



Die Zugvögel kehren wieder zurück in heimische Gefilde

Seite 13



Frühlingszauber: Die heimische Gartensaison hat begonnen

Seite 5



Vierbeiner wirken sich positiv auf die Gesundheit aus

Seite 15

Die digitale Welt revolutioniert die Liebe

Beziehung 2.0



Immer mehr Deutsche finden Ihren Partner heute in einer Online Kontaktbörse - zunehmend auch mit dem Tablet

Alleinstehend im Alter: so geht es vielen Deutschen. Sei es durch Scheidung oder den Tod des Ehepartners. Doch dieses Schicksal wollte Karen nicht auf sich sitzen lassen. „Ich wollte nicht als einsame Wit-

we zu Hause versauern. Das Leben hat doch noch so viel zu bieten – und zu zweit macht es gleich doppelt Spaß.“

Und so wurde der Entschluss für eine neue Liebe gefasst. Doch die Suche war nicht so einfach, wie ange-

nommen. Gerade im Alter fällt es Menschen schwieriger, neue Kontakte zu knüpfen. Für den Seniorennachmittag fühlen sich viele der sog. Best Ager schlichtweg viel zu jung.

Die zündende Idee hatte damals der Sohn von Karen.

Warum nicht mal im Internet schauen. Denn wenn das reale Leben nicht den Richtigen bietet, sind Beziehungen 2.0 auf dem Vormarsch. Bereits 2 Jahre nach dem ersten Klick auf einer Online Partnerbörse läuteten für Karen nochmals die

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 1 Beziehung 2.0
- 4 Schon heute an die Zukunft denken
- 5 Jetzt blüht die Natur voll auf
- 6 Die Bestes Alter Bücherecke: VeRoNa-Kost - Rezeptbuch und Wegweiser 1
Veranstaltungshinweise
- 7 Harninkontinenz: das intime Problem im Detail
- 8-9 Wesentliche Aspekte einer guten Partnerschaft
- 10 Kolumne: Fader Beigeschmack
- 11 Wenn zu viel Stress auf den Magen schlägt
- 13 Die erstaunliche Reise der Zugvögel fasziniert jedes Jahr wieder aufs Neue
- 14 Die Rentenerhöhung fällt heuer kräftig aus
- 15 Wie Sie im Alter von einem Hund profitieren

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@bes- tes-alter.info)

Christoph Hofmann, Thomas
Schade, Patrick Eschenbach, Fe-
licitas Sauer

Herstellung/Layout:

IDEEN campus
Lagerhausstraße 2
96052 Bamberg
www.ideen-campus.com

Anzeigenleitung:

Ausgabe Bamberg und Überregio-
nal: Sven Sauer (sauer@bes-
tes-alter.info); Anzeigentarife
nach Preisliste Nr. 1 vom 1.1.2015.

Ausgabe Bayreuth:
Neue Bayreuther Anzeigenblatt
Verlags GmbH, Alexander Süß.

Fotonachweise:

Seite 1: © WavebreakmediaMicro
- Fotolia.com, Privat - Svenja
Müller; Seite 3: © Wavebreakme-
diaMicro - Fotolia.com; Seite 4:
uschi dreiucker / pixelio.de; Sei-
te 10: Privat - Felicias Sauer; Seite
11: Petra Bork / pixelio.de; Seite
12: Tobias Christian - forward
Media; Seite 14: Bernd Kasper /
pixelio.de; Seite 15: Privat - Sven-
ja Müller;

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

Bayreuth

**Gesamtauflage: ca. 185 .000 Ex-
emplare;** Erscheinungsweise:
Alle drei Monate, 2. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand
ist Bamberg. Alle Rechte vorbe-
halten.

Jede Verwendung der redaktio-
nellen Beiträge sowie Textaus-
züge, Fotos und Grafiken, deren
Vervielfältigung, Verbreitung,
Speicherung und Bearbeitung,

bedarf der schriftlichen Zustim-
mung durch die Redaktion. Die
Redaktion ist berechtigt, veröf-
fentlichte Beiträge in eigenen
gedruckten und elektronischen
Produkten zu verwenden oder
Dritten eine Nutzung zu gestat-
ten. Für die Verwendung von
Anzeigen ist die Zustimmung der
Anzeigenleitung einzuholen.

Copyright:
Agentur für Marketing



Ob durch Scheidung und Verlust - fast alle Senioren sehnen sich auch im Alter nach einem Partner

Hochzeitglocken. „Ohne das Internet hätte ich wahrscheinlich nie mehr zu meinem Liebsten gefunden – ich wünsche allen anderen Suchenden auch ein so großes Glück“.

Mit diesem Erfolg ist Karen nicht allein. Das Meinungsforschungsinstitut emnid fand heraus, dass bereits 15 Millionen Menschen in den über 2500 deutschsprachigen Partnerbörsen registriert sind. Zudem haben sich zahlreiche

Datingportale auf die ältere Zielgruppe spezialisiert. Dies liegt vor allem auch an der gewandelten Selbstwahrnehmung der heutigen Senioren. „Noch vor ein oder zwei Generationen nahm man sich und seine Lebensumstände in diesem Alter ganz anders wahr“, sagt die Psychologin Lisa Fischbach. Nach Fischbach genießt die heutige Generation „ihr Seniorenalter mit Lebensfreude und positiver Energie.“

Hierzu passen auch die Ergebnisse verschiedener Studien, dass inzwischen immer mehr Ältere vernetzt sind und das Internet regelmäßig nutzen.

Alleinstehende setzen hierbei neben der klassischen Kontaktanzeige in Wochen- oder Tageszeitungen sowie dem Kennenlernen im eigenen Umfeld auch auf Online Dating.

„Wer mit den klassischen Kontaktbörsen nicht den gewünschten Erfolg hat, sollte es einmal im Internet versuchen“, rät Karen. Der Markt ist hier wesentlich größer – und im echten Leben gestaltet sich die erste Kontaktaufnahme meist schwieriger.

Doch trotz aller Erfolge und Vorteile – Online Dating ist auch immer mit Tücken verbunden. Neben zahlreichen seriösen Anbietern gibt es auf dem breiten Markt auch etliche schwarze Schafe, die weniger an der Liebe ihrer Nutzer sondern deren Geld interessiert sind. Ein genauer Vergleich und das Einholen zusätzlicher Informationen vor der Anmeldung bei einem Portal sind daher Pflicht. Die Verbraucherzentralen können hierbei eine erste Anlaufstelle für Nachforschungen sein.

Doch trotz aller Skepsis: Karen möchte ihr neu gewonnenes Glück nicht mehr missen. Doch auch hier kann sie auf die Wissenschaft vertrauen. Denn ein Team von Psychologen um John Cacioppo von der University of Chicago wollen einen nützlichen Einfluss des Internets auf die Qualität und Lebensdauer von Ehen festgestellt haben.

Nach Aussage der Forscher sind Menschen, die sich online kennenlernen und später heiraten im Schnitt zufriedener mit ihrer Ehe - zumindest in den ersten Ehejahren.

Denn früher Scheidungen kommen bei den Online Datern insgesamt weniger häufig vor als bei klassischen angebotenen Eheschließungen. Doch eins geben die Forscher noch mit auf den Weg. Denn trotz aller Vorteile und positiver Korrelationen von Online Kontaktbörsen:

„Die Ergebnisse von Ehen werden von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst. Wo man seinen Ehepartner kennenlernt, ist ein Faktor, der dazu beiträgt.“

Darum sollte bei aller Euphorie auch immer eine Portion gesunder Menschenverstand bei der Entscheidung beteiligt sein.

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.

Experten schlagen Alarm: Pflegekräfte kontinuierlich überlastet

Schon heute an die Zukunft denken



Die Pflegeversicherung deckt nur Teil der anfallenden Kosten, die im Alter auf einen zukommen können.

Das Wort Pflege bezeichnet unter anderem die Fürsorge bzw. Hilfe von Menschen, die wegen körperlicher oder geistiger Gebrechen für mehr als 6 Monate auf Unterstützung angewiesen sind. Hierbei wird

zwischen Alten- und Krankenpflege in ambulanter und stationärer Form unterschieden.

Durch den medizinischen Fortschritt ist die Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten erheblich gestiegen.

Lag sie 1950 noch bei ca. 66 Jahren beträgt sie derzeit knapp 80 Jahre und sie wird in Zukunft noch weiter steigen. Wenn die Menschen immer älter werden, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass Personen auf Pflege angewiesen sind. Der Pflegefall kann aber auch schon in jungen Jahren durch einen Unfall oder eine Krankheit, z. B. Herzinfarkt, eintreten.

Dann ist Hilfe durch Angehörige, Bekannte oder einen professionellen Pflegedienst erforderlich, der mit hohen Kosten verbunden ist. Um zumindest einen Teil der dadurch entstehenden Kosten aufzufangen, wurde am 1. Januar 1995 die Pflegeversicherung als fünfte Säule der Sozialversicherung eingeführt. Die Pflegeversicherung umfasst drei Pflegestufen in denen der Zeitaufwand und die Pflegeleistungen festgelegt sind.

Mit dem I Pflegestärkungsgesetz, das am 1. Januar 2015 in Kraft trat, wurden die Leistungen in der ambulanten und stationären Pflege erheblich ausgeweitet. Am 1. Januar 2016 brachte das II Pflegestärkungsgesetz weitere Verbesserungen. Die in diesem Zusammenhang eingeführten fünf Pflegegrade anstelle der Pflegestufen - ein Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes

schätzt die Pflegebedürftigkeit eine - werden zum 1. Januar 2017 wirksam.

Dadurch lässt sich die Bedürftigkeit genauer differenzieren. Auf dem Finanzmarkt gibt es zahlreiche Zusatzpflegeversicherungen auf freiwilliger Basis. Der sogenannte Pflege-Bahr, benannt nach dem ehemaligen Bundesminister Egon Bahr, wird staatlich gefördert.

Zwei Drittel der Pflegebedürftigen möchten nicht in einer Pflegeeinrichtung oder zu Hause von fremden Menschen gepflegt werden. Dann sind Angehörige gefordert. Deshalb sollte man sich schon im Vorfeld Gedanken machen. Wenn die Situation eintritt kann ein Berufstätiger Urlaub beantragen, der in der Regel auch großzügig gewährt wird.

Wenn dieser aufgebraucht ist, darf der Pflegenden der Arbeit bis zu zehn Arbeitstage fernbleiben und kann bei der Pflegeversicherung des auf Hilfe Angewiesenen Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatzleistung beantragen. Danach kann auf private Rücklagen zurückgegriffen werden. Um einen leichteren Nachweis gegenüber der Versicherung zu haben, empfiehlt es sich ein Pflegehandbuch zu führen, in dem der Pflegeaufwand dokumentiert wird.



LEISTUNGEN

Gesicht

Facelift
Stirnfaltenkorrektur
Faltenunterspritzung
Nasenkorrektur
Ohrenkorrektur

Figur

Fettabsaugung
Bauchdecken-Straffung
Körperstraffung

Brust

Bruststraffung
Brustverkleinerung
Brustvergrößerung

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

www.aesthetik-team-nuernberg.de

Sofortinfo:
0911 / 971 47 20



Durch die Klimaerwärmung ist die Vegetation schon weit fortgeschritten

Jetzt blüht die Natur voll auf



Die ersten Pfingstrosen verzaubern unsere Gärten mit ihrer herrlichen Farbpracht.

Die lange ersehnten frühlingshaften Temperaturen heben die Stimmung und läuten die Gartensaison ein. Die teilweise noch kühlen Nächte dürften bald vorbei sein. Die Natur ist bereits drei Wochen früher erwacht und beschert uns jetzt eine reiche Blütenpracht von zahlreichen Frühlingsblumen wie Stiefmütterchen oder Narzissen. Allerdings hat die Blütezeit auch Nachteile für Allergiker, deren Leidenszeit mit roten Augen und triefenden Nasen jetzt beginnt und bis in den Herbst andauert.

Der bekannteste Frühlingsbote dürfte das zu den Narzissengewächsen zählende Schneeglöckchen (*Galanthus nivalis*) sein. Es gehört zu den ersten Frühblühern und streckte seine Blüten schon im Januar der noch spärlich scheinenden Sonne entgegen. Diese Pflanze ist gering giftig.

Im April blühten bereits der Löwenzahn (*Taraxacum*), der eine wichtige Heil- und Küchenpflanze ist, und das Stiefmütterchen, das der Gattung der Veilchen (*Viola*) angehört und uns mit ihrer Farbenpracht bis in den Sommer hinein erfreut. Außerdem blühte in diesem Monat auch

die Weiße Narzisse, die auch als Dichternarzisse bezeichnet wird und vor allem im Alpenraum und im Südschwarzwald beheimatet ist.

Jetzt sind der Klatschmohn (*Papaver rhoeas*), dessen rote Blütenblätter eine beruhigende Wirkung haben und deshalb oft in Teemischungen verwendet werden, das Maiglöckchen (*Convallaria majalis*), das zur Familie der Spargelgewächse gehört, überwiegend

in Laubwäldern vorkommt und 2014 zur Giftpflanze des Jahres gewählt wurde, sowie die Pfingstrose (*Paeonia*), die große weiße bis rosafarbene Blüten ausbildet, einen angenehmen Duft verströmt und zweimal im Jahr blüht, an der Reihe. Auch die Wiesenmargerite, die in ganz Europa vorkommt, blüht im Mai.

Bäume wie der Bluthorn (*Acer platanoides*), der purpurrote Blüten hervorbringt

und als sehr schöner Schattenspender gilt, die sehr robuste Dattelpalme (*Phoenix*), die mit unserem Klima gut zurecht kommt und keine außergewöhnlichen Ansprüche stellt, sowie die Waldkiefer (*Pinus sylvestris*), die auch Weißkiefer oder Forche genannt wird und eine der am häufigsten angebaute Baumarten Deutschlands ist, stehen in voller Blüte. Andere befinden sich noch in der Winterruhe.

Zahnarztpraxis
Dr. Nagengast 

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

Dr. Matthias Nagengast
Obstmarkt 5
96047 Bamberg

Tel.: (0951) 28 46 5
Fax: (0951) 20 10 89

Email: info@zahnarztpraxis-nagengast.de
Web: www.zahnarztpraxis-nagengast.de

 **bad & heizung**
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT!

Zeit zum Wohlfühlen!

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



&KACHELMANN
BAD HEIZUNG
Bamberger Straße 2 - 96194 Walsdorf
Tel. 095 49-92 240 • www.kachelmann.cc

Die Bestes Alter Bücherecke

VeRoNa-Kost - Rezeptbuch und Wegweiser 1



diese Ernährung Schritt für Schritt zu erlernen. Eine gesunde Kost bereitet Freude am Essen und beflügelt uns noch lange danach durch umfassendes Wohlbefinden. VeRoNa-Kost –vegan-roh-nachhaltig - lässt uns in Köstlichkeiten schwelgen und erfahren, dass mit wenig Nahrung mehr Genuss, Sättigung und Wohlbefinden erreicht wird.

Es ist eine frische Kost, mit großer Geschmacksvielfalt, die uns das Leben erleichtern wird, also auf neuen Wegen das Leben versüßen kann, Entspannung bringt von unsinnigem Arbeitsaufwand bei der Zubereitung von Nahrung.

Die Natur deckt uns den Tisch mit so üppiger Reichhaltigkeit an Früchten, Samen und Gemüsen, das an Abwechslung über das ganze Jahr hindurch keinen Mangel an Köstlichkeiten bringt.

Nahrung muss eine Freude sein für Auge, Nase und Gaumen.

- Sie muss also appetitlich aussehen, verlockend riechen und köstlich schmecken.

- VeRoNa-Kost schmeckt so gut, dass unsere Geschmacksknospen voll befriedigt werden.

- Die Gerichte sind so kombiniert, dass keine Gier nach mehr entsteht und mit wenig Nahrung sättigt.

- Sie erzeugt kein Verlangen nach Gebäck, Tabak, Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten oder Eiscreme.

- Sie bedeutet ein Höchstmaß an Frische und Qualität.

- Sie ist arbeitssparend, energiesparend, umweltschonend und somit nachhaltig

- Preiswert, weil Ausgaben für unnütze „Leckereien“ und Alkohol entfallen.

Die natürliche Gesundheit sollt normalerweise ein Dauerzustand fröhlichen Wohlbefindens sein.

Sie sollte wachsende Körperkräfte, mit dem Alter zunehmende Geisteskraft und ausreifende Erfahrung auf allen Gebieten mit sich bringen, nicht aber einen vorzeitigen Arbeitskraft lähmenden Krankheitszustand darstellen mit Gebrechen aller Art.

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

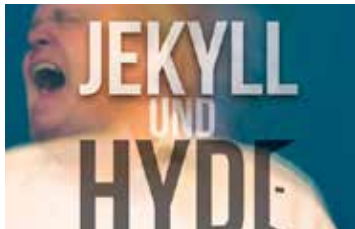
Das Motto des im März erschienenen Buches ist: „Hinschauen, erkennen und umdenken“.

VeRoNa-Kost möchte mit seinen Rezepten zeigen, dass

vegan und roh zu leben keinen Verlust an Genuss bedeutet. Vielmehr bietet diese Form der Ernährung wundervolle Gaumenfreuden und macht gesund, wenn man bereit ist,

Eventkalender

17. Juni 2016 | Freilichtaufführung
Obere Königstraße 32, Bambergg



„Jekyll und Hyde“ von Thomas Paulmann nach Robert Louis Stevenson

„Und Gott der Herr gebot dem Menschen und sprach: Du darfst essen von allen Bäumen im Garten, aber vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen sollst du nicht essen.“ – Genesis, Erstes Buch Moses

Das Theater im Gärtnerviertel verlegt das Geschehen

um den mysteriösen Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde in die heutige Zeit und lässt die berühmteste Ausformung des Doppelgängermotivs in der Weltliteratur in heutigem Licht erscheinen.

Es spielen: Stephan Bach, Benjamin Bochmann, Ursula Gumbsch, Martin Habermeyer, Heidi Lehnert, Werner Lorenz, Olga Seehafer, Elena Weber.

4 Wochen | 4 Autoren | 4 Events
444 – Das Event



4 Wochen, 4 Autoren, 4 Events – unter diesem Motto wird gemeinsam mit Doreen Virtue, Diana Cooper, Kyle Gray und Isabelle von Fallois im Mai zu einer Eventreihe der ganz besonderen Art eingeladen. Einen ganzen Monat lang liegt der Schwerpunkt auf den folgenden Themen: Selbstliebe, Transformation, Schutz und Heilung. Jede Woche wird Ihnen einer der

vier Autoren eins der Themen näher bringen, mit täglichen Meditationen, Affirmationen, Gebeten und Videos. Es wird Anregungen geben, die Sie direkt in Ihren Alltag umsetzen können, sowie die Möglichkeit zum Austausch untereinander im virtuellen Engelforum. Und das Tolle: All das ist kostenlos.

Mehr Informationen:
444.wrage.de

Harninkontinenz: das intime Problem im Detail

Wie Sie einer Blasenschwäche vorbeugen

Blasenschwäche ist für viele Deutsche ein Problem. In Deutschland leiden ca. sechs Millionen Menschen an einer Blasenfunktionsstörung. Doch es gibt verschiedene Möglichkeiten gegen das unangenehme Symptom vorzugehen. Welche Formen von Inkontinenz es gibt und was man im Detail dagegen tun kann soll hier erklärt werden.

Bei Inkontinenz sind Einlagen eher als Notlösung zu betrachten, so Andreas Wiedermann von der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. Es ist besser, sich von einem Arzt beraten zu lassen, außerdem kann man mit Trink-Protokollen herausfinden, ob man zu viel oder zu wenig trinkt. Entsprechend sollte die Menge an Getränken angepasst werden.

Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit einer Harninkontinenz. Da es ein sehr intimes Problem ist, trauen sich viele nicht darüber zu sprechen. Einige denken auch man kann das Problem sowieso nicht behandeln. Doch die Erkrankung ist kein unvermeidliches Altersproblem. Es

gibt verschiedene Formen der Inkontinenz, welche im Einzelgespräch zum Beispiel mit dem Arzt besprochen werden müssen. Blasenschwäche beginnt häufig damit, dass beim Niesen und Husten unfreiwillig geringe Mengen Urin abgegeben werden. Später wird die Urinabgabe unabhängig vom Niesen und Husten und die Menge des Urins erhöht sich.

Betroffene haben insbesondere nachts Probleme den Urin zu halten und schaffen es nicht mehr rechtzeitig zur Toilette. Wie bereits erwähnt unterscheidet man zwischen verschiedenen Formen der Blasenschwäche. Die Dranginkontinenz ist zum Beispiel auf ein Problem mit der Kommunikation zwischen Gehirn bzw. Rückenmark und Blase zurückzuführen. Liegt eine Belastungsinkontinenz vor, wird bei körperlicher Anstrengung ungewollt Urin abgegeben. Eine Reflexinkontinenz wird durch ungewollte Nervenreflexe verursacht. Bei der Überlaufinkontinenz werden ständig kleine Urinmengen abgegeben. Diese Form tritt besonders bei Männern mit

einer Prostatavergrößerung auf. Jedoch kann eine Inkontinenz auch nach der Schwangerschaft oder einer Operation auftreten. In den letzten Schwangerschaftsmonaten kann eine Inkontinenz auftreten, die sich meist nach der Geburt wieder legt. Bei Männern kann sich zum Beispiel eine Inkontinenz nach einer Operation von Prostatakrebs einstellen.

Es gibt jedoch Möglichkeiten gegen die Blasenschwäche vorzugehen. Beckenbodentraining hilft durch Stärken der Muskulatur und wirkt dem Harndrang entgegen. Ausdauersportarten wie Walken oder Schwimmen können mit Entspannungsübungen auch einen positiven Effekt auf die Blasenschwäche haben. Sportarten wie Tennis sollten aber eher gemieden werden. Es empfiehlt sich auch zwei Liter am Tag zu trinken, harnreibende Getränke wie Alkohol oder Kaffee sollten jedoch gemieden werden. Heben Sie schwere Gegenstände, versuchen Sie den Rücken gerade zu halten und heben Sie mit der Kraft der Beine. Dabei

sollten Sie die Beckenbodenmuskulatur anspannen. Ebenso kann die Einnahme von drei gestrichenen Esslöffeln des steirischen Arzneikürbisses pro Tag helfen. Diese Kur kann so lange durchgeführt werden, wie es nötig ist. Auch das regelmäßige Trinken von Preiselbeersaft kann helfen, ebenso wie nicht zu viel Salz zu sich zu nehmen.

Feegan

18. Juni 2016

Veganes 5 Gänge Menü

„Sommerlicher Farbrausch“

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.feegan.de

Das Rückgrat für Ihr Bett!®

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

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

leben. schlafen. regenerieren.

**betten
friedrich**

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

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!

Das Rückgrat für Ihr Bett
Das ist nicht ein gewöhnliches 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

FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN – MIT ANDEREN UND DEM PARTNER

Eine gute Beziehung ist darüber hinaus auch von Freundschaften geprägt. Jeder sollte in einer Partnerschaft zusätzlichen Kontakt zu Freunden und Bekannten pflegen. Diese geben einem nicht nur Halt, wenn es mal Probleme in der Partnerschaft gibt, sondern sind auch ein wichtiger Punkt um sich gegenseitig Freiräume zu schenken. Freundschaften sollten innerhalb einer Beziehung unbedingt gepflegt, gefördert und aufrechterhalten werden. Aber auch der freundschaftliche Umgang miteinander ist von großer Bedeutung. Ohne eine tief gehende Freundschaft ist heutzutage keine glückliche Partnerschaft oder Ehe denkbar.

GEGENSEITIGE FÜRSORGE UND GÜTE

Eine gute Beziehung lebt darüber hinaus von gegenseitiger Fürsorge. Sie meint damit füreinander da zu sein, auch wenn es dem Partner nicht so gut geht. Das bedeutet auch einfach mal bei schönstem Sonnenschein und 30 Grad zuhause zu bleiben, wenn der Partner krank im Bett liegt. Die Bereitschaft, dem anderen eine Freude zu machen und den Partner in jeder Lebenslage zu unterstützen, drückt nicht nur Zuneigung aus. Die Güte ist ein Muss in der Liebe. Sich für den Partner und seine Belange zu interessieren, zeigt Ihrem Partner, dass Sie ihn wichtig halten. Auch die Bewunderung füreinander ist eine wichtige Voraussetzung, um eine gute Partnerschaft zu führen. Die Fürsorge zeigt sich dann durch die starke Zuneigung und Nächstenliebe für ihn Sorge zu tragen. Auch wenn eigene Wünsche und Bedürfnisse dafür erstmals in den Hintergrund gestellt werden müssen.

GEMEINSAM LACHEN KÖNNEN

Gerade Frauen geben häufig an, dass es Ihnen mitunter am wichtigsten sei, wenn sie der Mann zum Lachen brächte. Wenn man lacht, werden Glückshormone ausgeschüttet, man fühlt sich leicht und beschwingt, es geht einem gut. Dies in einer Partnerschaft zu spüren ist wohl mit eines der schönsten Gefühle. Durch das viele miteinander Lachen werden Gemeinsamkeiten deutlich und hervorgebracht.

Wenn Sie nicht der Typ dafür sind witzig zu sein, dann besuchen Sie doch gemeinsam Veranstaltungen von Comedians die Ihnen beiden gefallen. Daher: Lachen und Humor sind die Grundpfeiler einer Beziehung und schweißen die Partner enger zusammen.

Wesentliche Aspekte einer guten Partnerschaft

Liebe altert nicht

AUSGEGLICHEN SEIN

Eine gute Beziehung ist von einer gewissen Ausgeglichenheit geprägt. In der chinesischen Philosophie gibt es hier die Begriffe Yin und Yang. Diese symbolisieren entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte und Prinzipien: Von allem nicht zu viel aber auch nicht zu wenig. Extreme fallen in den meisten Fällen außen vor. Eine gesunde Ausgeglichenheit ist sehr wichtig für eine Beziehung: denn sie schafft Ruhe, Sicherheit und ein allgemeines Wohlfühlgefühl.



EMPATHIE GEGENÜBER DEM PARTNER

Ein sehr entscheidender Aspekt für eine gute Partnerschaft ist das Einfühlen in den Partner. Gerade in einer Streitsituation ist Empathie sehr wichtig. Statt negative Gedanken aufkommen zu lassen, sollten Sie versuchen mit dem Partner mitzufühlen und in dem anderem Hineinversetzten. Das empathische Einfühlen baut Vorwürfe ab oder lässt sie oft erst gar nicht entstehen. Doch: Streit ist sogar in gewissem Maße wichtig für eine gute Beziehung. Durch einen Streit werden Standpunkte und Grenzen aufgezeigt. Wichtig ist allerdings, wie man streitet. Statt Vorwürfe und Beleidigungen kann auch respektvoll kommuniziert werden. Denn nur dann schenkt man der Beziehung und dem Partner die nötige Achtung.

GEGENSEITIGER RESPEKT

Respekt beruht darauf, den Partner so zu akzeptieren so wie er ist. Hierzu gehören sowohl seine guten als auch seine schlechten Seiten. Den Partner ausreden lassen, Signale des Verständnisses geben und auch mitfühlend einwirken verdeutlichen die gegenseitige Wertschätzung. Der Respekt sollte von beiden Seiten auf gleichen Anteilen beruhen. Denn das sorgt wiederum für die nötige Harmonie in einer Beziehung. Wenn man jemanden respektiert und ihn mit allen Schwächen und Stärken akzeptiert, dann stellt sich für die meisten Menschen eine gewisse Grundzufriedenheit in der Beziehung ein. Jeder Mensch macht Fehler. Dem Partner die Fehler, die er hat und macht zu vergeben und zu verzeihen ist unerlässlich für eine gute Partnerschaft. Fehler nachtragen und darauf pochen vermindert die Achtung und den Respekt voreinander.

ZUEINANDER STEHEN

Auch wenn man merkt, dass der Partner im Kontext einer Meinungsverschiedenheit mit einer dritten Partei im Unrecht zu sein scheint und man ihn trotzdem verteidigt und zu ihm steht ist enorm wichtig für eine Beziehung. Solche Taten können unheimlich bestärkend für eine Partnerschaft sein und schaffen eine starke emotionale Bindung. Viele Menschen wissen gar nicht wie es sich anfühlt verteidigt zu werden. Daher ist das Zueinander stehen unheimlich verbindend und wichtig.

Risiken und gesundheitliche Auswirkungen der modernen Massentierhaltung auf den menschlichen Körper

Fader Beigeschmack

von Felicitas „Fee“ Sauer



Eine leckere, fleisch- und vor allem tierleidfreie alternative ist Veganes Mett. Ideal auch für den Bierkeller, eine deftige Brotzeit oder als Aufstrich für zu Hause. Das Rezept gibt es online unter www.feegan.de/rezepte

Fleisch – für viele Menschen noch immer der Inbegriff einer modernen Wohlstandsgesellschaft. Denn noch immer gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Wachsen des Wohlstands in einem Land und dem Fleischverbrauch.

Wem es besser geht, der will mehr Fleisch. Allein in den letzten 25 Jahren ist der Fleischkonsum daher rasant gestiegen: aß der Durchschnittsbürger weltweit 1980 pro Jahr 30 kg waren es 2005 bereits über 40kg. Laut der Welternährungsorganisation FAO lag der pro Kopf Fleischverbrauch in Deutschland im Jahre 2009 bei 88,1 kg. Das ist mehr als das doppelte des weltweiten Durchschnitts. Doch der enorme Hunger auf Fleisch wird teuer bezahlt.

170.000 Menschen erleiden europaweit jährlich Infektionen, die nicht mehr mittels üblicher Antibiotika bekämpfbar sind. Die Folge sind Amputationen und Tod. Dass neuerdings nicht mehr allein unhygienische Zustände in Krankenhäusern die Ursache sind, sondern neuartige,

mutierte Bakterien aus der Massentierhaltung die Gefahr potenzieren belegt ein Bericht der WHO aus dem April 2014. Von 14 Millionen stationären Patienten erkrankten eine Million. Liest man solche Zahlen, betritt man besser kein Krankenhaus mehr.

Der hohe Einsatz (1700 Tonnen jährlich in Deutschland – im Vergleich dazu werden lediglich 800 Tonnen in der Humanmedizin eingesetzt!) von Antibiotika in der Massentierhaltung trägt maßgeblich zu der Resistenz von Keimen bei.

Ohne Antibiotika gibt es keine Massentierhaltung, da die Höchstleistungsansprüche an die Tiere und die daraus folgende Überzüchtung zu einer starken Immunschwächung führen. Ohne Antibiotika würden die Tiere ihr ohnehin kurzes Leben nicht überleben.

So sind die berüchtigten Krankenhauskeime (MRSA) inzwischen nicht nur sprichwörtlich in aller Munde – 50% der Schweinehalter sind MRSA-positiv und 70% aller Ställe sind MRSA-verseucht. Zudem

verbreiten sich die Keime auch über das Tauwasser von gefrorenem Fleisch, wie das Robert Koch Institut festgestellt hat: 30% der untersuchten Masthähnchen-Proben waren MRSA-verseucht.

Erschreckend daran: Jeder, der Fleisch, Eier und Milchprodukte in seiner Küche verwendet, ist betroffen. Hier werden die Keime in der ganzen Küche verteilt. Ist der Keim im Magen angekommen, wird man zwar nicht gleich krank, aber sobald die Bakterien in die Blutbahn gelangen, kann es zu einer Blutvergiftung kommen.

Und hier helfen dann die üblichen Antibiotika aufgrund der Resistenz der Superkeime nicht mehr. Oft ist es ein Wettlauf gegen die Zeit – bis der Keim identifiziert wird, ist es für den Patienten oft schon zu spät – was bleibt ist die traurige Nachricht für die Angehörigen.

Auch unser Obst und Gemüse ist bedroht, da jährlich Gefahr 2 Millionen Tonnen Gülle auf den Feldern ausgebracht werden. Gülle ist Tier-

kot. So finden die Keime auch den Weg in Obst und Gemüse.

Kommt es zu keiner Umkehr werden die Zustände werden wie im Mittelalter: Jede Infektion wird tödlich sein. Doch was können wir dagegen tun?

Grundsätzlich müsste die Massentierhaltung hier in Deutschland beendet werden und die tierischen Produkte müssten aus der sogenannten „artgerechten Haltung“ kommen. Hier sind die Keimvorkommen wesentlich geringer, wie diverse Studien beweisen.

Anmerken möchte ich hier trotzdem, dass die einzige artgerechte Haltung die Freiheit ist.

Was sagt die Politik dazu?

Selbst wenn in Deutschland wenig oder gar keine tierischen Produkte mehr verzehrt werden nimmt die Massentierhaltung nicht ab, denn der profitable Export von Fleisch in alle Welt boomt. Tierfabrikanten werden durch die massentierhaltungsfreundliche Gesetzeslage wunderbar unterstützt.

Demokratisch und legal. Hier können wir „richtig“ wählen – nämlich Parteien, die sich GEGEN die Massentierhaltung einsetzen.

Abschließend ist zu sagen, dass ein Umstieg auf eine rein pflanzliche (Bio-) Ernährung das Risiko zwar nicht ausschalten kann, aber doch stark verringert. Und so ersparen wir nicht nur vielen empfindsamen Lebewesen ein grausames Schicksal, auch unser Körper wird es uns mit guter Gesundheit danken. In diesem Sinne: GO VEGAN!

Mett muss nicht immer aus Fleisch sein – wie das folgende Rezept für die vegane Alternative beweist.

Eure, Felicitas Sauer

Mein persönlicher Doku-Tip zum Thema: Killerkeime – Gefahr aus dem Tierstall (Arte)

Der richtige Umgang mit stressbedingten Verdauungsproblemen

Wenn zu viel Stress auf den Magen schlägt



In der Natur dem Stress entfliehen kann die Symptome lindern.

Viele kennen das Problem: Man ist aufgeregt, hat vielleicht Angst vor einem Termin und die Verdauung rebelliert. Doch auch permanenter Stress kann Magen und Darm beeinflussen. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten gegen Stress und Magen-Darm Probleme vorzugehen.

Bei Magenschmerzen oder Sodbrennen muss dies nicht an einer Erkrankung oder den Essgewohnheiten liegen. Sorgen, Ängste und Stress können auf den Magen schlagen. Sind die Sorgen vorüber verschwinden die Beschwerden normalerweise von selbst. Da Ängste aber schwer zu kontrollieren sind, sollten Betroffene mit Angehörigen oder dem Hausarzt sprechen. Entspan-

nungskurse sind auch eine Möglichkeit, sie werden von Volkshochschulen und Senioreneinrichtungen angeboten und können zu mehr innerer Ruhe führen. Durch Meditation kann man Stress besser verarbeiten und zu mehr Gelassenheit finden. Durch Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass sich bei Meditierenden schon nach acht Wochen die Dichte der grauen Substanz im Gehirn verändert hat, was den Stressabbau erklären kann. Bei der Zen-Meditation wird so zum Beispiel die Aufmerksamkeit auf die richtige Körperhaltung gelenkt und Stressfaktoren dadurch ausgeblendet. Bei psychischen Problemen sollte jedoch mit einem Arzt abgeklärt

werden, ob Meditation in Frage kommt. Sollten Sie Knieprobleme haben, sollte vorher eine geeignete Körperhaltung gefunden werden. Auch durch Sport, Spaziergänge oder ein warmes Bad kann dem Stress entgegen gewirkt werden. Verschiedene Medikamente wie H₂-Antihistaminika, Protonenpumpenhemmer und Antacida können die Symptome lindern. Während die H₂-Antihistaminika und die Protonenpumpenhemmer die Säureproduktion an sich hemmen, neutralisieren die Antacida nur die Säure und wirken deshalb schneller, jedoch nicht so langanhaltend. Im Beratungsgespräch in Ihrer Apotheke kann eventuell auch ein passendes pflanzliches Präparat gefunden werden.

Bei akutem Stress reagiert das Gehirn damit, dass große Mengen des Hormons Cortisol freigesetzt werden. Der

Körper schaltet damit in einen Stressmodus, um zum Beispiel bei einem Angriff fliehen zu können. Atmung und Herzschlag erhöhen sich, im Extremfall will der Körper Nahrungsreste loswerden und reagiert mit Durchfall und Erbrechen. Zusätzlich wird Energie vom Magen-Darm-Trakt abgezogen, damit Sie für Herz, Lunge und Muskeln zur Verfügung steht. Es ist noch nicht wissenschaftlich abgeklärt, warum Menschen unterschiedlich auf Stress reagieren.

Die Art, wie Menschen mit Stress klar kommen, ist zum Teil angeboren, zum andern durch die Vergangenheit geprägt. Menschen, die in der frühen Kindheit viel Zuwendung erhalten haben, sind stressresistenter. Bei schweren und häufigen Krankheiten in der Kindheit kann der Magen auch empfindlich werden.

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



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 • www.curanum.de

ANZEIGE

[sti:l]raum

EDLES AUS STAHL

GRILL & BBQ AUßENKÜCHEN ESPRESSO-KULTUR STAHLDESIGN

Tel. +49 (0) 9503 219 46 84 . Fax +49 (0) 9503 219 46 85 . info@steelraum.de
www.steelraum.de . facebook.com/steelraum

gegenüber Schuh Mücke



Interview mit [sti:l]raum Inhaber Michael Hofmann



Michael Hofmann bei unserem Interview im [sti:l]raum

BESTES ALTER JOURNAL

Herr Hofmann, Sie sind der Inhaber des [sti:l]raum. Was muss man sich darunter vorstellen?

[STI:L]RAUM

Wir sind ein unabhängiger Fachhändler für „Edles aus Stahl“ - das sind neben Grills, Outdoor-Küchen und Espresso-Kultur auch hochwertiges Stahl-Design. Edel bedeutet für uns auch immer Stil, daher auch die Lautschrift im Namen - um die Brücken zu schlagen zwischen Stil und Stahl. (eng. Steel, Anm. d. R.)

BESTES ALTER JOURNAL

Was macht das Grillsortiment im [sti:l]raum so edel?

[STI:L]RAUM

Mit den beiden kanadischen Herstellern Napoleon Grill und Broil King verfügen wir über ein sehr breites Sortiment an Grill- und Grillzubehör. Hier kommt jeder BBQ-Fan voll auf seine Kosten - egal ob Einsteiger oder ambitionierten Grillfanatiker. Aber auch Enthusiasten, die das Besondere suchen, werden bei uns fündig. So

stehen hochwertige Smoker von JOE's oder Keramikgrills von Monolith und Saffire in unserer ca. 450qm großen Ausstellung bereit. Doch unsere absoluten Highlights sind die HighEnd-Grillgeräte des australischen Herstellers Beefeater oder der amerikanischen Premiummarken Lynx California Grill und FireMagic. Diese punkten nicht nur mit einer einzigartigen Verarbeitung, sondern vor allem mit schier unglaublicher Performance!

BESTES ALTER JOURNAL

Wir trinken gerade einen italienischen Espresso. Kann ich diesen Geschmack auch zu Hause bekommen?

[STI:L]RAUM

Natürlich! Denn für Espresso- und Kaffeeliebhaber bieten wir neben einer eigenen Espresso-Bar auch ein sehr großes Portfolio an Siebträgermaschinen, Kaffeemühlen und Zubehör. So präsentieren wir in unserer Ausstellung alles was das Herz begehrt von den namhaften Herstellern ECM, Vibiemme, Rocket, QuickMill, Mazzer, um nur einige zu nennen.

BESTES ALTER JOURNAL

Gegenüber von uns sehen wir auch die eingangs erwähnten Out-

door-Küchen sowie Feuerschalen. Was hat es damit auf sich?

[STI:L]RAUM

Um das Angebot für den Kunden abzurunden bieten wir neben Grill und Kaffee auch die beiden Geschäftsbereiche Außenküchen und Stahl-Design. In Zusammenarbeit mit Architekten sowie Garten- und Landschaftsbauern bieten wir hier professionelle Lösungen aus einer Hand. Zudem haben wir durch die enge Partnerschaft zu einem lokalen Stahl- und Metallbaubetrieb auch maßgeschneiderte Lösungen von Stahlbaukonzepten und Metallprodukten. Zum Beispiel Carports, Pflanztröge oder Gartenhäuser.

BESTES ALTER JOURNAL

Das hört sich nach einem Vollsortiment an. Was kann der Kunde noch erwarten?

[STI:L]RAUM

Aktuell sind Grill- und Baristaseminare in Vorbereitung. Es lohnt sich auf jeden Fall einmal vorbei zu kommen. Gerne auch für einen Kaffee oder Espresso.

BESTES ALTER JOURNAL

Herr Hofmann, wir bedanken uns bei Ihnen für das Gespräch.

Orientierung noch nicht vollständig erforscht

Die erstaunliche Reise der Zugvögel fasziniert jedes Jahr wieder aufs Neue



Wenn die Tage kälter werden, verlassen die Vögel ihr Brutrevier und fliegen in Richtung Süden, um nicht zu verhungern.

Im Gegensatz zum Standvogel verlässt ein Zugvogel alljährlich sein Brutgebiet um den Winter in wärmeren Gefilden zu verbringen. Bei einem Teilzieher handelt es sich um eine Vogelart, bei der nur ein Teil der Population wegzieht. Strichvögel verlassen ihr Brutgebiet, bleiben aber in denselben Breiten.

Der Frühling hat bereits Einzug gehalten und einige gefiederte Gesellen sind schon bei uns eingetroffen.

Zu den ersten gehört der Kiebitz (*Vanellus vanellus*), der schon Mitte März sein Brutrevier bezog. Einer der bekanntesten dürfte der Weißstorch, wissenschaftlich *Ciconia ciconia*, sein, der bei einer Größe von 1,10 Metern 4.500 g auf die Waage bringt und in Afrika überwintert. Aber auch andere Zugvögel wie Kuckuck und Nachtigall sind schon hier

oder kommen noch.

Allein in Deutschland gibt es 70 verschiedene Zugvogelarten, die jedes Jahr im Herbst in den Süden aufbrechen und im Frühjahr wieder zurückkehren. Dies tun sie nicht etwa wegen der Kälte, sondern weil sie bei uns im Winter zu wenig Nahrung finden würden. Den Zeitpunkt bestimmen sie anhand der Tageslänge und der Temperatur.

Er wird aber auch durch die Klimaerwärmung beeinflusst. Denn die Tiere haben den Abflug bereits um zwei bis elf Tage vorverlegt. Manche werden auch zu Standvögeln, weil das Nahrungsangebot größer wird.

Um für diesen, für die Tiere sehr anstrengenden und gefährlichen, Flug gewappnet zu sein, legen sie sich vorher ein Fettpolster zu, das während des Fluges aufgebraucht

sonsten stehen auch Frösche oder Mäuse auf dem Speiseplan. Die größte Gefahr auf diesem Weg ist der Mensch, der in den Mittelmeeranrainernstaaten Jagd auf Zugvögel macht, um diese als angebliche Delikatesse zu verspeisen. In Deutschland ist die Jagd, bis auf Ausnahmen, verboten. Aber auch durch ungesicherte Strommasten verenden Vögel oft qualvoll.

Ein 2002 in Deutschland auf den Weg gebrachtes Gesetz, das dies verhindern soll, wird allerdings nur zögerlich umgesetzt.

Den Vögeln ist es anscheinend angeboren, eine bestimmte Route zu nehmen. Außerdem vermuten Ornithologen, dass sie sich an der Sonne und am Magnetfeld der Erde orientieren. Um Energie zu sparen fliegen die Zugvögel in keilförmigen Formationen, wobei die Spitze immer wieder gewechselt wird.

Die meisten ziehen nachts, manche aber auch am Tag. Es gibt Zugvögel, die auf ihrer Reise eine Pause einlegen, andere steuern ihr Ziel ohne Unterbrechung an.

Unser Angebot für Sie:

**Ausgewählte Scooter
bis zu 20% reduziert!**

Solange Vorrat reicht, Abbildung beispielhaft.

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


reha team
BAMBERG

Die Rentner erwartet ein sattes Plus beim Altersruhegeld

Die Rentenerhöhung fällt heuer kräftig aus



Die aktuelle Erhöhung ist das stärkste Plus seit 23 Jahren.

Die Rente, die auch als Pension (Beamte) oder Ruhegehalt bezeichnet wird, ist ein monatlich wiederkehrendes Einkommen, das den Ruhestand finanziell absichern soll.

Diese Ruhestandsbezüge werden durch den Generationenvertrag finanziert, bei dem die Beitragszahler die derzeitige Rentnergenerati-

on tragen und dadurch Ansprüche (Rentenpunkte) für ihre Altersvorsorge erwerben. Berechnet wird die Rente u. a. aus dem aktuellen Durchschnittsgehalt. Sollte es einmal eine Lohnsenkung geben, verhindert die Rentengarantie ein Absinken der Bezüge.

Nachdem die Rente im letzten Jahr nur um zwei Pro-

zent erhöht wurde, steht den 20 Millionen Rentnern in Deutschland dieses Jahr die größte Rentenanpassung seit 23 Jahren ins Haus. Dies bedeutet für die Ruheständler im Westen einen Zuwachs von 4,25 Prozent. In den neuen Bundesländern beträgt die Steigerung sogar 5,95 Prozent. Bei einer Teuerungsrate von 0,1 Prozent ist eine erhebliche Kaufkraftsteigerung zu verzeichnen.

Diese Erhöhung ist durch die gute wirtschaftliche Lage und die Lohnentwicklung, die Löhne sind laut statistischem Bundesamt inflationsbereinigt um 2,7 Prozent gestiegen, möglich. Der Rentenbeitrag wird deswegen aber nicht erhöht. Er bleibt unverändert bei 18,8 Prozent.

Diese Erhöhung hat jedoch auch einen Nachteil. Dadurch werden rund vier Millionen Rentner steuerpflichtig, nämlich diejenigen, deren Ruhegehalt dann 1.180 Euro übersteigt.

Auch die Altersarmut ist damit noch lange nicht vom Tisch. In den kommenden Jahren wird die Rentenerhöhung allerdings geringer ausfallen, voraussichtlich zwei bis drei Prozent jährlich.

Durch den demographischen Wandel - während vor zehn Jahren 3,6 Beitragszahler

einen Rentner finanzierten, werden es 2050 voraussichtlich 1,8 sein - wird das Rentenniveau bis zum Jahr 2030 von derzeit 47 Prozent auf dann nur noch 43 Prozent sinken. Um die dadurch immer größer werdende Rentenlücke auszugleichen müssen die Arbeitnehmer seit 2003 selbst vorsorgen.

Der Staat unterstützt die Sparer bei der sogenannten Riester-Rente, die er durch Zulagen und Sonderausgabenabzug fördert. Aber auch andere Vorsorgemodelle sind möglich. Um die Rentner an den Kosten für diese Förderung zu beteiligen, fällt die Rente um 0,6 Prozent geringer aus.

Mit der Rentenformel können Sie Ihre Altersrente selbst berechnen. Hierbei gilt:

Rente = EP x ZF x aRW x RAF

EP = Summe der Entgelt-punkte (bezieht sich auf aktuellen Durchschnittsverdienst)
ZF = Zugangsfaktor (berücksichtigt Zu- und Abschläge)
aRW = aktueller Rentenwert (wird zum 1. Juli jeden Jahres neu angepasst)

RAF = Rentenartfaktor (bezeichnet die Rentenart z.B. Altersrente, Witwenrente)

Sie können zur Berechnung aber auch einen der zahlreichen Rentenrechner aus dem Internet verwenden.



Waldbestattung im RuheForst® Maintal in Theres

Ausfahrt A70
Haßfurt/Theres.

Beschilderung folgen
zwischen Obertheres
und Buch

Nur 4 km von der A 70.
Gelände sehr gut
begebar

Viele Menschen empfinden es als beruhigend im Wald zu trauern, sich zu Lebzeiten einen Platz auszusuchen und eine Trauerfeier individuell gestalten zu können. Lernen Sie unverbindlich dieses würdevolle Bestattungs-Konzept im naturbelassenen Wald, in dem die Grabbpflege die Natur übernimmt, bei einer kostenlosen Führung kennen. Individuelle Führungstermine gerne nach Absprache.

Die Führungen finden zweimal je Woche ab Parkplatz Ruheforst bei jedem Wetter statt (außer an gesetzlichen Feiertagen):
Mittwoch jeweils um 16.00 Uhr und Sonntag jeweils um 14.00 Uhr

www.ruheforst-maintal.de • info@ruheforst-maintal.de • Tel. 0 95 21/61 88 85

Der Weinfachhandel Scharfenberg präsentiert:

**- Donnafugata -
Die Frau auf der Flucht**

Hören Sie eine Lesung aus dem weltberühmten Roman "Der Leopard"

Genießen Sie dazu die großartigen Weine aus Sizilien mit veganem Fingerfood der "Koch-Fee" in einem einzigartigen Ambiente.

**Freitag den 15. Juli 2016
im Schloss Aufsesshöflein**

Aufsesshöflein 1, 96050 Bamberg

Preis: 48,00 EUR p. Person
Karten und Info
unter www.wein-scharfenberg.de
oder Tel 0951/45237

Studie: Hunde halten ältere Menschen fit und gesund

Wie Sie im Alter von einem Hund profitieren



Ein Hund ist ein treuer Begleiter fürs Leben, der Ihnen viel Liebe und Zuneigung schenken kann

US-Forscher haben jetzt wissenschaftlich bestätigt, was viele Hundebesitzer schon wussten: ein Hund hält fit und vital. Doch nicht nur das. Gerade bei älteren Menschen kann der Vierbeiner zudem eine echte Bereicherung sein. Denn von der täglichen Bewegung beim Spazieren gehen, dem Kontakt mit Hundehaltern und anderen Personen und der Bindung zu dem treuen Begleiter, können sowohl die Seele als auch die Gesundheit profitieren.

Der Studie nach geht Gaspi gehen mit einem geringeren Body-Mass-Index (BMI), weniger Arztbesuchen, insgesamt mehr Bewegung und einem Anstieg sozialer Interaktionen in Zusammenhang.

Dies ist leicht vorstellbar und nicht verwunderlich. Denn Hunde brauchen täglich Auslauf und das regelmäßige Spaziergehen gehört zum Hundehalten dazu.

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass der Besitz eines Hundes und Spaziergehen mit einer besseren körperlichen Gesundheit bei älteren Menschen in Verbindung stand“, sagt Rebecca Johnson von der University of Missouri in den USA. Spaziergehen –egal ob im Frühling oder Herbst– sei die häufigste Freizeitaktivität von Menschen über 60 Jahren, sagt Johnson.

Man gehe in der eigenen, persönlich vorteilhaften Geschwindigkeit. So sei es nicht anstrengend. Und das Beste:

man benötigt keine besonderen Hilfsmittel, um es durchzuführen.

Mit einem Hund an der Seite kommt man jedoch nicht nur raus in die Natur, sondern gleichzeitig auch leichter mit anderen Menschen ins Gespräch. Wie die Studie zudem belegt, profitieren Hundebesitzer auch von einer stärkeren sozialen und emotionalen Bindung zu ihrem vierbeinigen Freund. Hundebesitzer mit einer besonders starken Bindung zu ihrem Tier gingen häufiger spazieren und machten längere Spaziergänge als jene mit einer schwächeren Bindung zu ihrem Haustier, berichten die Forscher im Fachblatt *The Gerontologist*.

Rebecca Johnson empfiehlt

daher älteren Menschen, die mit einem eigenen Hund liebäugeln, sich ein solches Haustier zuzulegen, um sich auch im Alter fit zu halten.

Den Anfang kann man hier mit einem Besuch im örtlichen Tierheim machen. Hier können Hunde zu einem Spaziergang ausgeführt werden und man kann sich dem Thema schrittweise nähern. Denn nichts ist schlimmer, als das liebgewonnene Tier wieder ins Heim zurückgeben zu müssen, da es doch nicht zu den persönlichen Lebensumständen passt.

Daher sollte ein Hundekauf, trotz aller gesundheitlichen Vorteile, vorher immer gut abgewägt und durchdacht werden.

bad and more

Sanitär Fliesen Natursteine Volk GmbH



Besuchen Sie unsere
300 qm Ausstellung

**Fördermöglichkeiten
bis zu 14.000,- €**



Unsere Leistungen

Bei uns erhalten Sie ihr Traumbad wirklich komplett aus einer Hand. Das ganze selbstverständlich zum Festpreis und Fixtermin. Durch unsere AirClean Staubabsaugungsanlage müssen Sie sich um Staub und Dreck keine Gedanken machen.

Bad and more

Ihr Spezialist für senioren- und behindertengerechte Bäder.

Wir beraten und informieren Sie gerne über mögliche Fördermittel für Ihr barrierefreies Bad.

So finden Sie uns

Biegenhofstraße 5
96103 Hallstadt

Tel.: 0951 700916 - 11
info@bad-and-more.de



Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 10:00 - 19:00 Uhr
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

