

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Februar 2018

www.bestes-alter.info

Ausgabe 1/ 2018

Themen
in dieser
Ausgabe:

Lebenslust
statt Alltagsfrust:
Gesundheitsmesse,
Lesetipps & Ausflüge

Ehrenamtlich
engagieren:
Deutsche Fernsehlotterie
sucht Alltagshelden



Foto: pstiesigni - Fotolia

Tipps gegen Heuschnupfen

Ab März geht es bereits los: Die Gräser blühen, die Pollen fliegen und 16 Millionen Menschen leiden an Heuschnupfen. Die Nase kribbelt, der Hals kratzt und die Augen tränen. Noch gibt es für Allergiker kein Allheilmittel gegen die lästigen Blütenpollen. Umso wichtiger ist es, das eigene Zuhause optimal zu schützen, damit wir zumindest in der Wohnung Ruhe vor ihnen haben. Der Haushalts-Spezialist Leifheit hat sechs goldene Regeln für die Wohnung entwickelt, die Allergikern das Leben leichter machen.

Der Februar hat aufgrund einer Kälteperiode den ersten Pollenflug noch einmal abgebremst. Aber ab März wird es ernst: Hasel, Erle, Ulme, Esche und Birke schütteln ihre Pollen in die Frühlingsluft. Für fast jeden Vierten heißt es dann: die Natur weitestgehend meiden und sich verstärkt zu Hause aufhalten. Eine pollenfreie Wohnung ist daher für die Betroffenen Gold wert. Geben Sie den Pollen keine Chance in Ihrem Haushalt und sorgen Sie mit einer pfiffigen und durchdachten Haushaltsreinigung für Entlastung.

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Tipps gegen Heuschnupfen
- 3 Osteopathie: Für Profi- und Hobbysportler
- 4 Pflage tag 2018: Neue Herausforderungen
- 5 Auf zur iniva-Messe nach Nürnberg
- 6+7 Bücherecke und Veranstaltungshinweise
- 8+9 Leben im Alter: Das Beste kommt noch
- 10+11 Besser kommunizieren, zufriedener leben
- 12 Ehrenamt: Alltagshelden gesucht
- 13 Messe: Franken aktiv & vital
- 14 Lebensqualität trotz Pflegebedürftigkeit
- 15 Kein Risiko eingehen: Eigentum verpflichtet

Regel 1: Fußboden feucht wischen!

Regel 2: Polstermöbel regelmäßig absaugen

Regel 3: Bettwäsche möglichst oft wechseln

Regel 4: Abends duschen!

Regel 5: Luft in der Wohnung reinigen

Regel 6: Pollenfilter vor die Fenster spannen

Wer sich an diese kleinen Spielregeln hält, reduziert die Pollenbelastung in seinem Haus oder einer Wohnung ganz entscheidend. So kann der Frühling kommen!



100 Traumautos zu fahren bevor es nur noch selbstfahrende Elektroautos gibt!



AUTOVERLEIH
Sammüller
www.autoverleih-samueller.de
Tel 0951-61808



„Die Osteopathie hat mir schon immer sehr geholfen“

Interview mit den Skirennläufern Felix Neureuther und Stefan Luitz und Osteopath Martin Auracher

In das „OsteoZentrum“ am Schliersee begeben sich viele Wintersport-Stars in Behandlung. Martin Auracher leitet die Praxis als Osteopath und Heilpraktiker. Das Mitglied des Verbandes der Osteopathen Deutschland (VOD) e.V. und ein Team von Osteopathen kümmern sich derzeit unter anderem um die Rehabilitation der Skirennläufer Felix Neureuther und Stefan Luitz, die beide durch einen Kreuzbandriss ihre Olympia-Träume begraben mussten. Der VOD sprach mit Martin Auracher und den beiden Stars.

Herr Neureuther und Herr Luitz, warum setzen Sie auf Osteopathie?

Felix Neureuther: Weil ich in den vielen Jahren, in denen ich Leistungssport gemacht habe, die Hilfe durch die Osteopathie zu schätzen lernte.

Stefan Luitz: Ich bin schon oft osteopathisch behandelt worden, und es hat mir immer sehr gutgetan.

Welche Erfahrungen haben Sie beide mit Osteopathie gemacht?

Felix Neureuther: Bei meinem Körper, speziell mit Knie-, Rücken- und auch Schulterverletzungen, hat mir die Osteopathie schon immer sehr geholfen. Zum Beispiel: Ein Schleudertrauma, das ich vor Sotchi erlitt, wurde überwiegend osteopathisch behandelt. Wegen der vom IOC verhängten „No Needle Policy“ konnten Injektionen nur im eingeschränkten Umfang durchgeführt werden. Ohne die osteopathische Behandlung wäre ich bei dieser Olympiade mit Sicherheit nicht an den Start gegangen.

Stefan Luitz: 2013 erlitt ich meine erste Kreuzbandverletzung und konnte mit Hilfe der osteopathischen Behandlung sehr gute Fortschritte in meiner Rehabilitation erkennen.

Spüren Sie auch jetzt schon Fortschritte in Ihrer Genesung? Wann glauben Sie, sind Sie wieder fahrbereit?

Gesundheitswochen Kostenlosen Hörcheck machen!



Ihr Ansprechpartner:
Reinhard Knippen

**knippen
hörakustik**

BAMBERG

0951/21882

HIRSCHAID

09543/442893

www.knippen-hoerakustik.de

Felix Neureuther: Ich verbessere mich Woche für Woche. Ich kann schon erstaunlich viele Bewegungen und Trainingsübungen machen. Es ist zwar schon eine Geduldsprobe für mich, aber ich hab' mich darauf eingestellt, und der kontinuierliche Fortschritt gibt mir Motivation und Zuversicht. Die ersten Versuche auf Schnee sind für Mai geplant, aber wir haben keinen Zeitdruck.

Stefan Luitz: Ja, ich bin sehr zufrieden mit dem derzeitigen Verlauf. Das Knie wird zunehmend stabiler und belastbarer. Ich hatte dieselbe Verletzung bereits vor vier Jahren und weiß, dass man am Anfang sehr viel Geduld aufbringen muss. Auch bei mir sind die ersten Schneeversuche für Mai geplant.

Osteopathie und Leistungssport - was macht diese Kombination so erfolgreich?

Martin Auracher: Die Belastungen, die auf dem Organismus einwirken, sind extrem.

Aber nicht nur die Anforderungen an den Bewegungsapparat sind hoch, sondern auch die psychische Belastung und der Stoffwechsel sind von größter Bedeutung. Für mich ist die Osteopathie eine Möglichkeit, mit der man diese Systeme wirksam behandeln kann.

Herr Auracher, wie behandeln Sie und Ihre Kollegen Felix Neureuther und Stefan Luitz?

Martin Auracher: Zunächst finden bewährte Anwendungen aus der Rehabilitationsmedizin statt. Dazu gehören Wassergymnastik, Muskelaufbautraining und Physikalische Maßnahmen. Damit die Trainingsformen wirksam sind, ist es zunächst nötig, eine Trainierbarkeit des Gewebes herzustellen. Das bedeutet, dass nur ein reizfreies Gelenk mit moderater Narbenbildung und gut durchblutetem Gewebe auf Trainingsreize reagiert. Hier kommen Faszien- und Narbenbehandlungen und die Therapie von Nerven und Blutgefäßen zum Einsatz.



Wir sind für Sie da!
Nicole Schiewer & René Maier

DAS SCHLAF- & WOHNSTUDIO IM HERZEN BAMBERGS.

die-prinzessin-auf-der-erbse.de

Untere Königstraße 35
96052 Bamberg

Wir freuen uns auf Sie:

Tel.: 0951-91418114
info@die-prinzessin-auf-der-erbse.de

Zirbenwochen vom 2.-11. März 2018

Wir schenken Ihnen

150,- €

beim Einkauf Ihres Bett-
systems mit Matratze und
Auflage!



*Aktion gültig vom 2. - 11.3.2018. Nur ein Gutschein pro Person und Einkauf. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Nicht auszahlbar.



Beim Deutschen Pflegeetag 2018 vom 15. bis 17. März 2018 in Berlin wartet ein umfangreiches Programm mit Vorträgen, Diskussionsrunden und Fachausstellungen.
Foto: djd/Deutscher Pflegeetag/Meike Kenn

Die Herausforderungen der Pflege anpacken

Beim Pflegeetag 2018 geht es auch um die Versorgung in den Kommunen

In den letzten Jahren hat sich von Seiten der Gesetzgebung einiges für eine Verbesserung der Rahmenbedingungen in der Pflege getan, zum Beispiel durch die Pflegestärkungsge-

setze I-III und die Vereinheitlichung in der Pflegeausbildung. Doch das allein genügt noch nicht, um die Versorgung und die Bedürfnisse der Betroffenen in Zukunft sicherzustellen. Dies ist eine Aufgabe, in die sich alle Teile der Gesellschaft einbringen müssen. Vor diesem Hintergrund soll nun auch den Kommunen eine größere Rolle zukommen.

Weniger junge und mehr alte Menschen

Welchen Herausforderungen sie sich dabei konkret zu stellen haben, erklärt Franz Wagner, Präsident des Deutschen Pflegerates e.V. (DPR): "Es gibt immer weniger junge Menschen und der Anteil an älteren Menschen wird steigen. Durch die hohe Mobilität leben außerdem die verschiedenen Generationen einer Familie oft nicht am selben Ort." Aus diesem Grund steige der Bedarf an professionell-pflegerischer Versorgung durch Menschen außerhalb der Familie, ganz besonders in strukturschwachen Regionen. Neben den beruflich Pflegenden sollen auch pflegende Angehörige besser unterstützt werden, wie der Experte betont, beispielsweise

mittels begleitender Angebote wie Familiengesundheitspflege, zugehende Hausbesuche oder zukünftige Community Health Nurses (lokale Gesundheitszentren). Beratung und Unterstützung finden Pflegebedürftige auch bei kommunalen Pflegestützpunkten: Durch diese soll eine wohnortnahe Beratung, Versorgung und Betreuung der Pflegebedürftigen gewährleistet werden.

Das Pflegestärkungsgesetz III, das seit Januar 2017 in Kraft ist, nimmt die Kommunen deshalb besonders in die Pflicht: "Sie müssen hier erweiterte Ver-



Es gibt immer mehr alte Menschen in Deutschland - für sie eine qualifizierte und menschenwürdige Versorgung zu sichern, ist eine enorme Herausforderung für die Gesellschaft.
Foto: djd/Pixabay

sorgungsangebote schaffen", so Franz Wagner. Dafür seien eine gute Analyse und eine darauf aufbauende Planung des Versorgungsbedarfes zentral. Dies ist auch Thema beim - vom DPR gemeinsam mit der Schlüterschen Verlagsgesellschaft ausgerichteten - Deutschen Pflegeetag, der vom 15. bis 17. März 2018 in der Station Berlin stattfindet. Hier präsentieren sich verschiedene Beispielprojekte, die sich bereits dieser Aufgabe angenommen haben.

Viel Programm beim Deutschen Pflegeetag 2018

Der Pflegeetag hat aber noch einiges mehr im Programm. Bei der zentralen Branchenveranstaltung für Pflege in Deutschland gibt es verschiedene Workshops, Fachvorträge, Diskussionsrunden sowie eine große Fachausstellung. Sie richtet sich an professionell Pflegenden und an branchennahe Aussteller. Tickets und weitere Informationen erhält man unter www.deutscher-pflegetag.de. Bei dem Kongress treffen sich Spitzenvertreter aus Pflege, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, um die Weichen für die Zukunft zu stellen.

Das geht alle an

Pflege ist vielfältig. Sie umfasst die eigenverantwortliche Versorgung der Patienten durch Pfleger und Pflegerinnen, aber auch die Zusammenarbeit mit Familien und Angehörigen, anderen Berufsgruppen, den Kommunen und sozialen Einrichtungen. Es ist ein starkes Miteinander notwendig, um die Herausforderungen der pflegerischen Versorgung zu meistern. Deshalb steht der Deutsche Pflegeetag 2018 im März auch unter dem Motto "Teamarbeit - Pflege interdisziplinär". Hiermit sind sowohl die verschiedenen Pflegeprofessionen gemeint als auch die Kooperation mit verschiedenen Heilberufen. Unter www.deutscher-pflegetag.de gibt es weitere Informationen zum Programm, Tickets, Anreise und Übernachtungsmöglichkeiten.

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

Die inviva weckt pure Lebenslust

Von 28.02. bis 01.03. steht die Messe Nürnberg ganz im Zeichen der Lebensfreude - auch im hohen Alter

Am 28. Februar und 1. März 2018 bietet die inviva Informationen, Mitmachaktionen, unterhaltsame und informative Programme sowie Produkte und Lösungen für alle mitten im Leben. Das Seniorenamt der Stadt Nürnberg sorgt als fachlicher Träger mit zahlreichen Verbänden und Initiativen für ein vielseitiges Begleitprogramm und Stargäste, wie Maren Kroymann (28. Februar) und Cindy Berger (1. März) zeigen, dass die Lebensfreude sich nicht vom Alter zügeln lässt. Die inviva findet in Kombination mit der Freizeit Messe Nürnberg statt.

Nürnberg – Wie möchte ich leben? Welche Hobbys und Leidenschaften finden Platz in meinem Alltag und wer teilt diese mit mir? Wie möchte ich wohnen? Welche Unterstützungen gibt es für mein Leben – technisch, finanziell und gesundheitlich? Und wie kann ich mich engagieren und meine Zeit sinnvoll und schön gestalten? – Die inviva gibt Antworten, Anregungen und Impulse auf verschiedenste Lebensfragen. Die Messe für alle mitten im Leben findet am 28. Februar und 1. März im Messezentrum Nürnberg statt. Die Themenbereiche Gesundheit erhalten, selbst bestimmen und Zeit gestalten stehen dort im Vordergrund.

Highlights im inviva-Programm sind die Auftritte von Maren Kroymann (am 28. Fe-



bruar) und Cindy Berger (am 1. März). Maren Kroymann spricht am ersten inviva-Tag darüber, wie man (nicht nur im Showgeschäft) in Würde altern kann und präsentiert am Nachmittag gemeinsam mit ihrer Band eine unterhaltsame Mischung aus Musik und Kabarett.

Tipps und Unterstützung von Experten

Rund 150 Aussteller, darunter Kliniken, soziale Einrichtungen, Verbände, Initiativen und Dienstleistungsunternehmen, präsentieren ein vielfältiges Angebot und geben damit Anregungen, Antworten und Lösungen zu allen Lebensberei-



chen. Auf der inviva steht das Erlebnis im Vordergrund, bei rund 70 Einzelveranstaltungen, wie Vorträgen, Mitmachaktionen und Interviews finden die Besucher Antworten auf verschiedenste Lebensfragen. Unter dem Motto „Gesundheit erhalten“ gibt es Angebote und Informationen rund um Prävention, Fitness, medizinische Vorsorge, alternative Heilmethoden, Rehabilitation, Betreuung und Unterstützung.

Wer das Reisen liebt, seinen Garten oder Balkon mit Liebe pflegt oder gerne sportlich im Freien aktiv ist, kann der Freizeit Messe Nürnberg einen Besuch abstatten. Die „Freizeit, Touristik & Garten“ läuft parallel zur inviva (28. Februar und 1. März) und kann mit der gleichen Eintrittskarte besucht werden. Weitere Informationen, Tickets mit Online-Rabatt sowie die Programme der inviva gibt es unter www.inviva.de.



Mitten im Leben...

Gesundheit erhalten!

Selbst bestimmen!

Zeit aktiv gestalten!





Maren Kroymann
kommt am 28.2.



Cindy Berger
kommt am 1.3.

28. Februar + 1. März 2018

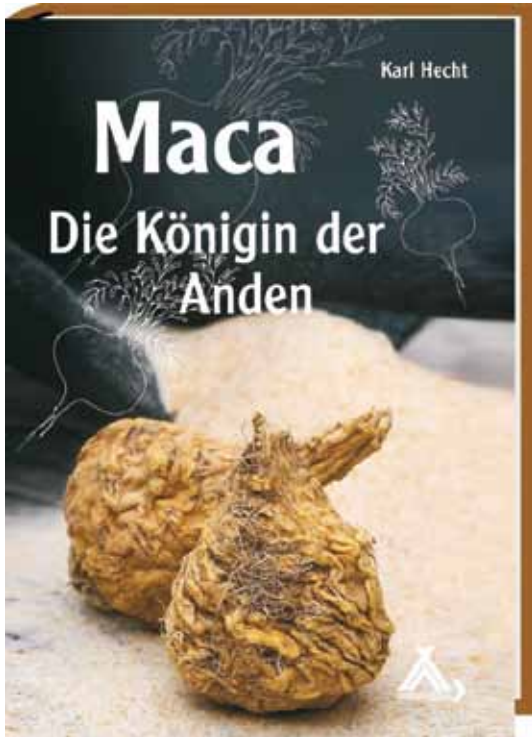
Messe Nürnberg

www.inviva.de

Die Bestes Alter Bücherecke

Maca – Die Königin der Anden

Bestes
Alter
Verlosung



Die Maca ist eine sehr kräftige, witterungsstabile Pflanze, die intensiven Temperaturschwankungen von +40 bis -20°C standhalten soll. Auch der Höhen-UV-Strahlung widersteht sie. Die Völkergruppen, die seit zirka 2.000 Jahren die Macawurzel für ihre Ernährung verwendet haben sollen, äußern die Überzeugung, dass sich diese robusten Eigenschaften der Maca bei Genuss auf die Menschen übertragen. Das ist ein Faktor, warum man die Maca als Adaptogen einstuft, als anpassungsfähiges und anpassungsstimulierendes Produkt. Die Maca ist eine adaptogene Naturpflanze, die sich im Laufe der Evolution an extremste Bedingungen angepasst hat und daher Stoffe enthält, die den Menschen helfen können mit der stresserfüllten Gesellschaft und schadstoffverschmutzten Umwelt besser zurecht zu kommen. Die bisherigen präklinischen und klinischen Forschungsergebnisse geben Anlass die Macawurzel als ein Naturmittel mit präventiven und therapeutischen Wirkeigenschaften, aber ohne unerwünschte Nebenwirkungen in die Humanmedizin einzuführen. Effekte, die vor allem für Frauen von Bedeutung sein können sind: Steigerung der körperlichen und geistigen Leistung. Maca gilt als ein Energiespender, Verbesserung der Gedächtnisleistung, Sicherung der Knochengesundheit, vor allem auch in der Menopause. Somit hat Maca eine Antiosteoporose-Wirkung, Aphrodisierende Effekte. Maca bringt Lust und Glück ins Schlafzimmer, Steigerung des sexuellen Verlangens, Ausgleich in der Regulierung des Gefühlslebens, angstlösend, Reduzierung der üblichen Begleitsymptome der Menopause (körperlich und psychisch), Fruchtbarkeit, Erfüllung des Kinderwunsches. Dieses Buch soll dem Bekanntwerden von Wissen über die Maca nolle unter breiten Bevölkerungskreisen dienen. Aus diesen Gründen wurde das Buch so strukturiert, dass nach einer Einführung über den heutigen Erkenntnisstand zum Thema gestellte Fragen beantwortet werden.

Karl Hecht: Maca – die Königin der Anden.

ISBN 978-3-88778-469-0; 96 Seiten, Format: 148 x 210 mm, zahlreiche Abbildungen, Softcover. versandkostenfrei bei www.spurbuch.de. 9,80 € Versandkostenfrei

Das Buch kann auf der Webseite www.spurbuch.de/de/gesundheit.html oder im Gesundheitskatalog bzw. bestellt werden. Außerdem verlost BESTES ALTER zehn Bücher. Schreiben Sie eine Mail unter dem Betreff „MACA“ an info@bestes-alter.info. Einsendeschluss ist der 31.03.2018

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:

Mittwoch,
14.03., ab 14 Uhr
mit Musik und Singen



Lange Straße 46 96047 Bamberg

Für weitere Infos www.bestes-alter.info

Sicher ist sicher

Wichtige Dokumente, Uhren und Schmuck oder ideale Werte gehören in einen Tresor

Die Einbruchszahlen bewegen sich weiterhin auf hohem Niveau. Viele Hausbesitzer haben daher bereits in zusätzliche Sicherheitstechnik wie etwa nachgerüstete Schlösser für die Fenster investiert. Doch was, wenn sich ungebetener Besuch dennoch Zutritt zum Eigenheim verschaffen kann? Dann sollten zumindest die Werte, die nicht im Fall der Fäule so einfach zu ersetzen wären, einbruchssicher in einem privaten Tresor aufbewahrt werden. "Die Hausratversicherung ersetzt zwar den materiellen



Ein Tresor bietet die Möglichkeit, wichtige Dokumente, aber auch Wertsachen, zu Hause sicher zu lagern. Foto: djd/Hartmann Tresore

Schaden, der durch einen Einbruch entsteht. Doch es gibt ideale Werte wie zum Beispiel Familienschmuck oder die Uhr des Großvaters, die bei einem Diebstahl für immer verloren wären", schildert Bauen-Wohnen-Journalist Martin Blömer von der Ratgeberzentrale. Zudem bietet ein Tresor mit entsprechender Ausstattung auch einen wirksamen Schutz etwa bei einem Wohnungsbrand.

Vor Einbruch und Feuer geschützt

Das gelegentlich zu hörende Vorurteil, dass Tresore nur etwas für besser betuchte Bürger wären, ist schnell widerlegt. Denn auch wichtige Dokumente wie Kauf- und Arbeitsverträge oder Versicherungs- und Rentenunterlagen, die jedermann besitzt, sollten einbruch- und feuersicher in einem Tresor deponiert sein. Neben der Einbruchsicherheit, zu erkennen an entsprechenden Prüfplaketten, sollte der Wertschrank idealerweise

Die erste Adresse für Ihren zweiten Frühling: unsere.



Altersvorsorge optimieren mit unserem VR-PrivatkundenDialog!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

www.vrbank-bamberg.de

Willy-Lessing-Str. 2
96047 Bamberg



VR Bank Bamberg eG

auch über eine geprüfte Feuerschutz-Ausrüstung verfügen. "Alte Familienfotos etwa sind bei einem Brand oder bei Vandalismus sonst nicht zu ersetzen", schildert Christian Fretter von Hartmann Tresore. Er empfiehlt Verbrauchern, bei der Auswahl darauf zu achten, dass der jeweilige Tresor von anerkannten Zertifizierungsinstituten wie etwa der VdS Schadenverhütung getestet wurden. Die wichtigste europäische Norm für den Ein-

bruchschutz von Tresoren ist die EN 1143-1. "Vermeintliche Schnäppchenangebote ohne Prüfzeichen hingegen halten oft nicht, was sie versprechen", so Fretter weiter. Ein weiterer Tipp lautet: Verbraucher sollten die Tresorgröße nicht zu klein wählen. Häufig unterschätzen sie, was alles an Wertsachen, Uhren, aber auch wichtigen Papieren im Haushalt vorhanden ist. Außerdem kommen mit den Jahren meist noch mehr Gegenstände hinzu".

BESTES ALTER: AUSFLUGSPROGRAMME

FAHRT ZUR „inviva“-SENIORENMESSE am Donnerstag, 01.03.2018

Mehr als 150 Aussteller präsentieren auf der „inviva“ ihre Produkte und Dienstleistungen für die Generation 50 plus. Das Angebot der Messe umfasst dabei die Themenbereiche Gesundheit und Prävention, Freizeit, Aktivität und Engagement, Mode und Schönheit, Leben und Wohnen, sowie Häusliche Pflege, Rehabilitation, Medien, Technik, Recht, Finanzen und Beratung. Zeitgleich findet auf dem Nürnberger Messegelände die Freizeitmesse „Freizeit – Touristik & Garten“ statt. Diese Messe ist Nordbayerns größter Reisemarkt mit Urlaubstipps, Angeboten, Piazza Italia, Aktionen und Spezialitäten! Highlight ist um 15 bis 16 Uhr der Auftritt von Cindy Berger.

Abfahrt ist am Donnerstag 1. März, zwischen 8:55 Uhr und 9:35 Uhr. Es wird wieder fünf Einstiegsmöglichkeiten geben: Burgebrach Firma Spörlein 8:55 Uhr, P+R Südwest – Fuchsenwiese 9:15 Uhr, Willy-Lessing-Straße 9:20 Uhr, Bahnhof – Ludwigstraße vor der Diskothek Agostea 9:30 Uhr sowie Malervierviertel 9:35 Uhr. Um 16:30 Uhr fahren wir wieder zurück und werden um ca. 17:30 Uhr wieder in Bamberg ankommen.

Die Kosten pro Person betragen inkl. Busfahrt, Eintrittsticket „inviva“ in Nürnberg, (Wert: 11,50 €), Eintrittsticket „Gesundheitsmesse franken aktiv & vital“ in Bamberg 02. März bis 04. März 2018 (Wert: 6 €) nur 25 €.

Um diese Fahrt durchführen zu können, ist eine Mindestteilnehmerzahl von 25 Personen notwendig. Es wird deshalb um zahlreiche und rechtzeitige Anmeldung gebeten.

AUF NACH KÖNIGSBERG am Mittwoch, 11.04.2018

Es wird wieder fünf Einstiegsmöglichkeiten geben: Burgebrach Firma Spörlein 8:55 Uhr, P+R Südwest – Fuchsenwiese 9:15 Uhr, Willy-Lessing-Straße 9:20 Uhr, Bahnhof – Ludwigstraße vor der Diskothek Agostea 9:30 Uhr sowie Malervierviertel 9:35 Uhr.

ZUM PROGRAMM:

Stadtführung mit anschließenden Glockenspiel Mittagessen in der Herrenschenke
Danach Firmenbesichtigung (in einer der schönsten Firmen) bei der Firma Beckert.
Anschließend Cafe im Kunsthandwerkerhof
Rückfahrt nach Bamberg mit Ankunft um ca. 17:30

Kosten pro Person inkl. Busfahrt, Stadtführung, Betriebsbesichtigung und Kaffee 30 Euro

NUR MIT ANMELDUNG UNTER 0951-2093396

Das

Aktuelle Un

Die große Liebe ist eines der größten Ziele der meisten Menschen - das gilt auch für die Generation 50plus. Fast alle Singles aus dieser Altersgruppe glauben an sie, und 77 Prozent hoffen, dass sie sie noch einmal finden. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Studie von Zweisam.de, der Datingplattform für Singles über 50. Auch das Thema Heiraten ist bei Singles über 50 nicht vom Tisch. Zwei Drittel würden es zumindest vielleicht tun, nur gut ein Drittel schließt das Jawort kategorisch aus. "Heiraten hat bei Singles über 50 eine andere Bedeutung als bei den Jüngeren, wo die Familiengründung im Fokus steht", sagt Dr. Stefan Woinoff, Psychotherapeut und Beziehungsexperte bei der Datingplattform. "Bei den Älteren geht es eher darum, ein Fest zu feiern, der Welt zu zeigen, dass man wieder eine Liebe gefunden hat, aber auch um das gute Gefühl, wieder einen festen Partner an der Seite zu haben."

Feste Partnerschaft als Glücksgarant

Jeder zweite Befragte ist an vergangenen Beziehungen reifer geworden und gewachsen. Deshalb glauben 45 Prozent, dass sie heute genau wissen, was sie von ihren Beziehungen und ihrem zukünftigen Partner wollen. Nichts macht demnach glücklicher als eine Partnerschaft - das sagen 84 Prozent der Befragten, danach folgen gute Freunde, die Familie und eine ausreichende finanzielle Absicherung. Da Partnerschaften so hoch im Kurs stehen, werden sie auch online immer häufiger von Singles in den besten Jahren gesucht. "Online-Dating ist gerade für die ältere Generation ein Segen, da der Freundeskreis mit dem Alter oft immer kleiner wird und man kaum mehr neue Menschen kennenlernt", so Woinoff. Doch nicht nur Partnerschaften werden gesucht: Jeder Zehnte ist in offen

*Fast alle Singles aus der Altersgruppe 50plus glauben an die große Liebe - und 77 Prozent hoffen, dass sie sie noch einmal finden.
Foto: djd/Zweisam.de/thx*

s Beste kommt noch

mfrage: Auch Singles über 50 glauben daran, die große Liebe zu finden

Foto: Getty Images/iStockphoto

für einen netten Flirt, acht Prozent bevorzugen das erotische Abenteuer, hier sind die Herren aber fast unter sich. Ehrlichkeit und Treue sind für ältere Frauen und Männer gleichermaßen wichtig in einer langfristigen Beziehung. Doch während bei Frauen Liebe beziehungsweise tiefe Gefühle weit oben rangieren, steht für Männer erfüllender Sex noch etwas höher im Kurs. "Auch für Frauen bleibt Sex aber wichtig, viele blühen gerade im Alter richtig auf und öffnen sich - sie stellen ihn nur nicht an den Anfang ihrer Wunschliste, wie Männer das oft tun", so Woinoff. Dass Männer sich stärker Sex wünschen, sei darüber hinaus auch ein tolles Kompliment für die Damen: "Nie waren Frauen über 50 attraktiver als heute - natürlich wollen Männer gerne Sex mit ihnen haben."

Fotoprojekt zeigt Sehnsüchte von Singles über 50

Träume und das Bedürfnis nach Liebe sind keine Frage des Alters. Doch wie sehen die Wünsche und Sehnsüchte der Generation 50plus aus? Was sagt ihr Herz beim Gedanken an die nächste Liebe? Diese Geschichten erzählen Bilder des Münchner Fotografen Frank Lübke, die in Zusammenarbeit mit Zweisam.de, der Datingplattform für Singles über 50, entstanden sind. Für den hochwertigen Fotokalender, der unter www.desiary.de für 24,90 Euro erhältlich ist, hat Lübke je sechs weibliche und männliche Singles in sein Studio eingeladen und gebeten, sich mit geschlossenen Augen den Wunschpartner vorzustellen. Jeden dieser Momente hat der Fotograf eingefangen - als den Augenblick, in dem die Menschen ihre Vorstellung vom Glück individuell ausstrahlen.

Besser kommunizieren, zufriedener leben

So kommen Ihre Botschaften an. In der Familie, im Job, im Alltag



Bei einem vertrauensvollen Gespräch bleibt das Handy am besten in der Tasche. Foto: djd/Verlag Peter Jentschura

Der Ton macht die Musik - in diesem Ausspruch steckt eine Menge Wahrheit. Doch ein Großteil unserer Kommunikation läuft ganz ohne Worte ab. Und oftmals entscheiden Botschaften zwischen den Zeilen, ob Konflikte entstehen oder Probleme gelöst werden. "Kommunikation ist die Grundlage von Leben, und Kommunikationsqualität und Lebensqualität haben sehr viel miteinander zu tun", ist Diplom-Psychologe Rolf-Ulrich Kramer überzeugt. Der Coach und Autor ("Lebenserfolg. Vision und Organisation", Jtb-Verlag, 14,50 Euro) erlebt immer wieder, dass viele Menschen die einfachsten Regeln einer guten Kommunikation nie gelernt haben. So kommt es zu Missverständnissen, Unzufriedenheit, scheinbar unlösbaren Problemen. Hier sind ein paar einfache Strategien für ein harmonischeres Miteinander durch bessere Kommunikation.

te man keine Standpauke über Pünktlichkeit halten, wenn er gerade verschlafen und mürrisch aus dem Bett steigt. Ein wichtiges Gespräch braucht den richtigen Rahmen, damit die Botschaft ankommt.

- Aufmerksamkeit schenken: Schon einmal darüber geärgert, dass das Gegenüber ständig aufs Handy schaut oder nebenbei etwas erledigt? Gute Kommunikation funktioniert nur, wenn alle Gesprächspartner mit ihrer Aufmerksamkeit bei der Sache sind. Andernfalls kommt nur die Hälfte des Gesagten an - die Basis für Missverständnisse und schlechte Stimmung.

- Verständnis wecken: Um anderen mitzuteilen, was man wirklich möchte, muss man zunächst herausfinden, was das genau ist. Nur dann kann man sicher sein, dass das Gegenüber die eigenen Bedürfnisse oder ein Problem wirklich versteht, und man kann gemeinsam eine Lösung finden. Ein allgemeines "Ich bin unzufrieden" kann weder der Chef noch der Partner nachvollziehen. "Wenn man jedoch Verständnis erzielt, fühlt man sich spannungsfrei und harmonisch", so Autor Rolf-Ulrich Kramer.

- Den richtigen Zeitpunkt wählen: Viele Dinge sind wichtig - aber sind sie auch so dringend, dass sie unverzüglich angesprochen werden müssen? Meistens nicht. Für die Gehaltsverhandlung macht man aus gutem Grund einen Termin mit dem Chef. Und einem pubertierenden Teenager soll-



Sich Zeit nehmen füreinander - eine wichtige Grundlage guter Kommunikation.

Foto: djd/Verlag Peter Jentschura

- Botschaften richtig verpacken: Es ist nicht immer leicht, seine Anliegen angemessen zu äußern. Aber es lohnt sich, zumindest kurz darüber nachzudenken, ob man im Eifer des Gefechts eine bitterböse E-Mail abschickt oder lieber einmal durchatmet und dann, nachdem man das Problem nüchtern betrachtet hat, das persönliche Gespräch sucht. Auf diese Weise kann durch

aufmerksame Kommunikation eine Vielzahl von Missverständnissen und Konflikten verhindert werden.

Buchtipp: Denkanstöße für mehr Lebensglück

Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied, heißt es in einem Sprichwort. Aber wie schmiedet man dieses Glück? Als Coach sieht sich Diplom-Psychologe Rolf-Ulrich Kramer immer wieder mit dieser Frage konfrontiert. In seinem Ratgeber "Lebenserfolg. Vision und Organisation" (Jtb-Verlag, 350 Seiten, 14,50 Euro) liefert er praktische Tipps und hilfreiche Denkanstöße, wie ein zufriedenes, erfülltes Leben gelingen kann. In Partnerschaft und Familie ebenso wie am Arbeitsplatz.



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

Wir möbeln
Ihr Bad auf!

Neben der Komplettsanierung von Bädern bieten wir Ihnen auch den Verkauf von attraktiven Badmöbeln. Mit verschiedenen Modellen und vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Im Aktionspreis enthalten sind aus der Serie Kera.Home der Spiegelschrank mit LED-Leuchte, der Waschtisch mit Unterschrank (Breite 60cm) und die Armatur der Serie4. Ausgeschlossen sind sonstige Dekorationsobjekte.

Besuchen Sie
unsere Ausstellung

Biegenhofstraße 5
96103 Hallstadt

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

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 10:00 - 18:00 Uhr
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr



Aktionspreis
995,- €



Abbildung ähnlich zum Angebot

Friseur und Perücken am Bruderwald
 im Gesundheitszentrum – neben Klinikum –
 Buger Straße 82 · 96049 Bamberg
 Tel. 0951/202019

ERFAHRUNG macht den Unterschied!

- diskrete Beratung / viele Serviceleistungen
- barrierefreier Zugang
- kostenloses Parken
- Station- und Hausbesuche
- Haarsersatz auf Rezept-Abrechnung mit allen Kassen möglich

40 Jahre Friseurmeisterin und zertierte Perückenfachfrau
Irene Dürbeck

Öffnungszeiten:
 Mo. 9.30–13.30 Uhr
 Di.–Fr. 9.30–17.00 Uhr
 Sa. nur nach tel. Vereinbarung

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

Chrisana

10 Jahre

Pflege, Betreuung & Hilfe

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

Alltagshelden gesucht

Ohne ehrenamtliches Engagement wären soziale Projekte kaum vorstellbar



Der Rosenheimer Rentner Johann Peschke repariert Fahrräder, Kinderwagen oder Rollatoren - ein typisches Beispiel für wirksame Nachbarschaftshilfe.
 Fotos: djd/Deutsche Fernsehlotterie

Mehr als 31 Millionen Bundesbürger tun es: Sie nehmen sich Zeit für andere und engagieren sich in sportlichen, sozialen, kulturellen oder ökologischen Projekten. Gut 43 Prozent der Bevölkerung über 14 Jahren sind ehrenamtlich tätig, hat die Freiwilligenstudie des Bundesfamilienministeriums ergeben. Das bedeutet gleichzeitig eine kontinuierliche Steigerung über die vergangenen Jahre hinweg. Die Erfahrung zeigt, dass das Ehrenamt ein Gewinn für alle ist: für diejenigen, die von der Unterstützung profitieren, aber auch für die freiwilligen Helfer selbst - allein schon durch das gute Gefühl, für andere da zu sein und positive Veränderungen zu bewirken. Unkompliziert und effizient helfen, das macht das Ehrenamt in der Nachbarschaft so wertvoll - für Kinder und Senioren ebenso wie für behinderte und kranke Menschen.

Die Deutsche Fernsehlotterie unterstützt diese ehrenamtliche Arbeit seit Jahrzehnten mit einem großen Teil ihrer Spielerträge, viele Projektbeispiele und mehr Informationen dazu gibt es auf www.du-bist-ein-gewinn.de. Alle, die selbst aktiv werden möchten, dürften hier zahlreiche Anregungen finden. Beispielsweise mit dem Projekt "Balu und Du". Entstanden aus einem Forschungsvorhaben der Universität Osnabrück, gibt es dieses Angebot inzwischen an über 90 Standorten. Die Idee dahinter: Junge Erwachsene unterstützen als Mentor Kinder in schwierigen Situationen. Der Name ist dabei Programm: Die Helfer gaben sich den Namen "Balu" nach dem freundlichen Bären, der einem Waisenkind im "Dschungelbuch" wertvolle Lehren fürs Leben gibt.



Helpende Hände für Hamburg: Wenn etwas zu tun ist, sind die Ehrenamtlichen zur Stelle.



BKM.MANNESMANN präsentiert

Franken Aktiv & Vital

Gesund, fit, aktiv und vital sein und sich dabei rundum wohl fühlen:
14. Gesundheitsmesse vom 02. bis 04.03.2018 in der brose Arena Bamberg

Das Fokusthema der vierzehnten 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 Vorschläge, Anregungen und Ratschläge, wie er Gesund leben für sich definieren möchte. Dabei unterstützen und beraten die Aussteller aus den Bereichen der Gesundheitswirtschaft, Ernährung, dem Breitensport, der Urlaubsgestaltung, der

Gestaltung des unfallfreien Alltagsgeschehen und des Lebensumfeldes im Alter. Auch über das Thema Vorsorge und Prävention informieren die Aussteller der Gesundheitsmesse die Besucher gerne.

Gesundheitsregion Bamberg

Eine wesentliche Rolle spielt auch die Gesundheitsregion Bamberg (www.gesund-in-bamberg.de), deren Mitglieder sich erneut in großen Teilen auf der Messe präsentieren und somit für eine außergewöhnliche Kompetenz sowohl im Gesundheitsbereich, als auch für ein hochkompetentes aber für den Besucher leicht verständliches Vortragspro-

gramm im medizinischen Bereich sorgen. Auch 2018 wird die VIA FUTURA wieder als eigenständige Ausstellung innerhalb der Messe integriert. Initiatoren der VIA FUTURA sind die Behinderten- und die Seniorenbeauftragte der Stadt Bamberg, die gemeinsam mit den Veranstaltern der Gesundheitsmesse Franken Aktiv und Vital am Standort Bamberg Kompetenzen bündeln und somit für die Besucher ein noch größeres Angebotsspektrum rund um die Gesundheit bieten. Eines der Highlights innerhalb der VIA FUTURA ist eine begehbare und voll ausgestattete barrierefreie und behindertengerechte Wohnung.

Die Messe öffnet am Freitag von 14.00 bis 22.00 (ab 18.00 Nightshopping, die lange Messenacht) und Samstag und Sonntag von je 10.00 bis 18.00 Uhr. Erwachsene zahlen 6 Euro, ermäßigt 5 Euro und die Familienkarte für 15 Euro berechtigt bis zu 2 Erwachsene und max. 3 Kinder zum Besuch der Messe. Weitere Informationen finden Sie unter www.franken-aktiv-vital.de oder beim Messteam Bamberg unter Tel. 0951-18070500.



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**

Obero Königsstr. 43 · 96052 Bamberg · ☎ 09 51 2 75 78

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!



Lattenrost ade. Gegen den neuen Trend zur Punktfederung hat er wenig Chancen. Immer mehr Menschen holen sich die Unterfederung, die viele Rückenschmerzen vermeiden kann.

lattoflex®
schlafwerk

 bad & heizung®
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

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



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

Lebensqualität trotz schwerster Pflegebedürftigkeit – geht das?

Die Anzahl der Pflegebedürftigen in Deutschland steigt stetig, so auch die Anzahl der Schwerstpflegebedürftigen. Durch die massiv eingeschränkte Mobilität oder auch durch eine fortgeschrittene Demenzerkrankung werden die Betroffenen meist in Pflegeheimen stationär gepflegt

Ist ein Erhalt der Lebensqualität in dieser fortgeschrittenen Phase noch möglich?

Ja, auch für Schwerstpflegebedürftige kann die Lebensqualität so weit als möglich erhalten werden. In einer PflegeOase, die ein innovatives Wohn- und Pflegekonzept für Menschen mit schwerer körperlicher und/oder geistiger Einschränkungen beschreibt, werden in Pflegeheimen behütete Wohnbereiche für kleine Gruppen geschaffen.

Gemeinsames Leben

Im mit warmen Farben gestalteten, großzügigen, Wohnbereich befinden sich meist Mehrbettzimmer oder auch Gemeinschaftszimmer. Diese dienen dazu, dass sich die schwerstpflegebedürftigen BewohnerInnen nicht alleine fühlen. Das gemeinsame Wohnen soll eine Isolation des Einzelnen verhindern. Im Zentrum der Zimmer befindet sich ein weitläufiges Gemeinschaftszimmer mit eigener Küche. Dieses Raumkonzept stellt die Teilhabe der Pflegebedürftigen am Tagesgeschehen sicher und erhält und fördert wichtige soziale Kontakte. BewohnerInnen können auch in ihrem Bett im Gemeinschaftsraum verweilen. Die Pflegeoase ist weiterhin mit einem speziellen Pflegebad ausgestattet. Für gemeinsame Zeit in Privatsphäre steht den Angehörigen bei Bedarf ein extra Zimmer als Rückzugsort im Wohnbereich zur Verfügung.

Die unterschiedlichen Wach- und Schlafzeiten der Pflegebedürftigen erfordern individuelle Essens- und Pflegezeiten.



In der vorhandenen Küche der PflegeOase kann jederzeit ein warmes Essen zubereitet werden.

Spezielle Pflegeform

Schwerstpflegebedürftige Menschen sind meist immobil und oftmals nicht mehr kommunikationsfähig. Das Raumkonzept und die kleine Wohngruppe unterstützen ein gemeinsames Miteinander. Eine Pflegekraft befindet sich immer in der Nähe und

garantiert die Pflege und Betreuung rund um die Uhr. Der intensive Pflegebedarf wird durch eine Bezugspflege gestaltet. Dies bedeutet eine kontinuierliche Betreuung durch einen festen Mitarbeiterstamm. Eine Pflegekraft koordiniert den Pflegeprozess und den Aufenthalt inkl. Betreuung des Bewohners / der Bewohnerin. In der PflegeOase steht ein Expertenteam an Pflegekräften bereit: Altenpflegefachkraft, Gerontofachkraft, Palliativfachkraft



und Ergotherapeuten in Zusammenarbeit mit Hausarzt, SAPV (Spezialisierte ambulante Palliativversorgung), Hospizverein und Seelsorger.

Alle Sinne aktivieren

Die meisten Schwerstpflegebedürftigen können leider nur noch passiv am Leben teilnehmen. Damit auch diese Menschen erreicht werden, werden in der PflegeOase alle Sinne der Schwerstpflegebedürftigen aktiviert. In der Wohnküche werden kleine Gerichte für die BewohnerInnen zubereitet. Durch die Gerüche, die beim Kochen entstehen, aber auch durch Kräuter und dem Einsatz von Duftpflanzen werden die Geruchssinne angeregt. Basale Stimulation, Licht und Wärme, Farben, Musik und Klänge, gezielte Wohlfühlagerung, Therapiehunde, das Pflegebad und ein mobiler Snoozeleswagen tragen ebenso bei die Sinne zu stimulieren und eine Wohlfühlatmosphäre für die BewohnerInnen zu schaffen.

Oberstes Ziel ist die Erhaltung und wenn möglich die Steigerung der Lebensqualität der pflegebedürftigen BewohnerInnen. Im Mittelpunkt stehen das Wohlfühlen, die Erfüllung der Wünsche von Schwerstpflegebedürftigen und die Erhaltung der Würde jedes Einzelnen bis zum Ende. Im April 2018 wird im Seniorenzentrum St Bernhard in Ebrach eine „PflegeOase“ eröffnet. Der acht Pflegeplätze umfassende Wohnbereich ist für pflegebedürftige Senioren der Pflegegrade 4 und 5 und für Menschen mit Demenz im Endstadium konzipiert.

Die Pflegeoase im Seniorenheim in Ebrach 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, Tagespflege, Betreutes Wohnen und die ambulante Pflege in Stegaurach.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.seniotel.de

Eigentum verpflichtet

Verkehrssicherungspflichten für Hausbesitzer



Eine Rutschgefahr auf nassen Stufen ist nicht immer gleich zu erkennen.
Foto: djd/Supergrip Antirutsch/RioPatuca Images-Fotolia

Der Artikel 14 des Grundgesetzes besagt: „Eigentum verpflichtet“. Für Hausbesitzer bedeutet das, dass sie Vorkehrungen treffen müssen, dass von ihrem Grundstück keine Gefahren für andere ausgehen. Das gilt für Besucher genauso wie für Passanten oder Post- und Paketboten. Dabei umfasst die sogenannte Verkehrssicherungspflicht nicht nur den winterlichen Räum- und Streudienst. Auch rutschiges Herbstlaub, lose Dachziegel, morsche Äste oder eine defekte Außenbeleuchtung können zur Gefahr werden. Kommt dann jemand auf einem Privatgrundstück zu Schaden, kann dies schnell zu teuren Schadensersatzansprüchen führen.

Rutschsicherheit rund ums Haus

Gerade in der dunklen und feuchten Jahreszeit bergen Stufen und Treppen im Außenbereich, die Wege zwischen Haustür, Mülltonne, Gartentor oder Garage eine gewisse Unfallgefahr. Wer sich in diesen Bereichen eine verbesserte Trittsicherheit wünscht, kann mit einer Anti-Rutsch-Behandlung auf keramischen und Natursteinfliesen im Außenbereich auch nachträglich die Rutschfestigkeit um ein Vielfaches verbessern. Die Anwendung ist einfach, sauber, preiswert und wirkt sofort.

Kleiner Aufwand, große Wirkung

Das Anti-Rutsch-Konzentrat wird einfach nur gleichmäßig auf dem gründlich gereinigten Untergrund aufgetragen und braucht dann etwa 30 Minuten, um einzuwirken. In dieser Zeit verändert eine chemische Reaktion die Oberflächenstruktur des mineralischen Belages, wodurch die Rutschsicherheit dauerhaft verbessert wird. Das Konzentrat ist nach Herstellerangaben ökologisch unbedenklich, biologisch vollständig abbaubar und frei von Lösungsmitteln. Und weil sich die chemische Reaktion im mikroskopischen Bereich abspielt, ist die zusätzliche Rutschhemmung direkt im Stein verankert und damit über Jahre hinaus wirksam.

Verbesserte Trittsicherheit im Badezimmer

Was im Außenbereich funktioniert, wirkt auch auf keramischen Fliesen im Badezimmer. Selbst Duschtassen oder Badewannen erhalten durch eine Antirutsch-Behandlung mit Supergrip eine langanhaltende Trittsicherheit. Hier reicht bereits eine Einwirkzeit von rund zehn Minuten, um die Oberflächenstruktur - auch von Emaille - so zu verändern, dass die Rutschsicherheit deutlich und auf Dauer erhöht wird.

Seniorenzentrum Ebrach



Wir sorgen für Sie.

Bis ins hohe Alter.

Im Seniorenzentrum St Bernhard in Ebrach sorgen wir für das Wohlbefinden von 51 SeniorInnen.

Für schwerstpflegebedürftige Menschen der Pflegegrade 4 und 5 und für Menschen mit Demenz im Endstadium wird der spezielle Wohnbereich

„PflegeOase“ ab April 2018,

bei dem alle Sinne des Menschen im Mittelpunkt stehen, eröffnet.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.
Tel.: 09553 98991 0

Seniorenzentrum St. Bernhard Ebrach
Horbachweg 7 - 96157 Ebrach
Tel.: 09553 98991 0
www.seniotel.de

 SENIOTEL®

 **Sozialstiftung Bamberg**
Zentrum für Senioren

Herrschaftliches Wohnen im eigenen Apartment und trotzdem gut versorgt.

Reservieren Sie sich Ihren Platz schon jetzt!

- » Wunderschöne Aussicht, nette Nachbarn, tolle Umgebung mit Michelskirche, Theater am Michelsberg und umliegenden Cafés und Restaurant
- » Individuelle buchbare Leistungen (Wäsche-Service, Mahlzeiten, Pflege, Reinigung u.v.m)
- » Clubmitgliedschaft im Quartier Michelsberg
- » Direkte Busanbindung
- » Bezug möglich ab Juli 2018

Beratung & Reservierung unter

Mail: pia.schlee@sozialstiftung-bamberg.de
Tel.: 0951 503-30105



14. Gesundheitsmesse franken aktiv & vital

präsentiert von



BKM.MANNESMANN AG
ABDICHTUNGSSYSTEME
Regionalbüro Bamberg
Tel. 0951-18534170 | www.bkm-mannesmann.de



**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

Mit der Sonderausstellung

Via Futura:
Fachforum für
Barrierefreiheit



2.-4.3.2018 brose ARENA Bamberg

Night Shopping
Messefreitag
bis 22 Uhr
mit Musik & Aktion

P Besucherparkplätze sind kostenpflichtig **3€**

Forchheimer Str. 15, 96050 Bamberg

Öffnungszeiten: Freitag: 14:00 - 22:00 Uhr, Samstag / Sonntag: 10:00 Uhr - 18:00 Uhr



...und weitere Aussteller

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