

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Das Senioren-Journal der Fränkischen Nachrichten

Oktober 2015

www.bestes-alter.info

Ausgabe 4



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 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

- 1 Mit 90 Jahren auf dem Jakobsweg
- 4 Jetzt den Vitamin D Haushalt aufladen
Zu Fuß sicher unterwegs
- 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 Fester Biss bis ins Hohe Alter
- 12 Regionales: Von Computerkurs bis „Papierkram“
- 13 Regionales: Das Bürgernetzwerk Buchen
Kurzmeldungen aus der Region
- 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); Anzeigen-
tarife 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-
tocal.;Großes Bild: Privat - Oma Toppelreiter;
S3 Großes Bild: Privat - Oma Toppelreiter;
S4 Maja Dumat / pixelio.de; 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:iStock.com/Photocal.;
S10 Privat - Felicitas Sauer; S11 iStock.com/
GlobalStock; S12 Martin Bernhard; S13
Bürgernetzwerk Buchen; 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



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 **Abkühl**
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! [Pilipp auf Facebook](#)



PREMIUM QUALITY
 BESTES MATERIAL
 BESTER SERVICE



#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

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 wer-

den. 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. Es sollte dabei jedoch keine Sonnencreme verwendet werden, denn schon Lichtschutzfaktor 15 blockt die Vitamin D Produktion um 100 Prozent. Man kann Vitamin D aber auch über die Nahrung zu sich nehmen. 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.

Der drohenden Sturzgefahr entgegenwirken

Zu Fuß sicher unterwegs



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.

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. Sollte es doch zu einem Sturz kommen, versuchen Sie den Kopf mit den Unterarmen zu schützen.

Anzeige

„Inkontinenz ist heilbar“

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

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

Diese werden Sie vertrauensvoll in unsere Spezialsprechstunde überweisen.

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

Interdisziplinäres
Beckenboden- &
Kontinenz-
ZENTRUM
Hardheim/Odenwald



Gyndoctors.de

Gemeinschaftspraxis für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

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

74736 Hardheim, Wertheimer Straße 95

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

Fax-Nr. 0 62 83-5 0178 frank.schure@gyndoctors.de

Nur für den Notfall: Handy 0172-987 72 20

www.gyndoctors.de

74740 Adelsheim, Untere Austraße 47a

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

Fax 0 62 91-64 83 617

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 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.



Wohnen in der Kurstadt

»Seniorenresidenz City-Park«

Herrenwiesenstr. 1

97980 Bad Mergentheim

Telefon: +49 (7931) 9599377

eMail: info@citypark-bm.de

Wir informieren Sie gerne.



**Kirchliche
Sozialstation
Adelsheim -
Osterburken e.V.**

Friedrichstr. 1
74706 Osterburken

Tag und Nacht
erreichbar unter:

Tel.: 0 62 91 - 6 41 90

Wir helfen Ihnen gerne!

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

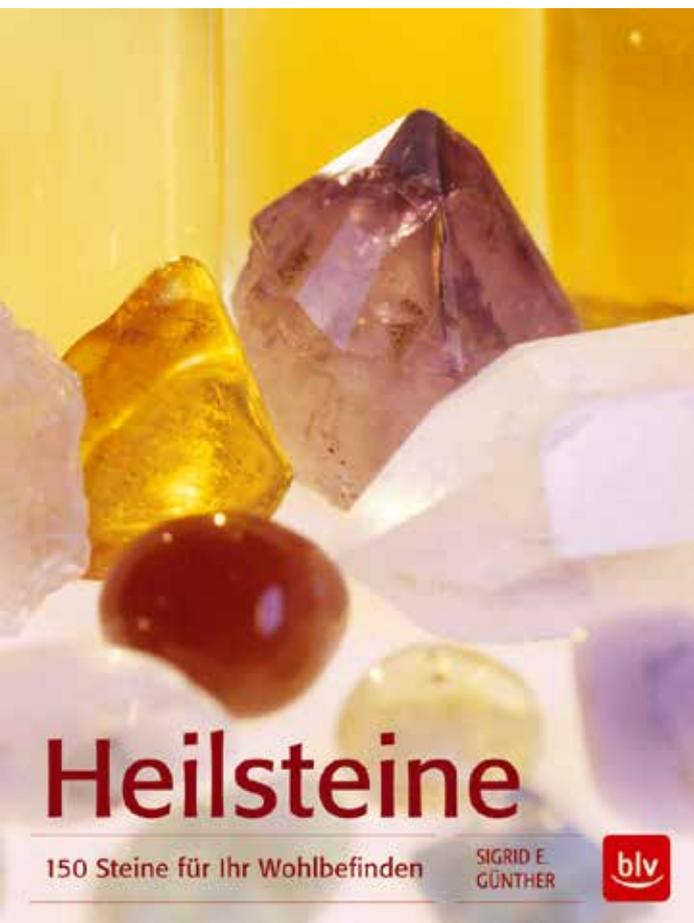
Unverbindliche Beratung und Information!

Pflege mit Herz!



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 Fachkongress 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 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.



**SANITÄTSHAUS
SCHÜHLE
UND
ENDRES** GMBH

www.sanitaetshaus-sms.de

Orthopädietechnik · Rehabilitationstechnik · Orthopädieschuhtechnik

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

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

... wir helfen Ihnen weiter!



**WIR SIND
FÜR SIE DA**

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

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



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

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

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

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

So schön wird die neue Jahreszeit

Anregungen für einen schwungvollen Herbst

“ 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

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.



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.

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.



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.

Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Urlaubspflege
Verhinderungspflege
Beschäftigungstherapien
Ausfahrten
Veranstaltungen



**Ihr Zuhause
bei Pflegebedürftigkeit**

www.seniorenpflege-busch.de



Familienbetrieb seit 1992

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



Gesundheitsmesse Bayreuth

26. - 27. Februar 2016

Bärenhalle / Bindlach

SONDERTHEMA: Gesunde Familie!

www.gesundheitsmesse-bayreuth.de

**Stiftung
St. Johannes
Bad Mergentheim**



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

Pflegeheime

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

**Senioren-
wohnanlagen**

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

**Ökumenische
Sozialstation**

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

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

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.

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 „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.

„Bürgernetzwerk Buchen“ bietet praktische Hilfe für Jedermann an

Von Computerkurs bis „Papierkram“

Von Martin Bernhard



Josef Martin (links) und Joachim Falz organisieren als Vorsitzende die Arbeit des Bürgernetzwerks Buchen.

Bedürftigen und kranken Menschen helfen und praktische Hilfen anbieten – darin besteht das Hauptziel des Vereins „Bürgernetzwerk Buchen“. Nach seiner Gründung vor vier Jahren sind die beiden Vorstandsmitglieder Joachim Falz und Josef Martin, selbst Ruheständler, jedoch etwas ernüchtert. Zwar zählt der Verein rund 30 Mitglieder und kann auch auf Helfer zugreifen, die nicht Vereinsmitglied sind. Falz und Martin wünschen sich allerdings mehr Menschen, die sich helfen lassen wollen. So betreut Falz eine Person, für die er unter

anderem wöchentlich einkauft und die er zu Arztbesuchen fährt. Ein anderes Mitglied hilft ebenfalls einem älteren Menschen. Kürzlich habe man einer Frau bei ihrem Umzug in ein Altenheim geholfen.

„Unser Hilfsangebot wird relativ wenig angenommen“, stellt Falz fest. „Man hat den Eindruck, die Leute brauchen uns nicht.“ Josef Martin ist davon überzeugt, dass es viele Menschen gibt, die die Hilfe der Vereinsmitglieder benötigen. „Sie scheuen sich davor, sich zu offenbaren“, nimmt er an. Generell sichert der Verein Hilfesuchenden

Anonymität und Vertraulichkeit zu.

Damals, vor vier Jahren, startete der Verein mit Unterstützung der Stadt mit hohen Ansprüchen. Die Idee zur Gründung ging auf eine Zukunftswerkstatt der Stadt Buchen zurück. Dabei sei es auch um das Zusammenleben von Jung und Alt gegangen. „Wir haben uns bewusst gegen einen Seniorenrat entschieden, denn wir wollen, dass Jung und Alt zusammenkommen“, betonte Falz bei der Gründung. Auch fremdländische Mitbürgerinnen und Mitbürger wolle man einbeziehen.

Diese Ziele hat der Verein bisher nur bedingt erreicht. Die Vereinsmitglieder sind zum überwiegenden Teil über 60 Jahre alt. Und an den Veranstaltungen nehmen meist nur ältere Menschen teil.

Da die persönliche Hilfe von Mensch zu Mensch nur wenig in Anspruch genommen wird, verlagerte sich die Arbeit des Vereins mehr und mehr auf Kurse und Veranstaltungen. Diese stehen grundsätzlich jedem offen, auch wenn viele von diesen schwerpunktmäßig an ältere Menschen gerichtet sind. Als besonders erfolgreiche Veranstaltung nennen Falz und Martin den sogenannten Tanztee, den der Verein am letzten Freitag eines jeden Monats organisiert. Dabei arbeitet man mit einer 7. Klasse der Abt-Bessel-Realschule Buchen zusammen, für die im Lehrplan ein soziales Projekt vorgesehen ist. Die Schüler bereiten die Aula für den Tanztee vor, stellen Tische, dekorieren und verkaufen Kaffee und Kuchen. Zur Fastnachtszeit unterhalten sie die Gäste mit einem närrischen Beitrag. Durchschnittlich nutzen 30 Personen Monat für Monat die Möglichkeit, sich in Standardtänzen zu üben. Obwohl

die Veranstaltung eigentlich auf zwei Stunden begrenzt ist, bleiben viele Teilnehmer bis gegen 18 Uhr.

Auch die Computerkurse des Vereins werden rege nachgefragt und sind meist ausgebucht. Zu einer Vorbesprechung zu den Kursen kommen in der Regel mehr als 50 Interessenten. Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene und finden in den Computerräumen von Realschule und Volkshochschule statt. Sie erstrecken sich über eine Dauer von acht Terminen zu je zweieinhalb Stunden.

Ausflugsfahrten, zum Beispiel nach Künzelsau zum Museum „Würth“, und Fahrten zu Kurbädern in der Region hat der Verein aus seinem Programm gestrichen. Denn diese trugen sich finanziell nicht. Auch eine Veranstaltung zum Thema „Wie schütze ich mich als älterer Mensch vor Übergriffen?“ war ein Flop: Es meldete sich nur ein Teilnehmer.

Das Kinomobil dagegen entwickelt sich gut. Zu den Erwachsenenvorstellungen kommen rund 50 Zuschauer in die Stadthalle. Die Kinderführungen am Nachmittag dagegen sind schwach besucht.

Mit der Gründung übernahmen Vereinsmitglieder auch die zweiwöchentlich stattfindende „Rat und Tat“-Sprechstunde im Buchener Rathaus. Durchschnittlich melden sich hier pro Termin zwei Hilfesuchende. Die Vereinsmitglieder unterstützten dort Menschen unter anderem beim persönlichen „Papierkram“ – also beim Ausfüllen von Formularen, bei der Prüfung von Rechnungen der Stadtwerke und beim Vereinbaren von Zahlungszielen mit den Gläubigern. Auch eine Beratung zu einer Ehescheidung wurde nach den Worten von Falz und Martin schon nachgefragt.

Das Bürgernetzwerk Buchen



Der Tanztee ist immer gut besucht

Das Bürgernetzwerk Buchen wurde im Jahr 2011 als Verein gegründet. Wer sich für andere Menschen einsetzen will, darf gern mitarbeiten. Besonders angesprochen sind Menschen, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind

sowie Mitbürgerinnen und Mitbürger jeden Alters, die sich trotz schulischer, beruflicher oder familiärer Verpflichtungen eine Mitarbeit vorstellen können. Interessenten und Hilfsbedürftige können sich montags bis freitags vor-

mittags bei Elisabeth Hell, Telefon 06281/31114 oder bei den beiden Vorsitzenden Joa-

chim Falz, Telefon 06281/1092 und Josef Martin, Telefon 06281/8156, melden. (mb)

Kommende Termine

Kinomobil:

15. Oktober, 12. November, 10. Dezember; Kindervorstellung jeweils um 16 Uhr, Abendvorstellung um 19.30 Uhr in der Stadthalle Buchen.

14. Oktober, 19 Uhr, bei den Stadtwerken Buchen.

Smartphone-Kurs für den Katholischen Frauenbund:
22. und 28. Oktober.

Tanztee:

30. Oktober, 27. November, 18. Dezember von 15 bis 17 Uhr in der Aula der Abt-Bessel-Realschule Buchen.

Computerkurs für Senioren:

ab 26. Oktober (acht Termine à 2,5 Stunden).

Nächste Bürgersprechstunde „Rat und Tat“:

15. Oktober von 10 bis 12 Uhr im Rathaus, danach alle 14 Tage. (mb)

Wissenswertes zur Pflegeversicherung:

Vortrag von Frau Scholl (Sozialstation Buchen) am

Kurzmeldungen aus der Region

Sprechtage des Pflegestützpunkts

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt, stehen viele Betroffene und ihre Angehörigen vor großen Problemen. Der Pflegestützpunkt Main-Tauber-Kreis hilft in dieser Situation, sich in der Vielfalt der möglichen Leistungen und Dienste zurechtzufinden. Die Fachfrauen des Pflegestützpunkts beraten unabhängig und kostenlos in allen Fragen rund um die Pflege.

Neben seinem ständigen Angebot in Lauda führt der Pflegestützpunkt auch Außensprechtag in Wertheim, Weikersheim und Bad Mergentheim durch.

Der Sprechtag in Wertheim findet jeweils am ersten Dienstag jedes Monats von 13.30 bis 16 Uhr im Rathaus statt. Der Sprechtag in Weikersheim findet am ersten Mittwoch jedes Monats von 13.30 bis 16 Uhr im Rathaus statt.

Der Sprechtag in Bad Mergentheim findet am ersten Donnerstag jedes Monats von 10 bis 12 Uhr im Rathaus statt.

Anmeldung: Pflegestützpunkt des Main-Tauber-Kreises in Lauda-Königshofen, Josef-Schmitt-Straße 26a, Telefon 09343/5899-478 oder im Internet unter www.main-tauber-kreis.de/Pflegestuetspunkt.

Vortragsreihe zum Thema Demenz

Mit der Diagnose „Demenz“ kommen nicht nur auf die Betroffenen, sondern auch auf die Angehörigen große Belastungen zu. Aus diesem Grund bietet die „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ eine Vortragsreihe im Mehrgenerationenhaus in Mosbach an.

Bei der nächsten Veranstaltung am Mittwoch, 28. Oktober, von 19 bis 20.30 Uhr ist Gabriele König, Diplom-Ergotherapeutin und Systemi-

sche Therapeutin zu Gast. Ihre Botschaft: Auch nach der Diagnose Demenz lässt sich das Leben noch nach eigenen Wünschen gestalten - wenn man Hilfe annimmt.

Am Mittwoch, 25. November, findet von 19 bis 20.30 Uhr der Vortrag „Rituale prägen unser Leben! Wie verhält es sich bei Demenz?“ statt.

Es spricht Maximilian Mächtlen, Geschäftsführer der eva-Seniorendienste in Buchen.

Partner zum Kartenspielen

Lust auf eine Runde Skat oder ein anderes Kartenspiel? Im Mehrgenerationenhaus Taubertal in Lauda-Königshofen findet alle 14 Tage mittwochs um 18 Uhr ein Skat- und Kartenabend statt.

Infos und Anmeldung: Mehrgenerationenhaus Lauda-Königshofen, Josef-Schmitt-Straße 26a (Lauda), 97922

Lauda-Königshofen, Telefon 09343/501-160, Internet: www.mgh-lk.de

Arbeitskreis „Aktiv“ fährt nach Möckmühl

Der Arbeitskreis „Aktiv sein aktiv bleiben“ ist eine Treffpunkt für Frauen und Männer ab etwa 55 Jahren aus Bad Mergentheim und Umgebung. Am Mittwoch, 14. Oktober, bietet der Arbeitskreis eine Bahnfahrt nach Möckmühl an. Dort stehen eine Führung durch die Altstadt und eine Einkehr zum Mittagessen auf dem Programm.

Treffpunkt zur Abfahrt ist um 10.15 Uhr am Bahnhof Bad Mergentheim. Anmeldungen nehmen Frau Petzl, Telefon 07931/46815 oder das Büro der Katholischen Erwachsenenbildung (keb) im Dekanat Mergentheim, Telefon 07931/9689743, entgegen.

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 Elektro-

geräte 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 den Heizkörper nicht mit Möbeln oder sonstigem zustellen.

In den meisten Fällen mögen Heizkörper 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. Diese erhöht in den meisten Fällen auch den Energieverbrauch. 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 gesehen einige Euro sparen.

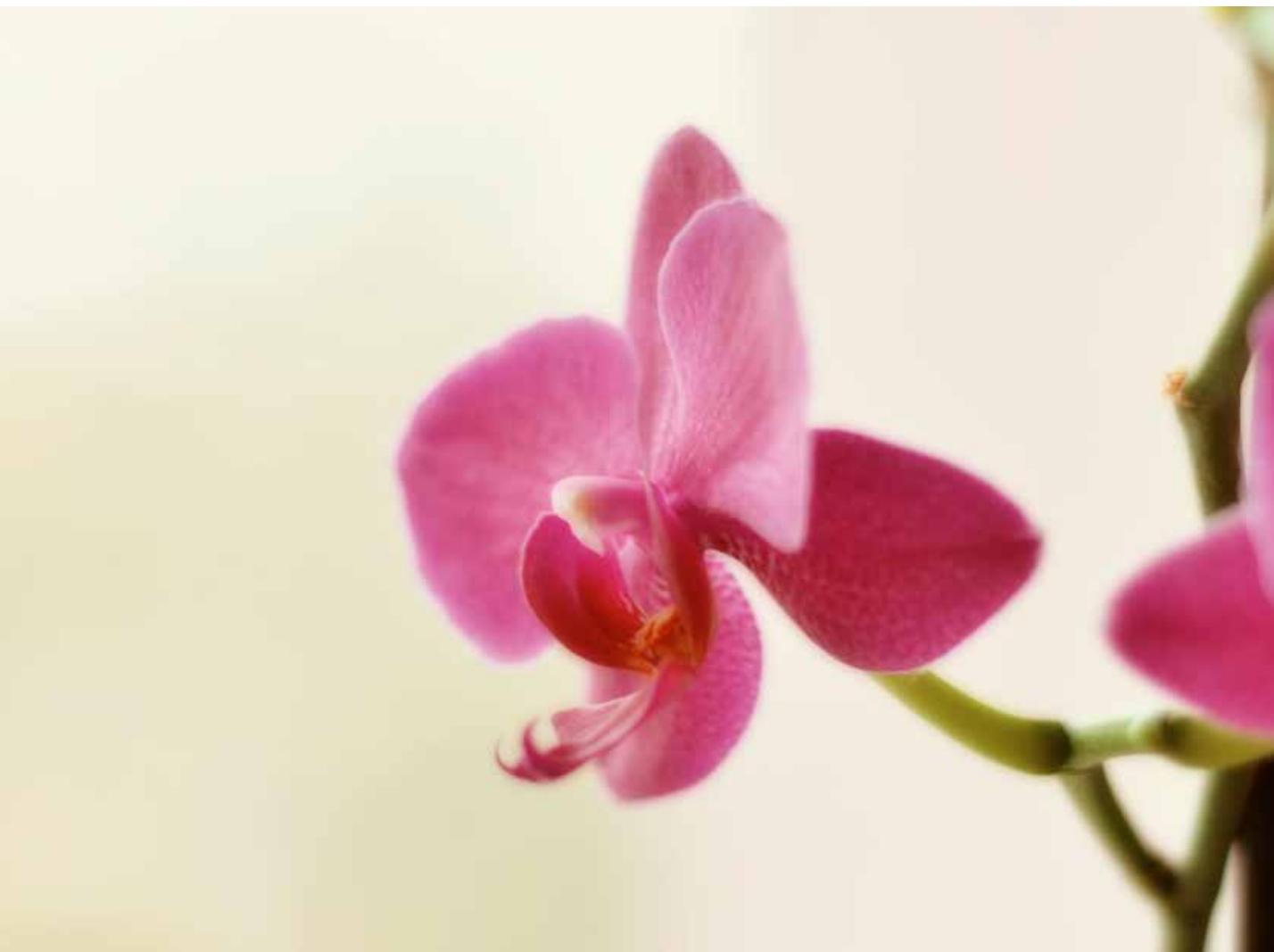
Sollten die Heizkörper in Nischen installiert sein, können diese zum Beispiel mit Dämmplatten oder Reflexionsfolie versehen werden. Es sollte auch regelmäßig gelüftet werden, am besten 2 – 3 mal Stoßlüften am Tag.

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



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 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 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 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 Blät-

ter und Stämme. Aber auch Dickblattgewächse, die meisten Kakteen und verschiedene Kletterpflanzen gehören dazu. Denn in den Blättern und Stämmen speichern sie das lebenswichtige Wasser.

Was den Lichtbedarf angeht, ist generell ein eher hellerer 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 *Zamioculcas*.

Reha - Technik
Orthopädie
Ortho.-Schuh-Technik
Sanitätshaus
 Adolf-Kolping-Str. 13a, Walldürn





Seitz GmbH
 Tel. 06282 - 83 66

VS
Rückhaltesysteme

Leicht, kompakt und zuverlässig

Neue Gurtsysteme für Passagiere Sicherheit auch im Fond

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

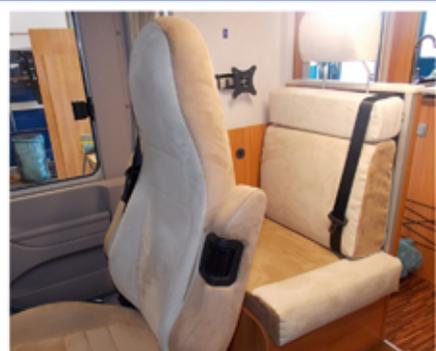
Seit Mai 2007 bietet die Firma „VSR-Systeme“ nun eine neue Generation von Rückhaltesystemen für Reisemobile an. Durch den Einbau sowohl in Fahrtrichtung als auch entgegen der Fahrtrichtung wird der Raum unter der Sitzgruppe kaum beeinträchtigt und bleibt als zusätzlicher Stauraum oder auch zum Einbau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

-elektronik oder einer zusätzlichen Heizung erhalten.

Die neueartige, universelle Konstruktion der „VS Rückhaltesysteme“ mit Ihrer Anbindung direkt am Fahrgestell bringt größtmögliche Sicherheit bei geringer Baugröße. So ist der Einbau von Dreipunkt-Automatikgurten im Wohnbereich bei Reise-

mobilen älterer Generation oder der Austausch von veralteten Beckengurt-Systemen heute in den meisten Fällen problemlos möglich.

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



VS-Rückhaltesystem Typ „V“



VS-Distanzbock für Doppelböden

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

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



Zertifiziert durch

 TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

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

Besuchen Sie uns online
www.vsr-systeme.de