



Holen Sie sich die bunte Pracht
des Frühlings nach Hause

[Seite 14](#)



Sonderbeilage zur Gesundheitsmesse Bayreuth
vom 27. - 28. Februar 2016 in der Bärenhalle Bindlach

[Seite 9-16](#)

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

Einen 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 9](#)

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 1 Für Fitness ist es nie zu spät
- 4 Universität Nürnberg will Senioren fit machen
- 5 Das ABC der leichten Gartenarbeit
- 6 Die Bestes Alter Bücherecke: Richtiges Atmen mit der richtigen Luft
Veranstaltungshinweise
- 7-8 Wandern kann man das ganze Jahr
- 9-16 **Sonderbeilage zur Gesundheitsmesse Bayreuth**
Am 27. und 28. Februar 2016 in der Bärenhalle Bindlach
- 17 Verletzungen nach der Winterpause vorbeugen
- 19 Mit der Sauna gesund bleiben
- 20 Kolumne: Feegane Ideen
- 21 Heuschnupfen-Alarm
- 22 Von bunten Ostereiern und bierigen Osterbrunnen

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, Fichtestras-
se 7a, 96052 Bamberg, info@bes-
tes-alter.info

Herausgeber:
Agentur für Marketing - Felicitas
Sauer, Fichtestr. 7a, 96052 Bamberg,
Telefon 0951 / 20 933 96
info@bestes-alter.info

**Redaktion: (redaktion@bestes-al-
ter.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, Al-
exander Süß.

Fotonachweise:
Seite 1 Teaser: Privat; Pixabay; Seite

1 Titel: Fotolia.com - Kzenon; Seite 3:
Fotolia.com - Kzenon; Seite 4: Joujou
/ pixelio.de; Seite 5: Lisa Schwarz /
pixelio.de; Seite 17: Pixabay; Seite 19:
roesli48 / pixelio.de; Seite 20: Privat -
Felicitas Sauer; Seite 21: Pixabay;
Seite 22: Florian Trykowski;

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

Ausgabe Bayreuth:
Nordbayerischer Kurier GmbH
& Co. Zeitungsverlag KG, Theo-
dor-Schmidt-Straße 17, 95448 Bay-
reuth

**Gesamtauflage: ca. 185 .000 Exem-
plare;** 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 Vervielfältig-
ung, Verbreitung, Speicherung und
Bearbeitung, bedarf der schriftli-
chen Zustimmung durch die Redak-
tion. Die Redaktion ist berechtigt,
veröffentlichte Beiträge in eigenen
gedruckten und elektronischen Pro-
dukten 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 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Sa. von 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr
www.moebel-pilipp.de



Nicole Grellner

- Tarot
- Energiearbeit
- Regressionsarbeit
- BioLogisches Heilwissen
- Systemisch-karmisches Familienstellen

Stadtgraben 2
91257 Pegnitz

Tel. 09241/9747016
Mobil: 0176/22384434

www.nicole-grellner.de



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 deutli-

che 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 Einkaufen 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 be-

wältigen 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 Selbstständigkeit 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.



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

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

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 Durch-

führung 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 selte-

ner 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.

Aktiv werden: Hörvermögen bewahren

Anzeige

Da die Hörverschlechterung sich oft in einem langsamen Prozess vollzieht, wird sie vom Betroffenen zunächst meist verdrängt. Bis er den Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder Hörgeräteakustiker aufsucht, sind häufig etliche Jahre verstrichen. Das ist nicht unproblematisch, denn Hören kann verlernt werden, die zuständigen Verbindungen im Gehirn können sich zurückbilden. Generell gilt daher: Je früher eine Hörgeräteversorgung erfolgt, desto einfacher gestaltet sich das Erlebnis des Wiederhören-Könnens.

Dennoch ist es so, dass nur jeder Fünfte etwas gegen eine Hörminderung unternimmt. Warum scheuen sich Menschen, gegen ihre Schwerhörigkeit vorzugehen? Der Gang zum Optiker hingegen fällt den meisten leicht. Brillen gelten als schick, aber Hörgeräte sind uncool? Das trifft nicht zu, denn die modernen Hörhilfen haben nichts mehr mit unkomfortablen, großen Geräten gemein. Sie ihrer zu schämen, gibt es weder Grund noch Anlass: Die heutigen Hörgeräte sind so klein, dass sie kaum auffallen. Sie verschwinden quasi im Gehörgang oder hinter dem Ohr und unter den Haaren.

Mehr noch: Moderne Hörsysteme – wie zum Beispiel die neue Z-Series von Starkey – sind in jeder Hinsicht vorbildliche, individuell kon-

figurierbare Hightech-Anfertigungen. Das sind kleinste Computer, die dem Schwerhörenden ein nahezu perfektes Sprachverständnis und eine vollendete Klangkultur bescheren. Sie passen sich automatisch der jeweiligen Umgebung an, filtern Störgeräusche, verhindern Rückkopp-

lungen und können überdies mit Fernseher und Smartphone per Funksignal verbunden werden. Siegfried Steiner von Steiner Hörgeräte berichtet: „Unsere Erfahrung seit Jahren ist: Mit Hörhilfen versorgte Menschen kommen im Alltag wieder viel besser zurecht.“



Bayreuth,
Kulmbacher Str. 9
Tel.: 0921 15 13 43 71
steiner-hoergeraete.de



Das Leben hören...

- kostenfreier Hörtest
- individuelle Hörsystemanpassung
- Haus-, Heim-, & Klinikbesuche nach Vereinbarung
- professionelles Hörtraining
- Kinderhörzentrum in Bayreuth

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 ersichtli-

che 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, gehen 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 Kalium 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.



Gaby Weiss
Heilpraktikerin
Osteopathie - Massagen
Psychologische Lebensberatung

Bamberger Str. 20
95488 Eckersdorf
Tel. 0170/5554991



Orthopädie-Schuhtechnik
Rupprecht GmbH
Rosengasse 29 • 91257 Pegnitz • Telefon 0 92 41 / 68 47

Ganter
Rollenschuhe
stark reduziert!



Die Bestes Alter Bücherecke

Richtiges Atmen mit der richtigen Luft



Fast täglich berichten Medien über die Verschmutzung unserer Luft mit CO₂-Ausstoß der Industrie und des Verkehrswesens. Politiker veranstalten dazu ergebnislose Umweltkonferenzen.

Niemand fragt aber: Funktionierte unter diesen Bedingungen die Atmung der Menschen wie sie sein soll und bekommen sie überhaupt genügend Sauerstoff? Oder noch den richtigen Sauerstoff? Die-

se 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 Höhentherapie 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 psy-

chische: 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.

Karl Hecht

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

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 ungezwungener Treffpunkt für Gleichgesinnte und Neugierige aller Art.

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

Mehr Informationen:
www.veggieworld.de

Arthrose-Pulver gegen den Verschleiß

Reformhaus Sattran: Hilfe bei Arthrose

15 Millionen Menschen leiden in Deutschland an schmerzenden Gelenken. Die Ursache: Arthrose, ein Gelenkverschleiß. Ursachen der Arthrose sind oft mangelnde Bewegung, Übergewicht, Fehlstellung des Gelenks, sportliche Überbelastung oder fortgeschrittenes Alter. Der Verlauf einer Arthrose folgt einer klaren und schmerzhaften Leidensgeschichte. Gelenkverschleiß kann man heute schon mit natürlichen Mitteln, ohne chemische Bestandteile, erfolgreich behandeln.

Uwe Sattran, Inhaber des Reformhauses Sattran empfiehlt seinen Kunden das Arthoro Arthrose-Pulver mit hochdosiertem L-Prolin. L-Prolin ist eine von 20 verschiedenen, im menschlichen Organismus vorhandenen Aminosäuren. Bekannt geworden ist L-Prolin durch die Möglichkeit, geschädigten Knorpel bei Hochleistungssportlern reparieren und wiederaufbauen zu können.

Nebenwirkungsfrei

Die Hochdosis-Aminosäuren-Therapie hat sich in klinischen Studien sowie in der ärztlichen Praxis als wirksam und nebenwirkungsfrei bei der Behandlung von akuten und chronischen Gelenkerkrankungen erwiesen. Studien belegen einen Rückgang des Bewegungsschmerzes von 70 % innerhalb 21 Tagen.

Die Mitarbeiter des Reformhauses Sattran erklären gern, wie das Arthrose-Pulver wirkt und zusammengesetzt ist.

In Ihrem
VITA NOVA Reformhaus



ARTHORO® ARTHROSE VON HÜBNER

Für mehr Beweglichkeit, gegen Verschleiß

arthoro® arthrose ist eine wichtige ernährungsmedizinische Maßnahme bei Bewegungs- und Ruheschmerz bei Knorpelschäden im Bereich von kollagenem Gewebe in Gelenken, Muskelsansätzen und Sehnen. Mit der patentierten Verbindung aus L-Prolin und Vitamin C: Prolinax®. Praktischer Portionsstick, lactose- und glutenfrei und frei von künstlichen Süßstoffen.*

60 Portionssticks à 10 g Pulver

statt 27,99 € nur **25,99 €**

Reformhaus

SATTRAN

ROTMAN-CENTER
Opfernstraße 2

Sehnsucht Natur Wandern kann man das ganze Jahr

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 Me-

ter 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.

Fortsetzung auf Seite 8



doris bohrer

Der sympathische
Outdoor - Laden

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

Grabpflege – ein Service der IdA Bayreuth



mit Heidekraut wird von den Kunden sehr gerne angenommen. Aber auch eine ganz andere Bepflanzung ist natürlich möglich. Jeder Kunde bekommt seinen individuellen Pflegevertrag. Egal ob das sommerliche Gießen oder die Ganzjahresbetreuung: Das Team der IdA ist für alle Wünsche offen.



Diakonie Bayreuth

Grabpflege – Grünwerk IdA

Werkstätten für behinderte Menschen
gGmbH der Diakonie Bayreuth
Christian-Ritter-v.-Langheinrich-Straße 10
95448 Bayreuth | Tel: 0177 – 9332054
Mail: gp.ida-bayreuth@diakonie-bayreuth.de



Mit den ersten Sonnenstrahlen im zeitigen Frühjahr hat Thomas Fischer und sein sechsköpfiges Team wieder alle Hände voll zu tun. Die Winterabdeckung wird entfernt und macht Platz für die ersten Farbtupfer des Frühlings: Stiefmütterchen, Primeln und Narzissen leuchten jetzt auf den Gräbern.

Die Grabpflege ist ein Bereich der IdA und ist unter dem Dach der Werkstätten gGmbH der Diakonie Bayreuth angesiedelt. IdA steht für Integration durch Arbeit. Dieser Auftrag gelingt besonders gut bei Arbeiten in der Natur. Die Ruhe auf den Friedhöfen, die Bäume und die Blumen sind eine angenehme und inspirierende Arbeitsumgebung.

Seit 2014 sorgt das Team für ordentlich gepflegte Ruhestätten mit attraktiver Bepflanzung je nach Jahreszeit. Die klassische Variante mit Früh- und Dauerblühern gefolgt von leuchtenden Sommerblumen und einer stimmungsvollen Herbstbepflanzung

Trauerreden Sterbevorsorge

Telefon: 0921 67076
Mobil: 0175 1171961
www.inslichtgehen.de
reginegareis@inslichtgehen.de
Tirolerstr. 22 – 95448 Bayreuth

Sanitätshaus
STREHLEIN
GmbH
Das Haus für Ihre Gesundheit

ORTHOPÄDIETECHNIK

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

REHATECHNIK

- Rollstühle
- Rollatoren
- Pflegebetten
- Badelifter

Bayreuth - Maximilianstr. 53 - Tel. 0921 / 64727

**BESTES ALTER
JOURNAL FÜR
BAMBERG UND
BAYREUTH**

**AUFLAGE
CA. 185.000**

WWW.BESTES-ALTER.INFO

Fortsetzung von Seite 7

Zudem sinkt das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen. Weiterhin werden Blutdruck und Blutzucker-

spiegel gesenkt. Bänder, Gelenke sowie Knochen werden gestärkt. Das gleiche gilt auch für das Immunsystem und die Atemwege. Der Deutsche

Volkssportverband (DVV) bietet über das Jahr verteilt auf seiner Internetseite verschiedene Wanderungen mit unterschiedlichen Distanzen an. Diese Wanderungen dienen auch der Geselligkeit, da man die unterschiedlichsten Leu-

te kennen lernt. Die Ausflüge stehen auch Nichtmitgliedern offen. Mit dem Erwerb der Startkarte ist gleichzeitig ein Unfallversicherungsschutz verbunden.

Mehr Informationen:
www.dvv-wandern.de



Mobile Pflege Birgit Süß
Böllgraben 2 · 91257 Pegnitz

Tel.: 09241/489 24 63 · Fax: 09241/489 24 65

Mobil: 0160/957 00 914

www.wir-pflegen-sie-zu-hause.de

Sie erreichen uns rund um die Uhr!

Unsere Devise:

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

Neue Pflegereform ab 1. 1. 2015

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

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

- Habe ich Anspruch auf ein Pflegegeld?
- Organisation der Pflege
- Kosten und Abrechnung der Pflege
- Betreuungsleistung: zusätzl. Leistung für Pflegebedürftige mit erheb. eingeschränkter Alterskompetenz
- Verhinderungspflege: „Urlaub von der Pflege“ für die pflegenden Angehörigen
- Neue Beträge der Pflegesachleistung bzw. des Pflegegeldes



RESTE-STUBE
Seit über 55 Jahren
Ihr kompetenter
Ansprechpartner

Gardinen in großer Auswahl
Deko- und Kleiderstoffe
für jede Gelegenheit
Gardinen-Nähservice, Nähkurse

Inh. Sonja Preuß
Kirchgasse 5 - Bayreuth

Anzeige

Alles rund um die schwarze Scheibe

Die Schallplatte erlebt eine Wiedergeburt.

Jeder redet nur noch von Schallplatten und wie toll es ist, sie zu hören. Die, die es kennen, wissen, was es bedeutet, eine gute Platte aufzulegen. Für die, die es erleben möchten, präsentieren der HIFI Room in Weidenberg und MuSiCa NoVa aus Schwaig b. Nbg. gemeinsam die **ersten Weidenberger Analog-Tage**. Zelebrieren Sie mit uns das Hören und kommen Sie so zu einem Hörerlebnis, den man nur noch aus den guten alten Zeiten kennt. Gezeigt wird alles rund ums Thema Schallplattenwiedergabe und -pflege. Mit dabei sind Plattenspieler von namhaften Herstellern wie Pro-Ject Audio, Scheu, PE, audio-technica, TEAC und MuSiCa NoVa mit Tonabnehmern von Ortofon, Benz Micro und audio-technica. Am Freitag, den 26.02. und Samstag, den 27.02.2016 wird jeder mitgebrachte Plattenspieler kostenlos auf Herz und Nieren auf dem hauseigenen Messplatz getestet und Einstellfehler werden, wenn möglich, sofort korrigiert. Ein Muss für jeden Plattenspielerbesitzer. Ebenso erleben Sie Plattenwaschen auf höchstem Niveau. Der vollautomatische Vinyl Cleaner von Gläss Audiodesk reinigt gratis je eine mitgebrachte Schallplatte pro Besucher. Aber auch die Plattenwaschmaschinen Nesselie und die neue von Pro-Ject VCS werden vorgeführt und ausführlich erklärt. Am Sonntag, den 28.02.2016 gibt es für angemeldete Teilnehmer von 11.00 - 12.00 Uhr ein kleines Weißwurst-Frühstück zur Stärkung. Um 14.00 Uhr findet dann ein Vortrag über Schallplattentechnik von 1857 bis heute statt. (Anmeldung empfohlen. Redner ist Dipl.-Ing. Harald Pense von MuSiCa NoVa.)

Eine Fränkische Premiere in Weidenberg:

Die Firma MuSiCa NoVa aus Schwaig präsentiert exklusiv den ersten Prototyp des Laufwerks PiAnOVA mitsamt dem brandneuen Tonarm Pi 13 an einer MuSiCa NoVa Röhrenanlage. Sie können während der gesamten Analog-Tagen vom Plattenladen Goldvinyl aus Nürnberg ausgesuchte audiophile Platten vor Ort kaufen und anhören. **Die Analog-Tage in Weidenberg, ein Pflichttermin für alle Analog-Fans und die, die es werden wollen.**

DR. ZEITLER

RECHTSANWÄLTE & FACHANWÄLTE

Dr. Josef K. Zeitler
Fachanwalt für Erbrecht

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

Sandra Gebhart-Rösch
Fachanwältin für Arbeitsrecht

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

Persönliche und kompetente Beratung • Schnelle Erreichbarkeit
weitere Rechtsgebiete: Verkehrsrecht • Familienrecht • Baurecht
Beamtinnenrecht • Medizinrecht • Wohnungseigentum • Bank- Kapitalrecht

DR. ZEITLER
Rechtsanwälte & Fachanwälte
Karl-Marx-Str. 7, 95444 Bayreuth
Tel (09 21) 15 13 79-7
www.kanzlei-dr-zeitler.de
kostenfreie Parkplätze

§§§
DR. ZEITLER
RECHTSANWÄLTENKANZLEI

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

www.hifi-room.de

HÖREN AUS LEIDENSCHAFT

Besuchen Sie unsere **ANALOGTAGE**

am **26. Februar** von 14 - 21 Uhr,
am **27. Februar** von 10 - 18 Uhr und
am **28. Februar** von 11 - 16 Uhr

Präsentiert werden Plattenspieler von
Project, Scheu, Teac, Audio Technica, MuSiCa NoVa, PE

Informationen und weitere Termine finden sie auf
unserer Internetseite.

Air Tight, Argon, audiolab, Blumenhofer Acoustics, Bluesound, Cambridge Audio, Cabasse, Cayin, Dynaudio, Denon, HEOS, Linn, Marantz, Naim, NAD-Master, Ortofon, Panasonic, Project-Audio, PSB, QED, REL, Sennheiser, Sharp, Sonance, Trigon Audio, Wharfedale

ENTER THE
Hifi-Room



TEAMSEBALD

Tel.: 09278 985176
Gablitzer Straße 1a
95466 Weidenberg

Sonderbeilage zur Gesundheitsmesse Bayreuth 2016

www.gesundheitsmesse-bayreuth.de

Gesundheit Wellness Fitness Ernährung Senioren Gesundes Bauen



Gesundheitsmesse - Bayreuth.de

Sonderthema:
Gesunde Familie

Sa - So 27.-28.02.2016
Bärenhalle in Bindlach

Öffnungszeiten: 10⁰⁰ - 18⁰⁰

Medienpartner:



Unterstützt von:



**Zusatzinfos
ansehen!**

Einfach QR-Code mit
Smartphone scannen!



Grußwort der Schirmherrin Staatsministerin Melanie Huml



Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Besucherinnen und Besucher der Gesundheitsmesse Bayreuth 2016! Bereits zum sechsten Mal bringt die Gesundheitsmesse Bayreuth Aktionen und Informationen zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil für alle Generationen zusammen.

Und das mit Erfolg: Seit Jahren ist sie eine der größten und wichtigsten Gesundheitsveranstaltungen der Region. Auch die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen kommt dabei nicht zu kurz. Erfreulicherweise zeigen uns aktuelle Daten des Robert-Koch-Instituts, dass die große Mehrzahl in Deutschland gesund aufwächst. Es hat sich aber gezeigt, dass unser Nachwuchs in den letzten Jahrzehnten häufiger unter chronischen Erkrankungen leidet, die oft durch einen ungesunden Lebensstil in den Familien hervorgerufen werden. Gesundheitsförderung und Prävention gewinnen deswegen selbst in jungen Jahren immer mehr an Bedeutung. Aus diesem Grund haben wir im vergangenen Jahr eine Schwerpunkt-kampagne zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gestartet. Durch verschiedenste landesweite Aktionen haben wir - gemeinsam mit vielen Partnern - den Kindern und ihren Familien Präventionsmöglichkeiten aufgezeigt. Denn die Vorbildfunktion der Erwachsenen spielt dabei eine wichtige Rolle. Mit den Schwerpunkten „Sonne(n) mit Verstand“, „Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ und mit der Bayerischen Impfkampagne setzen wir in diesem Jahr unsere Kampagne fort.

Deswegen freut es mich sehr, dass die Bayreuther Gesundheitsmesse Jung und Alt mit einbezieht und in diesem Jahr die „Gesunde Familie“ zum Thema macht. Gerne habe ich daher die Schirmherrschaft für die Gesundheitsmesse übernommen. Ich danke allen Mitwirkenden herzlich für ihren Einsatz. Der Veranstaltung wünsche ich gutes Gelingen und viel Erfolg!

Ihre,

Melanie Huml MdL

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

Grußwort von Landrat Hermann Hübner

Liebe Besucherinnen und Besucher, Gäste und Aussteller, als Landkreis in einer attraktiven Region ist es unser Anspruch, gerade beim Thema Gesundheit für die besten Entwicklungsmöglichkeiten zu sorgen. Dass wir dafür Verantwortung nicht nur in der Theorie, sondern der täglichen Praxis übernommen haben und übernehmen, zeigt sich durch die Verleihung des bayerischen Qualitätssiegels „Gesundheitsregion Bayern“. Nur in enger Kooperation aller an der medizinischen Versorgung im Landkreis Beteiligten kann die medizinische Versorgung der Menschen in unserer Region auch in Zukunft gewährleistet werden. Die Gesundheitsmesse mit ihrer Ausstellerbreite gibt bereits zum sechsten Mal einen wichtigen Impuls für sektorenübergreifende Kooperationen. Pflege, Reha oder Akutversorgung, ambulante und stationäre Angebote, Medizin und Wellness, Therapie und Selbsthilfe – aus allen Bereichen wird kostenfrei vieles angeboten. Lebensqualität hängt von der Gesundheit ab. Lassen Sie sich also inspirieren, um dabei vielleicht neue Wege zu entdecken, für sich, für die Gesundheit und für die eigene Lebensweise. „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, so hat es Sebastian Kneipp ausgedrückt. Morgen werde ich mich ändern, gestern wollte ich es heute tun – nein, beginnen Sie heute und machen Sie jeden Tag zu einem Gesundheitstag. Schauen Sie bei der Gesundheitsmesse vorbei, informieren Sie sich und lassen Sie sich – diesmal ohne den Hinweis „Bei Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ – beraten. Bleiben Sie gesund!

Herzlich

Ihr Hermann Hübner

Landrat des Landkreises Bayreuth



Grußwort vom 1. Bürgermeister Gerald Kolb

„Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss.“

Mit diesem schwedischen Sprichwort möchte ich Sie ganz herzlich auf der Messe „Gesundheit-Regional“ hier in Bindlach begrüßen. Gesundheit als Geschenk – das sehen wir wohl alle so. Und immer mehr Menschen erkennen zudem, dass Ihnen dieses Geschenk nicht zufliegt, sondern dass sie selber etwas für ihre Gesundheit tun sollten und können.

Spätestens wenn wir uns nicht wohl fühlen oder krank sind, wissen wir genau: Gesundheit bedeutet Lebensqualität. Sie wieder zu erlangen wird dann unser höchstes Ziel. Immer mehr Menschen sehen es mittlerweile auch als ihr persönliches Ziel an, das Ihre zu tun, um Erkrankungen vorzubeugen. Selbstverständlich ist das nicht immer oder bei allen Krankheiten möglich. Und keinesfalls dürfen wir dahin kommen zu sagen, die Kranken seien selber schuld. Prävention ist eine Säule im Gesundheitswesen, Behandlungen beziehungsweise Heilung bleibt eine wichtige andere.

Von daher freue ich mich, dass die Messe „Gesundheit-Regional“ heuer wieder hier in unserer Gemeinde Bindlach stattfindet und wünsche ein gutes Gelingen sowie eine nachhaltige Wirkung und allen beteiligten Ausstellern viel Erfolg! Ein herzliches Willkommen allen Gästen aus nah und fern!

Ihr

Gerald Kolb

1. Bürgermeister

Gemeinde Bindlach



Hallenplan



PROGRAMM AUF DER AKTIV BÜHNE

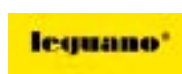
Samstag

10:30 Uhr Eröffnung mit Bürgermeister Kolb
 14:00 Uhr Grunapark fitness + health GmbH – Rückenschule
 15:00 Uhr Grunapark fitness + health GmbH – funktionales Training

Sonntag

14:00 Uhr Grunapark fitness + health GmbH – Piloxing
 15:00 Uhr Grunapark fitness + health GmbH – Zumba

Ausstellerverzeichnis

	Aus sen	Eddys Bioeis Hochfeines Softeis - ein Genuss		F3	Sanitätshaus Martin Ihr Partner für mehr Lebensqualität!		J7	SkinShine Bayreuth Strahlende Haut - Haarentfernung und Ultraschall!
	Aus sen	Meikaii Foodtruck Vegetarisch / Vegan		F4	Sanitätshaus OrthoPoint Röckl & Schick GmbH Sanitätshaus und Orthopädietechnik		J8	Rösterei M.A.G. Kaffee, Cappuchino, Espresso
	Aus sen	Wenzels Ölmühle Speiseöle in feinsten Rohkostqualität		F5	Sozial Centrum Köhler GmbH Tagespflege - Kurzzeitpflege - Verhinderungspflege		K1	Optik-Foto Fischer GmbH Seh- und Hörtest, Brillenservice
	A1	Institut für Gesundheit & Lebensenergie Aquionisiertes Wasser / J+Like E-Chip		G1	PHÖNIX Seniorenzentren GmbH Wir pflegen das Leben		K2	Vita-Wellfit Medizintechnik
	B1	Energie und mehr - Sabine Baierlein Quantenheilung, Geistiges Heilen		G2	LIFE WAVE Akupunktur ohne Nadeln - besser schlafen		K3	SeelSam - Manuela Gruber Bade-/Duschpralinen, Badesalz, Power Cleaning
	B2	Abdelmohsen Eldessouky Öle/Weihrauch - Ägyptischer Schwarzkümmel		G3	Menschen für Tierrechte Bayreuth e.V. Gesunde vegane Ernährung		K4	Gesundheitsregion Bayreuth Stadt und Landkreis Bayreuth
	B3	Selbsthilfegruppe bezüglich seelischer Beschwerden e.V.		G4	Ärzte gegen Tierversuche Im Interesse von Mensch und Tier	INFO	K4	Information Besucher- und Ausstellerinformation
	B4	Christine Dietrich Friseurladen & Schmuck Vertrieb Magnetix Magnetschmuck, Produkte von Alcina & Dr. Kurt Wolff		G5	Iguano GmbH Erleben Sie den Iguano Barfußschuh		K5	Grunaupark fitness + health GmbH Gesundheitsstudio mit qualifizierter Beratung und Betreuung
	B5	Alexandra Wittmer-Viefeld Mediale Lebensberatung, Coaching		H1	Kanne Brottrunk GmbH & Co. KG Das Mittel für ein gutes Leben		K6	Feegan.de Das vegane Fachportal
	C1	Capio Klinik an der Weissenburg Rheumaklinik/Reha-Zentrum für Orthopädie/Rheumatologie		H2	Austria-Nature Leckerer Käsegenuss aus den Alpen Österreichs!		K6	Gesundheit-Regional.de Das regionale Gesundheitsportal
	C2	Dentallabor dental-house.DE/SIGN Erleben Sie Faszination und Qualität, Ästhetik und Innovationskraft		H3	bianco di puro GmbH & Co. KG Hochleistungsmixer für Ihr zu Hause		K6	Müller Steuerberatungsgesellschaft mbH Handbuch zur Unternehmensgründung
	C3	Dr. Jens Hartmann Ihre Zahnarztpraxis in Bayreuth und Umgebung		i1	Bezirkshandlung Sabine Wagner e.K. Tupperware		L1	Steiner Hörgeräte GmbH Steiner Hörgeräte - das Leben hören
	C4	Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth Paritätischer Wohlfahrtsverband		i1^a	AGEV Gesundheitsmittel GmbH Knocit, Bluthochdruck, Colesterin, Mekosil, Bakterien, Viren		L2	Lebertransplantierte Deutschland e.V. Information, Begleitung und Betreuung von Betroffenen und Angehörigen
	D1	Luma's - Mit allen Sinnen erleben Hochwertige Liköre, Räucherwerk und die Heilwirkung des Steins		i2	Honigmann Frischer, selbstgemachter Honig		L3	Demuth Bausanierungen GmbH & Co. KG Feuchte Wände, nasse Keller oder Schimmel müssen nicht sein!
	D2	Feldenkrais - Oberfranken Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche leicht und das Leichte elegant.		i3	Nestmann Pharma GmbH Herstellung von Arzneimitteln und Sportprodukten		L4	H+S Schiller Moderne Bäder, altersgerecht und Barrierefrei aus einer Hand
	D4	Bayerische Rotes Kreuz Kreisverband Gemeinnütziger Wohlfahrtsverband Stadt- und Landkreis		i4	Hof Gut Ruppertzaint Lebe Gesund! Vegetarische Brotaufstriche, Apfelchips, Bauern- und Vollkornbrote		N1	Reha Team Bayreuth Wir helfen mit mehr als einem Lächeln!
	E1	Daheimsein Beratung - Betreuung - Pflege		J1	Wellness 4 Mind Einzelsitzungen/Vorträge/Seminare für die Seele.		O1	Heim & Haus Vertriebsges. mbH Herstellung und Direktvertrieb von Bauelementen
	E2	Diakonie Bayreuth Seniorenhaus Matthias Claudius		J2	wellbe footwear GmbH Wellbe - die Softschuhe!		O2	ProfiDämm ProfiDämm - Ihr Spezialist für Einblasdämmung
	E3	NRH Wellnessprodukte Verkauf von Schlafsystemen und Bewegungsregeneratoren		J3	Lohengrin Therme Gesundheit, die Spaß macht!			
	E5	Seniorenzentrum der AWO in Weidenberg Seniorenzentrum Weidenberg		J5	hairfree Institut Bayreuth Dauerhafte Haarentfernung mit reinem Licht			
	F2	Vitakt Hausnotruf GmbH Bundesweit tätig, anerkanntes Pflegehilfsmittel		J6	Presseauslage Prisma Informationen über unsere Medienpartner			

INFORMATIONEN

Zeitraum:	Samstag u. Sonntag 27.-28. Februar 2016	Eintrittspreise	
		Ermäßigt:	3,00 €
Öffnungszeiten	10.00 - 18.00 Uhr	Erwachsene:	4,00 €
		Familienkarte:	10,00 € (2 Erwachsene + 3 Kinder)
Veranstaltungsort	Bärenhalle Bindlach Hirtenackerstraße 47 95463 Bindlach	Kinder bis 14 Jahre haben kostenlosen Eintritt!	

Veranstalter & Ansprechpartner:
Telefon: 0951 - 40 76 096

Gesundheit-Regional.de
Handy: 0151 - 17 10 52 36

Sven Sauer, Fichtestr. 7a, 96052 Bamberg
Fax: 0951 - 20 99 620

Steuernr.: 207 / 265 / 80155
E-Mail: messe@gesundheit-regional.de

RHEUMA - ANGRIFF AUF GELENKE UND ORGANE

Rheuma gehört zu den Volkskrankheiten. Aber was verbirgt sich hinter dieser unheilbaren Krankheit, an der Millionen von Menschen leiden? Und was macht sie so gefährlich?

PD Dr. med. habil. Josef Teuber, ein bekannter Rheumatologe mit jahrzehntelanger Erfahrung und ehemaliger Chefarzt der Klinik „Herzogin Höhe“ in Bayreuth, kennt die Erkrankung mit all ihren Nebenerscheinungen aus seiner täglichen praktischen Arbeit in der Capio Klinik an der Weißenburg, der ältesten und größten Rheuma-Klinik in Thüringen.

Zu dem brisanten Thema **„Medikamente bei Rheuma – Fluch und Segen“** hält Teuber am **Sonntag, dem 28.02.2016 um 15:00 Uhr** einen **Vortrag auf der Gesundheitsmesse** in der Bärenhalle in Bindlach. In seinem kritischen Beitrag beleuchtet er die Hintergründe der deutlich verkürzten Lebenserwartung der Betroffenen durch einen ungezügelter Krankheitsverlauf und/oder durch die Medikament bezogenen ernsten Komplikationen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.capio-klinik-an-der-weissenburg.de

neprosport

FEEL THE POWER!

Jon Hojer - Deutscher Meister im Bouldern

PREMIUM QUALITY

neprosport HIGH PROTEIN PLUS

Spezieller Proteinmix
Innovatives Produkt
Höchste Qualität

Zum Messepreis erhältlich! **Messestand: i3**
Bei jedem Kauf, gibt es einen **Shaker gratis** mit dazu!

Vortragsprogramm Samstag, 27. Februar

VORTRAGSRAUM 1

- 13:00 Uhr Defibrillator – Warum Frühdefibrillation für medizinische Laien?
BRK Hr. Bernet
- 14:00 Uhr Balance der Systeme - Bein-Venen-Erkrankungen - Statische Beschwerden des Bewegungsapparates
Dr. med. Thomas Stumptner
- 15:00 Uhr Barrierefreies Bad aus einer Hand
Stefan Schiller
- 16:00 Uhr Hausnotruf Peter Blath

VORTRAGSRAUM 2

- 12:30 Uhr Energietanken im Schlaf
Peter Hinz
- 13:30 Uhr Der Pflegefall – was nun ? Praxisbeispiele
Ingmar Reisenhofer
- 14:30 Uhr Magnetfeldtherapie in höchster Perfektion
Matthias Sünder
- 15:30 Uhr „Kleben & Leben“
Fr. Dr. Gilsdorf

VORTRAGSRAUM 3

- 11:00 Uhr „Kleben & Leben“
Fr. Dr. Gilsdorf
- 12:00 Uhr Ausgebrannt? Müde? Leistungsknick? Die 3 Grundstrategien für mehr Lebensenergie und Freude.
Kurt Hörmann
- 13:00 Uhr "Gesundheit gesamtheitlich - Spiritualität, Medialität - Kurzchanneling / Fragerunde
Alexandra Viefeld
- 14:00 Uhr Quantenheilung - was steckt dahinter?
Sabine Baierlein
- 15:00 Uhr Jungbrunnen & Wasserapotheke. Gibt es ein heilendes Wasser aus der Steckdose?
Kurt Hörmann
- 17:00 Uhr WORKSHOP „Hooponopono“ ein Friedens- und Vergebungsritual der HUNA-Lehre in Anlehnung an das Christentum
Alexandra Viefeld

Vortragsprogramm Sonntag, 28. Februar

VORTRAGSRAUM 1

- 11:00 Uhr Defibrillator – Warum Frühdefibrillation für medizinische Laien?
Bayerisches Roter Kreuz, Herr Bernet
- 12:00 Uhr Barrierefreies Bad aus einer Hand
Stefan Schiller
- 13:00 Uhr Zahn und Zahnersatz – Energieräuber und Krankmacher oder Ihr schönster Schmuck
Arno R. Kuhnlein
- 14:00 Uhr Balance der Systeme - Bein-Venen-Erkrankungen - Statische Beschwerden des Bewegungsapparates

15:00 Uhr	Dr. med. Thomas Stumptner Medikamente bei Rheuma- Fluch und Segen Dr. Teuber
16:00 Uhr	Grunaupark fitness + health GmbH – gesundes Fitnesstraining für alle

VORTRAGSRAUM 2

12:30 Uhr	Hausnotruf Peter Blath
13:30 Uhr	Energietanken im Schlaf Peter Hinz
14:30 Uhr	Magnetfeldtherapie in höchster Perfektion Matthias Sünder
15:30 Uhr	Der Pflegefall – was nun ? Praxisbeispiele Ingmar Reisenhofer

VORTRAGSRAUM 3

11:00 Uhr	Der Pflegefall – was nun ? Praxisbeispiele Ingmar Reisenhofer
13:00 Uhr	Ausgebrannt? Müde? Leistungsknick? Die 3 Grundstrategien für mehr Lebensenergie und Freude. Kurt Hörmann
13:00 Uhr	„Gesundheit gesamtheitlich - Spiritualität, Medialität - Kurzchanneling / Fragerunde Alexandra Viefeld
14:00 Uhr	Quantenheilung - was steckt dahinter? Sabine Baierlein
15:00 Uhr	„Kleben & Leben“ Dr. Norbert Fersch
16:00 Uhr	Jungbrunnen & Wasserapotheke. Gibt es ein heilendes Wasser aus der Steckdose? Kurt Hörmann

Die Firma **RAIMUND** liefert Ihnen:

 **Heizöl
und Diesel.**



Tankstellen für Sie:

- Bayreuth, Wieland-Wagner-Straße 12
(Shop + Backwaren + Waschanlage)
- Kasendorf, Kulmbacher Straße 26
(Shop + Getränke + Bistro)
- Creußen, Hörhof (Diesel Station)
- Plankenfels
- Gößwein (Waschanlage)



RAIMUND.de
Die freundliche Energie seit 1963

95473 Creußen • Hörhof • Telefon 0 92 09 / 91 63-40



**Zu Hause ist es sicher
am schönsten!**

- Hausnotruf mit direkter Verbindung zur 24-Stunden-Notrufleitstelle
- funktioniert mit allen Telefonanschlüssen
- individuell erweiterbar (z.B. durch Rauchmelder)
- Hausnotruf für monatlich 18,36 € und einmalig 10,49 €
- zuzahlungsfrei bei Genehmigung durch die Pflegekasse

Vitakt Hausnotruf GmbH
Tel.: 0 59 71 - 93 43 56 • www.vitakt.com

Vitakt Hausnotruf bietet Sicherheit rund um die Uhr

Sicherheit und Service rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr, dafür steht Vitakt Hausnotruf. Seit der Gründung des Unternehmens im Jahre 1993 hat Vitakt mehr als 210.000 Menschen mit einem Vitakt-Hausnotrufsystem versorgt. Zurzeit betreut Vitakt bundesweit über 72.000 Kundinnen und Kunden. Täglich werden durch die Vitakt-Notrufleitstelle zwischen 9000 und 9500 Notrufe und andere Meldungen angenommen und bearbeitet.

Vitakt arbeitet bundesweit mit zurzeit mehr als 4.200 Partnern wie Pflegediensten, Sozialstationen, Wohlfahrtsverbänden und Einrichtungen des Betreuten Wohnens zusammen. Sie betreuen im Fall eines Hilfebedarfs die Vitakt-Kundinnen und -Kunden vor Ort. Die Vitakt-Notrufleitstelle ist an 365 Tagen rund um die Uhr erreichbar. Ein Knopfdruck auf den Vitakt-Sender – und schon geht ein Notruf an die Vitakt-Notrufleitstelle. Dort melden sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die die eingehenden Meldungen bearbeiten. Im Notfall wird unverzüglich nach den Anweisungen gehandelt, die zuvor mit dem Kunden vereinbart worden sind: Entweder werden – wenn kein akuter Notfall vorliegt – die Angehörigen, der Pflegedienst, der Hausarzt, Freunde etc. verständigt oder es wird der Rettungsdienst alarmiert.

Das Vitakt-Hausnotrufsystem ist ein anerkanntes Pflegehilfsmittel! Bei Pflegebedürftigkeit kann unabhängig von der jeweiligen Pflegestufe ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden. Bei Antragsgenehmigung werden die Kosten für die Einrichtung des Vitakt-Hausnotrufsystems und die monatliche Miete direkt mit der Pflegekasse abgerechnet. Der Pflegeversicherte erhält das Hausnotrufsystem, ohne selbst etwas dafür zahlen zu müssen! Vitakt passt an jeden Telefonanschluss und kann auch ohne einen Festnetzanschluss betrieben werden. Außerdem ist es durch viele zusätzliche Ausstattungen erweiterbar, so dass auch Menschen in besonderen Lebenssituationen mit einem Vitakt-Hausnotrufsystem versorgt werden können.

Messestand H3



32.000 U/Min.

1680 Watt

6 Programme



Der **Originale** bringt Farbe in ihr Leben

Der **Originale** verfügt über 6 Programme, die neben grünen Smoothies, Fruchtsmoothies und veganer Nussmilch auch per Knopfdruck Saucen und Suppen zubereiten können.



bianco
di puro

499,-*
Euro

Beratung & Bestellung: 0221 - 50 80 80-0

* inkl. gesetzlicher MwSt. - Änderungen und Irrtümer sind vorbehalten. Solange der Vorrat reicht.



bianco di puro GmbH & Co. KG • Maarweg 255 • D-50825 Köln • www.biancodipuro.com



WIR pflegen das Leben

Bei uns können Sie sich entspannt zurücklehnen.

Unser Pflegeangebot

- > Vollstationäre Pflege
- > Kurzzeit-, Verhinderungs- und Urlaubspflege
- > Pflege von an Demenz erkrankten Menschen
- > Palliativpflege

Phönix-Haus Am Bodenseering
Bodenseering 18 • 95445 Bayreuth
Telefon 09 21 / 16 27 18-0
www.phoenix.nu



Finde Dein Glück! Erreiche Dein Ziel!

Ursachen aufdecken und Lösungen finden, mediales Coaching

Inhalte des Vortrags sind im ersten Teil medizinisch-wissenschaftliche Ansätze aus der modernen Psychotherapie. Stress im Alltag, negative Erlebnisse, familiäre und berufliche Probleme, depressive Stimmungen, oder auch die Suche nach Selbstverwirklichung – lernen Sie verschiedene Ansätze kennen, die Ihnen helfen können. Wo liegt der wahre Grund Ihrer Probleme – und was hilft weiter? Ein Erkennen von Unterbewussten und Verdrängtem, bis zurück in die Kindheit hilft, das eigene Leben besser in den Griff zu bekommen. Finden Sie Ruhe, Frieden, Leichtigkeit und die Freude in Ihrem Leben.

Im zweiten Teil wenden wir uns dem Thema Spiritualität – Medialität – Religion(en) – Esoterik zu. Im Wellness- und Gesundheitsbereich fließen immer häufiger spirituelle Ansätze mit ein. Ich gebe Ihnen einen Überblick über verschiedene spirituelle Richtungen. Wir betrachten Gemeinsamkeiten, Unterschiede, das Göttlich-Heilige dahinter, aber auch die Gefahren, die manchmal dahinterstecken. Zum Abschluss gibt es ein kurzes Channeling und Ihr könnt Fragen stellen, die Euch auf der Seele liegen.

Mediale Lebensberatung, Coaching



www.tai-chi-viefeld.de

Problemlösungen finden mit dem Quantum
Energie Coaching, Ängste transformieren,
das verletzte innere Kind, Paar-Therapie,
positives Denken, spirituelle Fragen, Energie-Arbeit
Christlich-mediales Kartenlegen, Channeling, u.a.

..... als gelernte psychologische Beraterin

Finde Dein Glück – Erreiche Dein Ziel

Anmeldung und weitere Informationen: Alexandra Viefeld
Tel. 09285 – 6594 e-mail: wittmer.viefeld@t-online.de

Vorträge auf der Gesundheitsmesse Bayreuth

am 27./28. Feb.'16 jew. Samstag u. Sonntag 13.00Uhr sowie

Samstag, 17.00 Uhr ein **Workshop „Hooponopono“**

ein Friedens- und Vergebungsritual der

HUNA-Lehre in Anlehnung an das Christentum

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden - nicht nur im Winter

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.

Mitziehen.

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

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

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Heizungsbau Neukam



**Fachbetrieb für
senioren- & behindertengerechte
Badinstallation**

Ihr zuverlässiger Partner im Bereich Heizungsbau!

Heizungsbau Neukam · Hopfenhofer Str. 23
91275 Auerbach · Tel. 09643/1721
E-Mail Adresse: info@heizungsbau-neukam.de

Keils Getränkemarkt

Fränkische Bierspezialitäten

Unser Lieferservice: Wir bringen Ihnen die fränkische Vielfalt auch ins Haus. Fragen Sie nach.



Bio-Weine



aus Franken, Deutschland, Österreich,
Italien, Griechenland, Frankreich, Spanien

Solange der Vorrat reicht.

• Große Auswahl an fränkischen Landbieren, Bio-Bieren und Bio-Limonaden •

Markgrafenallee 28 · 95448 Bayreuth · Tel: 09 21-78 77 94 87
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 bis 19 Uhr, Samstag 8 bis 16 Uhr

**GRATIS UND UNVERBINDLICH EINE WOCHE LANG KOSTENLOS TRAINIEREN*
GEGEN VORLAGE DIESES GUTSCHEINS**



10 Gründe, warum Sie unser Fitnessstudio besuchen sollten!

- Neues Fitnessstudio mit modernen Geräten
- Sonnenbank
- Power Plate
- Familiäre Atmosphäre
- Kompetente Beratung
- Freundliche Angestellte
- Kulante und verständnisvolle Kundenberatung
- Gute Produkte
- Gut & Günstig
- Jeder ist herzlich willkommen!

OPTIFIT 24 h

Universitätsstraße 3, im Zapf-Gewerbepark
 95448 Bayreuth, Telefon 0921/57284, www.optifit-bayreuth.de



BEI UNS SIND SIE DIE NR. 1!

Ihr Gesundheitsstudio mit
qualifizierter Beratung + Betreuung

2016

Wann, wenn nicht jetzt?
Wo, wenn nicht hier?
Wer, wenn nicht wir?

Sa./So., 27./28. Februar

Messestand auf der Gesundheit-Regional.de Messe
(Bindlach, Bärenhalle) mit vielen Bühnenvorstellungen:
Tänzen & Kurse

Sonntag, 13. März

Kennenlerntag von 10 – 18 Uhr im Studio
mit vielen Überraschungen

- Individuelle Bedarfsanalyse
- Gesundes Zirkeltraining
- Abwechslungsreiche Kurse
- Personal Training
- Funktionales Training
- Stromtraining (EMS)
- Medizinische Massageliege
- Ernährungsberatung
- Kinderbetreuung
- Damensauna
- gemischte Sauna
- Dampfbad
- Infrarotkabine
- Top ausgestatteter Gerätepark

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 08:00 – 22:00 Uhr

Sa., So. + Feiertage: 10:00 – 18:00 Uhr

Grunapark fitness + health

Stadtteil Aichig / Kemnather Straße 27

95448 Bayreuth / 0921-98000811

info@fitness-grunapark.de / www.fitness-grunapark.de

www.facebook.com/Grunapark-Fitness-Health

**1 Woche
gratis
testen***

(bis 31.03.2016 gültig)

*Gutscheine für Nichtkunden, erhältlich am Info- und Messestand sowie beim Kennenlerntag.

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 gründli-

chen 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 üb-

lich. 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 Wachtel-tuch 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-Kreislaufkrankheiten, Venenthrombosen oder Krampfadern. Schwangere jedoch dürfen weiter saunieren.

BELIEBTE AUFGÜSSE IN DER SAUNA

BIERAUFGUSS
würzig, appetitanregend

HONIGAUFGUSS
hautpflegend, wohltuend

EISAUFGUSS
durchblutungsfördernd

SALZAUFGUSS
alte Hautzellen entfernen,
Zellerneuerung anregen

ERLEBNISAUFGUSS
dient der Belustigung

WENIK-AUFGUSS
angenehmer holziger Duft

KOHNHÄUSER
Rollstuhl- und Reha-technik
freundlich, kompetent und stark im Service

**Wir nehmen
uns
Zeit für Sie**

- ✓ Sport- und Aktivrollstühle
- ✓ Elektrorollstühle
- ✓ Mobilitätshilfen
- ✓ Pflegebetten und Zub.
- ✓ Multifunktionsrollstühle
- ✓ Kompressionsstrümpfe
- ✓ Inkontinenz
- ✓ Badehilfen
- ✓ Alltagshilfen
- ✓ Patientenlifter
- ✓ Reparaturen
- ✓ Lieferservice

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

✓ Individuelle
Beratung bei Ihnen
zu Hause oder in
unseren Räumen

Unter allen Wipfeln ist Ruh'
Naturbestattungen im RuheForst Coburger Land

Kostenlose Führungen

Mittwoch und Samstags 14 Uhr

Info und Anmeldung unter

Tel: 0 95 67 / 98 16 58

www.ruheforst-coburgerland.de



Kolumne: Feegane Ideen

Gründonnerstags- oder Neunkräutersuppe

von Felicitas Fee Sauer



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

Die Frühlingstagundnachtgleiche 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 Kräutерseminar 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-

gelmiere 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 und ich liebe diesen Geschmack. 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, Vogelmiere, 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@feegane.de) – viele weitere Rezepte finden Sie auf meiner Webseite: www.feegane.de.

Viel Spaß beim tierleidfreiem Kochen wünscht Fee mit feeganen Grüßen aus dem schönen Bamberg.

JAHREIS  FACHANWALTSKANZLEI für Erbrecht, Miet- und Wohnungseigentumsrecht	Rechtsanwalt Bernd Jahreis Fachanwalt für Erbrecht (seit 2005) für Miet- und WEG-Recht (seit 2006) Friedrichstr. 25 D-95444 Bayreuth Telefon 09 21 / 6 08 01 11 Fax 09 21 / 50 70 97 33 Email: kanzlei@fachanwalt-jahreis.de Internet: www.fachanwalt-jahreis.de	die Fachanwaltskanzlei für Erbrecht – über 25 Jahre Berufserfahrung Testament • Erbvertrag • Vermächtnis • Schenkung • Enterbung • Pflichtteil • Erbengemeinschaft • Vor- und Nacherbschaft • Erbschaftssteuer • Beerdigungskosten • Auskunftsansprüche • Vorsorgevollmacht • Betreuungsverfügung • Heimverträge • Seniorenrecht • 2005 erster Fachanwalt für Erbrecht in Oberfranken • 2013 in der engeren Wahl des Focus-Magazins der zu empfehlen den besten Rechtsanwälte/Fachanwälte Deutschlands im Erbrecht • sofortiger Online-Zugriff auf aktuellste Rechtsprechung und Kommentarliteratur als Autor der juris GmbH, Deutschlands größter juristischer Rechtsprechungsdatenbank • direkte Erreichbarkeit am Telefon • schnelle fachkompetente Bearbeitung • kurzfristiger Erstberatungstermin Sonstige Tätigkeitsschwerpunkte: Bank- und Sparkassenrecht, Vertragsrecht Inkassorecht (Forderungsbeitreibung/Forderungsabwehr) 
--	---	--

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 blü-

hen. 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 Husten, 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 Symptome 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.

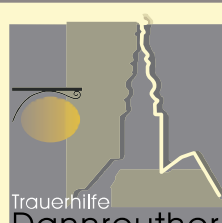
Bei der Behandlung ist die Hyposensibilisierung die beste Therapieform, da sie die Immunreaktion an sich bekämpft und nicht nur die Symptome wie Medikamente.

Frisch eingetroffen
STAR-BALSAM
PFLAUME
und WILD-MANGO



Sehen · Probieren · Genießen

von-Römer-Straße 10, 95444 Bayreuth, Tel. 0921/511666



VORSORGEN BEREITET
VOR, AUCH FÜR EINE
BESTATTUNG.

WIR BERATEN SIE GERNE.

*Man weiß nie,
was kommt.*



TRAUERHILFE DANNREUTHER

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

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

Bald beginnt das traditionelle Osterbrunnenschmücken in der Fränkischen Schweiz

Von bunten Ostereiern und bierigen Osterbrunnen



Das Schmücken der Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz hat eine lange Tradition. Mit wie viel Liebe zum Detail dies geschieht, zeigt dieses Beispiel aus Bieberbach.

Das Osterbrunnenschmücken hat im Gebiet zwischen Nürnberg, Bamberg und Bayreuth eine langjährige Tradition. Zahlreiche Brunnen und Quellen werden zur Osterzeit farbenprächtig dekoriert. Anlässlich des Jubiläumsjahres „500 Jahre Bayerisches Reinheitsgebot“ wird es erstmalig auch einen „bierig“ geschmückten Osterbrunnen zu bestaunen geben.

Viele Wander- und Radwege verbinden die schönsten Brunnen miteinander und laden Besucher zu einer Tour durch gelebtes Brauchtum ein.

In rund 200 Orten der Fränkischen Schweiz sind in der Karwoche bis zwei Wochen nach Ostern Brunnen mit Tausenden bunt bemalten Ostereiern, Blumen, Kränzen und Girlanden geschmückt. Der Ursprung des Brauchtums liegt in der Bedeutung des Wassers als lebensspendendes Element für die wasserarme

Hochebene der Fränkischen Alb. Aufgrund der geologischen Bedingungen des Fränkischen Juras, das hauptsächlich aus wasserdurchlässigem Dolomit- und Kalkstein besteht, existierten früher nur wenige natürliche Wassersammelstellen. Um der Wasserarmut entgegenzutreten, errichteten die Bewohner deshalb Brunnen und Zisternen. Mit dem Osterschmuck wird die Bedeutung der Brunnen für Land und Leute auch heute noch hervorgehoben.

Die Tradition beginnt zunächst mit dem Säubern der Anlage, dem sogenannten „Fegen“. Üben diese Tätigkeit früher nur die jungen Burschen aus, so tun dies heute entweder die Frauen, die die Brunnen schmücken, oder deren Ehemänner. Danach wird der Brunnen mit Girlanden, Fichtenzweigen und ausgeblasenen Eiern, die einfarbig bemalt oder verziert werden,

geschmückt. Im Volksmund spricht man dabei vom „Brunnen putzen“. Einzelne oder zu Büscheln gebundene Papierbänder, die „Pensala“, dürfen dabei ebenso wenig fehlen wie echter Blumenschmuck. Ein „durchschnittlicher“ Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz umfasst zum Schluss etwa 80 laufende Meter Girlandenschmuck und circa 1.800 bis 2.000 bemalte Eierschalen.

Der Osterbrunnen in Bieberbach bei Egloffstein wurde im Jahr 2002 als „größter Osterbrunnen der Welt“ mit exakt 11.108 handbemalten Eierschalen ins Guinnessbuch der Rekorde eingetragen. Im Jahr 2015 können Besucher schon über 12.000 Eier bewundern. Sehenswert ist auch der Osterbrunnen in Heiligenstadt.

Am Osterwochenende verwandelt sich der dortige Marktplatz in einen Festplatz. Bei Musik und Tanz können es

sich Besucher richtig gut gehen lassen.

Im Gößweinsteiner Ortsteil Kleingesee präsentiert sich der Osterbrunnen traditionell von Jahr zu Jahr anders.

Nach einem „WM-Osterbrunnen“ und einem Brunnen unter dem Motto „Schokolade trifft fränkische Früchte“, die Themen vergangener Jahre, erwartet die Besucher anlässlich des Jubiläumsjahres „500 Jahre Bayerisches Reinheitsgebot“ diesmal eine „bierig“ geschmückter Osterbrunnen.

Von Palmsonntag bis zwei Wochen nach Ostern kann der Osterbrunnen der etwas anderen Art besichtigt werden.

Eine Sonderausstellung im Pfalzmuseum geht unter anderem der Frage nach, warum vor Ostern in vielen Orten der Fränkischen Schweiz die Brunnen geschmückt wurden und werden: Pfalzmuseum Forchheim, 12.03. - 03.04.2016, täglich 09.30 – 18.00 Uhr

**Schön wohnen.
Preiswert bauen.
Energie sparen.**



"TAG DER OFFENEN TÜR"

in 95502 HIMMELKRON
in der C-W-Rauh-Str. 3 und Am Gründla 2
Samstag 27. + Sonntag 28. Februar 2016
jeweils von 13 bis 17 Uhr



Perfect 82 ab 105.900 €*



Perfect 96 ab 119.700 €*



Perfect 111 ab 140.300 €*



Perfect 113 ab 138.300 €*



Perfect 120 ab 152.800 €*



Brave 176 ab 200.900 €*



Point 106.13 ab 131.300 €*



Point 127.4 ab 131.100 €*



Point 140A2 ab 162.100 €*



Point 150.2 ab 149.900 €*



Point 166 ab 165.100 €*



Point 183 ab 191.400 €*



Partner 107 ab 129.200 €*



Partner 107W ab 134.700 €*



Park 121W ab 144.600 €*



Park 127 CUBE ab 152.000 €*



Park 141S ab 162.100 €*



Park 151.3W ab 164.600 €*



Park 181W ab 187.000 €*



Classic 184 ab 211.300 €*

*Komplett **SCHLÜSSELFERTIG** inkl. inkl. Sanitär, Maler, Fliesen, Laminat, Teppichboden und Technikpaket 1 (Gasbrennwerttherme + Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung). Wärmepumpen gegen Aufpreis möglich. Preise gelten ab OK Bodenplatte / Kellerdecke. Alle Häuser sind mit Wärmepumpen bereits KfW-55- oder KfW-40-förderfähig.

Die Stärken von DAN-WOOD House:

- **Umfassende Betreuung:** Unsere kompetenten Verkaufsberater sind immer für Sie da.
- **Große Flexibilität:** Sie können jeden Grundriss Ihren Wünschen anpassen oder frei planen lassen.
- **Sehr kurze Bauzeit:** In Ihr Haus können Sie ca. 5 bis 8 Wochen nach Aufstellung einziehen.
- **Anerkannt hohe Qualität:** Wir arbeiten mit eigenen, bestens ausgebildeten Handwerkern.
- **Zufriedene Bauherren:** Sie sind unsere beste Empfehlung.

GENERALVERTRIEB • Alexander Mühling • Fanggasse 8 • 95448 Bayreuth
Mobil: 0171 77 1 44 22 • Büro: 09201 79 60 20 • muehling@danwood.de

MUSTERHÄUSER in 95502 Himmelkron:

C-W-Rauh-Str. 3 + Am Gründla 2 (im Musterhauspark)

Öffnungszeiten: Mi, Sa + So 13.30 - 17.00 Uhr und nach Vereinbarung

www.danwood.de

BMW EFFICIENTDYNAMICS.
WENIGER VERBRAUCH. MEHR FAHRFREUDE.

**BMW 2er
Active Tourer**

[www.bmw.de/
active-tourer](http://www.bmw.de/active-tourer)



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.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km (kombiniert): 6,5-3,8 CO₂. Emission in g/km (kombiniert): 152-99.

AUTO HAUS Herrnleben GmbH

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

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

www.bmw-herrnleben.de