

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Das Senioren-Journal der Fränkischen Nachrichten

November 2015

www.bestes-alter.info

Ausgabe 5



Ohne Erkältung durch
die Wintermonate

[Seite 9](#)



Die schönsten Ausgetippst
für die Adventszeit

[Seite 6-7](#)



Rheuma erkennen und
richtig behandeln

[Seite 4](#)

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 Lieben 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 Rheuma erkennen und richtig behandeln
- 5 Kolumne: Feegane Ideen
- 6-7 Die schönsten Ausgehtipps für die Adventszeit
- 8 Die Bestes Alter Bücherecke: Gesundheit auf allen Ebenen des Seins
- Veranstaltungshinweise
- 9 Gesund durch die neue Jahreszeit
- 10 Regionales: Ein ehrenamtlicher Fahrdienst mit Elektromobil
- 11 Regionales: Stimmen zum ehrenamtlichen Fahrdienst

Kurzmeldungen aus der Region

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 Taubertalbischheim: Fränkische 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 Felicitas Sauer - privat;
Seite 6-7 Jeanette Dietl - Fotolia.com,
Milles Studio - Fotolia.com;
Seite 9 zinkevych - Fotolia.com;
Seite 10 Werner Palmert;
Seite 11 Werner Palmert;

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

Ausgabe Taubertalbischheim:
MANNHEIMER MORGEN, Großdruckerei
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 Vervielfältigung,
Verbreitung, Speicherung und
Bearbeitung, bedarf der schriftlichen
Zustimmung durch die Redaktion.
Die Redaktion ist berechtigt, veröffentlichte
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
SPORTS-PROFESSIONAL
ATTIRE

**#POWER
#AUSDAUER
#REGENERATION**

nepro sport.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.



**SANITÄTSHAUS
SCHÜHLE
UND
ENDRES** GMBH
www.sanitaetshaus-sms.de

Orthopädietechnik · Rehabilitationstechnik · Orthopädieschuhtechnik

- Krankenrollstühle
- Prothesen
- Hilfs- und Pflegemittel
- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Einlagen
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe
- 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!

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.

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. Besonders wenn der Körper zur Ruhe kommt nehmen die oft starken Schmerzen zu. Die meisten rheumatischen Erkrankungen nicht heilbar, können aber mit Medikamenten und anderen Therapien behandelt werden. Durch die Physiotherapie können Muskeln aufgebaut und die Gelenke beweglich gehalten werden. Im fortgeschrittenen Stadium muss bei manchen Fällen das betroffene Gelenk durch ein künstliches ersetzt werden. Eine spezielle Ernährung kann auch von Vorteil sein. Bei einem chronischen Rheuma empfiehlt sich fleischarme Kost.



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

- 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

Friedrichstr. 1
74706 Osterburken

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

Unverbindliche Beratung und Information!

„Pflege mit Herz!“



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 0172-9 87 72 20

www.gyndoctors.de

74740 Adelsheim, Untere Austraße 47a

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

Fax 0 62 91-64 83 617

Kolumne: Feegane Ideen



Veganer Nussbraten

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, erkennt man schnell, dass es sehr viel unschöne 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 man stellt 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, etwas 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 getrockneter 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 Rotweinsauce, Preiselbeeren und Kleeblätter mit Sauerkraut oder Wirsing reichen. Fertig!

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



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
Baden-Württemberg e.V.
Region 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

DIE REDAKTION WÜNSCHT FROHE WEIHNACHTEN!

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

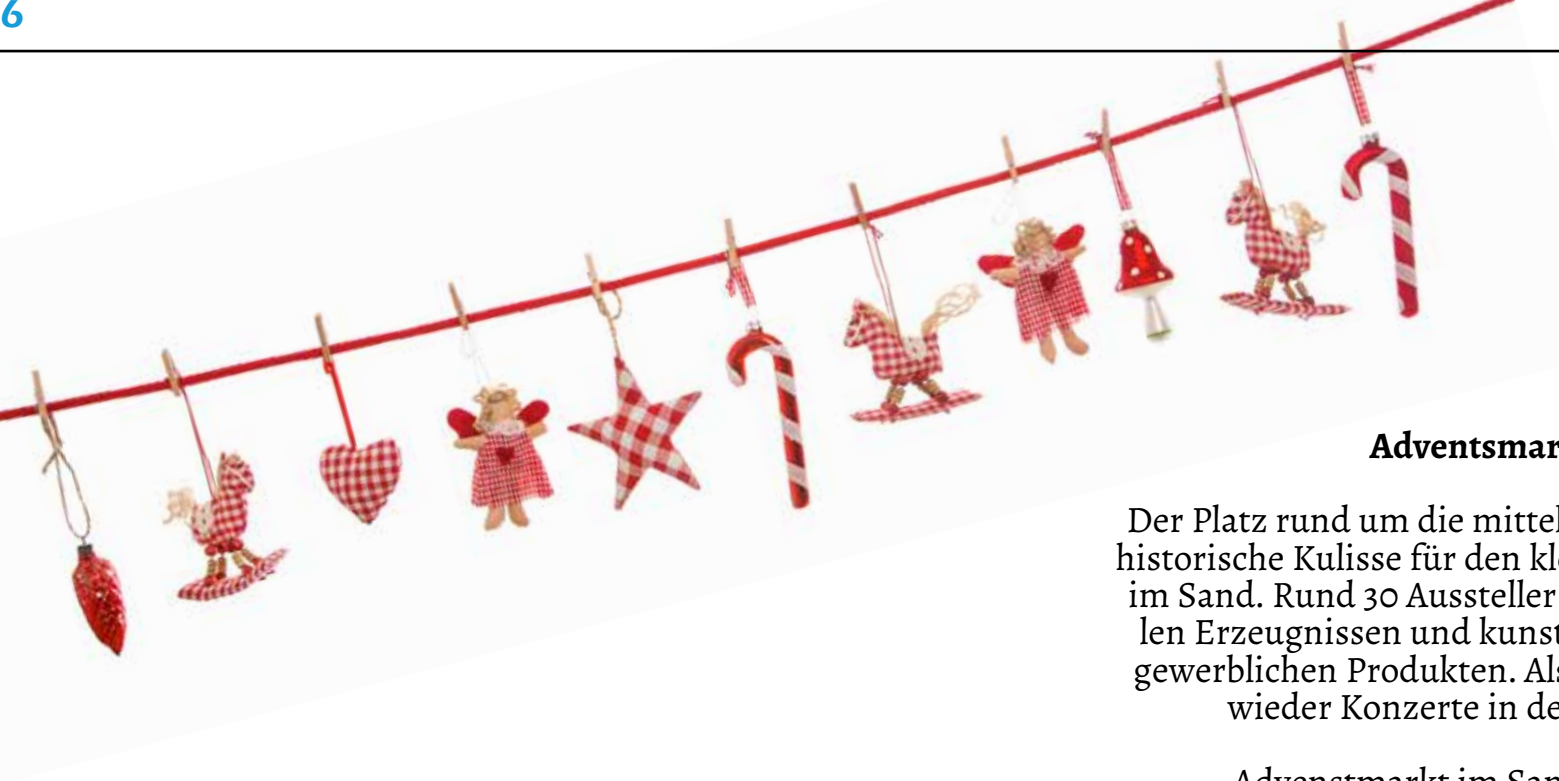


Ökumenische Sozialstation

Ambulanter
Pflegedienst
0 79 31 / 99 00 33



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



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

Gesundheit auf allen Ebenen des Seins

Frank H. Emmerich

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 anschwellen 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. Soll-

ten 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.

**Reha - Technik
Orthopädie
Ortho.-Schuh-Technik
Sanitätshaus**

Adolf-Kolping-Str. 13a, Walldürn



Seitz GmbH

Tel. 06282 - 83 66

„Wir verbinden Boxberg“: Ein ehrenamtlicher Fahrdienst mit Elektromobil

„Es ist gut, dass es Euch gibt“

Von Werner Palmert



So geht's leichter: Pünktlicher Arztbesuch oder der Einkauf sind mit dem Fahrdienst auch für gehbehinderte Menschen kein Problem.

Die Umfragen unter den Nutzern sprechen eine deutliche Sprache und für sich: Der ehrenamtliche Bürgerfahrdienst „Wir verbinden Boxberg“ (WvB) mit einem elektrisch angetriebenem Pkw hat sich in gut eineinhalb Jahren Praxis bestens bewährt. 90 Prozent der befragten Fahrgäste sind mit dem Fahrdienst „sehr zufrieden“ oder „zufrieden“. Eine Quote, die den Initiatoren Mut macht. Und durch das dankbare Kompliment „Es ist gut, dass es Euch gibt“ wird jeder einzelne der 20 ehrenamtlichen Fahrer in seinen Bemühungen bestätigt.

In ländlich geprägten Räumen führen anhaltende Trends wie die Urbanisierung oder der demografische Wandel zu tiefgreifenden Veränderungen, die oftmals stärker ausgeprägt sind als beispielsweise in Ballungszentren. Umfrageergebnisse zeigten, dass auch in Boxberg der öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) ein Nischendasein fristet. Die Stadt verfügt zwar über einen Bahnhof und 29 Bushaltestellen, allerdings sind nicht alle Haltestellen leicht erreichbar, wodurch lediglich 53 Prozent der Be-

wohner in akzeptabler Nähe zu einer Bushaltestelle wohnen. Darüber hinaus liegen die Haltestellen häufig nicht bei wichtigen Einrichtungen. So setzt sich das Busangebot aus Linien mit geringer täglicher Fahrgastzahl zusammen, die überdies nachts und am Wochenende kaum oder überhaupt nicht fahren. Das Mobilitätsangebot für längere Wegstrecken in der Region oder zu den umliegenden größeren Städten ist ebenfalls gering und wird werktags insgesamt von nur sieben Zügen mit unterschiedlichen Fahrtzielen gebildet. Besonders in der Ferienzeit werden auch noch die Schülerbusse schmerzlich vermisst.

Der von der Universität Stuttgart wissenschaftlich begleitete, mobile e-Fahrdienst „WvB“ stellt so einen flexiblen, bedarfsorientierten Haustür-zu-Haustür-Bürgerverkehr auf ehrenamtlicher Basis dar, der den motorisierten Individualverkehr sowie auch konventionelle Busverkehre und private Fahrdienstleistungen ergänzt, ohne mit diesen zu konkurrieren, wie die WvB Vorsitzende Vera Herzog deutlich unterstreicht.

Angesprochen sind vor allem Boxberger Bürgerinnen und Bürger, die auf Grund fehlender Mobilität nicht in der Lage sind, Einkäufe, Arztbesuche, Besuche von Verwandten, Behördengänge, oder andere Besorgungen selbst zu erledigen. Gefahren wird innerhalb der Boxberger Stadtteile von Tür zu Tür, zum Bahnhof oder zur Bushaltestelle. Krankentransporte oder von der Krankenkasse bezahlte Fahrten sind von dem neuen Serviceangebot allerdings ausgeschlossen.

In mehreren Erhebungen wurden die Bürger in allen Boxberger Ortsteilen im Jahre 2012 nach ihrer Mobilitätsstruktur gefragt. Zur Optimierung des Angebotes fanden im Laufe des Projekts Fahrgast- und Fahrerbefragungen sowie diverse Workshops statt. Auch in diesem Jahr wird noch eine weitere Befragung erfolgen.

Bisher legte das elektrische Auto rund 29.000 Kilometer im Boxberger Stadtgebiet mit seinen 13 Ortsteilen zurück. Im Monat werden im Durchschnitt zwischen 140 und 160 Fahrten durchgeführt. Besonders stolz ist die Vorsitzende auf die Tatsache, dass die Finanzierung ausschließlich

über den Fahrpreis erfolgt, der je nach Streckenlänge zwischen 50 Cent und 1,50 Euro liegt. In aller Regel werfen die Fahrgäste aber einen etwas höheren Betrag in das Kässchen und drücken so ihre große Zufriedenheit mit dem Service aus. Die bisher 64 Mitglieder des Vereins müssen also mit ihrem Beitrag von monatlich einem Euro nichts für den Ökostrom zuschießen, der im ersten Jahr Kosten von rund 1400 Euro verursachte. Die laufenden Wartungs- und Unterhaltskosten für das Fahrzeug halten sich nach Angaben des Vorstandsmitglieds und Koordinators Klaus Dörzbacher im erträglichen Rahmen.

Auch nach dem Auslaufen des Ideenwettbewerbs zur Förderung der Elektromobilität im Ländlichen Raum zum Jahresende, den das Land Baden-Württemberg zusammen mit der Stadt Boxberg unterstützt, kann der Verein auf seine Sponsoren aus der heimischen Geschäftswelt zählen, würde sich natürlich aber auch über weitere Mitglieder, freiwillige Fahrer und neue Werbepartner sehr freuen.

Durch den freiwilligen Fahrdienst „Wir verbinden Boxberg“ hat sich die Unabhängigkeit gerade vieler älterer Bürger erweitert. Sie fühlen sich zeitlich ungebundener, können bestimmen, wann sie wohin fahren wollen und so Leute treffen, die früher lange auf einen Besuch warten mussten.

Informationen:

Interessenten können den Fahrdienst im Rathaus Boxberg und unter der Telefonnummer 0157/50882222 erreichen und ihre Fahrtwünsche mitteilen. Gefahren wird von montags bis freitags, jeweils von 8 bis 18 Uhr oder nach Vereinbarung.

Stimmen zum ehrenamtlichen Fahrdienst



Offizieller Start 2014 im „Boxberg Forum“ (von links): Bürgermeister Christian Kremer, Vereinsvorsitzende Vera Herzog, Erster Landesbeamter Dr. Ulrich Derpa, e-mobil Geschäftsführer Franz Loogen und der Hausherr, Geschäftsführer Armin Eckl

Bei der Auftaktveranstaltung für den Fahrdienst im März 2014 unterstrichen die Redner die Bedeutung dieser Einrichtung, mit der vor allem die Mobilität der älteren Bevölkerung im Stadtgebiet

Boxberg verbessert werden soll. So sagte Bürgermeister Christian Kremer: „Im Sinne der Daseinsvorsorge sowie der Steigerung der Attraktivität der Stadt Boxberg haben wir früh erkannt, dass der e-Fahr-

dienst einen echten Mehrwert für unsere Bürgerinnen und Bürger im Ländlichen Raum darstellt“. Diesen Zugewinn an mehr Lebensqualität möchten die Boxberger nicht mehr missen und er ist heute willkommenen denn je.

Für den baden-württembergischen Minister für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz, Alexander Bonde, ist besonders die e-Mobilität, mit der der Boxberger Fahrdienst unterwegs ist, von Bedeutung. Beim Fachkongress „Ecomobil 2015“ in Offenburg meinte er: „Nachhaltige, umwelt- und klimafreundliche Mobilitätslösungen passen gut in den Ländlichen Raum.“ Die gute Erreichbarkeit des Arbeitsplatzes, von Ärzten,

Apotheken, Schulen oder Geschäften ist für ihn ein ganz wesentlicher Faktor bei der Zukunftssicherung der Städte und Gemeinden auf dem Land. Wie innovativ und engagiert die Menschen vor Ort mit dieser Herausforderung umgehen, zeigten landesweit 20 Modellkommunen, die sich am Ideenwettbewerb „Elektromobilität Ländlicher Raum“ beteiligt haben. Im Laufe der Veranstaltung in Offenburg würdigte Bonde das bürgerschaftliche Engagement für Lebensqualität und Zukunftsfähigkeit. Besonderen Dank sprach der Minister den Vereinen und ehrenamtlich tätigen Fahrerinnen und Fahrern der Bürgerbusse und Bürgerautos aus. (pal)

Kurzmeldungen aus der Region

Seniorenwegweiser neu aufgelegt

Der „Seniorenwegweiser“ für den Main-Tauber-Kreis ist vor kurzem neu aufgelegt worden. Die 64-seitige, farbige Broschüre informiert über das Angebot für Senioren und Pflegebedürftige im Landkreis. Sie bietet viele Informationen und Hinweise rund um die Themen Hilfen im Alltag, Gesundheit, Wohnen, Pflege, bürgerschaftliches Engagement, Beratung, Freizeit und Sport sowie auch zu den Rechten von pflegenden Angehörigen. Den Seniorenwegweiser gibt es kostenlos bei allen Bürgermeisterämtern, im Landratsamt und im Pflegestützpunkt des Main-Tauber-Kreises, Josef-Schmitt-Straße 26 a, 97922 Lauda-Königshofen, Telefon 09343/5899479. Der Seniorenwegweiser für den Neckar-Odenwald-Kreis wird derzeit überarbeitet. Neu ist im Neckar-Odenwald-Kreis der „Gesundheitswegweiser“, der die Suche nach Ärzten, Therapeuten und anderen

Anbietern von medizinischen und gesundheitlichen Leistungen erleichtern soll. Er ist im Internet unter der Adresse www.gesundheit-nok.de aufrufbar und wird im nächsten Jahr auch in gedruckter Form erscheinen (Infos: Telefon 06261/84-1002).

Wertheimer Erzählcafé

Seit zwei Jahren gibt es als gemeinsame Initiative der Johanniter-Altenpflegeschule im Hofgarten und des Seniorenbeirats der Stadt Wertheim das Wertheimer Erzählcafé. In lockerer Runde soll der Austausch zwischen älteren Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Wertheim und jungen Menschen, wie den Auszubil-

denden der Altenpflegeschule, gepflegt werden. Das nächste Erzählcafé findet am Montag, 21. Dezember, im 14 Uhr im Café „Sahnehäubchen“ am Hofgarten-Schlösschen statt. Das Schlösschen ist gut mit dem Bus erreichbar. Wer teilnehmen will, aber keine Fahrmöglichkeit hat, wird von den Johannitern zu Hause abgeholt und anschließend wieder nach Hause gebracht. Dieser kostenlose Fahrdienst muss spätestens am Freitag vor dem Erzählcafé unter Telefon 09342/911020 bestellt werden. Anmeldung zum Erzählcafé bei den Johannitern unter Telefon 09342/911020. Hier kann auch ein Faltblatt mit den nächsten Erzählcafé-Terminen angefordert werden.

Offener Treff für Angehörige und Pflegende

Die „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ bietet jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat einen „Offenen Treff“ für Angehörige und Pflegende im Mehrgenerationenhaus in Mosbach, Alte Bergsteige 4/Ecke Karl-Theodor-Straße an. Infos: Mehrgenerationenhaus, Telefon 06261/6744010. Der Treff dient dem Informationsaustausch und zum Krafttanken. Die regelmäßigen Zusammenkünfte sollen helfen, besser mit der Krankheit und den daraus resultierenden Veränderungen umgehen zu können.



Seibert
Physiotherapie 
Inhaber:
Karl-Heinz Seibert

Klingenweg 12 • 63920 Großheubach
Telefon 09371/7363
www.seibert-ischiasbehandlung.de

Ischiasprobleme?

Wir machen Sie schmerzfrei.

- 25 Jahre Therapieerfahrung
- Ischialgie muss keine Krankheit mehr sein

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