

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

August 2018

www.bestes-alter.info

Ausgabe 3/ 2018

Themen
in dieser
Ausgabe:

Krafttraining hält jung

Tipps für gesunde
Muskelspiele im hohen Alter

Geist und Seele motivieren:

Senioren-Assistenten verhelfen
älteren Menschen zu einem
erfüllteren Leben





Moderne Mobilheime sind nicht nur beliebte Ferienunterkünfte, sie bieten auch jede Menge Komfort und Luxus.
Fotos: djd/www.tm-mobilheime.de

Jede Menge Komfort für Senioren

Moderne Mobilheime als attraktive Wohnalternative

Viele Senioren würden sich irgendwann am liebsten von ihrer großen Immobilie verabschieden und die Wohnfläche verkleinern. Die Gründe dafür können vielfältig sein: Die Kosten des großen Hauses sind nicht mehr tragbar, es treten körperliche Beschwerden auf, die ein Wohnen auf mehreren Etagen schwierig machen, oder man ist beispielsweise mit dem Standort der bisherigen Immobilie nach dem Auszug der Kinder nicht mehr zufrieden. Moderne Mobilheime können für diese im Zuge des demographischen Wandels wachsende Gruppe älterer Menschen eine attraktive Alternative sein. Mobilheime sind heute nicht nur zweckmäßige Ferienunterkünfte, sondern bieten jede Menge Komfort und Luxus für das tägliche Leben.



Bei unseren niederländischen Nachbarn steht dieser neue Alterswohnsitz bereits hoch im Kurs. Und auch hierzulande interessieren sich immer mehr rüstige Rentner für derartige Wohnmodelle.

In der Regel dauert die Aufbau- und Aufstellzeit vor Ort nicht länger als 24 Stunden - lässt sich hier das eigene Haus in passender Größe planen. Es ermöglicht ein wartungs- und barrierefreies, günstiges und komfortables Wohnen auf einer Ebene. Die Mobilheime werden überwiegend teilmöbliert angeboten. Badezimmer und Küche sind zweckmäßig und komfortabel ausgestattet. Die Materialauswahl, Gestaltung und Ausstattung wird den Bedürfnissen der künftigen Bewohner angepasst und geplant.

Mobile Bauweise benötigt kein eigenes Grundstück

Verschiedene Kücheneinrichtungen und Dekore, Badezimmersausstattungen, Wandverkleidungen, Fußbodenbeläge sowie Wand- und Bodenfliesen und Außenfassaden stehen zur Auswahl. Möglich ist auch die Umsetzung von Mobilheimen mit Sonderausstattungen wie Fußbodenheizung, Laminatboden oder bodengleicher Dusche. Selbst eine individuell geplante Küche ist selbstverständlich.

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



Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2-3 Jede Menge Komfort für Senioren
- 4 Fitness: Aufbauen statt Abbauen
- 5 Krafttraining hält jung
- 6+7 Bücherecke und Veranstaltungshinweise
Schluss mit High Heels und Bescheidenheit
- 7 Gut vorbereitet in den Ruhestand
- 8+9 Geist und Seele motivieren
- 10+11 Von wegen Ruhestand
- 12+13 Jederzeit nach dem rechten sehen
- 14 Dabeisein, wenn die Familie chattet
- 15 Pflege (be-)trifft jeden

Die mobile Bauweise benötigt generell kein eigenes Grundstück, es kann auch auf ein gepachtetes Grundstück gestellt und bei einem Umzug sogar wieder mitgenommen werden. Soll das Mobilheim auf privatem Grund aufgestellt werden, unterstützt der Anbieter in allen Fragen rund um die Baugenehmigung. Die Isolierung des Mobilheims entspricht im Übrigen den Vorgaben der neuesten Fassung der deutschen Energieeinsparverordnung (EnEV). All das auf Niedrigenergiehaus-Niveau: Dabei können auch Solaranlagen, Luft-Wasser-Wärmepumpen, Kaminöfen, Pellet- oder Fußbodenheizungen realisiert werden.

Ausstattung und Isolierung

Moderne Mobilheime werden fix und fertig inklusive Küche und Bad auf das Grundstück gestellt. Es stehen verschiedene Isolationsstandards zur Wahl. Selbstverständlich sind alle Mobilheime winterfest isoliert und können somit



Moderne Mobilheime sind eine attraktive Wohnalternative gerade für Senioren.

das ganze Jahr genutzt werden. Ausführungen mit dem Zusatz "Premium" bedeuten eine ganzjährige Nutzung bei höchster Isolation. Sie kom-

men immer dann zum Tragen, wenn für das Mobilheim ein Bauantrag gestellt werden muss. Die Ausführungen "Premium Plus" und "Premium

Plus Plus" halten sogar einem Vergleich mit einem Niedrigenergiehaus stand. Mehr Informationen gibt es unter www.tm-mobilheime.de.



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



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





Ran an die Gewichte: Kräftige Muskeln können die Lebensqualität verbessern und Stürze verhindern.

Foto: djd/Atro Pro Vita/Thinkstock

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

Aufbauen statt Abbauen

Senioren haben oft zu schwache Muskeln - aber das lässt sich ändern

Denkt man an Muskeltraining, Fitness-Studios und Eiweißpräparate, hat man dabei meist eher jugendliche Bodybuilder vor Augen, die vor allem ihr Aussehen optimieren wollen. Aber auch bei älteren Menschen kann ein gezielter Muskelaufbau sinnvoll sein - nicht nur für die Optik, sondern in erster Linie für die Gesundheit. Viele Senioren leiden nämlich unter übermäßig starkem Abbau der Muskulatur - medizinisch Sarkopenie genannt. Da mit den Muskeln auch die Kraft schwindet, kommt es dann oft zu Bewegungseinschränkungen, Gangunsicherheit und Stürzen. Um sicher auf den Beinen zu bleiben, sollten deshalb auch Ältere etwas für ihre Muskeln tun.

Als am geeignetsten gilt für den Muskelaufbau tatsächlich gezieltes Krafttraining - am besten unter Aufsicht eines qualifizierten Physiotherapeuten oder Fitness-Trainers. "Die hormonelle Situation sowie die Lebensqualität kann durch ein Muskelaufbautraining gesteigert werden. Gerade für ältere Menschen ist dies unverzichtbar", mahnt Fitnessökonom Alexander Fuß. Geschulte Profis passen dabei die Übungen an die individuellen Möglichkeiten an, sodass Senioren keine Angst vor übermäßiger Belastung an Geräten und Gewichten haben müssen. Zusätzlich zum Krafttraining ist

auch eine angepasste Ernährung wichtig. Denn zum Muskelaufbau braucht es Proteine (Eiweiß), von denen ältere Menschen oft zu wenig essen. Lässt sich mit der täglichen Ernährung die für Senioren empfohlene Eiweißzufuhr von 1,0 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag nicht decken, empfiehlt Fuß eine ergänzende Aufnahme. Gerade im höheren Alter benötigt der Muskelaufbau allerdings etwas Zeit. Man sollte also nicht enttäuscht sein, wenn sich nach den ersten zwei oder drei Wochen noch keine großen Veränderungen zeigen. Dranbleiben lohnt aber. So zeigte eine

Studie der Universität Freiburg von 2015, dass sich nach zwölf Wochen Training und zusätzlicher Proteinzufuhr beeindruckende Ergebnisse bei Muskelaufbau und -kraft zeigten.



Ein Muskelaufbau im Alter ist sehr wichtig. Foto: djd/Atro Pro Vita

Krafttraining hält jung

Es gibt keine bessere Anti-Aging-Maßnahme als Krafttraining“, sagt die Ärztin Dr. med. Gabriela Kieser. „Es kann uns viele Jahre jünger machen!“ Betrachtet man Menschen kalendarisch gleichen Alters, zeigen sich in puncto biologisches Alter große Unterschiede. Während die einen ewig jung zu bleiben scheinen, altern andere vorzeitig. Doch woran liegt das? „Wie schnell wir altern, hängt nicht nur von unserer genetischen Veranlagung, sondern auch vom Lebensstil ab“, erklärt Kieser.

Eine starke Muskulatur erweist sich dabei als wahrer Jungbrunnen. Sie ist die Basis, um jung, aktiv und gesund zu bleiben. Kein Wunder: Schließlich tragen die Muskeln uns tag-

ein, tagaus durchs Leben. Sie stabilisieren Wirbelsäule und Gelenke und helfen, diese vor Verschleiß und Verletzungen zu schützen.

Als größtes Stoffwechsellorgan ist die Muskulatur zudem wesentlich verantwortlich für den Fett-, Zucker-, Eiweiß- und Knochenstoffwechsel. So verdanken wir es einer starken Muskulatur, dass wir unser Körpergewicht im Griff haben. Mehr Muskelmasse bedeutet nämlich automatisch einen höheren Energieverbrauch – selbst dann, wenn wir gemütlich auf der Couch liegen.

Das ist aber längst nicht alles: Arbeiten unsere Muskeln, produzieren sie Botenstoffe mit hormonähnlicher Wirkung.



Foto: Kieser Training
Verena Meier

Diese sogenannten Myokine sind für die Funktion unserer Organe essenziell. Deswegen profitieren beispielsweise auch Gehirn und Gedächtnis, Stimmung und Psyche sowie Sexualität und Immunsystem von muskulärer Aktivität.

Das Problem: Mit zunehmendem Alter und ohne Training schwindet unsere Muskelmasse. Bereits ab dem 25. Lebensjahr verlieren wir Kraft und jenseits der 50 dann auch verstärkt Muskelmasse – und zwar 0,6 bis 2,0 Prozent pro Jahr.

Körperliche Inaktivität und mangelnde Eiweißversorgung beschleunigen diesen altersbedingten Abbau.

Das individuelle Kieser Training beinhaltet neben einer umfassenden Beratung 3 begleitete Einführungstrainings, 1 medizinische Trainingsberatung, 1 Kraftmessung, 1 Rückenanalyse sowie regelmäßig begleitete Termine, um den Trainingserfolg zu sichern.

Mehr Infos unter:
www.kieser-training.de

KRAFTTRAINING - HÄLT JUNG



Auf unser kalendarisches Alter haben wir keinen Einfluss, wohl aber auf unser biologisches Alter. Es gibt kaum eine bessere Maßnahme, um jung und gesund zu bleiben, als Krafttraining!

In der Jugend strotzen wir vor Kraft und Energie. Aber wussten Sie, dass die Muskulatur und damit die körperliche Leistungsfähigkeit schon ab dem 25. Lebensjahr wieder abnehmen?

Der Kraftverlust ist jedoch nicht zwangsläufig. Mit Kieser Training können Sie Ihren Körper stärken und stark halten. Gerade über Jahre untrainierte Muskeln reagieren ehr schnell und positiv auf die Stimulierung durch Kieser Training! Davon profitieren Sie im Alltag, im Beruf, in der Freizeit – einfach überall. Denn die trainierte Muskulatur bedeutet mehr Leistungsfähigkeit, mehr Beweglichkeit, mehr Mobilität und sogar

weniger Schmerzen – in jedem Alter!

Sich gesund und wohl fühlen, gut auszusehen und sich vor Beschwerden zu schützen sind erreichbare Ziele. Kraft ist der Schlüssel dafür.

Also: Krempeln Sie die Ärmel hoch und schöpfen Sie das volle Potential eines individuell angepassten Muskelausbau-trainings aus. Kieser Training ist wissenschaftlich fundiert und hoch effizient. Ein bis zwei Trainings a 30 Minuten pro Woche – mehr Zeit brauchen Sie nicht! Testen Sie sich und uns – vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin für ein kostenloses Probetraining.

SIND SIE ÜBER 40?

**ZEIT, IHRE BIOLOGISCHE
UHR ZURÜCKZUDREHEN!**

Testen Sie 6 Wochen unverbindlich gesundheitsorientiertes Krafttraining – mit einem **Preisnachlass von 10 EUR für jedes Lebensjahrzehnt!**

Beispiel: Sie sind 53 Jahre alt
Regulärpreis für 6 Wochen 89 EUR
abzgl. 5 x 10 EUR Nachlass -50 EUR

Aktionspreis für 6 Wochen 39 EUR

Telefon: (0951) 30 28 200

Kieser Training
Endres Krafttraining GmbH
Fortenbachweg 9
96052 Bamberg

kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Wasser – ein Geschenk des Lebens

Fast pünktlich zum Weltwassertag am 22. März 2018 ist im Spurbuchverlag ein neues Buch unter dem Titel „Wasser ein Geschenk des Lebens“ von Simone Frank erschienen. Wasser ist für uns viel mehr als eine Wohltat. Für unseren Körper ist es ein MUSS, er kann deutlich länger ohne Nahrung aushalten als ohne Wasser. Unser Stoffwechsel funktioniert nur bei einer ausreichenden Wasserzufuhr, viele gesundheitliche Beschwerden hängen direkt mit einem Wassermangel zusammen. Aber welches Wasser ist ein gutes Wasser und welches soll ich trinken?“ Zwar ist die Bedeutung von Wasser unumstritten, aber es geht doch jeder mit unterschiedlichen Ansätzen und Zielsetzungen an das Thema



heran und so sind die Interpretationen häufig sehr widersprüchlich und im wahrsten Sinne des Wortes unerschöpflich. Wasser, unser tägliches Gut, ist bisher noch nicht ausreichend erforscht und es bleibt spannend, was das Wasser uns noch so preisgibt.

Obwohl Wasser also für jeden von uns unverzichtbar ist: Die wenigsten Menschen sind sich dessen bewusst. Wie viel trinken Sie täglich? Als Therapeutin in einer Rehabilitationsklinik höre ich auf diese Frage fast immer dieselbe Antwort: „Keine Ahnung!“ Bei vielen Patienten kann ich den Wassermangel

an der Hautbeschaffenheit sehen oder bei der Behandlung am Bindegewebe spüren. Und doch ist Wasser für viele Menschen hierzulande zu selbstverständlich, um sich mit diesem Lebenselixier zu beschäftigen. So sind die Interpretationen häufig sehr widersprüchlich und im wahrsten Sinne des Wortes unerschöpflich. Wasser, unser tägliches Gut, ist bisher noch nicht ausreichend erforscht und es bleibt spannend, was das Wasser uns noch so preisgibt.

In insgesamt 30 Kapiteln geht die Autorin den unterschiedlichsten Fragen zum Wasser nach. Warum für ein „gutes Wasser“ Wasserwirbel und die Wasserstruktur so wichtig sein können? Auch unser Leitungswasser wird unter die Lupe genommen, mit vielen Tipps zur allgemeinen Trinkwasserverbesserung. Glas, das gute Ver-

packungsmaterial, wird vorgestellt. Heilwasser oder das artesische Wasser, dies sind besondere Wässer. Was gilt als lebendiges Wasser? Wie ist es mit der Kohlensäure: rein oder raus? Und zuletzt wird ein Fragenkatalog beantwortet. Also ein Mix aus Fragen zum Thema Wasser und Gesundheit.



Titel: Wasser – ein Geschenk des Lebens
Autorin: Simone Frank
ISBN 978-3-88778-526-0
152 Seiten, Format: 17 x 21,5 cm
Preis 15,80 €

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 „Wasser“ an info@bestes-alter.info. Einsendeschluss ist 15.10.2018

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



Schluss mit High Heels und Bescheidenheit

Frauensache Gelenkschmerzen:
Warum die Beschwerden ab 50 zunehmen

Die Hüfte ächzt, das Knie zwackt, die Schulter schmerzt - spätestens ab Anfang 50 machen sich bei vielen Frauen Probleme mit dem Bewegungsapparat bemerkbar. Etwa jede Zweite klagt Schätzungen zufolge in den Wechseljahren über Muskel- und Gelenkschmerzen. Das liegt unter anderem daran, dass das Absinken des Östrogenspiegels eine höhere Schmerzempfindlichkeit und eine schlechtere Versorgung der Gelenkknorpel mit sich bringt. Außerdem trägt der altersbedingte Muskelabbau dazu bei, dass die Gelenke weniger Halt und Unterstützung haben.

Länger anhaltende oder heftige Gelenkschmerzen können die Lebensqualität stark

einschränken. Deshalb sollten Frauen sie nicht hinnehmen, sondern sich ärztlich beraten lassen. Oft kann man aber



Bei schweren Arbeiten sollten Frauen mit Gelenkproblemen sich lieber zurückhalten und sich helfen lassen. Fotos: djd/Traumeel/Getty

Gut vorbereitet in den Ruhestand

Ein Rentencheck hilft bei der Finanzplanung fürs Alter

Der Ruhestand ist für die meisten Menschen eine ganz besondere Herausforderung. Paare beispielsweise müssen diesen neuen Lebensabschnitt bewusst neu gestalten, wenn es morgens nicht mehr wie gewohnt zur Arbeit geht. Das alles fällt viel leichter und ist deutlich entspannter, wenn man sich rechtzeitig einen Überblick über seine finanzielle Lage im Ruhestand verschafft hat. Viele Best Ager haben dabei ganz praktische Fragen: Was muss ich wissen, um meine gesetzliche Rente beantragen zu können? Wie ist mein aktueller Vermögensstatus und wie wird er sich bis zum Renteneintritt vermutlich verändern? Ein Check unter www.allianz.de/rentencheck beispielsweise richtet sich an alle, die einige Jahre vor dem Eintritt in die Rente stehen. Der Check kann auf vielfältige Weise hilfreich sein, um den Ruhestand von finanziellen Sorgen unbelastet zu genießen. So kann man etwa

eine individuelle Checkliste für wichtige Termine erstellen und diese mit dem eigenen Online-Kalender verknüpfen. Auf diese Weise vergisst niemand mehr, rechtzeitig einen Termin mit der Rentenberatung zu vereinbaren oder sich um die Auszahlung der Leistungen aus der Riesterrente und anderen Altersvorsorgeverträgen zu kümmern. Mit der Vermögensübersicht kann man sich einen individuellen Überblick über die finanzielle Planung für den Ruhestand verschaffen. Die Daten werden auf dem eigenen Rechner als pdf-Dokument gespeichert und lassen sich immer wieder bearbeiten. Der Datenschutz ist im Übrigen sichergestellt: Weder speichert der Versicherer die Daten noch nutzt er diese anderweitig. Wer mit der Vermögensübersicht den Überblick über seine eigenen Finanzen hat, kann auf dieser Basis entscheiden, ob das Geld zum Beispiel reicht, um früher in Rente zu gehen.

auch selbst viel tun, um den Beschwerden vorzubeugen und leichtere Probleme in den Griff zu bekommen. Am wichtigsten ist es, in Bewegung zu bleiben. Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Wassergymnastik, Nordic Walking, Yoga, Tai-Chi oder Radfahren sorgen dafür, dass die Gelenke nicht "einrosten" und die Gelenkknorpel gut versorgt werden. Empfehlenswert ist auch regelmäßiges Krafttraining zum Erhalt beziehungsweise Aufbau der stützenden Muskulatur. Einseitige Belastungen, starke Stöße und Drehbewegungen sollten dagegen möglichst vermieden werden. Kommt es trotzdem zu Beschwerden, können natürliche Arzneimittel wie Traumeel Tabletten oder

Traumeel Creme den Gelenken Erleichterung verschaffen. Mit seinen 14 Wirkstoffen, darunter Arnika, Ringelblume, Beinwell und Zaubernuss, kann es den Regenerationsprozess auf vielfältige Weise fördern, Schmerzen lindern und Entzündungen regulieren.

Gesundes Schuhwerk statt High Heels

Gerade Frauen, die unter Schmerzen in Hüften, Knien oder Fußgelenken leiden, sollten außerdem im Alltag die Eitelkeit etwas hintanstellen und statt Pumps oder gar High Heels gesundes Schuhwerk mit flachen, dämpfenden Absätzen tragen. Auch übertriebene Bescheidenheit ist out: Statt klag-

Vermögen verschenken, vererben oder verjubeln?

Die Zukunft steckt voller Fragen. Finden wir gemeinsam Antworten. Persönlich, fair, genossenschaftlich.

Sprechen wir über Ihre Zukunft!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt. Wir machen den Weg frei.

Vereinbaren Sie einen Termin in einer Geschäftsstelle in Ihrer Nähe, unter **0951 862-0** oder auf www.vrbank-bamberg.de/privatkunden

MONEY TEST-SIEGER für den besten Vermögensberater 2017

VR Bank Bamberg eG

CURANUM
Gute Pflege hat ein Zuhause.

Herzlich willkommen in unseren Bamberger CURANUM-Häusern!

Unsere Leistungen:

- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Betreutes Wohnen
- Ambulante Pflege

CURANUM Seniorenresidenz Friedrichstraße • Friedrichstraße 7a • 96047 Bamberg
 CURANUM Seniorenpflegezentrum Nonnenbrücke • Nonnenbrücke 9a • 96047 Bamberg
 CURANUM Seniorenresidenz Franz-Ludwig • Franz-Ludwig-Str. 7c • 96047 Bamberg
 CURANUM Ambulanter Dienst Bamberg • Friedrichstraße 7a • 96047 Bamberg

www.curanum-seniorenresidenz-bamberg.de • www.curanum.de



Gelenkschonende Sportarten wie Wassergymnastik, Walken oder Radfahren halten die Gelenke auch jenseits der 50 fit. Foto: djd/Traumeel/thx

los Lasten zu schleppen und schwere Arbeiten zu verrichten, sollte man sich ruhig öfter mal helfen lassen. Also lieber

den Mann oder die schon großen Kinder bitten, die Getränkekiste ins Haus zu tragen oder das Unkraut zu jäten.

Geist und Seele motivieren

Senioren-Assistenten verhelfen älteren Menschen
zu einem erfüllteren Leben

Foto: zinkevych - stock.adobe.com



Die Missstände in der stationären Pflege in Deutschland sind in aller Munde, die Bundesregierung will mit einem umfangreichen Programm den "Pflegenotstand" bekämpfen. In der Diskussion wird allerdings oft übersehen, dass von den derzeit knapp drei Millionen Pflegebedürftigen rund drei Viertel ambulant betreut werden. Die häusliche Pflege bietet viel mehr Möglichkeiten als die stationäre Pflege, älteren Menschen zu einem erfüllten Leben zu verhelfen. Unterstützung dabei leisten ambulant tätige Senioren-Assistenten. Sie sind Ansprechpartner und qualifizierte Begleiter durch den Alltag, sie unterstützen Senioren stundenweise und arbeiten präventiv.

Soziale Teilhabe älterer Menschen

Die Senioren-Assistenz nach dem Plöner Modell war das erste Vorhaben in Deutschland überhaupt, das die soziale Teilhabe Älterer thematisiert hat. Initiiert wurde es von Ute Büchmann. "Als meine Mutter starb, fiel mein Vater in ein tiefes Loch", berichtet Büchmann. Eine Situation, die sie selbst kaum auffangen konnte, da sie 400 Kilometer entfernt lebte. Und die so typisch ist für viele Familien heute: Die erwachsenen Kinder können ihren Eltern im Alltag kaum oder gar nicht beistehen. Für Pflege und Haushalt sind Hilfen bereits etabliert, Senioren haben aber noch ganz andere Ansprüche. Ute Büchmann beispielsweise wünschte sich für ihren Vater jemanden, mit dem er über Politik diskutieren oder Schach spielen konnte, eine Begleitung auf Augenhöhe. Aus diesem Mangel heraus entschloss sich Büchmann, lebenserfahrene Menschen für die nichtpflegerische Seniorenbegleitung zu qualifizieren, später dann wählte sie den Begriff "Senioren-Assistenz" für die ambulante Seniorenbetreuung.

Senioren-Assistenten als "Glücklichmacher"

Heute gibt es bereits rund 1.200 Senioren-Assistenten nach dem Plöner Modell. Sie bilden einen eigenen, gut vernetzten Berufsstand. Zur 120-stündigen Ausbildung findet man unter www.senioren-assistentin.de alle weiteren Informationen. Den Aufgaben in diesem Beruf sind keine Grenzen gesetzt - sie reichen von Begleitungen zum Arzt, Besuchen von Veranstaltungen, Gedächtnistraining, Fitnessübungen, Beratungen zu finanziellen Erleichterungen bis hin zu kleinen Ausflügen. "Wir bilden lebenserfahrene Menschen aus, die sich um die kleinen Dinge des Alltags kümmern, die Senioren nicht mehr machen wollen oder machen können. Senioren-Assistenz stellt die soziale Begleitung älterer Menschen in den Mittelpunkt", betont Ute Büchmann. Eine Hamburger Zeitung habe einen Senioren-Assistenten jüngst sogar als "Glücklichmacher" bezeichnet.

Zehn Seminare pro Jahr

Büchmann Seminare etwa ist ein zertifizierter und staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung zum Senioren-Assistenten nach dem Plöner Modell. Angeboten werden zehn Seminare pro Jahr, unter anderem im Januar 2019 auch in Nürnberg. Die Ausbildung erfolgt in Form von vier dreitägigen Wochenendseminaren oder als zwei sechstägige Blockkurse.

Die nächsten Starttermine:


Nach Ausbildungsabschluss bietet die Bundesvereinigung der Senioren-Assistenten (BdSAD e.V.) schlagkräftige Unterstützung. Unter www.senioren-assistentin.de gibt es alle weiteren Informationen.

Bestes  Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

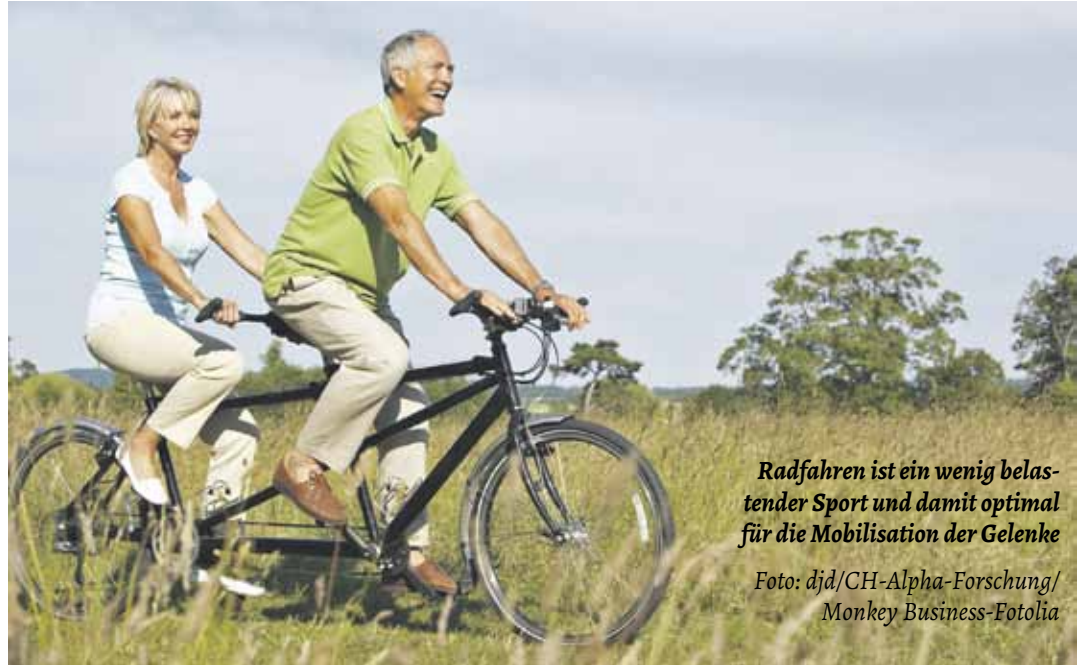
Thementipp „Gesundheit von Senioren“

Von wegen Ruhestand



 Neue Angebote ab Herbst!
Computerkurs für Senioren
 Do 10-11 Uhr
Englischkurs für Senioren
 Do 11:00-12:00 Uhr
 mit Frühstücksangebot
Alt und Jung Treff
 Fr 16:00-18 Uhr
 mit Kaffee und Kuchen
Mehrgenerationenhaus
Mütterzentrum Känguruh
 Heinrich-Weber-Platz 10
 0951-4081317

Hörgeräte
Batterien
 6er-Pack ab **99 Cent**
knippen
hörakustik
 BAMBERG
 0951/21882
 HIRSCHAID
 09543/4422893
www.knippen-hoerakustik.de



Radfahren ist ein wenig belastender Sport und damit optimal für die Mobilisation der Gelenke

Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/
Monkey Business-Fotolia

Ruhestand im wörtlichen Sinn ist für die meisten Senioren ein Fremdwort: Sie sind aktiv wie nie zuvor, haben viele Interessen und reisen durch die Welt. Nichtsdestotrotz müssen sich Senioren in besonderer Weise um ihre körperliche Fitness kümmern. Unser Special beschäftigt sich mit vier Themen, von denen vor allem ältere Menschen betroffen sind.

Bewegung ist eine der wichtigsten Säulen in der Arthrose-Behandlung. Manche Sportarten sind für Betroffene besonders gut geeignet. Schwimmen etwa ist ein gutes Ganzkörpertraining, das die

Gelenke wenig belastet. Positiv wird auch Tai Chi mit seinen weichen und fließenden Bewegungsabläufen bewertet, ebenso wie Radfahren, Wandern oder Nordic Walking. Bewegung ist bei Arthrose so wichtig, weil durch sie die Nährstoffe von der Gelenkschmiere in den Knorpel gelangen. Einer der wichtigsten Nährstoffe für Gelenke ist Kollagen. Jedoch wird im Alter die körpereigene Kollagenproduktion reduziert. Die Folge: Die Pufferfunktion

geht verloren und begünstigt so eine Arthrose. Wer seinen Gelenken etwas Gutes gönnen möchte, kann sie mit speziellen Kollagen-Trinkampullen aus der Apotheke unterstützen. Sie enthalten eine Kombination aus bioaktiven Kollagen-Peptiden, Vitamin C und natürlichem Hagebuttenextrakt. Die Kollagen-Peptide stimulieren die körpereigene Kollagenproduktion im Gelenkknorpel und fördern so dessen Regeneration.

Leichtfüßig auf Reisen

Gerade bei Reisen in wärmere Länder treten bei Senioren häufig Venenprobleme wie



Gerade bei warmen Temperaturen sollte man möglichst oft die Füße hochlegen. Beine überschlagen ist allerdings weniger günstig.

Foto: djd/Ofa Bamberg/Getty



Betreutes Wohnen PLUS+

 Das eigene Apartment	 Die häusliche Pflege	 Die Tagespflege
---	---	--

Unsere Standorte

Haus St. Marien, Altendorf	Senioren Wohnpark St. Martin, Baiersdorf
Seniorenhaus St. Mauritius, Hirschaid-Sassanfahrt	Seniorenhaus St. Stephanus, Eltmann

Entscheiden Sie sich jetzt für das Pflege- und Wohnkonzept von SeniVita! Wir beraten Sie gerne.

SeniVita Social Care GmbH
 Tina Mauer
 Parsifalstr. 31 | 95445 Bayreuth
 Telefon: 0921 507087-46
 E-Mail: bewohnerservice@senivita.de

www.senivita.de

geschwollene Füße und Beine, Wadenschmerzen oder verstärkte Krampfadern auf. Schon die Anreise mit langem und beengtem Sitzen kann Auslöser für solche Beschwerden sein. Sanfte Unterstützung für die Venen schenken moderne, leichte Stütz- und Reisestrümpfe wie "Gilofa 2000" von Ofa Bamberg in der Sommeredition. Sie bestehen aus dünner Mikrofaser, die durch hohe Atmungsaktivität und schnellen Feuchtetransport auch bei heißem Wetter für frische Beine sorgt. Durch den leichten, gleichmäßigen Druck werden die Venen "zusammengehalten" und der Blutfluss erleichtert. Die Beine schwellen nicht so leicht an, auch Krampfadern und Reisetrombosen kann vorgebeugt werden.

Bescheid wissen über die Neuropathie

Etwa jeder dritte Diabetiker entwickelt Schätzungen zufolge eine sogenannte diabetische Neuropathie. Zum einen ist der erhöhte Blutzucker ein zentraler Grund. Zum anderen verlie-

ren viele Patienten aber auch Vitamin B1 über die Nieren und sind daher häufig von einem nervenschädigenden Mangel betroffen. Der Ausgleich eines Vitamin B1-Defizits trägt daher mit dazu bei, Nervenschäden und damit verbundenen Beschwerden entgegenzuwirken. Dafür eignet sich eine Vorstufe des Vitamin B1, das Benfotiamin, das etwa in "milgamma protekt" enthalten ist (rezeptfrei in der Apotheke). Benfotiamin kann vom Körper bis zu fünfmal besser aufgenommen werden als herkömmliches Vitamin B1. So kann es einen Mangel beheben und auch typische Beschwerden der diabetischen Neuropathie wie Kribbeln, Brennen oder Taubheit merklich ausbremsen.

Schwindel kann ein Symptom verschiedener Erkrankungen sein, weshalb organische Ursachen unbedingt ärztlich abgeklärt werden müssen. Weit verbreitet unter Senioren ist etwa der "Blutdruckschwindel": Bei zu schnellem Aufstehen aus dem Sitzen oder Liegen versackt das Blut in den Beinen,

Leben gestalten	Leben begleiten	Leben lieben
		
Ihr Pflegedienst für die Stadt und den Landkreis Bamberg		
Unsere Erfahrung - Ihre häusliche Umgebung		
<ul style="list-style-type: none"> ★ Beratungseinsätze ★ Verhinderungspflege ★ Ambulante Kurzzeitpflege ★ Grundpflege & Betreuung ★ Hauswirtschaftliche Versorgung ★ Hausnotrufvermittlung & Begleitung ★ Behandlungspflege nach ärztl. Verordnung ★ u. v. m. 		
Beratung unter: 0951 - 70 04 28 37 24-Stunden-Notruf: 0171 - 8 75 54 16		

bis der Körper den Blutdruck ausgleicht, ist den Betroffenen schwindelig.

Die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin (DEGAM) beispielsweise führt in ihrer hausärztlichen Leitlinie das Arzneimittel Vertigoheel als einziges natürliches Schwin-

deldpräparat auf. Unter der Einnahme reduzieren sich Studien zufolge die Anzahl, Dauer und Stärke von Schwindelattacken. Zudem besteht weder eine dämpfende Wirkung, noch sind BISLANG andere unerwünschte Arzneimittelwirkungen bekannt.



Foto: djd/thx

Ruhig und entspannt den Ruhestand genießen: Das sollte das Ziel sein.

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

Jederzeit nach dem Rechten sehen

Per Kamera überprüfen, ob bei den Angehörigen alles in Ordnung ist

Beim Stichwort „Single“ dürften viele vor allem an jüngere Menschen denken. Dabei ist der Anteil der Alleinlebenden unter Senioren besonders hoch: Nach Daten des Bayerischen Landesamtes für Statistik etwastellen über 60-Jährige mit 40 Prozent die größte Gruppe der heutigen Singles. Viele von ihnen wollen auch im Alter ihr vertrautes Umfeld nicht verlassen und leben dann notgedrungen allein, denn Kinder und Enkel wohnen oft weit entfernt - und die fragen sich ständig, wie es wohl Opa oder Oma gerade geht.

Moderne Technik macht es möglich, sich zu vergewissern, dass alles gut ist. Eine Videokamera mit Internetanbindung in der Wohnung der Senioren hält den Kontakt auch aus der Ferne.

"Das gegenseitige Einverständnis vorausgesetzt, vermittelt das Sich-Sehen-Können auf beiden Seiten das gute Gefühl

der Sicherheit - den Älteren ebenso wie den Jüngeren", berichtet Florian Lauw, Sicherheitsexperte von ABUS. So ist es möglich, schnell mal nach dem Rechten zu schauen oder - falls Großmutter oder Großvater, Tante oder Onkel nicht zur vereinbarten Zeit vor der Kamera erscheint - jemanden aus der Nachbarschaft zu bit-



Wer kann Hilfe holen, wenn die alleinlebende Oma in akuter Not ist? Videosysteme geben hier ein Gefühl der Sicherheit.

Fotos: djd/Abus



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 10. September 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!





Ein gutes Gefühl: Mit modernen Videosystemen lässt sich einfach überprüfen, ob es der alleinlebenden Mutter oder dem Vater gut geht.

ten, an der Haustür der Senioren zu klingeln. Der Zugriff auf die IP-Kamera mit Internetanbindung ist jederzeit möglich, auch von unterwegs per Smartphone-App. "Selbstverständlich sollte es sein, dass man die Privatsphäre der alleinlebenden Person wahrt und die Nutzung der Kamera klar miteinander geregelt. Feste tägliche Uhrzeiten, zu denen sich der Senior und seine Angehörigen virtuell verabreden, sind dafür eine gute Lösung", erklärt Lauw weiter.

Einfach zu installieren und einfach zu nutzen

Im Fall des Falles, etwa bei einem Sturz oder einer akuten Erkrankung, kann dies dank der regelmäßigen Video-Verbindung schneller erkannt und Hilfe gerufen werden. Die Handhabung der IP-Kameras, die im Fachhandel oder online erhältlich sind, ist denkbar einfach. Mehr als einen Stromanschluss und eine Internet-Verbindung benötigen sie nicht. Unter www.abus.com gibt es mehr Informationen dazu, wie sich ohne großen technischen Aufwand das Sicherheitsgefühl für alleinlebende ältere Menschen deutlich erhöhen lässt.

Per Video alles im Blick

Videosysteme eignen sich natürlich nicht nur, um mit Verwandten in Kontakt zu bleiben. Vor allem auch zur Überwachung des eigenen Zuhauses bieten Hersteller wie ABUS zahlreiche Lösungen. So lassen sich etwa in ein Secvest Funk-Alarmsystem bis zu sechs Überwachungskameras einbinden. Per Weboberfläche und über die Apps für iOS und Android-Smartphones erhält der Anwender Zugriff auf die jeweiligen Live-Streams. Ob Dome, Boxtyp oder Tube, für den Einsatz innen oder außen - für die verschiedensten Zwecke sind geeignete Kameras erhältlich.



Gerade unter Senioren wächst der Anteil der Singlehaushalte. Dezentale Videosysteme ermöglichen es den Kindern oder Enkeln, zu vereinbarten Zeiten kurz nach dem Rechten zu sehen.

 **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 - 95194 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 Federungsstufen des Lattoflex 300.

leben. schlafen. regenerieren.

betten friedrich

Obere Königsstr. 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



Macht Spaß: ein Selfie fürs digitale Familienalbum.

Foto: djd/emporia Telecom/Shutterstock

Dabei sein, wenn die Familie chattet

Mit dem richtigen Handy finden auch 80-Jährige Anschluss an die digitale Welt

Mal schnell ein Bild machen und an die Freunde verschicken, mit den Enkeln über WhatsApp in Verbindung bleiben oder online ein Ticket für die Straßenbahn kaufen: Viele Senioren können das nicht. Denn einer aktuellen Studie des Bundeswirtschaftsministeriums zufolge nutzen zwar 48 Prozent der über 65-Jährigen das Internet, aber nur 24 Prozent der Befragten in dieser Altersgruppe gehen mobil online. Senioren stehen häufig nicht aus mangelndem Interesse im digitalen Abseits, sondern weil die meisten Handys die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen ignorieren. Denn Smartphones werden in erster Linie für junge Leute entwickelt - mit vielen technischen Features für diejenigen, die mit mobilen Geräten aufgewachsen sind oder sie seit Jahren benutzen.

Seniorengerechte Handys

Eine große Hemmschwelle ist bereits die komplexe Menüsteuerung vieler regulärer Smartphones. Auf ältere Menschen wirkt die Nutzerführung oft verwirrend. Hinzu kommen altersbedingte Beeinträchtigungen, die die Bedienung eines Smartphones erschweren. Denn viele ältere Menschen leiden an Augenkrankheiten, Arthrose in den Fingern oder

an einem eingeschränkten Hörpektrum. Daher entwickeln Unternehmen wie Emporia Telecom Mobiltelefone speziell für Senioren. Diese sollen einfach und unkompliziert telefonieren können - mit einem leicht bedienbaren Smartphone, das sie intuitiv nutzen können ohne Angst zu haben, etwas falsch zu machen. Bei seniorengerechten Handys wird bewusst auf technische Spielereien verzichtet. Dafür sind sie mit einem großen Display, einem Eingabestift (Stylus) und einer robusten Hülle ausgestattet. Zudem sollten sie über einen Notrufknopf verfügen. Mehr Informationen gibt es auch unter www.emporia.de. Trotz dieser Sonderfunktionen für Senioren und der hochwertigen Verarbeitung sind solche Handys schon für unter 200 Euro zu haben. "Senioren sollen am sozialen Leben teilhaben können: Viele wünschen sich, im Familienchat mitverfolgen zu können, was ihre Kinder und Enkel erleben. Denn deren Kommunikationsverhalten unterscheidet sich so grundlegend, dass der Kontakt auf herkömmliche Weise immer seltener wird", weiß Emporia-CEO Eveline Pupeter. Mit einem seniorengerechten Handy können dagegen selbst Menschen mit Mitte 80 noch zu mobilen Onlinern werden.



Skypen, chatten, surfen: Auch Senioren wissen den mobilen Draht mit dem Handy zu schätzen. Foto: djd/emporia Telecom/Adobe Stock-Gpointstudio

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

Jeden kann es treffen, jeder Zeit. Ob jung oder alt, durch einen Unfall, eine Erkrankung oder durch ein hohes Alter kann ein gesunder Mensch zu einem Pflegebedürftigen werden. Pflegebedürftige benötigen Pflegende, Menschen, die meistens plötzlich zu pflegenden Angehörigen werden. Wie einschneidend die Pflege eines Angehörigen ist und wie es sich anfühlt plötzlich gepflegt zu werden, dies wissen die Betroffenen nur allzu gut.

Zur Entlastung benötigen Menschen in dieser Situation Unterstützung. Dies kann durch Hilfsmittel, die die Pflege erleichtern aber auch die Lebensqualität der Pflegebedürftigen erhöhen, geschehen. Unterstützend sind auch Techniken wie rückschonendes Heben oder das Wissen um „Lagerungstechniken“, die gerade für bettlägrige Pflegedürftige wichtig und hilfreich sind. Zur Vermeidung von Unfällen, die die Situation von Pflegebedürftigen verschlimmern könnten, ist eine professionelle Anleitung zur Vermeidung von Stürzen im Haushalt notwendig. Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst, zeitliche Entlastung durch eine Tagespflege und viele weitere Leistungen stehen Pflegenden und Pflegebedürftigen zur Verfügung.

Viele Fragen gilt es zu beantworten: Wie geht es weiter nach dem Krankenhausaufenthalt? Welche Anträge muss ich wo stellen? Welche Hilfsmittel stehen zur Verfügung und wer bezahlt diese? An wen kann ich mich wenden? Was leistet ein Ambulanter Pflegedienst? Welche individuellen Leistungen benötige ich?

Einige dieser Fragen werden am Informationstag „PFLEGE (be) TRIFFT JEDEN“, am 26. Oktober 2018 von 15:00 – 17:00 Uhr in der Juraklinik Scheßlitz, Oberend 29, 96110 Scheßlitz beantwortet. Die MitarbeiterInnen der Juraklinik freuen sich über viele Besucher, denen sie mit der Beantwortung einiger Fragen und mit Informationen weiterhelfen können.



Plötzlich Pflegebedürftiger oder Pflegenden, welche Unterstützung gibt es? Informationstag in der Juraklinik Scheßlitz.

PFLEGE (be) TRIFFT JEDEN

Info-Tag in der Juraklinik Scheßlitz

am **26.10.2018** von **15:00 bis 17:00 Uhr**

Vorträge/Aktionen:

- Rückschonende Pflege/Lagerungstechniken - Sinnvolle Hilfsmittel - Welche Möglichkeiten gibt es nach dem Krankenhausaufenthalt?
- Leistungen eines ambulanten Pflegedienstes - Unterstützung von Pflegenden durch die Tagespflege.

GKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Klinik-Kompetenz-Bayern eG
Kooperation für Gesundheit mit Zukunft



Juraklinik Scheßlitz - Oberend 29 - 96110 Scheßlitz



Grills & Lifestyle Espressokultur Außenküchen Seminare & Events



GRILLZIMMER
EXKLUSIVE AUßENKÜCHEN



ROCKET
ESPRESSO MILANO



ORIGINAL
Petromax
GERMANY



ANKERKRAUT
GESCHMACKSMANUFAKTUR



Broil King
Great Barbecues Every Time



Noch größer, noch schöner - Riesen Auswahl auf 800m²!
Ihr Grill- und Außenküchenspezialist mit eigener Espresso-Bar!

Und in unserer eigenen Grillschule zeigen wir Ihnen wie es richtig geht!
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

