

Schon heute an
die Zukunft denken

Nachdem die Rente im letzten Jahr nur um zwei Prozent 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 Entgeltpunkte (bezieht sich auf aktuellen Durchschnittsverdienst)

ZF = Zugangsfaktor (berücksichtigt Zu- und Abschläge)

aRW = aktueller Rentenwert (wird zum 1. Juli jedes 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. Eine erste Anlaufstelle ist hierbei die Webseite der Deutschen Rentenversicherung.

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 Witwe 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 angenommen. 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 bie-

tet, sind Beziehungen 2.0 auf dem Vormarsch. Bereits 2 Jahre nach dem ersten Klick auf einer Online Partnerbörse läuteten für Karen nochmals die Hochzeitsglocken. „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 Verbrauchermagazine 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.

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 gefieder-

te 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. [Fortführung auf Seite 3](#)

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 Hundehal-

tern und anderen Personen und der Bindung zu dem treuen Begleiter, können sowohl die Seele als auch die Gesundheit profitieren.

Der Studie nach geht Gassi 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 Spazierengehen gehört zum Hundehalten dazu.

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass der Besitz eines Hundes und Spazierengehen mit einer besseren körperlichen Gesundheit bei älteren Menschen in Verbindung stand“, sagt Rebecca Johnson von der University of Missouri in den USA. Spazierengehen –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.



Sofortinfo:
0911 / 971 47 20



ÄSTHETIK-TEAM
NÜRNBERG
www.aesthetik-team-nuernberg.de

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

Dr. jur. Josef Zeitler

Rechtsanwalt & Fachanwalt für
Erbrecht



Zertifizierter Testamentsvollstrecker (AGT)

- Testament, Enterbung, Vermächtnis
- Erbengemeinschaft, Pflichtteil, Steuern
- Grundstücksübertragung mit Wohnrecht
- Internationales Erbrecht z. B. USA, FL
- Autor der Wirtschaftswoche

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



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

[sti:]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:]raum Inhaber Michael Hofmann



Michael Hofmann bei unserem Interview im [sti:]raum

BESTES ALTER JOURNAL

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

[STI:]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:]raum so edel?

[STI:]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:]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 Outdoor-Küchen sowie Feuerschalen.

Was hat es damit auf sich?

[STI:]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:]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.

*Kinder, Haus, Garten ...
an alles gedacht.*

Trauerhilfe Dannreuther

AUCH DIE LETZTE REISE
WILL GEPLANT SEIN.

WIR BERATEN SIE
UMFASSEND ZU EINER
BESTATTUNGSVORSORGE.

TRAUERHILFE DANNREUTHER
Inh. Reinhold Glas · St. Georgen 13 · 95448 Bayreuth
Tel. 0921. 26 202 · www.dannreuther.de

Mail: info@wir-pflegen-sie-zu-hause.de

Mobile Pflege
Birgit Süß

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.*

Feegan 18. Juni 2016
Veganes 5 Gänge Menü
"Sommerlicher Farbrausch"

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.feegan.de

Durch die Klimaerwärmung ist die Vegetation heuer schon weit fortgeschritten

Jetzt blüht die Natur in voller Pracht 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 Dichter-

narzisse 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 Blutahorn (*Acer platanoides*), der purpurrote Blüten hervorbringt und als sehr schöner Schattenspendler gilt, die sehr robuste Dattelpalme (*Phoenix*), die mit unserem Klima gut zu recht 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.

Experten schlagen Alarm: Pflegekräfte kontinuierlich überlastet

Schon heute an die Zukunft denken

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. 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 eintreten. Dann

ist Hilfe durch Angehörige, Bekannte oder einen professionellen Pflegedienst erforderlich, der mit hohen Kosten verbunden ist. Um einen Teil der dadurch entstehenden Kosten aufzufangen, wurde 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 Nachweis gegenüber der Versicherung zu haben, empfiehlt es sich ein Pflegehandbuch zu führen, in dem der Pflegeaufwand dokumentiert wird.

Fortführung von Seite 1

Die erstaunliche Reise der Zugvögel fasziniert jedes Jahr wieder aufs Neue

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 wird. Die Nahrung besteht in dieser Zeit hauptsächlich aus Früchten, weil diese viel Zucker enthalten, der die reinste Energie-

form darstellt.

Ansonsten stehen auch Frösche oder Mäuse auf dem Speiseplan. Die größte Gefahr auf diesem Weg ist der Mensch, der in den Mittelmeeranrainerstaaten Jagd auf Zugvögel macht, um diese als angelegte 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 geplantes Ziel auch ohne jegliche Unterbrechung an.

IMPRESSUM
Redaktion und Verlag:
Agentur für Marketing - Felicitas Sauer, Fichtestr. 7a, 96052 Bamberg, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info
Leserservice/Bezug:
Agentur für Marketing, Fichtestrasse 7a, 96052 Bamberg, info@bestes-alter.info
Herausgeber:
Agentur für Marketing - Felicitas Sauer, Fichtestr. 7a, 96052 Bamberg, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info
Redaktion:
(redaktion@bestes-alter.info)
Christoph Hofmann, Thomas Schade, Patrick Eschenbach, Felicitas Sauer
Herstellung/Layout:
IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg, www.

ideen-campus.com
Anzeigenleitung:
Ausgabe Bamberg und Überregional: Sven Sauer (sauer@bestes-alter.info), Anzeigentarife nach Preisliste Nr. 1 vom 1.1.2015.
Ausgabe Bayreuth:
Neue Bayreuther Anzeigenblatt Verlags GmbH, Alexander Süß.
Fotonauschweise:
Seite 1: Wavebreakmedia/Micro - Fotolia.com; Seite 2: Privat - Eugen Müller; Tobias Christian - forward Media; Seite 4: Privat - Felicitas Sauer;
Druck:
Ausgabe Bamberg:
Druck u. Mediengruppe Mayer & Söhne, Oberbernbacher Weg 7, 86551 Aichach;

Ausgabe Bayreuth:
Nordbayerischer Kurier GmbH & Co. Zeitungsverlag KG, Theodor-Schmidt-Straße 17, 95448 Bayreuth
Gesamtauflage: ca. 185.000 Exemplare; Erscheinungsweise: Alle drei Monate, 2. Jahrgang
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.
Jede Verwendung der redaktionellen Beiträge sowie Textauszüge, Fotos und Grafiken, deren Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung und Bearbeitung, bedarf der schriftlichen Zustimmung durch die Redaktion. Die Redaktion ist berechtigt, veröffentlichte Beiträge in eigenen gedruckten und elektronischen Produkten zu verwenden oder Dritten eine Nutzung zu gestatten. Für die Verwendung von Anzeigen ist die Zustimmung der Anzeigenleitung einzuholen.
Copyright: Agentur für Marketing



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

Seniorenzentrum in Weidenberg



| Nikolaus-Nüffel-str. 9 | 95466 Weidenberg |
| Tel. 09278 973 0 | Fax: 09278 973111 |
| mail: awo.seniorenzentrum.weidenberg@awo-ofr-mfr.de |
| ebsite: www.awo-seniorenzentrum-weidenberg.de |

Ausführliche Beratung zu allen Fragen des Lebens im Alter!
Bitte fordern Sie auch unsere informativen Unterlagen an!

**Trauerreden
Sterbevorsorge**

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

Sanitätshaus
STREHLEIN
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

AMBULANTER PFLEGEDIENST PETRA HERATH



Bamberger Str. 2
95488 Eckersdorf
Tel.: 0921/852740

PETRA HERATH

Verantwortlich leitende Pflegefachkraft
(Zusätzlicher Schwerpunkt: Demenz)
info@petraherath.de

- Sie erwarten professionelle Pflege?
- Keinen ständigen Personalwechsel?
- Motivierte Pflegekräfte mit jahrelanger Berufserfahrung?

Wir bieten:

- Ein kleines Team aus top qualifizierten Krankenschwestern und Altenpflegerinnen.
- Die Pflegephilosophie der Bezugspflege.

Unser Motto:
Qualität statt Quantität.

SOZIALVERBAND



Unterstützen Sie uns!
www.weg-mit-den-barrieren.de

Mehr als 7,5 Millionen Menschen leben in Deutschland mit einer Schwerbehinderung, weitere 17 Millionen Erwachsene sind schon heute dauerhaft in ihrem Alltag eingeschränkt. In Zukunft werden es deutlich mehr, denn das durchschnittliche Lebensalter steigt. Es wird höchste Zeit, sich für ein barrierefreies Deutschland stark zu machen!



Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Bayreuth
Richard-Wagner-Str. 36
95444 Bayreuth
www.vdk.de/
kv-bayreuth

**WEG
MIT
DEN
BARRIEREN!**

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. 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 fol-

gende 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 Tierkot. 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)

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



Ganzheitliche Seniorenpflege Fichtelgebirge GmbH

Sickenreuther Str. 38 • 95497 Goldkronach

Ihr familiäres Pflegeheim!



Wir bieten Kurzzeitpflege, vollstationäre Pflege und Tagespflege, befristet oder unbefristet, mit rehabilitativen Angeboten. Unseren demenzkranken Bewohnern steht ein separater Bereich mit intensiven Betreuungsangeboten durch speziell qualifiziertes Personal zur Verfügung.

Kontakt:

092 73/9 24 40 oder unter www.gsf-goldkronach.de

Diakonieverein Bindlach e.V.

häusliche Kranken- und Altenpflege

Steigstraße 17, 95463 Bindlach, Tel. 09208/8250

Wir bieten Ihnen spezielle Hilfe in der Kranken- und Altenpflege



- * Grund- und Behandlungspflege
- * Pflege nach Krankenhausaufenthalt
- * Pflege bei Schwerstbehinderung
- * Pflegeeinsätze nach dem Pflegeversicherungsgesetz
- * Vermittlung von Pflegemitteln (z.B. Krankenbett, Rollstuhl)
- * Beratung bezüglich der Pflegefinanzierung
- * hauswirtschaftliche Versorgung, etc.
- * Betreuungsleistungen für die eingeschränkte Alltagskompetenz

Wir besuchen Sie nach individuellen Bedarf mehrmals täglich, auch an Sonn- und Feiertagen. Sie bestimmen was gemacht wird und wie oft wir kommen sollen.

Wir, das Pflege-Team der Diakonie Bindlach freuen uns, Ihnen helfen zu dürfen.

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.

SCHÖNES FÜR ZUHAUSE

BAMBERG
Nürnbergstraße 243
96050 Bamberg
Tel.: 0951 18 04 0

BINDLACH
St. Georgen-Straße 16
95463 Bindlach
Tel.: 09208 696 0

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo.-Fr. von 9⁰⁰ Uhr bis 19⁰⁰ Uhr
Sa. von 9⁰⁰ Uhr bis 18⁰⁰ Uhr
www.moebel-pilipp.de