

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

November 2018

www.bestes-alter.info

Ausgabe 4/2018

Themen
in dieser
Ausgabe:

**Starke Nerven
auch im Alter**

Ausgeglichenheit
und Geist natürlich fördern

**Schnupfen
schnell loswerden**

Drei Strategien,
damit die Erkältung
verschwindet

Starke Nerven auch im Alter

Ausgeglichenheit und geistige Leistungsfähigkeit natürlich fördern

Schaukelstuhl war gestern: Moderne Senioren sind meist sehr aktiv und oft auch noch vielen Anforderungen ausgesetzt. Ob es die sich immer schneller drehende Arbeitswelt in den letzten Berufsjahren ist oder die fehlende Alltagsstruktur im Ruhestand, die Betreuung der Enkel oder die Pflege von Angehörigen, zu viele Freizeittermine oder Einsamkeit - viele Faktoren können Körper und Geist Energie rauben. Dazu kommt, dass mit zunehmendem Alter die Nerven nicht selten "dünner" werden und die Widerstandskraft gegen Stress und Überlastung schwindet. Nervosität, Schlafstörungen, Erschöpfung sowie Konzentrations- und Gedächtnisprobleme können die Folge sein.



Moderne Senioren brauchen starke Nerven. Entspannungstechniken, ein geregelter Tageslauf und Heilpflanzen können ausgleichend wirken.
Foto: djd/sanitas/Vasyl/www.fotolia.de

Hobbys und Heilpflanzen

Dann ist es höchste Zeit, etwas zu unternehmen, um den Stress zu reduzieren und die Nerven wieder stark zu machen. Wichtig ist dafür unter anderem, eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Wer zu viel auf dem Zettel hat, sollte den Terminkalender entrümpeln und sich öfter Pausen gönnen, wer sich leer oder einsam fühlt, dem helfen ein geregelter Tagesablauf und vielleicht ein neues Hobby oder Ehrenamt. Auch

Heilpflanzen können das Wiederfinden der inneren Ruhe und eine bessere Stressresistenz unterstützen - mehr dazu auch unter www.rosenwurzratgeber.de. So gilt zum Beispiel die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) als sogenanntes Adaptogen: Das sind Substanzen, die die Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit gegen Stressfaktoren erhöhen. Die Heilpflanze wird schon seit Jahrhunderten in Russland und Skandinavien eingesetzt. Studien zufolge können die in der Rosenwurz enthaltenen Pflanzenstoffe die verschiedenen Botenstoffe im Gehirn günstig beeinflussen und so seelischen und körperlichen Stress lindern. Dazu können sie anregend wirken und die geistige Leistungsfähig-

keit steigern. In der Apotheke findet man auch Rosenwurz-Kapseln, die den Extrakt der Pflanze mit den Vitalstoffen Magnesium und Vitamin B1 kombinieren und so zu einer gesunden Funktion des Nervensystems beitragen.

Bewusst entspannen

Gut für starke Nerven sind auch verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken wie etwa Autogenes Training, Yoga, Tai Chi oder progressive Muskelentspannung. Eine solche Technik zu erlernen und regelmäßig zu praktizieren kann nicht nur Anspannung und Unruhe abbauen, sondern gleichzeitig bei der Strukturierung des Tageslaufes helfen.

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Starke Nerven auch im Alter
- 3 Richtig versichert im Ruhestand
- 5 Das Ehrenamt legt zu
- 6 16 Milliarden Lämpchen fürs Fest
- 7 Bücherecke
- 8+9 Schnupfen schnell loswerden - natürlich
- 10 Polizei warnt vor Einbrecherbanden
- 11 Pflege als gesamtgesellschaftliche Aufgabe
- 12 Mit 66 ist noch lange nicht Schluss
- 13 Mütterzentrum: Angebote für Senioren
- 14 Ich pass gut auf mich auf
- 15 Damit die Lust erhalten bleibt



Einfach mal runterkommen: Yoga und Meditation sind auch für Senioren gut geeignet.
Foto: djd/sanitas/francescochiesa/www.fotolia.de



Sportlich und aktiv bleiben - so malen sich viele ihren Ruhestand aus. Für den Fall der Fälle kommt es dabei auch im Alter auf einen guten Versicherungsschutz an, von der Kranken- bis zur Unfallversicherung.

Richtig versichert im Ruhestand

Mit einer Überprüfung laufender Verträge lässt sich häufig viel Geld sparen

Bei Versicherungen lohnt es sich stets, genau hinzuschauen: Nicht jedes Angebot ist für die eigene Lebenssituation wirklich sinnvoll - ganz besonders gilt das im Ruhestand. Zum Eintritt in den neuen Lebensabschnitt empfiehlt es sich daher, alle laufenden Verträge gründlich unter die Lupe zu nehmen. Viele Senioren können dadurch bares Geld sparen. Eine bestehende Berufsunfähigkeitsversicherung zum Beispiel brauchen Rentner nicht mehr. Anders verhält es sich etwa mit der Haftpflichtversicherung: Sie schützt vor unvorhersehbaren finanziellen Risiken und ist somit auch im Alter ein Muss.

Geld sparen bei der Krankenversicherung

Ein Bereich mit hohem Sparpotential ist der gesundheitliche Schutz: Pflichtversicherte in der gesetzlichen Krankenversicherung können vielfach Geld sparen, wenn sie in die Krankenversicherung der Rentner (KVdR) wechseln. Jedem, der in der zweiten Hälfte des Erwerbslebens zu 90 Prozent gesetzlich versichert war, steht diese Möglichkeit offen. Ein großer Vorteil dabei ist,

dass auf private Einnahmen wie Miete, Zinsen oder private Rentenversicherungen keine Beiträge zu zahlen sind. Schwieriger ist häufig die Situation für Privatversicherte. Sie haben keinen Anspruch auf die KVdR, können aber bei ihrer Versicherung zumindest den Wechsel in einen günstigeren Tarif überprüfen lassen. Zusätzlich können Privatversicherte einen Zuschuss in Höhe von 7,3 Prozent beim Rentenversicherungsträger beantragen, wenn sie eine gesetzliche Rente beziehen. Für Pflegeversicherungsbeiträge hingegen gibt es keinen Zuschuss. Ein Sonderfall ist auch die Unfallversicherung: Für sportlich aktive Ruheständler zum Beispiel kann sie empfehlenswert sein, allerdings erhöhen die Versicherer bei älteren Kunden häufig die Beiträge - hier kann es sinnvoll sein, Vergleichsangebote einzuholen.

Hausratversicherung anpassen

Ein genauer Blick lohnt auch auf die Hausratversicherung: Entspricht die Versicherungssumme noch den Wertgegenständen, die sich über die Jahre angesammelt haben? Viele Senioren entscheiden sich be-

Ich. Wenn ich meine Altersvorsorge aufschiebe.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Erledigen wir Ihre Vorsorge doch einfach gemeinsam. In unserer **Genossenschaftlichen Beratung** finden wir heraus, ob zum Beispiel die Riesterreute zu Ihren Zielen und Wünschen passt.

Vereinbaren Sie einen Termin in Ihrer Filiale vor Ort oder erfahren Sie mehr auf vrbank-bamberg.de

Willy-Lessing-Str. 2
96047 Bamberg
Tel. 0951 862-0

VR Bank Bamberg eG

Schluss mit Aufschieben: Jetzt beraten lassen!

www.inviva.de

inviva
Mitten im Leben...

Gesundheit erhalten!
Selbst bestimmen!
Zeit gestalten!

Ein breites Angebot von über 200 Ausstellern und Verbänden, Vorträgen, Vorführungen und Mitmach-Aktionen. Erfahren Sie, was man „mitten im Leben“ und darüber hinaus wissen muss, um sein Leben selbstbestimmt zu genießen und entdecken Sie neue Horizonte und Möglichkeiten!

27.2.-3.3.2019 · Messe Nürnberg

wusst für eine kleinere Wohnung, verlassen ihr Haus und trennen sich gleichzeitig von vielen Gütern - dann kann eine Anpassung der Hausratversicherung nach unten sinnvoll sein. Mehr Tipps rund um den

richtigen Schutz für das Alter, aber auch für andere Lebensphasen, bietet die kostenfreie Broschüre "Versichern mit Maß", die unter www.geld-und-haushalt.de oder Telefon 030-20455818 erhältlich ist.



Ehrenamtliches Engagement ist eine wichtige Säule des Umweltschutzes. Foto: djd/Nürnberger Versicherung/Getty

Das Ehrenamt legt zu

Immer mehr Menschen engagieren sich für andere

Ob Umwelt, Soziales, Sport oder Tierschutz: 2017 engagierten sich 14,89 Millionen Deutsche ehrenamtlich für einen guten Zweck. Erfreulich ist, dass die Zahl der ehrenamtlichen Helfer seit 2012 kontinuierlich anstieg. Damals waren 12,21 Millionen Menschen engagiert. Mit dem internationalen Tag des Ehrenamts am 5. Dezember und etwa 700 Frei-

sen und Wettbewerben wird das freiwillige Engagement in Deutschland gewürdigt. In vielen gesellschaftlichen Bereichen kann auf die Unterstützung Freiwilliger kaum noch verzichtet werden. Die Betreuung von Alten, Kranken und Kindern, Umwelt- und Tierschutz, aber auch Kunst, Kultur und Bürgerinitiativen sind ohne ihre Arbeit oft nicht

mehr denkbar. Doch bei aller Fürsorge für andere Menschen und allem Engagement fürs Gemeinwohl sollten die Ehrenamtlichen sich auch um ihre eigenen Belange kümmern und sich beispielsweise mit einer Haftpflicht- und einer Unfallversicherung vor wirtschaftlichen Schäden schützen, die aufgrund der ehrenamtlichen Arbeit entstehen können.



SENIOTEL®

Wir sorgen für Sie.

Gepflegt aktiv.

In der **Tagespflege Buttenheim** stehen 12 Tagespflegeplätze zur Verfügung.

Derzeit verfügen wir über freie Plätze.

- Individuelle Zeiten vereinbar
- Familiär und geborgen
- Kontinuierliche Aktionen
- Wechselndes Aktivierungsprogramm
- Finanzierungszuschüsse können beantragt werden

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 7:00 bis 18:00 Uhr

Tagespflege Buttenheim

Hauptstr. 91 - 96155 Buttenheim - Tel.: 09545 35955 600 - E-Mail: n.glaser@seniotel.de - www.seniotel.de

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

Infos rund ums Ehrenamt

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, findet online jede Menge Infos:

- Wer noch einen Platz sucht, an dem er sich engagieren kann, dem hilft die Datenbank der Aktion Mensch unter www.aktion-mensch.de.
- Auch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen unterstützt bei der Suche nach passenden Projekten: www.bagfa.de.
- Wer Zeit spenden möchte, kann sich auf der Spendenplattform www.betterplace.org umschauen.



Viele ältere Menschen können ihre Mobilität nur dank der Unterstützung ehrenamtlicher Helfer erhalten. Foto: djd/Nürrn.Vers./B.Lark

Ein Jahr Tages- pflege Butten- heim

Tagespflegegäste und Angehörige im Gespräch

Im November 2017 wurde die Tagespflege Buttenheim eröffnet. Mit der Tagespflegeeinrichtung für zwölf Gäste ergänzt die Seniotel gGmbH das Angebot der ambulanten Pflege und bietet eine individuelle Betreuung und Pflege an, die an verabredeten Tagen außerhalb des häuslichen Umfeldes ermöglicht wird. Die Tagespflege bietet neben der pflegerischen Versorgung auch soziale Kontakte und den Bedürfnissen individuell angepasste körperliche und soziale Aktivierungsangebote, dabei entlastet sie die Angehörigen und Pflegenden.

Ein Jahr ist seit der Eröffnung der Tagespflege Buttenheim vergangen. Grund genug, um aus erster Hand zu erfahren wie es ist als Gast in der Tagespflege zu sein oder wie die pflegenden Angehörigen dies empfinden. Deshalb wurden Interviews mit einem Tagespflegegast aus Buttenheim und einer Angehörigen geführt.



Verdiente Ruhephasen: Wer einmal abschalten möchte oder eher die Ruhe sucht, findet in den hell und freundlich eingerichteten Räumen bequeme Sessel zum Entspannen.



Nicht ansatzweise ein Grund zum Ärgern: Herr Helldörfer genießt jede Stunde in der Tagespflege Buttenheim

Herr Helldörfer, Sie sind seit Dezember 2017 Tagespflegegast in Buttenheim. Wie war es für Sie am Anfang, als sie zum ersten Mal hier in die Tagespflege kamen?

„Ich war sehr skeptisch, ob diese Tagespflege gut ist und ob es mir überhaupt gefällt. Aber nach dem ersten Tag war ich sehr erleichtert. Es hat mir Spaß gemacht und wir haben uns miteinander unterhalten.“

Nehmen Sie gerne an den Aktivitäten wie den Ratespielen, Kegeln oder an den Veranstaltungen teil?

„Ja. Mir gefallen am besten Basteln und Kegeln.“

Würden Sie anderen empfehlen die Tagespflege zu besuchen?

„Auf jeden Fall!“

Frau Essel ist die Angehörige eines Tagespflegegastes. Auch sie haben wir befragt.

Frau Essel, wie geht es Ihnen damit, ihre Angehörige in die Tagespflege zu geben? Hatten Sie anfänglich Bedenken?

„Nein, eigentlich nicht. Ich habe seit Anfang an ein gutes Gefühl. Ich habe mich informiert, was eine Tagespflege ist und was angeboten wird. Ich wollte auf keinen Fall, dass meine Mutter nur „aufbewahrt ist“. Und ich muss sagen, ich bin bisher sehr zufrieden mit meiner Entscheidung.“

Haben Sie Veränderungen bei Ihrer pflegebedürftigen Angehörigen wahrgenommen?

„Ja, auf jeden Fall. An den Tagen, an denen sie die Tagespflege besucht ist meine Mutter am Abend immer lebhafter und redet auch viel. Ich habe das Gefühl, dass sie in der Tagespflege Buttenheim gut aufgehoben ist.“

Spüren Sie eine Entlastung für Sie als pflegende Person?

„Ja.“

Würden Sie anderen empfehlen die Tagespflegeeinrichtung zu nutzen?

„Habe ich bereits schon. Und sie besucht auch schon seit einiger Zeit die Tagespflege.“

Nadine Glaser, die Leiterin der Tagespflegeeinrichtung erzählt gerne, welche Erfahrungen sie im ersten Jahr gemacht hat und was sie als Fachkraft den Lesern mit auf den Weg geben möchte.

„Auch uns als Pflegefachkräfte erstaunt es immer wieder, welche Eigenschaften oder Fähigkeiten von einzelnen Gästen durch die Gruppendynamik wieder zum Tragen kommen. Es herrscht immer eine rege Kommunikation unter den Gästen, hierbei ist es unerheblich ob jemand geistig rege oder an Demenz erkrankt ist. Die Gäste schätzen diesen Austausch untereinander. Zuhause bleibt die Kommunikation oft auf der Strecke, insbesondere wenn die Senioren alleine leben. Unseren Tagesablauf gestalten wir für unsere Gäste individuell nach Gästestruktur. So trainieren wir beispielsweise das Gedächtnis, machen gemeinsame Gymnastik, spielen Gesellschaftsspiele, kochen und backen, sind kreativ und vieles mehr. All diese Angebote sind in einem strukturierten Tagesablauf integriert und finden neben den gemeinsamen Mahlzeiten statt. Erwähnen möchte ich noch, dass die Teilnahme an den Aktivitäten völlig freiwillig ist. Auch Ruhepausen sind jederzeit für die Gäste in speziellen Ruheräumen möglich.“

16 Milliarden Lämpchen im festlichen Einsatz

Aktuelle Umfrage: Deutsche lieben
die vorweihnachtliche Lichterstimmung

In der Vorweihnachtszeit wird Deutschland zum Lichtermeer: Stimmungsvolle Beleuchtung an Häuserfassaden, auf dem Weihnachtsmarkt oder als Straßendekoration macht den Advent erst so einzigartig. Auf die festliche Illumination wollen die Bundesbürger nicht verzichten, für 76 Prozent ist sie ein wichtiger Bestandteil der Wochen vor dem Fest. Das ergab die aktuelle Weihnachts-umfrage, die das Marktforschungsinstitut YouGov im Auftrag des Ökostromanbieters LichtBlick durchgeführt hat.

72 Prozent nutzen stromsparende Lichttechnik

In der Advents- und Weihnachtszeit 2018 werden rund 16 Milliarden Lämpchen die deutschen Haushalte innen und außen erleuchten, im vergangenen Jahr waren es sogar noch eine Milliarde mehr. Dabei verstärkt sich der Trend zur LED-Beleuchtung: In diesem

Jahr steigt der Anteil von Lichterketten, Leuchtfiguren oder -dekoration mit der stromsparenden Lichttechnik auf 72 Prozent. Nur rund 17 Prozent der Befragten nutzen weiterhin herkömmliche Glühlampen, elf Prozent der Befragten machten keine Angabe zur bevorzugten Lichtquelle. "Durch die weiter entwickelte Lichttechnik entscheiden sich mehr und mehr Bürger für die stromsparende Variante", erklärt Volker Walzer vom Ökostromanbieter, der die Umfrage beauftragt hat. "Mittlerweile leuchten diese Lämpchen in warmem Licht und sind größtenteils dimmbar - ein wichtiger Aspekt für die Wahl der Weihnachtsbeleuchtung." Dabei bleibt es nicht nur bei einem Leuchtmittel: In deutschen Haushalten werden oftmals vier bis fünf verschiedene Weihnachtdekorationen mit Lämpchen eingesetzt - von Leuchtfiguren über Lichterketten bis hin zu klassischen Fensterbildern.



Auch bei der Dekoration des Weihnachtsbaums wird immer mehr auf stromsparende Lichttechnik gesetzt. Foto: djd/LichtBlick SE/inarik/Shotshop.com

600 Millionen Kilowatt Strom

Die weihnachtliche Beleuchtung wird in diesem Jahr rund 600 Millionen Kilowattstunden Strom verbrauchen, dabei wurde mit einer durchschnittlichen Betriebsdauer von 180 Stunden pro Lampe gerechnet. "Mit

dieser Leistung könnten rund 200.000 Haushalte ein ganzes Jahr lang mit Strom versorgt werden", sagt Volker Walzer. Die Kosten dafür würden sich auf rund 182 Millionen Euro belaufen. 2017 waren es bei einer Milliarde mehr Lämpchen noch knapp 200 Millionen Euro.



Die Bundesbürger lieben die Adventszeit: Erst durch die festliche Beleuchtung von Straßen und Häusern werden sie in die richtige Stimmung versetzt.

ES WEIHNACHTET SCHON ...

Die deutsche Post rechnet damit, an den Tagen vor Heiligabend die Rekordmengen an Paketsendungen von 2017 noch zu übertreffen. 2017 lagen die Spitzenwerte vor Weihnachten bei rund 10 Millionen Sendungen. Auf dem Wunschzettel stehen Süßigkeiten, Geld und Geschenkgutscheine. Bücher stehen bei Frauen ebenso wie bei Männern auf Platz 4 des Top-10-Wunschzettels. Alles in allem bleibt das Gesamtbudget für die Feiertage auf hohem Niveau: 476 Euro werden Verbraucher zu Weihnachten ausgeben - 1,7 Prozent weniger als im Vorjahr (484 Euro).

Die Bestes Alter Bücherecke

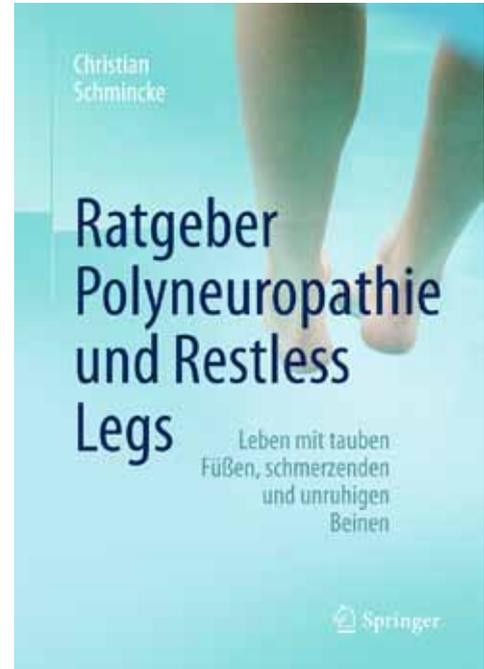
„Ratgeber Polyneuropathie und Restless Legs“

Dr. Christian Schmincke veröffentlicht neuen Ratgeber

Taube Füße, schmerzende und unruhige Beine, die Krankheit Polyneuropathie und das Restless Legs Syndrom gehören zu den Volkskrankheiten. Immerhin fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung leidet unter polyneuropathischen Schmerzen, etwa jeder zehnte unter unruhigen Beinen. Mit dem neuen Ratgeber „Polyneuropathie und das Restless Legs“ klärt Dr. Christian Schmincke, Chefarzt der Klinik am Steigerwald, Betroffene auf. Vor allem aber finden sie Antwort auf die wohl wichtigste Frage in Zeiten, in denen es nur unzureichend schulmedizinische Behandlungsoptionen gibt: Was kann ich selbst tun? Das Buch hilft, die Krankheit zu erkennen, zu verstehen,

besser mit ihr umzugehen und klärt über die Therapiemöglichkeiten auf: Was kann die Schulmedizin leisten? Warum ist die chinesische Medizin so erfolgreich in der Diagnostik und Therapie? Wie sieht die Behandlung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin aus? Dabei erklärt der Autor verständlich Ursachen, Symptome sowie Therapiemöglichkeiten der Schulmedizin und komplementärmedizinische Behandlungsangebote. Anschaulich untermalt mit zahlreichen Fallbeispielen und Illustrationen, legt Schmincke das Hauptaugenmerk auf die Anwendung der Chinesischen Medizin. Sie hat Erklärungen für die zugrundeliegenden Ursachen und mit Akupunktur

und Arzneitherapie auch wirksame Therapieansätze. Dem Leser wird aber schnell klar, dass eine Therapie nur gelingen kann, wenn sich auch in der Lebensführung der Betroffenen etwas ändert. Dabei helfen die praktischen Empfehlungen zur Selbsthilfe, die fast hundert Seiten umfassen. So profitieren Betroffene von Ernährungsratschlägen, Hinweisen zu Bewegungs- und Ruhephasen, Informationen über Schlaf und hilfreiche Tipps zur Selbstbehandlung. Auch erschließt sich dem Leser, warum der richtige Umgang mit Atemwegsinfekten so wichtig für Polyneuropathie- und Restless Legs-Patienten ist. Weitere Informationen unter www.tcmklinik.de.



Ratgeber Polyneuropathie und Restless Legs

Leben mit tauben Füßen, schmerzenden und unruhigen Beinen Methoden für ein langes und gesundes Leben
 Von Dr. Christian Schmincke
 2017, 268 S. Softcover € 19,99 (D)
 ISBN 978-3-662-50357-7

Nur nicht stürzen!

Nicht nur Eis und Schnee erhöhen in der kalten Jahreszeit die Rutschgefahr auf Straßen und Wegen, sondern auch glitschiges Laub und die Feuchtigkeit von Regen und Nebel. Besonders gefährdet sind ältere Menschen: Fachleute gehen davon aus, dass etwa jeder Dritte ab 65 Jahren einmal im Jahr stürzt. Bei den über 80-Jährigen ist die Gefahr sogar noch höher.

Vital Seniorenprodukte

www.vital-seniorenprodukte.de

Wir erfüllen Wünsche von Mobilität
 Kostenlose Service Nummer: **0800 – 222 80 90**

Elektromobil

- von 6 bis 15 km/h
- Neugeräte
- Vorführgeräte
- gebrauchte E-Mobile

Badewannenkissen
Badewannenlift

Massagesessel

Kostenlose Probefahrt vor Ort

Bundesweite Beratung vor Ort • Vital Seniorenprodukte
 91257 Pegnitz • Tel.: 09241-9179944

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

Schnupfen sch

Drei Stra
damit die
versch

Nasskaltes Wetter, ein schwaches Immunsystem und ein Mensch in unserer Nähe, der hustet oder schnieft: Schon spüren wir selbst die nächste Erkältung in allen Gliedern. Doch glücklicherweise gibt es Strategien, dagegen etwas zu tun - sie helfen, damit wir den Schnupfen schnell loswerden. Drei von ihnen verraten wir hier.

1. Strategie: Tee trinken und Ruhe suchen

Ab ins Bett, einen heißen Tee trinken und die Erkältung einfach "wegschlafen" - das kann funktionieren. Denn innerhalb der sechs bis acht Stunden Ruhe schöpft der Körper neue Kraft und kann den Schnupfen schnell loswerden. Zusätzlich kann man gegen Schmerzen im Rachen mit Salzwasser oder überbrühtem Salbei gurgeln.

Als Geheimtipp gilt heißes Ingwerwasser mit frischen Wurzelstücken. Auf keinen Fall mit einer herannahenden Erkältung in die Sauna gehen oder gar ins Fitness-Studio, das schwächt das Immunsystem zusätzlich. Auch Stress ist Gift für unseren angegriffenen Körper. Also lieber krankmelden und nicht ins Büro gehen. Hat auch den Vorteil, dass man die Viren nicht an Kollegen weitergibt.

nell loswerden:

ategien,
Erkältung
windet

Bestes  Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

2. Strategie: Gründlich die Hände waschen

Mehrfach täglich gründlich mit einer normalen Seife die Hände zu waschen, das bewahrt uns laut der Ärztezeitung nicht nur vor Erkältungsviren. Zusätzlich verhindern wir auch, dass diese sich ausbreiten. Bis zu zwei Tage lang können Viren nämlich an den Fingerspitzen nachgewiesen werden und schnell haben wir sie uns in die Nasenschleimhäute gerieben. Neue Gesundheitstipps per E-Mail erhalten

3. Strategie: Für genug Vitamine und Mineralstoffe sorgen

Wenn es unserem Körper an Vitaminen und Mineralstoffen mangelt, ist er den Viren ausgeliefert. Zink gehört zu den Nährstoffen, die wir in ausreichender Menge benötigen, um einen Schnupfen schnell loswerden zu können: Es sorgt dafür, dass die Abwehrzellen des Körpers ihre Arbeit verrichten können. Ein Mangel muss daher gerade in der Erkältungszeit vermieden oder rasch - innerhalb der ersten 24 Stunden nach Einsetzen der Erkältungssymptome - durch ein ausreichend hoch dosiertes Präparat ausgeglichen werden. Zusätzlich ist es natürlich wichtig, den Körper durch ausgewogene Ernährung zu stärken: Zink ist etwa in Käse, Haferflocken und Erdnüssen enthalten. Frisches Obst wie Zitrusfrüchte und Gemüse wie Paprika oder verschiedene Beeren versorgen uns zusätzlich mit Vitamin C

Langfingern das Handwerk legen Polizei warnt vor Einbrecherbanden

Ist mein Haus auch sicher? Mehrmals pro Tag - beim Verlassen der Wohnung oder abends - überprüfen die meisten von uns Türschloss und Fenster. Denn alle drei Minuten wird in Deutschland eingebrochen, oft einhergehend mit übler Verwüstung durch Vandalismus. Die Opfer leiden danach an Ängsten und chronischen Schlafstörungen. Die Vorstellung, dass der Täter bereits im Heim war, zerstört jede Geborgenheit, oft auf Jahre. Alarmanlagen gibt es wie Sand am Meer, sie alle versprechen Schutz. Auch Plagiate werden immer wieder angeboten. Aber die Einbruchforschung zeigt, dass viele Produkte von Kriminellen leicht ausgetrickst werden können. Ein gewaltiger Fortschritt in der Sicherheitstechnik ist das Alarmgerät Bublitz® B2. Das Hightech-Gerät der neuen Generation überwacht rund um die Uhr die komplette Objektaußenhaut, also alle Fenster und Außentüren. Diese Aufgabe übernimmt ein im Gerät integriertes hochempfindliches Sensorsystem: Wird eine Scheibe eingeschlagen bzw. ein Fenster oder eine Tür aufgehebelt, so verändert

sich nicht nur impulsartig der Luftdruck im Objekt, sondern gleichzeitig auch die immer vorhandene Schwingung des Luftvolumens, und zwar im unhörbaren Bereich von 1 bis 16 Hertz. Erst wenn das Gerät beide Veränderungen in einer bestimmten Art und Ausprägung registriert, wird sicher Alarm ausgelöst ... und der Täter ist dann noch draußen. Der Clou: Da das Alarmgerät Bublitz® B2 weder auf Gewitter, Vogelanzug, Überschallknall und ähnliche Umwelt Ereignisse reagiert, ist es in hohem Maße fehlalarmsicher. Bewohner und Haustiere können sich bei aktiviertem Alarmgerät im geschützten Bereich völlig frei bewegen. Die Überwachung funktioniert zuverlässig über mehrere Etagen auf bis zu 1.000 Quadratmetern Nutzfläche. Da weder Kabel, Bewegungsmelder, Magnetkontakte noch Glasbruchsensoren erforderlich sind und zusätzlich Montagearbeiten und hoher Wartungsaufwand entfallen, kann das Alarmgerät preisgünstig angeboten werden. Die Alarmanlage Bublitz B2 ist einzigartig und kann durch die Bublitz Funk-Rauchmelder



gleichzeitig als Rauch- und Brandmeldeanlage genutzt werden. Erweiterungen, wie z.B. ein automatisches Telefonwählgerät können jederzeit, auch nachträglich, vorgenommen werden.

NEU: EIN-AUSSCHALTEN DER BUBLITZ-ALARM B2 PER TELEFONCODE UND PER EINGEBAUTER ZEITSCHALTUHR MÖGLICH.

Das deutsche Familienunternehmen setzt seit über 40 Jahren auf modernste Technik und kontinuierliche Qualität. Die hohe Auszeichnung „Industriepreis 2016 und 2017“ und die Zertifizierung durch die Experten-Jury „Best of 2016 und Best of 2017“ gibt dem Benutzer das

gewünschte Vertrauen und die erforderliche SICHERHEIT. Dass mit dem Alarmgerät u. a. sensible Gebäude bis hin zu militärischen Einrichtungen gesichert werden, kann als Empfehlung gelten.

Galileo (Tech-Check). Pro7 ...Keine ist so genial wie der Bublitz Alarm

FAZ: Es war eine überzeugende Demonstration.....

DIE WELT: Gerät vertreibt ungebetene Gäste, bevor sie eindringen.....

Sicherheitstechnik Bublitz GmbH
Richard-Strauss-Weg 46
59320 Ennigerloh
Tel. 02524-928837
info@bublitz-alarm.de
www.bublitz-alarm.de



Sicherheit

für Heim und Unternehmen

-  100% Rundumschutz
-  100% montagefrei
-  100% strahlungsfrei
-  100% Bewegungsfreiheit



SICHERHEITSTECHNIK
Bublitz[®]
GmbH

„Pflege als gesamtgesellschaftliche Aufgabe“

Unter diesem Motto brachte der ehrenamtliche Beirat der AOK-Direktion Bamberg bei seiner Sitzung in der Geschäftsstelle der AWO Interessensvertreter zum Thema Pflege zusammen

Der 24-köpfige Beirat, der sich aus Arbeitgeber- und Versicherungsvertretern zusammensetzt, und sein Gastgeber waren sich einig, dass das Thema Pflege alle angeht. Es wurde deutlich, dass es dabei unterschiedliche Blickwinkel zu berücksichtigen gibt. Werner Dippold, Geschäftsführender Vorstand der AWO Bamberg, hob in seinem Impulsvortrag den Fachkräftemangel und die enormen körperlichen und seelischen Arbeitsbelastungen hervor. „Auch die erhöhten Qualitäts- und Dokumentationsvorschriften machen das Arbeiten mit dem Menschen nicht leicht und verkürzen die Zeit, die man mit dem Patienten verbringen kann“, so Dippold. Außerdem stellt die unterschiedliche Bezahlung und das Fehlen eines einheitlichen Tarifvertrages in der Branche ein großes Problem dar. Die Forderung nach einem allgemein verbindlichen Tarifvertrag wurde unter Vorsitz von Mathias Eckardt, DGB-Regiongeschäftsführer Oberfranken, von den Versicherungsvertretern des Beirats unterstützt.

Die Forderung nach mehr Personal erfordert allerdings auch mehr Geld im System. Zur Finanzierung wird zum 1. Januar 2019 der Beitragssatz zur Pflegeversicherung nochmals um 0,5 Prozentpunkte steigen. Mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz wurde bereits der Beitrag um 0,2% zum 01.01.2017 erhöht. Von Seiten der Arbeitgeber wird, vertreten durch den stellvertretenden Beiratvorsitzenden Matthias Graßmann, deshalb betont, dass

zum Erhalt der Wettbewerbsfähigkeit die Lohnnebenkosten die 40-Prozent-Marke nicht überschreiten dürfen.

Inzwischen gibt es in der Pflege viele Initiativen und weitere Verbesserungen. Diese reichen aber noch nicht aus. Eine Lösung gibt es bisher nicht, allerdings wird auf allen Ebenen an der Thematik gearbeitet. Die AOK Bayern zum Beispiel engagiert sich neben den gesetzlichen Aufgaben als Pflegekasse darüber hinaus im Rahmen ihrer gesamtgesellschaftlichen Verpflichtung: Insbesondere gibt die AOK-Pflegeberatung für Pflegebedürftige und deren Angehörige eine Orientierung und Unterstützung, um bei der Auswahl der vielen Angebote die bestmögliche Betreuungslösung zu finden. Die Pflegeberater übernehmen damit eine wichtige Lotsenfunktion und besprechen gemeinsam

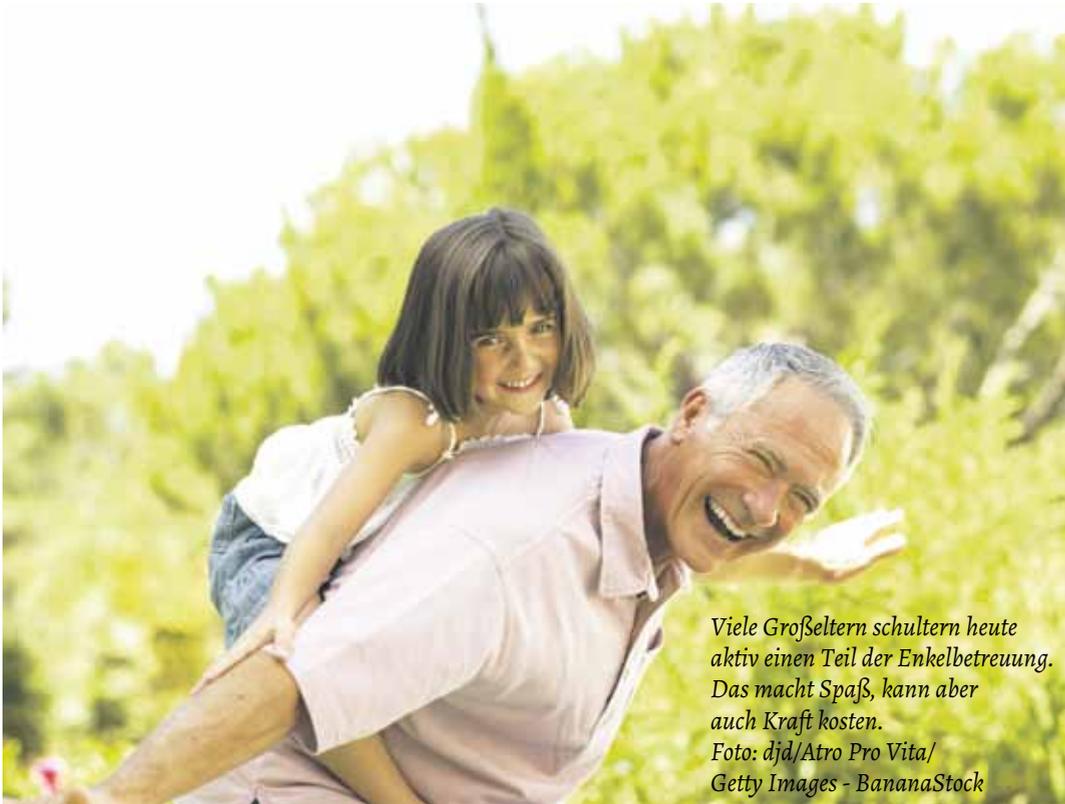


mit den Beteiligten, welche Versorgungsform die passende ist. Auch das Thema Entlastung des Pflegepersonals ist für die AOK Bayern schon lange ein großes Thema. Deshalb unterstützt die AOK Bayern seit vielen Jahren Pflegeheime mit einem branchenspezifischen betrieblichen Gesundheitsma-

nagement, um körperliche und psychische Belastungen der Pflegekräfte zu reduzieren. Im Projekt zur Sturzprävention in bayerischen Pflegeheimen will die AOK Bayern die Alten- und Pflegeeinrichtungen unterstützen, die Versorgung für ihre Bewohner weiter zu verbessern.



Von links: Matthias Graßmann, stv. Beiratvorsitzender (Arbeitgeberseite), Peter Weber, Direktor AOK-Direktion Bamberg, Werner Dippold, Geschäftsführender Vorstand AWO Bamberg, Mathias Eckardt, Beiratvorsitzender (Versichertenseite). Foto: AOK-Direktion Bamberg



*Viele Großeltern schultern heute aktiv einen Teil der Enkelbetreuung. Das macht Spaß, kann aber auch Kraft kosten.
Foto: djd/Atro Pro Vita/
Getty Images - BananaStock*

Studie belegt Nutzen von Proteinzufuhr

Im Alter ist es schwieriger, die Muskelmasse zu erhalten oder neue aufzubauen als in jungen Jahren. Oft tritt nach anfänglichen Trainingserfolgen Stagnation ein, und man hat das Gefühl, nicht weiterzukommen. Das kann an einer unzureichenden Proteinversorgung liegen, wie auch Untersuchungen zeigen. Eine im British Journal of Nutrition veröffentlichte Studie etwa hat ergeben, dass 15 Gramm eines speziellen zusätzlichen Proteins pro Tag - mehr Informationen dazu auch unter atro-provita.de - den Aufbau an Muskelmasse um bis zu 50 Prozent und den Kraftgewinn sogar um 100 Prozent steigern konnten. Netter Nebeneffekt: Auch der Fettabbau verdoppelte sich.

Darum brauchen Senioren starke Muskeln

Mit 66 ist noch lange nicht Schluss

Von "Ruhestand" kann heute oft keine Rede mehr sein. Denn die Menschen werden nicht nur immer älter, sie sind auch länger aktiv. Oft stellen sich Senioren sogar noch einmal ganz neuen Herausforderungen: Sie betreuen intensiv ihre Enkel, pflegen Eltern oder Partner, entdecken neue Hobbys, übernehmen ein Ehrenamt oder reisen um die Welt. Um die damit verbundenen Anforderungen locker wuppen zu können, braucht es allerdings Kraft - und zwar ganz buchstäblich Muskelkraft.

Proteine gegen Muskelabbau

Ohne eine kräftige Muskulatur wird es nämlich nicht nur schwierig, Kinder auf den Arm zu nehmen, den Garten umzugraben, Koffer zu schleppen oder eine Kajaktour durchzuhalten, auch Alltagsverrichtungen können zum Problem werden. Leider ist ein gewisser Muskelabbau mit dem Alter normal - so können bis zum 80. Geburtstag bis zu 40 Prozent der ursprünglichen Muskel-

masse verloren gehen. Doch ist der Verlust übermäßig stark - medizinisch nennt man das Sarkopenie - wird es problematisch. Neben Schwierigkeiten beim Aufstehen, bei der Körperpflege oder dem Treppensteigen kann sich durch schwache Muskeln vor allem die Gefahr von Stürzen und Verletzungen erhöhen.

Deshalb ist es für Senioren wichtig, ihre Muskelkraft aktiv zu erhalten. Dafür braucht es vor allem zwei Dinge: Eine hohe Proteinzufuhr und regelmäßiges Training. Protein (Eiweiß) wird als Baustoff für die Muskeln benötigt, aber sowohl der Appetit als auch die Verwertung der Eiweiße verschlechtern sich im Alter oft. Senioren sollten deshalb auf eine proteinreiche Ernährung mit fettarmem Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen achten. Oft erreichen sie aber die für den Muskelerhalt benötigten Mengen nicht, dann kann eine Nahrungsergänzung mit wertvollen Proteinen, etwa Colla-

gen-Peptiden in "Atro Musco-Gold", helfen, die gewünschte Zufuhr sicherzustellen - unter atro-provita.de gibt es dazu mehr Informationen.

Gezielt die Kraft trainieren

Damit das Baumaterial auch da ankommt, wo es hin soll, ist zusätzlich regelmäßige Bewegung erforderlich. Neben einem möglichst aktiven Alltag

eignet sich hier gezieltes Krafttraining besonders gut. Auch wenn der Gedanke an die "Muckibude" Älteren zunächst befremdlich erscheint, mit einem individuellen Trainingsplan in einem qualifizierten Studio lassen sich selbst im hohen Alter noch erfolgreich Muskeln aufbauen. Und mit neuer Power kann man dann Alltag, Enkel und Hobbys wieder leichter schultern.



*Mit regelmäßigem Training in Kombination mit proteinreicher Ernährung lässt sich auch im Alter die Muskelkraft erhalten.
Foto: djd/Atro Pro Vita/Thinkstock*



Angebote für Senioren

Das Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh bietet neue Angebote für Senioren

Damit Sie in Zukunft nicht aufgeschmissen sind, wenn der Computer unvorhergesehene Sachen macht, oder die Bankfiliale nebenan schließt und nur noch Online-Banking anbietet, besuchen Sie unseren neuen Computerkurs am Mittwoch von 16:30-18:00 Uhr. Der Kurs startet im Dezember. 10 Stunden kosten 12 Euro für Mitglieder des Mütterzentrum Känguruh e.V., für Nicht-Mitglieder kosten 10 Stunden 15 Euro. Der Kurs wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert. Am Donnerstag findet von 11:30 bis 12:30 Uhr der Englischkurs für Senioren statt: Ob einfach so um fit zu bleiben, um Touristen in der Stadt den Weg erklären zu können oder um bei der nächsten Städtereise nach London ohne den Sprachführer zurecht zu kommen – Gründe gibt es viele.

In der Stunde arbeiten wir mit dem Kursbuch, lösen die „exercises“ und nutzen Themen aus den „units“ für interessante und zwanglose Gespräche auf Englisch. Ohne Leistungsdruck und in einer kleinen Gruppe macht das Lernen Spaß! Der Kurs ist fortlaufend und ohne Anmeldung, ein Einstieg jederzeit möglich. Die Stunde kostet 3 Euro für Mitglieder und 4 Euro für Nicht-Mitglieder im Mütterzentrum Känguruh e.V. Weiter bieten wir für die Handwerkerlich begeisterten jeden Dienstag von 14:30 bis 17:30 Uhr den Strick- und Häkelclub. In gemütlicher Atmosphäre mit Kuchen, Kaffee oder Tee dreht sich alles um Maschen. Ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Profi, jeder ist herzlich willkommen. Der Club ist ohne Anmeldung und kostenfrei - einfach vorbeikommen und loshäkeln.

Unser Nähkurs findet immer am Freitagnachmittag von 15:00 bis 18:00 Uhr statt: hier erklärt Marina wie aus einem Schnitt ein richtiger Rock oder eine Bluse wird. Auch eigene Ideen können ausgearbeitet und umgesetzt werden. Bitte melden Sie sich zum Nähkurs telefonisch kurz an. Für Verspielte findet im Rahmen des Alt- und Jung Treffs jeden 3. Freitag im Monat die Brettspielzeit statt. Einfach vorbeikommen und alte Spiele mal wieder spielen oder neue Spiele entdecken. Die nächste Brettspielzeit ist am 14.12.

von 16-18 Uhr kostenlos und ohne Voranmeldung. An den anderen Freitagen erwartet sie ein abwechslungsreiches Programm mit Bastelangeboten, Diskussionsrunden und Filmnachmittagen. Mehr Informationen gibt es unter 0951-4081317, www.mz-kaenguruh.de, oder auf facebook. Sie können auch ganz einfach so in unseren Offenen Treff zum Kaffee trinken, Frühstück oder auf ein Stück Kuchen vorbeikommen. An Schultagen heißen wir Sie Montag bis Freitag 9-12 und 15-18 Uhr herzlich Willkommen.

„Hilfe bei der Hausarbeit“

Die meisten Menschen wünschen sich, auch im Alter in den eigenen vier Wänden zu leben. Damit bei der Hausarbeit die körperlichen Belastungen, sollte man möglichst ergonomisch arbeiten. Wenn die alltägliche Hausarbeit zu mühsam und zeitaufwändig wird, ist es allerdings sinnvoll, über eine Haushaltshilfe nachzudenken. Die Broschüre „Hausarbeit bequemer machen“ ist kostenfrei und kann postalisch oder über das Internet angefordert werden: DSL e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.dsl-hausarbeit.de Die richtige Körperhaltung und der Einsatz ergonomischer Haushaltsgeräte sind dabei ebenso Thema wie die vernünftige Arbeitseinteilung und fachgerechte Unterstützung durch Haushaltshilfen.

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

Leben gestalten

Leben begleiten

Leben lieben



Ihr Pflegedienst für die Stadt und den Landkreis Bamberg

Unsere Erfahrung - Ihre häusliche Umgebung

- ★ 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

Ich pass gut auf mich auf

Warum gerade für Senioren Selbstfürsorge bei der Gesundheit so wichtig ist

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

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

Wer die 60 überschritten hat, kennt bestimmt

Erfahrungen wie diese: Der feuchtfröhliche Samstagabend steckt plötzlich die halbe Woche in den Knochen, eine banale Erkältung wird nicht mehr nebenbei "erledigt", sondern setzt einen tagelang außer Gefecht, und überhaupt nimmt man plötzlich jedes Virus mit, während früher der Kontakt mit schniefenden und fiebernden Kindern ohne gesundheitliche Folgen überstanden wurde. Kurz: Mit zunehmendem Alter werden das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers langsam schwächer.

Lieber impfen als abtauchen

Umso wichtiger ist es dann, in puncto Gesundheit noch besser auf sich aufzupassen. Viele Senioren tun das ganz bewusst: Sie geben das Rauchen auf, trinken weniger Alkohol, achten auf gesunde Ernährung und legen viel Wert auf Hygiene, wie zum Beispiel häufiges Händewaschen. Oft wird auch besondere Vorsicht im Umgang mit Erkrankten an den Tag gelegt oder der Kontakt mit Menschenansammlungen gemieden. Das kann aber gerade in den Wintermonaten, wenn neben harmlosen Atemwegsinfekten auch die gefährliche echte Grippe (Influenza) grassiert, auf Dauer einsam machen.

Denn die Grippeviren können praktisch überall lauern - bei Familientreffen, im Bus, im Einkaufszentrum oder bei der Arbeit. Um sich völlig von möglichen Überträgern fernzuhalten, müsste man quasi "abtauchen" und alle Kontakte und Aktivitäten einstellen. Eine bessere Alternative ist die Gripeschutzimpfung. Sie wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) ausdrücklich für Menschen ab 60 Jahren empfohlen und kann sowohl das Risiko einer Erkrankung als auch die Gefahr schwerer Verläufe deutlich senken. Ab der Saison 2018/2019 bietet die neue Vier-



Menschen über 60 sollten besonders gut auf sich und ihre Gesundheit achten - eine Gripeschutzimpfung gehört dazu.

Foto: djd/Sanofi/Getty

fach-Gripeschutzimpfung sogar noch breiteren Schutz als bisher, weil sie mehr Grippevirenstämme abdeckt als die bisher verwendeten Dreifach-Grippeimpfungen. Deshalb wird der Vierfach-Grippeimpfschutz jetzt von den gesetzlichen Krankenkassen voll übernommen. Um für die nächste Grippeperiode gut gerüstet zu sein, sollten Senioren schon jetzt im November einen Impftermin bei ihrem Hausarzt ausmachen. Denn das Immunsystem braucht einige Zeit, um den Impfschutz aufzubauen - und im höheren Alter arbeitet es langsamer. Bei rechtzeitiger Impfung steht dann auch im Winter fröhlichen Familienfesten, Kartenspiellunden oder Einkaufsbummeln nichts mehr im Wege.

Grippeimpfung bei Grunderkrankungen

Generell wird eine Gripeschutzimpfung Menschen ab 60 Jahren empfohlen. Besonders wichtig ist sie, wenn zusätzlich Grunderkrankungen wie Diabetes, Atemwegs- oder Herz-Kreislaufkrankungen bestehen. Denn Betroffene haben ein erhöhtes Risiko für schwere oder gar tödliche Krankheitsverläufe. Studien haben ergeben, dass die Gesamtsterblichkeit von Diabetikern über 65 durch eine Grippeimpfung um 38 Prozent gesenkt werden kann.



Körperliche Nähe und Zärtlichkeit gehören für die meisten Menschen zu einer erfüllten Beziehung dazu - und zwar in jedem Alter.
Foto: djd/www.femisani.de/thx

Damit die Lust erhalten bleibt

Intimität ist auch im reiferen Alter wichtig, kann aber Probleme bergen

Die Flirtlaune steigt ebenso wie die Lust aufs Kuschneln, überall sieht man Liebespaare, die händchenhaltend durch Parks oder durch die Straßen schlendern: In der warmen Jahreszeit scheint oft ein ganz bestimmtes Prickeln in der Luft zu liegen. Und es sind nicht immer nur die ganz jungen Leute, die körperliche Nähe suchen. Denn auch im reiferen Alter bleibt die Sehnsucht nach Intimität bei den meisten Menschen erhalten. Allerdings ändern sich mit der Zeit die Bedürfnisse und es ändert sich der Umgang mit der Sexualität.

Zärtlichkeit statt Höchstleistung

In der Altersgruppe 50plus müssen nicht mehr jede Woche mehrmals erotische Höchstleistungen erbracht werden, es zählen vielmehr Vertrautheit und Zärtlichkeit. Das kann

die Lust aber sogar beflügeln. Umso belastender ist es, wenn dann körperliche Beschwerden dem Liebesleben einen Strich durch die Rechnung machen. Während manche Männer zum Beispiel mit Erektionsproblemen zu kämpfen haben, leiden Frauen in und nach den Wechseljahren häufig unter Scheidentrockenheit. Etwa jede fünfte ist davon betroffen, einige Schätzungen gehen sogar von bis zu 50 Prozent aus.

Die typischen Symptome sind Brennen, Jucken oder ein unangenehmes Spannungsgefühl. Das schmälert die Freude am Sex erheblich - nicht nur, weil es Schmerzen verursachen kann, sondern auch weil Frauen sich in ihrer Weiblichkeit beeinträchtigt fühlen. Befeuchtende Gele und Cremes helfen oft nur kurzfristig, Hormonbehandlungen lehnen viele Betroffene ab. Eine dauerhafte

und natürliche Alternative bieten verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, welche durch Sanddorn-Extrakt, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und den Omega-Fettsäuren 3, 6, 7 und 9 gezielt die Regeneration der Schleimhäute im Genitalbereich fördern. Zusätzlich zu einer effektiven Behandlung ist es aber auch wichtig, über das Problem zu sprechen - mit dem Arzt, aber vor allem auch

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 Königsb. 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

mit dem Partner. Es können sonst leicht Missverständnisse entstehen, die die Beziehung stark belasten.



CURANUM
Gute Pflege hat ein Zuhause.



Unsere Leistungen:

- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Betreutes Wohnen
- Ambulante Pflege

Herzlich willkommen in unseren Bamberger CURANUM-Häusern!

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

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

