

# Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

September 2017

[www.bestes-alter.info](http://www.bestes-alter.info)

Ausgabe 3 / 2017

## Körper und Geist Gutes tun

Fitte Senioren:  
Mit einem Lächeln  
auf den Lippen das  
Leben im Alter  
genießen:  
Das muss das  
Ziel sein!

Nie waren Senioren so aktiv wie heute: Sie reisen durch die Welt, kümmern sich um ihre Enkel

oder engagieren sich für ein Ehrenamt. Bei so viel Tatendrang sind körperliche und geistige Fitness wichtige Grundvoraussetzungen. Unser Special beschäftigt sich mit vier Themen, von denen Senioren häufig betroffen sind. Ein Thema ist dabei der Schlaf, denn er bereitet mit zunehmendem Alter Probleme.

### Schlafräubern auf der Spur

Experten zufolge klagen etwa 20 bis 40 Prozent der über 65-Jährigen über Schlafstörungen. Nervöse Unruhe, sorgenvolle Gedanken und Überforderung halten den Schlummer fern. Nach durchwachten Nächten fühlt man sich im Tagesverlauf müde und antriebslos. **Fortsetzung Seite 3**



*Glücklich im Alter:  
Ein gesunder Körper und ein  
wacher Geist machen es möglich.*



**unter allen wipfeln ist ruh**  
**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  
 begehbar

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 Grabpflege die Natur übernimmt, bei einer kostenlosen Führung kennen.  
 Individuelle Führungstermine gerne nach Absprache.

Die Führungen finden einmal je Woche ab Parkplatz Ruheforst bei jedem Wetter statt (außer an gesetzlichen Feiertagen):  
**Sonntag jeweils um 14.00 Uhr und nach Vereinbarung**

**www.ruheforst-maintal.de • info@ruheforst-maintal.de • Tel. 0 95 21/61 88 85**  
**Neue Uhrzeit: Sonntag 14:00 Uhr**  
 Ab November nur nach Vereinbarung

## Bestes Alter: Auf einen Blick

- 1+3 Körper und Geist Gutes tun
- 2 Im Gleichgewicht bleiben
- 4 Bewegt durch den Herbst
- 5 Unterstützung und Hilfe annehmen können
- 6+7 Bücherecke und Veranstaltungshinweise
- 8 Nach dem Berufsleben aktiv bleiben
- 9 Selbstständig und sicher
- 10+11 Naturheilkunde für die ganze Familie
- 11 Marktplatz der Generationen
- 12 Aus alt wird neu und sicher
- 13 Kreative Lösungen auch für Senioren
- 14 Unbeschwert mit den Enkeln spielen
- 15 Fitness fürs Bein

# Im Gleichgewicht bleiben

Wie sich Schwindel und Sturzangst bei Senioren verhindern lassen

Die Menschen in Deutschland werden so alt wie nie zuvor: Immerhin 78 beziehungsweise 82 Jahre beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern und Frauen. Doch im höheren Alter wird die Lebensfreude oft getrübt - vor allem eingeschränkte Mobilität, Schwäche und die Angst vor Stürzen sind erhebliche Beeinträchtigungen. Der häufigste Grund für Gangunsicherheit ist Schwindel. Aktuelle Erhebungen zufolge sucht jeder Fünfte der über 60-Jährigen deswegen einen Arzt auf. Bei den über 70-Jährigen ist es bereits jeder Dritte und bei den über 80-Jährigen sogar jeder Zweite.

## Schwindelanfällen mindern

Der Arztbesuch ist wichtig, denn mit einer geeigneten Therapie kann das Gleichgewicht häufig wiederhergestellt werden. Dazu muss zunächst eine genaue Diagnose gestellt werden, da Schwindel viele Ursachen haben kann. So gibt es etwa den gutartigen Lagerungsschwindel, der durch

losgelöste Ohrkristalle verursacht wird, den sogenannten orthostatischen Schwindel, bei dem es nach dem Aufstehen zu einem Blutdruckabfall kommt, sowie die Innenohr-



Wer Schwindelprobleme in den Griff bekommt, traut sich auch wieder „Action“ mit den Enkeln zu. Foto: djd/Vertigoheel/Getty

erkrankung Morbus Menière. Schwindel kann außerdem durch einen Funktionsverlust der Gleichgewichtsorgane oder Probleme im Gehirn - dem zentralen Schwindel - ausgelöst werden.

Die Behandlung muss entsprechend angepasst werden. Während sich etwa der Lagerungsschwindel mit sogenannten Befreiungsmanövern behandeln lässt, kommen bei anderen Formen Medikamente zum Einsatz, die jedoch oft Müdigkeit und Benommenheit als Nebenwirkung haben. Viele Ärzte empfehlen deshalb das natürliche Arzneimittel Vertigoheel, das auch in die hausärztliche Leitlinie zur Therapie von Schwindel der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) aufgenommen wurde. Es senkt Studien zufolge die Anzahl, Dauer und Stärke von Schwindelanfällen, macht dabei aber nicht benommen.

Bei einem Funktionsverlust der Gleichgewichtsorgane, zentralem Schwindel oder unklaren Ursachen kann durch

regelmäßiges Gleichgewichtstraining die körpereigene Kompensation der Patienten verbessert werden. Passende Übungen zeigt zum Beispiel der neue Webcast „Gleichgewichtsübungen bei Schwindel“, der unter [www.schlussmit-schwindel.de](http://www.schlussmit-schwindel.de) in einzelnen Sequenzen kostenlos angesehen und heruntergeladen werden kann. So können Betroffene selbst für ihre Sicherheit aktiv werden.

## Tipps gegen Schwindel

- In Bewegung bleiben: Seniorensport oder spezielle Schwindelübungen verbessern Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination. Anleitungen gibt es beispielsweise unter [www.schlussmit-schwindel.de](http://www.schlussmit-schwindel.de).

- Stabilität geben: Feste Schuhe mit flacher Sohle und Gehstöcke beugen Stürzen vor.

- Wohnung sichern: Hochstehende Teppiche, Kabel und herumliegende Gegenstände sollten entfernt und gegebenenfalls Geländer und Haltegriffe angebracht werden.

- Bei einem Schwindelanfall sollte man sich möglichst sofort festhalten, nach Möglichkeit hinsetzen oder hinlegen und mit den Augen einen festen Punkt fixieren.



Foto: Yuri Arcurs - Fotolia.com

## Körper und Geist Gutes tun

### Fortsetzung von Seite 1

Hobbys bereiten kaum noch Freude. Um besser schlafen zu können, sollten gerade aktive Senioren möglichst nicht zu klassischen Schlafmitteln greifen. Denn Nebenwirkungen wie Benommenheit und Gangunsicherheit können ein erhöhtes Sturzrisiko mit sich bringen. Natürliche Arzneimittel wie Neurexan hingegen fördern über ihre entspannende Wirkung das Ein- und Durchschlafen, ohne benommen zu machen, sie verursachen zudem keinen Hangover-Effekt.

### Das Demenzrisiko zumindest verringern

Die Ursachen einer Demenz sind vielfältig. Ein Baustein im Kampf gegen die Erkrankung könnte der Mineralstoff Magnesium sein, worauf wissenschaftliche Studien hindeuten. Ein solcher Mangel entsteht den Experten der Gesellschaft für Biofaktoren (GfB) zufolge, wenn man zu wenig Magnesium über die Nahrung zu sich nimmt. Eine Unterversorgung kann sich aber auch entwickeln, wenn der Bedarf des Körpers an dem Mineralstoff ansteigt, etwa durch Stressbelastung, Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder die Einnahme von Medikamenten wie Entwässerungstabletten.

Ein Mangel, der sich durch die Ernährung nicht beheben lässt, sollte durch ein Präparat ausgeglichen werden. Hier eignen sich organische Verbindungen wie etwa Magnesium-Orotat. Darin ist der Mineralstoff an die vitaminähnliche Substanz Orotsäure gebunden, die nicht nur herzschützende Eigenschaften haben kann, sondern sich auch günstig auf Reparaturvorgänge im Gehirn auswirken kann. Übergewicht ist ein entscheidender Risikofaktor für Gelenkverschleiß. Schon fünf Kilo Übergewicht verdoppeln das Risiko für eine Kniearthrose, auch die Hüfte ist besonders gefährdet. Wer bereits unter Gelenkbeschwerden leidet, sollte sein Pensum an Sport zum Abbau des Übergewichts behutsam und

dabei möglichst schmerzfrei steigern. Am besten wendet man sich an einen guten Orthopäden, der eine geeignete Schmerztherapie verordnen kann. Alternativ kommen auch Hyaluronsäurespritzen fürs betroffene Gelenk infrage. Besonders bewährt haben sich hochmolekulare, speziell vernetzte Hyaluronsäuren wie Synvisc, die länger im Gelenk verbleiben und verbesserte stoßdämpfende und schmierende Eigenschaften haben. Dadurch können sie langfristig Schmerzen lindern. Medizinische Kompressionsstrümpfe sind die Basistherapie bei Venenleiden und sehr gut verträglich. Eine Beobachtungsstudie zur Kompressionstherapie ergab, dass die Strümpfe gerne und regelmäßig getragen werden.



Wer nachts gut schläft, ist tagsüber vital.

Foto: djd/Neurexan/thx

### 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 gute mit dem guten nach Sleep



**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

## IMPRESSUM

Bestes  Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

### HERAUSGEBER:

Bestes Alter, Lagerhausstraße 2,  
96052 Bamberg, www.bestes-alter.info,  
Telefon 0951 / 20 933 96,  
info@bestes-alter.info

### REDAKTION:

(redaktion@bestes-alter.info)  
djd, Thomas Schade, Sven Sauer,  
Patrick Eschenbach, 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: Bestes Alter

# Bewegt durch den Herbst

## Aktive Senioren brauchen Magnesium

**K**upferrot bis goldgelb leuchtendes Laub und die milderen Temperaturen machen den Herbst bei älteren Menschen so beliebt für Aktivitäten im Freien. Viele Senioren genießen die dritte Jahreszeit mit ausgedehnten Wanderungen, beim Fahrradfahren oder sogar beim Golfen. Doch wer so aktiv ist, sollte nicht vergessen, dass mit der gesteigerten körperlichen Aktivität auch der Bedarf an Mineralstoffen steigt. Zudem werden über den Schweiß vermehrt Mineralstoffe, wie beispielsweise Magnesium ausgeschieden. Trotz ausgewogener Ernährung kann es so zu einer Störung im Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt kommen.

### Symptome richtig deuten

Treten während des Lauftrainings, einer Wanderung oder



An sonnigen Herbsttagen zieht es viele sportlich aktive Senioren hinaus in die Natur. Foto: djd/Mg-Diasporal/PantherMedia/Wavebreakmedia

in der Nacht schmerzhafte Wadenkrämpfe auf, kann dies auf eine unzureichende Magnesiumversorgung hindeuten. Auch Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sind typische Symptome. Doch nicht nur die Muskeln brauchen Magnesium, eine zentrale Rolle kommt ihm auch im Nervensystem zu. Wird Magnesium knapp, können innere Unruhe, Zittern, Schwindel, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche oder Zuckungen des Augenlids die Folgen sein. Ob die tägliche Zufuhr über die Nahrung dem persönlichen Bedarf entspricht, wird vor allem bei älteren Menschen von Krankheiten und der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten beeinflusst. So müssen beispielsweise Diabetiker besonders auf ihre Magnesium-

versorgung achten. Eine veränderte Nierenfunktion kann bei ihnen zu Magnesiumverlusten über den Urin führen. Unter [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de) steht ein Magnesium-Ratgeber zum Download bereit, der neben zahlreichen Tipps auch einen Schnelltest zur Versorgung enthält. Die Ausscheidung von Mineralstoffen über die Nieren wird auch durch die Einnahme von Entwässerungs- und Abführmitteln forciert. Senioren, die diese Medikamente häufiger schlucken, müssen daran denken, ihren Magnesiumspeicher aufzufüllen. Eine besondere Vorsicht gilt auch für alle, die regelmäßig bestimmte Magensäureblocker nehmen. Um einen möglichen Mangel wirksam auszugleichen, gibt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine tägliche Dosis von 300mg Magnesium an.

## Ambulante Pflege



Rufen Sie uns an!  
Wir beraten Sie gerne.

Wir sorgen für Sie.

### Auch Zuhause.

Zuhause wohnen und individuelle Pflegeangebote nutzen? Der ambulante Pflegedienst „**Mobile Dienste des Landkreises Bamberg**“ unterstützt Sie gerne.


Unsere Leistungen für Sie:

- Grundpflege / Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Beratungsgespräche
- Pflegeschulungen
- Betreuung bei MDK - Begutachtung
- Wundversorgung
- Hauswirtschaftliche Versorgung usw.

Mobile Dienste des Landkreises Bamberg gGmbH

Lerchenweg 57  
96135 Stegaurach  
Tel.: 0951 917 7591  
[www.seniotel.de](http://www.seniotel.de)

 **SENIOTEL**®

Physiotherapie:  **Hohlstein**

## Milon-Gesundheitszirkel



Nutzen  
Sie unsere  
Aktions-  
angebote!



Pödeldorfer Str. 142 · 96052 Bamberg  
Tel. 0951 / 91 20 75  
[Bamberg@physioteamhohlstein.de](mailto:Bamberg@physioteamhohlstein.de)  
[www.hohlstein.info](http://www.hohlstein.info)



## Unterstützung und Hilfe annehmen können

Ein hohes Alter wollen viele Menschen erreichen, jedoch nur unter der Prämisse, körperlich und geistig fit zu sein. Der Körper und der Geist jedoch werden gemeinsam mit dem Menschen älter. Schleichend, Tag für Tag und Jahr um Jahr, altern Geist und Körper. Die Kräfte lassen nach. Das Gehen und Treppensteigen wird langsamer und mühevoller und die Konzentration lässt nach. Erkrankungen fördern weitere Erkrankungen und irgendwann wird Unterstützung benötigt.

### Hilfeleistungen annehmen

Hilfeleistungen müssen jedoch auch vom Betroffenen angenommen werden können. Ein Verlust der bisherigen Selbstständigkeit, der Unabhängigkeit ist für die meisten Pflegebedürftigen eine sehr große Hürde, die es zu überwinden gilt. Eigenständig die eigene Körperpflege nicht mehr tätigen zu können, diese intime Aufgabe von Anderen durchführen zu lassen, kostet enorme Überwindung. Überwindung beim Pflegebedürftigen, dies zuzulassen und eventuell auch Überwindung beim Betreuenden. Die Hil-

„Das Leben ist immer ein Geben und Nehmen, ein Lieben und geliebt werden, auch im Alter.“

fe und Unterstützung durch Familienangehörige anzunehmen, fällt vielen Pflegebedürftigen leichter. Um von der Familie gepflegt werden zu können, müssen die Angehörigen jedoch vor Ort sein und auch die notwendige Zeit aufwenden können. Das ist leider nicht immer möglich. Ambulante Pflegedienste stellen in diesen Fällen ihre Leistungen zur Verfügung. Eine vertrauensvolle Aufgabe, die den Pflegebedürftigen lange eine optimale Lebensqualität Zuhause ermöglichen soll. Die Lebensqualität des Menschen so lange als möglich zu erhalten, das ist das Ziel, welches das Gesundheitswesen mit all seinen differenzierten Angeboten erreichen möchte. Wie aber geht es den Pflegenden? Leidet die Lebensqualität

der Personen, die die Pflege übernehmen? Ja, meist sorgen Familienangehörige sich mit viel Kraft und Energie um Ihre Lieben. Auch hier gilt es Hilfe anzunehmen, um Unterstützung zu erfahren. Viele Angebote können wahrgenommen werden. Zur Seite stehen diverse Organisationen mit Leistungen zur häuslichen Pflege, für hauswirtschaftliche Dienste und zur Betreuung und Beratung. Auch Pflegeschulungen, Ernährungsberatung und Demenzberatung gehört zum Portfolio. Ebenfalls unterstützt die Inanspruchnahme einer Tagespflegeeinrichtung die Pflegenden. Diese sorgt mit aktivierenden Angeboten in der Gemeinschaft für den sozialen Kontakt unter Pflegebedürftigen. Ergänzend stehen stationäre Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege zur Verfügung. Eine Auszeit neh-

men. Auch Pflegenden sollen Zeit für eigene Aktivitäten finden, Erholung erfahren und Raum für sich selbst haben.

Im Landkreis Bamberg steht neben diversen Organisationen, die eine Ambulante Pflege anbieten, auch der Ambulante Pflegedienst - Mobile Dienste des Landkreises Bamberg - zur Verfügung. Der Ambulante Pflegedienst ist das ambulante Angebot der Seniotel gGmbH, die in der Region Bamberg in elf Seniorenzentren auch stationäre Pflege anbietet. Zum Leistungsspektrum gehören auch Betreutes Wohnen in Stegaurach und ab Ende 2017 eine Tagespflegeeinrichtung in Buttenheim. Lassen Sie sich kostenfrei beraten.

Mobile Dienste des Landkreises Bamberg gGmbH, Frau Neff Tel. 0951 / 917 7591. Weitere Informationen erhalten Interessierte unter [www.seniotel.de](http://www.seniotel.de).



Die Menschen werden immer älter. Selbst 100-jährige Menschen sind in Deutschland keine Seltenheit mehr und Errungenschaften in der Medizin, in der Technik und die Digitalisierung machen es möglich.

Die Bestes Alter Bücherecke

## Unser täglich Brot gib uns heute – oder besser doch nicht!



**W**ir leben vom gesunden Brot, möglichst Vollkornbrot oder -brötchen. Wir Menschen wollen uns gesünder ernähren. Wir reduzieren den Fleischkonsum, rauchen nicht mehr, trinken vielleicht weniger Alkohol. Und doch werden wir immer häufiger chronisch krank.

### Was läuft verkehrt?

Kann es sich vielleicht um Brot aus Hochleistungs-Hybridweizen handeln? Um Brot, in dem Stoffe vorhanden sind, die immer mehr Menschen nicht vertragen können?

Wir haben in unserer Praxis über die Jahre die Veränderungen und den Einfluss des Getreides auf den Menschen verfolgt und kamen zu erschreckenden Ergeb-

nissen. Zu den diversen Unverträglichkeiten mit ihren verschiedenen Symptomen stellen wir fest: Weizen hat einen höheren glykämischen Index als Haushaltszucker (7.000.000 Diabetiker). Neurodermitiker können Weizenprodukte nicht vertragen. Bei Einnahme kann es zur Juckkrise kommen.

### Wir klären Sie auf!

Manfred A. Ullrich:  
Unser täglich Brot gib uns heute – oder besser doch nicht. ISBN 978-3-88778-457-7, 128 Seiten, Format: 175 mm x 220 mm, Hardcover, mit zahlreichen Fotos versandkostenfrei bei [www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de) 22,00 € Versandkostenfrei

**Spurbuchverlag**  
96148 Baunach  
[info@spurbuch.de](mailto:info@spurbuch.de)

SIE SUCHEN  
SPEZIALISTEN  
ZUM THEMA  
GESUNDHEIT?

**GESUNDHEIT  
REGIONAL.DE**  
DAS REGIONALE GESUNDHEITSPORTAL

Mit nur einem Klick finden Sie gebündeltes Fachwissen von Anbietern aus Ihrer Region:

**WWW.GESUNDHEIT-REGIONAL.DE**

## BESTES ALTER: TERMINE

# Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

### AKTIV-TREFFEN:

**Donnerstag, 19.10., ab 13 Uhr**  
**Mittwoch, 15.11., ab 15 Uhr**



### AKTIV-SEMINARE:

## HANDY & TABLET

**Drei Kurse, die aufeinander aufbauen - auch für Neu- und Quereinsteiger.**

**Do. 05.10., 19.10. und 09.11.,**  
**jeweils ab 14 Uhr im „Sternla“,**  
**Lange Straße 46 in Bamberg**

Für weitere Infos [www.bestes-alter.info](http://www.bestes-alter.info)

## BESTES ALTER: AUSFLUGSPROGRAMME

### GOLDENER HERBST AUSFLUG

am Mittwoch, 04.10.2017

**ANMELDESCHLUSS: 01.10.2017**

Fahrt nach Haßfurt zu „Maintal Konfitüren“

10:15 Uhr Videovortrag und Erklärungen über das Familienunternehmen

11:45 Uhr Mittagstisch in der kulinarischen Küche im „Neumanns“

13:00 Uhr Besichtigung der „Ritterkapelle“

14:30 Uhr Abfahrt nach Rauhenebrach zur „Naturbäckerei Oppel“

15:30 Uhr Vortrag über die Backkunst mit anschl. Kaffee & Kuchen

#### Einstiegsmöglichkeiten:

Burgebrach Firma Spörlein 08:40 Uhr

P&R Südwest – Fuchsenwiese 09:00 Uhr

Willi-Lessing-Straße 09:05 Uhr

Bahnhof gegenüber Atrium 09:20 Uhr

Malerviertel – Bushaltestelle 9:25 Uhr

**Rückkunft in Bamberg ca. 18:00 Uhr**

Mindestteilnehmer 25 Personen; Kosten pro Person 25€

Inkl.: Busfahrt; Besichtigung Maintal; Ritterkapelle;

Vortrag mit Kaffee und Kuchen bei der „Bäckerei Oppel“



### WEINFAHRT NACH UNTERFRANKEN

am Dienstag, 07.11.2017

**ANMELDESCHLUSS: 01.11.2017**

Fahrt nach Handthal ins „Steigerwald-Zentrum“

13:30 Uhr Führung und Erklärungen durch den Förster persönlich

15:00 Uhr Kaffee und Kuchen im gemütlichen „Gewölbekeller“

bei Familie Wagner

16:00 Uhr Besichtigung und Kostprobe bei „Weinbau Ruppenstein“

17:30 Uhr Abendessen im Gewölbekeller und lustiges Beisammensein

mit viel Witz und Humor

#### Einstiegsmöglichkeiten:

Burgebrach Firma Spörlein 11:50 Uhr

P&R Südwest – Fuchsenwiese 12:10 Uhr

Willi-Lessing-Straße 12:15 Uhr

Bahnhof gegenüber Atrium 12:30 Uhr

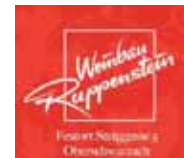
Malerviertel – Bushaltestelle 12:35 Uhr

**Rückkunft in Bamberg ca. 21:00 Uhr**

Mindestteilnehmer 25 Personen; Kosten pro Person 25€

Inkl.: Busfahrt; Führung im „Steigerwald-Zentrum“;

Kaffee und Kuchen im „Gewölbekeller“



ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN. BESTES ALTER. SVEN SAUER, TEL. 09 51 / 20 933 96

## Hohe Auszeichnung für die CURANUM Seniorenresidenz Franz-Ludwig in Bamberg

– ANZEIGE –



Herzlich willkommen bei CURANUM!

#### UNSERE LEISTUNGEN AUF EINEN BLICK:



Betreutes  
Wohnen



Stationäre  
Pflege



Kurzzeit-  
pflege



Ambulanter  
Dienst

#### CURANUM Seniorenresidenz Friedrichstraße

Friedrichstraße 7a · 96047 Bamberg · Tel.: 0951 2084-581

#### CURANUM Seniorenpflegezentrum

##### Nonnenbrücke

Nonnenbrücke 9a · 96047 Bamberg · Tel.: 0951 2998-0

#### CURANUM Seniorenresidenz Franz-Ludwig

Franz-Ludwig-Str. 7c · 96047 Bamberg · Tel.: 0951 20868-0

#### CURANUM Ambulanter Dienst Bamberg

Friedrichstraße 7a · 96047 Bamberg · Tel.: 0951 20 84-136



[www.korian.de](http://www.korian.de)

Ein Unternehmen der KORIAN Gruppe

Der CURANUM Seniorenresidenz Franz-Ludwig in Bamberg wurde durch die Alzheimer-Gesellschaft das Qualitätssiegel Demenz verliehen. Nach einer eingehenden Prüfung bescheinigte der Vorstand der Alzheimer-Gesellschaft der CURANUM Seniorenresidenz Franz-Ludwig, sich in besonderem Maße für die Erhaltung und Förderung der Lebensqualität und Lebenszufriedenheit der demenziellen Bewohner einzusetzen.

Es gilt als sicher, dass die Zahl demenzerkrankter Menschen in den kommenden Jahren stark ansteigen wird.

Schon heute ist Demenz bei über 50 % der Pflegebedürftigen der Ausgangspunkt einer Versorgung in einer stationären Einrichtung. Deshalb wollten wir auf diese Bewohner gut vorbereitet sein. Über 5 Monate fanden bei uns in der CURANUM Seniorenresidenz Franz-Ludwig intensive Schulungen des Betreuungs-, Pflege-, Hauswirtschafts- und Küchenpersonals statt.

Am 25. April 2017 wurde die CURANUM Seniorenresidenz Franz-Ludwig auf allen Wohnbereichen ausführlich von einer Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken geprüft. Wir freuen uns sehr diese zusätzliche Auszeichnung erhalten zu haben.

Durch ständige Weiterbildungen unserer Mitarbeiter werden wir sicherstellen, diesen Personenkreis auch weiterhin mit hoher Qualität betreuen zu können. Ausdrücklich wurde auf die hohe Lebens- Versorgungs- und Arbeitsqualität hingewiesen, was uns besonders freut.

Einrichtungsleiter Wolfgang Biebl konnte die aus diesem Anlass verliehene Urkunde im Mai 2017 entgegennehmen, verbunden mit dem Dank und die Anerkennung an alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden.



# Nach dem Berufsleben aktiv bleiben

Sicherheit geht vor, damit Senioren ihr Leben bewusst gestalten können

Je fitter, desto selbstbestimmter. Das scheint der Leitspruch von immer mehr Ruheständlern zu sein. Sie wollen nicht einfach nur alt werden, sondern dabei agil und beweglich bleiben. Sport und Reisen, Genuss, Kultur und Bildung sind gleichermaßen angesagt bei modernen Best Agern. Die wichtigste Voraussetzung, um die Zeit nach dem Job möglichst lange selbstbestimmt und interessant zu gestalten, ist eine gute Gesundheit. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung ist für viele Ältere selbstverständlich. Bereits die morgendliche Gymnastik im Wohnzimmer ist sehr wertvoll für die Fitness. Doch man kann noch viel mehr tun.

## Gut zu Fuß

Große Bedeutung kommt gerade im Ruhestand der Mobilität zu. Außerhalb der Wohnung sind bequeme und solide Schuhe unverzichtbar, damit die Füße gesund bleiben und Stürze vermieden werden. Auch die regelmäßige Fußpflege trägt dazu bei, dass das Gehen weiterhin Freude macht. Und wenn sich bereits Krampfadern bemerkbar machen, sind Kompressionsstrümpfe wie „Lastofa“ eine gute Unterstützung für die Beine. Sie üben einen wohldosierten Druck aus. So wird dafür gesorgt, dass sich das Blut nicht in den Beinen stauen kann. Auch das trägt dazu bei, lange gut zu Fuß zu sein. Praktische Anziehhilfen, über die man sich auf [www.ofa.de](http://www.ofa.de) informieren kann, erleichtern das Anlegen der Strümpfe.

## Unverzichtbar: Sturz-Prophylaxe

Um möglichst lange in den eigenen Wänden zu leben, kann man zudem auf viele Hilfestellungen für zuhause zurückgreifen. Im ersten Schritt lohnt es, die eigene Wohnung kritisch unter die Lupe zu nehmen. Am besten mithilfe von gut geschulten Fachleuten, die Stolperfallen sofort erkennen. Kritisch sind Schwellen und Stufen, aber auch der Einstieg in die hohe Badewanne kann ein Risiko bergen. Kleine bauliche Verbesserungen, Einstiegshilfen für die Badewanne und Haltegriffe an den richtigen Stellen sind wichtige Bausteine einer erfolgreichen Sturz-Prophylaxe. Rat gibt es beim Hausarzt, im Sanitätshaus oder unter [www.online-wohnberatung.de](http://www.online-wohnberatung.de).



## Mehr Komfort durch Ba...

Altersgerechte Renovierungen eines Hauses oder einer Wohnung können mit einigem Aufwand verbunden sein und müssen gut geplant werden. Wer vorausschauend denkt, muss aber nicht alles, was die Räume barriereärmer macht, in einem Rutsch durchführen. "Ideal ist es, wenn sowieso fällige Sanierungen des Hauses zum Abbau von Barrieren genutzt werden können", rät

Dipl.-Ing. Architektin Renate S vom Bauherren-Schutzbund (BSB). Laut der Bauherrenbera sind Aufwand und Kosten in d Fällen nur geringfügig höher Nutzen aber umso größer. Fa allen ohnehin anstehenden S rungsmaßnahmen lohne es si prüfen, ob man zum Beispiel I eren verringern oder Bewegung chen vergrößern könne, so Sc



# Selbstständig und sicher

So kann smarte Haustechnik das Wohnen  
im Alter einfacher machen

Das Licht per Sprachbefehl ein- und ausschalten, die Rollläden vom Sofa aus per Smartphone bedienen: Moderne Haustechnik macht den Alltag bequemer, einfacher und sicherer. Wer aber meint, dass das Smart Home nur etwas für junge Technik-Fans und Computerfreaks sei, irrt gewaltig. Auch und gerade ältere Nutzer können von den Möglichkeiten auf vielfältige Weise profitieren. Die Komfort- und Sicherheitsfunktionen können dabei unterstützen, so lange wie möglich selbstständig den eigenen Haushalt zu führen und im vertrauten Umfeld wohnen zu bleiben.

## Hilfe für den Fall der Fälle

Was tun bei einem Unfall oder plötzlichem gesundheitlichen Problem? Ein Klassiker für die altersgerechte Haustechnik ist das Notrufarmband. Heute gibt es verschiedene Ausführungen, ob als Uhr, als Armband oder in Form eines Anhängers, den man um den Hals trägt. Ebenfalls auf Stürze oder Bewegungslosigkeit reagieren smarte Sensoren, berichtet das Onlineportal [www.smart-wohnen.de](http://www.smart-wohnen.de) in einem Special zu intelligenter Haustechnik für Senioren. Eine unter dem Boden angebrachte Sensormatte beispielsweise erfasst Bewegungen. Vernetzte Bewegungsmelder können aber auch im Hausflur, auf der Matratze, in Lichterschaltern oder an anderen Stellen angebracht sein. Manche Sensoren erfassen auch Sturzerschütterungen und schlagen dann Alarm. Angehörige oder Bekannte werden benachrichtigt und können nachschauen, ob alles in Ordnung ist.

## Ein digitaler Assistent für den Alltag

Sie heißen zum Beispiel "Echo", "Siri" oder "Cortana": Assistenten auf dem Smartphone oder in Form eines Lautsprechers können gerade für Senioren hilfreich sein. Praktisch für Menschen, die sich nur eingeschränkt bewegen können, sind beispielsweise vernetzte Rollläden und Markisen, empfehlen die Experten von [smart-wohnen.de](http://smart-wohnen.de). Auch die smarte Heizungs- und Klimaanlagesteuerung sowie das einfache Bedienen der Beleuchtung erleichtern den Alltag älterer Menschen sehr. Voraussetzung für diese Funktionen ist eine dauerhafte Internetverbindung.

Wer darüber nachdenkt, das Zuhause der Eltern oder Großeltern smart zu machen, sollte sich nicht nach Einzellösungen umsehen, sondern Komplettsysteme in Betracht ziehen: Eine zentrale Steuerung führt dabei verschiedene Funktionen zusammen. Ein Tipp dazu: Besonders hilfreich ist es, wenn das System über offene Schnittstellen verfügt, die es dem Nutzer erlauben, weitere Geräte - auch von anderen Anbietern - hinzuzufügen. So bleiben die Senioren flexibel, je nachdem, wie sich ihre Bedürfnisse im Laufe der Zeit verändern. Und keine Sorge: Die Bedienung der Technik ist so einfach, dass auch Senioren damit zurechtkommen. Kompetente Beratung gibt es im qualifizierten Fachhandel, wie zum Beispiel bei Media Markt.

## Barrierefreiheit

Als Beispiel nennt sie den Austausch einer morsch gewordenen Balkon- oder Terrassentür. Dabei kann man mit geringem Aufwand den Ausgang ins Freie schwellenlos gestalten und so einen kleinen Stolperstein entfernen. Beim Austausch von Bodenbelägen lassen sich ebenfalls Schwellen entfernen. Weitere Infos zum Thema unter [www.bsb-ev.de](http://www.bsb-ev.de).



*Gut versorgt in jedem Alter:  
In Sachen Gesundheit haben  
Groß und Klein oft ganz unter-  
schiedliche Bedürfnisse.  
Foto: djd/Linda AG/  
luckybusiness-Fotolia*



## 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.





SCHÖNES FÜR ZUHAUSE

**BAMBERG** 73 **Abfahrt**  
Nürnberger Straße 243  
96050 Bamberg  
Tel.: 0951 18 04-0

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

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

**Ihr Küchen-Spezialist.**  
**NEU!**  
Wir planen bedürfnisorientiert.

[www.moebel-pilipp.de](http://www.moebel-pilipp.de)

## Naturheilkunde für die ganze Familie

Pflanzliche Arzneimittel unterstützen in den  
verschiedensten Lebensphasen

Schnupfen, Kopfweg, Rücken-  
schmerzen - wohl jeder wird  
ab und zu von kleinen oder  
größeren Beschwerden heim-  
gesucht. Nicht immer muss  
man dann schwere Geschütze  
auffahren. Oft können auch  
sanfte Naturheilmittel eine Al-  
ternative sein. "Viele pflanzli-  
che Präparate sind außerdem  
eine sinnvolle Ergänzung zur  
schulmedizinischen Thera-  
pie", weiß Linda Apotheker Dr.  
Sven Simons aus Neuenrade.  
Wichtig ist eine fachkundige  
Beratung in Apotheken, die  
fundierte Konzepte zur Natur-  
heilkunde anbieten - zu finden  
etwa mit dem Apothekenfin-  
der unter [www.linda.de](http://www.linda.de). Denn  
je nach Alter sind unterschied-  
liche Maßnahmen gefragt.

- Babys, Kinder, Teenager: Ge-  
rade die ganz Kleinen müssen  
ihr Immunsystem erst auf-  
bauen und leiden daher häu-  
figer unter Erkältungen. "Hier

können gut pflanzliche Hus-  
tenpräparate mit Efeublätter-  
extrakt oder ab dem Schulalter  
Eibisch eingesetzt werden", so  
Dr. Simons. Bei Schnupfen  
seien Präparate mit zum Bei-  
spiel Enzian und Primelblüte  
empfehlenswert, bei Bauch-  
weh hätten sich Kümmel,  
Fenchel und Kamille als Tees  
oder Tinkturen bewährt. Älte-  
re Kinder sind meist seltener  
krank, haben aber andere Pro-  
bleme - etwa starke Prüfungs-  
ängste in der Schule oder  
Schlafstörungen. Hier könnte  
etwa eine im Idealfall mit dem  
Kinderarzt abgestimmte Un-  
terstützung mit geeigneten  
Baldrianpräparaten helfen.

- Eltern: Sie müssen mit Fa-  
milie, Haushalt und Karriere  
meist vieles unter einen Hut  
kriegen. Auch hier lässt sich  
mit Naturheilmitteln gegen  
typische Gesundheitsproble-  
me angehen. "Pfefferminzöl



**Entscheiden Sie sich jetzt für SeniVita**

- ✓ Betreutes Wohnen
- ✓ Tagespflege
- ✓ Ambulante Pflege
- ✓ Stationäre Pflege

**Sprechen Sie uns jederzeit gerne an!**

<p><b>Seniorenhaus St. Mauritius</b> Hirschaid-Sassanfahrt Tel. 09543 8454-0</p>	<p><b>Senioren Wohnpark St. Martin</b> Baiersdorf Tel. 09133 60624-0</p>
<p><b>Seniorenhaus St. Vitus</b> Hirschaid Tel. 09543 827-0</p>	<p><b>Seniorenhaus St. Stephanus</b> Eltmann Tel. 09522 7084-0</p>

[www.senivita.de](http://www.senivita.de)

## PC SPEZIALIST BAMBERG

decomba GmbH  
Biegenhofstraße 5  
96103 Hallstadt

☎ 0951 / 30 18 10 50  
pcspezialist.de/bamberg  
info@decomba.de

**Beratung und Verkauf**  
**Reparaturen zum Festpreis**  
**Datenrettung**  
**Hol- und Bringservice**  
**Geräteeinrichtungen**  
**auch bei Ihnen Zuhause**

ABUS Security Fachpartner



• Kameraüberwachung  
• Alarmanlagen

## decomba - Hauptsache sicher

Nach knapp 20 Jahren Tätigkeiten im IT-Bereich und vielen Jahren als Gesellschafter eines größeren Bamberg IT-Systemhauses hat Detlef Schubert mit „seiner“ Decomba GmbH im Frühjahr 2014 ein modernes und innovatives IT-Systemhaus eröffnet, welches für den gewerblichen Kunden in der Bamberger Region eine echte Alternative zu den alteingesessenen IT-Dienstleistern darstellt. Das Unternehmen übernimmt Dienstleistungen und Reparaturen zum Festpreis in seiner eigenen Werkstatt ([www.pc-spezialist.de](http://www.pc-spezialist.de)). Eine kompetente Beratung und ein fairer Verkauf, Hol- und Bringservice, Arbeiten direkt beim Kunden und Sorglos-Pakete für Privatkunden sind in der Firmenphilosophie fest verankert. Der ABUS-Security-Fachpartner bietet zudem professionelle Alarmanlagen, Kameraüberwachung sowie elektronische Zutrittssysteme für gewerbliche und private Kunden an. In den neuen Geschäftsräumen in der Biegenhofstraße 5 in Hallstadt – neben dem ERTL-Zentrum und schräg gegenüber vom Dänischen Bettenlager – sind Parkplätze direkt vor dem Laden vorhanden. Schauen Sie doch einfach einmal vorbei, Herr Schubert und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch!

## 'Marktplatz der Generationen'

Bayerns Sozialministerin Emilia Müller hat im Rahmen der Fachtagung 'Kommunale Seniorenpolitik' in

Nürnberg den Startschuss für die bayernweite Ausweitung des Programms 'Marktplatz der Generationen' gegeben. "Ältere Menschen wollen so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben. Das gibt ihnen Sicherheit und stei-

gert ihr Wohlbefinden. Wir wollen, dass dies Wirklichkeit wird. Mehr als die Hälfte der bayerischen Gemeinden hat 3.000 Einwohner oder weniger. Gerade für sie ist es eine Herausforderung, ihre Infrastruktur zukunftsfest zu

machen. Deshalb unterstützen wir sie pragmatisch und individuell. Interessierten Gemeinden bieten wir eine auf die Situation zugeschnittene, passgenaue Beratung. Dafür investieren wir jährlich 300.000 Euro", so Müller.

wirkt häufig gut gegen Kopfschmerzen", erklärt der Experte. Zur Beruhigung eignen sich zudem Melisse und Passionsblume. Johanniskraut kann bei Stress, innerer Unruhe und Niedergeschlagenheit hilfreich sein.

- Mid Ager: In diese Zeit fallen bei Frauen die Wechseljahre mit ihren lästigen Begleitscheinungen. Als Alternative zu Hormonen werden hier gern pflanzliche Mittel wie Traubensilberkerze, Frauenmantel, Salbei und Rhabarber-Extrakt eingesetzt.

- Ältere Generation: Im Alter stellen sich häufig mehrere gesundheitliche Probleme ein. Gegen Rücken- und Gelenkschmerzen rät Dr. Simons zu einer Schmerzsalbe mit Beinwell-Extrakt. Bei Venenleiden könnten Mittel mit Rosskastanie oder Rotem Weinlaub wohltuend sein. Sind die Cholesterinwerte schlecht, hat Artischocke einen günstigen Effekt, während Mariendis-



*Auch bei altersbedingten chronischen Krankheiten kann der Apotheker einen wichtigen Beitrag zur Rundumversorgung leisten.  
Foto: djd/Linda AG/Lindemann*

tel die Regeneration von Leberschäden unterstützt. Bei chronischen Beschwerden sollte aber immer auch ein Arzt befragt werden - schon um Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auszuschließen.

## Ihr Raumausstatter in Hallstadt

Jetzt mit neuer Ausstellung!  
Lassen Sie sich inspirieren.



**Alles aus einer Hand:**  
Wohnraumberatung,  
Wandgestaltung,  
Bodenverlegung,  
maßgeschneiderte  
Gardinen und  
Dekostoffe.

**Sonnenschutz & Insektenschutz.**  
Wir beraten Sie eingehend und kompetent in allen Fragen zur Innengestaltung.  
Wir berücksichtigen Ihre Wünsche.

**GUNREBEN**

Hallstadt

**RAUMdekorativ**

Fachberatung - Ausmessen - Lieferung - Verlegung von Bodenbelägen  
Gardinen Nähen im eigenen Atelier - Montieren/Dekorieren

**Gardinen - Sichtschutz - Vinylböden  
Tapeten - Teppiche - Bodenbeläge**

dekorativ@gunreben.de

Emil-Kemmer-Str. 4 - 96103 Hallstadt - Tel. 0951-9 65 83-0 - Fax: 0951-9 65 83-22  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9.00-18.00 Uhr - Sa.: 9.00-16.00 Uhr

# Aus alt wird neu und sicher

Von der Wanne zur Dusche: Unkomplizierte Umbauten für ein Bad ohne Stolperfallen



Mehr Sicherheit und Komfort für das Badezimmer: Der Umbau einer Badewanne zur fast ebenerdigen Dusche ist ohne viel Lärm und Schmutz in nur einem Arbeitstag möglich.

Fotos: djd/Tecnobad Deutschland

**W**as tun, wenn mit dem Alter allmählich die Beweglichkeit nachlässt und das Zuhause zunehmend zu einer Gefahrenzone wird? Insbesondere im Badezimmer ereignen sich immer wieder

Unfälle, weil Senioren auf nassen Fliesen ausrutschen oder Schwierigkeiten haben, in die Badewanne zu steigen. Daher sind barrierefreie Installationen gerade im Bad wichtig, um ein selbstständiges Wohnen und die tägliche Körperhygiene bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Lärm, Schmutz und wochenlange Beeinträchtigungen brauchen die Bewohner beim Umbau nicht zu befürchten. Bereits einfache Maßnahmen mit vergleichsweise geringem Zeit- und Kostenaufwand können die Gefahrenstellen im Bad entschärfen.

## Modernisieren in einem Tag

Im Alltag hat die Dusche längst das Vollbad ersetzt. Warum also nicht die vorhandene Badewanne gleich zu einer fast ebenerdigen, sicher betretbaren Dusche umbauen? Das ist einfacher möglich, als viele meinen und nimmt mit speziellen Sanierungslösungen von Experten nur rund acht Stunden in Anspruch. Dazu wird

die vorhandene Wanne ausgebaut und durch eine zuvor auf Maß gefertigte Duschkabine ersetzt. Die vorhandenen Fliesen werden dabei nicht beschädigt, auch die Armaturen können in vielen Fällen weiter genutzt werden. Wer Barrieren reduzieren und zugleich das Bad optisch verschönern will, kann natürlich im selben Zug auch alte Fliesen ersetzen, die nicht mehr dem persönlichen Geschmack entsprechen. Dazu wird der Umbau der Wanne zur Dusche in ein komplettes Renovierungskonzept eingebunden. Fugenlose Wandverkleidungen etwa machen es möglich, alte Fliesen schnell und ebenfalls ohne viel Lärm oder Schmutz zu verdecken.

## Zuschüsse für den Bad-Umbau nutzen

Vom Umbau des alten Badezimmers profitieren übrigens keineswegs nur Senioren: Die geräumige Dusche bietet mehr Komfort für alle Familienmitglieder, zudem erleichtert sie

nicht nur die selbstständige Körperpflege, sondern auch die Arbeit von pflegenden Angehörigen. Ältere Menschen ebenso wie deren Familienmitglieder sollten wissen: Der Badumbau kann finanziell gefördert werden, wenn ein Pflegegrad vorliegt. So zahlt die Pflegeversicherung für Maßnahmen, die das Wohnumfeld verbessern, bis zu 4.000 Euro pro im Haushalt lebender Person. Wichtig: Die Förderung muss vor Beginn des Umbaus beantragt werden.

## Gefahrloser Einstieg

Wenn im Alter oder aufgrund einer Erkrankung die Beweglichkeit eingeschränkt ist, erleichtern zielgerichtete Badsanierungen die Körperhygiene. Eine Möglichkeit ist es, die Wanne zur fast ebenerdigen Dusche umzubauen. Alternativ dazu kann die vorhandene Badewanne aber auch mit einem bequemen Zugang ausgestattet werden. In fast jede Badewanne lässt sich dazu nachträglich eine Tür einsetzen. Die Klapptür ist einfach zu bedienen und schließt absolut wasserdicht.



Die geräumige Dusche bietet mehr Komfort für alle Familienmitglieder.

**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**  
BADHEIZUNG

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



## Kreative Lösungen auch für Senioren

Das Messteam Bamberg veranstaltet neben der Immobilienmesse Franken und der Gesundheitsmesse Franken Aktiv und Vital am 14. und 15. Oktober zum zweiten Mal die Messe KreativBau Bamberg auf dem über 3.000 m<sup>2</sup> großen Firmen- und Freigelände der Firma Gunreben Holz kreativ in der Jäckstraße 18 in Bamberg. Hier gibt es überwiegend überdachte Lager- und Ausstellungsflächen aber auch Flächen auf dem Freigelände und in den Ausstellungsräumen. Gunreben Holz Kreativ hat feste Ausstellungen in den Bereichen Boden-, Garten- und Türenwelt. Ziel ist erneut eine repräsentative Auswahl an Ausstellern, die sich den Bereichen Immobilien, Neubau, Handwerk und Handwerkervermittlung, Bauen mit Holz, Sanierung, Sanitär, Klima, Energie, Elektro, Wohntrends, Sicherheit und weiteren Immobilien- und Bauaffinen Themen widmen, so Steffen Marx, der Geschäftsführer der

Messteam Bamberg GmbH. Größer als übliche Hausmessen, kleiner als die Immobilienmesse Franken, startete die KreativBau bereits in Ihrem ersten Jahr mit 60 Ausstellern und über 3.000 Besuchern.

Der in Bamberg mit vielen zehntausend Menschen in der Stadt sehr starke verkaufsoffene Sonntag ist, ebenso wie der Oktober überhaupt, ein guter Termin für diese neue Regionalmesse KBB, so Horst Schäftlein, Hausleiter von Gunreben Holz Kreativ. Neben einem durchgehenden Vortragsprogramm sowie praktischen handwerklichen Vorführungen an beiden Tagen findet für die Besucher am Sonntag früh auch ein Bauherrenfrühstück statt. Parkplätze sind rund um das Gelände vorhanden. Die Messe öffnet Samstag, 14.10.2017 und am Sonntag, 15.10.2017 jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr

Weitere Informationen unter [www.messteam-bamberg.de](http://www.messteam-bamberg.de)



Horst Schäftlein (links), Hausleiter von Gunreben Holz Kreativ, und Steffen Marx (rechts), Geschäftsführer der Messteam Bamberg GmbH



### Unsere Erfahrung - Ihre häusliche Umgebung

- *Physische Pflege*
- *Soziale Begleitung*
- *Psychische Betreuung*

### „Gewinn für unsere Gesellschaft“

Bayerns Sozialstaatssekretär Johannes Hintersberger betonte bei seinem Besuch auf der Seniorenmesse 'Die Messe 66': "Die Bedeutung älterer Menschen für unsere Gesellschaft nimmt zu. Ihr Wissen, ihre Kompetenzen und ihr Engagement tragen ganz entscheidend zum Funktionieren unseres Gemeinwesens bei. Es ist daher wichtig, die Leistungen Älterer anzuerkennen und wertzuschätzen." Das Bayerische Sozialministerium informiert auf der Messe über alle Bereiche der Bayerischen Seniorenpolitik. Hintersberger wies darauf hin, dass nur 14 Prozent der über 65-Jährigen pflegebedürftig sind. Weitere Informationen zu Seniorengenossenschaften und der Seniorenakademie unter [www.stmas.bayern.de/senioren/genossenschaften](http://www.stmas.bayern.de/senioren/genossenschaften).

Zahnarztpraxis  
*Dr. Nagengast*

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

Dr. Matthias Nagengast  
Obstmarkt 5  
96047 Bamberg

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

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

# Unbe- schwert mit den Enkeln spielen

Tipps für Senioren für  
schmerzfremde Gelenke



Viele Kinder haben eine ganz besondere Beziehung zu ihren Großeltern: Toben, spielen, basteln, Ausflüge machen - für diese Dinge kann sich die ältere Generation meist mehr Zeit nehmen als die im Beruf und Alltag oft stark eingespannten Eltern. Damit Aktivitäten mit den Enkeln aber überhaupt möglich sind, müssen auch die Gelenke mitspielen.

## Ergänzende Einnahme von Kollagen-Peptiden

Mit zunehmendem Alter und bedingt durch äußere Faktoren wie Fehl- oder Überlastungen nutzen sich die

Gelenkknorpel ab, besonders stark oft an Knien, Hüften und Schultern. Es kann zu Schmerzen und eingeschränkter Mobilität kommen. Die Arthrose kann so weit fortschreiten, dass jede Bewegung zur Qual wird und ein künstliches Gelenk der letzte Ausweg ist. Nicht wenige Betroffene bauen darauf, dass mit einer sogenannten Endoprothese alle Probleme wieder beseitigt werden können. Die Realität sieht allerdings oft anders aus: Viele Patienten fühlen nach einem operativen Eingriff nicht die erhoffte Erleichterung, vielmehr werden etwa 20 bis 30 Prozent der Betroffenen

noch Monate oder sogar Jahre von anhaltenden Schmerzen geplagt.

Umso wichtiger ist es, frühzeitig etwas für den Erhalt des Knorpels zu tun. Zunächst einmal sollten alle Möglichkeiten der konservativen Therapie ausgeschöpft werden - von etwaiger Gewichtsreduktion über Schmerzbehandlung bis hin zu Krankengymnastik, rät beispielsweise Dr. Werner Lehner, Orthopäde und Sportmediziner aus München: "Im Rahmen der Arthrose-Therapie empfehle ich meinen Patienten die ergänzende Einnahme von Kollagen-Peptiden mit entzündungshemmendem Hagebutterextrakt in Form von Trinkampullen wie dem Präparat 'CH-Alpha Plus', das rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist". Wissenschaftliche Studien hätten gezeigt, dass bei täglicher Einnahme des Trink-Kollagens über einen längeren Zeitraum die Knorpeldichte zunimmt und sich der Gelenkknorpel stabilisiert.

## Bewegung ist gut für gesunde Knorpel

Darüber hinaus ist regelmäßiger Sport entscheidend für gesunde Knorpel. Denn dieser erhält seine Nährstoffe komplett aus der Gelenkflüssigkeit, weshalb diese durch

Herumtoben und spielen mit den Enkeln: Eine wichtige Voraussetzung dafür sind gesunde Gelenke der Senioren.

Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/Andrey Popov

kontinuierliche Bewegung gleichmäßig verteilt werden muss. Empfehlenswert ist Training, das die Gelenke nicht belastet, wie etwa Schwimmen, Walken, Tai Chi, Einheiten auf dem Crosstrainer oder Radfahren.

## Kollagen für den Knorpel

(djd). Der Gelenkknorpel schützt die Gelenkflächen und macht aufgrund seiner Elastizität und Druckfestigkeit zusammen mit der Gelenkflüssigkeit eine nahezu reibungslose Bewegung möglich. Allein 70 Prozent der festen Masse des Knorpels besteht aus Kollagen, das mit zunehmendem Alter jedoch immer mehr abgebaut wird. Verschleiß ist die Folge. Mit natürlichen Kollagen-Peptiden aus der Apotheke kann die Knorpeldichte verbessert werden, wie Studien zeigen. Ergänzt mit entzündungshemmendem Hagebutter-Extrakt werden Gelenkschmerzen so reduziert. Unter [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de) gibt es dazu mehr Informationen.

**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](http://www.rehateam-bamberg.de)





## Fitness fürs Bein

Kompressionsstrümpfe überzeugen Frauen und Männer

*Kompressionsstrümpfe können mit genau dosiertem Druck verhindern, dass sich Krampfadern bilden oder verstärken.*

*Foto: djd/Ofa Bamberg*

**B**esenreiser sind vor allem ein kosmetisches Problem, doch oft auch das erste Anzeichen, dass die Fitness des venösen Systems abnimmt. Wer jetzt nicht vorbeugt, muss in den nächsten Jahren damit rechnen, Krampfadern zu bekommen. Betroffen sind erwachsene Frauen und Männer, keine Altersgruppe ist ausgenommen. Doch zum Glück kann man die Beine mit einer Kompressionstherapie unterstützen: Der Phlebologe, also der Facharzt für Venenheilkunde, oder der Hausarzt wird zu diesem Zweck in den meisten Fällen Kompressionsstrümpfe oder -strumpfhosen verschreiben. Die teilweise nach Maß angefertigten Modelle verhindern mit genau dosiertem Druck, dass sich die Symptome verstärken. Auch bei einer chronischen Venenschwäche werden sie eingesetzt.

### Lebensqualität erhalten

Diese Therapie hat zwei große Vorteile: Zum einen ist sie so erprobt, wirkungsvoll und auch einfach anzuwenden, dass 85 Prozent der Personen, die Kompressionsstrümpfe

tragen, damit zufrieden bis sehr zufrieden sind. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag von eurocom e.V. Der zweite Pluspunkt ist, dass diese Therapie das Leben und die Gewohnheiten der Betroffenen so gut wie nicht verändert. Dafür sorgen die modernen Gewebe, die Strümpfen wie denen der Reihe Memory Aloe Vera ihren besonderen Tragekomfort verleihen und für ein elegantes Auftreten sorgen.

Ein funktionaler Vorteil dieser Strümpfe und Strumpfhosen ergibt sich durch eine in das Garn integrierte Wirkstoffkombination aus Aloe-Vera-Extrakten und Vitamin E, über die man sich auf [www.ofa.de](http://www.ofa.de) genau informieren kann. Diese Substanzen befinden sich in winzigen keramikartigen Mikrokapseln, die bei der Herstellung direkt in das Garn eingearbeitet werden. Die Kapseln geben ihre Inhaltsstoffe bei jedem Tragen an die Haut ab, wo sie Feuchtigkeit spenden, beruhigend wirken und vor Hautalterung schützen. Hauttrockenheit wird auf diese Weise konsequent vorgebeugt. Mehr Informationen gibt es unter [www.ofa.de](http://www.ofa.de).

**GUNREBEN** Bamberg **MESSE** bei uns im OKTOBER

**HOLZ kreativ**

**BB kreativBAUBAMBERG**  
Messe für Handwerk, Immobilien, Bauen & Wohnen

**14.-15.10.2017** bei uns auf dem Gelände!  
Messe-Öffnungszeiten: Sa. und So. 10 - 18 Uhr



**Wir machen Ihr Zuhause sicherer.**  
Mit einbruchhemmenden Haus- & Wohnungstüren.



Jetzt auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/GunrebenHolzKreativ](http://www.facebook.com/GunrebenHolzKreativ)

**Türenwelt. Bodenwelt. Gartenwelt.**  
Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 8.00 - 18.00 Uhr • Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr  
Jäckstraße 18 • 96052 Bamberg • Tel. (09 51) 9 68 34-40 • [kreativ@gunreben.de](mailto:kreativ@gunreben.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 tapezieren.**

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

[www.spanndecken-bamberger.de](http://www.spanndecken-bamberger.de)





präsentieren:






**Messe** für Handwerk, Immobilien, Bauen & Wohnen

**Die Messe rund um...**

Immobilien • Sanierung • Außenanlagen • Wohntrends  
 Neubau • Sanitär • Elektro • Klima • Sicherheit • Galabau  
 Smarthome • barrierefrei Leben • behindertengerechtes Bauen • Pflegeimmobilien

**Eintritt frei! • 3.000 m<sup>2</sup> Fläche • überwiegend überdacht • Fach-Vorführungen**

**14. - 15.10.2017**

Öffnungszeiten Sa./So. 10 - 18 Uhr

Auf dem Firmengelände von: **GUNREBEN** Bamberg

Gunreben Holz kreativ  
 Jäckstraße 18 in Bamberg

**HOLZ kreativ**

Hotline: 0951 / 180 70 505 www.kreativbau-bamberg.de

16. Immobilienmesse Franken

präsentiert von **BETONGOLD** JOURNAL  
BAUEN WOHNEN IMMOBILIEN IN FRANKEN



**Sonderthema: Nachhaltig Bauen & Sanieren, Klima, Energie und Sicherheit**

**NEU:** Erweiterte Ausstellungsflächen

**27.-28.1.2018**

**brose ARENA Bamberg**

durchgehend Fachvorträge    Öffnungszeiten 10 - 18 Uhr



**Schon jetzt als Aussteller bewerben!**



Hotline: 0951 / 180 70 505 www.immobilienumesse-franken.de

14. Gesundheitsmesse franken aktiv & vital



**Im Fokus: Gesund leben!**

In Kooperation mit der **gesundheitsregion bamberg**  
www.gesund-in-bamberg.de

Begleitende Fachvorträge

Gesundheit, Sport, Bewegung, Reha, Pflege  
 Mobilität, Bio-Produkte, gesunde Ernährung,  
 Reisen, Freizeit, Wellness & Beauty

**2.-4.3.2018**

**brose ARENA Bamberg**



**Schon jetzt als Aussteller bewerben!**



Hotline: 0951 / 180 70 500 www.franken-aktiv-vital.de