



So bleiben Sie im Herbst fest im Sattel

Seite 13



Wege aus dem drohenden Stimmungstief

Seite 12



Setzen Sie mit Pflanzen gekonnte Farbakzente

Seite 19

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 alledem? 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

- 4 Jetzt den Vitamin D Haushalt aufladen
- 5 Moderne Hilfsmittel erleichtern den Alltag
- 6 Die Bestes Alter Bücherecke: 150 Steine für mehr Wohlbefinden
- Veranstaltungshinweise
- 7 Alternative Wohnformen im Alter
- 8 Kolumne: Feegane Ideen
- 9 Die Blume des Jahres
- 10-11 So schön wird die neue Jahreszeit
- 12 Wenn die dunklen Tage die Seele belasten
- 13 So machen Sie Ihr Fahrrad fit für den Herbst
- 14 Festes Biss bis ins Hohe Alter
- 15 Mit einfachen Tricks Energie sparen
- 16-17 Regionales: Rund um den Ochsenkopf
- 18 Zu Fuß sicher unterwegs
- 19 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); Anzeigentari-
fe 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;
S4 Andreas Hermsdorf / pixelio.de; S6 Privat
- Diana Cooper; S8 Privat - Felicitas Sauer;

S10-11 Pilze:© Yü Lan / Fotolia.com.; Drachen
steigen:iStock.com/Tuned_In.; Kastanie:iS-
tock.com/Photogal.; S12 twinlili / pixelio.de;
S13 iStock.com/AleksandarNakic.; S14 iStock.
com/GlobalStock.; S15 Andreas Morlok /
pixelio.de; S16 Tourismus GmbH Ochsenkopf;
S17 Tourismus GmbH Ochsenkopf; S18 Maja
Dumat / pixelio.de; S19 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



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.



SCHÖNES FÜR ZUHAUSE

BAMBERG  **Alteiler**
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



PREMIUM QUALITY
★★★★

#POWER
#AUSDAUER
#REGENERATION



nepro sport.de

5 Euro Gutscheincode: stillfit



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 Resultate.

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



Die Sonne ist ein wichtiger Lieferant für die Produktion von Vitamin D

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

nuten 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.

**HERBST-
TESTHÖRER
GESUCHT!**

FÜR DIE NEUE
G3-TECHNOLOGIE

LAUSCHEN SIE DEM HERBST!

NOCH BIS ZUM 17. OKTOBER

ENTDECKEN SIE DIE BUNTE WELT DER NEUEN HÖRSYSTEME.

Der Herbst bietet mit seinen bunten Blättern nicht nur optisch etwas zum Entdecken. Auch die Herbstgeräusche – wie das Rascheln des Laubes und das Pfeifen des Windes sind typisch für diese Jahreszeit.

Damit Sie auf all das nicht verzichten müssen, werden Sie jetzt Testhörer.

Unsere Hörexperten erläutern Ihnen gerne kostenlos und unverbindlich die vielen Qualitäten unserer neuen Im-Ohr-Hörssysteme und der neuen richtungsweisenden Hörerätegeneration G3.



Testen Sie jetzt das nahezu unsichtbare Icon Im-Ohr-Hörssystem.

Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin bei uns. **Ihre Hörexperten freuen sich auf Ihren Besuch.**

BAYREUTH

Richard-Wagner-Straße 18
Tel.: 0921 / 599-55

Rotmain-Center

Hindenburgstr. 1
Tel.: 0921 / 761372

KULMBACH

Langgasse 1
Tel.: 09221 / 877211

BAD BERNECK

Bahnhofstraße 79
Tel.: 09273 / 960120

BAMBERG

Obere Königstraße 33
Tel.: 0951 / 25976

FISCHER
SEHEN UND HÖREN ERLEBEN

optik-fischer.de

Studie: Senioren stehen Technik offen gegenüber

Moderne Hilfsmittel erleichtern den Alltag

Moderne Technik macht das Leben einfacher, leider hat aber gerade die ältere Generation ein distanziertes Verhältnis dazu. Die meisten Senioren wissen, dass Technik sehr nützlich sein kann, stehen ihr aber skeptisch gegenüber. 75 Prozent der Senioren haben ein Handy, aber nur 10 Prozent ein Smartphone, womit die vielen nützlichen Apps wegfallen. Es wäre zum Beispiel hilfreich bei einem Unfall die Person über das im Smartphone integrierte GPS zu orten, gerade wenn er im Wald oder an einem anderen abgelegenen Ort geschieht.

Bei einer sechs Jahre zurückliegenden Umfrage wurde festgestellt, dass weniger als ein Viertel der Befragten am PC das Internet nutzen. Dabei ist das Internet sehr hilfreich, zum Beispiel zur Informationsbeschaffung, komfortablen Online Einkauf oder Bankgeschäfte. Jedoch machen kleine Symbole und Schriften es gerade Senioren mit Sehbehinderung nicht einfach. Es gibt jedoch die Möglichkeit die Standard Einstellungen zu ändern, zum Beispiel kann man die Auflösung verringern.

Da dies aber den Senio-

ren nicht immer bekannt ist, empfiehlt es sich den Rechner bei einem lokalen Händler zu kaufen, denn dieser kann beratend zur Seite stehen. Man benötigt auch nicht unbedingt einen teuren Spiele PC, langsamere Technik reicht für den Alltagsgebrauch oft aus und ist relativ günstig zu haben.

Alternativ gibt es spezielle Senioren PCs mit einer besonders einfachen Bedienung. So ist zum Beispiel das Bedienen per berührungsempfindlichem Bildschirm gerade für Anfänger leichter als mit der Maus. Auch ein Telefonservice speziell für die Seniorencomputer ist vorhanden.

Tendenziell sind jedoch Ältere zunehmend aufgeschlossener was moderne Technik angeht. Es lässt sich statistisch feststellen das Internetanschlüsse und Smartphones bei älteren Menschen zunehmend Verbreitung finden.

Einige Technik macht auch den Alltag einfacher, so lassen sich zum Beispiel Rolläden fernsteuern oder das Licht mit Fernbedienung ein und aus schalten. Es sind sogar Rollstühle in Entwicklung, die mitdenken und selbsttätig Hindernissen ausweichen.



KOHNHAUSER
Rollstuhl- und Reha-technik
Deutschlich, kompetent und stark im Service

**Wir nehmen
uns
Zeit für Sie**

✓ **Individuelle
Beratung bei Ihnen
zu Hause oder in
unseren Räumen**

- ✓ Sport- und Aktivrollstühle
- ✓ Elektrorollstühle
- ✓ Mobilitätshilfen
- ✓ Pflegebetten und Zub.
- ✓ Multifunktionsrollstühle
- ✓ Kompressionsstrümpfe

- ✓ Inkontinenz
- ✓ Badehilfen
- ✓ Alltagshilfen
- ✓ Patientenlifter
- ✓ Reparaturen
- ✓ Lieferservice

Eduard-Bayerlein-Str. 8, 95445 Bayreuth
Tel.: 0921-78 77 92 23 / Fax.: 0921-78 77 92 99
Email: info@kohnhauser-rehatechnik.de
www.kohnhauser-rehatechnik.de

Verkaufsoffenes Wochenende

Fr, 02.10.2015
8.00 - 19.00 Uhr

So, 04.10.2015
10.00 - 17.00 Uhr

Vorinfo von 10-13 Uhr, Verkauf von 13-17 Uhr.

1 Highlight aus über 2000 Angeboten:

High King PS Biken
by Peter Stadler

Highking VE 3

- 250W Bosch Performance Mittelmotor
- 400 Wh Power-Akku
- Aluminium Rahmen geschmiedet
- Schaltwerk: Shimano
- SCK 10-fach
- Suntour Federgabel mit Lockout
- Bereifung: Schwalbe Smart Sam 42-622



Made in Germany

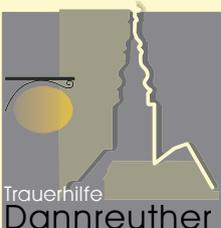
~~2.999,-~~
2.499,-

3 Tage bis 20%
Geld sparen: zu

**auf Fahrräder E-Bikes
Motorroller Motorräder
Bekleidung Zubehör**

HONDA Pkw
und vieles mehr!

PS Motor-Center GmbH
peterstadler
amberg
Bayreuther Str. 2, ☎ 09621/13031
Email: info@peter-stadler.de



*In guten wie in schlechten Zeiten
sind wir für Sie da.
Sprechen Sie mit
uns über eine
Bestattungsvorsorge.*



TRAUERHILFE DANNREUTHER

Inh. Reinhold Glas · St. Georgen 13 · 95448 Bayreuth

Tel. 0921. 26 202 · www.dannreuther.de

FORDERN SIE UNSERE
BROSCHÜRE AN
ODER INFORMIEREN SIE SICH
AUF UNSERER INTERNETSEITE.



**Weil
Erfahrung
zählt**

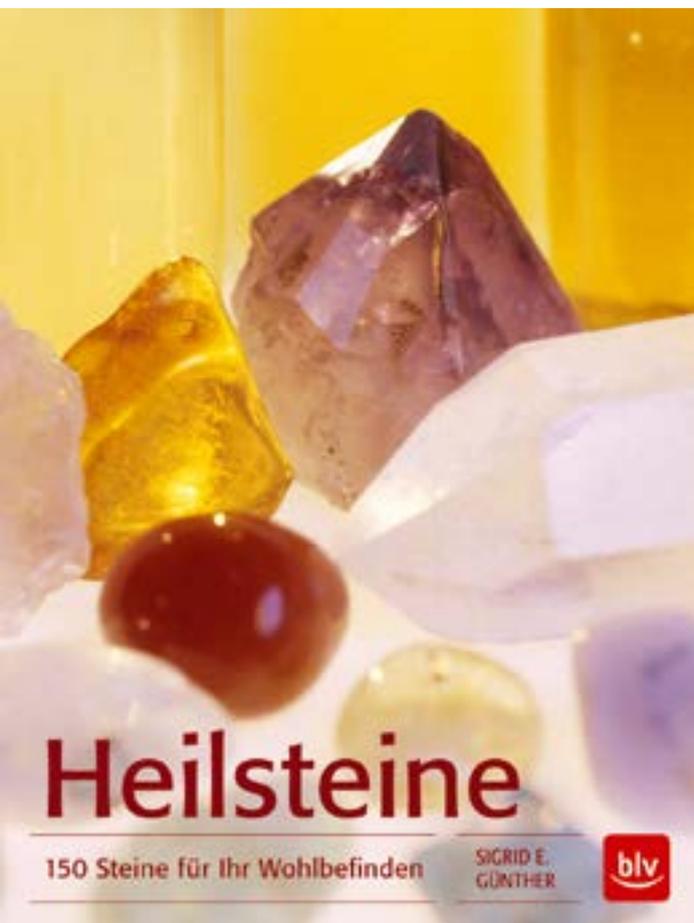
doris bohrer

**Der sympathische
Outdoor - Laden**

www.doris-bohrer.de · Bayreuth ·
Kreuz 2 · Tel.: 0921 / 46 7 12

Die Bestes Alter Bücherecke

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

Alternative Wohnformen im Alter

Wohngemeinschaften werden immer beliebter

Wenn man älter wird, funktionieren manche Dinge nicht mehr so einfach wie früher. Man kommt seltener aus der Wohnung und fühlt sich einsam. Doch es muss nicht gleich das Altersheim sein – Senioren-WGs werden immer beliebter. Dadurch bleibt vielen älteren Leuten damit eine häusliche Umgebung erhalten. Laut einer Umfrage sind 48 Prozent der Deutschen offen für eine solche Wohnform.

In einer Senioren-WG bleibt auch die Selbstbestimmung erhalten und man kann sich gegenseitig umeinander kümmern. Ist jemand gebrechlich oder pflegebedürftig,

kann so ein(e) Mitbewohner(in) unterstützen. Weitere Vorteile liegen auf der Hand, zum Beispiel werden die Kosten geteilt, was gerade in Großstädten eine hohe Ersparnis gegenüber dem einzelnen Wohnen bringen kann. Bei Bedarf kann ein ambulanter Pflegedienst organisiert werden.

Um das Leben aber möglichst komfortabel zu gestalten muss einiges bedacht werden.

Die Wohnung sollte so möglichst barrierefrei sein und eventuell im Erdgeschoss liegen. Wichtig ist auch die Lage, denn kurze Wege zum Supermarkt und einer Grünanlage sind sehr nützlich. Auch muss

untereinander abgeklärt werden wer für was zuständig ist und wo eventuell Hilfe von außen sinn macht. Auch müssen Besuchszeiten und eventuell vorhandene Haustiere mit den Mitbewohnern abgeklärt werden.

Zunächst müssen aber erst einmal die Mitbewohner gefunden werden. Dies kann zum Beispiel durch eine Zeitungsanzeige geschehen oder falls möglich über das Internet. Sollten Angehörige zur Verfügung stehen können

diese dabei helfen. Sollten die Bewohner der WG schon pflegebedürftig sein unterstützt der Staat finanziell. Die Leistungen für Pflegebedürftige und Angehörige wurden mit einem neuen Gesetz dieses Jahr erweitert. Bei der Gründung einer solchen Wohngemeinschaft unterstützt der Staat mit bis zu 4000 Euro pro Person, je Gruppe aber nicht mehr als 16.000 Euro. Jeder Bewohner mit Pflegebedarf erhält zudem pauschal 205 Euro monatlich.



Senioren- und Pflegeheim

Geborgen wohnen – erfüllt leben

Im Seniorenheim Altena wird eine Form des Zusammenlebens verwirklicht, wie sie viele pflegebedürftige Menschen besonders schätzen.

- Die Größe unseres Hauses, mit insgesamt 31 Betten, ermöglicht uns eine individuelle, familiäre, liebevolle und personenbezogene Betreuung, Pflege und Zuwendung.
- Wir betreiben eine eigene Küche, in der das Essen für alle Bewohner täglich frisch zubereitet wird.
- Eine Besonderheit im Seniorenheim Altena ist die Betreuungsgruppe Sonnenschein für Bewohner mit Demenz.
- Nehmen Sie Kontakt auf, auch wenn es um Probewohnen oder Kurzzeitpflege geht.

Inh. Aleide Hampel

Schützenplatz 6, **95444 Bayreuth**
Tel. 09 21/6 45 20 · Fax 09 21/7 59 96 88
seniorenheimaltena@kabelmail.de

KREATIVE
GASTRONOMIE HAT
EINEN NAMEN:
SUDPFANNE

DAS RESTAURANT



Feine Gourmet-Küche in
gemütlichem Ambiente.

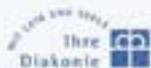
DIE BRASSERIE



Saftige Steaks, knackige Salate,
raffinierte Kleinigkeiten.

zwei Sudpfanne

Oberkonnereuther Str. 6,
Bayreuth · Tel. 0921/52883
www.sudpfanne.de



Ambulante Kranken- und Altenpflege
Sozialstation Eckersdorf

Wir sind immer für Sie da!
Tel. 0921-73730
Pflegenotruf: 0171-3010073

SOZIALSTATION FÜRS ROTMAINTAL UND DEN HUMMELGAU

Unsere Leistungen:

- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Einkaufen, Spaziergänge
- Pflegeberatung
- Sondenernährung
- Beratung und Unterstützung pflegender Angehöriger
- Vermittlung von Familienpflege
- Pflegekurse
- Schmerztherapie
- Sterbebegleitung
- Tag und Nachtbetreuung
- Versorgung von Kur- und Feriengästen
- Essen auf Rädern
- 24 Stunden Pflegenotruf

Pflegeheim mit
Betreutem Wohnen
Tel.: 0921/738730



in folgenden Gemeinden
und deren Einzugsgebieten sind wir für Sie da:

Gesees
Eckersdorf Heinersreuth
Hummeltal
Mistelgau
Ortsteile von
Bayreuth Neudrossenfeld Mistelbach

Für Wanderungen und Spaziergänge perfekt gerüstet

Zipln! Jacken von Schöffel haben das Klima im Griff

Für Outdoor- und Naturfreunde geht es mit dem Bayreuther Schöffel-Lowa Store heuer bereits in den zweiten Winter. 2014 hat Florian Conrad, Geschäftsführer des Modehauses BECHER den Schöffel-Lowa-Store in der Maximilianstraße 50, direkt neben dem Café Rossi eröffnet, eine Top-Adresse für alle Wanderer, Bergsteiger und Wintersportler.

Auf einer Verkaufsfläche von rund 190 Quadratmetern präsentieren Bekleidungsexperte Schöffel und Schuhspezialist LOWA in ihrem gemeinsamen Store funktionelles Equipment für alle, die sich in der Natur wohlfühlen. Komplettiert wird die hochwertige Produktpalette durch LOWA-Socks und Merino Funktionswäsche von Schöffel. Neben einem höchst umfangreichen Sortiment besticht der Store auch mit seiner umfassenden und kompetenten Beratung.

Als Experte und Trendsetter in Sachen Outdoorbekleidung weiß Schöffel – bekannt durch den Slogan „Ich bin raus“ – stets, was „draußen“ angesagt ist.

Wer beispielsweise mit dem Jackenkonzept Zipln! von Schöffel unterwegs ist,

hat jede (Klima)Situation im Griff. Die hochwertigen Materialien lassen sich hier für jede Temperatur und Aktivität beliebig kombinieren. Per Reißverschluss kinderleicht zusammengezippt oder auch einzeln getragen, bieten alle Jacken einen hohen Tragekomfort, sind bis auf die Fleeceteile in sich selbst verpackbar und somit der ideale Begleiter für alle Aktivitäten und unterwegs.

Um in allen sportlichen Bereichen gut zu Fuß zu sein, bieten die Spezialisten von LOWA immer passendes Schuhwerk in einer ungewöhnlich umfangreichen Größen- und Weitenvielfalt.



Der Schöffel-LOWA-Store ist von Montag bis Freitag von 10 bis 19, am Samstag von 10 bis 18 Uhr geöffnet

Schöffel Ich bin raus.

Abnehmbare Kapuze

Zipln! Funktion

Wasserdicht

Winddicht

Damen Allwetterjacke
AGNES |



Schöffel Zipln!
Funktionelle Looks für jeden Tag.

10€ GUTSCHEIN

Ab einem Einkaufswert von 50€ auf reguläre Ware nach Vorlage des Gutscheins einzulösen bis 15. Oktober 2015.



FloXcon Franchise GmbH & Co. KG - Maximilianstraße 50 - 95444 Bayreuth - www.schoeffel-lowa.de

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) - 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.

Blume des Jahres 2015

Der Gewöhnliche Teufelsabbiss

Seit 1980 kürt die Loki Schmidt Stiftung alljährlich die Blume des Jahres. In diesem Jahr rückt der Gewöhnliche Teufelsabbiss und sein bedrohter Lebensraum in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Weit verbreitet ist sie vor allem im südlichen Teil der Bundesrepublik wie der Spessart-Rhön-Schwelle, im Schwarz- und im Odenwald.

Die *Succisa pratensis* hat als wichtige Raupennahrungs- und Nektarpflanze in diesem Lebensraum eine hohe Bedeutung für Insekten.

Zu den Blütenbesuchern und Bestäubern gehören verschiedene Bienen- und Zweiflüglerarten sowie Tag- und Nachtfalter die mit dem energiereichen Nektar und Pollen der Pflanze belohnt werden. Auf Feuchtgrünland dient sie

den Raupen des Goldenen Scheckenfalters als wichtigste Raupennahrungspflanze.

Auch in der Medizin und als Arzneipflanze spielt der Gewöhnliche Teufelsabbiss eine bedeutende Rolle. Bereits seit dem 15. Jahrhundert erwähnt, wurden der Teufelsabbiss und seine Heilanwendungen zur Blutreinigung, bei Nierenschwäche sowie bei Bronchitis genutzt.

Verwendet werden Kraut und Wurzeln der Pflanze, die Saponine, Gerb- und Bitterstoffe enthalten.

Heutzutage ist die Pflanze unter anderem in Fertigarzneimitteln wie Blutreinigungstees enthalten. Die Homöopathie nutzt die Pflanze zur Wundheilung von chronischen Hautleiden wie Geschwüren und Ekzemen.

Ganzheitliche Seniorenpflege Fichtelgebirge GmbH

Sickenreuther Str. 38 • 95497 Goldkronach

Ihr familiäres Pflegeheim!



Wir bieten Kurzzeitpflege, vollstationäre Pflege und Tagespflege, befristet oder unbefristet, mit rehabilitativen Angeboten. Unseren demenzkranken Bewohnern steht ein separater Bereich mit intensiven Betreuungsangeboten durch speziell qualifiziertes Personal zur Verfügung.

Kontakt:

09273/92440 oder unter www.gsf-goldkronach.de

Diakoniestation
Bad
Berneck

Häusliche
Kranken-,
Alten- und
Familienpflege

Aus christlicher Verantwortung und Liebe zum Menschen

- Hilfe und Unterstützung bei der täglichen Pflege
- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- Hauswirtschaftliche Versorgung, z. B. Kochen, Waschen, Einkaufen, Putzen usw.
- Betreuungsleistungen nach §45 SGB XI
- Privatleistungen (z.B. Begleitung zu Arztbesuchen, Wohlfühlbad u.s.w.)

Maintalstr. 129 • 95460 Bad Berneck
Telefon: 09273-575100 • Fax: 09273-575108
www.diakoniebadberneck.de

24 Stunden Rufbereitschaft
0151-142 566 53



Fleischmann's

Wasserbetten

- eine Therapie im Schlaf -

falsch



herkömmliche Matratze

richtig



Wassermatratze

96528 Schalkau Sturmgasse 3
www.fleischmanns-wasserbetten.de

eMail: info@wis-pflegen-sie-zu-hause.de



Mobile Pflege Birgit Süß

Böllgraben 2 • 91257 Pegnitz

Tel.: 09241/489 24 63

Fax: 09241/489 24 65

Mobil: 0160/957 00 914

Sie erreichen uns rund um die Uhr!

Unsere Devise:

*Pflege deine Patienten so
wie du selbst gepflegt werden willst.*

Neben unserem bekannten Leistungsangebot beraten wir Sie gerne über die aktuellen Änderungen in der Pflegeversicherung, wie z. B.

- Habe ich Anspruch auf ein Pflegegeld?
- Organisation der Pflege
- Kosten und Abrechnung der Pflege
- Betreuungsleistung
- Verhinderungspflege: „Urlaub von der Pflege“ für die pflegenden Angehörigen

Wir informieren Sie gerne unverbindlich und kostenlos – auch bei Ihnen zuhause. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

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 Herbststeller zu basteln.

Als Dekogegenstand wertet er die Wohnung auf und schafft zudem eine gemütliche Stimmung.



Bestattungen Neumann

Ihr Bestatter für die Stadt Bayreuth und den Landkreis



Büro und Ausstellung in:
Bayreuth · Tel. 0921-507 57 80
Creußen · Tel. 09270-99 15 66
Pegnitz · Tel. 09241-485 88 99
Speichersdorf · Tel. 09275-98 00
Weidenberg · Tel. 09278-77 31 11
Fichtelberg · Tel. 09272-90 90 48

www.bestattungen-neumann.de

Trauer bedeutet, alles noch mal zu überdenken.

Wir helfen, wenn Sie Hilfe brauchen.

Alles für einen erfüllten Lebensabend



www.altenhilfe-rummelsberg.de

Alten- und Pflegeheim Mühlhofer Stift Schellingstr. 19 95447 Bayreuth Telefon 0921 75763-0

Mitziehen.

Kommen Sie zu uns, und werden Sie Mitglied, wenn es darum geht, Ihr Recht gegenüber den Behörden und Sozialversicherungsträgern zu erstreiten. Bei Problemen mit der Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung, dem Schwerbehindertenrecht und anderen sozialrechtlichen Fragen beraten wir Sie, helfen Ihnen bei der Antragstellung und vertreten Sie vor Gericht – und zwar durch alle Instanzen.

Ihr VdK-Kreisverband Bayreuth Richard-Wagner-Straße 36 95444 Bayreuth Telefon 09 21 / 75 98 70 Fax 09 21 / 7 59 87 44 E-Mail bayreuth@vdk.de www.vdk.de



Zukunft braucht Menschlichkeit.

Auch im Alter flott angezogen!

BECKER & EXNER HERRENBEKLEIDUNG

Bayreuth · Dammallee 19 Tel. 09 21 / 6 43 48

Gesundheitskongress Bayreuth

21. November 2015

10.00 - 15.00 Uhr

Im RW 21 Richard-Wagner-Str. 21 Bayreuth

Sonderthema: HERZGESUNDHEIT

DR. ZEITLER

RECHTSANWÄLTE & FACHANWÄLTE

Dr. Josef K. Zeitler

Fachanwalt für Erbrecht

- Zertifizierter Testamentsvollstrecker (AGT)
- Testament, Enterbung, Vermächtnis
- Erbengemeinschaft, Pflichtteil, Steuern
- Grundstücksübertragung mit Wohnrecht
- Int. Erbrecht USA, CA, CH, AUS, FL u.a.
- Autor der Wirtschaftswoche

Sandra Gebhart-Rösch

Fachwältin für Arbeitsrecht

- für Arbeitgeber und Arbeitnehmer
- Abmahnung, Versetzung, Vergütung
- Kündigung/Abfindung, Aufhebungsvertrag
- Urlaub, Befristung, Elternzeit
- Schwerbehindertenrecht, Betriebsrat

Persönliche und kompetente Beratung • Schnelle Erreichbarkeit

weitere Rechtsgebiete: Verkehrsrecht • Familienrecht • Baurecht
Beamtinnenrecht • Medizinrecht • Wohnungseigentum • Bank- Kapitalrecht

DR. ZEITLER

Rechtsanwälte & Fachanwälte
Karl-Marx-Str. 7, 95444 Bayreuth

Tel. (09 21) 15 13 79-7

www.kanzlei-dr-zeitler.de

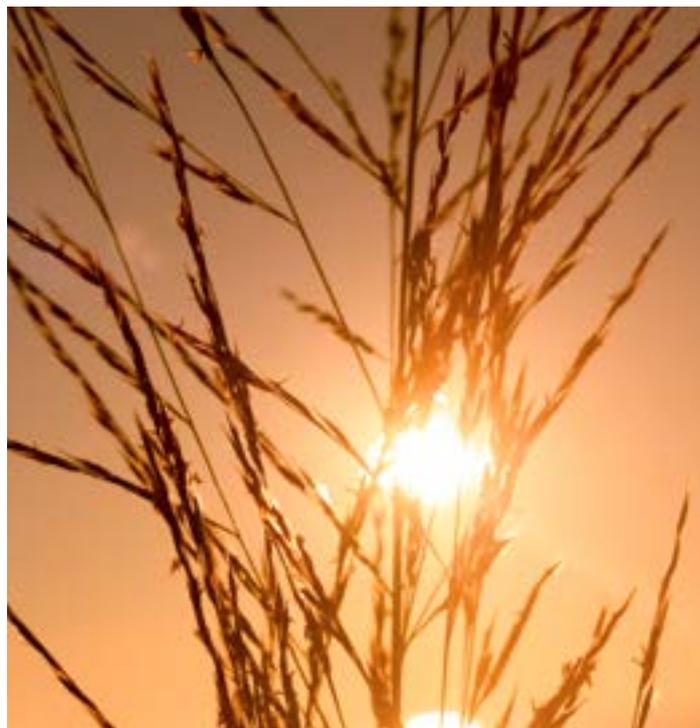
kostenfreie Parkplätze



Lassen Sie sich gut beraten. ☎ (0921) 15 13 79-7

Wenn die dunklen Tage die Seele 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 Schlafbedürfnis 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.



Für unser Phönix-Haus Am Bodenseering suchen wir ab sofort:

eine stellv. Wohnbereichsleitung (m/w) ex. Pflegefachkräfte (m/w)

Sie überzeugen uns durch:

- > eine abgeschlossene Ausbildung zum/zur Gesundheits- und Krankenpfleger/in oder Altenpfleger/in
- > selbstständige Steuerung des Pflegeprozesses und Planung des Personaleinsatzes
- > Planung, Teilnahme und Dokumentation des wohnbereichsbezogenen Besprechungswesens

Wir überzeugen Sie mit:

- > einer leistungsgerechten Vergütung
- > interessanten Weiterentwicklung- und Fortbildungsmöglichkeiten

Bitte schicken Sie Ihre Bewerbung an Frau Tench per E-Mail: frieda.tench@phoenix.nu oder Post:

PHÖNIX-HAUS am BODENSEERING
Bodenseering 18 • 95445 Bayreuth
Tel.: 0921 / 16 27 18-0
www.phoenix.nu

PHÖNIX
BEI UNS SIND SIE ZUHAUSE
KORIAN GRUPPE

Die neue Jahreszeit in vollen Zügen genießen

So machen Sie Ihr Fahrrad fit für den Herbst



Mit der richtigen Vorbereitung steht einer ausgedehnten Radtour 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 Seitenläufers, 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.



BESTATTUNGSINSTITUT
PAUL HAASE GMBH
WEIDENBERG



Ihre qualifizierten Partner in der Region für würdevolle Bestattungen:

HIMMML BESTATTUNGEN

Telefon: 09 21/6 55 59
Kanzleistraße 13
95444 Bayreuth
www.himml-bestattungen.de

PAUL HAASE GmbH

Filiale Weidenberg:
Telefon: 09278/223
Kantorsgasse 11
95466 Weidenberg

Filiale Warmensteinach:
Telefon: 092 77/97 55 81
Matthäus-Herrmann-Platz 111
95485 Warmensteinach
www.bestattungen-haase.de

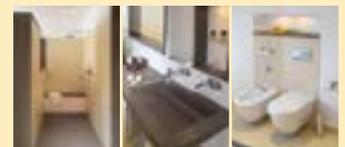


Inhaber/Geschäftsführer:
Alexander F. Christ
Geprüfter Bestatter und
Bestattermeister

Wir planen und bauen Ihr Traumbad!



Planung von A-Z mit kompletter
Bauleiterfunktion.



BADConcept
exklusives Bad-Design

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 ist, steigt weiter an. Gerade für zahnmedizinische Eingriffe benötigt man normalerweise

sehr viel Equipment um „lege artis“ 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.

Mit einfachen Tricks Energie sparen

Effizientes und kostengünstiges Heizen in den Wintermonaten



Regeln Sie mit dem Thermostat den Raum auf Ihre Wohlfühltemperatur

Es ist soweit – der Herbst steht vor der Tür 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. Denn 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. 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 Verfah-

ren 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.

Sollten Sie über eine neue Ölheizung mit Öl-Brennwerttechnik nachdenken, kann sich dies momentan lohnen, da Sie Zuschüsse bekommen. 10% Prozent der Summe übernimmt zum Beispiel die KfW. Darüber hinaus gibt es regionale Förderprogramme, in Bayern sind so 2000 Euro Zuschuss möglich.

★ HIGHLIGHTS IN IHRER REGION ★

STANDORT CIRCUS INTERNATIONAL BY
DIE GRÖSSTE ILLUSIONSSHOW DER WELT
HANS KLOK
IN THE NEW HOUDINI

18.01.2016 Hof
Freiheitshalle

Radio Europa

DIE GRÖSSTE
ABBA-TRIBUTE-SHOW
DER WELT
ABBA
THE SHOW

21.02.2016 Hof
Freiheitshalle

MULTI RADIO

SEMINO
ROSSI
AMOR
DIE SCHÖNSTEN
LIEBESLIEDER
ALLER ZEITEN

21.02.2016 Hof
Freiheitshalle

DIE GRÖSSTEN SCHLAGER-HITS ALLER ZEITEN!
**DAS BESTE
DER FESTE**
PRÄSENTIERT VON **FLORIAN
SILBEREISEN**
Die Tour zur TV-SHOW

19.03.2016 Hof
Freiheitshalle

DAS GRANDIOSE
LIVE FINALE
GREGORIAN
Master Of Chant
Final Chapter Tour

30.03.2016 Hof
Freiheitshalle

semmel concerts
Frankenpost

Tickets erhältlich an allen
bekanntesten Vorverkaufsstellen
oder unter 0921 / 6 90 01

Wanderregion Fichtelgebirge

Rund um den Ochsenkopf



Wanderer im Fichtelgebirge werden mit tollen Ausblicken belohnt, wie hier vom 972 Meter hohen Nußhardt.

Romantische Täler, idyllische Burgruinen, faszinierende Hochmoore, herrliche Waldseen, frische, klare Luft und einmalige Felsformationen – so abwechslungsreich ist das Fichtelgebirge.

Vielfältige Landschaftsbilder prägen die Region, sodass hier jeder Wanderer auf seine Kosten kommt. Vom dicht bewaldeten Felsmassiv bis zur sanften Hügellandschaft: Insgesamt 4.300 Kilometer markierte Wanderwege erwarten die Besucher.

Die vier Gemeinden Bischofsgrün, Fichtelberg, Warmensteinach und Mehlmeisel rund um den zweithöchsten Berg des Fichtelgebirges, den Ochsenkopf (1024 Meter) laden ein zu gemütlichen Wanderungen vorbei an imposanten Felsriesen und entlang an stillen Bergbächen.

Beliebt bei Gästen sind die Kräuterwanderungen, die Einblick geben in den Naturgarten des Fichtelgebirges. Hoch hinaus gehen die Tou-

ren auf den Schneeberg (1053 Meter) und den Ochsenkopf, der auch Teil der Wanderroute „Fränkischer Gebirgsweg“ mit einer Gesamtlänge von 420 Kilometern ist.

Goetheweg

Landschaftlich schön ist der fünf Kilometer lange Goetheweg über den Weißmainfelsen an der Weißmainquelle vorbei zum Ochsenkopfgipfel.

Glaswanderweg

Er ist ein industriehistorisch interessanter und naturräumlich reizvoller Themenwanderweg zwischen Weidenberg und Bischofsgrün. Er verbindet auf 42 Kilometern Länge die Glasmuseen in Weidenberg und Warmensteinach und führt an vielen historischen Orten der Glasproduktion vorbei.

Der Weg kann bequem in mehreren Tagestappen er-



Faszinierendes aus Glas: Der Glaswanderweg verbindet auf 42 Kilometern Länge die Glasmuseen in Weidenberg und Warmensteinach.

wandert werden. Die einzelnen Abschnitte sind auf der Internetseite des Glaswanderweges genau beschrieben.

Diese und weiterführende Informationen zum Wanderweg finden Sie unter: www.glas-im-fichtelgebirge.de

Wanderregion Fichtelgebirge

Rund um den Ochsenkopf

Neu ist das Geoportal der Erlebnisregion

Über die Homepage www.erlebnis-ochsenkopf.de gelangen Interessierte auf die interaktiven Karten sämtlicher Wanderwege in der Region inklusive Freizeit- und Übernachtungstipps.

Museen reich an Historie

Lohnenswert ist der Besuch im Freilandmuseum Grassemann. Es zeigt im Schwärzer-Haus, wie die Bauern früher gelebt haben.

In Fichtelberg befinden sich gleich zwei interessante Museen: Das historische Silberbergwerk veranschaulicht das Bergmannsleben früherer Tage. Im Automobilmuseum wird in zwei Ausstellungshallen anhand 200 Exponaten die Autogeschichte dargestellt.

Mythos Wolf

Seit wenigen Tagen kann man in der Erlebnisregion Ochsenkopf im Fichtelgebirge auch einen Wolfsgarten besuchen, ein Projekt des Fichtelgebirgsvereins in Bischofsgrün. Die archäologischen Ausgrabungen von zwei Wolfsgruben im Bischofsgrüner Forst begannen im Sommer 2013. Sie sind ein



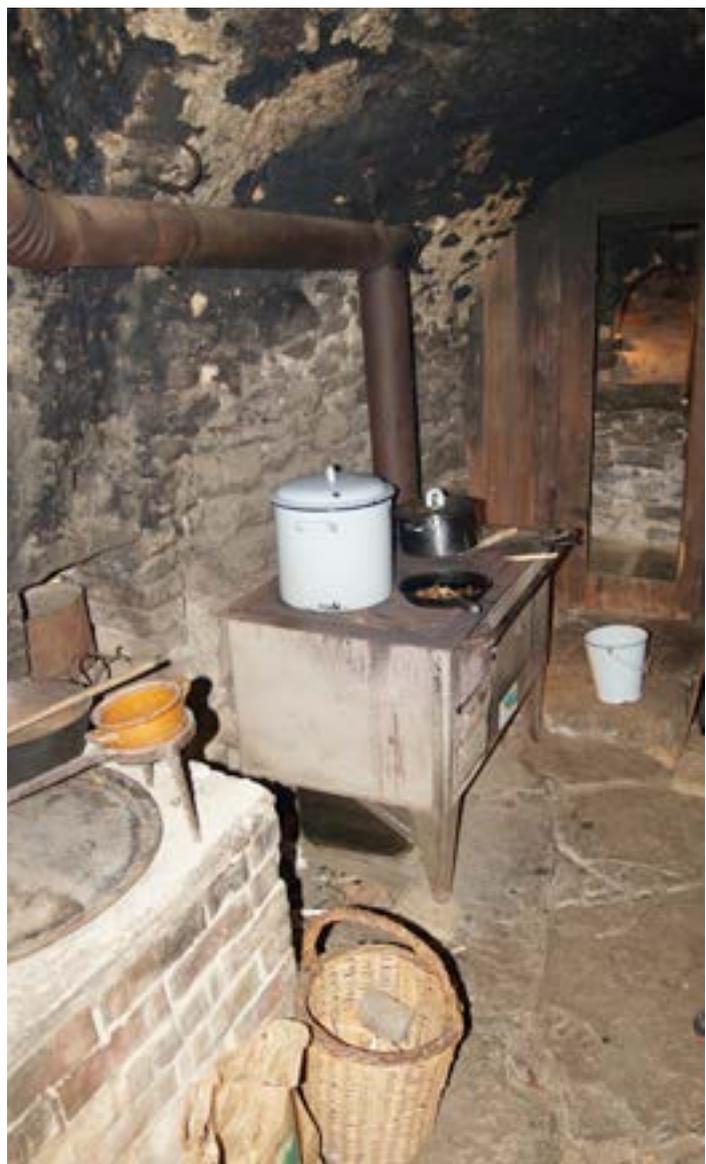
Auch einen Wolfsgarten gibt es im Fichtelgebirge. Ein markierter, rund zweieinhalb Kilometer langer Rundwanderweg erschließt das Areal.

einzigartiges Zeugnis historischer Wolfsjagd und wurden laut Fundstücken im 17. und 18. Jahrhundert genutzt. Im Original waren diese Fallen bis zu vier Meter tief und hatten einen Durchmesser von 2,5 Metern. Ein markierter, rund zweieinhalb Kilometer langer Rundwanderweg erschließt nun das Areal, welches täglich besucht werden kann. Am Ortseingang von Wülfersreuth finden Interessierte den Wanderparkplatz „Am Kellerhaus“.

Infos und Kontakt

Erlebnisregion
Ochsenkopf, Fichtelberg
Telefon 09272/97032

www.erlebnis-ochsenkopf.de
www.fichtelgebirgsverein-bischofsgruen.de



Im Freilandmuseum Grassemann erlebt man hautnah, wie die Bauern früher gelebt haben



Gaby Weiss

Heilpraktikerin

Osteopathie - Massagen
Psychologische Lebensberatung

Bamberger Str. 20
95488 Eckersdorf
Tel. 0170/5554991

Sanitätshaus
STREHLEIN
GmbH
Das Haus für Ihre Gesundheit

ORTHOPÄDIETECHNIK

- Orthesen nach Maß
- Einlagen nach Abdruck
- Bandagen
- Aktuelle Prothesenanfertigung

REHATECHNIK

- Rollstühle
- Rollatoren
- Pflegebetten
- Badelifter

Bayreuth · Maximilianstr. 53 · Tel. 0921/64727

Der drohenden Sturzgefahr entgegenwirken

Zu Fuß sicher unterwegs



Gerade im Herbst erfreut der Wald mit seinem herrlichen Farbenspiel

Es wird Herbst: Nebel und Nässe halten Einzug. 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 Spaziergehen bieten auch gute Wanderschuhe. Ein halbhoher Wanderschuh kann das Umknicken 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.

**AMBULANTER
PFLEGEDIENST
PETRA HERATH**

Bamberger Str. 2
95488 Eckersdorf
Tel.: 0921/852740

PETRA HERATH

Verantwortlich leitende Pflegefachkraft
(Zusätzlicher Schwerpunkt: Demenz)
info@petraherath.de

- Sie erwarten professionelle Pflege?
- Keinen ständigen Personalwechsel?
- Motivierte Pflegekräfte mit jahrelanger Berufserfahrung?

Wir bieten:

- Ein kleines Team aus top qualifizierten Krankenschwestern und Altenpflegerinnen.
- Die Pflegephilosophie der Bezugspflege.

**Unser Motto:
Qualität statt Quantität.**

Howard Carpendale

„Das ist unsere Zeit“ – Live in der der Hofer Freiheitshalle am 28.10.2015



Nach seiner Erfolgs-Tournee „Viel zu lang gewartet“ im Frühjahr 2014 wird Howard Carpendale nun im Herbst 2015 „unsere Zeit“ einläuten

und wieder live auf den großen Bühnen zu erleben sein. Seit März 2015 erhält man sein neues Album „Das ist unsere Zeit“. Doch ist dies nicht nur ein Titel, ein Motto und sein Antrieb, es ist viel mehr: Nämlich die Erinnerung an das Wesentliche. Daran, keine Zeit zu verschwenden, sondern jeden Augenblick bewusst zu nutzen und zu genießen. Ob jung oder alt, ob allein, zu zweit oder in der Gemeinschaft – oder auf einer Station der großen „Das ist unsere Zeit“-Tournee. Dabei wird er seine Zuschauer und Fans mit seiner unverkennbaren Stimme und seinen prägnanten Melodien mitnehmen

auf eine unvergessliche Reise, in der jeder einzelne Moment bewegen und begeistern wird. Howard Carpendale wird ein abwechslungsreiches Programm voller Erinnerungen, großer Gefühle und Überraschungen präsentieren. Eben wie das Leben selbst wird es mal laut, mal leise, es wird persönlich, aufregend und mitreißend.

Jay Alexander

Die Klassik-Sensation 2015 – live in Bayreuth

Eine der schönsten Tenorstimmen unserer Zeit ist ab Oktober mit dem Programm „Geh aus, mein Herz...“ live in zahlreichen Kirchen in ganz



Deutschland zu hören, unter anderem am 22.10.2015 in der Evangelischen Stadtkirche in Bayreuth. Nun hat er seine persönlichen Favoriten der Kirchenlieder, wie „Näher, mein Gott, zu Dir“, „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ und natürlich „Geh aus,

mein Herz“, zusammengestellt und freut sich, diese in ausgewählten Kirchen präsentieren zu können. Musikalisch begleitet wird der Gesang des lyrischen Tenors von seinem vierköpfigen Ensemble aus Harmonium, Gitarre, Cello und Holzblasinstrumenten.

Im März 2015 ist sein Album zur Tour „Geh aus, mein Herz...“ im Handel erschienen und hat sich vier Wochen auf Platz 1 der Klassik-Charts positioniert.

.....
Eintrittskarten sind erhältlich an allen bekannten Vorverkaufsstellen, oder telefonisch unter der Semmel Concerts Ticket-Hotline 01806/ 57 00 99 (*0,20 EUR/Anruf – Mobilfunkpreise max. 0,60 EUR/Anruf), sowie im Internet unter www.semmel.de.

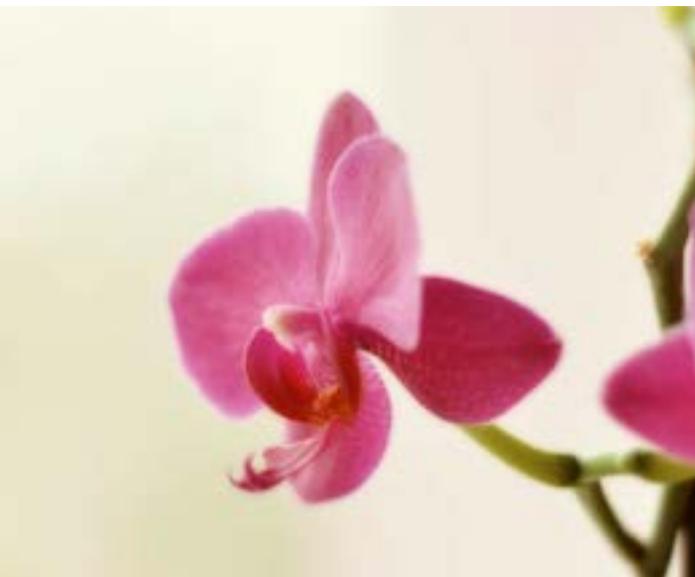
Verlosung

Wir verlosen dreimal je ein Album „Geh aus, mein Herz“ von Jay Alexander. Rufen Sie an am Samstag, den 03.10.2015 unter 01 37/8 08 40 12 74 (50 ct/Anruf a. d. d. Festnetz)

Anzeige

Bunte Herbstpflanzen heben die Stimmung

Setzen Sie Farbakzente in der tristen Jahreszeit



Orchideen sind eine der beliebtesten Zimmerpflanzen der Deutschen

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 ein-

gehen, ebenso kann Pflanzen auch zu wenig Licht nicht bekommen. Für alle, die keinen grünen Daumen haben, gibt es auch sehr genügsame und pflegeleichte 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 Bedecksamer, 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 empfind-

lich 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 Kakteen 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.

5 Jahre... feiern Sie mit uns im Oktober!



Im Oktober 5% auf Alles

(ausgenommen gesetzliche Zuzahlung, Krankenkassenanteile, Hersteller-Preisgebundene Ware)

Jeder Hörtest im Oktober erhält zugleich ein Los für das Jubiläums-Gewinnspiel:

- **1. Preis: Heißluftballonfahrt für 2 Personen**
- **2. Preis: Sennheiser SET 840-TV** (Funk Stereo TV Hörsystem für kabelloses Hören)
- **3. Preis: Ein individuell gefertigter Gehörschutz/In-Ear-Monitoringpassstücke**

Am 23. Oktober: Lernen Sie mit dem Fachmann das Innere Ihres Hörsystems verstehen – Bringen Sie einfach Ihr Gerät mit! (Mit Bitte um Anmeldung)

Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag
8.30 Uhr bis 18.00 Uhr
- Samstag 9.00 Uhr bis
13.00 Uhr
- und nach Vereinbarung

Bayreuth, Kulmbacher Str. 9

Sie finden uns zwischen Ring
und Mistelbachbrücke.

Tel.: 09 21 15 13 43 71

info@steiner-hoergeraete.de

www.steiner-hoergeraete.de



Steiner Hörgeräte

Der familiengeführte Meisterbetrieb mit dem  an persönlicher Beratung!

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 faltbarem 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.

AUTO HAUS Herrnleben GmbH

Justus-Liebig-Str. 41
95447 Bayreuth
Tel. 0921 75747-0
Fax 0921 75747-28
Firmensitz

www.bmw-herrnleben.de

Am Milchhof 1
95326 Kulmbach
Tel. 09221 6900-0
Fax 09221 6900-11