

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Oktober 2017

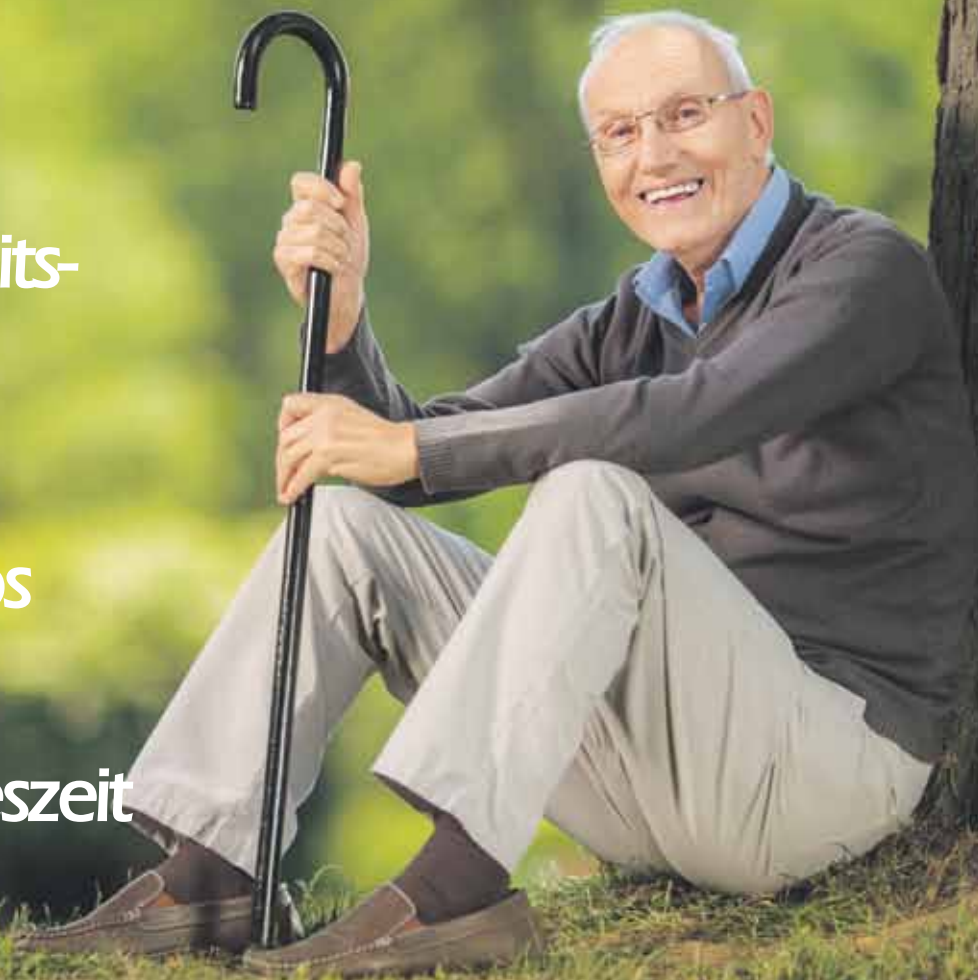
www.bestes-alter.info

Ausgabe 4 / 2017

**Themen
in dieser
Ausgabe:**

Alte Haus-
mittel und
neueste
Gesundheits-
umfragen

Heiße Tipps
für die
kalte Jahreszeit





**Unsere Erfahrung -
Ihre häusliche Umgebung**

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

Beratung unter : 0951 - 70 04 28 37

24-Stunden-Notruf 0171 - 8 75 54 16

Flexibel vorsorgen

Ist die Rente sicher, kann man
Veränderungen gelassen entgegensehen

Das eigene Häuschen scheint vielen Paaren ein Garant für angenehmen Wohlstand im Alter. Für eine Zeit, die man gemeinsam genießt und in der man sich auch die schönen Dinge des Lebens leisten kann. Leider erfüllt sich dieser Plan nicht immer. Etwa wenn das Haus nach einer Scheidung verkauft werden muss. In misslichen Lagen lassen sich auch Immobilien oft nur mit Verlust veräußern. Auch eine längere Arbeitslosigkeit kann zum Verlust der eigenen vier Wände führen. Das Grundproblem dabei ist immer, dass man Haus oder Wohnung im Normalfall immer komplett verkaufen muss. Damit ist man zwar erst einmal flüssig, kann den Ex-Partner auszahlen oder die Arbeitslosigkeit überstehen. Doch die Altersvorsorge ist damit verloren und muss wieder neu aufgebaut werden. Was mit zunehmendem Alter immer schwieriger wird.

Flexibler agieren können Verbraucher mit Rentenversicherungen. Die Zuverlässigkeit und die Renditechancen ei-

ner Geldanlage hängen dabei davon ab, ob der Anbieter die Risiken der Weltwirtschaft an die Anleger weitergibt oder ob er sie mit intelligenten Konzepten ausgleicht. Bei so genannten DAX-Renten etwa kann man entsprechend seiner persönlichen Wünsche vorsorgen: Wer die sichere Verzinsung wählt, dessen Vermögen wird möglichst sicher im Deckungsstock des Versicherers angelegt. Alternativ kann man sich an der Wertentwicklung des DAX beteiligen - einer der weltweit erfolgreichsten Aktienindizes mit namhaften deutschen Aktien. Dabei profitiert man von den Gewinnen, während mögliche Verluste keinen Einfluss auf das Vermögen haben. Obendrein können die Anleger sich jedes Jahr erneut für eine der beiden Varianten entscheiden - oder beide miteinander kombinieren.

Hat jeder Ehepartner seine eigene Police abgeschlossen, ist es bei einer Trennung viel leichter, die wirtschaftliche Seite der aufgelösten Partnerschaft zu regulieren. Und ob

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Finanzen: Flexibel vorsorgen
- 3 Fußbäder: Altes Hausmittel neu entdeckt
- 4 Vorsicht vor „Dr. Internet“
- 5 Malteser übernehmen Sophia
- 6+7 Bücherecke und Veranstaltungshinweise
- 8 Der Kälte trotzen
- 9 Bewegung heizt den Gelenken ein
- 10+11 Smart home: Hausautomation für jedermann
- 12 Hörgeräte einfach mal testen
- 13 Pflegen heißt Verantwortung übernehmen
- 14 Auf die Messen - fertig - los!
- 15 Kein Zuckerschlecken: Übergewicht!



Ein spontaner Einkaufsbummel macht Freude. Doch nicht jeder kann sich dieses Vergnügen leisten. Foto: djd/Nürnberger Versicherung/thx

als Paar oder als Single: Auch in schlechten Zeiten bietet eine Rente mehr Flexibilität. So kann man sie für einige Zeit beitragsfrei stellen. Das schmälert zwar die Rente in berechenbarem Umfang, stellt aber die Altersvorsorge nicht generell infrage. Und diese Sicherheit ist gerade in schwierigen Lebenslagen ein wichtiger Fels in der Brandung. Zumindest als Ergänzung zur Immobilie sollte deshalb auch eine Rentenversicherung zum Altersvorsorgekonzept gehören. Außerdem bietet nur

die Rentenversicherung die Sicherheit, eine lebenslange, monatliche Zahlung zu erhalten - egal, wie alt man ist.

Wenn sich im Alter die Bedürfnisse ändern, würde so manch Ruheständler das Häuschen im Grünen nur zu gern gegen eine citynahe und barrierefreie Wohnung tauschen. Denn in der Stadt sind Ärzte, Therapeuten, Einkaufsmöglichkeiten, Theater und Restaurants viel näher und die eigene Mobilität auf dem Land ist häufig eingeschränkt.

Altes Hausmittel neu entdeckt

Belebend, entspannend, entschlackend: die besten Fußbäder für die Gesundheit

Wer früher einmal so richtig durchgefroren war, dem wurde ganz selbstverständlich ein ansteigendes Fußbad bereitet. Und danach ging es warm eingepackt ins Bett, damit eine Erkältung erst gar keine Chance hat. Heute gehören Fußbäder höchstens noch zum Schönheitsprogramm vor der Pediküre. Dabei lassen sich Gesundheit und Wohlbefinden damit wunderbar und ohne viel Aufwand positiv beeinflussen. Höchste Zeit, die guten Rezepte von damals neu zu entdecken.

- Senfmehl fürs Immunsystem: Ein günstiger Fitmacher in der Erkältungszeit ist Senfmehl, das man für wenig Geld in jeder Apotheke bekommt. Schon beim ersten Niesen oder Kratzen im Hals ein bis zwei Esslöffel Senfmehl in möglichst heißes Wasser geben und die Füße darin baden. Die ätherischen Öle regen die Durchblutung und die Immunabwehr ordentlich an. Krankheitserregern wird es dadurch schwer gemacht. Das Bad sollte beendet werden, wenn sich die Haut bis etwa Wadenmitte sichtbar gerötet hat. Danach gut zudecken und ausruhen.

- Basische Salze zum Entschlacken: Die Fußsohlen gehören zu den wichtigsten Ausscheidungszonen unseres Körpers. Warme Fußbäder mit basischen Pflegesalzen wie etwa von MeineBase aus dem Reformhaus unterstützen ihn bei seinem Entgif-



Unisex: Auch Männerfüße freuen sich über regelmäßige Pflegebäder



Einfach abtauchen: Ein Fußbad mit Lavendel hat einen beruhigenden, entspannenden Effekt.

Fotos: djd/Jentschura International/David Hoelker

tungsprozess. Wichtig: Das Wasser sollte 38 bis 41 Grad warm sein und mindestens 30 Minuten dauern. Angenehmer Nebeneffekt: Basische Pflegesalze fördern die natürliche Rückfettung der Haut und halten sie dadurch geschmeidig. Weitere Tipps und Infos sind auch unter meinebase.de zusammengefasst.

- Rosmarin für mehr Energie: Nach einem langen Tag weckt Rosmarin die Lebensgeister. Sein Duft wirkt stimmungsaufhellend und anregend. Gleichzeitig hat Rosmarin eine desinfizierende und schweißmindernde Wirkung. Für ein Fußbad eignen sich einige Tropfen reines, ätherisches Rosmarinöl oder fertige Badezusätze aus der Drogerie.

- Lavendel zum Abschalten: Der Duft der violetten Blüten hat einen beruhigenden, entspannenden Effekt. Ideal,

um am Abend den Stress des Tages zu vergessen. Lavendel wirkt darüber hinaus antibakteriell und kann dabei helfen, Entzündungen an Nägeln oder Zehen vorzubeugen. Naturreines, ätherisches Lavendelöl bekommt man beispielsweise in der Apotheke.

- Salbei für mehr Frische: Bei unangenehmem Schwitzen können regelmäßige Fußbäder mit Salbeiblättern helfen. Ihre Inhaltsstoffe hemmen die Schweißproduktion und sorgen dafür, dass sich die Schweißdrüsen zusammenziehen.



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
begehrbar

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 telefonischer Vereinbarung.

Die Führungen finden (bei jedem Wetter) ab dem Parkplatz Ruheforst bis 19. Nov. 2017 sonntags jeweils um 14 Uhr statt; ab 20. Nov. 2017 14-tägig jeweils Sonntag, den 03.12. / 17.12. / 31.12.17 / 14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02.18 um 14 Uhr. Ab 04. März 2018 wieder wöchentlich sonntags.

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

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

Vorsicht vor „Doktor Internet“

Gerade bei Erkältungen ist pharmazeutische Beratung wichtig

Das Internet hat unser Leben stark verändert. In fast allen Bereichen suchen wir Rat und Informationen mittels Google und Co. Das gilt auch für das Thema Gesundheit. So hat eine große Studie der Central Krankenversicherung ergeben, dass das Suchvolumen der Deutschen zu Gesundheitsthemen hoch ist, insbesondere zu chronischen, psychischen und tabuisierten Krankheiten, aber auch zu Alltagsleiden wie Schnupfen oder Bronchitis. Mehr als 41,2



In einer guten Apotheke wird zum Verkauf von Medikamenten fachgerecht beraten und auch auf etwaige Nebenwirkungen hingewiesen.

Foto: djd/LINDA AG

Millionen Suchanfragen wurden hierzu innerhalb eines Jahres gestellt. Die Qualität der meisten Gesundheitswebsites konnte bei der Untersuchung allerdings durchschnittlich nur mit „ausreichend“ bewertet werden. Umso wichtiger ist fachkundige und persönliche Beratung. Apotheker Dr. Peter Leukel bestätigt: „Es kommen nicht selten Kunden zu mir, die ihre Symptome gegoogelt haben und mir daraufhin sagen, welches Medikament sie benö-

tigen.“ Das könne problematisch sein, weil Empfehlungen aus dem Internet eben die individuellen Besonderheiten nicht berücksichtigten. In einer guten Apotheke werden dagegen auch bei Alltagserkrankungen wie Erkältungen, deren Saison nun beginnt, bestimmte Fakten abgefragt. Etwa wie lange beispielsweise ein Husten besteht, ob er trocken oder produktiv ist, und auch welche Medikamente der Kunde ansonsten einnimmt.



Schöne Hände im Winter dank Dr. Hauschka

Erleben Sie ein seidig glattes Hautgefühl mit Dr. Hauschka Regeneration Handbalsam!

- ✓ mit reichhaltigem Oliven- und Avocadoöl und Kakaobutter
- ✓ mit Heilpflanzenauszügen aus vitalem Rotklee, Brutblatt und Quittensamen
- ✓ unterstützt die Festigkeit und Elastizität der Haut
- ✓ wirkt feuchtigkeitaktivierend

✂ COUPON zum Ausschneiden ✂

-15%

Bei Vorlage dieses Coupons erhalten Sie in allen Filialen der Hedschen Apotheken 15 % Rabatt auf ein Dr. Hauschka Regeneration Handbalsam (50 ml).

Coupon gültig bis zum 31.12.2017.
Apotheke am Kranen, Obstmarkt 9, Bamberg
Brücken-Apotheke, Heinrichsdamm 6, Bamberg
Franken-Apotheke, Kirchplatz 9, Hirschaid
Glocken-Apotheke, Forchheimer Straße 47, Strullendorf



Im Herzen
Bamberg.



Zweigniederlassung der
Glocken Apotheke
Hartmut Held e.K.
Bamberg · Obstmarkt 9
Mo - Fr: 8 - 19 Uhr
Sa: 9 - 17 Uhr
Tel: 0951 - 7004920

Direkt an der
Luitpoldbrücke...



Filialapotheke der
Glocken Apotheke
Hartmut Held e.K.
Bamberg · Heinrichsdamm 6
Mo - Sa: 7.30 - 20 Uhr
Tel: 0951 - 3020740



Filialapotheke der
Glocken Apotheke
Hartmut Held e.K.
Hirschaid · Kirchplatz 9
Mo - Fr: 8 - 19 Uhr
Sa: 8 - 13 Uhr
Tel: 09543 - 279



Apotheker Hartmut Held e.K.
Strullendorf · Forchheimer Straße 47
Mo - Fr: 8 - 19 Uhr
Sa: 8 - 13 Uhr
Tel: 09543 - 820000

f /BambergerApotheken

Abonnieren Sie unseren Newsletter für weitere
Informationen unter www.hedsche-apotheken.de



Malteser über- nehmen Sophia

Kein Kunde bleibt unversorgt; bewährter Hausnotrufservice wird fortgesetzt



Neuer Anbieter, vergleichbarer Service und absolute Sicherheit. Der Hausnotrufanbieter Sophia Franken GmbH und Co. KG überträgt in den kommenden Wochen sein Hausnotrufgeschäft in Bamberg an den Malteser Hilfsdienst. Das Wichtigste zuerst: „Kein Kunde bleibt unversorgt, alle bestehenden Verträge sind weiter aktiv und werden weiter bedient.“, betont Frank Weber, Regionalge-

schäftsführer der Malteser in Bayern. Die Übernahme durch die Malteser, die eine lange Erfahrung und einen großen Kundenstamm im Hausnotruf besitzen, ist laut Weber „eine logische Fortsetzung einer jahrelangen Kooperation beider Unternehmen.“ Das sieht auch Dr. Wolfgang Pfeuffer, Vorstandssprecher der Joseph-Stiftung, kirchliches Wohnungsunternehmen in Bamberg, und geschäftsfüh-

render Gesellschafter der Sophia Franken GmbH und Co. KG. so, wenn er erklärt, dass man seine bisherigen Hausnotrufteilnehmer gerne dem neuen Partner anvertraut. Die Sophia Franken GmbH und Co. KG hat in Bayern und Thüringen aktuell ca. 1.500 Kunden im Hausnotruf. In den nächsten Tagen werden alle Hausnotrufkunden von ihrem Vermieter oder bisherigen Pflegedienstpartner über den bevorstehenden Wechsel detailliert informiert. „Die Kontaktadresse und Telefonnummer bleiben unverändert und das bewährte SOPHIA-Patenschaftskonzept wird weitergeführt“, verspricht Pfeuffer. Gleiches versichert auch Weber: „Wir haben die Sophia als innovatives und ihren Kunden stets in besonderer Weise zugewandtes Unternehmen kennengelernt und freuen uns darüber, in Bamberg das wertvolle Sophia-Patenschaftskonzept weiterhin anbieten zu können.“

So funktioniert das System

- Im Notfall einfach nur den Notrufknopf drücken: Der Sprechkontakt zu einem Malteser Mitarbeiter wird direkt hergestellt.
- Der Mitarbeiter alarmiert entweder den Malteser Bereitschaftsdienst, eine Vertrauensperson oder den Rettungsdienst. So ist der richtige Ansprechpartner schnell zur Stelle - und hilft direkt vor Ort.
- Der Malteser Bereitschaftsdienst ist da, wann immer er gebraucht wird: An 365 Tagen und rund um die Uhr kommt er zu Hilfe.
- Persönliche, medizinische Angaben und auf Wunsch auch der Wohnungsschlüssel liegen den Mitarbeitern der Malteser vor - für eine optimale Reaktionsfähigkeit.

Ausführliche Infos zum Malteser Hausnotruf sowie einen Erklärungsfilm finden Sie hier: <http://www.malteser-hausnotruf.de/startseite.html>



So funktioniert der Hausnotruf



Die Bestes Alter Bücherecke

Es geht um Ihre Nahrung



Seit 1990 wird der Heilpraktiker Jean-Claude Alix nicht müde sich für eine vegane Ernährung einzusetzen. In 26 Jahren täglicher Praxis hat er sowohl die Folgen einer falschen Ernährung als auch der Segen einer veganen Ernährung vorgeführt bekommen. Viele tausend Patienten kamen zum Buchweizenberg mit Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma, Polyneuropathie und vieles mehr und er konnte den Weg zeigen, der meist zur Genesung durch Aufhebung der Ursachen führt, besonders da, wo unsere heutige offizielle Medizin völlig versagt. Nach fünf Büchern aus seiner Feder, die erklären, warum man krank wird, war der Ruf nach einem Kochbuch seit Jahren groß. Es geht darum zu zeigen, wie diese artgerechte Ernährung des Homo sapiens in die Tat umgesetzt werden kann. Es ist ein praktisches Buch mit vielen Rezepten, vielen medizinischen Hintergrundinformationen und einer Prise Humor. Wenn Sie den Weg der Ernährungsindustrie verlassen und diesen Weg einschlagen, so haben Sie den Grundstein für einen gesunden Darm, eine gesunde Leber und damit einer stabilen Gesundheit gelegt.

**Denn nach Jean-Claude Alix ist
„Der beste Arzt ist der Koch“**

Jean-Claude Alix: Es geht um Ihre Nahrung
ISBN 978-3-88778-473-7
128 Seiten, Format: 210 x 210 mm
Hardcover, mit vielen Fotos
Preis 22,- Euro

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 Im Sternla:

Donnerstag,
25.01., ab 14 Uhr



Lange Straße 46 96047 Bamberg

Für weitere Infos www.bestes-alter.info

Den Stress vergessen

In einem wohltuenden Schaumbad
atmet die Seele auf

Sobald das Wasser in die Wanne einläuft und der Duft des Lieblings-schaumbads in der Luft liegt, beginnt schon der Kurzurlaub vom Alltag. Denn die Vorfreude auf einen Moment der Ruhe und auf den Genuss des angenehm temperierten Wassers tut der Seele gut. Kaum liegt man dann im Wasser, ist der Alltagsstress schnell vergessen: Die anstrengenden Überstunden im Job, die Diskussion mit dem Nachwuchs und der abendliche Parcours durch den Supermarkt spielen während der genussreichen Wohlfühlzeit keine Rolle mehr.

Auf die eigenen Bedürfnisse achten

Dank pflegender Schaumbäder wie beispielsweise dem neuen Schaumbad „Mein Moment“ von t: by tetesept sind solche wohltuenden Auszeiten jeden Tag möglich. Kakaobutter, Vanille und Macadamia verwöhnen Haut und Seele, während man im zarten, lang anhaltenden Schaum vor sich hin träumt,

ein gutes Buch liest oder einfach die Lieblings-Musik hört. Mit seiner fruchtig-holzigen Duftkomposition aus Sandelholz und Orangenöl hilft auch das neue Schaumbad „Chill-Our“, den anstrengenden Tag hinter sich zu lassen. Entscheidend für eine maximal erholsame Auszeit ist, dass man diese Zeit für sich reserviert und während der Badezeit ausschließlich auf die eigenen Bedürfnisse achtet.

Bei Wassertemperaturen von 22 bis 38 Grad Celsius darf die Pause vom Alltag in der Badewanne ruhig zehn bis 20 Minuten lang ausgekostet werden. Mit dem passenden Schaumbad wird die Zeremonie noch erholsamer: So sind Vanille und Macadamia weiche Düfte, mit denen man sich gern umgibt, wenn man auch der Seele Wärme schenken möchte. Die Komposition aus Sandelholz und Orangenöl hilft ebenfalls zu entspannen. Nach dem Bad die Haut sanft abtrocknen und im Bademantel noch ein wenig auf dem Sofa zu ruhen, das rundet das Baderlebnis ab.

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



**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

BESTES ALTER: AUSFLUGSPROGRAMME

ADVENTSFAHRT

am Montag, 04.12.2017

ANMELDESCHLUSS: 30.11.2017

Fahrt nach Gremsdorf zu den „Barmherzige Brüder“
09:45 Uhr Führung und Informationen über die Einrichtung
„gemeinnützige Behindertenhilfe“
11:30 Uhr Mittagstisch in der fränkischen Stube
im „Landgasthof Scheubel“ in Gremsdorf
13:30 Uhr Besichtigung der Lebkuchenwelt
„Lebkuchen Schmidt“ in Nürnberg
15:15 Uhr Stadtrundfahrt mit
anschließendem Besuch des
„Nürnberger Christkindlesmarkt“

Einstiegsmöglichkeiten:

Burgebrach Firma Spörlein 08:25 Uhr
P&R – Fuchsenwiese 08:45 Uhr
Willi-Lessing-Straße Nr. 6 08:50 Uhr
Bahnhof gegenüber Atrium 09:00 Uhr
Malerviertel-Bushaltestelle 09:05 Uhr

Rückkunft in Bamberg

gegen 18:00 Uhr
Mindestteilnehmer
25 Personen;
Kosten pro Person 25 Euro
Inkl.: Busfahrt; Führung bei
den „Barmherzige Brüder“;
Besichtigung bei
„Lebkuchen Schmidt“

FASCHINGSFAHRT

am Mittwoch 07.02.2018

ANMELDESCHLUSS: 02.02.2018

Fahrt nach Markt Zell am Ebersberg
Kaffee & Kuchen in der
Heckenwirtschaft bei Elke Mahr
Besichtigung des Hexenturms
in Zeil am Main
Lustiges Beisammensein mit
anschließendem Abendessen
mit Musik, Witzen, Faschingstreiben
und viel zum Lachen

Einstiegsmöglichkeiten:

Burgebrach Firma Spörlein 12:40 Uhr
P&R Südwest – Fuchsenwiese 13:00 Uhr
Willi-Lessing-Straße 13:05 Uhr
Bahnhof gegenüber Atrium 13:20 Uhr
Malerviertel 13:25 Uhr
Ca. 20:00 Uhr Ankunft in Bamberg

Mindestteilnehmer:

25 Personen
Kosten pro Person 25€
Inkl. Busfahrt;
Kaffee & Kuchen
Hexenturm

Der Kälte trotzen

Die besten Tipps, wie man entspannt und gesund durch den Winter kommt

Das Schlimmste an ungemütlichem Herbst- und Winterwetter ist, wenn die Kälte nicht nur Gänsehaut über den Körper zieht, sondern in alle Knochen zu kriechen scheint. Wie landläufig bekannt ist, gilt Unterkühlung als ein wichtiger Auslöser für viele Erkrankungen. Denn oft folgen auf das Zittern und die kalten Füße innerhalb weniger Stunden die ersten Erkältungssymptome wie Schnupfen, Kopfweh und Halskratzen. Wer sich zudem viel in beheizten Räumen aufhält, in denen die Luftfeuchtigkeit zu niedrig ist, leidet unter trockenen Schleimhäuten in den Atemwegen. Krankheitskeime können dann leichter eindringen und die Infektionsgefahr steigt sprunghaft an.

Warm anziehen und raus ans Licht

Natürlich liegt es nahe, sich bei Schmuddelwetter in der warmen Wohnung "einzuigeln". Doch diese Strategie ist kontraproduktiv für das Immunsystem und führt nicht selten zu schlechter Stimmung. Besser: Warme Kleidung nach dem Zwiebelschichtprinzip wählen, in geeignetes Schuhwerk schlüpfen, auf einen guten Kopfschutz achten und raus an die frische Luft. Ausreichend Bewegung und Tageslicht stärken das Immunsystem, halten fit, fördern die Ausschüttung von Glückshormonen und härten den Organismus ab. Da im Winter das Angebot an frischen Früchten auf ein Minimum sinkt, kann die Versorgung mit Vitalstoff-

fen unterstützt werden - etwa mit vitamin- und mineralstoffreichen Vitalpilzen.

Frühzeitig eingenommen, kann etwa der Vitalpilz *Agaricus blazei Murrill* dank seines hohen Polysaccharid-Gehalts das Immunsystem nachhaltig modulieren und Abwehrzellen im Blut aktivieren. Entzündungshemmend und durchblutungsfördernd wirkt beispielsweise der Reishi, was sowohl vorbeugend als auch therapeutisch bei Atemwegserkrankungen von großem Wert ist. Informationen dazu können finden Interessierte im Netz unter www.vitalpilze.de. Zusätzlich sollte man reichlich trinken, um die



Wenn man warm eingepackt ist, macht Bewegung im Freien auch in der kalten Jahreszeit Freude und tut den Gelenken gut.

Foto: djd/Sanofi/thx

Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum geschmeidig zu halten. Übrigens kann auch eine gedrückte Stimmungslage die Infektanfälligkeit verstärken.

Damit Regentage, Schneestöße und Dunkelheit nicht zum "Winterblues" führen, kann die Stimmung nebenwirkungsfrei und sanft mit dem Cordyceps gehoben werden. Dieser Vitalpilz wirkt tonisierend auf Körper und Seele und kann einen Beitrag dazu leisten, grauen Tagen mit innerer Gelassenheit zu begegnen.



Bewegung heizt den Gelenken ein

Arthrosepatienten sollten auch im Winter Gelenke mobil halten

Bei Feuchtigkeit und Kälte klagen Menschen mit Gelenkverschleiß oft über stärkere Schmerzen. Doch nicht das Wetter allein ist die Ursache dafür, sondern eher die mangelnde Bewegung. Denn so mancher macht es sich jetzt lieber auf dem Sofa bequem und verschiebt Sport und Spaziergänge auf warme Tage. Genau dies ist aber Gift für Arthrosepatienten, denn körperliche Aktivität sorgt für die Schmierung und Ernährung der Gelenkknorpel.

Motivation stärken

Darum sollten Betroffene auch in der kalten Jahreszeit in Schwung kommen. Wie aber

kann man sich motivieren? Zunächst einmal ist es wichtig, möglichst schmerzfrei zu sein. Wenn jede Bewegung zur Qual wird, fällt es schwer, sich aufzuraffen. Deshalb ist bei stärkeren Beschwerden ein Gang zum Arzt angezeigt. Er kann geeignete Schmerzmittel wie NSAR verordnen oder die Schmierung und Pufferung im Gelenk durch Injektionen mit speziell vernetzter, hochmolekularer Hyaluronsäure wie Synvisc verbessern. Das kann Schmerzen langfristig lindern und die Freude am Training zurückbringen.

Zudem sollte man sich Aktivitäten aussuchen, die einem wirklich Spaß machen und

nicht mit zu viel Umstand oder langen Anfahrtswegen verbunden sind. Gut ist es zudem, sich Mitstreiter zu suchen. Wer sich mit anderen zur Walking-Runde oder zum Schwimmen verabredet beziehungsweise in einer festen Gruppe mit regelmäßigen Terminen ist, bleibt zuverlässiger am Ball. Darüber hinaus lässt sich Bewegung auch in den Alltag einbauen: Man kann zum Beispiel Besorgungen öfter zu Fuß oder mit dem Rad erledigen, Treppen statt Fahrstuhl benutzen und zuhause täglich etwas Gymnastik machen. Übungen und kostenlose Broschüren gibt es etwa unter www.fit-und-mobil.info.



Foto: Photoreo Beidmarek - stock.adobe

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 70 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



Zeit zum Wohlfühlen!

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



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

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



Hausautomation für jedermann

Leichter Einstieg in die Smart Home-Welt

PILIPP KÜCHEN SENIOREN-GERECHT.

PILIPP bietet Ihnen Küchen „maßgeschneidert“ an. Gerade im Senioren-Bereich ist dies besonders wichtig. Hier beraten wir Sie gerne und umfassend, denn nur Ihre Bedürfnisse zählen.

Ihr Küchen-Spezialist.
NEU!
Wir planen bedürfnisorientiert.

BAMBERG Nürnberger Straße 243 96050 Bamberg Tel.: 0951 18 04-0	BINDLACH bei Bayreuth St. Georgen-Straße 16 95463 Bindlach Tel.: 09208 696-0	ÖFFNUNGSZEITEN Mo.-Fr. von 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr Sa. von 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr www.moebel-pilipp.de
--	---	---

SCHÖNES FÜR ZUHAUSE | Jetzt Fan werden! | [Facebook](#) | [Twitter](#) | [LinkedIn](#)

Noch immer kursieren viele Vorurteile über die Hausautomation, kurz Smart Home: Zu teuer sei sie, zu kompliziert ihre Technik und nur für Hausbesitzer geeignet. Dabei hat das Smart Home in den meisten Häusern und Mietwohnungen zumindest teilweise Einzug gehalten: Wenn die Rollläden per Motorantrieb öffnen und schließen, die Temperatureinstellung über elektronisch geregelte Thermostate erfolgt oder die Beleuchtung nicht mehr über einzelne Schalter an jeder Lampe an- und abgeschaltet werden muss, dann sind die ersten Grundlagen schon vorhanden. Es fehlt eigentlich nur noch die intelligente Vernetzung dieser und weiterer Funktionen für noch mehr Komfort und Sicherheit in den eigenen vier Wänden. Weil diese Vernetzung heute in der Regel über Apps für Smartphone und Tablet PC oder funkgestützte Fernbedienungen erfolgt, verursacht die Installation keine hohen Kosten, sondern ist sogar in wenigen Klicks erledigt.

Smart Home-Lösungen buchen statt kaufen

Smart-Home-Lösungen muss man heute auch nicht mehr unbedingt kaufen, sondern kann sie zu geringen monatlichen Kosten zum Strom- oder

Erdgas-Liefervertrag dazu buchen. So gibt es bereits für unter fünf Euro monatlich Starter-Pakete, mit denen die Heizungssteuerung per App erfolgen kann. Das spart bis zu einem Drittel Energie, da die Heizkörper für jeden Raum optimal gesteuert werden können. Zugleich bieten solche Pakete mehr Komfort, da man über eine Smartphone-App die Heizung auch von unterwegs aus ansteuern kann. So lässt sich zum Beispiel die Raumtemperatur früher anheben, wenn man überraschend eher Feierabend hat. Mehr Infos dazu gibt es unter www.eonplus.de.

Flexible Funktionen

"Der Vorteil der Verbindung mit dem Energieversorger-Tarif ist, dass der Verbraucher die grundlegenden Smart Home-Funktionen leicht buchen und jederzeit an seine Bedürfnisse und Wünsche anpassen kann", erklärt Philip Kraft, verantwortlich für die Entwicklung von E.ON Plus. Bereits heute gibt es zum Beispiel Kombinationen mit dem intelligenten LED-Lichtsystem Philips Hue, das bis zu 80 Prozent Strom gegenüber konventionellen Glühlampen einspart und mit dem sich stimmungsvolle Beleuchtungskonzepte und Lichtszenarien einrichten lassen.



Entscheiden Sie sich jetzt für SeniVita

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

Sprechen Sie uns jederzeit gerne an!

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

www.senivita.de



Intelligente Vernetzung: Energieproduktion und Hausautomation wachsen zusammen. Foto: djd/E.ON

Für wen ist das Smart Home sinnvoll?

Laut Philip Kraft, Entwickler des Smart Home Programms E.ON Plus, lohnt sich Hausautomation für so gut wie jedermann. Nämlich für alle, die:

- mithilfe vernetzter Geräte noch mehr Komfort genießen wollen
- sich dank automatisierter Abläufe um vieles nicht mehr selbst kümmern wollen
- viel unterwegs sind und ihr Zuhause trotzdem stets im Griff haben möchten
- häufig das Ausschalten der Lampen oder Herunterdrehen der Heizkörper vergessen
- ihre Energiekosten im Auge behalten und senken wollen - mehr dazu unter www.eonplus.de
- ein angenehmes Gefühl von mehr Sicherheit genießen möchten
- die aus ihrem Zuhause eine digitale Wohlfühloase machen möchten.



Die Temperatur immer im Blick: Mit smarten Thermostaten können die Energiekosten ganz einfach gesenkt werden. Foto: djd/E.ON/tado°

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

dekorativ@gunreben.de

Hallstadt

RAUM dekorativ

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

Verkaufsräume der Georg Gunreben Parkettfabrik, Sägewerk & Holzhandlung GmbH & Co. KG
Pointstrasse 1 - 96129 Strullendorf - HRA 8053

**Gardinen - Sonnenschutz - Vinylböden
Tapeten - Teppiche - Bodenbeläge**
Fachberatung - Ausmessen - Lieferung - Verlegung von Bodenbelägen
Gardinen Nähen im eigenen Atelier - Montieren/Dekorieren

SPANNDÉCKEN
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

Besser hören mit Mini Hörgeräten



**knippen
hörakustik**

BAMBERG
0951/21882
HIRSCHAID
09543/4422893

Ihr Ansprechpartner:
Thomas Knippen

www.knippen-hoerakustik.de

Physiotherapie: Hohlstein
Am Trudlberg 43/15, 96052 Bamberg

Milon-Gesundheitszirkel



**Nutzen
Sie unsere
Aktions-
angebote!**



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

Tagespflege Buttenheim



**Öffnungszeiten
Mo.-Fr. von 7:00 - 18:00 Uhr**

**Wir sorgen für Sie.
Bis ins hohe Alter.**

Die Tagespflege ermöglicht neben den pflegerischen und aktivierenden Leistungen auch soziale Kontakte und steigert damit die Lebensqualität ihrer Tagespflegegäste.

Unsere Leistungen für Sie:

- persönliche individuelle Betreuung
- pflegerische Versorgung
- Alltagstraining
- körperliche und soziale Aktivierung
- Ausflüge, Veranstaltungen
- Kraft- und Balacettraining
- ausgewogene Ernährung usw.

Tagespflege Buttenheim
Hauptstr. 91
96155 Buttenheim
Tel.: 09545 35955 600
www.seniotel.de

SENIOTEL®

Hörgeräte einfach mal testen

Forsa-Studie „Smartes Hören“ sucht Probanden für neuartige Hörlösungen

Egal, ob die Lautsprecherdurchsage am Bahnhof oder das Stimmengewirr bei einer Party - Situationen, in denen ein das eigene Gehör im Stich lässt, kennt fast jeder Erwachsene. Eine groß angelegte Studie des Forsa Instituts möchte dieses Phänomen ergründen und herausfinden, inwieweit neuartige Hörgeräte den Alltag erleichtern und die Lebensqualität verbessern können. Bundesweit werden freiwillige Test-Hörer gesucht. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass ihr Gehör nachgelassen hat. Denn meistens ist dies ein schleichender Prozess, der oft erst bei starker Beeinträchtigung bewusst auffällt.

In Kooperation mit bundesweit rund 550 Hörakustik-Fachgeschäften möchte die Forsa-Studie noch bis Ende November 2017 ermitteln, inwieweit so genannte smarte Technik das Hörvermögen positiv beeinflussen kann. Die neuartigen Hörgeräte sind so ausgelegt, dass sie nicht nur das akustische Sprachverständnis verbessern, sondern sich auch automatisch mit Geräten wie Smartphone, TV oder Tablet verbinden. Initiator der Testaktion ist der Hörgeräte-Hersteller ReSound. „Bei der Studie betrachten wir zum einen, welche Faktoren das Verstehen beeinträchtigen“, so Meinungsforscherin Jutta Krey, Projektleiterin bei Forsa. „Wir wollen außerdem wissen, welche Verbesserungen sich die Betroffenen wünschen und inwieweit ihnen moderne Hörtechnik Ausgleich bietet.“ Weitere Informationen sowie den Kontakt zu regionalen Hörakustik-Partnern, bei denen Teilnehmer sich anmelden können, finden Interessierte unter



Moderne Hörgeräte machen sich klein und werden gleichzeitig immer leistungsstärker.

Foto: djd/www.resound.com

www.forsa-studie-smarteshoeren.de. Alle Teilnehmer der Studie erhalten die Chance, die neuartigen Hörgeräte zwei Wochen lang im Alltag zu testen. Nach einem Hörtest werden die Probanden fachkundig mit smarten Hörgeräten versorgt.

Je nach Bedarf erhält man zusätzliche Testkomponenten für TV, Mobilgerät oder besonders laute Hörumgebungen sowie eine umfangreiche Einführung. Vor und nach der zweiwöchigen Testphase werden die Teilnehmer gebeten, einen kurzen Online-Fragebogen zu beantworten, der im Anschluss mit wissenschaftlichen Methoden ausgewertet wird.

„Smarte Technik“

Smarte Hörgeräte sind erst seit kurzer Zeit auf dem Markt. Sie verbinden sich drahtlos mit externen Geräten, sodass Nutzern beispielsweise Telefonanrufe oder Musik aus dem MP3-Player direkt auf das Hörgerät übermittelt wird. Bei manchen Geräten ist das eigene Hörerleben mittlerweile direkt über eine iPhone-App steuerbar. Bereits jetzt wird vermutet, dass die neuartigen Geräte ihren Trägern mitunter sogar Vorteile gegenüber denjenigen Menschen bieten, die noch gut hören können.

„Pflegen heißt Verantwortung übernehmen aber auch abgeben können“

Derzeit sind in Deutschland rund 2,7 Millionen Menschen pflegebedürftig, über 70 % davon werden zu Hause betreut (Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend, Statistisches Bundesamt 2015). Wie einschneidend die Pflege eines Angehörigen ist und wie es sich anfühlt plötzlich gepflegt zu werden, dies wissen die Betroffenen nur allzu gut. Unterstützung, bei der Pflege Zuhause, erfahren die Angehörigen durch flächendeckend vorhandene ambulante Pflegedienste unterschiedlichster Organisationen. Zusätzlich zu diesem Angebot bieten immer mehr Tagespflegeeinrichtungen eine Betreuung und Pflege tagsüber an.

Tagespflege für Pflegebedürftige

Die Annahme, dass eine Tagespflegeeinrichtung nur für berufstätige pflegende Angehörige eine alternative Betreuung ihrer Pflegebedürftigen sei, ist schlichtweg falsch. Pflegebedürftige Menschen erfahren in einer Tagespflegeeinrichtung einen strukturierten Tagesablauf, der neben den pflegerischen Leistungen und vielfältigen Betreuungsangeboten, insbesondere die Möglichkeit zum Aufbau von sozialen Kontakten gibt. In der Gemeinschaft singen und lachen, gemeinschaftliche Zeitrunden, Kocherlebnisse teilen und eine/n GesprächspartnerIn auch außerhalb der Familie zu haben, steigern maßgeblich die Lebensqualität. Oftmals fühlen sich pflegebedürftige Menschen, die alleine Zuhause leben, einsam und vermissen die Gesellschaft anderer Menschen. Auch in dieser Situation ist die Tagespflegeeinrichtung eine gute Ergänzung zum ambulanten Pflegedienst. Häufig wird die individuell vorhan-



dene Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen noch lange erhalten oder manchmal sogar verbessert.

Tagespflege für pflegende Angehörige

Menschen, die ihre Angehörigen pflegen sollten sich nicht scheuen das Angebot von Tagespflegeeinrichtungen in Anspruch zu nehmen. Pflegen heißt Verantwortung übernehmen aber auch abgeben können. In Tagespflegeeinrichtungen werden Pflegebedürftige professionell durch qualifiziertes Fachpersonal betreut, gepflegt und aktiviert. Seinen Liebsten stunden- oder tagesweise diese Versorgung

angedeihen zu lassen, heißt für den Pflegebedürftigen als auch für den Pflegenden selbst, sich etwas Gutes zu tun. Es gilt, wieder Kraft und Energie zu tanken. Eine Auszeit nehmen. Auch Pflegenden dürfen Zeit für eigene Aktivitäten finden, Erholung erfahren und Raum für sich selbst haben. Es geht aber auch um Zeit für Einkäufe oder Arzttermine.

Individuelle Beratung

Angehörige sollten sich unbedingt individuell über das breitgefächerte pflegerische Angebot beraten lassen. Tagespflegeeinrichtungen bieten eine Pflegeberatung, unter-

stützen bei der Antragstellung zur Kostenübernahme und vielfach werden weitere Beratungen, wie Ernährungsberatung, Demenzberatung usw. angeboten. Tagespflegeeinrichtungen organisieren ebenfalls einen spezialisierten Fahrdienst, der einen Hin- und Rückfahrtservice von Tür zu Tür anbietet.

Im Landkreis Bamberg steht neben diversen Organisationen, die Tagespflege Buttenheim mit 12 Plätzen zur Verfügung. Die Tagespflegeeinrichtung in Buttenheim ergänzt das pflegerische Angebot der Seniotel gGmbH, die in der Region Bamberg in elf Seniorenzentren stationäre Pflege, Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege anbietet. Zum Leistungsspektrum gehören ebenfalls Betreutes Wohnen und die ambulante Pflege in Stegaurach. Für 2018 ist eine weitere Tagespflegeeinrichtung in Burgebrach geplant. Lassen Sie sich kostenfrei beraten. Ihr Ansprechpartner für eine Beratung:

**Tagespflege Buttenheim, Frau Glaser Tel.: 09545 35955 600.
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.seniotel.de.**





Auf die Messen - fertig - los!

Die 16. Immobilienmesse Franken oder die Gesundheitsmesse „Franken aktiv & vital“ sind inzwischen feste Termine im Bamberger Veranstaltungskalender

Am 27. und 28. Januar 2018 heißt es in Bamberg wieder „nachhaltig Bauen & Sanieren, Klima, Energie und Sicherheit“. Denn unter diesem Sonderthema findet in der brose Arena die 16. Immobilienmesse Franken statt. Rund 200 Aussteller bieten den Besuchern

ein etabliertes Fachforum rund um das Thema Immobilie. Wegen der großen Nachfrage nach Standplätzen wurden bereits in den Vorjahren zusätzliche Flächen auf den Treppenplateaus und im Außenbereich geschaffen. Ab 2018 wird außerdem die Oddset Business Lounge im



ersten Stock der brose Arena als zusätzliche Messehalle eröffnet und bietet bis zu 30 weiteren Ausstellern eine Präsentationsmöglichkeit. Ein zweites Vortragsforum in der Oddset Business Lounge rundet das Informationsangebot der Messe ab. Das Fokusthema der 14. Gesundheitsmesse Franken Aktiv und Vital 2018 fasst in nur zwei Worten das Grundbedürfnis eines jeden Menschen zusammen: „Gesund leben!“ Die Gesundheitsmesse Franken Aktiv und Vital wird diesem Bedürfnis Rechnung tragen und ein Füllhorn an Informationen für ein gesundes Leben liefern. Den Besucher erwarten Anregungen und Rat-

schläge, wie er „Gesund leben“ für sich definieren möchte. Dazu tragen auch verschiedene Kooperationen bei: Die Gesundheitsregion Bamberg präsentiert sich in großen Teilen auf der Messe und sorgt für ein hochkompetentes Vortragsprogramm. Auch die VIA FUTURA wird 2018 wieder als eigenständige Ausstellung zum Thema Barrierefreiheit in die Messe integriert. Eines der Highlights dort wird eine begehbare barrierefreie Wohnung sein. Weitere Informationen unter www.immobiliensmesse-franken.de und www.franken-aktiv-vital.de oder beim Messteam Bamberg (Tel.: 0951/ 180 70 505).

16. Immobilienmesse Franken

präsentiert von



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

Durchgehend Fachvorträge

NEU: Erweiterte Ausstellungsflächen im 1. Obergeschoss der Arena



P Besucherparkplätze sind kostenpflichtig 3€

27.-28.1.2018
brose ARENA
Bamberg

Forchheimer Str. 15
96050 Bamberg

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

14. Gesundheitsmesse franken aktiv & vital

präsentiert von



Mit der Sonderausstellung

Via Futura:
Fachforum für
Barrierefreiheit



Im Fokus:
Gesund leben!

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

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

Begleitende Fachvorträge
in 3 Vortragsräumen

2.-4.3.2018
brose ARENA
Bamberg

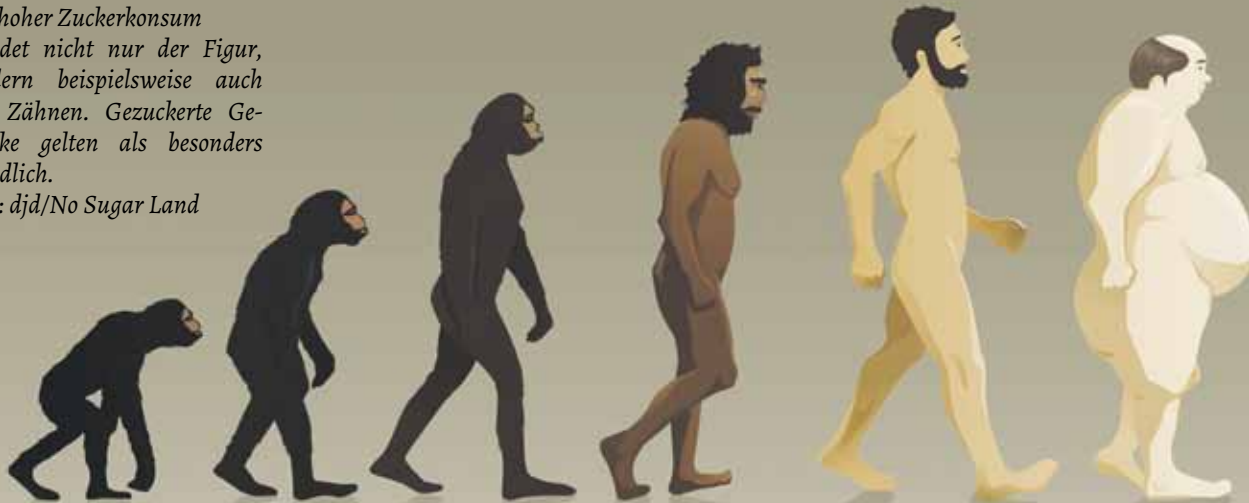
Forchheimer Str. 15
96050 Bamberg



P Besucherparkplätze sind kostenpflichtig 3€

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

Ein hoher Zuckerkonsum schadet nicht nur der Figur, sondern beispielsweise auch den Zähnen. Gezuckerte Getränke gelten als besonders schädlich.
Foto: djd/No Sugar Land



Fortschritt durch Zucker – In kürzester Zeit vom Homo sapiens zum Homo fetticus. ©

„Das Leben ist kein Zuckerschlecken“ – von wegen: Wir nehmen eigentlich andauernd Zucker zu uns, und oft genug, ohne es überhaupt zu merken. So ist Zucker in vielen scheinbar unverdächtigen Produkten wie etwa Gebäck, Wurst oder Pizza versteckt. Besonders reichlich ist der kalorienreiche Süßmacher in vielen Getränken enthalten. Dabei gelten zuckerreiche Drinks als besonders schädlich für Zähne und Gesundheit, nach Informationen der Verbraucherorganisation Foodwatch fördern sie etwa Übergewicht, Herzinfarkte und Diabetes Typ 2. Dennoch sei Deutschland eines der Länder mit dem weltweit höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an Zuckergetränken mit einem durchschnittlichen Konsum von circa

84 Litern pro Kopf und Jahr. Wer gesünder leben und seinen Verbrauch an Zuckergetränken reduzieren möchte, hat es nicht immer leicht. Denn gängige Süßstoffe sind oft keine gewünschte Alternative und das Studium der kleingedruckten Etiketten ist mühselig. Zuckerfreie Getränke können der Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise sein. Für weitere Schritte sollte man dann auch bei den festen Lebensmitteln auf versteckten Zucker achten. Am besten geht das, wenn man möglichst viel selbst kocht und auf Fertigprodukte und natürlich größere Mengen Süßigkeiten verzichtet. Mit der Zeit vermisst man den Zucker dann gar nicht mehr und kann sich oft an einer schlankeren Linie und besserem Befinden freuen.



terzo-Zentrum – Ihre Hörexperten in Bamberg

Unsere Leistungen – Ihre Vorteile

- individuelle Erstberatung
- kostenlose Gehöranalyse inklusive Hörfiltermessung
- kostenfreies Probetragen der neuesten Hörgeräte
- terzo®Gehörtherapie – Die einzigartige Kombination aus Gehörtraining & Hörgeräteanpassung
- schneller Service dank eigener Reparaturwerkstatt
- Batterien, Reinigungs- & Pflegeprodukte für Ihre Hörsysteme
- Ergänzende Alltagsausstattung für Ihre Hörsysteme
- Gehörschutz
- Hilfe bei Tinnitus
- kostenfreie Vortragsveranstaltungen

terzo-Zentrum

Obere Königstraße 6
96052 Bamberg
☎ (0951) 519 33 400

www.terzo-zentrum.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag
09.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr

Jetzt Termin
vereinbaren!



terzo
zentrum

Gehörtherapie
Hörgeräte



Es entstehen 50
behindertengerechte und
barrierefreie
Eigentumswohnungen im
Gebiet
Hohe Beete III in Hirschaid

**Gerne beraten wir Sie umfangreich über das
Projekt in Hirschaid.**

**Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter 09264/8017955.
Das Vertriebsbüro finden Sie in der Pickelsgasse 4 in Hirschaid.**



www.zusammenwohnen-zusammenleben-hirschaid.de

Mehrgenerationenresidenz für Jung und Alt

Wir schaffen Zukunft!

Das Wohnkonzept Zusammen wohnen-Zusammen leben steht für eine zeitgemäße und zukunftsorientierte Wohnform.

Menschen in allen Lebensphasen soll es ermöglicht werden, in gewohnter Umgebung wohnen zu bleiben. Unser umfangreiches und gut aufeinander abgestimmtes Dienstleistungs- und Hilfeangebot unterstützt den Wunsch nach Unabhängigkeit und gibt den Bewohnern und deren Angehörigen ein Gefühl der Sicherheit.

Unsere Bevölkerungsstruktur ist einem starken Wandel unterworfen. Durch die höhere Lebenserwartung, bedingt auch durch die Fortschritte in der ganzheitlichen Medizin, steigt die Zahl der älteren und behinderten Menschen in unserer Gesellschaft stark an. Diese Menschen entwickeln zu Recht ein gesundes Anspruchsdenken und wollen in einer angenehmen Atmosphäre und Umgebung leben.

Immer mehr Menschen entscheiden sich deshalb für unsere zeitgemäße und zukunftsorientierte Wohnform in den eigenen 4 Wänden mit vielen möglichen Hilfen im Alltag – bei Bedarf.

Im Haus befinden sich:

Ambulanter Pflegedienst, Räumlichkeiten für ambulante Massagen und Krankengymnastik, Frisör, Begegnungscafé, Hausladen für den täglichen Bedarf, Wellnessbereich mit Sportgeräten, Infrarotkabine und Ruheraum, Gemeinschaftsraum für gemütliches Beisammensein.

