

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Mai 2019

www.bestes-alter.info

Ausgabe 2/2019



Foto: Panipixel.com - stock.adobe.com

Themen
in dieser
Ausgabe:

**Erlebnisse
für den Frische-Kick**

Mit passender Ernährung und viel
Bewegung frühjahrsfit werden

**So leben Sie
klimafreundlich**

Online lässt sich der persönliche
ökologische Fußabdruck ermitteln



*Sport- und Freizeitangebote sorgen für Abwechslung in Seniorenresidenzen. Viele Häuser verfügen über eigene, gepflegte Außenbereiche.
Foto: djd/Rosenhof Seniorenwohnanlagen*

Gemeinsam mehr erleben

Den Ruhestand mit Bewegung und neuen Hobbys aktiv gestalten

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Gemeinsam mehr erleben
- 3 MHD: Hausnotruf und Menüservice
- 4 Umzug im besten Alter
- 5 Smartphone für Senioren
- 6 Jeden Tag ein bisschen Schöner
- 7 Erlebnisse für den Frische-Kick
- 8+9 Klimafreundlich leben - online testen
- 10 Wie werde ich Organspender?
- 11 Iss Dich glücklich
- 12 Wechseljahre: Wann der Spuk ein Ende hat
- 13 Sicher und mobil auf zwei Rädern
- 14 Infotag am 29. Juni: Herz in Not?
- 15 Perfekte Würste sind eine Wissenschaft

Viele Senioren fühlen sich fit und agil - kein Wunder, dass sie auch den Ruhestand nach einem langen Berufsleben noch so aktiv wie möglich gestalten möchten. Regelmäßige Bewegungs- und Sportaktivitäten gehören ebenso dazu wie kreative Freizeitprogramme. Und so mancher entdeckt im Alter sogar ein neues Hobby, sei es das Erlernen einer neuen Fremdsprache oder der intensivere Umgang mit moderner, digitaler Technik. Seniorenresidenzen stellen sich auf diese "neuen Senioren" ein und bieten viel Geselligkeit und Abwechslung unter einem Dach.

Abwechslung en masse

Zahlreiche Ruheständler denken darüber nach, sich im Ruhestand bewusst räumlich zu verkleinern. Der Wechsel aus dem Eigenheim, das man alleine oder zu zweit bewohnt, in ein Appartement einer Seniorenresidenz stellt zwar eine große Umstellung dar - bietet aber auch viele Vorteile. Während man früher aufs Auto oder den Bus angewiesen war, um den Friseur zu besuchen, einige Runden im Schwimmbad zu drehen und zur Gymnastik zu fahren, findet man nun alles im eigenen Haus. Das Wohnen der kurzen Wege überzeugt daher viele Ruheständler. Vom Pool im Haus über gepflegte Außenanlagen findet jeder seinen Lieblingsplatz und kann aktiv aus verschiedenen Angeboten auswählen. So ergeben sich fast von alleine auch viele neue Kontakte oder gar Freundschaften. Neben aller Geselligkeit soll natürlich auch die Privatsphäre und das gewünschte Maß an Ruhe im Alter nicht zu kurz kommen. Das eigene Appartement, wahlweise mit ein bis vier Zimmern und eigenem Balkon, bildet den privaten Rückzugsort, an dem man auch mal ganz für sich allein sein kann. Mit eigenen Möbeln lässt sich zudem eine Atmosphäre des Wohlfühlens und der Vertrautheit schaffen. Alles kann, nichts muss - so lautet das Motto. Unter www.rosenhof.de gibt es mehr Informationen sowie bundesweite Adressen der Einrichtungen.

Hausnotruf und Menüservice

Das MHD-Doppel für ein unabhängiges Leben

„Ich fühle mich jetzt wesentlich sicherer und unabhängiger ...“ So beschreiben viele Menschen ihre Situation, wenn sie den Hausnotruf und den Menüservice der Malteser in Anspruch nehmen. Beim Malteser Hausnotruf lässt sich mit einem Handsender, der wie eine Uhr am Handgelenk oder an einer Kette um den Hals getragen wird, in Notsituationen Alarm auslösen. Aus jedem Zimmer der Wohnung kann dann Sprechkontakt zu den Maltesern aufgenommen und umgehend Hilfe angefordert werden. Die Malteser in der Hausnotrufzentrale koordinieren den Einsatz und alarmieren, je nach Bedarf, den Rettungsdienst, den Bereitschaftsdienst oder einen Nachbarn. Wünschen Sie mehr Informationen zum Hausnotruf oder wollen Sie ein Probemenü ordern? Dann rufen Sie an unter 09 51 / 91 78 02 50.

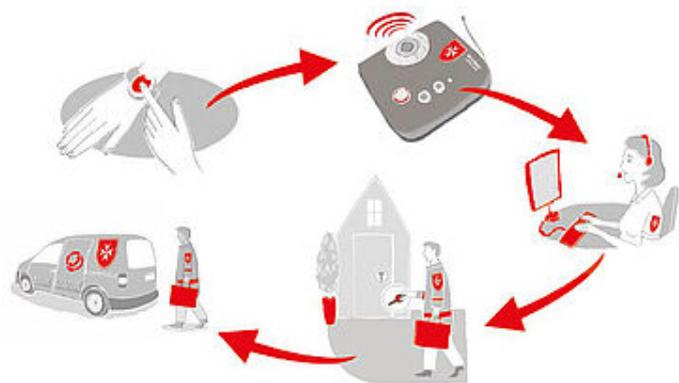
So funktioniert der Hausnotruf

- Im Notfall einfach nur den Notrufknopf drücken: Der Sprechkontakt zu einem Malteser Mitarbeiter wird direkt hergestellt.
- Der Mitarbeiter alarmiert entweder den Malteser Bereitschaftsdienst, eine Vertrauensperson oder den Rettungsdienst. So ist der richtige Ansprechpartner schnellstens zur Stelle - und hilft direkt vor Ort.
- Der Malteser Bereitschaftsdienst ist da, wann immer er gebraucht wird: An 365 Tagen und rund um die Uhr kommt er zu Hilfe.
- Persönliche, medizinische Angaben und auf Wunsch auch der Wohnungsschlüssel liegen den Mitarbeitern der Malteser vor - für eine optimale Reaktionsfähigkeit.




Schnelle Hilfe
auf Knopfdruck
Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:
☎ 0221 12606-2001 oder unter 🌐 www.malteser-hausnotruf.de



SOMMER, SONNE, SCHWINDEL

Mit diesen Tipps bleiben Senioren
auch bei Hitze im Gleichgewicht

Wenn im Sommer die Temperaturen in Richtung "heiß" steigen, geht bei vielen Menschen der Kreislauf in die Knie. Gerade Senioren geraten dann buchstäblich aus dem Gleichgewicht, leiden unter Schwindelgefühlen, Kopfweh und Benommenheit. Denn Hitze fördert die bei älteren Menschen ohnehin häufigen Kreislaufprobleme. Dazu ver-

liert man bei hohen Temperaturen viel Flüssigkeit - was den Blutfluss verlangsamt und die Versorgung des Gehirns erschwert. Die Durchblutung lässt sich aber durch eine gezielte Nährstoffzufuhr unterstützen und so kann auch die warme Jahreszeit ohne starke Schwindelgefühle genossen werden. "So zeigen beispielsweise aktuelle Studien mit dem

Eiweißbaustein Arginin, dass die regelmäßige Einnahme die Gefäßfunktionen und somit die Durchblutung verbessern kann", erklärt dazu der Kardiologe Dr. med. Hans-Joachim Christofor von der Ruhr Universität Bochum. Arginin ist ein Nahrungsbestandteil, der zur Entspannung der Gefäße beiträgt und so die Durchblutung und die Blutdruckregulation fördert.

Trinken, trinken, trinken ...

Es sollte auch auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr geachtet werden: Empfehlenswert sind Fruchtsaftchorlen, Mineralwasser, Pfefferminz- oder Früchtetee. Wasserreiche Obst-

und Gemüsesorten wie Melone, Grapefruit und Gurke oder eine Tasse Brühe können ebenfalls zur Flüssigkeitsversorgung beitragen. Generell sollte man sich jetzt leicht ernähren: Salate, frisches Gemüse und Fisch sind Trumpf. Aber nicht nur Trinken und die richtige Ernährung tun im Sommer dem Kreislauf gut. Auch Bewegung ist wichtig. Allerdings nicht mittags oder in der prallen Sonne. Lieber mit einem Morgenspaziergang in den Tag starten oder abends noch eine Runde um den Block drehen. Achtung: Nach längerem Sitzen oder Liegen immer langsam loslegen, plötzliche Aktivität löst gerade bei Hitze leicht einen Schwindelanfall aus.



Mit 50plus ins neue Zuhause: Bei einem gesicherten Einkommen und entsprechendem Eigenkapital ist es auch in diesem Alter ohne Weiteres möglich, noch den Weg in die eigenen vier Wände zu wagen.

Foto: djd/Dr. Klein Privatkunden AG/ Adobe Stock/Leonid

Umzug im besten Alter

Was ältere Menschen beim Bau oder Kauf einer Immobilie beachten sollten

„Im besten Alter bekommt man keine Kredite mehr“: Solche Aussagen sind immer wieder zu hören. Tatsächlich sorgte die strenge Wohnimmobilien-Kreditrichtlinie dafür, dass Banken bereits nach dem Blick auf das Geburtsdatum die Kreditanfragen älterer Verbraucher ablehnten. Aufgrund neuer Leitlinien, die im Mai 2018 in Kraft traten, hat sich die Situation zwar deutlich verbes-

sert, doch die Verunsicherung ist nach wie vor groß. In jedem Fall sollten Best-Ager bei einer Baufinanzierung einige Besonderheiten beachten.

In der heutigen Zeit bleiben immer mehr Berufstätige bis ins hohe Alter mobil und wechseln im Laufe ihrer Karriere den Arbeitsplatz und den Wohnort. In den eigenen vier Wänden sesshaft zu werden, ist für sie oft erst in einem

späteren Lebensabschnitt vorstellbar. Doch ist es dann auch noch möglich? „Dank einer Überarbeitung der Kreditvergeberichtlinien haben viele Best-Ager und Senioren wieder die Möglichkeit dazu“, sagt Heidi Brunke, Spezialistin für Baufinanzierung bei Dr. Klein in Weilheim. Solange gewisse Voraussetzungen erfüllt sind, ist es für die Generation 50plus kein Problem, noch den Weg in die eigenen vier Wände zu wagen. Wichtig ist dabei vor allem ein gesichertes Einkommen oder eine gesicherte Rente sowie ausreichende Ersparnisse, die als Eigenkapital in die Finanzierung eingebracht werden. „Es gibt zwar einige Banken, die eine Altersobergrenze für die Kreditvergabe festlegen, bei guter Bonität ist aber eine Neufinanzierung sehr häufig möglich“, erklärt Heidi Brunke. Best-Ager, die den Bau oder Kauf einer Immobilie planen, sollten sich in jedem Fall gründlich informieren und unabhängig beraten lassen. Mit einer kurzen Checkliste können Interessenten vorab klären, ob sie die grundlegenden Voraussetzungen für eine Finanzierung erfüllen:

- Ist eine gute Bonität gegeben?
- Sind ein hohes Einkommen oder entsprechende Rentenzahlungen sichergestellt?
- Ist ausreichend Eigenkapital vorhanden?

Wichtig für die Finanzierung:

- Darlehen mit hoher Tilgung und langer Zinsbindung
- Den Kredit und das eigene Einkommen richtig absichern.

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 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!

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)
Anzeigentarif 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

**Bamberg
hört besser**

**100 Testhörer
gesucht!**

**Große Höraktion
bis zum 30.06.2019**

Testen Sie jetzt bei unserer
großen Höraktion
die **aktuellen Hörsysteme!**

Egal ob Im-Ohr-,
Hinter-dem-Ohr-
oder RIC-Hörsystem.

Die Hörsysteme werden
Ihr Leben bereichern.

Hören Sie mal rein!

**knippen
hörakustik**

www.knippen-hoerakustik.de

Bamberg · Franz-Ludwig-Str. 7a

Hirschaid · Industriest. 17

Tel.: 0951 21882

Smartphone für Senioren

Das Mehrgenerationenhaus Känguruh fördert ohne zu fordern: So macht das Lernen Spaß

Das Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh bietet zahlreiche und vielfältige Angebote für Alt und Jung. Neben den Kursen für Eltern mit ihren Kindern, gibt es eine große Auswahl an Angeboten, die speziell an Seniorinnen und Senioren gerichtet sind: Im „Englischkurs für Senior*innen“ wird das eingerostete Englisch wieder aufgefrischt. In einer kleinen Gruppe ohne Leistungsdruck wird Englisch-Sprechen zum Spaß. Außerdem gibt es ein breites Angebot zum Thema Digitalisierung für Seniorinnen und Senioren: Neben einem Arbeitsplatz mit kostenlosen Wlan, der allen zu den Öffnungszeiten zum privaten Arbeiten zur Verfügung steht, gibt es regelmäßig „PC-Kurse für Senior*innen“.

Hier werden Fähigkeiten zum selbstständigen Umgang mit Computern vermittelt. So bleibt es den Seniorinnen und Senioren frei, entweder an ihren privaten Laptops oder an denen vom Mehrgenerationenhaus zu arbeiten. Im Anschluss an den Kurs, gibt es eine „PC-Sprechstunde“, zu der alle kommen können, die eine Frage zum Thema Computer oder Smartphone haben. Zusätzlich gibt es „Smartphone-Kurse für Senior*innen“. Ähnlich wie beim PC-Kurs steht auch hier der selbstbewusste und sichere Umgang mit dem Smartphone im Vordergrund. Die vermittelten Inhalte richten sich dabei nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Und auch für das körperliche Wohl ist im Känguruh gesorgt.

Die Tagespflege als Hilfe für Pflegebedürftige und deren Angehörige

Über 2,5 Millionen Menschen pflegen tagtäglich ihre Angehörigen. Dabei müssen sie oft Beruf und Alltag unter einen Hut kriegen und sind einer enormen Doppelbelastung ausgesetzt. Das Zentrum für Senioren der Sozialstiftung Bamberg bietet gute Möglichkeiten, seine Angehörigen tagsüber einen oder mehrere Tage in der Woche betreuen zu lassen. Die Kosten werden dabei fast vollständig von der Pflegekasse übernommen. Dieses Konzept schenkt den Angehörigen wieder mehr Zeit für sich und sie können sich beruhigt weiteren Aufgaben widmen – wissend, dass ihre Lieben in guten Händen sind.

Die Tagespflegen im Tivolischlösschen und am Ulanenpark wurden im März 2019 eröffnet und bieten helle und moderne Räumlichkeiten. Am Michelsberg werden Tradition

und Moderne vereint: Helle und gemütlich eingerichtete Räume geben die Sicht auf den Bamberger Dom und die historische Nachbarschaft frei.

An allen drei Standorten kümmert sich geschultes und einfühlsames Fachpersonal von Montag bis Samstag um die Gäste, die morgens von einem Fahrdienst zu Hause abgeholt und nachmittags wieder zurück gebracht werden.

Der Tagesablauf ist geprägt von gemeinsamen Aktivitäten wie Gartenarbeit, Kochen, Senioren-Karaoke sowie Festlichkeiten und Events.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Kontakt:
Zentrum für Senioren
Tel.: 0951 503-30000
E-Mail: seniorenzentrum@sozialstiftung-bamberg.de



Chrisana
Leben gestalten

Ihr individueller Pflegedienst

Ambulante Pflege, Beratung & Hilfe
für ein selbstbestimmtes Leben in der vertrauten Umgebung.

• Unterstützung
• Begleitung
• Beratung
• Pflege

24-Stunden Erreichbarkeit: 0171-8755416

Privater Pflegedienst Chrisana
Soziale Betreuungspflege
Seehofstraße 44 • 96052 Bamberg
Telefon: 0951 / 70 04 28 37

www.chrisana.de • info@chrisana.de

Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen

Wer Fragen zu Kursen und Angeboten hat, findet Infos unter bamberg.mehrgenerationenhaus.de oder Tel. 0951-4081317. Eine gute Gelegenheit, das Mehrgenerationenhaus ken-

nenzulernen, ist Samstag, der 01. Juni 2019. Zum internationalen Kindertag wird von 15 bis 17 Uhr ein Oma-Opa-Nachmittag mit Kaffee und Kuchen veranstaltet.



Sozialstiftung Bamberg
Zentrum für Senioren

Die Tagespflegen der Sozialstiftung Bamberg
Entlastung für Pflegebedürftige und deren Angehörige

An drei Standorten bietet die Sozialstiftung Bamberg eine Tagespflege für Pflegebedürftige an:

Unsere Standorte in Bamberg:
» **Am Michelsberg:** St.-Getreu-Str. 1 | Tel.: 0951 503-30000
» **Am Tivolischlösschen:** Kloster-Langheim-Straße 3
Tel.: 0951 964-39147
» **Am Ulanenpark:** Hans-Schütz-Str. 3 | Tel.: 0951 964-33641

Die Tagespflegen auf einen Blick:
» Individuelle Buchungszeiten
» Auf jeden Gast eine abgestimmte & abwechslungsreiche Tagesstruktur (z.B. Gärtnern, Senioren-Karaoke, u.v.m.)
» Fahrdienst
» Gerontopsychiatrische Betreuung
» Beratung der Angehörigen

Die Kosten werden fast komplett von den Pflegekassen übernommen!

Zentrum für Senioren
Tel.: 0951 503-30000
E-Mail: seniorenzentrum@sozialstiftung-bamberg.de

Jeden Tag ein bisschen schöner

Beautyfood: Diese Lebensmittel bringen Haut und Figur in Bestform

Dass wahre Schönheit von innen kommt, ist mehr als eine Binsenweisheit. Tatsächlich gibt es Lebensmittel, die der Haut besonders gut tun und auch die Silhouette sanft in Form bringen können. Hier von darf es in Zukunft gerne etwas mehr sein:

Avocado: Diese Frucht ist pureres Beautyfood, denn neben den wichtigen Hautschutzvitaminen A, B, C und E liefert sie gleich die nötigen Fettsäuren, um die Vitamine verwertbar zu machen. Außerdem stecken in dem cremigen Fruchtfleisch Antioxidantien, Mineralstoffe und wertvolle

Eiweiße. Mit etwas Zitronensaft püriert ist Avocadomus ein leckerer Brotaufstrich und Buttersersatz.

Buchweizen und Co.: Glutenfreie Getreidesorten wie Buchweizen und Hirse sind leicht verdaulich und haben eine hohe Nährstoffdichte - das bedeutet, sie halten deutlich länger satt als Produkte aus weißem Weizenmehl und zügeln so die Lust auf Süßes. "Zucker ist in Sachen Hautalterung leider ein echter Beschleuniger", weiß Jana Jentgen, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin bei Jentschura International in Müns-

ter. "Er fördert die Entstehung von Entzündungsprozessen, welche die Zellerneuerung beeinträchtigen können." Tipp: Schon morgens mit einem Buchweizenbrei in den Tag starten. Fertige Mischungen ohne Zucker, zum Beispiel "MorgenStund", gibt es in Reformhäusern und Bioläden, leckere Rezepte auch unter www.p-jentschura.com/morgenstund.

Klares Wasser: Berliner Hautforscher haben kürzlich belegt, dass eine gute Flüssigkeitsversorgung das Hautbild in kürzester Zeit positiv beeinflussen kann. Bereits 30 Minuten, nachdem man einen halben Liter Wasser getrunken hat, nehmen Durchblutung, Stoffwechsel und Sauerstoffversorgung der Haut deutlich zu. Gleichzeitig reduziert sich die Faltentiefe messbar für mehrere Stunden.

Pflanzenöl: Extrem trockener Haut fehlt häufig Gamma-Linolensäure (GLS), die un-

ter anderem den natürlichen Schutzmantel stärkt. Anstatt Fett in Form von Creme auf die Haut zu bringen, kann es helfen, Pflanzenöle mit einem hohen GLS-Gehalt auf den Speiseplan zu setzen, zum Beispiel täglich ein bis zwei Esslöffel Hanföl.

Rote Beeren: Ganz oben auf der Beautyfood-Hitliste stehen saisonale Obst- und Gemüsesorten, am besten in Bioqualität. Ihr hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen hilft dabei, die für die Hautalterung verantwortlichen aggressiven Sauerstoffverbindungen ("freie Radikale") schachmatt zu setzen. Diese Zellkiller entstehen bei allen Stoffwechselprozessen. Besonders viele Radikalfänger liefern rote Beeren.

Anregungen zur gesunden Ernährung und Rezepte für schmackhafte Smoothies finden sich unter www.p-jentschura.com.

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

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



Erlebnisse für den Frische-Kick

Mit passender Ernährung und viel Bewegung frühjahrsfit werden

Der Winter ist lang und kalt genug. Doch wenn die ersten Sonnenstrahlen motivieren und ins Freie locken, ist der Körper meist noch träge. Um dem vorzubeugen, wollen viele etwas dagegen unternehmen: Ein individuelles Detox-Programm passt sehr gut in diese Jahreszeit, um den Körper von bedenklichen Stoffen zu befreien und frische Energie zu tanken. Wichtig sind dabei vor allem zwei Aspekte: eine gesunde, ausgewogene Ernährung und viel Bewegung. Für neue Anregungen und Ideen sorgen Erlebnisse, die man sich selbst oder auch anderen als persönliches Achtsamkeitsprogramm schenken kann.

Kochen á la Steinzeit

Was wir essen, beeinflusst ganz wesentlich, wie wir uns fühlen. Auf der Suche nach einer gesünderen Ernährung probieren viele die unterschiedlichsten Kochkonzepte aus. Schon seit geraumer Zeit angesagt ist etwa Paleo, auch bekannt als Steinzeit-Ernährung. Der Verzicht auf Zucker und künstliche Zusatzstoffe ist gesund und verleiht sowohl Körper als auch Geist den gewünschten Energieschub für die wärmere Jahreszeit. Die Paleo-Ernährung lebt von der

Idee, dass nur Lebensmittel verzehrt werden dürfen, die bereits vor rund 20.000 Jahren gegessen wurden. Einblicke und viele Tipps erhält man bei einem Kochkurs, wie er etwa von Jochen Schweizer angeboten wird. Dabei bereiten die Teilnehmer eigenhändig ein Menü á la Steinzeit zu und lernen so einiges rund um die Ernährung der Familie Feuerstein.

Zum persönlichen Detox-Frühjahrsplan gehört neben neuen Ernährungsgewohnheiten aber auch ausreichend Sport. Ein sehr gutes Training für die Kondition und ein Ausgleich für lange Tage im Büro ist beispielsweise das Boxen. Wer im Job täglich viel Druck standhalten muss, braucht in der Freizeit die Möglichkeit, mal ordentlich Dampf abzulassen. Nebenbei fördert dieser Sport einige Eigenschaften, die auch einen positiven Einfluss auf das Berufsleben haben: Willensstärke, Durchhaltevermögen sowie Taktieren, Täuschen, Abwarten und Agieren. Boxkurse für Manager, die als Erlebnis unter www.jochen-schweizer.de zu buchen sind, bieten die Möglichkeit, den eigenen Körper mal wieder zu spüren und sich selbst oder anderen eine Auszeit vom Büroalltag zu gönnen.



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung verleiht den gewünschten Energieschub für das Frühjahr.



Paleo, auch bekannt als Steinzeit-Ernährung, findet zunehmend Anhänger. In einem Kochkurs kann man Grundlagen, Rezepte und Tipps kennenlernen. Fotos: djd/jochen-schweizer.de

Herz in Not? Herztag am 29. Juni in der Steigerwaldklinik

Samstag, 29. Juni 2019
von 14:00 bis 18:00 Uhr

Begehbares Herz
Besichtigung Herzkatheterlabor
Ernährung bei Herz-Kreislauferkrankungen
Herz-Lungen-Wiederbelebung üben
Vorträge rund ums Herz
Blutdruckmessungen u. v. m.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Steigerwaldklinik Burgebrach
Am Eichelberg 1 - 96138 Burgebrach



Klimafreundlicher leben

Onlinetest: Den persönlichen ökologischen Fußabdruck ermitteln

Die Schule schwänzen, um gegen den Klimawandel zu demonstrieren: Der enorme Zulauf, den die Initiative "Fridays For Future" auch hierzulande erhält, zeigt deutlich, dass Nachhaltigkeit und Umweltschutz sowie die drohenden Folgen der Erderwärmung vielen Menschen Sorgen machen. Und zwar keineswegs nur Schülern. Insgesamt lässt sich die Klimabilanz wohl nur dann verbessern, wenn jeder seinen eigenen Beitrag dazu leistet. Doch wie "klimaschädlich" ist der eigene Lebensstil, wo handeln wir bereits bewusst, wo besteht noch Verbesserungsbedarf? Mit dem anonymen und kostenfreien Onlinetest kann jeder seinen persönlichen, ökologischen Fußabdruck ermitteln.

Das eigene Verhalten analysieren

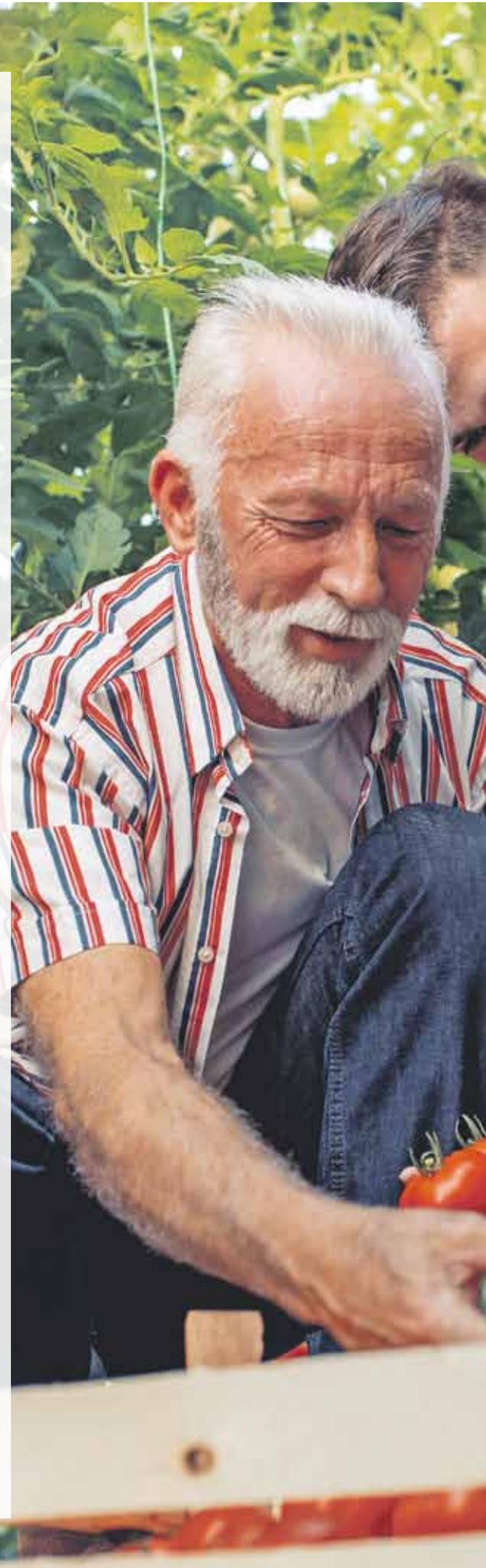
Vier große Themenbereiche sind es, die unsere individuelle Ökobilanz beeinflussen: Die Ernährung zählt ebenso dazu wie das Wohnen, der persönliche Konsum und der gesamte Bereich der Mobilität. Muss man zum Beispiel wirklich mehrfach im Jahr mit Billigfliegern Städtereisen unternehmen, braucht man in der Stadt immer das eigene Auto oder darf es auch mal das Fahrrad oder der Bus sein? Schon mit kleinen Änderungen in unserem Alltag und unserem Konsumverhalten können wir für das Klima viel erreichen. Der Onlinefragebogen unter www.umwelt1.de besteht aus nur 13 Fragen und endet mit einer persönlichen Auswertung sowie konkreten Handlungsempfehlungen von Brot für die Welt. Ernährung gehört ebenfalls zu den wesentlichen ökologischen Faktoren: Weniger Fleisch und Fisch konsumieren, dafür mehr Obst und Gemüse, am besten sogar aus eigenem Anbau, so lautet eine grundsätzliche Empfehlung. Das entlastet nicht nur das persönliche Klimakonto, sondern ist dazu noch gesund - und macht beim gemeinsamen Gärtnern mit der Familie auch so richtig Spaß.

So wird unser Lebensstil messbar

Die Idee für das Messsystem hatten die Wissenschaftler Mathis Wackernagel und William Rees in den 1990er-Jahren. Die Basis dabei bilden die Flächen, die unser Planet bietet - und die Art und Weise, wie wir diese Fläche nutzen, beispielsweise für Straßen oder Landwirtschaft. Die entscheidende Einheit bildet dabei die biologisch produktive Fläche - gemessen als "globale Hektar" (gha). Der Fragebogen gibt einen guten ersten Eindruck zum persönlichen Verhalten. Dabei geht es nicht um Exaktheit bis zur dritten Stelle hinter dem Komma, sondern darum, Anregungen für ein bewussteres und ökologisches Handeln zu geben.

Öko-Fußabdrucke im Vergleich

Der durchschnittliche ökologische Fußabdruck verrät viel über den jeweiligen Lebensstil. In Deutschland etwa beträgt der durchschnittliche Naturverbrauch pro Kopf 5,0 gha, berichtet Brot für die Welt. Zum Vergleich: In Bangladesch sind es nur 0,8, in Äthiopien 1,1 und in Nicaragua 1,5 gha. Über ein Drittel unserer Bilanz entfällt auf die Ernährung, gefolgt vom Heizen des Zuhauses sowie Emissionen fürs Autofahren, für Flugreisen und Co. Wie groß ist der eigene Fußabdruck, in welchen Bereichen kann man klimafreundlicher und nachhaltiger leben? Der Selbsttest unter www.umwelt1.de gibt anhand von nur 13 Fragen individuelle Antworten.





Gemüse und Obst selbst anbauen: Das ist gesund, schont die Umwelt und macht dazu noch der ganzen Familie Spaß. Wer dann noch häufiger das Fleisch weglässt, kann den eigenen ökologischen Fußabdruck erheblich verbessern.

Foto: djd/Getty



Wer seine Entscheidung zur Organspende selbst treffen will, sollte frühzeitig eine entsprechende Erklärung im Organspendeausweis abgeben.

Foto: djd/Roland-Rechtsschutz-Versicherungs-AG/Adobe Stock/vchalup

Wie werde ich Organspender - und wie nicht?

Was jeder zur aktuellen rechtlichen Situation wissen sollte

In Deutschland stehen derzeit knapp 10.000 Menschen auf den Wartelisten für eine Organtransplantation. Deshalb will die Bundesregierung die Zahl der Organspenden deutlich erhöhen. Zum einen sollen die Organisationsstrukturen in den Kliniken besser werden - zum anderen stehen aber auch neue Organspende-Regelungen zur Debatte. Hier die wichtigsten Fakten:

Muss man sich zur Organspende äußern?

„Bislang muss sich der Krankenversicherte nicht zur Organspende äußern“, erklärt Detlef Koch, Roland-Partneranwalt und Fachanwalt für Medizinrecht in Braunschweig. Seit 2012 seien Krankenversicherer aber verpflichtet, regelmäßig schriftliches Infomaterial zur Organspende und eine entsprechende Verfügung zu verschicken.

Der Versicherte könne damit in eine Organspende einwilligen, ihr widersprechen oder die Entscheidung einer zu benennenden Person überlassen. Zudem könne er die Erklärung auf bestimmte Organe beschränken.

Was könnte sich in Zukunft ändern?

Gesundheitsminister Spahn strebt die sogenannte doppelte Widerspruchslösung an. „Damit würde künftig jeder als Spender gelten. Wer das nicht möchte, muss ausdrücklich widersprechen“, betont Koch. Es erscheine verfassungsrechtlich fragwürdig, jedermann per se zum Organspender zu erklären, also auch denjenigen, der sich mit der Frage nicht befasst habe.

- Wer kann sich als Organspender registrieren lassen?

Als Organspender kann man sich ab dem 16. Lebensjahr registrieren lassen, ein Widerspruch ist bereits ab 14 Jahren möglich. Nach oben hin gibt es keine Altersgrenze. Ob gespendete Organe für eine Transplantation geeignet sind, kann erst im Fall einer tatsächlichen Spende medizinisch geprüft werden.

Wer entscheidet, wenn kein Organspendeausweis vorliegt?

„Wer keine Erklärung abgibt, überlässt die Entscheidung anderen“, so Koch. In der Regel werde der nächste Angehörige befragt. Dieser dürfe jedoch nur entscheiden, wenn er in den letzten zwei Jahren vor dem Tod des potenziellen Spenders mit diesem persönlichen Kontakt hatte. Würden mehrere gleichrangige nächste Angehörige befragt und nur einer widerspräche der Spende, dür-

fe das Organ nicht entnommen werden: „Wer seine Entscheidung selbst treffen will, sollte frühzeitig eine entsprechende Erklärung abgeben.“

Sind die Angaben unwiderruflich?

Eine einmal getroffene Entscheidung sei nicht unwiderruflich, man könne jederzeit eine neue Erklärung abgeben, verweist Detlef Koch auf die Regelungen des Transplantationsgesetzes. Widersprüche sich zwei Schriften inhaltlich, sei in der Regel das zuletzt verfasste Dokument gültig. Die Erklärung zur Organspende gelte im Übrigen nicht automatisch auch für eine Lebendspende.

Wer sich ausführlich über dieses wichtige Thema informieren möchte, findet unter www.organspende-info.de detaillierte Informationen.



Pflege, Beratung, Hilfen zu Hause

Diakoniestation Bamberg
mit Filiale in Walsdorf

Tel. 0951 95511-0

www.dwbf.de

Diakonie
Bamberg-
Forchheim

Iss dich glücklich

Stress und Hektik im Job, dazu vielleicht noch Ärger um die schlechten Noten der Kinder: Keine Überraschung, dass da der eine oder andere schnell zur Schokolade greift. Die Frustration mit viel Zucker

und Fett lässt einen vielleicht kurzfristig die Sorgen vergessen. Bei vielen schlägt sie sich jedoch längerfristig auf den Hüften nieder. Besser ist es, zu Lebensmitteln zu greifen, die gesund sind und gleichzeitig für eine bessere Stimmung sorgen können. Denn gute Laune kann man tatsächlich essen.

Das Richtige essen und sich im Handumdrehen glücklicher fühlen - ganz so einfach ist es

vielleicht nicht. Aber es gibt sie tatsächlich: Nahrungsmittel, die auf Dauer unser Wohlbefinden und unsere Stimmung positiv beeinflussen können. Verantwortlich sind Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, die wir mit der Nahrung aufnehmen und die direkten Einfluss auf unser Gefühlszentrum im Gehirn haben können. Serotonin und Dopamin gelten heute als echte "Glückshormone".

bad & heizung®
GARANTIERTE QUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

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

&ACHELMANN
BAD HEIZUNG

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

Die Botenstoffe können unsere Gefühlslage wesentlich verbessern - allein schon dadurch, was wir essen. Im Trend liegen dabei vor allem Nahrungsmittel, die viel Tryptophan enthalten. Dieser Glücksbaustein ist unverzichtbar, damit unser Körper überhaupt Serotonin herstellen kann.



Patienten-Informationstag

Polyneuropathie und Restless Legs

| 10. August 2019 |
11.00 – 16.00 Uhr

30,- € incl. Mittagessen
Anmeldung ist erforderlich
Tel. 0 93 82 / 949-207

Quälende Schmerzen Tauben Füße Unruhige Beine

Polyneuropathie und Restless Legs
erfolgreich mit Chinesischer Medizin behandeln



Chefarzt Dr. Schmincke erklärt wie Akupunktur wirkt
Bei einer Polyneuropathie (PNP) kommt es zu einem Absterben der langen Nerven, meist in den Beinen. Taube Füße, Manschettengefühl, Gangunsicherheit und aufsteigende Schmerzen sind die häufigsten Symptome. Die Nervenerkrankung geht

oft mit dem Restless Legs Syndrom (unruhige Beine) einher. Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Häufig hören die Erkrankten, dass eine kausale Therapie nicht möglich ist. Die Chinesische Medizin hat ein Erklärungsmodell für die Entstehung der Krankheit, behandelt die Ursachen mit chinesischer Arzneitherapie und kann hier gut helfen.



Dr. Christian Schmincke

**Ratgeber
Polyneuropathie
und Restless Legs**

Springer Verlag 19,99 €
Bestellen Sie versandkostenfrei bei:

Klinik am Steigerwald
97447 Gerolzhofen
Tel. 0 93 82 / 949 - 0

23
JAHRE
KLINIK
AM STEIGERWALD

Gesundheit mit Weitblick

Wollen Sie Ihre Behandlungschancen klären:

- Bestellen Sie telefonisch oder online Unterlagen der Klinik.
- Füllen Sie den Fragebogen zu Krankheitsbild und Beschwerden aus und senden diesen an uns zurück.
- Innerhalb von zwei Wochen wird Sie ein Arzt der Klinik anrufen, um Möglichkeiten der Therapie mit Chinesischer Medizin ausführlich mit Ihnen zu besprechen.

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.
Tel. 0 93 82 / 949 - 0

www.tcmklinik.de
www.polyneuropathie-tcmklinik.de



Wann der Spuk ein Ende hat

Verschiedene Hormone beeinflussen Verlauf und Dauer der Wechseljahre

*Und was kommt als Nächstes?
Im Verlauf der Wechseljahre können die Symptome stark variieren.
Foto: djd/Hormontherapie Wechseljahre/Getty*

Bei den meisten Frauen beginnen die Wechseljahre etwa mit Mitte 40. Bis zur letzten Regel, die im Durchschnitt mit 51 stattfindet, ist es dann noch rund ein halbes Jahrzehnt. Und auch nach der Menopause ist der Umstellungsprozess nicht abgeschlossen, sondern kann sich ebenfalls noch über Jahre hinziehen. Während dieser Zeit können die Symptome stark variieren. Das liegt daran, dass der Rückgang der beteiligten Hormone nicht zeitgleich abläuft.

Erst Progesteron, dann Östrogen

Zu Beginn der Wechseljahre sinken vor allem die Spiegel des Progesterons ab. Dieses wird im Gelbkörper produziert, der nach dem Eisprung im Eierstock zurückbleibt. Findet immer häufiger kein Eisprung statt, wird auch weniger Progesteron gebildet. Das verursacht unregelmäßige, zum Teil sehr starke Blutungen, die den Beginn der Wechseljahre prä-

gen. Nach einer hormonellen Achterbahnfahrt mit hohen und niedrigen Östrogenspiegeln kommt es zu einem allmählichen Abfall des Östrogens. Dieser ist für die Hauptsymptome des Klimakteriums verantwortlich: Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Aber auch Gelenkschmerzen, depressive Verstimmungen, Scheiden-



*Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind die häufigsten Beschwerden während des Klimakteriums.
Foto: djd/Hormontherapie Wechseljahre/Adobe Stock/Boissonnet*

trockenheit, Blasenprobleme und Osteoporose werden begünstigt. Schränken die Beschwerden die Lebensqualität stark ein, sollten Frauen sich von ihrem Gynäkologen beraten lassen. Er kann etwa eine Hormonersatztherapie (HRT) verordnen. Als besonders sicher gilt dabei bioidentisches Östradiol, das über die Haut verabreicht wird, etwa als Dosiergel. So wird die Leber entlastet und das Thromboserisiko nicht erhöht. Bei Frauen, die noch eine Gebärmutter haben, wird dazu ein Gestagen kombiniert, wobei oft natürliches Progesteron als Weichkapseln zur Einnahme verordnet wird. Es kann gegen die Zyklusstörungen auch allein eingesetzt werden. Auf den Arztbesuch sollten Frauen sich gut vorbereiten, unter www.wechseljahre-verstehen.de gibt es dazu einen hilfreichen Meno-Check.

Ein drittes Hormon, das im Klimakterium zu Beschwerden führen kann, ist das Testosteron. Auch Frauen brauchen geringe Mengen des "Männerhormons". Fehlt es, sind

Antriebslosigkeit und sexuelle Unlust häufig die Folge, denn Testosteron ist unter anderem für die Libido wichtig. Von Experten wird deshalb auch immer häufiger eine mögliche Testosteronbehandlung für Frauen diskutiert.

Je früher, desto länger

Ebenso wie die Stärke kann auch die Dauer der Wechseljahresbeschwerden von Frau zu Frau stark variieren. Das zeigte etwa eine große Erhebung zur Frauengesundheit in den USA, die SWAN-Studie. Dabei wurden über 16 Jahre hinweg mehr als 1.400 Frauen mit Hitzewallungen untersucht.

Die mittlere Dauer der Beschwerden lag bei 7,4 Jahren, davon 4,5 Jahre nach der Menopause. Ein frühes Einsetzen verlängerte auch die Dauer: So litten Frauen, die die ersten Hitzewallungen noch während ihrer Periode erlebten, im Schnitt 11,8 Jahre daran. Traten die Beschwerden erst nach der Menopause auf, dauerten sie nur drei bis vier Jahre.

„sicher & mobil“ auf zwei Rädern

Das Fahrrad ist für viele Menschen auch im hohen Alter noch ein Mobilitätsgarant

Über etwa 73 Millionen Fahrräder verfügen laut Statistischem Bundesamt die Haushalte in Deutschland. Auch wenn davon nicht alle Fahrräder regelmäßig genutzt werden, so hat sich das Fahrrad in den letzten Jahren längst wieder zu einem Mobilitätsgaranten entwickelt. Der von der Bundesregierung geförderte „Fahrrad-Monitor-Deutschland“ zeigt, dass das Rad am häufigsten für Einkäufe, Erledigungen und Ausflüge genutzt wird. Attraktive elektrounterstützte Fahrräder verstärken diesen Trend zusätzlich.

War das Fahrrad früher oftmals ein „Arme-Leute-Fahrzeug“, so ist es heute durch fast alle Gesellschafts- und Altersgruppen als modernes und flexibles Verkehrsmittel angesehen. Vor allem in der Stadt ist es eine umweltfreundliche und attraktive Alternative zum motorisierten Individualverkehr (MIV). Insbesondere Pedelecs haben in den letzten Jahren zusätzlich dazu beigetragen, dass auch immer mehr ältere Menschen das Rad als Verkehrsmittel im Alltag nutzen.

Aber auch im ländlichen Bereich bietet ein Fahrrad oder Pedelec viele Vorteile. Sie sind umweltfreundlich, fördern Bewegung und Gesundheit, ermöglichen kostengünstige Mobilität an der frischen Luft und sind für kurze, aber auch längere Strecken gut geeignet. Am Wochenende und in der Freizeit fördern Touren das gesellige Beisammensein, den Spaß an Sport und Bewegung und den Aufenthalt in der Natur.

Je beliebter das Fahrradfahren bzw. Pedelecfahren wird, desto mehr muss auf die Sicherheit geachtet werden. Dabei geht es um ein umsichtiges und rücksichtsvolles Miteinander im Straßenverkehr genauso, wie um die Beachtung der grundlegenden Sicherheits- und Verkehrsregeln. Dennoch kommt es nicht selten zu Problemen und Konflikten bei der Begegnung mit anderen Verkehrsteilnehmenden. Dies führt zu den Schattenseiten des Radfahrens, den Unfällen. Insbesondere ältere Verkehrsteilnehmende sind dabei im Verhältnis zu ihrem Anteil an der Bevölkerung unter den ungeschützten Op-



fern tödlicher Verkehrsunfälle deutlich überrepräsentiert. Dabei können die Unfallrisiken durch eigenes Verhalten und ein sicheres Fahrrad oder Pedelec deutlich verringert werden. Eine aktive Verkehrssicherheitsarbeit muss dazu ihren Beitrag leisten.

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge wird das Fahrrad bzw. Pedelec von älteren Menschen in erster Linie genutzt, weil es praktisch ist und Spaß macht.

Eine Untersuchung der Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) zum Thema „Ältere Menschen als Radfahrer“ arbeitete weitere Fahr motive heraus.

Dazu zählten unter anderem:

- für kurze Wege praktisch
- Geld sparen
- Auto zu teuer
- weniger Stress als im Auto
- keine Parkplatzprobleme
- gute Transportmöglichkeiten
- schlecht zu Fuß
- schneller am Ziel
- Beitrag zum Umweltschutz.

Manfred Kellner ist vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat ausgebildeter Moderator „Sicher mobil“ und führt nach Absprache kostenlose 90 minütige Vorträge/Veranstaltungen bei Ihnen durch. Die Themen: Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Technische Ausstattung von Fahrzeugen sowie aktuelle neue Regeln im Straßenverkehr. Termine können vereinbart werden unter 0160-1568435 oder unter m.ke.kfz@arcor.de.

Unser Angebot für Sie:

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

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

reha team
BAMBERG

Gutschein über 200,-€
für Zubehör beim Kauf eines E-Bikes
(nicht auf reduzierte Räder)

Diamant E-Bike UBARI+

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

2099,- UVP



10% auf alle Helme
incl. fachgerechter Beratung und Einstellung bei Abgabe Ihres alten Helmes
(werden der Bbg. Tafel gespendet)

FAHRRADHAUS
Griesmann

Gangolfplatz 4 • Bamberg • Telefon 0951/22967
Mo.-Fr. 9.30-13.00 und 14.00-18.00 Uhr
Sa. 9.00-13.00 Uhr



Herz in Not?

Am 29. Juni von 14:00 - 18:00 Uhr geben Experten interessante Informationen rund um das Herz in der Steigerwaldklinik

Das Herz – der Motor für das Leben. Es erfüllt täglich und ununterbrochen, ein Leben lang seine Ausdauer Aufgabe den gesamten Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Dabei muss es weit mehr als 2 Milliarden Mal schlagen!

Was aber, wenn das Herz nicht so funktioniert? Wenn das Herz in Not gerät und med. Unterstützung und Hilfe benötigt? Zur Aufklärung und Information findet am 29. Juni 2019 von 14:00 bis 18:00 Uhr in der Stei-

gerwaldklinik Burgebrach ein Informationstag rund um das Herz statt.

DAS PROGRAMM:

Begehbares Herz:

Mittels eines begehbaren Herzens erfahren die BesucherInnen den Aufbau und die Funktion des Herzens. Das beleuchtete Modell enthält die Darstellungen anatomischer Aufbau, Sehnenfäden, Trikuspidalklappe, Septum, Pulmonalklappe, ge-

schädigte Aortenklappe, Mitralklappenprothese, Arteriosklerose, Papillarmuskel, Stent, Bypass, Angina Pectoris und eine akustische Simulation des Herzschlages.

Die Vorträge:

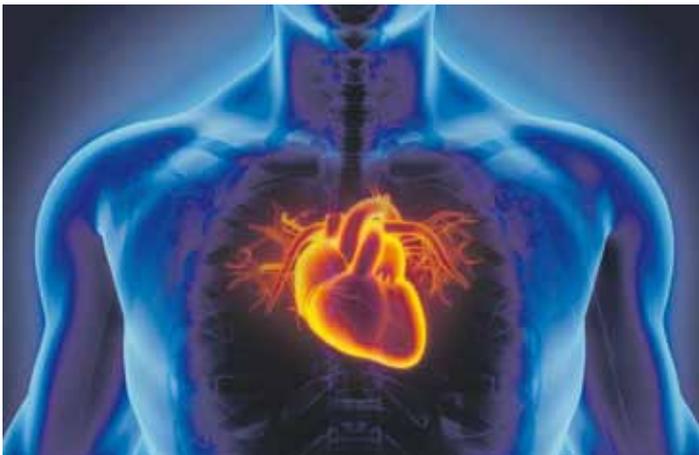
Dr. med. Friedrich Hein, der neue Chefarzt der Kardiologie an der Steigerwaldklinik, spricht um 14:30 Uhr über „Das schwache Herz – Ursachen – Folgen – Behandlung“. Aufklären über dieses Thema wird auch die kardiologische Oberärztin Katerina Zvintzou um 16:30 Uhr mit ihrem Vortrag „Der stumme Herzinfarkt“. Eine Beleuchtung vom psychosomatischen Ansatz heraus wird Chefarzt Dr. Christoph Lehner um 15:30 Uhr unter dem Titel „Behüte dein Herz mit allem Fleiß“ vornehmen.

Besichtigung Herzkatheterlabor:

Durch die Öffnung des Herzkatheterlabores besteht für alle Interessierte die Möglichkeit zur Besichtigung.

Über die richtige Ernährung bei Herz-, Kreislauferkrankungen klärt eine Diätassistentin am Ernährungstand auf. Ebenfalls können Blutdruck-, Blutzucker- oder Cholesterinmessungen vorgenommen werden. Zur Überwindung der Hemmschwelle bei einer notwendigen Herz-Lungen-Wiederbelebung können die BesucherInnen an einer extra aufgebauten Station unter ärztlicher Aufsicht Wiederbelebungen üben.

Ein spannender und sehr informativer Tag rund ums Herz, dessen Besuch allen am Herzen liegen sollte.



Perfekte Würste sind eine Wissenschaft

HALLSTADT. Grillen hat sich in den letzten Jahren massiv gewandelt. War es früher noch die einfache Möglichkeit im Freien ein paar Würste auf den Grill zu werfen, ist es heute schon zu einer Wissenschaft geworden, die der Sternküche in nichts nachsteht. Einer der dies erkannt hat ist Michael Hofmann, der Inhaber von [steel]raum in Hallstadt. In seinen Räumlichkeiten am Laubanger bietet der Grill-Experte nicht nur Beefer, Smoker und eine Vielzahl anderer Profigrills für jeden Einsatzzweck und umfassendes Zubehör an, sondern veranstaltet auch regelmäßig zusammen mit eigenen Grillmeistern, die allesamt gelernte Köche oder ehemalige deutsche Meister sind, ganz besondere Grillseminare. Interessierte müssen hier aber etwas Geduld mitbringen, denn die in der eigenen Showküche abgehaltenen Events erfreuen sich großer Beliebtheit und sind bereits Wochen im Voraus ausgebucht. Die aktuellen Termine findet man unter www.steelraum.de.

„Grillen ist heutzutage mehr, als nur ein Nackensteak oder ein paar Bratwürste auf einen Holzkohlegrill zu werfen. Man probiert aus, entdeckt und lernt neu, man verbessert sich. Grillen ist inzwischen zu einem „draußen kochen“ geworden“, so der [steel]raum-Inhaber. Mit seinen Grillseminaren will er diese Begeisterung, diese Möglichkeiten und diese Vielseitigkeit des Themas an seine Teilnehmer weitergeben. Das macht er schon seit einiger Zeit – und seine Besucher lieben es. Sie kommen immer wieder, genießen diese lockere, coole Atmosphäre, wenn die Showküche eingheizt ist und am Grill Köstlichkeiten gezaubert werden. Es sind aber auch die vielen kreativen Tipps und Rezepte, die man bekommt und lernt. Melonen-Paprika-Chutney, Lachs auf der Holzplatte oder auch Klassiker Spare Ribs

und Briskets vom Big Green Egg oder Smoker. Jeder Teilnehmer nimmt nach den Seminaren diese Leidenschaft fürs Outdoor-Kochen mit nach Hause und entwickelt sich vom Anfänger zu einem begeisterten Griller und Koch.

Inzwischen ist der [steel]raum umgezogen. Der Grund war die neue 80-Quadratmeter große Grill- und Kochschule im skandinavisch-industriellen Design, in der spielend ca. 30 Teilnehmer Platz finden. In der zusätzlichen, festinstallierten hochwertigen Außenküche werden sämtliche Grill-Typen und -Techniken gezeigt und vorgestellt. Die Gäste lernen alles - von der richtigen Verwendung der Gewürze bis zur korrekten Behandlung der verschiedenen Fleischsorten. Die Grillmeister beraten kompetent und entspannt in einer lockeren Atmosphäre. Obwohl diese Grillseminare für Interessierte und Grill-Beginner konzipiert



Michael Hofmann on fire: Mit dem Grill-Mekka „Steelraum“ in Hallstadt erfüllte er sich einen Lebensraum.

sind, lernen auch viele Profi-Griller noch einiges dazu und nehmen immer wieder gerne mit Begeisterung teil.

Neben Kursen für Jedermann veranstaltet [steel]raum immer mehr Firmenkurse, Team-events und Mitarbeiter-Workshops. „Es ist genau der richtige Rahmen für Teambuilding, um

seine Kollegen besser kennenzulernen, oder aber auch für intensives Networking“, so Hofmann. Bei Interesse steht Ihnen das Team von [steel]raum für Fragen und Buchungstermine jederzeit in der Emil-Kemmer-Str. 12 in Hallstadt oder unter Tel. (09 51) 70 03 99 00 zur Verfügung.

Alltagshelden gesucht

Per Typencheck das passende Ehrenamt finden

Sie trainieren den sportlichen Nachwuchs, sind als Sanitäter auf der Kirmes im Einsatz oder sorgen als Vorleser in Altenheimen für fesselnde Augenblicke: Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, sind wahre Helden des Alltags. Vieles, was unser gesellschaftliches Zusammenleben prägt, wäre ohne sie nicht vorstellbar. Doch den Verbänden und Organisationen in Nordrhein-Westfalen fällt es immer schwerer, insbesondere junge Menschen für eine ehrenamt-

liche Tätigkeit zu begeistern. Für Abhilfe soll jetzt eine neue Online-Plattform sorgen: Auf www.ehrenamtcheck.de können Interessierte schnell und unkompliziert herausfinden, welcher Ehrenamtstyp sie sind - und welches Engagement zu ihnen passt.

Wo kann ich mich engagieren?

Mit wem möchte ich gerne zusammenarbeiten? Und wie viel Zeit habe ich überhaupt? Der Ehrenamt-Check, der mit wis-

senschaftlicher Unterstützung entwickelt wurde, geht auf die individuellen Bedürfnisse der Nutzer ein. Durch die Beantwortung weniger Fragen kann jeder herausfinden, wo und wie er sich am besten einbringen kann. Am Ende erfahren die User, welcher Ehrenamtstyp sie sind und zu welchem Helden sie werden können. Dabei erhalten sie nicht nur Informationen über passende Ehrenämter und Organisationen, die diese Ehrenämter anbieten, sondern auch direkt Kontakt zum richtigen Ansprechpartner. Ins Leben gerufen wurde der Ehrenamt-Check von WestLotto: „Jedes Engagement für andere ist eine Bereicherung“, sagt Geschäftsführerin Christiane Jansen. „Für die Gesellschaft ist es wichtig, auch in Zukunft Menschen für das Ehrenamt zu begeistern.“



Grills & Lifestyle Espressokultur Außenküchen Seminare & Events



GRILLZIMMER
EXKLUSIVE AUßENKÜCHEN



ROCKET
ESPRESSO MILANO



ANKERKRAUT
GESCHMACKSMANUFAKTUR



Broil King
Great Barbecues Every Time



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

Und in unserer eigenen Grillschule zeigen wir Ihnen wie es richtig geht!
Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich fachmännisch beraten und überzeugen Sie sich von unserem riesigen Sortiment!

GRILLS & BBQ · AUSSENKÜCHEN · ESPRESSOKULTUR

NEU: Emil-Kemmer-Str. 12 • 96103 Hallstadt
Telefon: 09 51-70 03 99 00 • info@steelraum.de • www.steelraum.de • facebook.com/steelraum

