

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

April 2017

www.bestes-alter.info

Ausgabe 1 / 2017



Ljupco Smokovski - Fotolia.com

Seit Januar 2017 gelten neue gesetzliche Regelungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Die Reform soll Schluss machen mit dem in Minuten gemessenen Hilfebedarf, der wenig Spielraum lässt für das, was die Betroffenen im Alltag wirklich brauchen. Hier die wichtigsten Änderungen auf einen Blick:

- Keine Pflegestufen mehr: "Fünf Pflegegrade lösen die bisherigen drei Pflegestufen ab. Das neue Begutachtungssystem orientiert sich ausschließlich daran, wie stark die Selbstständigkeit be-

PFLEGEREFORM 2017

**Wir
werden
das schon
schaukeln!**

Bessere Leistungen, neue Bewertungen:
Das Wichtigste auf einen Blick

ziehungsweise die Fähigkeiten eines Menschen bei der Bewältigung des Alltags beeinträchtigt sind und er deshalb der Hilfe durch andere bedarf", erklärt Melina Hülsmann von der IKK classic.

- Weniger Hürden: Im Zentrum der Neuregelungen steht die Gleichbehandlung von geistigen und körperlichen Einschränkungen. Zudem berücksichtigt der neue Pflegegrad 1 bereits geringe Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit und ermöglicht so einen leichteren Zugang zu den Pflegeleistungen. Künftig wird es daher mehr Anspruchsberechtigte geben. [Fortsetzung aus Seite 3](#)

Bestes Alter: Auf einen Blick



Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung sind die wichtigsten Grundlagen für ein starkes Immunsystem. Foto: djd/LaVita/thx

- 1+3 Wir werden das schon schaukeln!
- 2 Sophia - eine Fremde als Freundin
- 4 Seniorenresidenzen: Alles unter einem Dach
- 5 Wohin mit dem Geld
- 6 Bücherecke und Veranstaltungshinweise
- 7 Gelenke: So kommen Sie richtig in Bewegung
- 8-9 Osterbrunnen in der Fränkischen Schweiz
- 10 Mit einer Anziehhilfe geht es leichter
- 11 Schlafräubern auf der Spur
- 12 Lachen mit den „Dritten“
- 13 Nur keine Barrieren
- 14 Ausgewogene Ernährung - mehr Gesundheit
- 15 Leuchtlampen: Ganz einfach zu bedienen

Eine Fremde als Freundin

„Sophia“ kann Menschen zusammenführen

Traurig aber wahr: Ob ein älterer Mensch ins Heim zieht oder in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben kann, hängt manchmal von ein paar Minuten ab, Minuten,

die Verwandten, Nachbarn und Pflegediensten fehlen, um wenigstens einmal pro Woche bei der alten Tante oder dem gebrechlichen Herrn nach dem Rechten zu

sehen. Es ist traurig, aber gut, dass hier ein Unternehmen wie „Sophia“ einspringt und zur „Freundin“ werden kann. Möglich ist das nur, weil es Menschen gibt, die Ver-



SOPHIA bietet

- ◆ Betreutes Wohnen zu Hause
- ◆ Rund um die Uhr erreichbar
- ◆ Intelligente technische Lösungen
- ◆ Regelmäßige Gespräche
- ◆ Vermittlung von Hilfen
- ◆ Konzepte zum Wohnen
- ◆ Pakete für demenziell erkrankte Menschen
- ◆ Unterstützung für Angehörige

 **SOPHIA**
Zu Hause leben.
Mit Sicherheit.



SOPHIA Franken GmbH
Maria-Ward-Str. 8
96047 Bamberg
Tel. 0951 20 88 0
info@sophia-tv.de
www.sophia-franken.de

antwortung übernehmen, die wissen, dass es auch irgendwann für sie entscheidend sein wird, dass sich jemand Zeit nimmt.

„Ich fühle mich“, sagt eine Sophia-Nutzerin „als wäre ich die einzige, um die sich „Sophia“ kümmert.“

„Dabei ist Sie eine von über 1.500 Menschen, die die „Sophia“-Mitarbeiter betreuen. Ihre Patin ist ihr ans Herz gewachsen, die Frau, die sie nie sieht und nur übers Telefon hört, möchte sie in ihrem Leben nicht mehr missen. Manchmal braucht es nur immer wieder ein paar Minuten, einige Wochen lang, damit aus Fremden Freunde werden. Darin liegt das Potenzial von „Sophia“.



Geselligkeit wird
in modernen
Seniorenresidenzen
groß geschrieben

Foto: djd/Rosenhof Seniorenwohnanlagen

Alles unter einem Dach

Moderne Seniorenresidenzen bieten Unterhaltung, Bewegung und Abwechslung

(djd). Den Alltag selbstständig gestalten und doch gut umsorgt sein. Sein eigenes Leben führen und dennoch soziale Kontakte pflegen: Die Vorstellungen vom Leben im Ruhestand sind vielschichtig. „Zudem sind im Alter, wenn womöglich die eigene Beweglichkeit nachlässt, kurze Wege gefragt“, weiß Journalist Martin Blömer von Ratgeberzentrale.de. Zu einer interessanten Alternative können dann Seniorenwohnanlagen werden: Sie vereinen viele Angebote unter einem Dach, sodass ein

abwechslungsreicher Tagesablauf garantiert ist. Gerade im Alter ist das Wohnen der kurzen Wege von großem Vorteil: Zum Frühstück oder Mittag muss man lediglich einige Treppenstufen steigen oder den Aufzug nehmen. Auch die täglichen Freizeit- und Sportangebote bis hin zum eigenen Pool sind schnell erreicht. Ohnehin wird Geselligkeit in modernen Seniorenwohnanlagen groß geschrieben, beispielsweise durch ein großes Angebot an Kulturveranstaltungen. Den-

noch kommt im Alltag die gewünschte Privatsphäre nicht zu kurz. Jeder Bewohner hat sein eigenes 1- bis 4-Zimmer Apartment, in das man sich jederzeit zurückziehen kann. Und sollte medizinische oder pflegerische Betreuung nötig sein, ist dies innerhalb des Hauses sichergestellt. Für Abwechslung sollte in Seniorenwohnanlagen immer wieder gesorgt sein: Konzerte, Lesungen und Ausflüge gehören ebenso zum festen Programm wie Hobbygruppen von Fremdsprachen, über Walken bis Schach. Praktische Services - von der Reinigung des Apartments bis zur medizinischen Versorgung - erleichtern in solchen Häusern den Alltag. Unser Tipp: Einfach mal „zur Probe“ einziehen oder bei einem Tag der offenen Tür genau informieren lassen.

Wie sieht das Wunschbild vom entspannten Ruhestand aus? Weiter im eigenen Haus oder der Wohnung leben oder die Vorteile einer Seniorenwohnanlage nutzen? Viele sind sich unsicher. Wer das für sich Passende finden möchte, sollte nach der Möglichkeit des Probewohnens fragen. So können die Senioren über mehrere Wochen alle Freizeitangebote kennenlernen, Geselligkeit erfahren - und sich anschließend in aller Ruhe entscheiden, ob diese Wohnform ihnen zusagt.

Erhöhtes Risiko für Einsteiger

Senioren sollten nicht unvorbereitet auf E-Bike oder Pedelec steigen

(djd). In Deutschland steigt die Zahl der Menschen stetig an, die mit dem Fahrrad unterwegs sind. Sei es für den Weg zur Arbeit oder aus Spaß an der Bewegung an der frischen Luft - Radfahren hält gesund und schon die Umwelt. Speziell bei der älteren Generation liegen E-Bikes und Pedelecs im Trend: Durch die Elektromotorunterstützung können auch größere Entfernungen zurückgelegt werden, Berge verlieren ihren Schrecken, der Transport von Einkäufen etwa lässt sich leichter bewältigen. Die Schattenseite: Dem positiven Rad- und Pedelectrend bei Senioren stehen hohe Unfallzahlen gegenüber. „Einsteiger sind sich des Risikos einer erhöhten Verletzungsschwere aufgrund höherer Geschwindigkeiten nicht bewusst“, warnt Cornelia Bamberg, Referatsleiterin beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR).

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

Wohin mit dem Geld?

Ratgeber Finanzen 50plus:
Was tun, wenn ein größerer Betrag verfügbar ist?

(djd). Viele Bundesbürger können einige Jahre vor ihrem Ruhestand über einen größeren Geldbetrag verfügen. Sei es, weil sie eine Lebensversicherung ausbezahlt bekommen, eine Erbschaft gemacht oder das Haus verkauft haben, nachdem die Kinder ausgezogen sind. Was aber tun mit dem Geld?

In der aktuellen Niedrigzinsphase ist dies keine leichte Angelegenheit, das A und O ist generell eine gute Streuung, man sollte nicht alle Eier in einen Korb legen. "Eine detaillierte Angabe zur prozentualen Aufteilung eines solchen größeren Geldbetrags ist pauschal nicht möglich", meint beispielsweise Georg Hetz, Finanzexperte und Geschäftsführer des Nürnberger Finanzdienstleisters UDI. Denn die Aufteilung sei neben der Höhe des frei verfügbaren Kapitals vor allem von der individuellen Risikoneigung, sowie der beruflichen und privaten Situation abhängig. Generell, so Hetz, solle man im Vorfeld einige Fragen für sich selbst beantworten: Wie lange kann ich auf das Geld verzichten? Wie risikofreudig bin ich? Wann benötige ich das Geld oder einen Teilbetrag davon und in welcher Höhe? Und vor allem: Wie viel Geld benötige ich später monatlich im Rentenalter? Wer beispielsweise aus einem Immobilienerwerb noch Schulden hat, sollte das freie Vermögen in der derzeitigen Niedrigzinsphase zunächst einmal nutzen, um diese Schulden möglichst zu tilgen. Wer das restliche Geld auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto anlegt, kann zwar in Sachen Risikovermeidung nichts falsch machen. Aber er bekommt eben auch nichts für sein angelegtes Kapital, die Inflation frisst die magere Rendite buchstäblich auf.

3-mal Testsieger.

Beste ✓
Baufinanzierung



Beste ✓
Privatkundenberatung



Beste ✓
Firmenkundenberatung



 **Sparkasse Bamberg**

Die Bestes Alter Bücherecke

Alt werden und jung bleiben



Karl Hecht: „Alt werden und jung bleiben“
finden Sie im gut sortierten Buchhandel!

Wissen über dieses „natürliche Mittel“ zum Jungbleiben hat der Autor auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und 87 Jahren Lebenserfahrung zusammengestellt.

Alt werden ist keine Krankheit, sondern kann ein glückliches, genussvolles Leben beschern, wenn man dies möchte und selbst etwas dazu beiträgt. Frei nach André Maurois ist alt werden nichts anderes als eine schlechte Angewohnheit, für die ein aktiver, optimistischer Mensch keine Zeit hat.

Er nennt es „Juvenalisierung“, was so viel bedeutet wie: Ein Leben lang die „Tugend der Jugend“ zu erhalten, geistig und körperlich; so zu denken, zu fühlen und zu handeln, dass man sich immer in „jugendlicher Frische“ befindet. Dazu sind Optimismus, Willenskraft, Liebe, Aktivität und gesunder Schlaf wichtige Voraussetzungen. Im Schlaf kann sich der Mensch täglich ver-

jüngen. Ein Kriterium für die Juvenalisierung ist die Selbstbetreuungs-fähigkeit bis ins hohe Alter. Juvenalisierung hat nichts mit Anti-Aging zu tun, das ein unphysiologisches Prinzip gegen das Altern darstellt und vom Autor als eines der schlimmsten Unwörter unserer Zeit bezeichnet wird. Der Autor erklärt den Verlauf des gesunden und kranken Alterns. Des Weiteren erläutert er, dass die Alzheimerkrankheit keine typische Alterserscheinung ist. Wenn die Kraft des Körpers nachlässt, erblüht normalerweise der Geist.

Prof. Dr. Karl Hecht ist einer der profiliertesten Altersforscher und Spezialist für die Anwendung von Silikaten als Urgestein der Lebenskraft.

Karl Hecht: Alt werden und jung bleiben. 144 Seiten, Format: 17,5 x 22 cm, zahlreiche Abbildungen, Hardcover

ISBN 978-3-88778-358-7

22,00 € *Versandkostenfrei (DE)*

www.spurbuch.de

BESTES ALTER: TERMINE

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

AKTIV-SEMINAR

PG-Seminar am
10.5. / 31.5. / 21.6 im Integra-Haus
Nur mit Anmeldung

AKTIV-TREFF

Do. 4.5 - 13 Uhr
Treffen im Sternla
Di 13.6. - 16 Uhr Treff
Mi. 5.7 - 11 Uhr Treff



AKTIV-AUSFAHRT

Osterbrunnen- ausfahrt

am
Mittwoch,
19.04.



Für weitere Infos www.bestes-alter.info oder Tel. 0951-2093396

Langsam wieder aktiv werden

Gelenke: So kommen Sie richtig in Bewegung

(djd). Runter vom Sofa, hinaus ins Freie - mit den wärmenden Strahlen der Frühlingssonne folgen viele Menschen nur zu gern dem Ruf der Natur. Wandern, Radeln - aber auch Gartenarbeit bieten jetzt willkommene Möglichkeiten, um sich wieder mehr zu bewegen. Das ist besonders für Arthrose-Patienten wichtig, denn nur durch regelmäßige Aktivität wird der Gelenkknorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Allerdings sollte man gerade nach einer eher trainingsarmen Zeit mit Bedacht vorgehen, um Fehl- und Überbelastungen zu vermeiden.

Gezielte Nährstoffversorgung für schmerzfreie Gelenke

Gerade bei der körperlich oft herausfordernden Gartenarbeit sind ein paar Vorsichtsmaßnahmen angezeigt. Bevor man loslegt, sollte man zunächst einige Dehnübungen machen, um die Muskulatur auf die Anstrengung vorzubereiten. Beim Werkeln sollte öfter zwischen stehenden, knienden und anderen Tätigkeiten gewechselt werden. Knieschonende Unterlagen oder kleine Hocker erleichtern das Arbeiten am Boden, auch Hochbeete sowie ergonomische und langstielige Werkzeuge entlasten die Gelenke. Zwischendurch sollte man Arme, Beine, Hüften und Schultern immer wieder lockern.



Dank des Auftriebs im Wasser ist Schwimmen sehr schonend für die Gelenke - am besten eignen sich Kraulen oder Rückenschwimmen. Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/cromary-Fotolia

Eine gezielte Nährstoffversorgung kann zudem die Gelenke widerstandsfähiger machen. Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Kollagen zu, aus dem gesunder Knorpel zu rund 70 Prozent besteht. „Gute Erfahrungen werden häufig mit Trink-Kollagenen gemacht, die zusätzlich entzündungshemmenden Hagebutten-Extrakt enthalten“, erklärt Dr. med. Werner Lehner, Facharzt für Orthopädie und Sportmediziner aus München. Eine amerikanische Untersuchung habe gezeigt, dass die tägliche Einnahme von Trink-Kollagen aus der Apotheke bereits nach 24 Wochen zu einer Zunahme der Knorpeldichte führte.

Auch beim Wandern langsam starten

Wer im Frühling wieder Rad- und Wandertouren unternehmen möchte, sollte am besten erst einmal mit kürzeren Routen starten und dabei ausreichend Pausen einlegen. Geht es mit dem Drahtesel bergauf, sollte man möglichst niedrige Gänge wählen. Auch richtig eingesetzte Wander- beziehungsweise Nordic-Walking-Stöcke entlasten die Gelenke effektiv.

Verletzungen auskurieren

(djd). Wer nach der kalten Jahreszeit untrainiert wieder in die sportliche Outdoor-Saison startet, setzt sich einer recht großen Verletzungsgefahr aus. Wenn man sich tatsächlich eine Blessur zugezogen hat, sollte man zunächst einmal pausieren und bei anhaltenden Beschwerden den Arzt aufsuchen und sich gut auskurieren. Denn schlecht verheilte Verletzungen können die Entstehung einer Arthrose begünstigen oder eine bestehende verschlimmern.

Physiotherapie: **Hohlstein**
Am Stadionsweg 107b, 96052 Bamberg, Tel. 0951 91 20 75

Aktionstag im Milon-Gesundheitszirkel



Nutzen Sie unser Angebot am Aktionstag 22.4.2017 und vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Termin.





Pöeldorfer Str. 142 · 96052 Bamberg
Tel. 0951 / 91 20 75
Bamberg@physioteamhohlstein.de
www.hohlstein.info



Die Gartensaison beginnt: Stehende und kniende Tätigkeiten sollten sich dabei abwechseln, das schont die Gelenke.

Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/sepy-Fotolia

NESTMANN Naturarznei **MAGEN perle**
... der milde, würzige Kräuterbitter aus Franken.



Rufen Sie uns an und sichern Sie sich die Magenperle zum Aktionspreis.

09547-922116

NESTMANN Pharma GmbH Weierweg 17 96199 Zapfendorf/Bamberg

Von bunten Ostereiern und geputzten Brunnen

Das Osterbrunnenschmücken hat im Gebiet zwischen Nürnberg, Bamberg und Bayreuth eine langjährige Tradition. Zahlreiche Brunnen und Quellen werden zur Osterzeit farbenprächtiger dekoriert. Viele Wander- und Radwege verbinden die schönsten Brunnen miteinander und laden Besucher zu einer Tour durch gelebtes Brauchtum ein.

Zur Herkunft des Brauchtums

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.



Das Brauchtum heute

Die Tradition beginnt zunächst mit dem Säubern der Anlage, dem sogenannten „Fegen“. Übt 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 etwa 80 laufende Meter Girlandenschmuck und circa 1.800 bis 2.000 bemalte Eierschalen.

Osterbrunnen mit Rekord-Status

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.

Osterbrunnen entdecken

Verschiedene Osterpauschalen geben Gelegenheit, die Ferienregion Fränkische Schweiz und ihr Brauchtum ausführlich kennenzulernen. Nähere Infos unter: www.fraenkischeschweiz.com



Mit einer Anziehhilfe geht es leichter

Sinnvolle Begleiter für die Kompressionstherapie werden nur selten verordnet

(djd). Venenleiden sind eine Volkskrankheit, unbehandelt können eine Thrombose oder später auch ein offenes Bein folgen. Als Basistherapie gelten medizinische Kompressionsstrümpfe. Durch den genau definierten Druckverlauf der speziellen Strümpfe werden die Venen und die Muskelpumpe beim Rücktransport des Blutes zum Herzen unterstützt. Schwellungen klingen ab, die Beine fühlen sich wieder entspannter an. Wichtig für die Therapietreue bei Venenleiden sind beispielsweise Anziehhilfen, das gilt vor allem für Senioren und Adipöse. Die Hilfsmittel werden einer aktuellen Studie zufolge allerdings noch viel zu selten verordnet.

Anziehhilfen beispielsweise für adipöse Patienten

In der mediven-Beobachtungsstudie wurden die Versorgung und das Trageverhalten von medizinischen

Kompressionsstrümpfen an 531 Patienten untersucht. Zu Beginn der Therapie erhielten gerade einmal 8,1 Prozent eine Anziehhilfe wie etwa den "medi Butler" - bei 25 Prozent wäre diese Hilfe aufgrund von Body-Mass-Index (BMI), Alter und Begleiterkrankungen angebracht gewesen. Anziehhilfen erleichtern vor allem Patienten mit Wirbelsäulenproblemen oder Gelenkverschleiß, der sogenannten Arthrose, und adipösen Patienten das Anziehen ihrer Kompressionsstrümpfe.

Verordnung von Anziehhilfen verbessert die Tragefrequenz

Im Rahmen der Studie erhielten zu Therapiebeginn jeweils nur etwa zehn Prozent der adipösen Patienten, der Patienten mit Wirbelsäulenproblemen und der Arthrose-Patienten eine Anziehhilfe. Bei älteren Trägern von Kompressionsstrümpfen war die Versorgungssituation etwas



Als Basistherapie bei Venenleiden gelten medizinische Kompressionsstrümpfe.

Foto: djd/medi

Perfekter Sitz dank Passformkontrolle

(djd). Außer Anziehhilfen können weitere Faktoren die Therapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen positiv beeinflussen. "Damit der Patient den Strumpf gerne und regelmäßig trägt, muss dieser auf seine Indikation abgestimmt und genau angepasst sein. Bei der Passformkontrolle überzeugt sich der Arzt davon, dass er optimal gewählt ist, perfekt sitzt und nicht einschneidet", so Dr. med. Christine Schwahn-Schreiber, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie. Zudem solle das An- und Ausziehen des Strumpfes geübt und darauf geachtet werden, dass das Strumpfgewebe gleichmäßig übers Bein verteilt werde. Mit konsequenter Hautpflege könne zudem Begleitererscheinungen wie Juckreiz oder trockener Haut entgegengewirkt werden. Mehr Infos gibt es auch auf www.medi.de.

„Pflege ist der Kreative Ausdruck eines Menschen, einem anderen Menschen zu helfen.“

Unsere Stärken:

- Beratungseinsätze
- Verhinderungspflege
- Grundpflege und Betreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Hausnotrufvermittlung und Begleitung
- Behandlungspflege nach ärztl. Verordnung
- Beratung und Vermittlung von Inkontinenzversorgung
- Einsätze nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz

Und vieles mehr....

Wir freuen uns, für Sie da sein zu dürfen

Soziale Betreuungspflege
Bamberg: Seehofstr. 44, Telefon: 0951/70042837
info@Chrisana.de

Zulassung bei allen Krankenkassen!

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



besser: Zwei von zehn der über 71-Jährigen bekamen eine Anziehhilfe. Sie trugen ihren Kompressionsstrumpf regelmäßiger als Patienten der gleichen Altersgruppe ohne Anziehhilfe. Bei den Adipösen gab es ebenfalls mehr regelmäßige Anwender, wenn eine Anziehhilfe verordnet wurde. "Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass erkrankungs- und patientenindividuelle Faktoren oft zu wenig berücksichtigt wurden. Bei bestimmten Patientengruppen sind Anziehhilfen aber notwendig, um eine bessere Therapietreue zu erzielen", betont auch Dr. med. Christine Schwahn-Schreiber, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Studie und der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (DGP).



Fast 40 Prozent der über 65-Jährigen leiden unter Schlafstörungen - die Folge ist oftmals eine quälende Tagesmüdigkeit.
Fotos: djd/Neurexan/Getty

Wie Senioren zu erholsamer Nachtruhe finden

Schlafräubern auf der Spur

(djd). Nie waren Best Ager so aktiv wie heute - sie engagieren sich für ein Ehrenamt, betätigen sich als Mentoren für Berufseinsteiger oder gehen wieder an die Uni. 14.200 der insgesamt 33.600 Gasthörer an deutschen Universitäten waren 2013 mindestens 65 Jahre alt, so das Statistische Bundesamt. Rentner belegen zudem Sprachkurse und bereisen ferne Länder, mehr als jeder Zweite nutzt einen Com-

puter, fast die Hälfte surft im Internet. Bei so viel Tatendrang und Erlebnisdurst sind körperliche und geistige Fitness Grundvoraussetzungen. Diese kann man mit gesunder Ernährung, regelmäßigem Sport und erholsamem Schlaf erreichen. Doch gerade mit zunehmendem Alter bereitet der Schlummer Probleme. Experten zufolge klagen etwa 20 bis 40 Prozent der über 65-Jährigen über Schlafstörungen.



Wer nachts gut schläft, ist tagsüber vital und muss an das Thema Tagesmüdigkeit keinen Gedanken verschwenden.

Sie haben Einschlafschwierigkeiten oder wachen mehrmals pro Nacht auf.

Senioren schlafen schlechter

Zwar verändert sich im Alter die Schlafstruktur und die Leichtschlafphasen nehmen zu, doch häufig sind die Auslöser auch psychischer Natur. Nervöse Unruhe, sorgenvolle Gedanken und Überforderung halten den Schlummer fern. Nach durchwachten Nächten fühlt man sich im Tagesverlauf müde und antriebslos, die Hobbys bereiten kaum noch Freude. Wichtige Fakten zum Thema Schlaf gibt es beispielsweise unter www.entspannung-und-beruhigung.de.

Den gesunden Schlaf fördern

Einfache Einschlaf-tipps:

- Übergewicht abbauen: Überflüssige Pfunde können die Atmung behindern und Schnarchen begünstigen.
- Alkohol am Abend streichen: Wein und Bier fördern das Einschlafen, doch Alkohol kann die Tiefschlafphasen nachweislich stören.
- Wärme macht müde: Ein Vollbad, eine Wärmflasche, eine heiße Tasse Tee, ein Glas warme Milch am Abend - wohlige Wärme tut gut und lässt den Schlaf leichter kommen.
- Ruhig bleiben: Aufgewacht? Jetzt bloß nicht in Panik verfallen. Entspannende Musik oder leichte Tätigkeiten lassen die Müdigkeit zurückkehren.

Das Rückgrat für Ihr Bett!®



„Im Zusammenspiel von Unterstützung, Drückenfestung 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 Federzonen des Lattoflex 300.

leben. schlafen. regenerieren.
**betten
friedrich**

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

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!



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

Lachen mit den "Dritten"

Auch mit Zahnersatz kann man das Leben unbeschwert genießen

(djd). Der Witz eines Freundes, ein Wiedersehen mit alten Bekannten, Versteck spielen mit dem Enkel: Täglich gibt es viele Gründe zu lachen. Menschen mit Zahnersatz aber fällt genau dies oftmals schwer. Viele schämen sich für ihre "Dritten", das Selbstbewusstsein leidet unter der Prothese. Zu groß ist die Sorge, dass der Zahnersatz verrutschen oder gar herausfallen könnte.

Sicheres Gefühl durch starken Halt

Die Verwendung einer geeigneten Haftcreme kann hier ein Schritt zu mehr Selbstvertrauen sein. Die Ultra Haftcreme von Corega beispielsweise gibt der Zahnprothese den ganzen Tag über Halt und hilft, für ein sicheres Gefühl beim Sprechen zu sorgen. Haftmittel haben außerdem noch einen zusätzlichen Effekt: Speisereste können nicht mehr so leicht unter den Zahnersatz geraten und das Zahnfleisch reizen. Durch



Fotos: djd/Corega/GettyImages

Es gibt viele Gründe, herzlich zu lachen. Gut, wenn man sich dann auf den Sitz seiner „Dritten“ verlassen kann.

die Verwendung einer Haftcreme können Prothesenträger wieder auf eine breitere Auswahl an Nahrungsmitteln zurückgreifen und müssen sich nicht mehr so einschränken. Um dauerhaft Spaß an einem schönen und gepflegten Lächeln zu haben, ist es allerdings wichtig, den Zahnersatz täglich zu reinigen und zu pflegen. Zahnersatz muss richtig gereinigt werden. Denn genau wie Zähne sind auch Prothesen tagtäglich den Bedingungen in der Mundhöhle ausgesetzt. Die Folge können unschöne Verfärbungen, Beläge und Zahnstein sein. Ein wichtiger Unterschied: Das Reinigen mit

herkömmlicher Zahnpasta ist bei den dritten Zähnen nicht empfehlenswert. Weil diese bis zu zehnmal weicher sind als natürliche Zähne, können Schleifstoffe in der Zahnpasta die Prothesenoberfläche schädigen. Es entstehen Kratzer, in denen sich Bakterien vermehren können und unter anderem unangenehmen Mundgeruch verursachen. Eine regelmäßige Tiefenreinigung

mit speziellen Reinigungstabs trägt dazu bei, den Zahnersatz sauber zu halten. Dafür wird er jeden Abend in die Lösung gegeben und anschließend mit einer weichen Zahnbürste geputzt. Mundgeruch verursachende Bakterien und andere Mikroorganismen werden so fast vollständig beseitigt. Gleichzeitig wird die Prothese schonend von Plaque und Verfärbungen befreit.



Auch mit dem Zahnersatz hat man bei richtiger Pflege gut lachen.

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

Nur keine Barrieren

Das Zuhause frühzeitig altersgerecht planen

(djd). Die Kinder sind aus dem Haus, man entdeckt Interessen für sich und der persönliche Wohnstil hat sich mit der Zeit ohnehin verändert: Jenseits der 50 orientieren sich viele Menschen noch einmal neu - das ist zugleich eine gute Gelegenheit, bei der Einrichtung des Zuhauses an morgen zu denken. Wenn mit dem Alter die Beweglichkeit nachlässt, werden kleine Hilfsmittel und eine durchdachte Ergonomie umso wichtiger. Das Thema Barrierefreiheit betrifft nahezu alle Räume - von körpergerechten Arbeitshöhen in der Küche über komfortable Bäder bis zu ergonomischen Sitz- und Schlafmöbeln. Schreiner- und Tischlerbetriebe aus der Region haben sich bereits auf den demografischen Wandel eingestellt: Mit Detaillösungen räumen sie Barrieren aus dem Weg und machen den Wohnraum alterstauglich.

Umbauten für mehr Komfort und Sicherheit

Selbst kleine Dinge können im Alter zu schier unüberwindbaren Hürden werden. „Eine wichtige Voraussetzung für die Selbstständigkeit in jeder Lebenssituation sind Räume

ohne Gefahrenquellen“, unterstreicht Wohnexperte Michael Ritz von TopaTeam. Das reicht von einer hellen Beleuchtung mit Bewegungssensoren über einen sturz sicheren Eingang bis zu schwellenfreien Raumübergängen. Zudem kann die Einrichtung dem älteren Menschen zum Beispiel in der Küche mit praktischen Details buchstäblich entgegenkommen: Schränke mit breiten Auszügen können etwa das Bücken erleichtern.

Checkliste für die altersgerechte Küche

(djd). Die Details machen den Unterschied in einer barrierefreien Küche. Die wichtigsten Tipps auf einen Blick:

- niedrig angebrachte Hängeschränke
- Ablagemöglichkeit für Einkäufe
- Sitzgelegenheit zum kurzen Pausieren
- Unterschränke mit Elementen zum Ausziehen, um das Bücken zu erleichtern
- höhenverstellbare Ablage- und Arbeitsflächen
- rutschfester Boden
- gute Beleuchtung
- ausreichend Platz für den Gebrauch von Gehhilfen



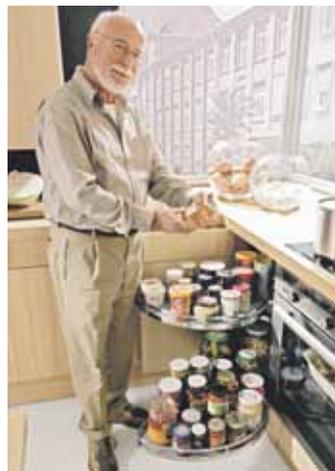
bad & heizung
GARANTIERTE QUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

Wir sind Ihr Spezialist für Wohlbäd-
bäder, gesundes Klima und
Energieeinsparung! Zusätzlich
garantieren wir Ihnen eine profes-
sionelle Ausführung aus einer Hand.

&KACHELMANN
BADHEIZUNG

Bamberger Straße 2 · 96194 Walsdorf
Tel. 095 49-92 240 · www.kachelmann.cc



Bei der Einrichtung an morgen denken: Praktische Details und eine ergonomische Gestaltung etwa der Küche bilden den Einstieg ins barrierearme Wohnen.
Foto: djd/TopaTeam Nolte



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 73 Altstadt
Nürnberger Straße 243
96050 Bamberg
Tel.: 0951 18 04-0

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

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo.-Fr. von 9.30 Uhr bis 19.00 Uhr
Sa. von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

www.moebel-pilipp.de

SCHÖNES FÜR ZUHAUSE
Jetzt Fan werden!



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



SPANNDECKEN BAMBERGER

Kopf hoch!
Wir bringen Ihre Decken zum Glänzen.

Wir renovieren Ihre Zimmerdecke schnell und schmutzarm innerhalb von einem Tag. Sie müssen Ihre Decke nie mehr streichen oder tapézieren.

Besuchen Sie unsere Ausstellung „Edel und Stein“
Biegenhofstr. 5
96103 Hallstadt.
Tel. 0951/700 916 22

www.spanndecken-bamberger.de

IMPRESSUM

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

HERAUSGEBER:
IDEEN campus, Lagerhausstraße 2,
96052 Bamberg, www.ideen-campus.com,
Telefon 0951 / 20 933 96,
info@bestes-alter.info

REDAKTION:
(redaktion@bestes-alter.info)
Thomas Schade, djd, Patrick Eschen-
bach, Sven Sauer, Bernd Oelsner

ANZEIGENLEITUNG:
Ausgabe Bamberg und Überregional:
Sven Sauer (sauer@bestes-alter.info)
Anzeigentarife nach
Preisliste Nr. 1 vom 1.1.2017.

DRUCK:
Druck u. Mediengruppe Mayer &
Söhne, Oberbernbacher Weg 7,
86551 Aichach
GESAMTAUFLAGE:
ca. 90.000 Exemplare;

ERSCHEINUNGSWEISE:
Alle drei Monate, 3. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist
Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright: IDEEN campus

Ausgewogene Ernährung - mehr Gesundheit

Mit zunehmendem Alter steigt der Vitalstoffbedarf

(djd). Laut einer Umfrage des Allensbacher Instituts ernähren sich 85 Prozent der Deutschen nicht so gesund, wie sie es gerne würden. Im Hinblick auf die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegen die meisten Bundesbürger weit unter dem Soll und verzehren gerade mal zwei der empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Dabei ist ein gesunder Lebensstil wichtig, um lange fit und leistungsfähig zu bleiben. Zwar nimmt der Kalorienbedarf mit steigendem Alter ab, der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt aber gleich oder erhöht sich sogar noch - beispielsweise durch Krankheiten oder dauerhafte Medikamenteneinnahme. Mit dem Alter sinkt auch die Eigenproduktion von Vitaminen im Körper wie etwa von Vita-

min D. Daher ist es besonders wichtig, auf Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zu achten. Gleichzeitig empfehlen Experten, die tägliche Ernährung mit zusätzlichen Vitalstoffen zu optimieren. Je natürlicher das Produkt, desto besser. So rät die Internationale Gesellschaft für Prävention (i-gap) in Wien: „Nach einer umfassenden Produktanalyse können wir das Präparat LaVita aufgrund seiner komplexen und vollkommen natürlichen Zusammensetzung uneingeschränkt zur Mikronährstoff-Basisversorgung empfehlen.“ Die Basis des Saftkonzentrats aus über 70 natürlichen Lebensmitteln bilden Obst, Gemüse, Kräuter und Öle. Durch eine einzigartige Rezeptur liefert es alle wichtigen Vitaminen und Mineralstoffe. Darüber hinaus enthält es wertvolle

sekundäre Pflanzenstoffe und auch Enzyme.

Muskeln, Gelenke und Knochen fit halten

Zusätzlich zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist regelmäßige Bewegung wichtig, um Muskeln, Knochen und Gelenke beweglich zu halten. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft unterstützen zusätzlich das Immunsystem und sind Balsam für die Seele. Etwa 70 Millionen Körperzellen sorgen für den reibungslosen Ablauf von Tausenden von Stoffwechselprozessen. Je vollständiger die Zellen mit Mikronährstoffen versorgt sind, desto besser können sie arbeiten und desto vitaler fühlt sich der Mensch. Gut zu wissen: Vitamine und Spurenelemente wirken selten alleine. Sie benötigen sich oftmals gegenseitig, um im Organismus richtig verstoffwechselt zu werden. Daher ist es sinnvoll, das Vitalstoffniveau im Körper anzuheben, um Ungleichgewichte zu vermeiden.

**Fördermöglichkeiten
bis zu 14.000,- €**



bad and more
Sanitär Fliesen Natursteine Volk GmbH

e
edel und stein
Designkeller mit 96
Besuchen Sie unsere
300 qm Ausstellung

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



Eine mobile LED-Leuchtlupe kann auch das Lesen der Speisekarte im Restaurant vereinfachen.

Fotos: djd/A. Schweizer



Ganz einfach zu bedienen

Leuchtlupen sind dank moderner Technik für Senioren leicht zu handhaben

(djd). Gutes Sehen ist ein entscheidender Faktor für Selbstständigkeit und Lebensqualität älterer Menschen. Doch gerade Senioren leiden häufig unter Augenproblemen. Dem „Kuratorium Gutes Sehen“ zufolge sehen rund 20 Prozent der über 70-jährigen Bundesbürger so schlecht, dass eine Standardbrille nicht mehr ausreicht. Heute gibt es ein breites Angebot an Hilfsmitteln, die schwache Augen unterstützen können. Dabei wird zunehmend moderne Technik eingesetzt - von der ausgefeilten LED-Beleuchtung bei Lupen bis hin zum digitalen Lesegerät. Über die entsprechenden Optionen informiert beispielsweise die Seite www.sehbehindertenspezialist.de.



Sehbehinderte haben oftmals auch Schwierigkeiten beim Bezahlen, vergrößert und beleuchtet ist das Kleingeld dagegen gut erkennbar.

Kein Batteriewechsel nötig

Obwohl die neuen Techniken bieten, scheuen Senioren häufig vor der vermeintlich komplizierten Bedienung zurück. Das fängt beispielsweise mit dem Batterieaustausch bei mobilen LED-Leuchtlupen an. Das Öffnen und Schließen des Fachs und das richtige Einlegen der Batterien bereiten alten Menschen oftmals Schwierigkeiten. Auch das Hantieren mit Ladekabeln und kleinen Steckern ist wenig beliebt. Ein Plus an Komfort bringt deshalb etwa die neue Lupenserie „Ergo-Lux i mobil“ von Schweizer Optik. Die Lupe wird per Induktion aufgeladen, sodass kein Batteriewechsel mehr erforderlich ist. Einfach den Lupengriff auf das Induktionspad auflegen, und schnell ist die Sehhilfe wieder einsatzbereit und kann das Sehfeld in gewohnter Helligkeit ausleuchten.

Beleuchtung ist bei der Lupe sehr wichtig

Wie wichtig die Beleuchtung bei einer Lupe ist, zeigt sich meist unterwegs. Denn im Gegensatz zum häuslichen Umfeld, wo das Licht der Sehbehinderung angepasst ist, herrschen an der Bushaltestelle, beim Einkaufen oder im Restaurant oft Dämmerlicht und störende Schattenwürfe, wodurch das Lesevermögen

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 -2 81 93



Die erste Adresse für Ihren zweiten Frühling: unsere.

Altersvorsorge optimieren mit unserem VR-PrivatkundenDialog!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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



VR Bank Bamberg eG

Willy-Lessing-Str. 2, 96047 Bamberg

weiter eingeschränkt wird. Moderne Leuchtlupen leuchten nicht nur hell und gleichmäßig, sie sind auch in drei verschiedenen Lichtfarben - warm-, neutral- und kaltweiß - erhältlich. So lassen sich je nach Augenproblem und per-

sönlichem Empfinden die besten Sehergebnisse erzielen.

Übrigens: Rund jeder fünfte Bundesbürger über 70 kommt mit einer Standardbrille nicht mehr aus und benötigt zusätzliche Hilfsmittel.



MEAT & GREET

wir feiern unseren 1. Geburtstag!

- Pulled-Pork aus dem Smoker
- Grillvorführungen von Napoleon, Broil King, Monolith
- Dutch Oven und Pelletgrillvorführung
- Vorführung Grill N Taste & Beefer

29. April ab 10 Uhr
 Wo? Bürgermeister-Wachter-Str. 2 in Troisdorf

NAPOLEON

**„ALLE
 REVOLUTIONEN
 KOMMEN AUS
 DEM MAGEN.“**

(NAPOLEON BONAPARTE)

[steel]raum EST 2016 ESPRESSO-KULTUR

20 JAHRE SERVICE PARTNER