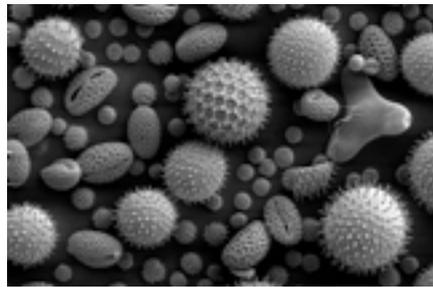




Das Fahrrad: Fitness und Spaß im Einklang

Seite 5



Der Pollenflug beginnt in diesem Jahr schon deutlich früher

Seite 7



Holen Sie sich die bunte Pracht des Frühlings nach Hause

Seite 14

Sport beugt Mobilitätsproblemen im Alter vor und steigert die Gesundheit

## Für Fitness ist es nie zu spät



Neues wagen und die Gesundheit im Alter bewahren - auch wer erst spät mit Sport beginnt, kann seine Fitness deutlich steigern

**E**inen Termin hat Gertrud S. fest in ihrer Woche eingeplant: Mittwochs um zehn Uhr fährt sie zur Schwimmhalle um mit gleichgesinnten den VHS-Kurs in Aqua Gymnastik zu besuchen. „Es ist in

diesem Winter bereits mein zweiter Kurs“, sagt Gertrud. Bereits im vergangenen Winter sei sie durch eine Bekannte auf das Angebot aufmerksam geworden. Und seitdem hat sich einiges getan. „Ich fühle mich insgesamt wesentlich

fitter und habe mittlerweile auch neue Freundschaften geschlossen“, berichtet sie begeistert.

Zu diesem Ergebnis kam auch Wissenschaftler eine Studie, die in der Fachzeitschrift „British Journal of

Sports Medicine“ veröffentlicht wurde. Untersucht wurden über einen Zeitraum von acht Jahren 3.500 Personen im Alter von durchschnittlich 64 Jahren. Die Forscher kamen zu dem Schluss:

Fortsetzung auf Seite 3

## Bestes Alter: Auf einen Blick

- 1 Für Fitness ist es nie zu spät
- 4 Verletzungen nach der Winterpause vorbeugen
- 5 Radfahren ist jetzt wieder deutlich attraktiver
- 6 Die Bestes Alter Bücherecke: Richtiges Atmen mit der richtigen Luft  
Veranstaltungshinweise
- 7 Heuschnupfen-Alarm
- 8-9 Osterbräuchen auf der Spur
- 10 Kolumne: Feegane Ideen
- 11 Einzigartiges Werkstatt-Projekt startet in Bamberg
- 12 Mit der Sauna gesund bleiben
- 13 Universität Nürnberg will Senioren fit machen
- 14 Das ABC der leichten Gartenarbeit
- 15 Wandern kann man das ganze Jahr

### IMPRESSUM

Redaktion und Verlag:  
Agentur für Marketing  
- Felicitas Sauer, Fichte-  
str. 7a, 96052 Bamberg,  
Telefon 0951 / 20 933 96  
info@bestes-alter.info

**Leserservice/Bezug:**  
Agentur für Marketing, Fichte-  
strasse 7a, 96052 Bamberg, info@  
bestes-alter.info

**Herausgeber:**  
Agentur für Marketing  
- Felicitas Sauer, Fichte-  
str. 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 Bayreuth:  
Neue Bayreuther Anzeigenblatt  
Verlags GmbH, Alexander Süß.

**Fotonachweise:**  
Seite 1 Teaser: Privat; Pixabay; Seite 1 Titel: Fotolia.com - Kzenon; Seite 3: Fotolia.com - Kzenon; Seite 4: Pixabay; Seite 5: Fotolia.com - Robert Kneschke; Seite 7: Pixabay; Seite 8-9: Pixabay; Seite 10: Privat - Felicitas Sauer; Seite 11: Privat - Christoph Hofmann; Seite 12: roesli48 / pixelio.de; Seite 13: Joujou / pixelio.de; Seite 14: Lisa Schwarz / pixelio.de; Seite 15: Rainer Sturm / pixelio.de;

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

Ausgabe Bayreuth:  
Nordbayerischer Kurier GmbH & Co. Zeitungsverlag KG, Theo-

**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.**

<b>BAMBERG</b> Nürnberger Straße 243 96050 Bamberg Tel.: 0951 18 04-0	<b>BINDLACH</b> 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](http://www.moebel-pilipp.de)

SCHÖNES FÜR ZUHAUSE  
Jetzt Fan werden! [#PilippFacebook](#)

dor-Schmidt-Straße 17, 95448 Bayreuth

**Gesamtauflage: ca. 185 .000 Exemplare;** Erscheinungsweise: Alle drei Monate, 2. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg. 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 Redak-

tion 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



Gerade Aqua Gymnastik ist sehr gut für die Gelenke und kann sowohl im Winter als auch im Sommer ausgeübt werden.

#### Fortsetzung von Seite 1

Wer regelmäßig maßvoll oder kräftig Sport trieb, dessen Aussichten auf ein gesundes Altern erhöhten sich um das Siebenfache. Erstaunlicherweise erhöhte sich dieser Wert auch für die zehn Prozent der Studienteilnehmer, die früher keinen Sport getrieben haben. Zwar nur um den dreifachen Wert – jedoch stellt auch dies

eine deutliche Steigerung dar.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen auch Forscher der University of Florida in Gainesville. „Der genaue Zweck der Studie ist es, den definitiven Beweis zu erbringen, dass körperliche Aktivität wirklich und wahrhaftig die Unabhängigkeit von Senioren verbessern kann“, erläutert Marco Pahor, Erstautor der Studie.

Die Teilnehmer im Alter von 70 bis 89 Jahren hatten deutliche Einschränkungen an den unteren Extremitäten (9 oder weniger Punkte im Short Physical Performance Battery), waren aber noch in der Lage 400 Meter am Stück zu gehen. Diese Distanz ist ein wichtiger Grenzwert, da sie den meisten Menschen Einkäufen und andere tägliche Aktivitäten ermöglicht. Bei der Studie wurden daher in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt und diese über zwei Jahre begleitet. Die 818 Personen der sog. Sportgruppe erhielten ein individuelles Trainingsprogramm, bei dem sie in der Woche 150 Minuten gehen sollten und außerdem in moderaten 10-Minuten-Einheiten mehrmals wöchentlich Kraft, Gelenkigkeit und Gleichgewicht trainierten. Den 817 Teilnehmern der anderen Gruppen boten die Forscher ein Bildungsprogramm rund um erfolgreiches Altern an.

Nach mehr als zwei Jahren war das Risiko, diese 400

Meter nicht mehr alleine bewältigen zu können, bei den Senioren der Sportgruppe im Vergleich um 18 Prozent geringer. Ein moderates Bewegungsprogramm mit nur rund 20 Minuten Gehen am Tag und ein paar kleinen Übungseinheiten in der Woche könnten älteren Menschen demnach helfen, ihre Selbständigkeit länger zu erhalten.

„Ich kann jedem nur den Tipp geben, mit dem Sport anzufangen. Es gibt auf dem Markt ein breites Angebot. Da findet sicherlich jeder etwas“, ermutigt Gertrud S. Wenn auch Sie die Lust gepackt hat, bieten wir Ihnen in dieser Ausgabe nützliche Tipps und Tricks um Verletzungen nach der Winterpause zu vermeiden sowie Interessante zum Thema Wandern. „Ich muss dann aber los – als Gruppe vom Aqua Gymnastik unternehmen wir neuerdings immer etwas gemeinsam. Und treffen uns gleich in einem Café, lacht Gertrud und macht sich auf den Weg.“

www.inviva.de

# inviva

Mitten im Leben...

- **Gesundheit erhalten!**
- **Selbst bestimmen!**
- **Zeit gestalten!**

Ein breites Angebot von über 200 Ausstellern und Verbänden, Vorträge, Vorführungen und Mitmach-Aktionen. Erfahren Sie, was man „mitten im Leben“ und darüber hinaus wissen muss um sein Leben selbstbestimmt zu genießen und entdecken Sie neue Horizonte und Möglichkeiten!

**24.+25.2.2016** • Messe Nürnberg

**ÄSTHETIK-TEAM**  
SÜNDSTADT  
www.aesthetik-team-nuernberg.de

### LEISTUNGEN

**Gesicht**  
Facelift  
Stirnfaltenkorrektur  
Faltenunterspritzung  
Nasenkorrektur  
Ohrenkorrektur

**Figur**  
Fettabsaugung  
Bauchdecken-Straffung  
Körperstraffung

**Brust**  
Bruststraffung

**Ästhetik-Team-Nürnberg**  
in der Schönklinik  
Europa-Allee 1  
90763 Fürth

[www.aesthetik-team-nuernberg.de](http://www.aesthetik-team-nuernberg.de)

Im Frühjahr beginnt wieder die Outdoor Saison für alle Sportbegeisterten

# Verletzungen nach der Winterpause vorbeugen



Ob allein oder in der Gruppe: Joggen ist der Lieblingssport vieler Deutschen.

Besonders wenn man im Winter den Sport vernachlässigt hat und nun „einfach loslegt“, ist die Gefahr für Verletzungen groß. Die erste Regel lautet deshalb: Maßvoll beginnen und anschließend steigern.

Wenn die Muskulatur aus dem Training ist, kann es schnell zu Muskelkater oder gar Muskelfaserrissen kommen. Ein gutes Aufwärmen kann diese Gefahr deutlich reduzieren.

Zu den häufigsten Unfällen

beim Sport gehören Stürze. Auch hier ist ein untrainierter Zustand ein Risikofaktor, denn für Sportarten wie z.B. Inline-Skaten ist ein hohes Maß an Koordination und Reaktionsvermögen erforderlich

- auch das kann aus dem Training kommen. Deshalb sollte man nach einer monatelangen Pause erst einmal langsam beginnen, bis man sich wieder sicher bei allen Bewegungsabläufen fühlt. Auf keinen Fall sollte man ohne empfohlene Schutzausrüstung (z.B. Helm, Hand- und Knieschützer) auf die Piste gehen.

Insbesondere bei Ballsportarten kommt es oft zu abrupten Beschleunigungen und Richtungswechseln. Durch stützende Bandagen können die dabei auftretenden Belastungen der Gelenke abgemildert werden. Betreibt man eine Sportart mit relativ hohem Risiko für Verletzungen, sollte man möglichst immer eine „Sportlerapotheke“ in Reichweite haben. Diese sollte immer entsprechend den typischen Belastungen und Gefahren ausgestattet sein.

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.  
www.aok.de/bayern

Jetzt zur Nummer 1 in Bayern wechseln!

Bis zu 250 Euro extra für Vorsorge!

## Meine AOK kann das

Ab jetzt mit noch mehr Leistungen, z. B. der jährliche Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung ab 18 Jahren

Gesundheit in besten Händen

[www.meine-aok-kann-das.de](http://www.meine-aok-kann-das.de)

## Spezialbrillengläser

SCHWEIZER

für altersbedingte Makuladegeneration

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

### AMD-Comfort:

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

Jetzt exklusiv bei uns testen, wir beraten Sie unverbindlich.

**Demmler**

Franz-Ludwig-Str. 5d · 96047 Bamberg · Tel. 0951 - 281 93



Das herrliche Wetter lädt zum Sport im Freien ein

# Radfahren ist jetzt wieder deutlich attraktiver



Der Sicherheitsaspekt sollte auf dem Fahrrad nicht zu kurz kommen: ein Helm ist auf persönlichen Schutzgründen Pflicht

Dieses Jahr fällt es auf einen 20. März: der Frühlingsanfang. Mit riesen Schritten nähern wir uns der schönsten Jahreszeit. Im Frühjahr, wenn die Natur erwacht, werden wieder viele Aktivitäten nach

draußen verlagert. Dazu zählt insbesondere das Radfahren, das in der blühenden Natur noch mehr Spaß macht.

Radfahren ist ein beliebter Ausdauersport, der viele gesundheitliche und umwelt-

schonende Vorteile hat. Das Fahrrad ist aber nicht nur ein Sportgerät, sondern auch im Alltag, z.B. auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen ein praktisches Fortbewegungsmittel.

Mit dieser Fortbewegungsart schonen Sie Ihren Geldbeutel, da keine Benzinkosten anfallen und auch das Klima, weil keine Emissionen in die Luft geblasen werden. Außerdem kommen Sie in der Stadt schneller voran als mit dem PKW. Radfahren ist sehr gesund. Dadurch werden die Atemmuskulatur, die Muskeln und Bandscheiben gestärkt, sowie die Wirbelsäule stabilisiert.

Durch das Treten der Pedale wird Gelenkschmiere gebildet, was für die Funktion der Gelenke sehr wichtig ist. Die Gelenke werden entlastet, weil das Körpergewicht vom Rahmen des Fahrrades getragen wird. Bei dieser Art der Fortbewegung wird auch der Rücken geschont.

Außerdem regt diese Sportart den Stoffwechsel an, hält das Herz/Kreislaufsystem auf Trab, fördert die Durchblutung und senkt den Blutdruck. Die Elastizität der Blutgefäße wird verbessert. Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem und senkt das Krebsrisiko. Es ist also sinnvoll, den inneren Schweinehund zu überwinden, und das Auto öfter einmal sehen zu lassen.

## Die erste Adresse für Ihren zweiten Frühling: unsere.

Altersvorsorge optimieren mit unserem VR-PrivatkundenDialog!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wer im wohlverdienten Ruhestand ist, möchte sein Leben in Ruhe genießen. Unser VR-PrivatkundenDialog hilft Ihnen dabei, indem wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Finanzplanung optimieren und absichern. Machen Sie den ersten Schritt in Ihre sorgenfrei Zukunft und sprechen Sie einfach mit Ihrem Berater, rufen Sie uns an (0951 / 862-0) oder gehen Sie online: [www.vrbank-bamberg.de](http://www.vrbank-bamberg.de)



Willy-Lessing-Str. 2, 96047 Bamberg

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](mailto:info@zahnarztpraxis-nagengast.de)  
Web: [www.zahnarztpraxis-nagengast.de](http://www.zahnarztpraxis-nagengast.de)

Die Bestes Alter Bücherecke

# Richtiges Atmen mit der richtigen Luft



Karl Hecht: „Richtiges Atmen mit der richtigen Luft  
- Wohlbefindenserlebnis mit elektrisch geladenen  
Luftionen“  
finden Sie im gut sortierten Buchhandel!

Fast täglich berichten Medien über die Verschmutzung unserer Luft mit CO<sub>2</sub>-Ausstoß der Industrie und des Verkehrswesens. Politiker veranstalten dazu ergebnislose Umweltkonferenzen.

Niemand fragt aber: Funktioniert unter diesen Bedingungen die Atmung der Menschen wie sie sein soll und bekommen sie überhaupt genügend Sauerstoff? Oder noch den richtigen Sauerstoff? Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch ausführlich beantwortet. Zum Beispiel auch solche: Wer liefert den Menschen den notwendigen natürlichen Sauerstoff? Wie atmet der Mensch im Schlaf? Was sind Sauerstoffradikale? Was ist Höhenstraining und Höhenkrankheit? Welche Sauerstofftherapien gibt es? Was sind negative Sauerstoffionen? Warum beruhigen uns Wasserfälle und Meeresbrandung? Warum sind morgendliche Waldwanderungen so gesund?

Der Autor vertritt die Auffassung, dass die Atmung sehr

viel wichtiger ist als das Essen. Wenn man 5-10 Minuten nicht atmet, stirbt man. Vier Wochen Fasten werden aber gut vertragen.

Die Atmung hat zwei Funktionen: 1. Eine biologische: Die Versorgung der Zellen und der Mitochondrien (Kraftwerke) mit Sauerstoff. 2. Eine psychische: Die beruhigende und relaxierende Wirkung durch mental gesteuertes rhythmisches Atmen.

Wichtig für die Gesundheit der Menschen ist der ionisierte Sauerstoff. Dieser wird in der Natur von Wasserfällen, Meeresbrandung und morgendlichen Waldwanderungen ausreichend geliefert.

Für Menschen, die diese Möglichkeit nicht haben, gibt es Luftionisierungsgeräte und Sauerstofftherapien, darunter die von Prof. Dr. Ivan Engler erprobte und bewährte ionisierende Sauerstofftherapie. Zielgruppe:

Alle Menschen, die richtig mit dem richtigen Sauerstoff atmen und gesund bleiben möchten.

## Eventkalender

26. bis 28. Februar 2016  
VeggieWorld Rhein-Main

Die VeggieWorld Rhein-Main war 2011 die erste VeggieWorld 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 VeggieWorld.

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](http://www.veggieworld.de)

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

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 Freizeitmesse, 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](http://www.inviva-messe.de)

Milder Winter lässt Pollenflug-Saison früher starten

# Heuschnupfen-Alarm



Bienen lieben sie, für Allergiker sind sie ein Graus: die Blütenpollen

Deutlich früher als üblich lassen die Frühblüher Allergiker deutschlandweit bereits schniefen und niesen. Begünstigt durch den milden Winter und den geringen Niederschlag in vielen Teilen Deutschlands, setzten Allergien gegen Hasel und Erle bereits im Dezember ein.

Doch wie kann man sich die Pollenflugzeit als Allergiker trotzdem möglichst angenehm gestalten? Und wie kommen die allergische Reaktionen im menschlichen Körper überhaupt zustande?

Zuerst beginnen die Frühblüher mit der Pollenabgabe. Im Laufe des Jahres verstärkt sich der Pollenflug, im April und Mai beginnen unter anderem Birke und Eiche zu blühen. Über den Wind werden die Pollen verbreitet. Gelangen Sie an die Schleimhäute werden Proteine freigesetzt, durch eine Abwehrreaktion des Körpers kommt es zu den Allergiesymptomen wie Hus-

ten, Niesen und verstopfter Nase. In ungünstigen Fällen kann es zu Magen-Darm-Problemen und Hautekzemen kommen. Betroffene haben manchmal auch Schlafstörungen und Depressionen. Je nachdem gegen welche Pollen man allergisch ist, treten die Symptome zu einer bestimmten Zeit im Jahr auf. Man kann allerdings auch gegen verschiedene Pollen allergisch reagieren, was im ungünstigen Fall dazu führen kann, dass man fast das ganze Jahr an den Symptomen leidet. Die Allergie kann jedoch therapiert werden, zum Beispiel in dem man den Kontakt mit den auslösenden Pollen vermeidet. Eine Möglichkeit hierzu ist zum Beispiel das Verreisen in eine Küstengegend. Die Symptome lassen sich auch medikamentös behandeln, unter anderem mit Antihistaminika.

Eine dauerhafte Therapie ist die Hyposensibilisierung, da sie nicht nur die Sympto-

me lindert, sondern auch die Ursache bekämpft. Dabei wird zum Beispiel dem Patienten über längere Zeit der allergieauslösende Stoff gespritzt. Die Dosis wird Stück für Stück erhöht, um eine gewisse Immunität gegen den Stoff zu erlangen. Die Behandlung ist auch mit Tabletten oder Tropfen möglich, dabei werden Allergenextrakte eingenommen. Die erste Dosis wird normalerweise beim Arzt verabreicht, um bei einer heftigen allergischen Reaktion auf den Wirkstoff sofort handeln zu können. In der Regel sind die Nebenwirkungen jedoch gering und klingen – falls überhaupt vorhanden – schnell wieder ab. Die Therapie kann sich über mehrere Jahre erstrecken.

Bei der Behandlung ist die Hyposensibilisierung die beste Therapieform, da sie die Immunreaktion an sich bekämpft und nicht nur die Symptome wie Medikation.

gut gehen! gut aussuchen! gut beraten!

**VenaMED**  
Kompressionstherapie nach Maß

Maria-Ward-Straße 8  
96047 Bamberg

Telefon: 09 51- 93 73 70 61  
Fax: 09 51- 18 52 40 90  
E-Mail: mail@venamed-bamberg.de  
www.venamed-bamberg.de

Eleni Brinckmann  
Venetherapeutin

**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 Foran Gesunder Rücken – besser leben e.V. Prof. Dr. med. Erich Schnitt demonstriert die vier Federungsstufen des Lattoflex 300.

leben. schlafen. regenerieren.

**betten friedrich**

Obern Königstr. 43 - 96052 Bamberg ☎ 09 51/2 75 78

**Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!**

Das Rückgrat für Ihr Bett

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

**lattoflex®**  
schlafwerk

Brauchtum in Deutschland

## Osterbräuchen auf der Spur

Auch wenn der Schwerpunkt heute auf Weihnachten liegt – Ostern ist das wichtigste Fest des Kirchenkalenders.

Christen aus aller Welt feiern am Ostersonntag die Auferstehung Jesu. Ostern steht vor der Tür und in Deutschland werden hierzu verschiedene Bräuche gepflegt. Doch woher kommen diese genau und was haben sie zu bedeuten? Wir haben für Sie die beiden bekanntesten Osterbräuche einmal genauer unter die Lupe genommen.



### Färben, suchen und Verschenken von Ostereiern

Das Färben von Ostereiern ist einer der bekanntesten Osterbräuche. Bereits im alten Rom und Griechenland wurden zu den Frühlingsfesten Eier verziert und Freunden geschenkt und in den Tempeln hingen die bunten Eier als Verzierung. Das Verschenken von Ostereiern kann man neben dem Ursprung aus den Schöpfungsmythen verschiedenster Völker auch auf das Mittelalter zurückführen. Hier wurden oft Abgaben an den Lehnsherrn, Lehrer und Kirchenträger mit Eiern ausgezahlt.

Übrigens: Da Eier während der Fastenzeit nach christlicher Tradition nicht gegessen werden durften, wurden die gelegten Eier gekocht, um sie haltbar zu machen. Am Ostersonntag durften dann wieder Eier gegessen und gesucht werden. Vor allem bei Kindern ist dieser Osterbrauch sehr beliebt, aber auch so mancher Erwachsener legt noch Wert darauf, sein Osternest am Ostersonntag zu suchen. Dieser Osterbrauch ist noch nicht so alt und wird im 17. Jahrhundert das erste Mal in Deutschland schriftlich erwähnt. Wie die Ostereiersuche wirklich entstand, ist nicht geklärt. Ihre Entstehung wird in die Zeit des Übergangs vom Heidentum zum Christentum gesetzt, da die Kirche sich einige heidnische Bräuche zu eigen machte.

### Der Osterhase

Jeder kennt hierzulande den Osterhasen. Doch wieso bringt gerade ein Hase Eier? Erste Überlieferungen gehen auf den Medizinprofessor Franck von Frankenau im 17. Jahrhundert zurück. Der Brauch ist in der Pfalz, am Oberrhein und im Elsass entstanden. Die Hasen kommen zur Futtersuche im Frühjahr in die Gärten. Das könnte Eltern zu dem Osterbrauch animiert haben. Die Kinder wurden dazu eingeladen den Osterhasen zu jagen, in dem sie der Spur aus bunten Eiern folgten, die er hinterlassen hat.

In der Stadt setzte sich der Hase als Eierbringer schneller durch als im ländlichen Bereich, wo die Bevölkerung bessere Kenntnisse über Hasen hatte. Als schließlich die Schokoladenosterhasen auftauchten, etablierte sich der Hase als Ostereiersymbol. Der Hase gilt auch als ein Zeichen der Fruchtbarkeit, da er sich so schnell vermehrt, und war in Byzanz auch ein Symbol für Christus. In der antiken Kunst und Architektur stand der Hase auch in genügend Beispielen für Leben und Wiedergeburt. Doch vor dem Osterhasen gab es bereits andere Tiere, die die Eier brachten. Zum Beispiel Kuckuck oder Fuchs. In den Vogesen gab es die Geschichte, dass die Kirchturmglöckchen am Gründonnerstag nach Rom flogen, dort die Eier holten, um dann am Karsamstag wiederzukommen und sie auf Felder und Gärten abzuregneten.



### Das Osterei

Bei einem Eier versteckenden Hasen kommt die nächste Frage auf: Warum eigentlich Eier? Dass das Ei mit dem christlichen Osterfest in Verbindung gebracht wird, geht möglicherweise bis vor dem Mittelalter zurück. Prinzipiell ist das Ei wie auch der Hase ein Fruchtbarkeitssymbol.

Es galt auch als Sinnbild des Lebens und der Auferstehung und trifft damit eine Kernaussage der Ostergeschichte. Das Ei war in der Geschichte auch als Zahlungsmittel und Grabbeigabe anzutreffen. Im Mittelalter wurden mit Eiern zum Beispiel Zinsen bezahlt und sie wurden in römisch-germanischen Gräbern gefunden. Glaubt man der Erzählung, geht das Osterei Suchen auf den heidnischen Brauch zurück, sich an Ostara Eier zu schenken.

Diese nicht christliche Tradition wurde schließlich von der Kirche verboten, weshalb man die Eier dann versteckte, damit sie nicht persönlich verschenkt wurden. Auch das Färben der Eier wurde vor der Einführung des christlich-kirchlichen Osterfests praktiziert. Es gibt jedoch auch eine christliche Legende, die besagt, dass der römische Kaiser die Auferstehung Christi verleugnete, Jesus wäre genau so wenig auferstanden wie die Eier vor ihm eine rote Schale hätten. Die Eier färbten sich dann plötzlich rot, um die Auferstehung Christi zu bestätigen.



Kolumne: Feegane Ideen

# Gründonnerstags- oder Neunkräutersuppe



von Felicitas Fee Sauer



Verschiedene Wildkräuter, die sicherlich auch in Ihrem eigenen Garten zu finden sind: Taubnessel, Scharbockskraut, Vogelmeiere und Spitzwegerich.

Die Frühlingsstagundnachtgleiche hat den Frühling eingeläutet, die ersten Blumen sprießen, die Vögel zwitschern und die ein oder andere Sonnenstunde konnte bereits genossen werden. Ich habe in dieser Zeit der erwachenden Natur ein zweitägiges Kräuterseminar besucht und viel über die Wildkräuter gelernt, diese gesammelt und feine Gerichte damit zubereitet. Toll

ist an den Wildkräutern, dass sie große Mengen an Enzymen, Biophotonen, grünem Chlorophyll, Mineralien und wertvollen Bitterstoffen enthalten.

Die Kräuter werden ungekocht genossen und so haben wir gerade im Frühjahr eine optimale Versorgung. Ich war verblüfft, was schon alles wächst und wie gut viele der Kräuter schmecken. Die Vo-

gelmeiere und das Scharbockskraut haben es mir besonders angetan.

Die letzten Jahre habe ich schon immer traditionell eine Gründonnerstagsuppe gekocht. Diese Suppe besteht aus verschiedenen grünen Wildkräutern, vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit, weckt die Lebensgeister, entschlackt und bereitet den Körper durch die grüne Farbe, welche die

Hoffnung symbolisiert auf das Ende der Fastenzeit vor.

Traditionell werden neun frische Kräuter (die ersten, die man findet) für die Suppe gesammelt – es gibt allerdings auch frische oder gefrorene 9-Kräutermischungen, die verwendet werden können. Ich selbst habe dieses Jahr selbst gesammelt und auf dem Seminar das erste Mal Braunhirsemehl für die Mehlschwitze verwendet. So ist die Suppe dann auch zeitgleich glutenfrei.

REZEPT FÜR  
VIER PERSONEN:

- 30g Alsan-S
- (Pflanzenmargarine)
- 1 Zwiebel in kleine Würfel gehackt
- 2 El. Braunhirsemehl
- 800ml Gemüsebrühe
- 200ml Pflanzensahne
- Salz und Pfeffer

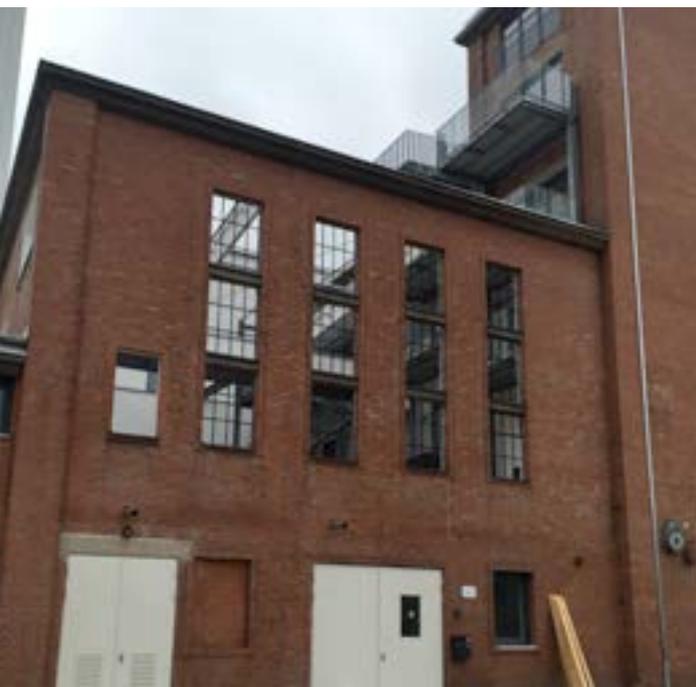
Und natürlich ca. 100-150g Kräuter – frisch oder im Laden erworben. Verwendet werden können: Schafgarbe, Vogelmeiere, Brennessel, Taubnessel, Gundermann, Scharbockskraut, Spitzwegerich, Löwenzahn, Sauerampfer, Ackersenf, Quendel, Fünffingerkraut, Bärlauch und viele mehr. Die Zwiebelwürfel in der Alsan S glasig dünsten, das Braunhirsemehl dazugeben, bis es angenehm riecht. Danach mit der Brühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gehackten Kräuter in die heiße, aber nicht kochende Suppe geben, einen Teil für die Deko zurückbezahlen. Die vegane Pflanzensahne unterziehen. Mit Gänseblumenköpfchen und Radieschen verzieren und servieren.

Wie immer freue ich mich über Fragen ([info@feegan.de](mailto:info@feegan.de)) – viele weitere Rezepte finden Sie auf meiner Webseite: [www.feegan.de](http://www.feegan.de). Viel Spaß beim tierleidfreiem Kochen wünscht Fee mit feeganen Grüßen aus dem schönen Bamberg.

Adela Wegwerf-Mentalität: Ein Interview mit Männerschuppen-Mitgründer Bernd Bauer-Banzhaf

# Einzigartiges Werkstatt-Projekt startet in Bamberg



Aktuell wird noch tatkräftig Um- und Ausgebaut: das Gebäude des zukünftigen Männerschuppen auf dem ehemaligen Schaeffler-Firmengelände in Bamberg

## BESTES ALTER JOURNAL

Herr Bauer-Banzhaf, Sie sind Vorsitzender des Diakonievereins in Bamberg und werden demnächst einen „Männerschuppen“ eröffnen. Was ist das denn?

## BERND BAUER-BANZHAF

Es geht um Seniorenarbeit, speziell für ältere Männer, ohne konfessionelle Ausrichtung. Diese Männer fühlen sich von traditioneller Seniorenarbeit wenig angesprochen. Der Männerschuppen ist also eine soziale Werkstatt, in der sich Männer treffen, um dort zu handwerkeln und kaputte Dinge zu reparieren. Andere Menschen aus Bamberg und Umgebung kommen dort hin, lassen ihre kaputten Dinge in Stand setzen und lernen – falls gewünscht –, wie das Reparieren geht.

## BESTES ALTER JOURNAL

Aha, also ältere Männer erhalten einen Treffpunkt und kommen dort miteinander ins Gespräch?

## BERND BAUER-BANZHAF

Genau. Es gibt noch viel zu wenig Seniorenarbeit, die spezi-

ell auf Männer zugeschnitten ist. Nachdem es in den Kriegsgenerationen einen starken Witwen-Überhang gab, ist dies nun fast ausgeglichen. Die traditionellen Angebote für Senioren sind allerdings eher auf Frauen zugeschnitten. Ich fasse das gerne in einem Satz zusammen: „Männer kommunizieren nicht Aug in Aug, sondern Schulter an Schulter“, also beim Arbeiten, so eher beiläufig.

## BESTES ALTER JOURNAL

Kaputte Dinge reparieren, das klingt sehr vernünftig, aber was ist mit den Kosten?

## BERND BAUER-BANZHAF

Sachen, die kaputt sind, werden viel zu oft weggeworfen, weil der Handwerker oder Händler erklärt, dass die Dinge zwar grundsätzlich reparaturfähig sind, der Aufwand sich jedoch nicht lohnt, weil es billiger sei ein neues Ding zu kaufen. Das liegt hauptsächlich an den Arbeitskosten. Im Männerschuppen werden kaputte Sachen ehrenamtlich für kleines Geld (nur für Ersatzteile) repariert. Arbeitskosten fallen nicht an, der Diakoniever-

erein als Träger hofft natürlich auf freiwillige Spenden zur Deckung unserer Fixkosten.

## BESTES ALTER JOURNAL

Und gerade ältere Männer sind dafür besonders geeignet?

## BERND BAUER-BANZHAF

Obwohl viele Ausbildungsberufe bis heute ihren Namen behalten haben, werden nicht mehr die gleichen Inhalte gelehrt wie früher. Heute werden defekte Teile ersetzt und leider sehr oft nicht mehr instand gesetzt. Und so geht nach und nach wichtiges Wissen verloren. Männer, die (noch) wissen, wie handwerklich kompetent repariert wird, geben dieses Wissen deshalb im Männerschuppen im Rahmen von Workshops usw. an andere (Jüngere, Frauen usw.) weiter. In diesem Rahmen soll es eine Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk geben.

## BESTES ALTER JOURNAL

Wann geht es nun endlich los?

## BERND BAUER-BANZHAF

Nach mehr als einem Jahr Vorbereitung und vielen Hundert ehrenamtlichen Arbeitsstunden steht nun bald die fertige Werkstatt zur Verfügung. Wir machen fast alles in Eigenleistung, aber z.B. die neue Heizung wurde von einer Fachfirma eingebaut. Alle freuen sich nun, dass am 18. März nun endlich die Eröffnung gefeiert werden kann.

## BESTES ALTER JOURNAL

Dann muss sich wahrscheinlich auch alles erstmal einspielen, oder?

## BERND BAUER-BANZHAF

Natürlich darf niemand Wunderdinge erwarten. Wir haben aber schon den Anspruch im Rahmen von Nachbarschaftshilfe ordentliche Arbeit ab-

zuliefern. Bestimmte Spezialangebote sollen nach und nach dazu kommen, z.B. Fahrradreparaturen im Frühjahr. Toll wäre es auch, wenn wir noch einen gebrauchten Transporter gesponsert bekommen, damit wir sperrige Sachen (z.B. Kühlschränke, Herde, Waschmaschinen, Trockner, Geschirrspüler usw.), die kaputt sind, in die Werkstatt holen können.

## BESTES ALTER JOURNAL

Können Sie denn noch Helfer brauchen?

## BERND BAUER-BANZHAF

Immer. Es sind zwar schon ein gutes Dutzend ältere Handwerker aktiv. Dennoch sind ja Senioren heute sehr mobil und auch mal in Urlaub oder machen Besuche. Wir wollen die Arbeit schon auf möglichst viele Schultern verteilen. Das müssen auch nicht alle ehemalige Vollprofis sein. Auch erfahrene Hobby-Bastler sind uns sehr willkommen. Einfach unter der Bamberger Telefonnummer 56635 melden oder vorbei kommen.

## BESTES ALTER JOURNAL

Und wo finden wir euch?

## BERND BAUER-BANZHAF

Ab dem 18. März seid ihr unter der Adresse Alte Seilerei 20 in Bamberg herzlich willkommen. Das ist auf dem ehemaligen Schaeffler-Firmengelände, also zwischen Stadtwerken und Schlachthof. Genauere Öffnungszeiten werden wir noch veröffentlichen.

## BESTES ALTER JOURNAL

Herr Bauer-Banzhaf, herzlichen Dank für dieses Gespräch.

## BERND BAUER-BANZHAF

Zu danken habe ich, nicht nur Ihnen, sondern allen, die geholfen haben mit Werkzeug-Spenden, Geld und Arbeitsleistung!

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden - nicht nur im Winter

# Mit der Sauna gesund bleiben



In Finnland ist ein Leben ohne Sauna kaum vorstellbar. Aber auch in Deutschland findet das Saunieren immer mehr Freunde.

Jetzt im Winter brauchen wir ein besonders gutes Immunsystem und starke Abwehrkräfte. Dies kann man u. a. durch regelmäßige Saunabesuche erreichen. Allerdings wäre es zu spät, jetzt erst damit anzufangen, da es eine gewisse Zeit braucht, bis eine positive Wirkung einsetzt. Um ein effektives Abwehrsystem aufzubauen, ist es erforderlich das ganze Jahr regelmäßig in die Sauna zu gehen.

Durch die wiederholte Warm/Kaltanwendung wird das Immunsystem gestärkt und der Körper abgehärtet. Nicht nur bei Arthrose und Rückenschmerzen ist ein therapeutischer Nutzen zu verzeichnen, sondern auch bei Störungen des vegetativen Nervensystems.

Außerdem dient die Sauna der gründlichen Körperreinigung und der Hautpflege. Die Hautalterung wird so verlangsamt und verhornte Hautschichten lassen sich dadurch leichter entfernen. In der Saunakabine erhöht sich

die Körpertemperatur auf ca. 39 Grad Celsius. Dadurch wird ein künstliches Fieber erzeugt, was die Immunzellen zu einer erhöhten Aktivität veranlasst. Das anschließende kalte Duschen - empfehlenswert ist auch ein kaltes Bad oder das Wälzen im Schnee - entspannt die Muskeln und regt den Kreislauf, den Stoffwechsel sowie die Atmung an. Außerdem steigt der Blutdruck kurzfristig an. Des Weiteren wird das Gefäßsystem trainiert.

Als Höhepunkt in einem Schwitzbad sind Aufgüsse üblich. Hierbei werden die Steine mit heißem oder kaltem Wasser, das gerne mit Saunaöl versetzt wird, begossen, wodurch sich die Luftfeuchtigkeit kurzfristig erhöht. Gelegentlich wird auch entsprechendes Eis auf die heißen Lavasteine gelegt.

Die hohe Luftfeuchtigkeit verhindert die Verdunstung des auf der Haut entstehenden Schweißes. Dadurch steigt die Temperatur im Körper weiter an. Der durch den

Aufguss entstehende Dampf wird mit einem sogenannten Wachteluch verwirbelt. Dadurch wird die Hitze gleichmäßig im Saunaraum verteilt. Über die Atemwege und die Haut nimmt der Körper die im Aufgusskonzentrat enthaltenen ätherischen Öle auf. Diese wirken je nach Öl entweder anregend oder beruhigend auf Körper und Seele.

Nach dem Abkühlen ist eine Ruhephase, die so lange dauern sollte, wie der Aufenthalt in der Schwitzhütte, angezeigt. Auf der Liege erholt sich der Körper und schüttet

Endorphine aus. Dadurch entsteht ein sehr angenehmes Glücksgefühl und trägt erheblich zum Wohlbefinden bei. Dieser Effekt ist umso stärker, je größer die Differenz zwischen der Temperatur im Schwitzraum und der kalten Dusche ist.

Personen mit Herzschäden, Entzündungen oder akuten Infektionskrankheiten sollten nicht ohne ärztlichen Rat in die Sauna gehen. Dies gilt auch bei Herz-Kreislauferkrankungen, Venenthrombosen oder Krampfadern. Schwangere jedoch dürfen weiter saunieren.

## BELIEBTE AUFGÜSSE IN DER SAUNA

**BIERAUFGUSS**  
würzig, appetitanregend

**EISAUFGUSS**  
durchblutungsfördernd

**ERLEBNISAUFGUSS**  
dient der Belustigung

**HONIGAUFGUSS**  
hautpflegend, wohltuend

**SALZAUFGUSS**  
alte Hautzellen entfernen,  
Zellerneuerung anregen

**WENIK-AUFGUSS**  
angenehmer holziger Duft

Europas größtes Forschungsprojekt in der Altersmedizin startet

# Universität Nürnberg will Senioren fit machen



Im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben steht bei vielen Deutschen ganz oben auf der Wunschliste.

Der Traum der ewigen Jugend: Forscher aus der Universität Nürnberg sind ihm auf der Spur. Mit Hilfe einer Studie möchten sie beweisen, dass Altern nicht untrennbar mit Begleiterscheinungen wie körperlichem Abbau oder dem Verlust von Muskelkraft verbunden ist. Für die Durchführung der Studie werden noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Raum

Nürnberg gesucht. Das Profil der Studienteilnehmer erklärt die Universität so: „Gesucht werden Personen ab 70 Jahren, denen es mehr Mühe als früher macht, von einem Sessel aufzustehen, die seltener aus dem Haus gehen, die weniger körperlich aktiv sind oder rascher ermüden oder die bei körperlichen Belastungen im Alltag schnell außer Atem geraten. Zudem sollten

die Teilnehmer noch im eigenen Haushalt wohnen – ganz gleich, ob sie dort Hilfe benötigen oder nicht.“

An der sogenannten SPRINT-T-Studie sind Forschergruppen in neun europäischen Ländern beteiligt. Europaweit werden circa 1500 Seniorinnen und Senioren teilnehmen. Hierzu haben die Wissenschaftler um PD Dr. Ellen Freiberger zwei

unterschiedliche Programme gegen die Begleiterscheinungen des Alters entwickelt. Im ersten Programm trainieren die Senioren Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht und bekommen eine individuelle Ernährungsberatung. Im zweiten Programm erfahren die Teilnehmer viel Wissen über Ernährung und Ausdauertraining in Vorträgen.

„Wir sind sicher, dass die Teilnehmer von beiden Programmen profitieren“, sagt Ellen Freiberger. Denn die Forscher der Friedrich-Alexander-Universität haben schon in ersten Untersuchungen zeigen können, dass die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter durch angepasste Ernährung und Bewegung sehr lange erhalten oder sogar gesteigert werden kann.

Ziel der SPRINT-T Studie ist es, die für viele ältere Menschen bestehende Einschränkung der Mobilität zu verändern und den Erhalt der Selbstständigkeit zu fördern.

Seniorinnen und Senioren, die an der Studie teilnehmen oder weitere Informationen dazu erhalten möchten, können sich an Dr. Ellen Freiberger unter Tel.: 0911/5302-96163 wenden.

## 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

reha team  
BAMBERG

### 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

EAU THERMALE  
Avène  
Dr. Hauschka

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES  
medipharm  
icosmetics

Eucerin  
La mer

VICHY  
LABORATOIRES  
WELEDA

ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY

CAUDALÍE

Sensilis

SKINCEUTICALS  
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

Holen Sie sich die ganze Pracht des Frühlings in Beet und Balkon

# Das ABC der leichten Gartenarbeit



Gerade das richtige Werkzeug ist essentiell bei der Gartenarbeit. Doch nach dem Winter müssen die Hilfsmittel richtig gewartet werden.

Mit den zunehmenden Temperaturen beginnen im Garten die Pflanzen zu sprießen und dem Gartenfreund wird klar: der Garten muss für die kommende Saison vorbereitet werden.

Egal ob Rasen, Hecke oder Blumenbeet, zunächst muss das notwendige Werkzeug einsatzbereit sein. Die Spaten sollten geschärft und gereinigt werden, auch die Gartenscheren sollten scharf und geölt sein. Rasenmäher, Elektrovertikutierer und andere motorbetriebenen Utensilien sollten geprüft werden. Auch Schläuche, Dichtungen und Wasserhähne empfiehlt es sich zu prüfen. Sind ersichtliche Schäden z.B. durch Frost vorhanden? Ist alles dicht? Funktioniert die Ausrüstung einwandfrei kann die Arbeit los gehen.

Ein schön grüner, dichter Rasen wertet den Garten auf, aber er benötigt auch einiges

an Pflege. Durch Vertikutieren kann Moos aus dem Rasen entfernt werden. Vorher muss das Laub zusammen gereicht werden, falls dies nicht schon geschehen ist. Auch das Mähen des Rasens vor dem Vertikutieren ist empfehlenswert, da dieser Schritt die folgende Arbeit erleichtert. Anschließend können Löcher im Rasen ausgebessert werden. Welchen Samen und welchen Dünger Sie für Ihren Boden verwenden sollten, erfahren sie am besten von einem lokalen Fachhändler, der sich mit Ihrem Bodentyp auskennt.

Nun ist es auch soweit die Beete von Unkraut zu befreien und vorher Laub zu entfernen, damit die gewollten Pflanzen genug Platz und Licht zum wachsen haben. Beim durchharken der Erde kann gleich organischer Dünger wie zum Beispiel Kompost eingebracht werden. Sollten Sie mineralischen Dünger benutzen, ge-

hen Sie damit sparsam um. Eventuell muss auch der Boden vorbereitet werden. Bevor Sie die Pflanzen einsetzen sollte ein lehmiger Boden mit Sand aufgelockert werden, ein sandiger Boden wiederum mit zum Beispiel Humus vermischt werden. Wer es genau wissen möchte, kann Bodenproben ins Labor schicken. Ergibt die Bodenanalyse, dass genug Phosphor und Kali vorhanden ist, ist Kompost als Dünger ideal. Mangelt es dem Boden an Stickstoff, sind Hornspäne sinnvoll. Es muss auch zwischen Starkzehrern wie Gurken und Tomaten und Schwachzehrern wie Zwiebeln und Bohnen unterschieden werden. Während Starkzehrer mehr Nährstoffe im Boden benötigen, sind es bei Schwachzehrern weniger.

Beim Hecke schneiden muss auch einiges beachtet werden. Prinzipiell ist ein radikaler Rückschnitt zwischen

Anfang März bis Ende September verboten, Formschnitt ist jedoch erlaubt. Zum Formschnitt bei langen Hecken eignet sich eine elektrische Heckenschere, da diese die Arbeit erleichtert. Die Hecke sollte nicht in der prallen Sonne geschnitten werden, da sonst junge Triebe verbrennen können. Ein regelmäßiger Schnitt lässt die Hecke dichter wachsen, sie sollte jedoch nicht unten schmaler sein als oben, damit auch die unteren Blätter genug Licht bekommen. Arten wie Thuja oder Hainbuche sind schattenverträglich und können auch in Kastenform geschnitten werden. Damit neue Seitenknospen gebildet werden können, ist es bei Kiefern- und Fichtenhecken empfehlenswert den neuen Austrieb schon im Mai zu schneiden. Frühjahrsblüher wie die Blutpflaume sollten direkt nach der Blüte geschnitten werden.

Sehnsucht Natur

# Wandern kann man das ganze Jahr



Eine ausgedehnte Frühjahrswanderung ist gut für den Kreislauf und steigert das persönliche Wohlbefinden.

Das Wandern ist des Müllers Lust schrieb schon der deutsche Dichter Wilhelm Müller 1821 in einem seiner Gedichte. Damals war wandern noch eine Art des Reisens. Heute ist es eher eine populäre Freizeitbeschäftigung, die Gesundheit fördert.

Der menschliche Körper ist eigentlich für 25 Kilometer Laufstrecke täglich ausgelegt. Aber die meisten Menschen legen nur 800 Meter zurück. Wandern ist hier eine gute Gelegenheit dieses Defizit abzubauen.

Bei dieser Sportart, die zu den gesündesten zählt, ist der Energieumsatz ungefähr genauso hoch wie beim Joggen. Weil ein 70 Kilo schwerer Mensch beim Wandern ca. 300 Kalorien pro Stunde verbrennt, ist dieser Sport auch zum Abnehmen geeignet. Außerdem sinkt das Risiko von Herz/Kreislaufkrankungen. Weiterhin werden Blutdruck und Blutzuckerspiegel gesenkt. Bänder, Gelenke sowie Knochen werden gestärkt. Das gleiche gilt auch für das Immunsystem und die Atemwege. Als Therapie bei Depressionen oder Angstzuständen ist Wandern auch eine Option. Bei dieser Art der körperlichen Betätigung werden Endorphi-

ne ausgeschüttet, die ein gewisses Glücksgefühl auslösen. Allerdings tritt diese Wirkung nur in freier Natur auf.

Der Deutsche Volkssportverband (DVV) bietet über das Jahr verteilt auf seiner Internetseite verschiedene, auch geführte, Wanderungen über unterschiedliche Distanzen in Ihrer Region an. Diese Wanderungen dienen auch der Geselligkeit, da man die unterschiedlichsten Leute kennen lernt. Die Ausflüge stehen auch Nichtmitgliedern offen. Mit dem Erwerb der Startkarte ist gleichzeitig ein Unfallversicherungsschutz verbunden. Vor, bei und nach der Wanderung ist auch die richtige Ernährung ausschlaggebend. Wenn Sie die Wanderung hungrig beginnen, hat das negative Auswirkungen auf Gehirn und Nerven. Nehmen Sie kohlehydratreiche und leicht verdauliche Nahrungsmittel zu sich. Auch das Trinken sollten Sie nicht vergessen. Empfohlen wird alle 30 Minuten ein Viertel Liter Wasser, am bestem magnesiumreiches Mineralwasser.

Nach einem ausgiebigen Wandertag ist ein wohltuender Saunabesuch ein schöner Ausklang und wirkt gleichzeitig Muskelkater entgegen.

**bad & heizung**  
ZEIT FÜR IHR WOHLFÜHLEN!

Wir sind Ihre Spezialist für Wohlfühlbadet, gesundes Klima und Energieersparung! Zusätzlich garantieren wir Ihnen eine professionelle Auslieferung aus einer Hand!

**&KACHELMANN**  
BADHEIZUNG  
Bamberger Straße 3 - 96194 Walldorf  
Tel. 095 49-92 240 - www.kachelmann.de

**CURANUM**  
Gute Pflege hat ein Zuhause.

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

**Unsere Leistungen:**

- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Betreutes Wohnen
- Ambulante Pflege

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

[www.curanum-seniorenresidenz-bamberg.de](http://www.curanum-seniorenresidenz-bamberg.de) • [www.curanum.de](http://www.curanum.de)

**Josana**  
Leben begleiten

**Josana**  
Sozialpsychologische Betreuung  
Hauptsitz: 96157 Ebrach  
Tel. 09553/921038

Stützpunkt Bamberg:  
Seehofstr. 44  
Tel. 0951/70042837

Ehrenamtliche Helfer können zur Erhaltung und Förderung der Lebensqualität in der häuslichen Umgebung einen maßgeblichen und wichtigen Beitrag leisten. Bürgerschaftliches Engagement in der Pflege benötigt jedoch strukturelle Ressourcen. Zu einer gelungenen Koordinierung und Optimierung der Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamt in der ambulanten Pflege und zur Herstellung einer größtmöglichen Handlungssicherheit beider Partner braucht es ein Freiwilligenmanagement.

**DIESER AUFGABE STELLT SICH JOSANA.**  
Wir freuen uns über Ihr Interesse und stehen Ihnen jederzeit gerne für nähere Auskünfte zur Verfügung.

**24-Stunden-Telefon: 0171 / 8 75 54 16**  
Qualifizierte Pflege und Betreuung in Ihrem vertrauten Daheim.

**BMW EFFICIENTDYNAMICS.**  
WENIGER VERBRAUCH. MEHR FAHRFREUDE.

BMW 2er  
Active Tourer

www.bmw.de/  
activetourer

Freude am Fahren

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

Abb. ähnlich

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

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

Informieren Sie sich jetzt bei uns!

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

Weitere Informationen finden Sie unter [www.bmw.de/serviceinclusive](http://www.bmw.de/serviceinclusive).

Kraftstoffverbrauch in l/100 km (kombiniert): 6,5-3,8 CO<sub>2</sub>. Emission in g/km (kombiniert): 152-99.

## Autohaus Sperber GmbH & Co. KG

Kunigundendamm 80  
96050 Bamberg

Tel. 0951 91525-0

Fax. 0951 16233

[www.autohaus-sperber.de](http://www.autohaus-sperber.de)

Emil-Kemmer-Str. 23  
96103 Hallstadt

Tel. 0951 30916-0

Fax. 0951 30916-30

Grünwaldstr. 3a  
96215 Lichtenfels

Tel. 09571 9230-0

Fax. 09571 9230-30