



Ohne Erkältung durch die Wintermonate

Seite 7



Die schönsten Ausgetippstipps für die Adventszeit

Seite 8-9



Rheuma erkennen und richtig behandeln

Seite 5

Werte, Traditionen und Bräuche im gesellschaftlichen Wandel

Ein Fest für die ganze Familie



Zu den Festtagen rund um Weihnachten kommen bei Familie Simon alle Generationen zusammen

An Weihnachten kommt bei den meisten Bürgern auch heutzutage noch die ganze Familie zusammen. Es hat sich zu einer fes-

ten Tradition des Zusammenkommens und gemeinsamen Feierns am Ende des Jahres etabliert. Zu diesem Ergebnis kommt auch eine Umfrage des

Nachrichtenmagazins Focus im Dezember 2014. Mehr als zwei Drittel der Bürger verbringen die Festtage mit Ihren Liebstem im Familienkreis.

So auch Familie Simon. „An Weihnachten sind immer alle bei uns zu Hause“, weiß die kleine Klara. „Neben Oma

Fortsetzung Seite 3

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 1 Ein Fest für die ganze Familie
- 4 Bringen Sie Ihr Auto gut durch den Winter
- 5 Rheuma erkennen und richtig behandeln
- 6 Die Bestes Alter Bücherecke: Gesundheit auf allen Ebenen des Seins
- Veranstaltungshinweise
- 7 Gesund durch die neue Jahreszeit
- 8-9 Die schönsten Ausgetipps für die Adventszeit
- 10 Kolumne: Feegane Ideen
- 11 Schöner Wohnen im Winter
- 12 Reisetipps für die kalten Monate
- 13 Mythen und Fakten zur Lactoseintoleranz
- 14 Gesunde Kost hält länger fit
- 15 Tipps für eine ruhigere Adventszeit

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);
Anzeigentarife nach Preisliste Nr. 1
vom 1.1.2015.

Ausgabe Tauberbischofsheim: Frän-
kische Nachrichten Verlags-GmbH,
A. Keller.

Fotonachweise:
Seite 1 Teaser links: stevepb - pixabay.
com, Seite 1 Teaser mitte: Michael
Wegner / pixelio.de, Seite 1 Teaser
rechts: Uta Herbert / pixelio.de, Seite
1 Leitartikel: micromonkey - Fotolia.
com; Seite 3 Robert Kneschke - Fotolia.

com; Seite 4 Rainer Sturm / pixelio.
de; Seite 5 highwaystarz - Fotolia.com;
Seite 7 zinkeych - Fotolia.com; Seite
8-9 Jeanette Dietl - Fotolia.com, Milles
Studio - Fotolia.com; Seite 10 Felicitas
Sauer - privat; Seite 11 MartiniDry -
Fotolia.com; Seite 12 andrea lehmkuhl
- Fotolia.com; Seite 14 Stefanie
Salzer-Deckert / pixelio.de; Seite 15
daniel stricker / pixelio.de;

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

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

Gesamtauflage: ca. 120.000 Exemplare;
Erscheinungsweise: Alle drei Monate,
1. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist
Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.

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

Copyright: Agentur für Marketing



PILIPP KÜCHEN SENIOREN-GERECHT.

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

Ihr Küchen-Spezialist. NEU!
Wir planen bedürfnisorientiert.

BAMBERG  Nürnberger Straße 243 96050 Bamberg Tel.: 0951 18 04-0	BINDLACH bei Bayreuth St.-Georgen-Straße 16 95463 Bindlach Tel.: 09208 696-0
---	---

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

SCHÖNES FÜR ZUHAUSE
Jetzt Fan werden!    



nepro sport

PREMIUM QUALITY
SINCE 1970, professional athletes

#POWER #AUSDAUER #REGENERATION

neprosport.de

Wolfgang Vogel - Deutscher Meister 2016
Markus Kleemann - mehrfacher Deutscher Meister
Juliane Wurm - Weltmeisterin 2014, Europameisterin 2015
Jan Nigg - Europameister 2015

stillfit
5 Euro Gutscheincodes



Traditionen wie das gemeinsame Backen von Plätzchen mit den beiden Enkelkindern sind bei Familie Simon besonders wichtig

und Opa sind das mein Bruder Marc, Mama und Papa und natürlich unser Hund Laika“.

„Weihnachten ist bei uns im wahrsten Sinne des Wortes ein Familienfest“, sagt Karl-Heinz Simon, der Großvater. Seitdem die Enkelkinder auf der Welt sind, habe sich eine regelrechte Tradition entwickelt.

„Am Nachmittag gehen wir alle Zusammen in den Kindergottesdienst. Klara spielt in diesem Jahr das erste Mal beim Krippenspiel. Zu Hause wird dann gegen Abend lecker gegessen. Das ist immer ein richtiges Festmenü – mit anschließendem, gemütlichem zusammensitzen. Danach wird gemeinsam um den Weihnachtsbaum gesungen und es gibt die Bescherung. Und am Abend gehen meine Frau und ich nochmal gemeinsam in die Christmette. Das ist für uns dann immer der Ab-

schluss eines schönen Tages.“

„Am meisten Freude ich mich immer auf den geschmückten Weihnachtsbaum zu Hause und in der Kirche“, erzählt Marc mit leuchtenden Augen. „Doch dieses Jahr müssen wir Laika zu Hause besser im Blick haben. Denn letztes Jahr wollte sie immer aus dem Christbaumständer trinken“. Mit dem eigenen Christbaum ist Familie Simon nicht allein: im vergangenen Jahr gaben 78% der Deutschen bei der Frage „Was verbinden Sie persönlich mit Weihnachten?“ den Tannenbaum als Antwort. Noch vor Geschenken und viel gutem Essen.

Oma Helga erinnert sich jedoch auch noch an andere Zeiten – ohne Geschenke oder genügend Essen für die ganze Familie. Denn früher, so erinnert sie sich, gab es zu Nikolaus für die Kinder einen Apfel, eine Nuss oder ein

Plätzchen. „Es war kurz nach dem Krieg, es gab nicht mehr“, fügt sie hinzu. Ein Höhepunkt war immer das Weihnachtsfest vom örtlichen Kindergarten in der katholischen Kirche. „Wir haben dem Fest sehr entgegengefeiert. Denn hier gab es als kleines Geschenk einen Stift oder ein Malbuch“, erzählt sie.

Heute fallen die Geschenke wesentlich größer aus. Auf den Plätzen der beliebtesten Geschenke rangieren seit Jahren teuer Unterhaltungselektronik wie Smartphone oder Tablets gefolgt von Spielzeug, Erlebnisgeschenken, Düften und Kleidung. Da verwundert es nicht, dass allein in diesem Jahr der Durchschnittsdeutsche insgesamt 259 Euro für Weihnachtsgeschenke ausgeben möchte. Ein zusätzliches Plus von 40 Euro im Vergleich zum Vorjahr. Doch der Geschenkewahn birgt auch eine

langfristige Gefahr: über 3 Millionen Deutsche verschulden sich jedes Jahr zu Weihnachten. Um den liebsten eine Freude zu machen werden Kredite aufgenommen.

„So weit würde es bei uns nicht kommen“, merkt Angelika Simon an. „Als Mutter freue ich mich am meistens über etwas selbstgemachtes. Und das Zusammensein mit der Familie ist doch das Wichtigste, alles andere ist Nebensache“. Ich versuche auch, meinen Enkeln etwas von den alten Werten weiterzugeben. Gemeinsames Plätzchen backen gehört für Familie Simon einfach dazu. „Denn etwas Selbstgemachtes schmeckt doch immer noch am besten“, merkt Oma Helga an.

Auch die Tradition einer eigenen Krippe wird im Hause Simon gepflegt. „Das Moos für das Dach sammeln wir immer bei einem ausgedehnten Waldspaziergang“, erzählt Karl-Heinz Simon. Bei Schnee wird dieser auch mit einer ausgiebigen Schlittenfahrt verbunden. Ob es in diesem Jahr weiße Weihnachten gibt, entscheidet sich wohlhmöglich am ersten Dezember.

Denn eine alte Bauernregel besagt: „Fällt auf Eligius (1.12.) ein kalter Wintertag, die Kälte noch vier Wochen bleiben mag.“ Das heißt, wird der erste Tag im Dezember kalt, so kann man auch den Rest des Monats auf winterliche Temperaturen hoffen – und hat somit gute Chancen auf Schneefall. Diese alte Weisheit ist sogar meteorologisch bestätigt. Bei einem kalten Monatsanfang, kann sich die Wetterlage meist bis kurz vor Weihnachten halten.

„Weiße Weihnachten wäre zwar sehr schön“, sagt Vater Thomas, „doch viel wichtiger ist doch der Zusammenhalt der Familie. Denn trotz all der teuren Geschenken und der Kommerzialisierung des Festes: die Liebe und das Zusammenkommen der Familie kann man nicht mit Geld aufwiegen“. In diesem Sinne wünscht Ihnen die Redaktion eine schöne und erholsame Weihnachtszeit.

Vorbeugende Maßnahmen, um einen Mangel zu vermeiden

Bringen Sie Ihr Auto gut durch den Winter



Gerade im Winter besonders wichtig: die freie Sicht durch die Scheiben

Nach Angaben des ADAC bleiben im Dezember fast 50% mehr Autos liegen, als in den anderen Monaten. Die häufigsten Gründe sind laut ADAC Startprobleme wegen schwacher Batterien, gefolgt von defekten Generatoren

und Anlassern. Wer hier auf Nummer sicher gehen will, sollte sein Auto in einer Fachwerkstatt gründlich checken lassen. Es gibt jedoch auch einige Vorkehrungen, die Sie als Kfz-Halter selbst vornehmen können.

Fast jeder kennt die Faustregel: Winterreifen fährt man von O bis O. Gemeint ist hier die Zeit zwischen Oktober und Oster. Wer Reifen aus der Vorsaison aufzieht, sollte die Profiltiefe checken. Gemäß Paragraph 36 der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) muss diese „am ganzen Umfang [...] mindestens 1,6 mm aufweisen“. Die Hersteller empfehlen jedoch mindestens vier Millimeter bei Winterreifen. Erst dann gibt es nach eigenen Angaben den optimalen Grip bei Schnee, Eis und Nässe.

Oft sammeln sich über den Sommer auch unnötige Gegenstände an, die nur Platz verschwenden. Die Regel lautet daher: unnötigen Ballast abwerfen. Den Dachgepäckträger vom letzten Urlaub oder die Picknickdecke im Kofferraum - alles, was nicht mehr

benötigt wird, muss abmontiert oder ausgeladen werden. Denn wer mit überflüssigem Gewicht und zusätzlichen Anbauten fährt, benötigt mehr Sprit. Als Faustregel gilt knapp ein halber Liter für 100kg zusätzliches Gewicht.

Ein häufiges Überbleibsel aus dem Urlaub ist die abgelieferte Vignette – auch sie sollte abgelöst werden. Dazu jedoch auf keinen Fall scharfe Klingeln benutzen. Diese können Kratzer auf der Scheibe verursachen, die nachts durch Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeug ein gefährliches Streulicht verursachen. Tipp: Aufkleber mit einem Föhn erwärmen und dann bequem abziehen. Außerdem bleiben so kaum Klebereste auf der Scheibe. Sollte es doch zu welchen kommen, hilft ein spezielles Vignetten-Entferner-Spray.

Physiotherapie: Hohlstein

Aus Tradition seit 1979.
Fachkundig, Ganzheitlich, Präventiv

Gesundheit wertvoll fördern

„Ich bin es mir WERT“- COUPON

Wertgutschrift in Höhe von 10 € auf alle anrechenbaren Leistungen außerhalb der ärztlich verordneten Therapie.

5 x Massage mit Wärme 75 €.

Bei Abschluss eines Milon-Trainings-Abos entfallen 69 € Einweisungsgebühr.

Nutzen Sie unsere Aktionsangebote und sparen Sie bares Geld.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Pödeldorfer Str. 142

96052 Bamberg

Tel.: 0951 / 912075

bamberg@physioteamhohlstein.de

Schwarzenbergstr. 4

96050 Bamberg

Tel.: 0951 / 299 88 95

www.hohlstein.info



über 70 Aussteller
barrierefreier
Zugang

**Samstag
und Sonntag
27.-28.02.16
10.00 - 18.00 Uhr**

SONDERTHEMA
Alles rund um
die gesunde
Familie

**www.gesundheits-
messe-bayreuth.de**

Rheuma erkennen und richtig behandeln

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern



Gerade bei schweren Arbeiten draußen sticht der Schmerz häufig

Rheuma ist eine in Deutschland weit verbreitete Erkrankung. Medizinisch korrekt sind dies Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, zu denen über 100 einzelne Erkrankungen zählen und die durch Entzündungen hervorgerufen werden. Nicht nur ältere Menschen leiden an Rheuma, sondern sogar Kinder. Die Art solcher Erkrankungen ist vielschichtig, so sind nicht nur harte Strukturen wie Knochen oder Gelenke betroffen. Auch Muskeln und Bänder können befallen sein, ebenso wie fast alle Organe.

Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste chronische Gelenkentzündung und zählt auch zu den rheumatischen Krankheitsformen. Es sind weltweit bis zu 1 Prozent der Bevölkerung betroffen, wobei mehr Frauen als Männer unter der Krankheit leiden. Bei dieser Form der Arthritis sieht das Immunsystem körpereigene Stoffe als fremd an und versucht sie zu bekämpfen. Dadurch entstehen entzündungsfördernde Stoffe an den Gelenken, die entstandene Entzündung zerstört schließlich das Gelenk.

Man geht davon aus, dass sowohl Veranlagung als auch

schädliche Umwelteinflüsse die Krankheit begünstigen. Im Anfangsstadium ist die Erkrankung nur schwer zu diagnostizieren. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu geschwollenen, warmen oder geröteten Gelenken. Typischerweise treten die Symptome symmetrisch auf, zum Beispiel bei beiden Hand- und Schultergelenken. Besonders wenn der Körper zur Ruhe kommt nehmen die oft starken Schmerzen zu. Die meisten rheumatischen Erkrankungen sind zu dem nicht heilbar, können aber mit Medikamenten und anderen Therapien, wie regelmäßiger Physiotherapie, behandelt werden. Durch die Physiotherapie können Muskeln aufgebaut und die Gelenke beweglich gehalten werden. Vielen Patienten hilft auch physikalische Therapie, wie Wärmebehandlung. Im fortgeschrittenen Stadium muss bei manchen Fällen das betroffene Gelenk durch ein künstliches ersetzt werden. Ist dies nicht möglich muss es eventuell versteift werden.

Eine spezielle Ernährung kann auch von Vorteil sein. Bei einem chronischen Rheuma empfiehlt sich fleischarme Kost.

Spezialbrillengläser

für altersbedingte Makuladegeneration

SCHWEIZER

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

AMD-Comfort:

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

Jetzt exklusiv bei uns testen, wir beraten Sie unverbindlich.

Demmler

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



Bio-Obst und -Gemüse

gesund & vital

für Mensch und Natur!

Moosstraße 97
96050 Bamberg
tel. 09 51 / 917 60 68



info@bioendres.de
www.bioendres.de

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

Gutschein

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



HAINAPOTHEKE
Hainapotheke OHG · Hainstraße 3 · 96047 Bamberg

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

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

SENSIFIT

www.sensifit.de

www.hainapotheke.de

Natur- & Dermo-Kosmetik

Wir führen Marken, denen Sie vertrauen können:

LIERAC
DARPHIN
PARIS

EAU THERMALE Avene
Dr. Hauschka

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
medipharma cosmetics

Eucerin
La mer

VICHY
LABORATOIRES
WELEDA

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL DEBUT

CAUDALÍE

Sensilis

SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

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

Gesundheit auf allen Ebenen des Seins



Frank H. Emmerich
Gesundheit auf allen Ebenen des Seins
finden Sie im gut sortierten Buchhandel!

Das Buch stellt uralte wie auch neue, höchst wirksame Methoden der Selbstheilung vor, ebenso die für unser Leben wesentlichen Erkenntnisse, die für eine gesunde Lebensausrichtung von fundamentaler Bedeutung sind.

Es umfasst das ganze menschliche Sein und erläutert auch das, was üblicherweise unausgesprochen bleibt. Die Erfahrbarkeit stofflicher, feinstofflicher, mentaler und seelischer Veränderungsprozesse wird nachvollziehbar beschrieben.

Der Leser wird dazu angeregt, die vorgestellten Methoden zur Steigerung des eigenen Gesundheitsniveaus eigenständig und mit Erfolg anzuwenden.

Der Autor berichtet aus eigener Erfahrung. Er war mit 23 Jahren bereits austherapiert, suchte und fand aber die Lösung, zunächst zum Überleben, nach Jahren dann zu einem völlig beschwerdefreien gesunden Leben ohne Medikamente. Schließlich entdeck-

te er auch die fundamentalen Gesetze des Seins sowie ihre Umsetzung in die eigene Lebensrealität.

Wer mag, kann anhand dieser Reiseanleitung zur Gesundheit auf allen Ebenen des Seins die wunderbaren Erfahrungen und Möglichkeiten, die das Leben zu bieten hat, in und an sich selbst verwirklichen.

Die vorgestellten Methoden sind durch wissenschaftliche Studien oder durch zahllose Beobachtungen und Erfahrungen unabhängiger Dritter sowie durch Eigenerfahrungen des Autors in ihrer Wirksamkeit belegt. Zahlreiche Literaturverweise und Querverbindungen zu Internet-Quellen ermöglichen dem Leser, ein abgerundetes Bild zu gewinnen. Leben, Glauben und Wissenschaft werden miteinander versöhnt.

Der Autor kleidet seine Lebenserfahrung in die Worte: Um's Sein dreht sich des Lebens Spiel und nicht um's Haben.

Eventkalender

26. bis 28. Februar 2016
VeggieWorld Rhein-Main

**Veggie
World**

Die VeggieWorld Rhein-Main war 2011 die erste Veggie-World und ist damit die älteste Veranstaltung ihrer Art. Damals mit 21 Ausstellern gestartet ist sie mit über 100 Ausstellern und über 18.000 Besuchern die größte Veggie-World.

Als Publikums- und Fachmesse für Produkte und Dienstleistungen des veganen Lebensstils ist Sie ein un-

gezwungener Treffpunkt für Gleichgesinnte und Neugierige aller Art.

Ab 9,00 Euro Eintritt, im Vorverkauf, können Sie stundenlang sehen, hören, spüren, schmecken und riechen.

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

Mehr Informationen:
www.veggieworld.de

24. bis 25. Februar 2016
Messe für alle mitten im Leben – inviva

inviva
Mitten im Leben...

Die „Messe für alle mitten im Leben – inviva“ wird 2016 in Zusammenarbeit mit dem Amt für Senioren und Generationenfragen der Stadt Nürnberg veranstaltet. Die inviva findet erstmals parallel zur Messe „Freizeit, Touristik & Garten“ an den ersten beiden Veranstaltungstagen statt und wird damit noch individueller und bunter: Neben den Themenbereichen

Gesunderhaltung, aktive Freizeitgestaltung und selbstbestimmtes Leben bezieht sie Teile des Angebots der Freizeit Messe, wie die Themen Tourismus und Garten, stärker mit ein.

Ab 9,50 Euro Eintritt, im Vorverkauf, kann die Messe täglich von 9.30 - 18.00 Uhr besucht werden.

Mehr Informationen:
www.inviva-messe.de

Gesund durch die neue Jahreszeit

So hat die Erkältung keine Chance



Vor allem: die richtige Entspannung - wie mit einer guten Tasse Tee - hilft bei einer Erkältung wahre Wunder

Gerade im Herbst und Winter treten oft Erkältungen auf. Dabei handelt es sich um eine Infektion der oberen Atemwege, typische Symptome sind Halsschmerzen und Schnupfen, Heiserkeit und Husten bzw. beliebige Kombinationen dieser. Bei einer Erkältung handelt es sich um einen gripalen Infekt, der mit der echten Grippe „Influenza“ nichts zu tun hat. Anzeichen einer echten Virusgrippe sind starke Kopf- und Gliederschmerzen, sowie Fieber von mindestens 38,5 Grad.

Kälte kann zwar Schnupfen begünstigen, die eigentliche Erkältung wird jedoch durch verschiedene Viren verursacht. Man wird über eine Tröpfcheninfektion angesteckt. Die Viren können eingeatmet werden oder über die Hände auf die Schleimhäute gelangen.

Generell kann alles was das Immunsystem schwächt auch Chancen für die Viren erhöhen. Es kann auch zu einer zusätzlichen bakteriellen Infektion kommen, die zu einer

Lungenentzündung führen kann. Doch wann sollte man zum Arzt?

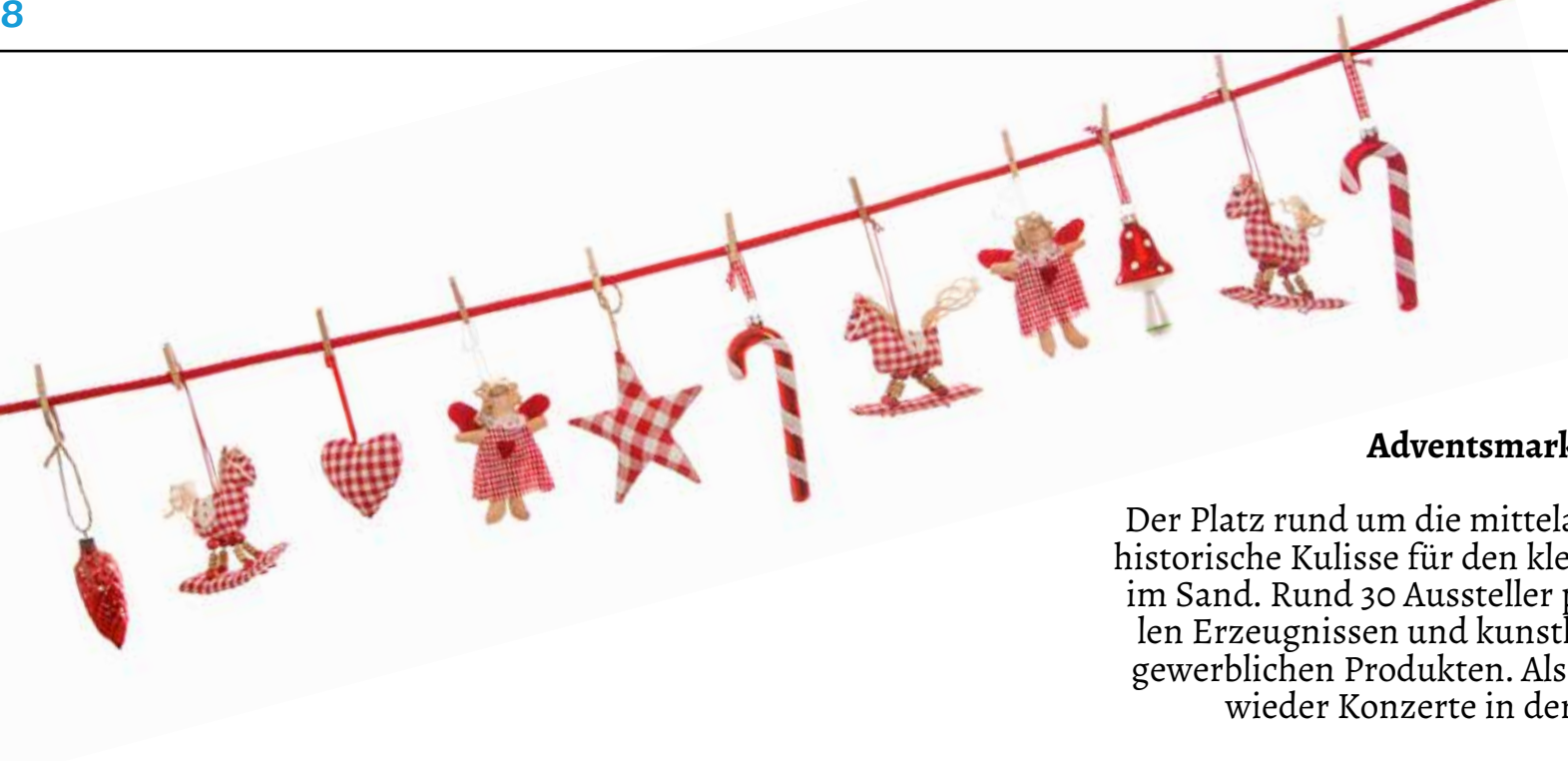
Wenn Sie zum Beispiel eine Krankmeldung benötigen, muss diese vom Arzt ausgestellt werden. Atemnot und hohes Fieber können auf eine Lungenentzündung hindeuten, prinzipiell sollte bei hohem Fieber oder Fieber bei Säuglingen immer ein Arzt aufgesucht werden, ebenso bei starken Schmerzen. Ein grippaler Infekt sollte sich außerdem nach spätestens sieben Tagen bessern. Ist dies nicht der Fall ist ebenfalls eine ärztliche Abklärung erforderlich. Sollten Sie schwanger sein, muss außerdem genau geprüft werden ob und welche Medikamente genommen werden dürfen. Hier hilft der Beipackzettel, Arzt oder Apotheker.

Erkältungen heilen gewöhnlich von selbst ohne Behandlung aus. Dennoch kann man die Symptome lindern. Inhalation von warmen Dampf kann die Schleimhäute abschwellen lassen, die Nase

frei werden lassen und den Hustenreiz lindern. Bei einem kratzenden Hals können Lutschpastillen mit isländisch Moos, Salbei oder Cetylpyridiniumchlorid helfen. Auch Lösungen zum Gurgeln sind empfehlenswert. Sowohl bei Halsschmerzen als auch Heiserkeit sollte die Stimme geschont werden. Bei Husten können schleimlösende Medikamente genommen werden, gerade wenn der Husten fest sitzt. Mit Hustenstillern sollte vorsichtig umgegangen werden, da diese das Abhusten des Schleims behindern. Sollten Sie Fieber haben, handelt es sich dabei um eine natürliche Abwehrfunktion des Körpers und sollte nicht immer gesenkt werden. Möchten Sie das Fieber dennoch senken empfehlen sich Mittel wie Paracetamol, diese lindern auch Kopf- und Gliederschmerzen. Auch Wadenwickel können das Fieber senken. Dabei muss jedoch der Kreislauf des Kranken stabil sein und er sollte nicht frieren, sonst muss dafür gesorgt werden, dass dem

Patient schnell wieder warm wird, zum Beispiel durch Zudecken oder Wärmflaschen. Kinder und Säuglinge sollten keine mentholhaltigen Substanzen inhalieren oder mit solchen eingerieben werden, da dies zu Atemstillstand führen können. Auch sollten diese keine Medikamente mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure einnehmen.

Am besten ist es immer, einer Erkältung vorzubeugen um diese komplett zu vermeiden. Händewaschen trägt dazu bei, dass die Erreger erst gar nicht in den Körper gelangen. Gerade in den Heizmonaten trocknet warme Heizungsluft die Schleimhäute aus und macht sie damit anfälliger. Abhilfe schafft tägliches Stoßlüften. Viel Obst, insbesondere mit viel Vitamin C, kann das Immunsystem stärken. Es gibt zahlreiche pflanzliche Mittel, die die Abwehr stärken sollen, sie sollten aber nicht länger als eine Woche eingenommen werden. Hierbei können Sie sich in der Apotheke Ihres Vertrauens beraten lassen.



Adventsmarkt im Sand / Bamberg

Der Platz rund um die mittelalterliche Elisabethenkirche bietet die historische Kulisse für den kleinen, stimmungsvollen Adventsmarkt im Sand. Rund 30 Aussteller präsentieren ihre Waren aus regionalen Erzeugnissen und kunsthandwerklichen sowie hochwertigen gewerblichen Produkten. Als Besonderheit werden in diesem Jahr wieder Konzerte in der Elisabethenkirche angeboten.

Adventsmarkt im Sand, Obere Sandstraße, Bamberg
27.11.15 - 29.11., Fr. 16:00 - 20:30 Uhr, Sa. 11:00 - 20:30 Uhr
Sonntag: 11:00 - 18:00 Uhr
Online: www.stadt.bamberg.de

Markt der Ideen / München

Beim „Markt der Ideen“ auf dem Winter-Tollwood trifft Gastronomie auf Kunsthandwerk. Während Händler und Gastronomen aus fernen Ländern mit kulinarischen Spezialitäten locken, können Besucher auf dem Freigelände der Theresienwiese Kunsthandwerkern aus der Region bei der Arbeit zuschauen, sich selbst mit schönen Dingen eindecken und erste Weihnachtsgeschenke erstellen.

Markt der Ideen, Theresienwiese München, München
24.11. - 23.12., Mo bis Fr 14 - 23.30 Uhr, Sa + So 11 - 23.30 Uhr
Online: www.tollwood.de

Veganer Weihnachtsmarkt / Hannover

Gänsebraten? Schwierig. „Bei uns gibt es absolut gar nichts vom Tier“, erklärt dagegen Christina von Willisen. Auf dem Steintorplatz bieten 30 Aussteller fair produzierte Kleidung, tierversuchsfreie Kosmetik und Zutaten für das eben vegane Weihnachtssessen. Zwar gibt es auch Döner und Bratwurst, aber selbstredend bio-vegan.

Veganer Weihnachtsmarkt, Steintorplatz, Hannover
5./6. Dezember, 12 bis 18 Uhr
Online: www.veganes-hannover.de



Weihnachtsmarkt und Weihnachtswald / Goslar

Das Weltkulturerbe Goslar bezaubert mit seinen schmalen Gassen, schieferverkleideten Fachwerkhäusern und nostalgischem Flair. Inmitten dieser verträumten Kulisse der historischen Altstadt findet vom 25. November bis 30. Dezember 2015 der Goslarer Weihnachtsmarkt und Weihnachtswald auf dem Marktplatz und dem benachbarten Schuhhof statt und begeistert die Besucher immer wieder mit seiner einzigartigen besinnlichen Atmosphäre.

Weihnachtsmarkt: Mo. - Sa. 10-20 Uhr, Sonntag 11-20 Uhr
Weihnachtswald: Mo. - Sa. 10-22 Uhr, Sonntag 11-22 Uhr
24.12.: 11-14 Uhr / 25./26.12.: 12-19 Uhr
Online: www.weihnachtswald.de

Rothenburger Reiterlesmarkt / Rothenburg ob der Tauber

Alle Jahre wieder verwandelt sich das mittelalterliche Rothenburg in ein Wintermärchen. Schon seit dem 15. Jahrhundert wird die festliche Adventszeit durch einen wundervollen Weihnachtsmarkt begleitet. Auf über 500 Jahre gelebte Tradition kann dieser Markt zurückblicken und es hat sich seit dieser Zeit wohlweislich nur wenig an seinem historischen Ursprung geändert.

Reiterlesmarkt, Marktplatz, Rothenburg ob der Tauber
27.11.15 - 23.12., Mo. - Do. 11 - 19 Uhr; Fr. - So. 11 - 20 Uhr
Online: www.tourismus.rothenburg.de

Christkindlesmarkt / Nürnberg

Auf dem Nürnberger Hauptmarkt, im Herzen der Stadt, öffnet in jedem Jahr Deutschlands berühmtester Weihnachtsmarkt. Über 160 Holzbuden, dekoriert mit rot-weißem Stoff, warten auf die Besucher. Neben dem traditionellen Warenangebot wird in diesem Jahr besonderen Wert auf eine nachhaltige Entwicklung gelegt.

Christkindlesmarkt Nürnberg, Hauptmarkt, Nürnberg
27.11-24. 12., Mo. bis So. 10 - 21 Uhr; Heiligabend 10 - 14 Uhr
Online: www.christkindlesmarkt.de

Kolumne: Feegane Ideen

Veganer Nussbraten für die Feiertage



von Felicitas Fee Sauer



Es muss an den Festtagen nicht immer Fleisch auf den Tisch kommen

Weihnachten – das Fest der Liebe – rückt unaufhaltsam näher. Umso verwunderlicher, dass wir in Deutschland eine lange Tradition mit der Weihnachtsgans pflegen.

Nach einer kleinen Recherche im Internet über das Thema Weihnachtsgans, erkennt man schnell, dass es sehr viel ungeschöne Tatsachen über das Thema Gans gibt. So beschäftigt man sich im Anschluss gerne mit einer feinen, tierleidfreien Alternative, um das Fest der Liebe auch tatsächlich am Esstisch zu praktizieren.

Und wieder einmal stellt man fest, dass es kein Verzicht ist, sondern eine Bereicherung, die ganz neue Perspektiven öffnet.

Und jetzt geht es schon los mit einem veganen Nussbraten in Blätterteig, der 8 Gäste glücklich macht:

Für den Nussbraten:

450g Blätterteig, etwa Hafermilch, 2 große Zwiebeln, 50 g Margarine, 500 g gemahlene Paranüsse oder Mandeln bzw. andere Nüsse je nach Verträglichkeit, 250 g frische Brotkrumen, 1/2 TL getrockneter Thymian, 3 EL Zitronensaft, 2 gehäufte EL Leinsamenschrot oder Sojamehl, 60 ml kochendes Wasser etwas Muskat, Nelken, Zimt, Salz und schwarzer Pfeffer

Für die Füllung:

250 g frische Brotkrumen, 25 g gehackte Petersilie, etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, je 1 TL ge-

trockneter Thymian und Majoran, 1 EL geriebene Zwiebel, 75 g Margarine. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Für den Nussbraten die gewürfelten Zwiebeln in der Margarine 10 Minuten weich dünsten, nicht bräunen!

Vom Herd nehmen und die übrigen Nussbratenzutaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung alle Zutaten in einer Schüssel gründlich mischen, bis eine weiche gebundene Masse entsteht.

Teig zu einem 30 x 35 cm großen Rechteck ausrollen.

Füllung zu einer 25 cm langen Rolle formen und in die Mitte des Teigrechtecks setzen. Nussbratenmasse darüber geben, bis die Füllung

bedeckt ist.

Dann die Ecken des Teiges hochschlagen, so dass die Nussbratenmasse eingeschlossen ist. Ecken zusammendrücken und den Nussbraten mit der Nahtseite nach unten auf ein feuchtes Backblech legen. Teigoberfläche gitterartig einschneiden.

Ein oder zwei Dampföcher in den Braten stechen und mit Teigresten verzieren oder mit Hafermilch o. ä. bestreichen. 30 Minuten im Ofen knusprig backen.

Dazu eine schöne Rotweinsosse, Preiselbeeren und Klob mit Blaukraut oder Wirsing reichen. Fertig!

Die Auswahl an veganen Alternativen ist natürlich wesentlich größer, so möchte ich Ihnen dieses Mal einen Rezept-Email-Versandservice für folgende Gerichte anbieten:

Vegane Rouladen mit feiner Sosse, Spitzkohlrouladen mit „Hackfleisch“-füllung und eine einfache Variante des Vesttagsbratens. Einfach eine email an: info@feegan.de

Einen guten Appetit, eine herrliche Vorweihnachtszeit und viele besinnliche Stunden im Kreise, der Menschen, die einem wichtig sind, wünscht Fee mit feegane Grüßen aus dem schönen Bamberg



**über 70 Aussteller
barrierefreier Zugang
zahlreiche Workshops
und Vorträge**

**Samstag
und Sonntag
27.-28.02.16**

Schöner Wohnen im Winter

Dekotipps für zu Hause



Kupfer ist auch diesen Winter noch das wichtigste Material um Akzente zu setzen

Wenn Sie sich in Ihren eigenen vier Wänden nicht mehr wohlfühlen, wird es Zeit wieder einmal andere Tapeten zu sehen, was nicht unbedingt wörtlich zu nehmen ist. Gemeint ist damit die Abwechslung, die jeder von uns von Zeit zu Zeit braucht. Denn in einem Haus oder der Wohnung gibt es vieles, was man verschönern oder verbessern kann.

Das Trendmaterial für diesen Winter ist und bleibt Kupfer. Es wärmt jede Einrichtung und setzt zwischen matten und textilen Oberflächen einen schönen glänzenden Akzent - und eignet sich perfekt für Accessoires und Leuchten. „Lampen, Wohnaccessoires, Kerzenständer oder Schalen, aber es geht auch auf die Möbel. Beistelltische oder Couchtische sind inzwischen auch voll aus Kupfer beziehungsweise verkupfert“, weiß Home24 Wohnexperte Martin

Schinzl. Ein weiterer großer Trend wird vom sogenannten Cocooning inspiriert. Diese Methode „beschreibt das Zurückziehen in die eigenen vier Wände, den Trend hin zum Einigeln samt Home-Service. Wem die Welt draußen zu kompliziert, stressig und uninteressant geworden ist, der zieht sich in seinen kleinen, überschaubaren Lebenskreis zurück wie in einen Kokon“, erklärt der Bayerische Rundfunk. Ein Material eignet sich hierbei besonders gut: Samt. Das subtile Schimmern des Materials verbreitet Diven-Gefühle wie in der goldenen Hollywood-Ära, mit jedem Handstreicheln entstehen neue Muster auf dem Stoff. Für die Experten das Überraschende dabei: Dank der derzeit reduzierten Möbel-Form wirkt Samt nicht gewohnt dramatisch und altmodisch. Sondern ganz zeitgemäß und neu interpretiert.

2016



Veranstaltungen des Senioren- und Generationenmanagements

Seniorenfahrten am Mittwoch

(Kosten pro Fahrt: 10 €)

20. Januar	28. September
16. März	26. Oktober
11. Mai	23. November
13. Juli	

Fasching (Eintritt: 5 €)

Mittwoch, 3. Februar 2016

im Hegelsaal der Konzert- und Kongresshalle

Konzert (Eintritt: 3 €)

Mittwoch, 27. April 2016

im Joseph-Keilberth-Saal der Konzert- u. Kongresshalle

Weinfest

Freitag, 24. Juni 2016

im Innenhof Schloß Geyerswörth

Mitmachmarkt der Generationen

Samstag, 23. Juli 2016

im Innenhof Schloß Geyerswörth

Mit dem Fahrrad sicher unterwegs

Mittwoch, 1. Juni 2016 und

Mittwoch, 27. Juli 2016

Fahrsicherheitskurs - mit Anmeldung

Information und Anmeldung:

Senioren- und Generationenmanagement der Stadt Bamberg
Rathaus Geyerswörth

Eingang „Rosengarten“, Zi. NO

Telefon 0951 87-1514

E-Mail: seniorenmanagement@stadt.bamberg.de

Reisetipps für die kalten Monate

Stilvoll dem Winter entfliehen



**über 70 Aussteller
barrierefreier
Zugang**

**Samstag
und Sonntag
27.-28.02.16
10.00 - 18.00 Uhr**

**SONDERTHEMA
Alles rund um
die gesunde
Familie**

**www.gesundheits-
messe-bayreuth.de**

 **bad & heizung**
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

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



&ACHELMANN
BAD & HEIZUNG
Bamberger Straße 2 · 96194 Walsdorf
Tel. 095 49-92 240 · www.achelmann.cc



Gerade in den Wintermonaten zieht es die Deutschen in den warmen Süden

Der Winter ist kalt und dunkel, trotzdem muss man nicht zu Hause vor sich hin vegetieren. Egal ob Südseeurlaub oder Skifahren – auch im Winter kann man viel unternehmen. Schöne Ziele für einen Winterurlaub im Schnee gibt es auf der ganzen Welt verteilt.

In Wyoming in den USA kann man in der Sugarloaf Mountain Region an wunderschönen Bergseen wandern und die Aussicht genießen. Im Winter wird in der Gegend auch Ski gefahren.

Auch Sinaia in Rumänien ist empfehlenswert, dort finden Sie neben dem Schloss Peles auch viele Wanderwege und gerade im Winter kann man sich auch auf die Piste begeben.

Auf Spitzbergen kann man nicht nur mit Glück Eisbären bewundern, sondern auch nachts die Polarlichter, die durch Sonnenteilchen entstehen, beobachten. Wer neben

dem Skivergnügen auch eine beeindruckende Landschaft erleben möchte, sollte das winzige argentinische Skigebiet Cerro Castor besuchen.

Wer der Kälte entfliehen und lieber Wärme und Sonne haben möchte, für den gibt es auch im Winter passende Urlaubsziele. Sehr beliebt sind zum Beispiel die kanarischen Inseln. Hier fallen sogar im Dezember und Januar am Tag die Temperaturen nicht unter 20 Grad. Ein breit gefächertes Angebot an Unterkünften, egal ob Ferienwohnung oder Fünf-Sterne-Anlage, rundet das Urlaubsziel ab.

Ein Geheimtipp sind die kapverdischen Inseln. Die ursprüngliche Landschaft lädt zum Wandern ein und an der Küste kommen auch Wassersportler auf Ihre Kosten. Gerade in der Winterzeit ist Kuba für Sonne liebende empfehlenswert, denn die Zeit von November bis April ist hier

optimal. Wer keine klassische Unterkunft haben möchte, kann in Havanna in einem Kloster übernachten. Wenn man sich nicht an dem langen Flug stört, für den ist im Winter Südafrika zu empfehlen, dort ist dann Sommer.

Wer nicht an den schönen Stränden liegen möchte kann in Kapstadt shoppen oder für relativ wenig Geld essen gehen. Für Wanderer ist Madeira optimal. Denn bei angenehmen 20 Grad lässt sich die Insel erkunden. Sollten Sie eher einen Badeurlaub planen, ist Madeira weniger geeignet, da es hier keine langen Sandstrände gibt.

Egal ob kalt oder warm, auch im Winter kann man seinen perfekten Traumurlaub buchen. Sollte in den genannten Vorschlägen nichts für Sie dabei sein oder Sie möchten sich weiter beraten lassen, besuchen Sie einfach das Reisebüro Ihres Vertrauens.

Der Nahrungsmittelunverträglichkeit auf der Spur

Mythen und Fakten zur Lactoseintoleranz

Lactose (lat. lac = Milch) ist ein in Milch und Milchprodukten vorkommender Zweifachzucker – auch Milchzucker genannt – der aus Galactose und Glucose besteht. Diese farblose, kristalline Substanz ist für die Ernährung sehr wichtig, da sie als bedeutender Energielieferant gilt und u. a. Fäulnisbakterien im Dünndarm hemmt.

Bei einer Lactoseintoleranz handelt es sich um eine Milchzuckerunverträglichkeit, bei der der Milchzucker im Dünndarm nicht aufgespalten werden kann. Hierzu ist nämlich das Enzym Lactase erforderlich, dass in den Schleimzellen des Dünndarms produziert im Erwachsenenalter nicht mehr in ausreichendem Maße hergestellt werden kann.

Lactose als solche kann vom Menschen nicht verdaut werden. Deshalb wird sie in die Einfachzucker Galactose und Glucose gespalten. Würde dies nicht geschehen, würde die Lactose in den Dickdarm wandern, wo sie von Bakterien zersetzt würde. Die Stoffwechselprodukte dieses Prozesses würden Blähungen,

Bauchschmerzen und Durchfall verursachen.

Lactoseintoleranz, bei der diese Beschwerden verursacht werden, können in jedem Alter auftreten. Ca. 10 Prozent bis 20 Prozent der Deutschen sind davon betroffen, weltweit sind es etwa 70 Prozent.

Betroffene, die oft auch an einer Fructoseintoleranz (Fruchtzuckerunverträglichkeit) leiden, müssen auf vieles verzichten. Aber nicht alle Milchprodukte sind tabu, da manche von ihnen so wenig Lactose enthalten, dass sie vom menschlichen Körper problemlos verdaut werden kann. Es gibt auch lactosefreie Lebensmittel, die unbedenklich sind. Außerdem gibt es Lactase-Tabletten oder-Kapseln, die unmittelbar vor dem Essen eingenommen werden müssen und das fehlende Enzym ersetzen.

Der Hausarzt oder Gastroenterologe (Innere Medizin) kann anhand der geschilderten Beschwerden feststellen, ob eine Lactoseintoleranz vorliegt und Tipps zur Ernährung geben. Evtl. wäre es sinnvoll ein Tagebuch über die Ernährung zu führen

Unser Angebot für Sie:

**Ausgewählte Scooter
bis zu 20 % reduziert!**
Solange Vorrat reicht, Abbildung beispielhaft.

reha team Bamberg
Hallstädter Straße 100 • 96052 Bamberg
Tel. 0951 700491-0 • www.rehateam-bamberg.de



**Herzlich willkommen
in unseren Bamberger
CURANUM-Häusern!**

Unsere Leistungen:

- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Betreutes Wohnen
- Ambulante Pflege

CURANUM Seniorenresidenz Friedrichstraße • Friedrichstraße 7a • 96047 Bamberg
CURANUM Seniorenpflegezentrum Nonnenbrücke • Nonnenbrücke 9a • 96047 Bamberg
CURANUM Seniorenresidenz Franz-Ludwig • Franz-Ludwig-Str. 7c • 96047 Bamberg
CURANUM Ambulanter Dienst Bamberg • Friedrichstraße 7a • 96047 Bamberg

www.curanum-seniorenresidenz-bamberg.de • www.curanum.de

Zahnarztpraxis
Dr. Nagengast

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

Dr. Matthias Nagengast
Obstmarkt 5
96047 Bamberg

Tel.: (0951) 28 46 5

Fax: (0951) 20 10 89

Email: info@zahnarztpraxis-nagengast.de

Web: www.zahnarztpraxis-nagengast.de

„Pflege ist der Kreative Ausdruck eines Menschen,
einem anderen Menschen zu helfen.“

Unsere Stärken:

- Beratungseinsätze
- Verhinderungspflege
- Grundpflege und Betreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Hausnotrufvermittlung und Begleitung
- Behandlungspflege nach ärztl. Verordnung
- Beratung und Vermittlung von Inkontinenzversorgung
- Einsätze nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz

Und vieles mehr....

Wir freuen uns, für Sie da sein zu dürfen

Soziale Betreuungspflege

Bamberg: Seehofstr. 44, Telefon: 0951/70042837

info@Chrisana.de

Zulassung bei allen Krankenkassen!

24-Stunden-Telefon: 0171 / 8 75 54 16

Qualifizierte Pflege und Betreuung in Ihrem vertrauten Daheim.



Auf die richtige Ernährung kommt es an

Gesunde Kost hält länger fit

Das Wort Ernährung kommt vom lateinischen *nutrire* = nähren und bezeichnet die Aufnahme von anorganischen oder organischen Stoffen, die in fester, flüssiger, gasförmiger oder gelöster Form vorliegen können.

Den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden hat neben Sport und Sonnenlicht die

Ernährung. Sie ist auch wichtig für unsere Gesundheit und unsere Fitness.

Denn eine falsche Ernährung kann zu schlimmen Krankheiten mit all ihren negativen Folgen führen. Dazu zählen insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Gicht. Somit wirkt sich eine schlechte Ernährung auch ungünstig auf die Volksgesundheit aus.

Industriell hergestellte Lebensmittel enthalten viele Zusatzstoffe, die zwar zugelassen, aber nicht unbedingt gesund sind. Diese sind dadurch oft sehr lange haltbar und sehen appetitlicher aus, enthalten aber durch die Konservierung kaum noch Nährwerte.

Daher werden sie auch als tote Lebensmittel bezeichnet. Fastfood enthält viel Fett und Zucker. Deshalb ist diese Ernährungsform größtenteils für Bluthochdruck und Übergewicht verantwortlich. Fleisch, das industriell hergestellt wird, enthält z. B. viele Hormone und andere pharmazeutische Produkte. Außerdem ist es mit Antibiotika



Obst und Gemüse gehören zu jeder ausgewogenen Ernährung

belastet, wodurch gefährliche Resistenzen entstehen.

Deshalb sollten wir unbedingt auf eine gesunde Ernährung achten. Frische, unverarbeitete, naturbelassene Lebensmittel sind viel gesünder, da sie viel mehr Nährwerte enthalten. Bioprodukte garantieren ein volles intensiveres Geschmackserlebnis. Das gilt besonders für Obst und Gemüse. Tiefkühlobst und -gemüse kann bedenkenlos verzehrt werden, weil es direkt nach der Ernte schockgefroren wird. Durch dieses Verfahren bleiben die Nährstoffe weitgehend erhalten. Obst und Gemüse sollten viel

verzehrt werden, da sie das Krebsrisiko senken.

Sehr wichtig ist auch die Flüssigkeitszufuhr. Der Mensch besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Erwachsene trinken in der Regel zu wenig. Hauptsächlich Senioren sind davon betroffen. Täglich sollten 1 ½ bis 3 Liter, je nach den äußeren Umständen (Alter, Temperatur), getrunken werden.

Flüssigkeitsmangel führt zu Konzentrationsschwierigkeiten. Außerdem sinkt die Hirnleistung. Im schlimmsten Falle kann es zur Austrocknung und zum Verdursten führen.

Das Rückgrat für Ihr Bett!®

„Im Zusammenspiel von Unterstützung, Druckentlastung und Dynamik vermittelt dieses neue Lattoflex-System das wunderbare Gefühl des Schwebens. Das sind Goldene Zeiten für den Rücken!“

Der Vorstandsvorsitzende des Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. Prof. Dr. med. Erich Schmitt demonstriert die vier Federungsebenen des Lattoflex 300.

leben. schlafen. regenerieren.

betten friedrich

Obere Königsstr. 43 · 96052 Bamberg · ☎ 09 51 / 2 75 78

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!

Das Rückgrat für Ihr Bett

Nach 1078 Tests, dem goldenen Sieger

Lattenrost ade. Gegen den neuen Trend zur Punktfederung hat er wenig Chancen. Immer mehr Menschen holen sich die Unterfederung, die viele Rückenschmerzen vermeiden kann.

lattoflex
schlafwerk



Besuchen Sie den
**Spanndecken
Vortrag**

SPANNDECKEN
BAMBERGER

Wir gestalten mit unseren Spanndecken Ihre Räume neu. Mit Ihren Wünschen und unserer langjährigen Erfahrung werden Träume Wirklichkeit. Informieren und inspirieren Sie sich in unseren Ausstellungsgebäuden und im Internet.

Besuchen Sie uns!

Niederlassung Hallstadt
Edel und Stein Designbäder

Ausstellung
300 m²

Biegenhofstrasse 5
96103 Hallstadt

Montag-Freitag 10:00 bis 19:00 Uhr

Samstag 10:00 bis 14:00 Uhr

Tel. 0951/70091622

www.spanndecken-bamberger.de

Mit einfachen Maßnahmen das Stresslevel senken

Tipps für eine ruhigere Weihnachtszeit



Entspannung findet man oftmals auch in der Ruhe der Natur

Gerade in der Weihnachtszeit herrscht oft Stress. Ein Essen muss auf den Tisch, Geschenke müssen besorgt werden und der Weihnachtsbaum muss geschmückt werden.

Doch wie kann man Weihnachten entspannter gestalten?

Statt stundenlang in der Küche zu stehen, können die Gäste zum Beispiel selbst etwas zu essen mitbringen. Auch kann das Essen einfacher gestaltet werden, zum Beispiel einen aufwändigen Braten durch ein Raclette oder eine deftige Brotzeit ersetzen. Die Kinder

können auch ihren Teil beitragen. So können sie sich um die Tischdekoration kümmern oder den Weihnachtsbaum schmücken. Als Nebeneffekt müssen diese so lange nicht beschäftigt werden. Sie können die Kinder auch auf einem ausgedehnten Spaziergang toben lassen. Freunde müssen auch nicht zwangsläufig vor Weihnachten eingeladen werden, dies funktioniert auch noch im Januar und nimmt dadurch einen Stressfaktor. Auch können Sie sich dadurch besser mit Ihren Gästen beschäftigen. Achten Sie auch darauf sich selbst nicht unnötig Stress zu machen. Der Stapel Bügelwäsche kann auch nach den Feiertagen noch abgearbeitet werden, wenn die Wäsche nicht zwingend benötigt wird.

Hängt man mit den Gästen ständig zusammen, kann dies

auch zu Streitigkeiten führen. Um Streit zu vermeiden ist es wichtig hin und wieder Abstand zu gewinnen, zum Beispiel in dem man eine viertel Stunde allein spazieren geht. Laden Sie Ihre Gäste an einem Tag ein spart dies unnötige Arbeit und ermöglicht vielfältige Gesprächsthemen.

Familienkonflikte müssen auch nicht an Weihnachten gelöst werden, es kann auch ein späterer Termin ausgemacht werden.

Hilfreich ist es auch die eigenen Erwartungen herunterzuschrauben, denn so können diese auch weniger enttäuscht werden und man verringert den Druck auf sich selbst. Orientieren Sie sich nicht daran wie andere Weihnachten feiern sondern passen Sie Ihr Weihnachtsfest so an, dass sich Ihr persönlicher Stresslevel in Grenzen hält.

terzo® Gehörtherapie

Damit Sie verstehen.

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

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

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

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

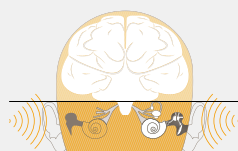
Verzichten auch Sie lieber auf das Tragen Ihrer Hörgeräte, weil Sie mit dem Hörerfolg unzufrieden sind?

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

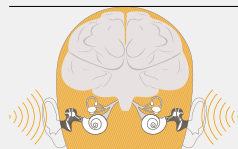
Vereinbaren Sie einen Termin im **terzo-Zentrum Bamberg** und erfahren Sie in einem persönlichen kostenfreien Beratungsgespräch, wie Sie mit Hilfe der terzo® Gehörtherapie Ihre Hörgeräte-technik bestmöglich nutzen können.

Durch die innovative terzo® Gehörtherapie können Sie:

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



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



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

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





bundesweite
Auftrags-
bearbeitung

Kamine vom Meisterfachbetrieb

Seit über 20 Jahren sind wir ein Fachbetrieb, der sich auf den Einbau von Kaminkassetten nach Maß spezialisiert hat. Wir arbeiten von Anfang an mit einem Premium Hersteller zusammen und bieten so beste Qualität zum vernünftigen Preis.

Ob einfache oder noch so komplizierte Kaminöffnungen – bisher wurden alle Projekte zur Zufriedenheit unserer Kunden realisiert.

Entscheiden Sie selbst, was wirklich wichtig ist und nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Heimelige
Geborgenheit
in jedem Zuhause.



Unsere Leistungen

-  Kaminöfen
-  Speicherkamine
-  Heizkamine
-  Kaminkassetten nach Maß
-  Austausch Kamineinsätze
-  Montageservice & Reparaturen



- ▲ **Kaminkassetten nach Maß** zum Nachrüsten offener Kamine
- ▼ **Austausch vorhandener Kamineinsätze**



Besuchen Sie unsere
neue Ausstellung

Luitpoldstraße 16
96052 Bamberg

Telefon 0951 / 51 07 65 45
Mail info@der-kamindoktor.de

www.der-kamindoktor.de

der
KAMIN
DOKTOR