

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Februar 2018

www.bestes-alter.info

Ausgabe 2/ 2018

Themen
in dieser
Ausgabe:

Volle Kraft voraus

Wie sich Schauspielerin
Barbara Wussow fit hält

Politik für ältere Menschen:

Selbstbestimmt den
Lebensabend genießen



Nicht ohne meine Bankfiliale

Umfrage: Auch im Digitalzeitalter wollen Kunden die Zweigstelle nicht missen

Die digitale Welt kann herrlich komfortabel sein: Nur ein paar Klicks - und schon hat man eine Reihe von Dingen erledigt, die noch vor einigen Jahren viel Zeit erfordert und lange Wege verursacht hätten. Schwierig aber wird es, wenn einmal Probleme auftreten. Da landet man mit seinem dringlichen Anliegen schon einmal bei einem Call-Center-Mitarbeiter in Dublin. Persönliche Ansprechpartner?

Fehlanzeige. Das dürfte auch der Hauptgrund sein, warum Bankkunden auch im digitalen Zeitalter keinesfalls auf ihre Filiale verzichten wollen. Das ergab eine aktuelle Kantar-Emnid-Umfrage im Auftrag des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Demnach wickeln drei Viertel der Befragten ihre Bankgeschäfte auch über die gute alte Filiale ab. 42 Prozent nutzen

Online-Banking am PC, 23 Prozent mobiles Banking am Tablet oder Handy. Immerhin sieben Prozent der Bundesbürger vertrauen bei der Erledigung ihrer Bankgeschäfte auf das Telefon. Fast 90 Prozent der Befragten ist es sehr wichtig oder wichtig, dass ihre Bank Filialen betreibt - und zwei Drittel glauben, dass man auch in fünf Jahren noch seine Bankgeschäfte ebenso erledigen wird wie heute.

„Die Umfrage bestätigt die Strategie der Volksbanken und Raiffeisenbanken, allein den Kunden die Entscheidung zu überlassen, auf welchem Zugangsweg sie ihre Bankgeschäfte erledigen möchten“, erklärt Dr. Andreas Martin, Vorstand beim BVR. Die Filiale werde Standort für qualifizierte Beratung und für die Beantwortung kniffliger Fragen bleiben. Digitale Zugangsweg für die Kunden aber stünden gleichberechtigt daneben. Durch die neuen technischen Möglichkeiten ändere sich das Kundenverhalten rasant, die Banken müssten sich auf allen Ebenen daran anpassen. „Die Kunden kommen schon heute für einfache Dienstleistungen deutlich seltener als früher in die Filiale. Dennoch suchen zirka 80 Prozent der Kunden wenigstens einmal im Jahr ihre Bank auf“, so Dr. Martin weiter.

Bei den digitalen Zugangswegen erwarten die Kunden einen immer stärkeren Leistungsumfang. „Deshalb haben wir beispielsweise die Funktionalitäten unserer VR-BankingApp deutlich ausgebaut. Man kann damit etwa Rechnungen scannen und Überweisungen abschicken sowie Geld senden und empfangen, ganz einfach von Smartphone zu Smartphone“, so der BVR-Vorstand weiter.

Urlaubsfreude auf 0,0046 m².



Urlaub buchen und mit der Goldcard 7% sparen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Mit unseren Kreditkarten und den damit verbundenen Versicherungsleistungen können Sie entspannt den Urlaub genießen. Sparen Sie 7% bei der Buchung über unser Reisebuchungsportal. Weitere Informationen unter www.vr-bank-bamberg.de/goldcard

Willy-Lessing-Str. 2
96047 Bamberg
Tel. 0951 / 8620

VR Bank Bamberg eG

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Nicht ohne meine Bankfiliale
- 3 Was wissen die Deutschen über Geld?
- 4 Manager der eigenen Gesundheit
- 6+7 Bücherecke und Veranstaltungshinweise
- 7 Hollywood im Wohnzimmer
- 8+9 Politik für ältere Menschen
- 10 Damit sich der Kunde wieder als König fühlt
- 11 Ernährung im hohen Alter
- 12+13 Gesund älter werden
- 14 Barbara Wussow: Volle Kraft voraus
- 15 Individuell fürs Alter bauen



Kinder sind von Geld und den Symbolen, die damit zusammenhängen, fasziniert. Auch Erwachsene sollten sich diese Faszination möglichst erhalten.
Foto: djd/Union Investment/ikostudio - fotolia.com

Was wissen die Deutschen über Geld?

Bevölkerung und Experten sind sich uneinig

Gedichte in mehreren Sprachen kennen, aber keine Ahnung von Steuern oder Versicherungen haben: Mit ihrer Klage auf dem Kurznachrichtendienst Twitter über das deutsche Bildungssystem löste vor zwei Jahren die damals 17-jährige Naina eine öffentliche Debatte aus. Doch was ist seitdem passiert? Nicht viel, wie eine Studie des Marktforschungsinstituts Kantar Emnid nahelegt. Zwar schätzen 51 Prozent der Befragten ihr eigenes Wissen mit gut oder sogar sehr gut ein. Doch das Urteil von gleichfalls befragten Experten fällt nüchterner aus: Nach Meinung von nur fünf Prozent der Fachleute kennen sich die Deutschen tatsächlich so gut aus. „Die Studie zeigt, dass Experten Schwächen bei der finanziellen Bildung feststellen. Das Überraschende ist, dass diese Defizite den Betroffenen im Alltag möglicherweise nicht auffallen. Das kann sie teuer zu stehen kommen“, warnt Hans Joachim Reinke, Vorstandsvorsitzender von Union Investment. Dabei zieht sich mangelndes Wissen zum Thema Finanzen wie ein roter Faden durch die Biografien vieler Menschen. Nichtsdestotrotz ist den Deutschen das Wissen über Geld und Finanzen lieb und teuer - der Studie zufolge sogar noch wichtiger als das über Gesundheit, Politik oder Ernährung. Und nach Exper-

tenmeinung wird das Thema Finanzen in den nächsten zehn Jahren noch deutlich an Bedeutung zulegen. Realität ist jedoch, dass bei vielen Menschen die sprichwörtliche Klappe fällt, wenn es um die Planung der eigenen Finanzen geht. Nach Ansicht von Hans Joachim Reinke ist das auch kein Wunder: „Wer beschäftigt sich schon gerne mit einem Thema, mit dem er sich nicht so gut auskennt?“ Es müsse klarwerden, dass es nicht belaste, sondern entlaste, wenn man besser Bescheid wisse: „Es geht darum, dass die Menschen ein klares Koordinatensystem haben, auf dessen Basis sie besser beurteilen können, was gut und was schlecht für sie ist.“ Kinder haben dieses gesplattene Verhältnis noch nicht. Sie sind von Geld und all den Symbolen, die damit zusammenhängen, noch fasziniert: Der erste eigene Geldschein, ein Sparschwein, das erste Sparbuch. In jungen Jahren hat Geld die Emotionalität und Leidenschaft, die später verloren geht, wenn die Auseinandersetzung mit Geld zur Pflicht wird. Hier besteht großer Handlungsbedarf. „Aber auch ohne umfassende Finanzbildung sind Anleger mit fortgeschrittenen Fragestellungen nicht alleine, sofern es noch den Bankberater des Vertrauens gibt“, so Hans Joachim Reinke.

Sie möchten all inclusive?

Mastercard Gold



- ✓ 5 x pro Jahr im Ausland kostenlos Geld abheben
- ✓ KFZ-Schuttbrief
- ✓ Auslandsreisekrankenversicherung
- ✓ Reiserücktrittskostenversicherung
- ✓ Familienversicherung
- ✓ 24-Stunden-Notfall-Service

 Sparkasse
Bamberg

Kostenlos kann teuer werden

Bei Kreditkartenverträgen unbedingt aufs Kleingedruckte achten

Eine Kreditkarte ohne Jahresgebühr – das versprechen etliche Banken und Unternehmen. Die Verbraucherzentrale NRW hat sich zehn solcher Karten genauer angeschaut und dabei reichlich Kostenfallen entdeckt. Das Testfeld kam aus zwei Gruppen: Kreditkarten, die nur zusammen mit oder auch ohne ein kostenloses Girokonto erhältlich waren, ohne monatlichen Mindestgeldeingang. Ein kurzes Fazit: „Ohne Jahresgebühr“ heißt noch lange nicht kostenfrei. Je nach Nutzungsart konnten sehr wohl Entgelte oder hohe Zinsen anfallen. Etwa beim Einsatz im Ausland – zwar nicht bei Zahlung innerhalb des Euro-Raums, wohl aber in fremden Währungsräumen. Besonderes Augenmerk war auch beim Geldabheben am Automaten geboten. Die Entgelte dafür fielen je nach Anbieter und Einsatzort extrem unterschiedlich aus. Bei zwei Anbietern, die komplett auf Fremdwährungs- und Geldautomatenentgelte verzichteten, lauerten besonders fiese Fallen. Da wurde zum Monatsende nur ein Teil des Umsatzes abgebucht und ein großer Teil des Saldos blieb als Kredit stehen. Dieser musste dann zu saftigen 13,98 Prozent Effektivzins abgestottert werden. Im anderen Fall mussten die Kunden vom Zeitpunkt der Abhebung bis zum Abrechnungstag am Monatsende Zinsen zahlen – und zwar 1,73 Prozent pro Monat. Das entspricht einem jährlichem Effektivzins von horrenden 22,9 Prozent. Deshalb der Tipp aus der „Bestes-Alter“-Redaktion: Lassen Sie sich von Ihrem Banker des Vertrauens ausführlich beraten und vergleichen Sie auch Tarife mit anderen Bankhäusern. Es lohnt sich!

IMPRESSUM

Bestes  Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

HERAUSGEBER:

Bestes Alter, Sven Sauer e.K.,
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:

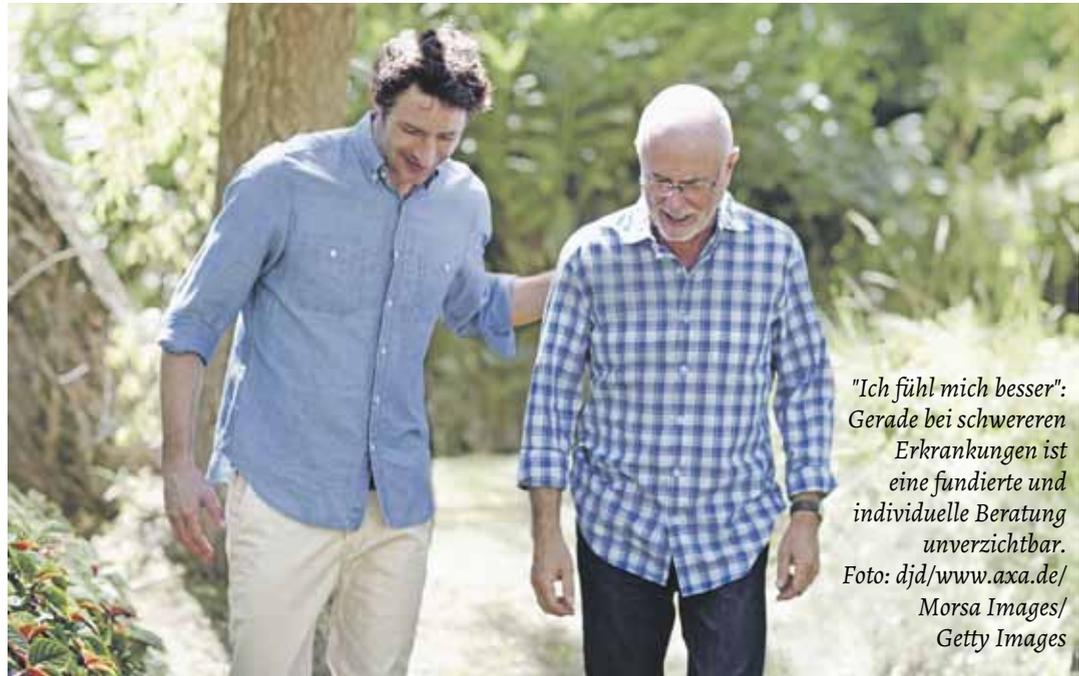
Druck u. Mediengruppe Mayer &
Söhne, Oberbernbacher Weg 7,
86551 Aichach
GESAMTAUFLAGE:
ca. 90.000 Exemplare;

ERSCHEINUNGSWEISE:

Alle drei Monate, 4. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist
Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright: Bestes Alter



*"Ich fühl mich besser":
Gerade bei schwereren
Erkrankungen ist
eine fundierte und
individuelle Beratung
unverzichtbar.
Foto: djd/www.axa.de/
Morsa Images/
Getty Images*

Manager der eigenen Gesundheit

Versicherer unterstützen ihre Kunden bei Fragen rund ums Wohlbefinden

Gesund zu leben ist inzwischen ein gesellschaftlicher Megatrend. Zeitungen und Zeitschriften sind voll mit

Tipps, wie man selbst beispielsweise mit einer ausgewogenen Ernährung und sportlichen Aktivitäten seinen Beitrag zur eigenen Gesundheit leisten kann. In einer immer älter werdenden Gesellschaft sehen sich viele Menschen quasi als Manager der eigenen Gesundheit. Sie wünschen sich qualifizierte und individuelle Antworten, wenn sie Fragen rund um das Thema Gesundheit haben.

Begleitung bei allen Gesundheitsfragen

Der private Krankenversicherer Axa etwa will seine Kunden mit dem "gesundheitservice360°" gemeinsam mit Partnern beim Gesundbleiben sowie im Krankheitsfall unterstützen und begleiten. Zu dem Gesundheitsprogramm gehören neben Präventionsangeboten zum Erhalt der Gesundheit und einer qualifizierten medizinischen Beratung auch die umfassende Versorgung im Krankheitsfall sowie Gesundheitsexperten, die den Versicherten zur Seite stehen. Wie beuge ich vor? Was bedeutet die Diagnose? Wo finde ich einen Facharzt in der Nähe? Nehme ich die richtigen Medikamente? Wer unterstützt

mich im Alltag? Die Experten geben den Menschen die Gewissheit, in guten Händen zu sein, sowie Hilfestellungen, wie sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen oder eine konkrete Gesundheitssituation meistern können. Zudem entwickeln die Experten Services rund um die Gesundheitsversorgung weiter. Dies erfolgt gemeinsam in einem Netzwerk mit professionellen Partnern wie Ärzten, Kliniken oder auch Apothekern. Eine aktuelle Kooperationen mit Mister Spex verhilft den Versicherten außerdem zu Rabatten beim Kauf von Sehhilfen.

"Insbesondere die Angebote für chronisch Erkrankte werden intensiv genutzt", so Klaus-Dieter Dombke, Leiter Strategisches Leistungs- und Gesundheitsmanagement. So gibt es etwa für Rheuma-, Rücken- und Schlaganfall-Patienten individuelle Unterstützungsprogramme. Versicherte mit Diabetes, Herzproblemen oder Bluthochdruck werden zugunsten einer größeren Behandlungssicherheit zusätzlich telemedizinisch begleitet, "um sie im Umgang mit ihrer Krankheit zu schulen und zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren."

Ihr Raumausstatter in Hallstadt



Jetzt mit neuer Ausstellung!
Lassen Sie sich inspirieren.

Gardinen • Sonnenschutz • Vinylböden Tapeten • Teppiche • Bodenbeläge

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

Wohnraumberatung, Wandgestaltung, Bodenverlegung,
maßgeschneiderte Gardinen und Dekostoffe,
Sonnenschutz & Insektenschutz.

Wir beraten Sie kompetent!

G²

GUNREBEN

Hallstadt

RAUM dekorativ

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9.00-18.00 Uhr
Sa: 9.00-16.00 Uhr

Georg Gunreben GmbH & Co.KG
Emil-Kemmer-Str. 4* • 96103 Hallstadt

GUNREBEN Tel. (0951) 9 65 83-0 • dekorativ@gunreben.de

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

Seniotel® gGmbH



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

Mit 11 Seniorenzentren, Tagespflegeeinrichtungen, Betreutem Wohnen und dem Mobilen Dienst - Ambulante Pflege bietet die Seniotel gGmbH der Region Bamberg ein breites Spektrum der pflegerischen Versorgung.

Unsere Angebote umfassen:

- Vollstationäre Pflege
- Tagespflegeplätze
- Kurzzeitpflege
- Ambulante Pflege
- Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen

Seniotel gGmbH
Oberend 29
96110 Scheßlitz
Tel.: 09542 779 111
www.seniotel.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



EINE MESSE FÜR ALLE DIE MITTEN IM LEBEN STEHEN!

Unter dem Motto: „Heute schon an Morgen denken“ erleben Sie ein vielfältiges Angebot regionaler Aussteller, eine bunte Bühnenshow, informative Fachvorträge uvm. Bei uns erfahren Sie alles was für ein erfülltes und selbstständiges Leben im Alter wichtig ist!

JETZT SCHON TERMIN VORMERKEN:



Samstag, 27. Oktober 2018 von 10 - 20 Uhr

Sonntag, 28. Oktober 2018 von 10 - 17 Uhr



KONZERT- UND
KONGRESSHALLE BAMBERG

Eintrittskarten für Besucher ab August 2018 erhältlich unter www.LebenimAlter-Bamberg.de, der kostenlosen Hotline 0800/500 50 80 und an allen Geschäftsstellen Ihrer Heimatzeitung.

Werden Sie jetzt Aussteller auf der ersten „Leben im Alter“-Messe und melden Sie sich telefonisch unter 0800/500 50 80 oder per E-Mail an events@inFranken.de!



Problem Multimedikation

Vielkrankheiten- Patienten und Magnesiummangel

Weshalb eine ausreichende Magnesiumversorgung so wichtig für uns ist!

Bestes
Alter
Verlosung



„Die Zahl der stationär behandelten über 70-jährigen Patienten mit mehreren Erkrankungen wächst seit Jahren rasant, Tendenz weiter steigend. Die Dauer ihrer Behandlung richtet sich nicht immer nach individuellen Patientenbedürfnissen - es geht auch ums Geld“. Dieses Zitat aus dem „Barmer

- Magazin für Versicherte beschreibt, dass die Vielkrankheitenpatienten Deutschland zum Problem werden. Die Barmer fordert die richtige Therapie, wird aber wenig konkret. Prof. Dr Karl Hecht versucht in diesem Buch Antworten auf Fragen zu einem weitverbreiteten Volksleiden zu geben. Seine Kernaussage: Das Vielkrankheitenproblem wird weitgehend durch den weltweit verbreiteten Magnesiummangel hervorgerufen. Auf der Leipziger Buchmesse stellte Prof. Hecht sein neues Buch vor. Die Vielkrankheiten-Patienten, in der Fachsprache als Multimorbiditätskranke bezeichnet, werden weltweit immer mehr ein Problem der Ärzte und Krankenkassen. Von 2006 bis 2015 ist in Deutschland die Zahl der über 70-jährigen Patienten mit mehreren Krankheiten von 1,1 auf 2,0 Millionen angestiegen. Tendenz weiter steigend.

Eine große Zahl von Studien zeigt, dass die Applikation von Magnesiumsalzen Symptome der Multimorbidität beseitigen kann. Magnesium ist im menschlichen Körper in über 37.000 Eiweißbildungsfunktionen eingebunden und Aktivator von über 300 Enzymen. Fehlt das Magnesium, dann entstehen nicht nur Krämpfe, sondern Störungen der gesamten Stoffwechselregulation. In seinem neuesten Buch prognostiziert Prof. Hecht eine mögliche Wende der Therapie mit Magnesiumverbindungen für die Patienten mit Multimorbidität. Leicht verständlich werden weitere positive Aspekte aufgezeigt. „In meiner über 60-jährigen Laufbahn als Arzt und Wissenschaftler bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass Kranke weniger Medikamente benötigen, dafür aber ausreichend Mineralien. Aber diese fehlen sehr häufig!

Das Buch kann auf der Webseite www.spurbuch.de/de/gesundheits.html oder im Gesundheitskatalog bzw. bestellt werden. Außerdem verlost BESTES ALTER fünf Bücher. Schreiben Sie eine Mail unter dem Betreff „Magnesium“ an info@bestes-alter.info. Einsendeschluss ist 01.06.2018

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,
16.05., ab 14 Uhr**



Lange Straße 46 96047 Bamberg

Für weitere Infos www.bestes-alter.info

Hollywood im Wohnzimmer

Die „Hirschaider Filmkiste“ präsentiert ab sofort Kunst und Kultur für Menschen im besten Alter

Der Seniorenbeirat im Markt Hirschaid hat gemeinsam mit dem Verein Kunst- und Kulturbühne Hirschaid e.V. ein neues Projekt gestartet: die Hirschaider Filmkiste. Um Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen oder bei fehlender Mobilität nicht mehr in die Kinos gehen können oder wollen einen Kinobesuch zu ermöglichen, bietet die Filmkiste mehrmals im Jahr Filmvorführungen in den Gemeindeteilen an.

Kurzfilme in Sassanfahrt

Den Auftakt machte im vergangenen November das „1. Sassanfahrender Kurzfilmfestival“, bei dem im Schloss Sassanfahrt Filme aus der Region gezeigt wurden. Es folgten individuelle Filmvorführungen bei einzelnen kirchlichen und örtlichen Seniorenkreisen sowie das „Film-Café im Schloss“. Bei Kaffee und Ku-

chen am Nachmittag waren die unterschiedlichsten Dokumentar- und Spielfilme zu sehen – eine Idee, die auf jeden Fall fortgesetzt wird. Das „2. Sassanfahrender Kurzfilmfestival“ findet am Mittwoch, den 14. November 2018 um 19 Uhr wieder im Schloss Sassanfahrt statt. Dann werden auch Filmbeiträge von Schülern zu sehen sein. Die Hirschaider Filmkiste dient der kulturellen Teilhabe für Senioren, steht aber auch allen anderen Interessierten offen. Es ist sogar möglich, sich die Filmkiste ganz individuell ins Haus zu holen. Die Initiatoren Dietmar Vetter (Vorsitzender des Seniorenbeirats Hirschaid) und Robert Schäfer (Vorsitzender der Kunst- und Kulturbühne Hirschaid e.V.) arbeiten mit ihrem Team bereits an weiteren Ideen. So soll es im Oktober auch einen generationenübergreifenden Fotoworkshop geben, bei dem Jung und Alt sich

Probewoche:
5 Menüs genießen und nur 3 bezahlen!
Noch heute anrufen und bestellen!

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.



Nähe hat viele Gesichter:

Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Lachen. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt.

- **Malteser Menüservice**
Ein leckeres Essen täglich heiß auf den Tisch.
- **Malteser Hausnotruf mit Rauchmelder**
Mehr Sicherheit für ein selbständiges Leben daheim.

Rufen Sie uns an:  0951 86980

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH
Münchner Ring 5, 96050 Bamberg
www.malteser-bamberg.de

gegenseitig ins Bild setzen. Interessiert? Weitere Informationen erhalten Interessierte

unter www.hirschaid.de, seniorenbeirat@hirschaid.de oder unter Tel. 09543 / 442853.

BESTES ALTER: AUSFLUGSPROGRAMM

FRISCH VOM FELDE AUF DEN TISCH

Am Mittwoch, 06.06.2018

DAS PROGRAMM:

10:30 Uhr SPARGEL-ERNTÉ auf dem Feld mit Bauer Reinhart bei Wiesentheid
12:00 Uhr Mittagstisch am Hof von „Bauer Reinhart“ in Obersteinbach
13:00 Uhr Besichtigung des Betriebes sowie die Spargelsortieranlage, des Hofladens
14:00 Uhr kleiner Spaziergang um das Gelände mit ERDBEER-ERNTÉ
15:00 Uhr Kaffee & Kuchen auf dem Hof



EINSTIEGSMÖGLICHKEITEN:

Burgebrach Firma Spörlein 08:40 Uhr
P&R Südwest – Fuchswiese 09:00 Uhr
Willi-Lessing-Straße 09:05 Uhr
Bahnhof gegenüber Atrium 09:15 Uhr
Malerviertel – Bushaltestelle 9:20 Uhr

RÜCKKUNFT IN BAMBERG CA. 17:00 UHR

Mindestteilnehmer 25 Personen;
Kosten pro Person 25 Euro
Inklusive Busfahrt; Besichtigung des Betriebes „Bauer Reinhart“; Kaffee und Kuchen auf dem Hof
Anmeldeschluss: 01.06.2018
Änderungen vorbehalten



Politik für ältere Menschen

Auch im hohen Alter selbstbestimmt zu leben und an der Gesellschaft teilzuhaben sowie gute Unterstützung bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit zu erhalten - das wünschen sich die meisten Menschen. Sie dabei zu unterstützen, ist zentrales Ziel der Seniorenpolitik.

Seniorinnen und Senioren sind heute gesünder, vitaler und besser ausgebildet als frühere Generationen - und oft möchten sie sich mit ihrer Lebenserfahrung gesellschaftlich einbringen. Doch häufig wird das Alter allein mit Krankheit und Verfall in Verbindung gebracht. Mit dem Programm "Altersbilder" will das Bundesseniorenministerium deshalb die Verbreitung eines neuen und realistischen Bildes vom Alter unterstützen. Das Bundesseniorenministerium setzt sich für eine Stärkung der Rechte älterer Menschen ein. Die Anzahl der älteren Menschen in Deutschland nimmt stetig zu. Im Jahr 2030 werden voraussichtlich 35 Prozent der Bevölkerung 60 Jahre oder älter sein. Auf Seniorinnen und Senioren der Babyboomer-Generation könnte neben der Herausforderung des Übergangs in die Rente auch die Auseinandersetzung mit möglicher Altersdiskriminierung zukommen. Im Alter soll auch die Teilhabe an der Gesellschaft, wie zum Beispiel im Ehrenamt und Engagement so lange möglich sein, wie Personen dazu individuell fähig sind.

Die Altenberichte der Bundesregierung sind ein wichtiges Instrument, um die Lebenssituation älterer Menschen bewerten und verbessern zu können. Der Siebte Altenbericht mit dem Titel "Sorge und Mitverantwortung in der Kommune - Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften" wurde Ende 2016 veröffentlicht. Er behandelt die Frage, welchen Beitrag die kommunale Politik zur sozialen, politischen und kulturellen Teilhabe und zur möglichst lange währenden Selbstständigkeit Älterer leisten kann. Der Bericht enthält Erkenntnisse und Empfehlungen an Bund, Länder und Kommunen.

Die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben wird durch bundesweit rund 540 Mehrgenerationenhäuser unterstützt. Diese bieten viele kreative Angebote und schaffen Raum für Freiwilliges Engagement. Mit vielfältigen Beratungs- und Unterstützungsleistungen ermöglichen sie vielen Älteren, länger selbstständig und selbstbestimmt im gewohnten Umfeld zu leben.

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

In Deutschland leben 3,1 Millionen Pflegebedürftige; die große Mehrheit von ihnen wird zuhause und dort von Angehörigen betreut. Mit dem Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf wurden die geltenden Regelungen des Pflegezeitgesetzes und des Familienpflegezeitgesetzes besser miteinander verzahnt und weiterentwickelt. Eingeführt wurden:

Freistellungen können auch in Anspruch genommen werden für die Betreuung minderjähriger pflegebedürftiger naher Angehöriger und die Begleitung in der letzten Lebensphase. Beratung zu den Themen Pflege und Familienpflegezeit bieten das Pflegetelefon des Bundesseniorenministeriums unter 030 201 791 31 (Montag bis Donnerstag, 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr) sowie das Portal "Wege zur Pflege".

Stärkung des Verbraucherschutzes in der Pflege

Das Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz stärkt den Schutz älterer und pflegebedürftiger Menschen sowie von Menschen mit Behinderung vor Benachteiligungen, wenn sie einen Vertrag über die Überlassung von Wohnraum mit Pflege- oder Betreuungsleistungen abschließen. Umfassende Informationsmaterialien zum Gesetz sollen die Verbraucherinnen und Verbraucher bei der Rechtsdurchsetzung unterstützen. Die Lebensqualität pflegebedürftiger Menschen steht und fällt mit den Pflegefachkräften. Um den Fachkräftebedarf zu sichern und die Attraktivität des Berufs zu verbessern, hat das Bundesfamilienministerium gemeinsam mit dem Bundesgesundheitsministerium eine Reform der Pflegeausbildung auf den Weg gebracht. Ab dem 1. Januar 2020 werden Pflegefachkräfte nach dem neuen Pflegeberufegesetz ausgebildet. Die "Ausbildungs- und Qualifizierungsoffensive Altenpflege 2012-2015" der Bundesregierung hat zu einer deutlichen Steigerung der Ausbildungszahlen beigetragen. Die Initiative hat die Internetseite www.altenpflegeausbildung.net umgesetzt, auf der junge Menschen und Berufswechsler Informationen zur Altenpflegeausbildung finden.

8.
Gesundheitsmesse
Bayreuth



22. UND 23. Sep 2018
Gesundheitsmesse
BAYREUTH.de



DIE MESSE FÜR DIE GANZE FAMILIE
Sonderthema 2018: Ernährung, gesundes Wohnen, Reha & Pflege

22. – 23. September 2018

Oberfrankenhalle Bayreuth

www.gesundheitsmesse-bayreuth.de

Intelligente Hörgeräte - bei uns probetragen !



Ihre Ansprechpartnerin:
Rebecca Barth

**knippen
hörakustik**

BAMBERG
0951/21882

HIRSCHAID
09543/4422893

www.knippen-hoerakustik.de

Diakonie Bamberg-Forchheim

**wie
Deine Pflege
Deine Diakonie**

- Beratung • ambulante Pflege • Tages- u. Kurzzeitpflege •
- Angebote für Menschen mit Demenz • stationäre Pflege •

Tel. 0800 251 0 252 • www.dwbf.de



Freundlichkeit, Kompetenz, Beratung - das ist es, was Kunden von einem guten Service erwarten.
Foto: did/Salesforce/Getty

Damit sich der Kunde wieder als König fühlt

Aktuelle Verbraucher-Umfrage: Service hat noch deutlich Luft nach oben

Der Kundenservice in Deutschland ist besser als sein Ruf - aber nicht so gut, wie Unternehmen denken. Und nicht so, dass er Kunden begeistert. Dabei lassen sich die Faktoren, die sie erwarten und die für sie No-Gos sind, klar benennen. Das ergab eine aktuelle YouGov-Umfrage zum Thema Kundenservice im Auftrag von Salesforce. Insgesamt fiel das Ergebnis durchwachsen aus: 48 Prozent der Befragten waren vom Kundenservice in Deutschland zwar nicht begeistert, fanden ihn aber immerhin gut. Lediglich neun Prozent der Befragten verliehen die Note „sehr gut“. Auf der anderen Seite der Skala sprechen deutlich mehr als ein Drittel der Befragten von lediglich „mittelmäßigem“ Service, sie sehen sich eher in der Rolle des Bittstellers, wenn sie Kundenservice benötigen. Freundlichkeit und Kompetenz sind die wichtigsten Bestandteile eines guten Kundenservices. Herablassendes Verhalten und Inkompetenz dagegen gelten bei Verbrauchern als die mit Abstand größten No-Gos.

Feste Ansprechpartner sind ein großes Plus

Die aktuelle Umfrage ergab auch, dass Kunden einen guten Service generell als etwas Selbstverständliches und nicht als besondere Leistung betrachten. Faktoren wie Schnelligkeit,

Erreichbarkeit oder Kompetenz begeistern die Verbraucher nicht - sie verärgern aber bei Abwesenheit. Für Kundenbegeisterung sorgt ein Faktor: ein fester Ansprechpartner. Der Vorteil: Er kennt sie und ihre Belange. Freundlichkeit, Kompetenz, Beratung und Schnelligkeit vermisst je ein Viertel der Befragten: Sie beschreiben den aktuellen Kundendienst als unpersönlich, langsam und unflexibel. Besonders negativ schnitten in Sachen Kundenservice Telekommunikationsanbieter ab, am besten wurde der Einzelhandel beurteilt. In ihren eigenen Unternehmen zählen für die Befragten eine mangelnde Konstanz bei Ansprechpartnern, zu wenige Kommunikationskanäle und eine zu geringe Geschwindigkeit zu den größten Serviceschwachstellen. Unternehmen können heute dafür sorgen, dass sich ihre Kunden tatsächlich nicht mehr als Bittsteller und im besten Fall sogar als König fühlen. Moderne Technologie etwa kann jeden Servicemitarbeiter in die Lage versetzen, einen vollständigen Überblick über den Kunden, sein Problem und seine Servicehistorie zu gewinnen. Die entsprechenden Technologien sind weder teuer in der Anschaffung noch aufwändig in der Installation oder Bedienung, sie tragen aber schnell zu einem besseren Kundenservice in Unternehmen bei.



Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

Gesunde Ernährung im hohen Alter

Gesunde Ernährung, fettarm und zuckerreduziert, wenig Fleisch, viel Gemüse und Obst, kalorienarme Getränke und regelmäßiger Sport, so hört und liest es der Mensch unserer Gesellschaft, so sind die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Im jungen und mittleren Alter sind diese Empfehlungen durchaus zutreffend, auch um Organerkrankungen und chronische Erkrankungen zu vermeiden. Aber im Alter?

Die Möglichkeit eines Flüssigkeitsmangels, ist bekannt. Deshalb achten viele Angehörige auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei den Älteren. Durch multiple chronische Erkrankungen, die im Alter gehäuft auftreten, können jedoch Mangel- bzw. Fehlernährung entstehen. Aber auch andere Faktoren wirken sich auf das Essverhalten aus. Viele alleinlebende Ältere kochen nicht

mehr oder nur noch sehr selten, sie essen überwiegend Brot und verzichten damit auf eine vollwertige Mahlzeit. Die Nebenwirkungen von Medikamenten können ebenso Appetitlosigkeit auslösen wie die Verringerung des Geruchs- und Geschmacksempfinden. Kau- und Schluckbeschwerden durch Entzündungen im Rachenraum oder durch ein schlecht sitzendes Gebiss verlangsamen und reduzieren die Aufnahme von Essen. Der Stoffwechsel verlangsamt sich. Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen, durch Verlust eines geliebten Menschen oder durch Einsamkeit ausgelöst, verändern das Essverhalten. Oder das Essen wird gänzlich vergessen, wie es bei an Demenz Erkrankten beobachtet werden kann. Hinzu kommt hier noch der erhöhte Kalorienbedarf, der durch einen erhöhten Bewegungsdrang ausgelöst wird.

Eine über Wochen anhaltende Mangelernährung wird primär durch den Gewichtsverlust sichtbar. Weitere Zeichen und Folgen einer Unter- und Fehlernährung können Kopfschmerzen, Blutzucker- und Blutdruckschwankungen, allgemeine Schwäche auch der Muskeln und damit auch vermehrte Sturzgefahr, erhöhte Anfälligkeit für Infekte, Verstopfungen, Verwirrtheitszustände, schlechte Wundheilung aber auch Haarausfall, Sehstörungen und brüchige Nägel sein.

Primär sollte der Hausarzt aufgesucht werden, der die Mangelernährung diagnostiziert und behandelt. Zusätzlich ist darauf zu achten, dass bei Unterernährung die Kalorienzufuhr konsequent erhöht wird. Die Nahrung sollte viele Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe enthalten, jedoch auch stark kalorienhaltig sein. Zur Unterstützung der Betrof-

fenen oder Angehörigen werden in den elf Seniorenzentren der Seniotel gGmbH in der Region Bamberg monatlich Vorträge angeboten. Der nächste Vortrag „Ernährung und Demenz“ von Diätassistentin Sabine Riemer findet am 16. Mai im Seniorenzentrum St. Vitus, Hauptstr. 11, 96138 Burgebrach um 19:00 Uhr statt. Die Vorträge sind kostenfrei und für die Öffentlichkeit geöffnet.

Die Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft bietet in elf Seniorenzentren in Scheßlitz, Gundelsheim, Baunach, Lichtenheide, Buttenheim, Adelsdorf, Stegaurach, Burgebrach, Walsdorf und Ebrach stationäre Pflege, Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege an. Die Mobilen Dienste des Landkreises Bamberg in Stegaurach ergänzen dieses Angebot um die ambulante Pflege. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.seniotel.de.

Gesund älter werden

Wie unser Stoffwechsel beeinflusst, ob wir fit bleiben oder krank werden

Es gibt sie, diese Menschen, die auch jenseits der 60 ohne viel Anstrengung noch topfit sind, volles Haar haben und keine Figurprobleme kennen. Beneidenswert. Ist das Zufall? Glück? Oder eine Frage der guten Gene? "Nein", sagt Bestseller-Autor Dr. h.c. Peter Jentschura. Der gelernte Drogist mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Gesundheitsberatung ist überzeugt, dass es vor allem eine Frage des Stoffwechsel-Typs ist, wie gesund wir durchs Leben gehen. "Wer weiß, wie dieser innere Code funktioniert,



Foto: djd/Salesforce/Getty
Freundlichkeit, Kompetenz, Beratung - das ist es, was Kunden von einem guten Service erwarten

kann gezielt etwas für Fitness und Wohlbefinden tun."

Die drei Stoffwechsel-Typen

Jeder Mensch altert anders und trotzdem gibt es ganz typische Verläufe. Der eine wird mit den Jahren eher fülliger und neigt zu Herz-Kreislaufproblemen oder Gicht. Der

andere verliert Gewicht, klagt über Osteoporose, Haarausfall oder Vergesslichkeit. Typ I ist laut Stoffwechselexperte Peter Jentschura der "Ablagerer", der Schadstoffe und Schlacken im Gewebe deponiert. Typ II nennt der Fachmann den "Strukturverzehrer", der körpereigene Ressourcen verbraucht, um Schädliches zu neutralisieren.

Der dritte Stoffwechsel-Typ ist der "Ausscheider". Hier versucht der Körper, Schadstoffe möglichst rasch aus dem Körper zu leiten - eigentlich optimal. Fallen allerdings zu viele Schlacken an, etwa durch eine unausgewogene Ernährung, viel Kaffee, Stress oder Medikamente, gelingt das nicht. Die Haut kann beispielsweise mit



- Prothetik
- Orthetik



- Rehattechnik
- Schuhtechnik



- Sanitätshaus
- Homecare

mediteam® Standorte

Zentrale Hallstadt
Heganger 18
96103 Hallstadt
Telefon: 0951/96 600-0
Telefax: 0951/96 600-19

Kulmbach Klinikum
Albert-Schweitzer-Str. 10
95326 Kulmbach
Telefon: 09221/60 59 065
Telefax: 09221/60 59 169

Bamberg Innenstadt
Heinrichstraße 4
96047 Bamberg
Telefon: 0951/51 07 637-0
Telefax: 0951/51 07 637-1

Bamberg Klinikum
Buger Straße 82
96049 Bamberg
Telefon: 0951/50 90 176
Telefax: 0951/29 99 529

Hirschaid
Industriestraße 15
96114 Hirschaid
Telefon: 09543/44 23 749
Telefax: 09543/44 24 573

Burgebrach
Am Eichelberg 1
96138 Burgebrach
Telefon: 09546/94 02-0
Telefax: 09546/94 02-25

www.mediteam.de

 mediteam-Gesundheitszentrum • kontakt@mediteam.de

Ekzemen oder übermäßigem Schwitzen reagieren. Auch Allergien, Abszesse oder eiternde Entzündungen können die Folge sein. In seinem Ratgeber "Zivilisationskrankheiten" erklärt der Gesundheitsautor die genauen Zusammenhänge und gibt alltagstaugliche Tipps, wie jeder seinen Organismus wirkungsvoll unterstützen kann.

Mit sich im Reinen sein

Eine gesunde Ernährung ist nur eine der wichtigen Säulen für gesundes Älterwerden. Hier rät der Fachmann zu einer vollwertigen, überwiegend vegetarischen Kost. Vor allem aber sollte die Ausscheidung gezielt unterstützt werden, durch reichliches Trinken von Wasser und Kräutertees sowie durch Bäder und Wickel mit basischen Zusätzen, Bewegung und Stressabbau. Und auch die psychischen Aspekte eines ausbalancierten Lebens lässt Jentschura nicht außer Acht. Denn

die innere Haltung - ob man leicht verzeiht oder nachtragend ist, zuversichtlich in die Zukunft schaut oder ängstlich - habe ebenfalls Einfluss auf die Gesundheit. Mehr dazu finden Interessierte auch online unter verlag-jentschura.de.

Die Stoffwechsel-Typen und ihre Schwachstellen

Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Migräne, Rheuma - die Liste der Zivilisationskrankheiten wird immer länger. Anhand von 50 häufigen Beschwerdebildern erläutern Dr. h.c. Peter Jentschura und sein Co-Autor Josef Lohkämper ("Zivilisationskrankheiten"), welche Erkrankungen bei welchem Stoffwechsellyp besonders häufig auftreten. Dazu gibt es ganz konkrete Ratschläge, wie man gezielt vorbeugen oder sie behandeln kann, indem man Symptome nicht unterdrückt, sondern Ausscheidung und Regenerierung fördert.



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

Große E-Bike Auswahl
 von verschiedenen Herstellern vorrätig z.B.

Diamant E-Bike UBARI+

mit neuem leisen
 Bosch Activ Motor, 9-Gang,
 Kettenschaltung, 400 Wh Akku



2099.- UVP

Fahrradhaus Griesmann • Gangolfplatz 4 • Bamberg • Tel. 0951/22967

Mo.–Fr. 9.30–13.00 und 14.00–18.00 Uhr, Sa. 9.00–13.00 Uhr

Moxi All R

Flexibilität für Ihren Alltag!



© 2018 Unitron. All rights reserved.

Jetzt bei uns testen!

Hörgeräte SMA GmbH & Co. KG • Bernhardsstr. 19 • 96515 Sonneberg



Flexibel in der Nutzung

Nutzen Sie Ihre Hörsysteme als Freisprecheinrichtung. Sie verstehen klar und deutlich, was der Anrufer zu Ihnen sagt, während Ihre Stimme von den Hörsystem-eigenen Mikrofonen übertragen wird. Ebenso können Sie bequem über die Hörsysteme Ihren Lieblingsfilm im TV genießen.



Kein Batterie-Wechsel

Erleben Sie die Flexibilität von Akku-Hörgeräten mit Moxi All R. Mit einer einfachen Aufladung über Nacht können Sie den ganzen Tag im Gespräch bleiben.



Unabhängig von der Mobiltelefon-Technik

Moxi All Hörsysteme lassen sich direkt mit allen Mobiltelefonen* verbinden – nicht nur mit iPhones®.

*Smartphones und herkömmliche Mobiltelefone mit einem kompatiblen Bluetooth-Freisprechprofil.

Unsere Leistungen für Sie:

- Kompetente Beratung von erfahrenen Hörakustikern
- Ausführliche Höranalyse
- terzo® Gehörtherapie – exklusiv in Ihrer Region

Ihr terzo-Fachgeschäft
 in Bamberg:

Obere Königstr. 6
 96052 Bamberg
 Tel: 0951/51933400

www.terzo-zentrum.de



terzo
 zentrum

Gehörtherapie
 Hörgeräte

Volle Kraft voraus

Wie Barbara Wussow mit ihrem eigenen Anti-Stress-Programm ihren Job meistert

(djd). Auf der Bühne, in der Familie oder vor der Kamera - Barbara Wussow gibt überall 100 Prozent. Seit einigen Monaten muss die beliebte Schauspielerin eine neue Herausforderung meistern: Als Hoteldirektorin „Hanna Liebhold“ sticht sie künftig regelmäßig mit dem „Traumschiff“ in See. Für die Dreharbeiten der ZDF-Serie ist die Wahl-Wienerin monatelang auf fernen Kontinenten unterwegs. Die Freude darüber, dass sie für die Rolle den Beruf mit ihrer Begeisterung für das Reisen und ihrer Liebe zum Meer verbinden kann, wird nur durch die Sehnsucht nach ihrem Mann und den zwei Kindern getrübt. „Es bricht mir das Herz, meine Familie so lange zurückzulassen“, sagt Wussow, die seit 1990 mit ihrem Schauspielkollegen Albert Fortell verheiratet ist.



Mit dem Fahrrad in der Natur kann Barbara Wussow gut abschalten.

Um für die Dreharbeiten körperlich fit zu bleiben, bewegt sich Barbara Wussow gern an der frischen Luft - vorzugsweise mit dem Fahrrad. Auch seelisch findet sie dabei ihre Balance: "Da man Stress ja regelrecht "davonradeln" kann", betont die 57-jährige. Berufliche Anstrengung ist für sie in erster Linie positiv besetzt. Unterwegs fällt es ihr sogar oft leichter richtig abzuschalten als zuhause. "Denn dann muss ich mich ja 'nur' um mich kümmern. Daheim stehen meine Kinder und mein Mann an erster Stelle", erzählt die Schauspielerin. Um ihre Nerven zu stärken, hat sie unterwegs gern Studentenfutter zum Knabbern dabei. "Die Nüsse und Trockenfrüchte sind eine gute Nervennahrung", weiß die gebürtige Münchnerin. Unter www.diasporal.de sind Tipps zum Stressabbau und eine Übersicht mit magnesiumreichen Lebensmitteln zu finden. Zur Vorbeugung von Beinzucken und nächtlichen Wadenkrämpfen nimmt Wussow nicht nur in stressigen Zeiten regelmäßig Magnesium ein:

"Denn der Mineralstoff ist ja ein natürliches und bewährtes Anti-Stress-Mittel." Gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist eine tägliche Zufuhr von 300 bis 400 Milligramm pro Tag ratsam. Über die Ernährung allein kann die Schauspielerin ihren erhöhten Bedarf nicht abdecken. Daher setzt sie auf praktische Einmaltütchen aus der Apotheke. "Das Direktgranulat von Magnesium-Diasporal kann ich auch unterwegs problemlos einnehmen, denn dann brauche ich noch nicht einmal Wasser dazu", erklärt sie. Lästigen Verspannungen im Nacken, die gerade auf langen Reisen im Auto oder Flugzeug vermehrt auftreten, wirkt Wussow zusätzlich mit gezielten Lockerungsübungen für Nacken und Schulter entgegen.

Entspannte Muskeln

Nächtliche Wadenkrämpfe, wie auch Schauspielerin Barbara Wussow sie kennt, sind lästig und schmerzhaft. Die häufig in den frühen Morgenstunden auftretenden Beschwerden gelten als typische Symptome eines akuten Magnesiummangels. Dabei ist die Erregbarkeit der Muskulatur erhöht, was zu einem unkontrollierten Zusammenziehen der Muskeln und damit zu Krämpfen führt. Auch an Füßen, Zehen oder Händen können solche Muskelkrämpfe auftreten. Durch die regelmäßige Einnahme eines hochwertigen Magnesiumcitrat-Präparats aus der Apotheke können ein Mangel zuverlässig ausgeglichen und Beschwerden gelindert werden.



Um bei den Dreharbeiten eine gute Figur zu machen, hat Barbara Wussow vorher eine Fastenkur gemacht.

Unser Angebot für Sie:

Ausgewählte Scooter bis zu 20% reduziert!
solange Vorrat reicht, Abbildung beispielhaft.

reha team Bamberg
Hallstädter Straße 100 · 96052 Bamberg
Tel. 0951 700491-0 · www.rehateam-bamberg.de

reha team
BAMBERG

10 Jahre

Chrisana

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



In Reutlingen verwirklichte der badische Fertigungspezialist ein 511 Quadratmeter großes, barrierefreies Mehrgenerationenhaus.
Fotos: djd/WeberHaus.de

Individuell fürs Alter bauen

Wer später nach seinen Vorstellungen leben will, sollte frühzeitig planen

Selbstbestimmt im Alter leben und möglichst lange in der gewohnten Umgebung bleiben: Das ist der Wunsch vieler Menschen. Doch wer später nach seinen Vorstellungen leben will, sollte frühzeitig anfangen zu planen. Die eigene Wohnung oder das Haus altersgerecht umbauen, eine neue Immobilie den individuellen Bedürfnissen entsprechend gestalten, in ein Mehrgenerationenhaus oder eine Alters-WG ziehen: Es gibt viele Möglichkeiten.

Barrierefrei bauen

Das Domizil fürs Alter sollte vor allem immer barrierefrei sein: Breite Türen ohne Schwellen, die bei Bedarf auch im Rollstuhl oder mit Rollator bequem passierbar sind, eine Duschkabine mit einem ebenerdigen Einstieg oder eine Walk-In-Dusche mit viel Bewegungsfreiheit im Badezimmer. "Sinnvoll ist auch das Einplanen eines Extrazimmers mit separatem Badezimmer für Besuch oder, bei Bedarf, für eine Betreuungsperson", erklärt Klaus-Dieter Schwendemann vom badischen Fertighausanbieter WeberHaus, einem Unternehmen, das schon viele barrierefreie Bungalows und

Einfamilienhäuser gebaut hat. Auch Ulrike Droll, Sibylle Höf und Kirsten Levene, die sich für eine besondere Form des altersgerechten Wohnens entschieden, vertrauten auf die Erfahrung des Fertighauspezialisten. 2010 gründeten sie die "Wigwam Gemeinschaftswohnen GmbH". Zusammen wohnen, leben, essen, sich umeinander kümmern und dennoch eigenständig zu bleiben - das war das Ansinnen der drei Gesellschafterinnen, die in Reutlingen ihre über Jahre gereifte Vision vom gemeinsamen Wohnen mit einem 511 Quadratmeter großen Mehrgenerationenhaus in Holzständerbauweise verwirklichen konnten.



Barrierefrei bauen: Breite Türen ohne Schwellen bergen keine Stolperfallen.

Innovatives Baukonzept

Eine termingerechte Lieferung und Kostentransparenz waren den Frauen dabei ebenso wichtig wie energieeffizientes Bauen mit nachhaltigen Materialien. "Wir wollten natürlich nicht die Katze im Sack kaufen, wir haben uns vorher genau im Internet über die Holzständerbauweise informiert", sagt Berta Wolf. Im Herbst 2015 konnten die Bewohnerinnen in ihr neues Domizil einziehen. Inzwischen wohnt dort auch ein junger Mann, der im Rollstuhl sitzt und die Barrierefreiheit des Hauses zu schätzen weiß. Das zweistöckige Gebäude umfasst sieben Singlewohnungen, große Gemeinschaftsräume sowie eine großzügige Wohnung, in der eine WG mit drei Parteien wohnt. Durch wenige bauliche Veränderungen kann diese Wohnung bei Bedarf in drei einzelne Einheiten geteilt werden. Die Grundrisse des Neubaus sind exakt auf die Wünsche der Bewohner zugeschnitten - inklusive der kommunikativen Laubengänge in den Eingangsbereichen. "Bei einem bestehenden Haus hätte das niemals so genau gepasst", sind die Wigwam-Damen überzeugt.

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

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 Königsh. 43 • 96052 Bamberg • ☎ 09 51/2 75 78

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!

Das Rückgrat für Ihr Bett

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



ACHTUNG: WIR SIND UMGEZOGEN!



GRILLZIMMER
EXKLUSIVE AUBENKÜCHEN



ROCKET
ESPRESSO MILANO



ORIGINAL
Petromax
GERMANY



ANKERKRAUT
GESCHMACKSMANUFAKTUR



Broil King
Great Barbecues Every Time



Noch größer, noch schöner - jetzt auf ca 800m²!
Große Auswahl an Grills, Zubehör, Soßen und Gewürzen

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich fachmännisch beraten und überzeugen Sie sich von unserem riesigen Sortiment!

GRILLS & BBQ · AUSSENKÜCHEN · ESPRESSOKULTUR

NEU: Emil-Kemmer-Str. 12 · 96103 Hallstadt

Telefon: 09 51-70 03 99 00 · info@steelraum.de · www.steelraum.de · facebook.com/steelraum

