

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Februar 2019

www.bestes-alter.info

Ausgabe 1/2019

Foto: dji Jarrow Getty-Images, CecileArcus

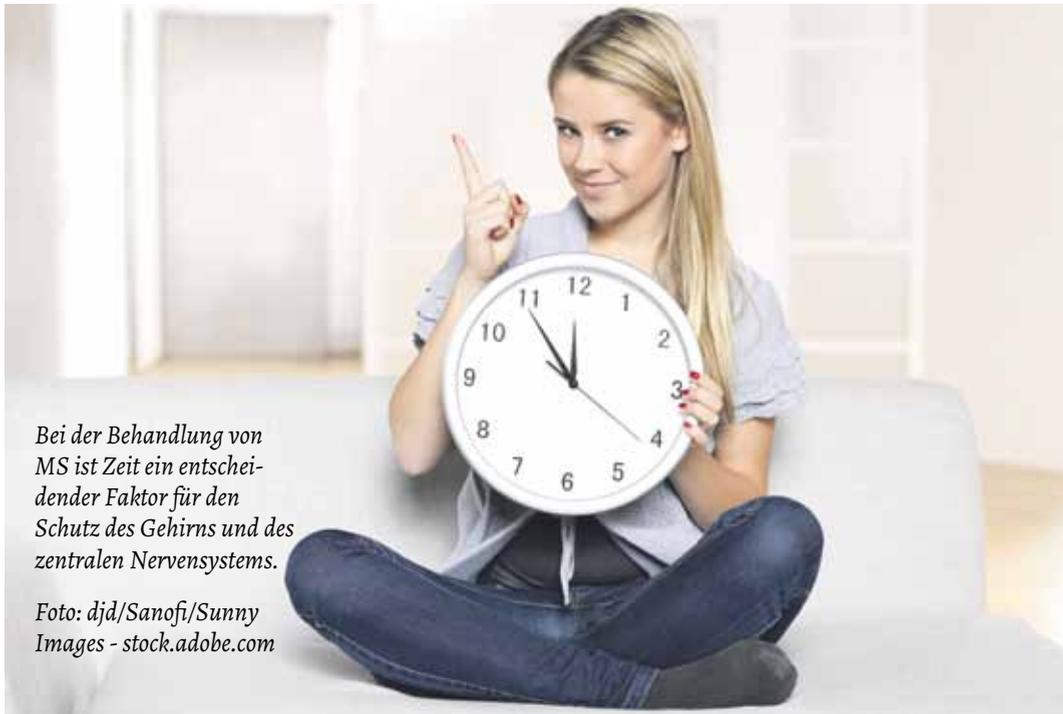
Themen
in dieser
Ausgabe:

**Neun Tipps
zum Intervallfasten**

So gehen die Kilos
schnell verloren

**Aktiv gegen
Rückenschmerzen**

Mit dem richtigen
Training kommt die
Beweglichkeit zurück



Bei der Behandlung von MS ist Zeit ein entscheidender Faktor für den Schutz des Gehirns und des zentralen Nervensystems.

Foto: djd/Sanofi/Sunny Images - stock.adobe.com

Zeit ist kostbar

Wie bei Multipler Sklerose die Gehirngesundheit bestmöglich erhalten werden kann

Zeit kann bei der Behandlung von Krankheiten ein entscheidender Faktor sein. So zählt etwa bei einem Schlaganfall jede Minute, um dauerhafte Gehirnschäden zu verhindern. Bei der Multiplen Sklerose geht es zwar nicht um Minuten - aber auch hier gilt es, das zentrale Nervensystem und insbe-

sondere das Gehirn durch eine frühzeitige und konsequente Behandlung zu schützen. Denn entgegen häufiger Annahmen können die Entzündungs- und damit Zerstörungsprozesse auch dann voranschreiten, wenn sich nach außen gerade keine Symptome oder Schübe zeigen.

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Zeit ist kostbar
- 3 Neun Tipps fürs Intervall-Fasten
- 4 Vitamin K für starke Knochen
- 5 Richtig „bio“ kaufen
- 6 Bücherecke
- 6 Rampen statt Treppenstufen
- 7 Aufatmen für Allergiker
- 8+9 Schnelle Antwort auf Gesundheitsfragen erhalten
- 10 Endlich Schluss mit Rückenschmerzen
- 11 Rücken-Aktiv-Wochen bei Kieser
- 12 Zum Glück fehlt eine neue Liebe
- 13 Das Ehrenamt: Unverzichtbare Ergänzung zu Staat und Markt
- 14+15 Das Einmaleins der Teezubereitung

Bei MS-Verdacht schnell zum Neurologen

Eine Gruppe internationaler Experten hat deshalb die "Brain Health"-Richtlinie mit aktuellen Empfehlungen zum Management der MS erarbeitet. "Konkret wollen wir für eine frühzeitige Diagnose der MS sorgen und dafür, dass rasch eine effektive Therapie eingeleitet wird. Es muss sich ein regelmäßiges Monitoring anschließen, damit im Bedarfsfall rechtzeitig reagiert und beispielsweise ein Wechsel auf eine effizientere Therapieform realisiert werden kann", erklärt Prof. Dr. Tjalf Ziemssen, Leiter des Multiple-Sklerose-Zentrums am Universitätsklinikum Dresden, auf dem Internetportal www.ms-persoenlich.de. Besteht der Verdacht auf MS, sollte zeitig ein Neurologe aufgesucht werden. Betroffene sollten auch nach einer MRT-Untersuchung fragen, mit der sich MS heute deutlich früher diagnostizieren lässt als noch vor wenigen Jahrzehnten.

Der Patient spielt eine zentrale Rolle

Mit modernen Wirkstoffen ist es möglich, den Verlauf der MS zu verlangsamen, die Zahl der Schübe zu senken und Behinderungen hinauszuzögern. Auch kann der Übergang vom schub-

förmigen in einen chronisch-progredienten (fortschreitenden) Verlauf verzögert werden. Doch es geht nicht nur um die medikamentöse Behandlung, wie Prof. Ziemssen betont: "Das Ziel ist vielmehr ein ganzheitlicher Ansatz. Dabei spielt der Patient selbstverständlich eine zentrale Rolle." MS-Betroffene müssten wissen, wie sie mit einer gesunden Lebensführung zu ihrer Gehirngesundheit beitragen könnten. "Dazu gehört auf jeden Fall der Verzicht auf das Rauchen sowie eine vernünftige Ernährung und regelmäßige Bewegung", so der Experte. Außerdem wichtig: Medikamente konsequent einnehmen, alle Kontrolltermine wahrnehmen und bei Schüben oder Verschlimmerungen den behandelnden Neurologen aufsuchen. "Menschen mit MS haben eine nahezu normale Lebenserwartung. Man muss alles dafür tun, die Hirngesundheit und damit auch die geistige Leistungsfähigkeit und Regsamkeit möglichst bis ins hohe Alter zu erhalten."

Die Gehirngesundheit fördern

In der Zeitschrift "ms persönlich" und auf der gleichnamigen Website gibt es viele Infos für MS-Betroffene. Nützlich sind auch diese Tipps aus dem Leitfaden Gehirngesundheit für Menschen mit Multipler Sklerose:

- Körperlich aktiv bleiben: Sport fördert die Verarbeitung von Informationen und den Erhalt von Hirnvolumen.
- Übergewicht vermeiden: Fettleibigkeit fördert Entzündungsreaktionen.
- Geistig aktiv bleiben: Bildung, Hobbys und Kreativität können vor kognitiven Beeinträchtigungen schützen.
- Nicht Rauchen: Rauchen kann den Krankheitsverlauf beschleunigen.
- Alkoholkonsum mäßigen.
- Krankheiten konsequent behandeln: Bluthochdruck, Diabetes und Herzerkrankungen können den MS-Verlauf negativ beeinflussen.

Neun Tipps fürs Intervall-Fasten

Mit wenigen Fastentagen
den Pfunden den Kampf ansagen

Zum Start ins Frühjahr würden viele Frauen gerne ein paar Pfunde abspecken. Doch auf dem Weg zur Traumfigur sorgen Diätkrisen und Jo-Jo-Effekte für Frust. Nach der Einschätzung von Ernährungsexpertin Dr. Tanja Werner ist es leicht, mit Intervall-Fasten Gewicht zu verlieren - wenn man seine Ernährungsgewohnheiten überdenkt und auf den Stoffwechsel achtet. Wir verraten, worauf es ankommt.

1. Nulldiäten meiden: Abnehmen ist ein langsamer Prozess. Radikale Crash-Diäten und totales Fasten über mehrere Tage sind nur schwer durchzuhalten. Damit sind Misserfolge und Jo-Jo-Effekte vorprogrammiert.

2. Regelmäßig fasten ist eine alltagstaugliche Lösung: „Pro Woche ein oder zwei nicht aufeinanderfolgende Fastentage mit maximal 400 bis 600 Kilokalorien sind die ideale Voraussetzung zum Abnehmen“, weiß Dr. Tanja Werner. Neben Wasser und Tee kann auch eine leichte Gemüsebrühe getrunken werden. Für einen entspannten Fasteneinstieg empfiehlt die Stoffwechselexpertin aus München, mit zwei halben Tagen zu beginnen und jeweils ab Mittag nichts mehr zu essen.

3. Auf Snacks verzichten: Auf Süßigkeiten zwischendurch sollte ganz verzichtet werden. Gegen die Lust auf einen Snack zwischendurch hilft, ein Glas Wasser zu trinken, das den Magen wieder füllt, und das Hungergefühl ist weg.

4. Übersäuerung ausgleichen: Um den Fettabbau zu unterstützen und den Körper zu entsäuern, empfiehlt Dr. Werner die Einnahme basischer Mi-

neralstoffe aus der Apotheke. In einer Studie der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg hätten die Probanden am stärksten abgenommen, wenn sie drei Faktoren kombinierten: ausgewogene Ernährung mit Fastentagen, Entsäuerung mit Basica Direkt und moderater Sport.

5. Viel trinken: Wer viel Flüssigkeit zu sich nimmt, ist schneller satt. Deshalb ist es empfehlenswert, vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser zu trinken. Insgesamt sollten es jeden Tag mindestens zwei Liter Mineralwasser sein.

6. Aktiv sein: Bewegung ist ein wichtiger Verstärker jedes Diät-Programms. Ein Ausflug in die Natur gehört ebenso dazu wie Joggen und Treppensteigen. Mithilfe eines festen Trainingsplans lässt sich ein regelmäßiges Ausdauerprogramm in den Alltag integrieren. Unter www.basica.de gibt eine Diätbroschüre weitere Anregungen.

7. Ernährungsverhalten überdenken: Wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren möchte, sollte seine Ernährungsgewohnheiten überdenken. Häufig werden zu viel Zucker, Fleisch und Wurst sowie industriell verarbeitete Lebensmittel und schlechte Fette verzehrt. Stattdessen ist eine ausgewogene basische Ernährung empfehlenswert, die täglich Obst, Gemüse und Salate beinhaltet und eine Entsäuerung des Körpers und somit auch das Abnehmen unterstützt.

8. Langsam essen: Auch kleine Mahlzeiten können satt machen, wenn man langsam isst - unabhängig davon, ob man eine Diät macht oder nicht.

www.inviva.de



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

Aktiv im Alter

Die inviva ist die Erlebnismesse für alle „Mitten im Leben“ und begleitet die Freizeit Messe 2019 erstmals an allen fünf Messetagen, vom 27. Februar bis 3. März. Die inviva liefert Angebote und Informationen für die Lebensgestaltung und Lebensfreude im Alter. Partner der inviva sind unter anderem das Seniorenamt der Stadt Nürnberg, das Klinikum Nürnberg und der Sozialverband VdK. Außerdem lädt das Webportal www.gesundheit-regional.de zu Vorträgen und Infoveranstaltungen ein.

Das Wohlbefinden in jedem Alter steht bei der inviva im Mittelpunkt, mit den Themenwelten „Gesundheit erhalten“, „Selbst bestimmen“ und „Zeit gestalten“. Rund 150 Aussteller darunter Kliniken, soziale Einrichtungen, Verbände, Vereine, Initiativen und Dienstleistungsunternehmen, präsentieren ein vielfältiges Angebot und geben Antworten und Lösungen für alle Lebensbereiche. Weitere Informationen und Tickets erhalten Interessierte im Netz unter www.freizeitmesse.de und www.inviva.de.

Wer ausgiebig jeden Bissen kaut, sorgt dafür, dass die Nahrung bereits im Mund aufgespalten wird und im Verdauungstrakt besser verarbeitet werden kann. So wird auch die Nährstoffaufnahme im Körper verbessert.

9. Regelmäßig entspannen: Genauso wichtig für körperliches Wohlbefinden beim Abnehmen ist es, sich Zeit für Entspannung zu nehmen: Egal, ob man Atemübungen macht, Yoga oder einfach nur ein gutes Buch auf dem Sofa liest.



Frauen nach der Menopause haben ein besonders hohes Osteoporose-Risiko. Hier kann Vitamin K gegensteuern.
Fotos: djd/Jarrow/Getty/Wavebreakmedia

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

Vitamin K für starke Knochen

Umdenken in der Osteoporose-Prophylaxe: Wann Nahrungsergänzung sinnvoll ist

In Deutschland zählt Osteoporose zu den großen Volkskrankheiten. Offiziell sind rund sechs Millionen Menschen davon betroffen, doch die Zahl dürfte noch weitaus höher liegen. Denn häufig bleibt der Knochenschwund unerkannt. Zur Standardtherapie gehören vor allem Präparate mit Calcium und Vitamin D. Aktuelle Studien, unter anderem aus Japan, deuten jedoch darauf hin, dass auch Vitamin K eine entscheidende Rolle für die Knochengesundheit spielt.

Trio statt Duett

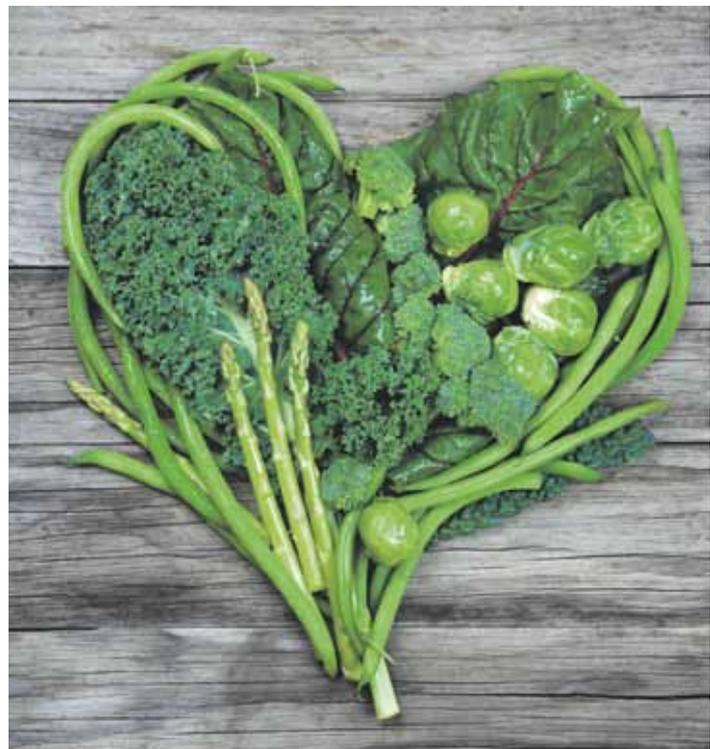
Damit ausreichend Calcium aus der Nahrung eingelagert werden kann, braucht es Helfer zum Verwerten und für das Einschleusen in die Knochen. Hier lag der Fokus lange Zeit auf Vitamin D. Neuere Studien legen jedoch nahe, dass auch Vitamin K daran beteiligt ist, vor allem in der aktiven Form K₂. Weitere Informationen zu Vitamin K und dessen Wirkung gibt es unter www.rgz24.de/vitamin-k. Moderne Nahrungsergänzungsmittel, die gezielt die Knochengesundheit stärken sollen, liefern deshalb

beide Vitamine in konzentrierter Form, zum Beispiel die Kapseln "K-Right". Das Vitamin K₂ hierfür wird wie das japanische Nationalgericht Natto mit Hilfe des Bakteriums *Bacillus subtilis natto* durch Fermentation gewonnen. Bei unseren westlichen Essgewohnheiten ist es, ähnlich wie bei Vitamin D, sehr schwer, ausreichend Vitamin K aufzunehmen. Um zum Beispiel eine Menge von 90 Mikrogramm pro Tag zu erreichen, müsste man täglich große Portionen grünes Gemüse, acht Kilo Rindfleisch, zehn Liter Joghurt oder 16 Eigelb essen. Vitamin D steckt vor allem in fetten Fischen wie Aal und Hering, wird aber hauptsächlich durch die eigene Synthese im Körper gebildet.

Frauen vor der Menopause haben zunächst einen natürlichen Schutz vor Knochenschwund, weil Östrogen dem Abbau von Knochensubstanz entgegenwirkt. Nach den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel jedoch rapide, weshalb rund 80 Prozent der Osteoporose-Patienten weiblich sind. In Japan sieht es etwas anders aus. Hier sind weitaus weniger ältere Frauen von Osteoporose

betroffen - vermutlich, weil Sojaprodukte wie Natto, die als gute Vitamin-K-Quellen gelten, so verbreitet sind. Neben der Ernährung spielt bei der Osteoporose-Prophylaxe aber auch der Lebensstil eine wichtige Rolle: Regelmäßige Bewegung sorgt für eine bes-

sere Durchblutung, auch der Knochen. Sonnenlicht auf der Haut braucht der Körper, um Vitamin D selbst herstellen zu können. Da das aber gerade in der kalten Jahreszeit Mangelware ist, sind die Vitamin-D-Speicher des Körpers jetzt oft leer.



Grüne Gemüsesorten gehören zu den wichtigen Vitamin-K-Lieferanten. Über die Nahrung allein lässt sich der Bedarf jedoch kaum decken.



Frisch, in Bioqualität und aus der Region - mit der Ökokiste fällt nachhaltiges Einkaufen leicht.
Foto: djd/Ökokiste e.V.

Richtig „bio“ kaufen

Fünf einfache Tipps für den Alltag

Beim Einkauf auf Bioqualität zu achten, ist zweifellos ein guter erster Schritt, um sich und der Umwelt etwas Gutes zu tun. Doch da geht noch mehr. Denn in puncto Nachhaltigkeit zählt nicht nur, was wir konsumieren. Letztlich kommt es immer auch auf uns und unser Verhalten an. In diesem Sinne: fünf Tipps für den Alltag, wie mit wenig Aufwand viel zu bewirken ist.

1. Besser planen: 11 Millionen Tonnen Lebensmittel wandern bei uns jedes Jahr in den Müll - Nachhaltigkeit sieht anders aus. Ein Schritt in die richtige Richtung: gut organisieren. Das klingt erst mal aufwendig, spart letztlich aber Zeit, Geld und unnötige Wege. Denn wer seine Einkäufe für die Woche konsequent plant, schmeißt weniger Lebensmittel weg. Dazu gehört auch, eventuelle Reste am nächsten Tag zu verarbeiten.

2. Erst gucken, dann kaufen: "Bio" bezeichnet schon lange keinen einheitlichen Standard mehr. Hinter den einzelnen Siegeln stehen verschiedene Wertesysteme. Für Transparenz und hohe Bio-Standards setzt sich seit über 20 Jahren zum Beispiel der Verband "Ökokiste e.V." ein. Rund 40 Bio-Lieferbetriebe quer durch Deutschland haben sich darin zusammengeschlossen und leben die Philosophie der nachhaltigen Landwirtschaft von

der Erzeugung bis zum Transport. So legt eine Ökokiste im Schnitt nur 2,5 Kilometer bis zum Käufer zurück.

3. Frisch zapfen: Plastikflaschen und lange Transportwege machen Mineralwasser zu einem echten Umweltverschmutzer. In Deutschland haben wir es besonders leicht, die eigene Ökobilanz zu verbessern. Denn Trinkwasser aus der Leitung gehört zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln. Gut zu wissen: Wer unsicher ist, ob sein Trinkwasser auf dem Weg durch alte Rohre verunreinigt wird, kann es beim örtlichen Wasserwerk testen lassen.

4. Saisonal, regional UND bio: Was ist gerade reif? Diese Frage sollte man sich häufiger stellen, wenn man seinen Einkaufszettel schreibt. Denn selbst wenn man zu Bio-Obst oder -Gemüse greift - was keine Saison hat, muss aufwendig verpackt und transportiert werden. Besser: Saisonal vom heimischen Lieblingsobst oder -gemüse etwas mehr kaufen und dann einmachen, einfrieren oder zu Marmelade verkochen. Übrigens: Heimisch heißt nicht eintönig. Gerade in den letzten Jahren werden auch hierzulande wieder vermehrt alte und ungewöhnliche Obst- und Gemüsesorten angebaut.

5. Mobil machen: Für jede Schulklasse oder Sportmannschaft hat man heute einen

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



Kostenlose
Probefahrt vor Ort



Massagesessel

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



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

Ich. Wenn ich meine Altersvorsorge aufschiebe.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

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

Schluss mit Aufschieben: Jetzt beraten lassen!

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

VR Bank Bamberg eG

Gruppenchat auf dem Smartphone - warum nicht auch für den Bio-Einkauf? Hier kann man absprechen, wer wann

zum Hofladen fährt oder eine Ökokiste bestellt. Das spart zusätzliche Wege und oft auch Geld - für alle ein Gewinn.

Mundgesundheit

Durch Naturzeolith zu gesunder Mundhygiene

Vom Mund geht ein zwei-Wege-System ab. Der Verdauungskanal und die Bronchien, als Weg für die Luft in die Lunge.

Die wichtigsten Organe des Munds sind die Lippen, die Zunge, die Mundflora und die Zähne. Im Mund finden wir drei Arten von Speicheldrüsen vor. Insgesamt ist der Mund gut mit Blutgefäßen versorgt und mit sehr vielen sensibel ausgestatteten Nerven versehen.

Der Mund dient neben der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sowie der Atmung auch der Sprache, dem Singen, dem Musizieren mit Blasinstrumenten und der emotionalen Reflektion. Nicht zuletzt besitzt der Mund, vor allem die Lippen und Zunge, erotische Sensibilität.

Diese Vielfältigkeit der Aufgaben des Mundes charakterisiert den Mund als Eingang eines ganzheitlichen funktionellen Körpersystems, das

unter medizinischem Aspekt für jede Fachdisziplin wichtig ist. Zum Beispiel kann der Internist nicht ohne Zungendiagnose auskommen. Der Zahnarzt wiederum muss wissen, dass vom Mund und von den Zähnen viele ganzkörperliche Erkrankungen ausgehen, welche alle angehen, den Facharzt und den Laien, die gesund sein möchte.

Die Pflege der Mundgesundheit ist daher für jeden Menschen wichtig. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass dabei der Naturzeolith sehr hilfreich sein kann.

Die Frage-Antwort-Struktur des Buchs kann vom Leser auch als Nachschlagewerk genutzt werden.

Bestes
Alter
Verlosung

Wolfgang Kufahl
Karl Hecht



Durch Naturzeolith zur ganzheitlichen Mundgesundheit



Karl Hecht, Wolfgang Kufahl: *Mundgesundheit. Durch Naturzeolith zu gesunder Mundhygiene.* ISBN 978-3-88778-548-2, 1. Auflage, Softcover 15.80 Euro, www.spurbuch.de

Das Buch kann auf der Webseite www.spurbuch.de/de/gesundheit.html oder im Gesundheitskatalog bzw. bestellt werden. Außerdem verlost BESTES ALTER fünf Bücher. Schreiben Sie eine Mail unter dem Betreff „Mund“ an info@bestes-alter.info. Einsendeschluss ist 31.03.2019.

Rampen statt Treppenstufen

So behalten Rollstuhlfahrer und Rollatornutzer ein Stück Freiheit

Im Alter wollen viele Menschen selbstständig bleiben und noch lange ohne fremde Hilfe in ihrer gewohnten Wohnung leben. Wenn sie im Alltag auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, kann das allerdings mitunter schwierig werden. Sind zum Beispiel die Wohnungstüren ausschließlich über Treppen erreichbar, und seien es nur zwei oder drei Stufen, haben Rollifahrer bereits ein Problem. Das lässt sich jedoch beheben.

Rampen sind eine gängige Lösung, um größere Höhenunterschiede zwischen Türschwelle und Bürgersteig zu überwinden. Als fest installierte Variante haben sich Modulrampen bewährt. Diese haben den Vorteil, dass sie auch nachträglich in Bestandshäuser eingebaut werden können und die Aufbaumöglichkeiten sehr flexibel sind. Ein jederzeit erweiterbares Modulsystem besteht aus einzelnen, vorgefertigten Teilen, die vor Ort zusammengebaut werden.

Das sind beispielsweise neben den ursprünglichen Rampenstücken auch Sicherheitsgeländer, Stellfüße, Plattformen und Winkelstücke, sodass die gesamte Rampe auch als Kurve genutzt werden kann.

Was zu beachten ist

Wichtig ist, dass alle Rampenteile eine rutsch- und wetterfeste Oberfläche besitzen. So haben Nässe, Laub oder Eis keine Chance, den Weg zum Schlitterparcours werden zu lassen. Rostfreies Aluminium etwa ist ein gut geeignetes Baumaterial.

Die fertige Rampe sollte zudem eine hohe Tragfähigkeit besitzen, denn mit einem Rollstuhlfahrer in seinem Gefährt, einer Person zum Schieben und einer weiteren Begleitperson kommen schnell mehrere hundert Kilogramm zu-

sammen, die auf den Aufbau drücken. Unter www.modulrampe.de finden Interessierte weitere Informationen und gesetzliche Vorgaben zum Rampenbau.

Bis zu 4.000 Euro als finanzieller Zuschuss sind möglich

Modulrampen können gegebenenfalls über öffentliche Banken, Versicherungen oder Ämter (teil-)finanziert werden. Pflegebedürftige Menschen können zum Beispiel bis zu 4.000 Euro Zuschuss bei ihrer Pflegekasse beantragen, da eine Modulrampe als "Maßnahme zur Verbesserung des individuellen Wohnfelds" gilt. Ob oder inwieweit dem Antrag stattgegeben wird, liegt im Ermessen der Pflegekasse. Eine Nachfrage lohnt sich.

Der Frühling könnte so schön sein, hätte er für Heuschnupfen-Patienten nicht eine unangenehme Begleiterscheinung: Die Pollen von Bäumen und Gräsern fliegen wieder und die alljährliche Leidenszeit der Pollenallergiker beginnt aufs Neue. Die Augen tränen und sind gerötet, die Nase juckt und läuft. Um diese Beschwerden zu bekämpfen, greifen viele Allergiker zu Medikamenten wie Antihistaminika. Diese helfen, können aber auch Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen verursachen.

Die Darmflora beeinflusst das Immunsystem

Doch es gibt jetzt auch Alternativen in der Apotheke: So kann die Einnahme von Probiotika im Frühling die Beschwerden von Heuschnupfen-Patienten mildern. Probiotika sind lebende Bakterien, die positive Eigenschaften auf den Körper haben können. Werden diese regelmäßig eingenommen, können sie sich im Darm ansiedeln. Die Gesamtheit der Kleinstlebewesen wie Bakterien, die im Darm angesiedelt sind, wird Darmmikrobiom oder umgangssprachlich auch Darmflora genannt. "Unter anderem kann eine veränderte Zusammensetzung dieses Darmmikrobioms mit einem Allergierisiko zusammenhängen", erklärt Dr. med. Sonja Guethoff, Medical Director bei Bencard Allergie. "Ein ausgeglichenes Mikrobiom kann dagegen das Immunsystem günstig beeinflussen. Darauf weisen immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen hin."

Die Studie von Manzotti et al. beispielsweise zeigte, dass "Heuschnupfen-Patienten, die vier Monate lang täglich das Probiotikum Pollagen eingenommen haben, weniger allergische Beschwerden hatten", erklärt Dr. Guethoff. "Die Patienten brauchten deutlich weniger Medikamente wie Kortison und Antihistaminika zur Linderung der allergologischen Symptome." Das Probiotikum Pollagen ist ein Nahrungser-



Ohne Heuschnupfensymptome lässt sich der Frühling erst richtig genießen.
Foto: djd/Bencard Allergie GmbH/
shutterstock/Cultura Motion

Aufatmen für Allergiker

Probiotika können Heuschnupfen-Patienten besser durch die Pollen-Saison bringen

gänzungsmittel und enthält ausgewählte Stämme von Lacto- und Bifidobakterien. Mehr Informationen gibt es unter www.pollagen.de. Probiotika können das überempfindliche Immunsystem von Pollenallergikern beruhigen. Denn deren Immunsystem bekämpft die eigentlich harmlosen Pollen von Bäumen und Gräsern, was zu den typischen Heuschnupfen-Beschwerden führt. Mit etwas Zeit können Betroffene allerdings selbst etwas tun, um das Darmmikrobiom zu unterstützen. "Empfohlen wird, dass die Patienten das Pulver in Wasser aufgelöst drei bis vier Monate lang täglich einnehmen. Sie sollten am besten vor oder zu Beginn der Pollensaison damit anfangen", rät die Expertin Dr. Guethoff.

Die häufigsten Heuschnupfenauslöser

Heuschnupfen wird überwiegend von Pollen ausgelöst, die sich mit dem Wind verbreiten. Schon im Januar kann die Saison mit den Frühblühern starten, von denen besonders Hasel und Erle ein hohes Allergiepotential haben. Im März schließt sich die Blüte der Birke an, deren Pollen zu den aggressivsten Heuschnupfenauslösern gehören. Ab April/Mai bis

in den August folgt dann die Gräserblüte. Von den über 200 Gräserarten sind vor allem die Süßgräser stark allergen, aber auch Getreide wie der Roggen. Und danach ist immer noch keine Ruhe, denn im Spätsom-

mer und Frühherbst haben hochallergene Kräuter wie Beifuß und Ambrosia Blütezeit. Probiotische Nahrungsergänzungsmittel wie Pollagen können helfen, die Heuschnupfenzeit besser zu überstehen.

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



Foto: Photographee.eu - stock.adobe.com

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Sich in Ruhe vom Arzt beraten lassen und das auch noch zum Wunschtermin - klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Ist es aber. Denn einige Krankenkassen sind jetzt aktiv geworden, um ihren Mitgliedern einen besseren Service rund um das Thema Gesundheit zu bieten. In einem sogenannten virtuellen Beratungszimmer kann sich der Versicherte schnell und unkompliziert über medizinische Fragen informieren. "Das soll und kann zwar den klassischen Arztbesuch nicht ersetzen, aber oft schon offene Punkte klären - entweder im Vorfeld oder auch nach einem Termin in der Praxis", erklärt Maren Soehring von der IKK classic. Und so funktioniert das neue Angebot:

- Den Online-Besuch planen: Wer die kostenlose Videoberatung in Anspruch nehmen möchte, muss sich vorher einmalig in der Online-Filiale der Krankenkasse mit seiner Versichertennummer und seinem Geburtsdatum registrieren. Von dort aus geht es dann direkt in den Bereich der Videoberatung, wo Terminwünsche und die Fachrichtung angegeben werden können. "Hier ist es auch schon möglich, eine konkrete Frage zu stellen, etwa zu einer bestimmten Krankheit, zu Impfungen, Medikamenten oder auch einer Therapiemethode", erklärt Maren Soehring.

- Der richtige Ansprechpartner: Experten aus unterschiedlichsten Fachrichtungen stehen für die Videoberatung bereit. Darunter nicht nur Ärzte wie Orthopäden, Internisten und Dermatologen, sondern auch medizinisches Fachpersonal und Pflegeberater.

Schnelle A Gesundheitsfr

Gesundheitsexperten informieren jetzt au



Antwort auf Frage erhalten von der Krankenkassen auch online per Video

- Der virtuelle Besuch: Die Terminbestätigung erfolgt per E-Mail. Darin enthalten ist ein Link, der in die kostenlose Videoberatung führt. Er wird am entsprechenden Tag einfach angeklickt. Außerdem erhält der Patient für jeden Termin einen Sicherheitscode (TAN), den er eingeben muss, um das virtuelle Beratungszimmer zu betreten. Ist das erfolgt, schaltet sich der gewünschte Experte dazu. Wichtig: Patienten müssen, genau wie in der Arztpraxis, einmal ihre Versichertenkarte vorzeigen.

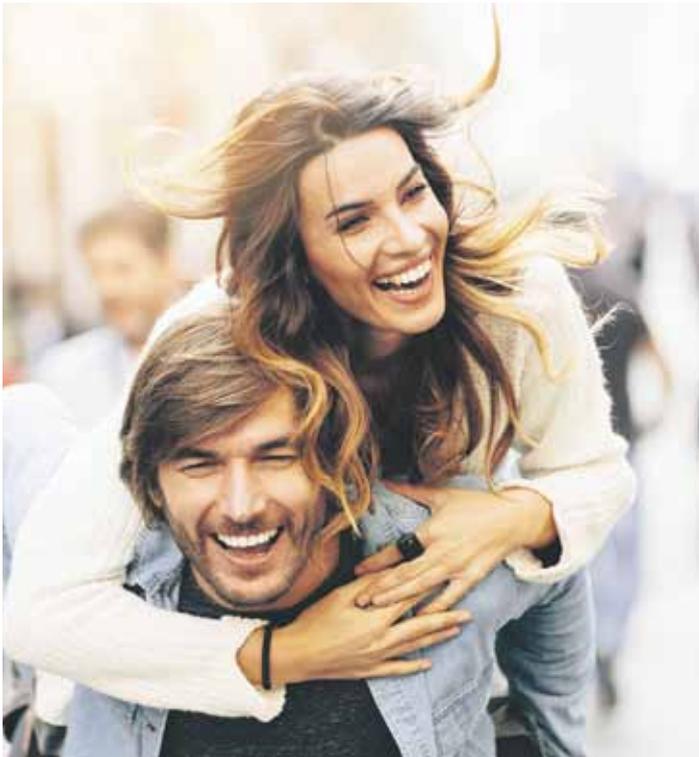
- Telefon statt Video: Wer sich online nicht wohlfühlt, kann auch die kostenfreie Telefonhotline der IKK classic unter 0800-4551000 nutzen. Täglich zwischen 6 und 22 Uhr stehen hier Gesundheitsexperten zur Verfügung und informieren zum Beispiel zu Impfungen, Krankheitsbildern, Behandlungsmethoden und Prävention. Außerdem besteht die Möglichkeit, Unterstützung bei der Terminvereinbarung mit (Fach-)Ärzten zu erhalten. Weitere Informationen finden Interessierte auch online, etwa unter www.ikk-classic.de.

Die nötige Technik für die Videoberatung

Mit PC, Laptop oder Tablet ist Video-Telefonie über das Internet problemlos möglich. In Laptops und Tablets gehört die Bildschirmkamera zum Standard. Der PC muss eventuell nachgerüstet werden. Wichtig ist, dass die Internetverbindung stabil und schnell ist. Hilfreich kann außerdem ein Headset sein, also ein Kopfhörer mit Mikrofon, weil Sprache damit klarer verstanden wird. Neben der Krankenkassenkarte sollten für die Videoberatung auch Zettel und Stift für Notizen bereitliegen. Weitere Tipps gibt es unter ikk-classic.de.

Endlich Schluss mit Rückenschmerzen

Muskelstärkung und Nervenregeneration fürs Kreuz



Rückenschmerzen? Nein, danke! Mit regelmäßiger Bewegung und gesunden Nerven lassen sich Beschwerden effektiv bekämpfen.

Foto: djd/Trommsdorff/iStock/Todor Tsvetkov

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

Anhaltende oder wiederkehrende Rückenschmerzen zählen zu den am weitest verbreiteten Beschwerden überhaupt. Mit direkten und indirekten jährlichen Kosten von mehr als 25 Milliarden Euro gehört dieses Krankheitsbild auch zu den teuersten für Krankenkassen, Versicherungen und Patienten. Hauptursache sind oftmals sitzende Tätigkeiten. Laut AOK arbeitet fast die Hälfte der Erwerbstätigen in Deutschland im Sitzen und nur noch weniger als zehn Prozent überwiegend körperlich.

Bewegungsmangel führt zu Verspannungen

Bewegungsmangel und das ständige Verharren in ein und derselben Position führen zu Fehlhaltungen und Verspannungen von Muskulatur und Faszien, zunehmendes Alter außerdem zu degenerativen Veränderungen an Knochen und Gelenken. Insgesamt wird dadurch die Beweglichkeit der Nerven mehr und mehr eingeschränkt und der steigende Druck schädigt die nervenfaserumhüllende Myelinscheide, eine lipidhaltige Schutzschicht. Typische Symptome sind häufige Schmerzen im Bereich der gesamten Wirbelsäule, daneben Taubheitsgefühle, Missempfindungen, Brennen oder Kribbeln in den Extremitäten. Glücklicherweise sind periphere Nerven regenerationsfähig. Und mit einer zusätzlichen Zufuhr von nährenden Nervenbausteinen lässt sich die Nervenregeneration fördern. "Der gleichzeitige Einsatz von Uridinmonophosphat, kurz UMP, Vitamin B12 und Folsäure kann körpereigene Reparaturprozesse unterstützen und damit dazu beitragen, Schmerzmittel zu reduzieren", so Dr. Joachim Merk, Sportpädagoge und Physiotherapeut aus Tübingen. Eine Studie mit über 200 Patienten habe gezeigt, dass eine 60-tägige Einnahme dieser Nervenbausteine wie in Keltican forte die körpereigenen Reparaturprozesse unterstüt-

zen und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern kann. Allerdings betont der Experte, dass auch eine Veränderung der Lebensweise wichtig für einen positiven Effekt ist: "Moderne bewegungstherapeutische Konzepte setzen auf Aktivitäten, welche die Mobilität, Lebensqualität, Sicherheit und Selbstständigkeit des Patienten wiederherstellen können. Regelmäßige Bewegung wie Wandern, Radfahren, Schwimmen, eine gute Körperhaltung sowie ein kräftiges Muskelkorsett führen zu geschmeidigen Faszien und letztlich zu einer Entlastung der Nerven." Unter www.keltican-forte.de gibt es weitere Tipps für gezielte Bewegung sowie für rückengesundes Sitzen im Büro.

Regelmäßige Bewegung ist wichtig zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen. Allerdings können manche Trainings dem Kreuz auch ganz schön zusetzen beziehungsweise sogar schaden. Wer bereits unter Rückenschmerzen leidet, sollte etwa Tennis, Fußball, Abfahrtski und Volleyball meiden, da diese Sportarten mit ihren schnellen Drehungen und Stopps die Wirbelsäule stark belasten. Günstig sind dagegen Schwimmen, Aquagymnastik, Tanzen, Radfahren, Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong, Walken oder gezieltes Krafttraining. Grundsätzlich ist angeraten, zunächst nur unter professioneller Anleitung zu trainieren.



Im modernen Alltag wird oft zu viel gesessen, doch mit dem richtigen Ausgleich und guter Nährstoffversorgung haben Rückenbeschwerden kaum eine Chance.

Foto: djd/Trommsdorff

Dr. med. Gabriela Kieser behandelt Rückenschmerzen seit über 25 Jahren allein durch Krafttraining – und das mit Erfolg. 1990 setzte die Züricher Ärztin erstmals in Europa eine völlig neue Trainingstechnologie aus den USA ein – die Lumbar-Extension-Therapiemaschine (LE), die heute in jedem Kieser Training-Studio steht. Mithilfe dieser computergestützten Maschine lässt sich die Kraft der tief liegenden Rückenstreckmuskulatur isoliert testen und gezielt stärken.

IM FOKUS: DIE STÄRKUNG DER TIEFEN RÜCKENSTRECKER

Die tiefste von drei Muskelschichten unseres Rückens besteht aus kurzen Muskeln, die von Wirbel zu Wirbel ziehen und der Wirbelsäule Stabilität verleihen. Und genau diese Muskelpartie ist bei den meisten Menschen, die unter chronischen Rückenschmerzen leiden, zu schwach – das belegen US-amerikanische Studien. Die Folge: Wirbelgelenke und Bandscheiben werden überlastet und nutzen sich schneller ab. Dies führt häufig zu schmerzhaften Blockaden, Arthrosen, Entzündungen der Wirbelgelenke und Bandscheibenvorfällen.

OPTIMAL FÜR DEN RÜCKEN: DIE LUMBAR-EXTENSION-MASCHINE

Eine effiziente Kräftigung der tiefen Rückenstreckmuskulatur gelingt nachweislich nur dann, wenn beim Training das Becken fixiert wird – das fanden Wissenschaftler der Universität Florida in Gainesville bereits in den 70er und 80er Jahren heraus. Mit der Lumbar-Extension-Therapiemaschine ist die Fixierung des Beckens gewährleistet. Das Ergebnis: Die Hilfsmuskulatur – also in diesem Fall die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur – wird gezielt blockiert und so sind es allein die tiefen Rückenmuskeln, die den Oberkörper gegen ein Gewicht bis zur lokalen Erschöpfung strecken und beugen. Und genau das macht sie schnell so richtig stark.

RASCHE BESSERUNG

Meist reichen schon 12 bis 18 Einheiten an der Lumbar-Extension-Therapiemaschine sowie ergänzende Übungen für die Kräftigung der aufrichtenden Muskeln, um chronische Beschwerden abklingen zu lassen. Um die neu gewonnene Kraft der Rückenstrecker langfristig zu erhalten, wird monatlich eine Sitzung an der Lumbar-Extension-Therapiemaschine empfohlen.

Vereinbaren Sie Ihren Starttermin unter Telefon: 0951/30 28 200 oder www.kieser-training.de/studios/bamberg



RÜCKEN-AKTIV-WOCHEN BEI KIESER TRAINING

Rückenbeschwerden können einem ganz schön das Leben vermiesen. Das beste Gegenmittel? Hochintensives Krafttraining an speziellen Geräten. Es bringt selbst bei chronischen Beschwerden meist schnell Linderung – oft in nur sechs bis neun Wochen.

**JETZT
4 WOCHEN
KOSTENLOS
TESTEN**

**STÄRKEN SIE
IHREN RÜCKEN**

**MIT KIESER TRAINING
DEN RÜCKEN STÄRKEN**

Wer sein Leben aktiv gestalten will, braucht eine gut trainierte Muskulatur. Besonders wichtig: ein starker Rücken. Optimal dafür: Kieser Training.

Rücken-Aktiv-Wochen bis zum 31.03.2019:
Starten Sie am besten noch heute.

Bamberg | Fortenbachweg 9
Telefon (0951) 30 28 200 | kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

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

Gesundheitswochen
Kostenlosen Hörcheck machen!



Ihr Ansprechpartner:
Reinhard Knippen

knippen
hörakustik
BAMBERG
0951/21882
HIRSCHAID
09543/4422893
www.knippen-hoerakustik.de



unter allen wipfeln ist ruh

Waldbestattung im RuheForst® Maintal in Theres

Ausfahrt A70
Haßfurt/Theres.
Beschilderung folgen
zwischen Obertheres
und Buch

Nur 4 km von der A 70.
Gelände sehr gut
begehrbar

Viele Menschen empfinden es als beruhigend im Wald zu trauern, sich zu Lebzeiten einen Platz auszusuchen und eine Trauerfeier individuell gestalten zu können. Lernen Sie unverbindlich dieses würdevolle Bestattungs-Konzept im naturbelassenen Wald, in dem die Grabpflege die Natur übernimmt, bei einer kostenlosen Führung kennen.
Individuelle Führungstermine gerne nach telefonischer Vereinbarung.

Die Führungen finden (bei jedem Wetter) vom Parkplatz Ruheforst ab 03. März jeden Sonntag jeweils um 14 Uhr statt

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

Zum Glück fehlt eine neue Liebe

Immer mehr Menschen über 50 suchen einen Partner für die zweite Lebenshälfte

Rund jede dritte Ehe in Deutschland scheitert. Nach aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes sind Frauen zum Zeitpunkt der Trennung durchschnittlich knapp 44 Jahre alt, die Männer etwa drei Jahre älter. Viele Menschen über 50 stehen also als Singles da, wenn das Leben erst richtig los geht: Große Themen wie Hausbau, Karriere und Kindererziehung sind erledigt, es muss nicht mehr abends über die Schulnoten der Kinder diskutiert werden. Zum Glück fehlt nur noch eine neue Liebe, mit der man die zweite Lebenshälfte genießen kann. "Jetzt geht es um Lebensfreude - dich und mich - eine schöne Zeit zu zweit. Wenn man die Liebe aus dieser Perspektive sieht, kann man sich auf das Leben ab 50 nur freuen", sagt Dr. Stefan Woinoff, Psychotherapeut und Beziehungsexperte aus München.

Wie aber lernt man jetzt noch jemanden kennen? "Ich gehe mit meinen 56 Jahren abends nicht mehr in die Disko", sagt etwa Single Matthias. Er hat seit einiger Zeit Online-Dating für sich entdeckt. Zweisam.de ist eine Plattform speziell für Menschen ab 50. "Ich habe in meinem Leben viel gearbeitet und mir etwas aufgebaut. Sport, Reisen, schön Essen gehen - das kann ich mir jetzt alles erlauben und möchte es zusammen mit einer Partnerin erleben", erzählt Matthias. Stefan Woinoff

sieht Online-Dating als eine gute Möglichkeit, die große Liebe für die zweite Lebenshälfte zu finden: "Man kann in einem geschützten Raum Gleichgesinnten begegnen. Nirgends sind die Möglichkeiten so groß, den Menschen zu treffen, der wirklich zu einem passt." Matthias etwa ist wichtig, dass die neue Frau an seiner Seite keine Stubenhockerin ist, denn der IT-Experte möchte viel Sport treiben und herumkommen. "Online kann ich mir im Profil der Damen ansehen, ob sie Raucherin ist, ob die Kinder noch zu Hause wohnen oder ob sie gerne Zeit in der Natur verbringt. Diese Transparenz gefällt mir. In meinem Alter weiß ich, was ich will."

Auch Mala ist Single und vermisst vor allem das Wir-Gefühl: "Ich muss nicht ständig jemanden um mich haben und brauche auch keinen Versorger. Aber ich fände es schön, wenn ich die Wochenend- und Urlaubspläne zusammen mit einem Partner schmieden könnte", so die 60-Jährige. Zu jemandem gehören, sich auf eine gemeinsame Zukunft freuen, das fehlt ihr - obwohl sie viele Freunde



Vielen Menschen über 50 fehlt zum Glück nur noch eine neue Liebe.
Foto: djd/Zweisam.de/Getty

hat und in ihrem Job als Projektassistentin aufgeht. Beim Online-Dating kann sie abklopfen, wie der Mann tickt und für welche Werte er steht: "Ich bin ein Mensch, der hinter die Fassade schaut. Mir sind heute Mitgefühl und Tiefgang wichtige Eigenschaften bei meinem zukünftigen Partner."



Im Jahr 2018 gab es in Deutschland ca. 14,9 Millionen Personen, die ein Ehrenamt inne hatten (lt. Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse). Diese Zahl belegt auf beeindruckender Weise, dass unsere Gesellschaft ohne die Non-Profit-Organisationen mit seinen vielen ehrenamtlichen Helfern nicht mehr auskäme.

Non-Profit-Organisationen, Ergänzung zu Staat und Markt

Während der Staat, die Länder, Kommunen und Gemeinden für die Aufgaben der Verwaltung - und dabei insbesondere für Dienstleistungen des Staates gegenüber seinen Bürgern zuständig ist (z. B. Finanzen, Justiz, Bildung, Gesundheit, Verteidigung, Verkehr u. s. w.), stehen in einer funktionierenden Sozialen Marktwirtschaft weiterhin der Markt mit seinen privaten gewinnorientierten Wirtschaftsunternehmen zur Verfügung. Ergänzend zu Staat und Markt finden sich Non-Profit-Organisationen (NPO; Deutsch: nicht-gewinnorientierte Organisation), die zunehmend an Bedeutung gewinnen und kontinuierlich weitere Aufgaben übernehmen. Sie ver-

folgen keine wirtschaftlichen Gewinnziele sondern dienen beispielsweise sozialen kulturellen oder wissenschaftlichen Zielen ihrer Mitglieder. NPOs sind beispielsweise Gesellschaften und Vereine, die gemeinnützig tätig sind.

Ehrenamtliche Helfer gesucht

Viele NPOs könnten ohne die vielen Ehrenamtlichen ihre Aufgaben nicht mehr bewältigen. Ehrenamtliche findet man am Gericht als Schöffen, bei der Freiwilligen Feuerwehr, als THW-Helfer, beim Roten Kreuz, den Johannitern oder bei den Maltesern. Sie sind in der Jugendarbeit oder als Schülerlotsen tätig. Sind als Patientenführer oder im Besuchsdienst in Krankenhäusern tätig. Sie unterstützen SeniorInnen in Pflegeheimen aber auch im ambulanten Bereich. Sie sind als Prüfer bei Kammern und Unterstützer der Tafeln. Die Liste könnte noch beliebig fortgesetzt werden und an der bisherigen Aufzählung erkennt man, wie vielfältig ehrenamtliche Aktivitäten sein können. Ein Amt das nicht nur den Anderen hilft, sondern ein Gewinn für beide Seiten ist.

Sinnstiftend, Freude bereitend, Zufriedenheit auslösend.

Leider wird, wie auch bei den Fachkräften, zunehmend ein Mangel an neuen ehrenamtlich Tätigen verzeichnet. Sicherlich ist dies der veränderten Demografie geschuldet, wie ebenso der Veränderung der Gesellschaft im Allgemeinen und die immer mehr freizeitorientierte Gesellschaft trägt dazu bei, dass die Anzahl der notwendig tätigen Ehrenamtlichen nicht mehr ausreicht. Das Besondere ein Ehrenamt inne zu haben, die Wertschätzung in der Gesellschaft selbst geht zunehmend verloren und in jüngster Zeit fußt das Ganze noch in unglaublichen Aggressionen gegenüber Helfenden, die auch oft ehrenamtliche Helfer sind. Ein Ehrenamt in der Gemeinnützigen Krankenhausgesellschaft.

Trotzdem, wer einmal ein Ehrenamt übernommen hat, ist meist jahrelang dabei. Deshalb möchten auch wir Sie animieren, ein Ehrenamt zu übernehmen. Die Aufgaben sind so vielfältig, dass jeder seinen persönlichen Interessen und Können entsprechend eingesetzt werden kann. Gerade im Ge-

sundheitswesen, gibt es unterschiedlichste Bereiche ein Ehrenamt zu übernehmen. In den Kliniken und Seniorenzentren der Gemeinnützigen Krankenhausgesellschaft werden immer ehrenamtliche Helfer gesucht. Ob in der Juraklinik in Scheßlitz, in der Steigerwaldklinik in Burgebrach oder in den elf Seniorenzentren in Adelsdorf, Baunach, Burgebrach, Buttenheim, Ebrach, Gundelsheim, Lichteneiche, Scheßlitz, Stegaurach oder in Walsdorf. Ehrenamtliche unterstützen hier in vielen Bereichen, wie zum Beispiel beim Spaziergehen mit BewohnerInnen, Vorlesen, gemeinsamen Ausflügen und Veranstaltungen.

Einfach anrufen oder Mail schreiben

Ansprechpartner sind die jeweiligen Einrichtungsleitungen. Bei Interesse am Ehrenamt schreiben Sie eine Mail an info@gkg-bamberg.de oder rufen Sie die Einrichtungsleitungen an den jeweiligen Standorten direkt an.

Die Rufnummern können Sie unter www.gkg-bamberg.de unter dem jeweiligen Seniorenzentrum erfahren.

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

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

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!

Das Rückgrat für Ihr Bett®
Nur mit dem neuen goldenen Siegel



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

lattoflex
schlafwerk

bad & heizung®
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

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



&KACHELMANN
BADHEIZUNG

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



Verschiedene Tees benötigen unterschiedliche Temperaturen und Ziehzeiten, um ihre wohltuende Wirkung und ihr Aroma richtig entfalten zu können.
Foto: djd/CASO Design/Getty Images/gradyreese

Das Einmaleins der Teezubereitung

Mit dem richtigen Zubehör ist der Lieblingstee im Handumdrehen mundgerecht

Ob zum Aufwärmen, im Kampf gegen eine Erkältung oder einfach nur zum Genießen - Tee zählt zu den beliebtesten Heißgetränken der Bundesbürger. Was viele Genießer aber nicht wissen: Die verschiedenen Tees benötigen unterschiedliche Temperaturen und Ziehzeiten, um ihre wohltuende Wirkung und ihr Aroma richtig zu entfalten.

Sensible Gesundheitshelfer

Grüner und weißer Tee etwa werden nicht nur für ihren fei-

nen Geschmack geliebt, sondern gelten auch als besonders gesund - etwa für Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinspiegel. Allerdings sind diese Sorten sehr sensibel, sie entfalten sich am besten bei Temperaturen von 70 bis maximal 80 Grad Celsius. Gießt man sie mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher auf, verbrennen die zarten Blätter und die kostbaren Nuancen des Tees gehen verloren. Um die empfindlichen Aromen und die besonders gesunde Wirkung dieser Teesorten zu bewahren, müsste man

eigentlich warten und mit einem Thermometer messen, bis das Wasser die richtige Temperatur erreicht hat.

Die optimale Zubereitung gelingt dagegen ganz leicht mit einem Turbo-Heißwasserspender. Mit derartigen Geräten lässt sich der Lieblingstee in unterschiedlichen Temperaturen zwischen 45 und 100 Grad Celsius zubereiten. Für einige japanische Grünteesorten wird aus gesundheitlicher Sicht sogar eine Zubereitungstemperatur von 55 bis 60 Grad Celsius empfohlen, um Vitamine und

Diakonie Bamberg-Forchheim



wie Deine Pflege Deine Diakonie

Pflege und Hilfen zu Hause

Diakoniestation Bamberg mit Filiale in Walsdorf und Betreuungsgruppen für an Demenz erkrankte Menschen
Tel. 0951 95511 - 0

Diakoniestation Drei-Franken-Eck, Schlüsselfeld
Tel. 09552 93102-0

... und wenn es nicht mehr zu Hause geht
sind wir für Sie in unseren Seniorenzentren da.

weitere Unterstützungs- und Beratungsangebote unter www.dwbf.de



Grundsätzlich gilt bei allen Tees: Die Ziehzeit ist abhängig von Teemenge, Wassertemperatur und vom persönlichen Geschmack.

Foto: djd/CASO Design/CarrieQ-studio - iStock

andere wohltuende Inhaltsstoffe zu erhalten. Dies bedeutet je nach Wassermenge eine Wartezeit von etwa acht bis zehn Minuten, bevor das Wasser abgekühlt ist. Der Heißwasserspender erledigt die richtige Zubereitung dagegen in nur fünf Sekunden.

Schwarzer Tee: Entscheidend ist die Ziehzeit

Schwarzer Tee wird aus den gleichen Teepflanzen wie grüner und weißer Tee hergestellt. Er erhält seine dunkle Farbe durch den stärkeren Fermentierungsprozess. Dabei ist er deutlich weniger hitzeempfindlich und wird bei Temperaturen zwischen 90 und 95 Grad Celsius aufgegossen. Viele schätzen den schwarzen Tee alternativ zum Kaffee als Wachmacher. Entscheidend hierfür ist die Ziehzeit. Dauert diese nicht

länger als drei Minuten, wirkt er anregend. Lässt man ihn länger ziehen, nimmt die anregende Wirkung ab. Doch auch für den Geschmack spielt die Zeit eine entscheidende Rolle. Je länger ein Schwarztee zieht, desto bitterer wird er. Früchte- und Kräutertees wiederum werden statt aus der Teepflanze aus anderen aromareichen Zutaten hergestellt und sorgen so für viel Abwechslung bei Heißgetränke-Fans. In der Regel werden diese Sorten mit sprudelnd kochendem Wasser zubereitet.

Teezubereitung leicht gemacht

Laut einer Umfrage des Online-Statistik-Portals Statista trinken rund zwei Drittel der Deutschen mehrmals in der Woche Tee, 32 Prozent der Befragten genießen sogar jeden Tag eine Tasse des Heiß-

Unser Angebot für Sie:

Ausgewählte Scooter
bis zu 20 % reduziert!

Solange Vorrat reicht, Abbildung beispielhaft.

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

WOHNWELT

- Tapeten
- Gardinen
- Sonnenschutz
- Insektenschutz

Das leisten wir für Sie:

- Wir messen aus und dekorieren
- Kompetente Beratung
- Maßgerfertigte Gardinen
- Aufmaß und Montage durch unser Fachpersonal
- Nach Ihren Wünschen nähern wir Sofakissen, Bankauflagen und Tischdecken auch passend zu Ihren Gardinen
- Wir fertigen nach Ihren Fenstermaßen Plissee, Jalousien, Lamellen und Rollos in vielen Designs
- Wir liefern dekorative, funktionelle Gardinenleisten und Stilgarnituren passend zu Ihrem Fensterkleid
- Individuelle Fertigung Ihrer Fensterdekoration in unserem eigenem Nähatelier

RUNDUM-SORGLOS-PAKET:
Sind sie nicht mobil?
Wir kommen zu Ihnen nach Hause
Von der Beratung bis zur finalen Dekoration

BODENWELT

- Parkett
- Massivholzdielen
- Teppiche
- Laminat
- Vinyl

TÜRENWELT

- Designtüren
- Stil-/Objektüren
- Haustüren
- Schiebetüren
- Glastüren

GARTENWELT

- Terrassenbeläge
- Gartenmöbel
- Spielgeräte
- Sichtschutz
- Zäune

GUNREBEN

Bamberg

Georg Gunreben GmbH & Co.KG
Jäckstraße 18* Tel. (0951) 96834-40
96052 Bamberg kreativ@gunreben.de
www.gunreben-bamberg.de

GUNREBEN Fachberatung/Verkauf: Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr | Sa. 8.00 - 13.00 Uhr
Lagerabholzeiten: Mo.-Fr. 7.30 - 18.00 Uhr | Sa. 8.00 - 13.00 Uhr
* Verkaufsräume der Georg Gunreben Parkettfabrik, Sägewerk & Holzhandlung GmbH & Co. KG, Pointstraße 1, 96129 Strullendorf, HRA 8053

getränks. Grundsätzlich gilt bei allen Tees: Die Ziehzeit ist abhängig von Teemenge, Wassertemperatur und vom persönlichen Geschmack. In einer schnelllebigen Zeit fehlt allerdings oft die Muße für eine aufwendige Teezeremonie. Turbo-

Heißwasserspender können dazu beizutragen, schnell und einfach zum optimalen Teement zu kommen. Unter www.caso-germany.com gibt es z.B. Infos und ein Video zur Funktionsweise eines modernen Heißwasserspenders.



Grills & Lifestyle Espressokultur Außenküchen Seminare & Events



GRILLZIMMER
EXKLUSIVE AUßENKÜCHEN



ROCKET
ESPRESSO MILANO



ORIGINAL
Petromax
GERMANY



ANKERKRAUT
GESCHMACKSMANUFATUR



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

