer Tochter bis zum Tod zuhause pflegte, fiel sie in ein tiefes Loch und verlor fast ihren Lebenswillen. Ihre Familie gestand ihr natürlich ihre Trauerzeit zu.

Ihr Enkel Michael war es, der ihr nach mehr als einem halben Jahr mit einer provokanten Frage und einem anschließenden Geschenk zu einer vielleicht sogar lebenswichtigen Entscheidung verhalf. Er sagte zu ihr: „Oma, du warst immer für uns alle da. Es ist an der Zeit, dass du etwas für dich tust. Du musst etwas unternehmen. Entscheide dich, ob du leben oder sterben willst.“ Nach einem kurzen Schock, war für Oma Toppelreiter ganz klar: Sie will leben. Daraufhin öffnete Michael die Doppelseite des Atlas, die Europa zeigt. Oma sollte nun entscheiden, an welchen Ort sie ihre erste Reise führen soll, der mehr als 300 Kilometer von ihrem Heimatort entfernt liegt. Sie entschied sich für Malta und somit war es ebenfalls besiegelt, dass Oma ein Flugzeug bestieg.

Mit 87 trat sie schließlich ihre erste Flugreise in ihrem Leben an und genoss den Urlaub in Malta in vollen Zügen. Sie unternahm gemeinsam mit Maria und Michael einige Ausflugsfahrten, Spaziergänge und Bootfahrten. Während dieses Aufenthaltes kam sie auf den Geschmack, bereiste weiters Irland, Frankreich und Italien, entdeckte die Schönheit Spaniens und vor allem auch die einzigartige Stimmung des Pilgerns.

Der „Erstkontakt“ mit Santiago de Compostela, Finisterre und überhaupt dem Camino de Santiago erfolgte 2009. Sie sagte zu Michael, der gerade seine erste Pilgerreise zu Fuß hinter sich hatte: „Obwohl der Besuch der Kathedrale für mich etwas ganz großes ist, sehen diese Pilger irgendwie noch glücklicher aus.“ Michael entgegnete ihr: „Natürlich sehen die glücklicher aus, die haben ja auch alle mehrere hundert Kilometer in den Beinen und erreichen in dem Moment ihr wochenlang angestrebtes Ziel.“ Oma wurde in

dem Moment ganz andächtig und fragte leise: „Glaubst du, kann ich das auch schaffen?“ Michael sagte ihr: „Wenn du es wirklich willst und dafür trainierst, dann wirst du es auch schaffen.“ Seitdem träumte Oma Toppelreiter davon, selbst die älteste Pilgerin auf dem Jakobsweg zu sein.

Tatsächlich pilgerte sie mit über 90 Jahren 120 Kilometer auf dem Jakobsweg und erhielt die Compostela (Pilgerurkunde).

Ärzte und viele „Freunde“ prophezeiten ihr, dass eine über 90jährige „nicht mehr kann“ und sich lieber „schonen“ solle. Natürlich war es nicht einfach, mit den ganzen negativen und einschränkenden Aussagen umzugehen. Daher entschloss sich Oma für einen Schritt, der ihr nicht ganz leicht viel: Sie hielt nur noch Kontakt mit den Menschen, die an sie und ihre Vorhaben glaubten.

Sie sprach nur mehr mit diesem ausgewählten Kreis über Ihre Vorhaben und mit allen anderen nur über Resul-

tate. Zum Beispiel, dass sie täglich mehrere Stunden zu Fuß und mindestens eine halbe Stunde am Home-Trainer trainierte.

Oma Toppelreiter zeigte sich und allen Zweiflern, dass es zum Erfolg führt, wenn ein Ziel einem Herzenswunsch entspricht. Mittlerweile will Oma Toppelreiter Menschen in jedem Alter helfen, wieder an sich zu glauben, sich Ziele zu setzen und diese auch zu verwirklichen.

Sie hat ein Buch mit dem Titel „Mit 90 auf dem Jakobsweg – Wenn nicht jetzt, wann dann?“ geschrieben, indem sie inspirierend und gleichermaßen konkret erzählt, wie sie es schaffte, vieles in ihrem Leben zum Positiven zu verändern und zeigt, wie jede und jeder es schaffen kann. Egal, in welchem Alter.

Obwohl oder gerade weil Oma fast ihr Leben lang ein zurückgezogenes Leben führte, ist es ihr wichtig, dass Ihre bestärkende Botschaft in die Welt getragen wird und möglichst viele Menschen erreicht.

Vorbeugende Maßnahmen, um einen Mangel zu vermeiden

Jetzt den Vitamin D Haushalt aufladen

Vitamin D ist wichtig für den Knochenaufbau, beugt aber auch vielen Krankheiten vor. Es konnte sowohl eine nied-

rigere Lebenserwartung als auch die Erhöhung des Risikos einer Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankung bei Menschen mit Vitamin D Mangel nachgewiesen werden. Auch die Infektionsanfälligkeit ist bei einem Mangel erhöht - gerade im Herbst ein wichtiges Thema.

Um diesem vorzubeugen sollten jeden Tag mehrere Minuten mind. 18 bis 20 Prozent der Hautoberfläche der Sonne ausgesetzt werden. Denn die im Sonnenlicht vorhandene UVB Strahlung ist unter anderem für die Vitamin D Herstellung erforderlich. Wie viele Minuten genau hängt vom Hauttyp ab. Es sollte dabei jedoch keine Sonnencreme verwendet werden, denn schon

Lichtschutzfaktor 15 blockt die Vitamin D Produktion um 100 Prozent. Man kann Vitamin D auch über die Nahrung zu sich nehmen. Dies ist vor allem in den Wintermonaten sinnvoll, da der UVB Anteil des Sonnenlichts dann nicht ausreicht. Insbesondere fettiger Fisch hat einen hohen Anteil Vitamin D. Es findet sich jedoch auch in Käse oder Pilzen.

Ein allgemeiner Trugschluss ist jedoch die Verwendung von Tageslichtlampen. Diese haben oft ein anderes Spektrum als das Sonnenlicht und liefern oftmals keine UVB Strahlung. Selbst das Spektrum des natürlichen Sonnenlichts verändert sich je nach Tageszeit, der UVB Anteil ist zur Mittagszeit am höchsten.

GUNREBEN

Hallstadt

RAUM dekorativ

**KOMPLETT
IST NETT!**

Laminatboden

4 verschiedene Dokore,
fertig verlegt, inkl.
Trittschalldämmung
und Sockelleisten

Jetzt nur
qm € **24,95***



*) Nur auf verlegereifem Untergrund, ab 15 m² Raumgröße, keine Flure/keine Küchen, gültig bis 15.12.2015 (Bestelldatum).

Emil-Kemmer-Str. 4 • 96103 Hallstadt

Tel. (0951) 9 65 83-0 • dekorativ@gunreben.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9.00 - 18.00 Uhr • Sa: 9.00 - 16.00 Uhr

Heizungs- und Sanitärtechnik
Christian Kothe
www.kothe-heiztechnik.de

Aktion
199,- €
(inkl. Material)

96138 Burgbreich
Unterlarnbach 25C
Tel. 09549 / 902 0303

Jetzt Wintercheck zum
Aktionspreis sichern:
kommen Sie gut und
günstig durch den Winter!

Info & Verkaufsmesse

**Wohnen
Bauen
Ambiente**

Die Messe rund um

• Hausbau • Renovierung • Einrichtung
• Exklusives Wohnen • Gartengestaltung • Lifestyle

NEU: Kostenlose Vortragsreihe

Telefon 09201/918724 • www.bubmann-messen.de

BAMBERG • brose ARENA

3. - 4. Oktober 2015

Samstag und Sonntag von 10 - 18 Uhr



Die neue Jahreszeit in vollen Zügen genießen

So machen Sie Ihr Fahrrad fit für den Herbst



Mit der richtigen Vorbereitung steht ausgedehnten Radtouren nichts im Wege

Rutschiges Laub, Nässe und stellt Kälte im Herbst für Radfahrer ein Problem dar und oft muss auch durch die

rasch einsetzende Dunkelheit nachts gefahren werden. Was gibt es hierbei zu beachten?

Um die Rutschgefahr zu

verringern empfiehlt es sich bei verschmutzten Radwegen auf die Straße auszuweichen, da diese oft sauberer ist. Auch

ist es hilfreich den Reifendruck leicht zu verringern, da so mehr Gummifläche die Straße berührt. Auch sollte man als Radler passiver und vorausschauender fahren, da man bei schlechter Sicht leicht übersehen wird. Es muss auch darauf geachtet werden, dass die Lichtanlage korrekt funktioniert. Dabei empfiehlt sich die Verwendung eines Nabendynamos statt eines Seitendynamos, denn Nabendynamos funktionieren bei Nässe zuverlässiger. Es werden auch spezielle Pedale mit rutschfester Oberfläche angeboten, um die Haftung der Schuhe auf den Pedalen zu erhöhen.

Es muss ebenso auf warme Kleidung geachtet werden, die auch die Feuchtigkeit abhält, denn wer friert und nass ist kann sich schlechter auf den Verkehr konzentrieren.

terzo®Gehörtherapie

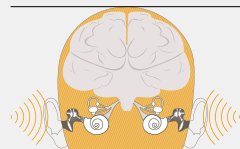
Damit Sie verstehen.

Hör-Mythen entlarven: Mythos Hörgeräte – Sie machen alles viel zu laut

Hörgeräte machen die Umgebungsgeräusche lauter. Sie ersetzen die, durch einen Hörverlust verloren gegangene, Fähigkeit der Ohren, Geräusche zu verstärken. Alleine das Gehirn ist für die Interpretation, also das Verstehen, des Gehörten zuständig.



Beide Teile: Ohr und Gehirn sind elementar für gutes Hören und Verstehen.



Die einzigartige terzo®Gehörtherapie nutzt die Flexibilität des Gehirns, um die natürliche Filterfunktion zu reaktivieren.

Lässt das Gehör nach, erreichen immer weniger Hörsignale das Gehirn.

Durch eine jahrelange unbemerkte Hörerwöhnung verlernt das Gehirn, das Gehörte zu verarbeiten – das Verstehen fällt immer schwerer. Werden dann Hörgeräte an ein unvorbereitetes Gehör angepasst, klingen alle Geräusche lauter und das Verstehen, gerade in geräuschvollen Umgebungen, ist nahezu unmöglich.

Es ist wichtig, den Fokus bei einer optimalen Hörgeräteanpassung nicht nur auf die Technik zu legen, sondern auch die entscheidende Rolle des Gehirns zu berücksichtigen – hier setzt die terzo®Gehörtherapie an.

Verzichten auch Sie lieber auf das Tragen Ihrer Hörgeräte, weil Sie mit dem Hörerfolg unzufrieden sind?

Wir laden Sie ein: Lernen Sie Ihre eigenen Hörgeräte neu kennen!

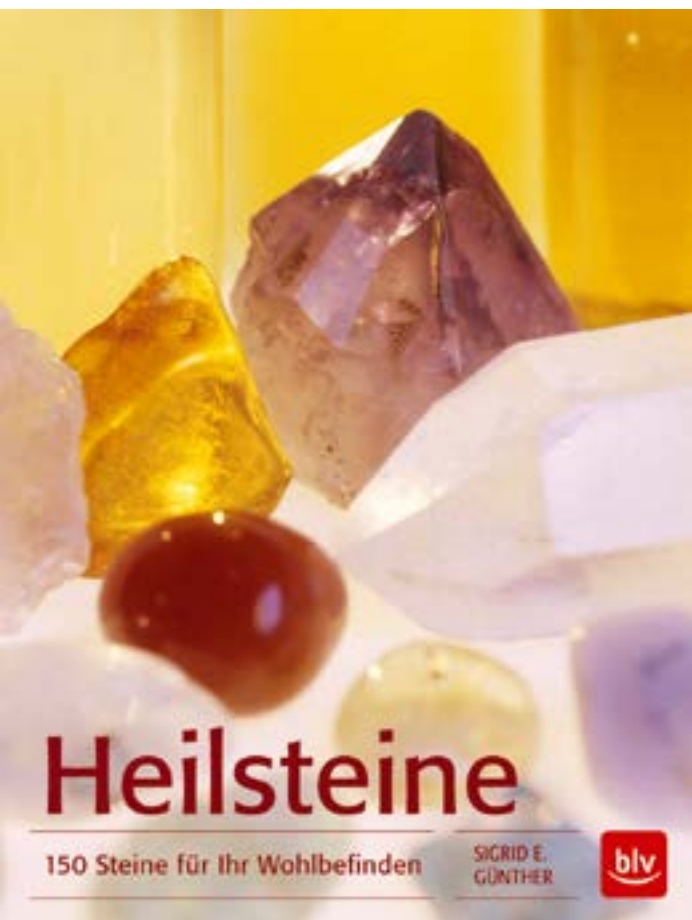
Vereinbaren Sie einen Termin im **terzo-Zentrum Bamberg** und erfahren Sie in einem persönlichen kostenfreien Beratungsgespräch, wie Sie mit Hilfe der terzo®Gehörtherapie Ihre Hörgeräte-technik bestmöglich nutzen können.

Durch die innovative terzo®Gehörtherapie können Sie:

- Gespräche auch bei Hintergrundgeräuschen besser verstehen.
- Ihre eigene Hörgerätetechnik entspannt den ganzen Tag tragen.
- Ein müheloses Hören auch in anspruchsvollen Hörsituationen erleben.
- Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit steigern.

terzo-Zentrum
Obere Königstr. 6
96052 Bamberg
Tel. (0951) 51 93 34 00
www.terzo-zentrum.de

150 Steine für mehr Wohlbefinden



Sigrid E. Günther
Heilsteine
150 Steine für Ihr Wohlbefinden
finden Sie im gut sortierten Buchhandel!

Rosenquarz, Tigerauge oder Jade – Heilsteine gibt es inzwischen nicht mehr nur im Esoterikladen. Auch die Schmuckindustrie hat die wirkungsvollen Stücke für sich entdeckt.

Denn im Gegensatz zu Modeschmuck können die kleinen Glücksbringer mehr als nur gut aussehen.

Anwendung und Wirkung

Sigrid E. Günther beschreibt in ihrem Buch „Heilsteine“ das Wirkungsprinzip edler Steine auf Körper und Geist und zeigt, wie man sie anwendet.

Es sind die Farben und Schwingungen der Edelsteine, die auf die Energiezentren (Chakren) wirken und die körpereigenen Schwingungen harmonisieren.

Mit fachkundigem Rat, eigener Intuition und ein wenig Experimentierfreude lässt sich herausfinden, ob Stein und Mensch zusammenpassen und welcher der richtige ist. In Kurzporträts der ein-

zelnen Heilsteine erklärt die Autorin die Wirkungsweisen und beschreibt, welche Steine bei welchen Krankheiten am besten helfen.

Nutzung ist Vielfältig

Dabei sind die Nutzungsweisen sehr vielfältig: das Tragen von Schmuck, Aufstellen in Wohnräumen oder Fußreflexzonenmassagen – ganz nach eigenen Vorstellung kann die Verwendungsweise der Steine gewählt werden.

Als Extra beschreibt die Autorin auch die Heilwirkung von Eisen, Kupfer, Silber, Gold sowie Platin. Und da ausgewählte Steine schon immer bestimmten Tierkreiszeichen und Monaten zugeordnet wurden, finden sich diese Informationen ebenfalls in den Porträts der Heilsteine.

Die Autorin Sigrid E. Günther ist freie Redakteurin für den Bereich Ernährungswissenschaft und alternative Heilmethoden mit dem Schwerpunkt Heilsteine.

Eventkalender

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 Möglich-

keit Diana Cooper mit Ihrer 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

21. November 2015

2. Gesundheitskongress Bayreuth



Bereits zum zweiten Mal findet am Samstag 21. November 2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr in der Richard-Wagner-Straße 21 im sogenannten „RW21“ in Bayreuth der 2. Bayreuther

Gesundheitskongress - mit namhaften Ärzten und Politikern - statt.

Unter dem Sonderthema „Herzgesundheit“, präsentieren sich Aussteller aus der Region Bayreuth. Abgerundet wird das Programm durch stündlich wechselnde Fachvorträge und Beratungen zu medizinischen Themen, Fragen zur Prävention sowie rechtlichen Auskünften.

Der Eintritt zum 2. Gesundheitskongress ist frei!

Weitere Informationen:
09 51 / 407 60 96
www.gesundheitskongress-bayreuth.de

Herbstdepression: Wenn die dunklen Tage die Seele und das Gemüt belasten

Mit Schwung und Freude durch die dritte Jahreszeit



Die Sonne spielt eine wichtige Rolle für unseren Gemütszustand

Gerade in den tristen Jahreszeiten kippt die Stimmung häufig. Eine Hauptursache ist der Lichtmangel, denn morgens wird es spät hell, abends früh dunkel. Das vertraute sommerliche Grün verschwindet und die Natur wirkt trist. Doch was hilft dagegen?

1987 wurde der Begriff Herbstdepression oder saisonal abhängige Depression eingeführt. Diese psychische Störung verbreitet sich zunehmend. Die Symptome sind oftmals eine gedrückte Stimmung, mehr Schlafbedürf-

nis und das Verlangen nach Kohlehydraten, wobei andere Formen der Depression mit Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit einhergehen. Frauen sind hiervon häufiger betroffen als Männer. Die Symptome treten meist erstmals in den Zwanzigern auf und nehmen mit dem Alter zu.

Die Zirbeldrüse im Gehirn reagiert auf die Abnahme des Lichts auf die Netzhaut und schüttet Melatonin aus. Das Melatonin lähmt den Antrieb und führt zu Müdigkeit. Man vermutet, dass dies evolutiv

auf den Winterschlaf zurückzuführen ist. Bewegung - wie ein kleiner Spaziergang - kann die Stimmung anheben. Der durch die Herbstdepression gesteigerte Appetit sollte mit viel Obst und Gemüse gestillt werden. Bunte Kleidung und fröhliche Farben in der Wohnung tragen auch dazu bei. Düfte und Musik können auch die Laune heben.

Sollten die Depressionen stark ausgeprägt sein, kann eine Lichttherapie helfen. Eine Tageslichtvollspektrumlampe mit 2500 Lux simuliert das Sonnenlicht und vermindert den Melatonin Ausstoß. Auch wichtig ist positives Denken, machen Sie Dinge die Spaß machen, gönnen Sie sich etwas. Sollte die seelische Verstimmung über mehrere Wochen anhalten, sollte dies jedoch mit einem Arzt abgeklärt werden, da es sich um

eine echte Depression handeln kann und eventuell eine Therapie bzw. eine medikamentöse Behandlung erforderlich sein können.

bod & heizung
Sonne, Wärme, Licht, Wohlfühl- und Energieeffizienz

Zeit zum Wohlfühlen!

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

& KACHELMANN
BAD & HEIZUNG
Bamberger Straße 2 • 96194 Walden
Tel. 0951-92 230 • www.kachelmann.de

ANZEIGE

Sie müssen oder wollen sich im Alter räumlich verändern?

Wir helfen Ihnen gerne dabei. Das Bamberger Unternehmen LAGERADO bietet Ihnen einen „Platz für alle Fälle“!

LAGERADO ist ein Tochterunternehmen des bekannten Logistikunternehmens BI-LOG. Nutzen Sie unsere Erfahrung. Sie möchten Erinnerungsstücke, Möbel, Bücher, etc. trocken, sauber und sicher einlagern, da Sie nicht alles in Ihr neues Zuhause mitnehmen können oder Sie einfach mehr Platz schaffen möchten? Wir bieten Ihnen alles aus einer Hand:

- Wir vermitteln Umzugsfirmen, die professionell verpacken und anpacken.
- Wir begutachten auch gerne unverbindlich Ihr einzulagerndes Gut und sagen Ihnen, welche Lagerräume Sie bei uns benötigen.
- Wir bieten Ihnen Lagerräume in allen Größen kurz-, mittel- und auch langfristig mit kurzen und unproblematischen Kündigungsfristen.
- Sie haben jederzeit Zutritt zu Ihrem ganz persönlichen Lagerraum (an 365 Tagen im Jahr von 6.00 – 22.00 Uhr)
- Sicherheit wird bei uns groß geschrieben: die Wach- und Schließgesellschaft sorgt dafür!
- Wir sind auch persönlich für Sie da, wenn Sie uns brauchen, wir beraten Sie gerne!

Platz für alles – wir machen es Ihnen leicht –

LAGERADO

Bamberg – Hafenstraße 18

FEIN PLATZ LAGERADO FÜR ALLE FÄLLE

Sie wollen sich räumlich verändern und brauchen Platz für alles, wovon Sie sich nicht trennen möchten?

Wir bieten Ihnen Lagerraum und kümmern uns um alles – unkompliziert, flexibel und sicher!

Tel: 0951/96831000, FAX: 0951/96831001, E-Mail: info@lagerado.de, www.lagerado.de
LAGERADO GmbH, Hafenstraße 18, 96052 Bamberg

So schön wird die neue Jahreszeit

Anregungen für einen schwungvollen Herbst

Entfliehen Sie dem nasskalten Wetter mit einem Besuch im Thermalbad. Dort können Sie entspannen und das warme Wasser wirkt bei sinkenden Temperaturen wahre Wunder.

Zudem kann man in vielen Thermen auch saunieren. Aber vorsichtig: die ersten Male nicht zu lange und zu heiß, denn der Körper muss sich erst an den Saunagang gewöhnen.

“ Wenn das Wetter draußen so richtig stürmt, ziehe ich mich gerne mit einem guten Buch auf der Couch zurück. Einfach herrlich!

- Rosa Müller, 78 Jahre



Lassen Sie das Kind in sich zum Vorschein kommen und gehen Sie mit Ihren Enkeln bei einer schönen Herbstbrise Drachen steigen - ein Spaß für Jung und Alt.



Genießen Sie die frische Waldluft und verbinden Sie den Ausflug ins Grüne mit dem sammeln von -essbaren- Pilzen. Denn selbst gesammelte Pilze schmecken am Ende des Tages immer am Besten.

Blätter, Kastanien, Eicheln und andere herbstliche Dinge eignen sich hervorragend um einen schönen Herbstteller zu basteln. Als Dekogegenstand wertet er die Wohnung auf und schafft zudem eine gemütliche Stimmung.



Vermögen verschenken, vererben oder verjubeln?

Die Zukunft steckt voller Fragen. Finden wir gemeinsam Antworten. Persönlich, fair, genossenschaftlich.

Sprechen wir über Ihre Zukunft!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Vereinbaren Sie einen Termin in einer Geschäftsstelle in Ihrer Nähe, unter 0951/ 8620 oder auf www.vrbank-bamberg.de



VR Bank Bamberg eG
nahe bei Ihnen!

2. Gesundheitskongress Bayreuth
21. November 2015 | RW 21 | 10.00 - 15.00 Uhr
Wechselnde Fachvorträge
FREIER EINTRITT!
www.gesundheitskongress-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

SOPHIA
Zu Hause leben. Mit Sicherheit.

Haben Sie auch schon mal vergessen, den Herd abzuschalten?

„Mir ist das neulich passiert. Gott sei Dank bin ich mit dem Schrecken davon gekommen. Meine Tochter hat mir dann bei SOPHIA eine automatische Herdabschaltung und einen Hausnotruf besorgt. Jetzt fühle ich mich wieder sicher und sie ist auch beruhigt.“ Haben Sie Fragen? 0951 208813

SOPHIA Franken GmbH & Co KG • Maria-Ward-Str. 8 • 96047 Bamberg
0951 - 20 88 0 • www.sophia-franken.de • info@sophia-franken.de

Gutschein
10% auf Ihre Blutzucker-Teststreifen
10% auf Ihre Gesundheitsmessung

HAINAPOTHEKE
Hainapotheke OHG • Hainstraße 3 • 96047 Bamberg

Ihre persönliche Apotheke mit der ganzheitlichen Beratung - von der Schwangerschaft bis in's hohe Alter:

- Säure-Basen-Haushalt
- Haarausfall
- Haar-Mineralstoff-Analyse
- Entgiftung
- Wasser-Untersuchungen
- Programm „Gesunder Darm“

SENSIFIT
www.sensifit.de www.hainapotheke.de

Natur- & Dermo-Kosmetik
Wir führen Marken, denen Sie vertrauen können:

LIERAC **EAU THERMALE Avène** **LA ROCHE-POSAY** **Eucerin** **VICHY**
DARPHIN **Dr. Hauschka** **medipharma cosmetics** **La mer** **WELEDA**
ANNEMARIE BÖRLIND **CAUDALÍE** **Sensilis** **SKIN CEUTICALS**

Apotheker Heinrich Baier - Apothekerin Jennifer Pock-Baier - Hainstraße 3 - 96047 Bamberg - Telefon 0951/981 36-0

Bio-Obst und -Gemüse

gesund & vital
für Mensch und Natur!



Moostraße 97
96050 Bamberg
Tel. 09 51 / 917 60 68

info@bioendres.de
www.bioendres.de

Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr · Sa 9.00 - 13.00 Uhr

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



Spezialbrillengläser

für altersbedingte Makuladegeneration

Das neuartige Brillenglas, mit seiner vergrößernden Wirkung, schafft es, noch intakte Netzhautstellen besser in den Sehprozess zu integrieren, reduziert die Blendung und sorgt für mehr Kontrast. Bei AMD-Patienten wird dadurch eine erhebliche Verbesserung des Seheindrucks erreicht. Das bedeutet eine massive Verbesserung der Lebensqualität.

AMD-Comfort:

- Bessere Wahrnehmung von Details
- Kontraststeigerung bei natürlichem Farbsehen
- Verbesserte Schärfentiefe
- Mehr Sicherheit zuhause und unterwegs

**Jetzt exklusiv bei uns testen,
wir beraten Sie unverbindlich.**



Demmler

Franz-Ludwig-Str. 5d · 96047 Bamberg · Tel. 0951 -2 81 93



Kolumne: Feegane Ideen

Vegane herbstliche Kürbissuppe

von Felicitas Fee Sauer



Der Herbst beginnt, die Tage werden kürzer und es ist an der Zeit, etwas für unsere Abwehrkräfte zu tun. Heiße Suppen, Eintöpfe und Wurzelgemüse sind in dieser Jahreszeit mehr als gut dazu geeignet, das Herz und die Seele zu erwärmen.

Oft warten Erkältungen und es macht Sinn mit einer gesunden Ernährung vorzubeugen. Dies geht sehr einfach, indem man in den täglichen Essensplan Kurkuma und Ingwer einbaut, beides wird in der ayurvedischen Heilkunde gerne und viel verwendet. Mit Ingwer kann man übrigens bereits am morgen starten: ca. 3 cm Ingwerwurzel in Scheiben schneiden und mit einem Liter kochendem Wasser in einer Thermoskanne aufgießen, frischen Zitronensaft dazu und bis mittags austrinken. Wer dieses Ingwerwasser als Kur über vier Wochen trinkt, wird viele positive Veränderungen im Körper bemerken. Ingwer wirkt ausgleichend, senkt den Blutdruck und wirkt entzündungshemmend.

Verwöhn-Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

Man nehme
1 mittelgroße Zwiebel

gewürfelt

½ Lauchstange in Ringen
4cm frischen Ingwer, geschält und in Scheiben.

Alles in einem Topf in Olivenöl anbraten, 4 Tl. Gemüsebrühpulver (ohne Glutamat) darüberstreuen, salzen und pfeffern.

Nach einiger Zeit 4 rohe und gewürfelte mittelgroße Kartoffeln und einen Hokkaidokürbis (die Schale mit verwenden, entkernen) - und in großen Stücken mit dazugeben. Mit ca. 1 Liter Wasser aufgießen, köcheln lassen.

Wenn alles weich ist, mit dem Pürierstab pürieren, ca. 100ml Soja-Cuisine dazugeben, abschmecken (Wasser zugeben, wenn es zu sämig ist) und auf tiefen Tellern anrichten.

Deko: Kürbiskernöl und angeröstete Kürbiskerne darüber geben. FERTIG!

Variationen:

1) ¼ Liter Weißwein dazugeben

2) 200ml Kokosmilch und 1 Eßl. Curry und 1 Eßl.

Kurkuma zugeben

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

Programm zur Demenzprävention in Bamberg gestartet

Fit im Ruhestand und mit Spaß in die zweite Lebenshälfte



Ganz einfach mit Spaß und Freude in der Gruppe neues lernen

Die Tatsache, dass die Gesellschaft immer älter wird mag für den Einzelnen schön sein, jedoch steigt damit auch die Zahl der Fälle von Demenz, einer der bekanntesten degenerativen Erkrankungen des Gehirns.

Die Krankheit, die nicht medikamentös behandelt werden kann, ist schon jetzt eine weit verbreitete Ursache für Pflegefälle. Die Risikogruppe beginnt bei einem Alter von 55 Jahren, die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken steigt zwischen 65 und 95+ Jahren bis zu 55%.

Doch es gibt keinen Grund untätig zu bleiben, vielmehr sollte man die geistige Fitness steigern. Der Lions Club Bamberg Residenz bietet hierzu SimA® an, was für „Selbstständig im Alter“ steht. Es richtet sich besonders an Personen, die sich dem Rentenalter nähern und fit im Kopf bleiben wollen. Der geistige Abbau beginnt schnell wenn man nicht mehr ausreichend geistig gefordert ist.

Mit nur einer Stunde pro Woche Aufwand kann die geistige Fitness um 5 Jahre verlängert werden, was auch

5 Jahre mehr Lebensqualität bedeutet. Der Lions Club will damit einen Beitrag gegen Demenz und sinkende geistige Fitness leisten und ein Konzept mit Langzeitwirkung bieten.

Das SimA®-Programm ist das erste wissenschaftlich fundierte Angebot zur kognitiven und motorischen Förderung im Alter. Es wurde nach Prof. Dr. Oswald entwickelt, wobei der erste Ansatz bereits 1991 im Rahmen eines Forschungsprojekts des Bundesministeriums für Familie, Senioren und Jugend wissenschaftlich von der Universität Erlangen-Nürnberg überprüft wurde.

Regelmäßige kognitive und psychomotorische Übungen erhöhen sowohl die Gedächtnisleistungen, als auch

den Gesundheitsstatus und die Selbstständigkeit der Teilnehmenden und können diese über Jahre stabilisieren. Es konnte zudem ein Rückgang der Zahl der Demenzerkrankungen festgestellt werden. Optimal beginnt man mit den Übungen im Alter von 50 Jahren, die Angebote der Lions richten sich jedoch eher an Personen ab ca. 65 Jahren.

Mit Hilfe der Lions sind 12 ehrenamtliche Kursleiter ausgebildet worden, die schon ein Jahr lang regelmäßig Präventionskurse abhalten. Inzwischen haben sich sogar Freundschaften entwickelt und der regelmäßige, wöchentliche Termin stellt für viele Teilnehmer eine willkommene Abwechslung im Alltag dar.

alphaMED bietet Ihnen durchgehende Betreuung von der Diagnose bis zur Rehabilitation... alles unter einem Dach!



Patienten-Infoveranstaltung: „Arthrosetherapie - ohne gleich zu operieren!“

anlässlich der Eröffnung
des Arthrose-Zentrum
nach DGFAM

**Samstag, 31.10.15
um 11 Uhr**



Orthopädisch-unfallchirurgische Praxisklinik
Dr. T. Beck · Dr. G. Dobmeier · Dr. T. Piro · Dr. M. Schneider
Dr. C. Urschel · Dr. W. Willauschus
Kärntenstraße 2 · 96052 Bamberg · Tel. 0951 / 97444-0

www.alphamed-bamberg.de

Zahnarztpraxis
Dr. Nagengast

Angstpatienten • Cerec - Digitale Zahnheilkunde
Implantologie • Lachgas-Sedierung • Vorsorge
Sanfte Chirurgie • **Samstag Sprechstunde**
Zahnersatz • Zahnfleischerkrankungen

Dr. Matthias Nagengast
Obstmarkt 5
96047 Bamberg

Tel.: (0951) 28 46 5
Fax: (0951) 20 10 89

Email: info@zahnarztpraxis-nagengast.de
Web: www.zahnarztpraxis-nagengast.de

Zahnärzte im Wandel: Alterszahnheilkunde und ihr zunehmender Stellenwert in der Gesellschaft

Fester Biss bis ins Hohe Alter



Gerade im Alter ist der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt unerlässlich

Bedingt durch die verbesserte medizinische Versorgung und den demografischen Wandel hat sich auch im Bereich der Zahnmedizin einiges gewandelt. Die Patienten werden einerseits immer älter und behalten auch vergleichsweise deutlich länger ihre eigenen Zähne, allerdings sind diese Patienten häufiger multimorbide (Sie leiden an mehreren Krankheiten, z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Knochenkrankungen, etc.) und nehmen teilweise sehr viele Medikamente ein.

Diese Tatsachen verlangen den Behandlern ein allgemeinmedizinisch breiter aufgestelltes Grundwissen ab. Interaktionen zwischen bestimmten Medikamenten müssen erkannt und richtig beurteilt werden. Auch für die Behandlung selber bedarf es manchmal etwas Kreativität – denn auch der Anteil, der in Pflegeheimen untergebracht, immobilen Patienten steigt weiter an. Gerade für zahnmedizinische Eingriffe benötigt man normalerweise

sehr viel Equipment um „legethis“ arbeiten zu können, was sich in den Einrichtungen so gut wie nicht verwirklichen lässt. Dennoch sollten Patienten und Angehörige niemals scheuen einfach mal beim Zahnarzt nachzufragen, ob eine „außerplanmäßige“ Behandlung – auch zuhause – möglich ist. Generell ist es wichtig, anzuerkennen, dass es dem Großteil der älteren Patienten für ihre Behandlung und Therapie wichtig ist im Nachhinein beschwerdefrei, angstfrei, zufrieden und ohne große Belastung leben zu können.

Ferner gibt es einige Veränderungen an den Zähnen, der Schleimhaut und den knöchernen Strukturen im Mund, die häufig vorzufinden sind. Zahnschmelz und Dentin durchleben zum Beispiel ganz natürlich eine Strukturveränderung im Laufe eines Lebens – es können Risse entstehen, die Zähne werden transparenter und etwas dunkler, die Kauflächen und Schneidekanten nutzen sich ab und auch

die Empfindlichkeit des Zahnnervs sinkt.

Neben diesen ganz normalen Alterserscheinungen tritt aber oftmals vermehrt Karies an freiliegenden Wurzeloberflächen oder an Kronenrändern auf. Auch ist es ganz natürlich, dass die Motorikfähigkeiten und die Sehkraft mit zunehmendem Alter verringert sind. An dieser Stelle ist es erneut wichtig, dass der behandelnde Arzt ganz genau bedenkt mit welchem möglichen neuen Zahnersatz sein Patient auch die nächsten zehn Jahre bezüglich auf Handhabung, Reinigung und Haltbarkeit glücklich wird und seine häusliche Zahnpflege bewältigen kann.

Im Hinblick auf all diese Herausforderungen sind einige Behandlungsgrundsätze ganz wichtig geworden.

Denn auch der komplett zahnlose und mit einer „Vollprothese“ versorgte Kiefer muss regelmäßig begutachtet werden um Schleimhautveränderungen frühzeitig erkennen zu können.

Prothesen mit Klammeranteilen sollten immer so gestaltet sein, dass ein motorisch eingeschränkter Patient sich beim Einsetzen nicht verletzt (Klammern möglichst „nach vorne“ öffnen).

Ein ganz wichtiger Punkt ist die regelmäßige Prophylaxe und Tiefenfluoridierung der bestehenden gesunden Zähne. Bei den Hygieneinstruktionen sollten sich die Fachangestellten vor Allem auf die Stärken jedes einzelnen Patienten einrichten und diese gezielt fördern.

In der letzten Zeit gab es immer mehr Bemühungen der Pflegeheime Kooperationsverträge mit Zahnärzten abzuschließen, die eine Anschaffung von mobilen Behandlungseinheiten attraktiver machen und eine (fast) flächendeckende Versorgung der Patienten ermöglichen sollen.

In der Alterszahnheilkunde wird also viel getan, um sich dem betagteren Klientel anzupassen und um auf diesem Gebiet „am Ball“ zu bleiben.

Der drohenden Sturzgefahr entgegenwirken

Auch im Herbst zu Fuß sicher unterwegs

Die kalten Monate halten Einzug und mit ihnen Nebel und Nässe. Die Unfallgefahr steigt an und wer nicht mit Bedacht geht, kann leicht ausrutschen.

Essentiell ist das richtige Schuhwerk. Die Schuhe sollten vor allem bequem sein. Als Faustregel gilt eine Zehenfreiheit von ca. 3mm. Tipp: Tragen Sie bei der Anprobe die Socken, die Sie sonst auch tragen. Zum Eintragen den Schuh so oft es geht anziehen, damit sich das Material an die Füße anpasst. Durch häufiges tragen wird außerdem die Gummisohle weich gehalten und ist sicherer gegen Rutschen. Sicherheit beim Spazierengehen bieten auch gute Wanderschuhe. Ein halbhoher Wanderschuh kann das Um-

knicken verhindern und vermittelt ein sicheres Gefühl.

Spezielle Spikes, die einfach über den Schuhen getragen werden, verringern die Rutschgefahr beispielsweise auf Eis und nassem Laub. Es gibt aber noch Weiteres zu beachten um sich möglichst sicher auf glattem Untergrund zu bewegen. Vermeiden Sie große Schritte und drehen Sie beim Gehen die Füße leicht nach außen, damit der Körper eine stabilere Unterstützungsfläche bekommt. Gehen Sie möglichst an einer Hauswand oder Geländer, um sich bei einem Sturz besser abfangen zu können. Sollte es doch zu einem Sturz kommen, versuchen Sie den Kopf mit den Unterarmen zu schützen.

Gesundheitsmesse Bayreuth
26. - 27. Februar 2016
www.gesundheitsmesse-bayreuth.de

„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.



Sanitär Fliesen Natursteine Volk GmbH



edel und stein

Designbäder mit Stil



Bei uns erhalten sie Ihr Traumbad wirklich komplett aus einer Hand. Das ganze selbstverständlich zum Festpreis und Fixtermin. Durch unsere AirClean Staubabsaugungslage brauchen sie keine Angst vor Dreck und Staub zu haben.

Wir beraten Sie über Fördermittel

Biegenhofstr. 5
96103 Hallstadt
Tel. 0951/700 916-11

Öffnungszeiten
Mo-Fr. 10-19 Uhr
Sa 10-14 Uhr

www.bad-and-more.de

Altersgerechte Badsanierung aus einer Hand - eine saubere Sache

Der Badewannenrand ist zu hoch, die Dusche nicht trittsicher, der Toilettensitz zu niedrig. Solch eine Situation kann für ältere Menschen oder Menschen mit einem körperlichen Handicap eine unüberwindbare Hürde darstellen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass die wenigsten Bäder alters- oder behindertengerecht geplant und ausgestattet sind. Ganz zu schweigen davon, dass kaum ein Bad ausreichend Fläche für einen Rollstuhl bietet. Leo und Bernd Volk, Geschäftsführer der Firma „Bad and more - Sanitär Fliesen Natursteine Volk GmbH“, wissen um die Vorbehalte gegenüber einer altersgerechten Badsanierung. Ihre Meinung dazu ist eindeutig: „Man sollte sich rechtzeitig Gedanken darüber machen, wie sich ein Bad altersgerecht gestalten lässt.“ Dafür präsentiert das Unternehmen der Brüder Volk in Hallstadt in der firmeneigenen Ausstellung „edel und stein“ ein ansprechendes Beispiel. Komfort, Eleganz und Barrierefreiheit gehen hier eine gelungene Symbiose in zeitlosem Design ein. Seit 2009 ist das Unternehmen als „Fachbetrieb für Senioren und behindertengerechte Badinstallation“ durch die Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) zertifiziert und bietet eine komplette alters- und behindertengerechte Badsanierung aus einer Hand an. Dank eigener Handwerker kommt es bei der Badsanierung zu keinen Verzögerungen oder Terminüberschneidungen. Komfort im Bad und altersgerechte Sanierung ergänzen sich so in hervorragender Weise.

Spar-Heizöl
schwefelarm
bis 50 ppm Schwefelgehalt
Heizöl aktiv
Heizöl Standard
100% Heizöl aus heimischen Ölen

Sich liebe den
hellen Service und
das Spar-Heizöl vom
Raumund!

Hotline 09209/9163-40

Ihr vertrauenswürdiger
Partner!

RAUMUND.de

HEIZÖL • DIESEL • PELLETS Groß- und Einzelhandel

**Gesundheitsmesse
Bayreuth
27. - 28. Februar
Bärenhalle/Bindlach**

**Das Rückgrat
für Ihr Bett!®**

Im Zusammenspiel von Unterstützung, Drückenlastung 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.

leben, schlafen, regenerieren.

**betten
friedrich**

Chore Königstr. 43 • 96052 Bamberg • ☎ 09 341 275-38

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!

Das Rückgrat für Ihr Bett

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**

Mit einfachen Tricks Energie sparen

Effizientes und kostengünstiges Heizen in den Wintermonaten



Regeln Sie mit dem Thermostat den Raum auf Ihre Wohlfühltemperatur

Die sommerlichen Temperaturen sind vorüber und die meisten fahren die Heizung wieder hoch. Doch komfortabel heizen und trotzdem Energie sparen ist nicht schwer.

Eine einfache Möglichkeit, die Heizkosten zu senken, ist zum Beispiel das Thermostat nicht höher als auf Stufe 3 zu drehen.

Temperatur dem Raum anpassen

Eine Raumtemperatur von 21 Grad reicht für die meisten aus und jedes Grad, das die Raumtemperatur erhöht wird, lässt die Heizkosten um vier bis sechs Prozent steigen. Auch wenn man den Raum schnell aufheizen will muss das Thermostat nicht voll aufgedreht werden. Man muss auch bedenken, dass Elektrogeräte und im Raum befindliche Menschen den Raum erwärmen. In wenig genutzten Räumen wie das Treppenhaus bzw. den Flur reicht oft eine Temperatur von 16 – 18 Grad aus, wodurch die Kosten nochmals gesenkt werden.

Auch im Schlafzimmer reicht für gesunden Schlaf eine Raumtemperatur von ca. 18 Grad aus. Kein Wohnraum sollte unbeheizt sein, da der Energiebedarf zum Aufheizen der Wände erheblich ist. Die Temperatur eines Wohnraums sollte nie unter 14 Grad fallen, auch da kühle Wände die Schimmelbildung begünstigen. Man sollte zudem Heizkörper nicht zustellen. Heizkörper mögen optisch nicht viel hergeben, eine zugestellte Heizung steigert jedoch den Energieverbrauch. Sogar auf unnötiges Lackieren der Heizkörper sollte verzichtet werden. Viel Energie geht auch durch schlechtes Dämmen bzw. Abdichten verloren. Moderne Türen und Fenster mit Wärmeschutzverglasung sparen Energie ein. Gerade bei alten Fenstern ist der Austausch sinnvoll.

Heizkörper richtig entlüften

Sollten Ihre Heizkörper gluckern, ist dies ein Zeichen dafür, dass Luft im System

ist, was auch den Energieverbrauch erhöht. Die Lösung ist einfach: die Heizungen müssen entlüftet werden. Dies geht über ein Ventil, das über einen Spezialschlüssel geöffnet wird. Diesen Schlüssel gibt es günstig im Baumarkt und das Verfahren kann über das Jahr einige Euro sparen.

Sollten die Heizkörper in Nischen installiert sein, können diese zum Beispiel mit Dämmplatten oder Reflexionsfolie versehen werden. Es sollte auch regelmäßig gelüftet werden, am besten 2 – 3 mal Stoßlüften am Tag.

Zuschüsse bei Neuanschaffungen

Denken Sie aktuell über die Sanierung Ihrer Ölheizung mit Öl-Brennwerttechnik nach, kann sich dies momentan lohnen, da Sie Zuschüsse bekommen. 10% Prozent der Auftragssumme übernimmt zum Beispiel die KfW. Darüber hinaus gibt es regionale Förderprogramme. In Bayern ist so ein Zuschuss von bis zu 2000 Euro möglich.

Bunte Herbstpflanzen heben die Stimmung

Setzen Sie Farbakzente in der tristen Jahreszeit

Es ist soweit – der Herbst kommt, das sommerliche Grün verschwindet langsam. Mit den richtigen Pflanzen kann man sich aber innen eine grüne Oase anlegen. Was es dabei zu beachten gibt soll in diesem Artikel geklärt werden.

Es ist manchmal schwierig die Zimmerpflanzen richtig zu pflegen. Gießt man zu viel verfaulen sie, gießt man zu wenig trocknen sie aus. Auch das Licht muss richtig dosiert werden. Bei zu viel direkter Sonne können manche Pflanzen eingehen, ebenso kann Pflanzen auch zu wenig Licht nicht bekommen. Möchte man sich mit der Materie nicht intensiv auseinandersetzen, gibt es auch sehr genügsame Gewächse.

Sehr genügsam ist zum Beispiel der Bogenhanf. Die robuste Pflanze zeichnet sich durch ihre schwertförmigen Blätter aus und war in den 60er Jahren in nahezu jeder Wohnung vorhanden. Der Bedecktsamer, der lateinisch *Sansevieria trifasciata* heißt, wird jedoch wieder beliebter. So passt er perfekt in das Vintage-Design der 60er. Auch gedeiht der Bogenhanf ohne grünen Daumen meist problemlos, da er bei viel oder wenig Licht kaum Probleme hat, auch kann das Gießen der Wüstenschönheit mal vergessen werden.

Lediglich die Temperatur sollte über 12 Grad betragen, da die Pflanze sehr empfindlich auf Kälte reagiert.

Möchte man aber etwas Buntes haben empfehlen sich Orchideen. Sie werden in der Regel an ein Ost- oder Westfenster gestellt und müssen zweimal in der Woche gegossen werden, in der kalten Jahreszeit eher nur einmal.

Doch wie erkennt man im Allgemeinen genügsame Pflanzen? Ein erstes Indiz sind zum Beispiel dicke Blätter und Stämme. Aber auch Dickblattgewächse, die meisten Kak-

teen und verschiedene Kletterpflanzen gehören dazu. Denn in den Blättern und Stämmen speichern sie Wasser.

Was den Lichtbedarf angeht, ist generell ein eher heller Standort von Vorteil, da die meisten Pflanzen viel Licht benötigen. Doch es geht auch anders: Gute und schöne Beispiele für Pflanzen mit geringem Lichtbedarf sind das Einblatt oder die Zamoculcas.



Orchideen sind eine der beliebtesten Zimmerpflanzen der Deutschen

Physiotherapie: *Hohlstein*

Aus Tradition seit 1979.
Fachkundig. Ganzheitlich. Präventiv.

Gesundheit wertvoll fördern

„Ich bin es mir WERT“- COUPON

Wertgutschrift in Höhe von 10 € auf alle anrechenbaren Leistungen außerhalb der ärztlich verordneten Therapie.
5 x Massage mit Wärme 75 €.
Bei Abschluss eines Milon-Trainings-Abos entfallen 69 € Einweisungsgebühr.
Nutzen Sie unsere Aktionsangebote und sparen Sie bares Geld.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Podeldorfer Str. 142
96052 Bamberg
Tel.: 0951 / 912075
bamberg@physioteamhohlstein.de

Schwarzenbergstr. 4
96050 Bamberg
Tel.: 0951 / 299 88 95
www.hohlstein.info

Kostenlose Führungstermine im RuheForst® Maintal in Theres:

Jeweils Mittwoch, 10.00 Uhr, sowie Sonntag, 14.00 Uhr.

(Außer an gesetzlichen Feiertagen. Gültig für das gesamte Jahr 2015.)

Nutzen Sie diese unverbindliche Möglichkeit um sich über diese neue Bestattungsform zu informieren.

Treffpunkt ist am Parkplatz RuheForst® im Wald.
Autobahnausfahrt Nr. 10 Haßfurt/Theres, an der Straße zwischen Obertheres und Buch links in den Wald der Beschilderung folgen (nur 4 Kilometer von der Autobahn).
Zur besseren Planung bitten wir um kurze Bestätigung der Teilnahme.

RuheForst® Maintal in Theres
Postadresse: Klosterstraße 1 · 97531 Theres
Telefon 0 95 21/61 88 85 · Telefax 0 95 21/61 88 87
E-Mail: info@ruheforst-maintal.de
Internet: www.ruheforst-maintal.de

BMW EFFICIENT DYNAMICS.
WENIGER VERBRAUCH. MEHR FAHRFREUDE.

BMW 2er
Active Tourer

www.bmw.de/
activetourer



Freude am Fahren

**FREUDE IST ZUM TEILEN DA.
UNSER BMW 2er ACTIVE TOURER.
DAS LEBEN AKTIV GESTALTEN!**

Abb. ähnlich

Der BMW 2er Active Tourer beeindruckt mit seinem funktionalen sowie hochwertigen Innenraum und seinem dynamischen Fahrerlebnis. Mit der variabel verstellbaren Rückbank, der erhöhten Sitzposition, dem Kofferraum mit faltbaren Ladeboden oder dem auf Wunsch erhältlichen Panorama-Glasdach bietet er beste Voraussetzungen, um das Leben aktiv zu gestalten.

Erleben Sie den BMW 2er Active Tourer jetzt bei einer Probefahrt und profitieren Sie zusätzlich von unserem optionalen BMW Service Inclusive Paket*, mit dem Sie langfristig sparen.

Informieren Sie sich jetzt bei uns!

* BMW Service Inclusive Paket: umfasst alle regulären Wartungsarbeiten mit Original BMW Teilen entsprechend dem Servicebedarf.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bmw.de/serviceinclusive.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km (kombiniert): 6,5-3,8 CO₂. Emission in g/km (kombiniert): 152-99.

Autohaus Sperber GmbH & Co. KG

Kunigundendamm 80
96050 Bamberg
Tel. 0951 91525-0
Fax. 0951 16233
www.autohaus-sperber.de

Emil-Kemmer-Str. 23
96103 Hallstadt
Tel. 0951 30916-0
Fax. 0951 30916-30

Grünwaldstr. 3a
96215 Lichtenfels
Tel. 09571 9230-0
Fax. 09571 9230-30