

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

September 2019

www.bestes-alter.info

Ausgabe 3/2019

Themen
in dieser
Ausgabe:

AUSGESCHNUPFT!

Wie man sich in der kälteren Jahreszeit vor Erkältungen schützen sollte ...

**Reisen &
Ausgehen**

Wohlfühltipps aus
Franken für Franken

Foto: dtp/Verlag Peter Jentschura

Sind Sie fit für den Herbst?

In drei Schritten
zu einem stärkeren
Immunsystem
– auch mit 60plus!



Wer täglich frisch kocht, kann dadurch die körpereigene Abwehr gezielt stärken – auch im Alter.

Foto: djd/Verlag Peter Jentschura/Shutterstock/D. Zinkevych

Kaum hat das Enkelkind einmal geniest, fängt schon die eigene Nase an zu kribbeln. Viele ältere Menschen kennen das. Aber ist es normal, dass das Immunsystem im Alter schwächer wird? Jein. Tatsächlich kann die körpereigene Abwehr im Laufe der Jahre nachlassen, weil viele Prozesse, darunter auch die Neubildung von Zellen, langsamer verlaufen. Aber sie muss es nicht zwangsläufig. "Ganz entscheidend beeinflusst unser Lebensstil, wie gut wir gegen Krankheiten gerüstet sind", sagt Bestsellerautor und Gesundheitsexperte Prof. h.c. Peter Jentschura aus Münster. Er verrät, was fit für die kalte Jahreszeit macht.

Sanft entsäuern

"Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt spielt für das Immunsystem eine entscheidende Rolle", erklärt der Fachmann. "Ist er im Lot, können alle Zellen – auch die der körpereigenen Abwehr – ihre Arbeit besser verrichten." Bei den meisten Menschen sei jedoch ein Säuren-Überschuss zu verzeichnen, vor allem aufgrund einer unausgewogenen Ernährung.

Fertigprodukte, tierische Lebensmittel, Zucker und weißes Mehl bilden im Körper Säuren, die sich im Gewebe sammeln und wie eine Blockade auf die Zellen wirken. Sie müssen aus ihren Depots gelöst werden. Dafür eignet sich basischer Kräutertee aus dem Reformhaus, der über mehrere Wochen hinweg kurmäßig getrunken wird. Man beginnt mit ein bis zwei Tassen pro Tag und steigert die Menge langsam auf bis zu anderthalb Liter. Begleitend wird die gleiche Menge an stillem Wasser getrunken.

Ausleiten und pflegen

Haut und Nieren sind die wichtigsten Ausscheidungsorgane. Unterstützt werden sie durch reichliches Trinken von stillem Wasser und basische Pflegerituale wie Fuß- oder Vollbäder mit basischem Pflegesalz, Bürstenmassagen und basische Wickel. Auch regelmäßiges Schwitzen im Dampfbad regt die Ausscheidung von Säuren an. Tipp: Vorher mit etwas Wasser ein Peeling aus basischem Pflegesalz anrühren und die Haut damit massieren.

Auch mit 60plus kann man sein Immunsystem gezielt unterstützen. Bestsellerautor Prof. h.c. Peter Jentschura rät, den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu bringen. "Viele Menschen sind durch zu viel Fleisch, Zucker und Fertigprodukte übersäuert", so der Experte. "Das schwächt die körpereigene Abwehr." Drei Schritte schaffen Abhilfe: Zunächst werden Säuren durch eine Trinkkur mit basischem Kräutertee aus ihren Depots gelöst. Im zweiten Schritt neutralisiert eine mineralstoffreiche, hauptsächlich vegetarische Kost die Säuren. Danach können diese, unterstützt durch basische Körperpflege, über die Haut ausgeschieden werden.

Schlacken neutralisieren

Gelöste Säuren müssen neutralisiert werden, damit der Körper sie über Nieren und Haut ausscheiden kann. Dabei hilft eine vitalstoffreiche, basische Ernährung: frisches regionales Gemüse und Obst, Getreide wie Hirse und Amaranth, reichlich stilles Wasser und verdünnte Gemüsesäfte. Diese Neutralisierung ist wichtig, um zu verhindern, dass der Körper mit den gelösten Säuren "überschwemmt" wird. Tipps zum besonders vorsichtigen Ausleiten gibt Prof. h.c. Peter Jentschura auch in seinem Ratgeber "Gesundheit durch Entschlackung" (Jtb-Verlag).

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Sind Sie fit für den Herbst?
- 3 Bühne frei für die Consumenta 2019
- 4 Gehör: Nur nicht lange zögern
- 5 Sicherheit für Heim und Unternehmen
- 6+7 Alles komplett in der Hausapotheke
- 8+9 Gesundheitstipps: Endlich ausgeschnupft!
- 10 Ihre Stimme für gute Pflege
- 11 Achterbahnwetter schwächt die Abwehr
- 12 Tag der offenen Tür in der Juraklinik
- 13 Kieser: Kräftig wie mit Mitte zwanzig
- 14 Klinik am Steigerwald:
Wenn der Vater mit dem Sohne
- 15 Raumträume für Innen und Außen
- 16 In Urlaub mit Spörlein

Bühne frei für die Consumenta 2019!

Vom 26. Oktober bis zum 3. November lockt Nordbayerns größte Publikumsmesse mit einem abwechslungsreichen Programm, Mitmachaktionen und neuen Highlights ins Messezentrum Nürnberg.

Die Consumenta-Entdeckungsreise führt an neun Tagen durch das Messezentrum Nürnberg. Startpunkt ist die Regionalhalle, in der Institutionen, Sportvereine und Unternehmen in der Institutionen, Sportvereine und Unternehmen außergewöhnliche und neue Seiten der Region zeigen. Erstmals präsentieren sich auch die Comödie Fürth sowie das Knoblauchsland mit einer eigenen kleinen Schau-Gärtnerei



Heimat der Region

Regionale Unternehmen sind in allen Bereichen der Consumenta zu finden, dabei dürfen die kulinarischen Größen natürlich nicht fehlen, neben Brezen Kolb und erstmals auch Hax'n Liebermann sind zahlreiche Direktvermarkter aus der Metropolregion Nürnberg mit dabei. Die Schönheitsstube Wendelstein hat ihre Beteiligung in der fem vergrößert und gibt in einem eigenen Forum an allen Messetagen Beauty-Tipps. Küchen Loesch aus Nürnberg präsentiert in der Haushalts-Halle Trends und clevere Tricks für die Küche. Im Weihnachtsmarkt backt Lebkuchen Schmidt gemeinsam mit den Kindern und verbreitet winterliche Stimmung, während im großen Wohnbereich regionale und überregionale Möbelhäuser Einrichtungstrends zeigen. Das Musikhaus Klier lädt dazu ein, bei Workshops verschiedene Instrumente kennenzulernen und weckt Lust an der Musik. In der ENBAU, Nordbayerns

*In der Consumenta-Markthalle ist für alle Sinne ganz viel geboten.
Foto: www.consumenta.de*

größter Messe rund ums Bauen, Renovieren und Energiesparen, sind unter den rund 160 Ausstellern auch zahlreiche regionale Unternehmen vertreten. Der Landkreis Roth und die Stadt Neumarkt unterstützen ihre Unternehmen seit einigen Jahren tatkräftig bei den Präsentationen auf der Consumenta.

Volles Programm in den Herbstferien

Die rund 1.400 Aussteller bei der Consumenta und ihren Begleit-Events haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Besucher zu überraschen, zu unterhalten, zu informieren und ihnen gute und besondere Produkte anzubieten. Abenteuerlustige, Entdecker, kreative Selbsterfinder, anspruchsvolle Genießer und Neugierige finden auf der Consumenta Besonderheiten, Trends und die Möglichkeit

Consumenta
entdecken & erleben
26. Okt. - 3. Nov.
Messe Nürnberg

Heimtier
Messe Nürnberg
1.-3. Nov. 2019

Faszination Pferd
29. Okt. - 3. Nov. · Halle 11

Täglich 9.30-18 Uhr
www.consumenta.de

f i

selbst aktiv zu werden. Mit der Consumenta ist auch das Programm für die Herbstferien gesichert: Spaß und Action gibt es zwischen Spielparcours, Trampolin, Kettcar-Rennstrecke, Musikworkshops sowie analogen und digitalen Spielertrends. Regionale Sportvereine, wie die Spielvereinigung Greuther Fürth, die Ice Tigers Nürnberg und der HC Erlangen sind ebenfalls mit dabei. Die Consumenta wird von verschiedenen Events begleitet, die alle mit dem Consumenta-Ticket besucht werden können: Zum Auftakt stellt der GIN-market am 26. und 27. Oktober über 400 verschiedene Gins und zahlreiche Tonics vor (Zutritt erst ab 18 Jahren). Vom 29. Oktober bis zum 3. November können neugierige Besucher, Pferde-Interessierte und Reiter auf der Faszination Pferd die außergewöhnliche Welt der Pferde live erleben. Die Heimtier Messe Nürnberg ist vom 1. bis zum 3. November der Treffpunkt für alle Heimtierfreunde der Region.

Erstmals findet vom 30. Oktober bis zum 3. November der Fashion Flash parallel zur Consumenta statt. Das Pop-up-Outlet bringt Schuhe, Accessoires und Mode von Topmarken für Frauen, Männer und Kinder ins Messezentrum.

Tickets sichern!

Nach dem erfolgreichen Start im vergangenen Jahr, begleitet der Autosalon Nürnberg vom 31. Oktober bis zum 3. November erneut die Consumenta. Das Thema Elektromobilität wird weiter ausgebaut und die Teststrecke liefert die Möglichkeit verschiedene E-Autos Probe zu fahren. Kreative Köpfe und mutige Existenzgründer können am 2. und 3. November auf der internationalen Erfindermesse iENA Nürnberg Innovationen aus der ganzen Welt betrachten. Parallel dazu lädt das Technikfestival „Hack & Make“ zum tüfteln und kreativ werden ein. Weitere Informationen und Tickets unter www.consumenta.de.



Nur nicht lange zögern

Wenn das Gehör nachlässt, ist frühzeitiges Handeln wichtig

Wer "dabei sein" will, braucht gute Ohren: Alltägliche Dinge, wie sich mit Familie, Freunden und Kollegen austauschen oder Musik und die Klänge der Natur genießen, sind untrennbar mit einem funktionierenden Gehör verbunden. Auch für die Orientierung unterwegs, für selbstsicheres Auftreten und eine positive Lebenseinstellung ist gutes Hören wesentlich. Tatsächlich hat aber in den Industrieländern mindestens jeder Dritte über 50 Jahre ein Hörproblem.

Als Hauptursache gelten ungesunde Lebensweise und die erhöhte Lärmbelastung im modernen Alltag. Hörverlust beginnt immer früher. So haben auch zunehmend Jüngere

Schwierigkeiten mit ihren von Disco- und Konzernächten geschädigten Ohren. Viele Betroffene bemerken es zunächst gar nicht, denn das Nachlassen des Gehörs schreitet schleichend fort. Manche mögen es auch nicht zugeben. Dadurch wird oft wertvolle Zeit verloren, in der sich das Gehirn allmählich an die Verschlechterung gewöhnt und das Hören buchstäblich verlernt. Bestimmte Hirnregionen, die für die Verarbeitung spezieller Tonlagen verantwortlich sind, veröden dann und können entsprechende akustische Signale nicht mehr entschlüsseln. Wer also den Gang zum Hörakustiker zu lange hinausschiebt, hat dann oft Schwierigkeiten,

mit einem Hörgerät zurechtzukommen. Die brachliegenden Fähigkeiten müssen erst mühsam wieder erlernt werden. Es gilt daher: je früher, desto besser. Hörgeräte sind heute klein und unauffällig und außerdem unkompliziert zu erhalten. Unter www.audibene.de zum Beispiel finden sich wichtige Tipps sowie eine Telefonnummer, unter der man diskret eine Hörberatung mit Hörtest durch fachkundige Mitarbeiter bekommen kann. Daraufhin erfolgt dann eine Einschätzung der Problematik.

Sucht man dann einen audibene-Partner-Akustiker auf, von denen es bundesweit mehr als 1.000 gibt, liegen alle erforderlichen Informationen und die

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

ausgewählten Hörgeräte dort schon bereit. Fehlt nur noch die Verordnung durch den HNO-Arzt und es kann losgehen. Angesichts dieses einfachen Procederes sollte niemand lange zögern, sobald er merkt, dass Hören in manchen Situationen schwierig ist. Denn dann kann er schnell wieder aktiv mitten im Leben stehen und in Beruf und Freizeit voll mithalten.

Anzeichen für Hörverlust

Das Nachlassen des Hörvermögens schreitet meist schleichend fort und wird von Betroffenen anfangs oft nicht bemerkt. Erhöhte Aufmerksamkeit kann Verschlechterungen kompensieren. An folgenden Indikatoren lässt sich Hörverlust feststellen:

- Es fällt schwer, bei lebhaften Gesprächen in größerer Runde der Unterhaltung zu folgen.
- Hintergrundgeräusche treten hervor.
- Die Lautstärke von TV, Computer und Musikanlage wird immer wieder höher geregelt.
- Sie müssen häufig "Wie bitte?" nachfragen.
- Familie, Freunde oder Kollegen machen auf einen eventuellen Hörverlust aufmerksam.



Pflege, Beratung, Hilfen zu Hause

Diakoniestation Bamberg
mit Filiale in Walsdorf

Tel. 0951 95511-0

www.dwbf.de

Diakonie
Bamberg-Forchheim



Sicherheit für Heim und Unternehmen

5 JAHRE Herstellergarantie

SICHERHEITSTECHNIK BublitZ GmbH

- Rundumschutz
- Einfache Montage
- Bewegungsfreiheit

WMG GmbH – Bereich SICHERHEIT | Mobil: 0163/825 90 91 | info@wmg-sicherheit.de | www.wmg-sicherheit.de

Polizei warnt vor Einbrecherbanden

Ist mein Haus auch sicher? Mehrmals pro Tag überprüfen die meisten von uns Türschloss und Fenster. Denn alle drei Minuten wird in Deutschland eingebrochen, oft einhergehend mit übler Verwüstung durch Vandalismus. Die Opfer leiden danach an Ängsten und chronischen Schlafstörungen. Die Vorstellung, dass der Täter bereits im Heim war, zerstört jede Geborgenheit.

Alarmanlagen gibt es wie Sand am Meer, sie alle versprechen Schutz. Auch Plagiate werden immer wieder angeboten. Aber die Einbruchsforschung zeigt, dass viele Produkte von Kriminellen leicht ausgetrickst werden können. Ein gewaltiger Fortschritt in der Sicherheitstechnik ist das Alarmgerät BublitZ® B2. Das Hightech-Gerät der neuen Generation überwacht rund um die Uhr die komplette Objektaußenhaut. Diese Aufgabe übernimmt ein im Gerät integriertes hochempfindliches Sensorsystem: Wird eine Scheibe eingeschlagen oder eine Tür aufgehebelt, so verändert sich nicht nur impulsartig der Luftdruck im Objekt, sondern gleichzeitig auch die immer vorhandene Schwingung des Luftvolumens, und zwar im unhörbaren Bereich von 1 bis 16 Hertz. Erst wenn das Gerät beide Veränderungen in einer bestimmten Art und Ausprägung registriert, wird sicher Alarm ausgelöst und der Täter ist dann noch draußen.

Der Clou: Da das Alarmgerät BublitZ® B2 weder auf Gewitter, Vogel-anflug und ähnliche Umwelt Ereignisse reagiert, ist es in hohem Maße fehlalarmsicher. Bewohner und Haustiere können sich bei aktiviertem Alarmgerät im geschützten Bereich völlig frei bewegen. Die Überwachung funktioniert zuverlässig über mehrere Etagen auf bis zu 1000 Quadratmetern Nutzfläche.

Die Alarmanlage BublitZ B2 ist einzigartig und kann durch die BublitZ Funk-Rauchmelder gleichzeitig als Rauch- und Brandmeldeanlage



genutzt werden. Erweiterungen, wie z. B. ein automatisches Telefonwählgerät können jederzeit, auch nachträglich, vorgenommen werden.

NEU: Ein-Ausschalten der BublitZ-Alarm B2 per Telefoncode und per eingebauter Zeitschaltuhr möglich.



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

Dass mit dem Alarmgerät u. a. sensible Gebäude bis hin zu militärischen Einrichtungen gesichert werden, kann als Empfehlung gelten.

Galileo (Tech-Check), Pro7: Keine ist so genial wie der BublitZ Alarm.

FAZ: „Es war eine überzeugende Demonstration.“

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

Schützen Sie sich JETZT!

bad & heizung®
GARANTIERTE LEISTUNGSQUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

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



&KACHELMANN
BAD & HEIZUNG

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



*Gerade bei nassem Wetter
ist Vorsicht geboten: Infekte
haben jetzt leichtes Spiel.
Foto: djd/Esberitox/Getty
Images/Caiaimage*

Alles komplett in der Hausapotheke?

Pflanzliche Notfallhelfer wirken besonders schonend

Wohl jeder wird mal krank. Besonders gern kommen Erkältung, Bauchweh, Kopfschmerz und Co. aus heiterem Himmel

- dann, wenn Arztpraxis und Apotheke schon längst geschlossen sind. Wie gut, wenn für kleine Notfälle eine ausreichend bestückte Hausapotheke bereitsteht. In dieser sollten

neben Fieberthermometer, Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmaterial auch Schmerzmittel, Brand- und Wundgel sowie eine Salbe gegen Prellungen und Zerrungen

zu finden sein. Ratsam sind zudem Präparate für verschiedene Verdauungsprobleme, Bauchkrämpfe und Harnwegsinfekte. Und gerade Erkältungsmedikamente wie Hals-

Bestes  **Alter**

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

REISETIPPS

„FIT BIS INS HOHE ALTER“

Winterfitness am Timmendorfer Strand

08.02. bis 14.02.2020

Leistungen: Fahrt im modernen Reiseomnibus
6 Übernachtungen mit HP im 4-Sterne-Hotel,

Kurtaxe, freie Nutzung Innen- und Außenpool (12x25 Meter), Leihbademantel, umfangreiches Sport- und Fitnessprogramm

Reisepreis: EUR 595,00 pro Person im DZ

EZ-Zuschlag: EUR 75,00

Spörlein
BUS & REISEN

Kontaktadresse und weitere Reiseangebote
finden Sie auf Seite 16

27.11. – 29.11.2019

HANSEATISCHE KÜSTENWEIHNACHT

Sterne des Nordens – Vorweihnachtliche Sternfahrt
nach Wismar – Schwerin – Rostock

EUR 249,00

Fahrt im modernen Reiseomnibus
2 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücks-
buffet im 4-Sterne Hotel in Wismar
1,5-stündige Stadtführung in Schwerin
Abendessen als Mecklenburger Abendbuffet
am 27.11.19 inkl. 2 Getränken (Bier, Wein, Softgetränke)
maritimer Unterhaltungsabend mit Shanty Chor, ca. 1 h
ganztägige Reiseleitung (10-17 Uhr) für Tagesaus-
flug entlang der Ostseeküste nach Wismar und Rostock
inkl. Besuch des Rostocker Weihnachtsmarktes
Abendessen als festliches Adventsbuffet am
28.11.19 inkl. 2 Getränken (Bier, Wein, Softgetränke)
Adventstanz als musikalischer Unterhaltungs-
abend mit DJ oder Alleinunterhalter, ca. 4-5 h

18.01. – 19.01.2020

GRÜNE WOCHE BERLIN

EUR 149,00 EZ-Zuschlag EUR 45,00

Fahrt im modernen Reiseomnibus
1 Ü/F im zentralen 4-Sterne-Hotel Berlin The Wall
Kaffee und Kuchen am Anreisetag
Eintrittskarte Grüne Woche
Stadtrundfahrt

schmerztabletten, Hustensaft, Schleimlöser und abschwellendes Nasenspray werden häufig gebraucht. Hinsichtlich der Medikamentenauswahl ist es ratsam, gezielt pflanzliche Arzneimittel als Notfallhelfer in die Hausapotheke aufzunehmen, da sie besonders schonend wirken.

Hilfe aus der Naturapotheke

So hat sich etwa bei Harnwegsinfekten bewährt, wenn Produkte mit einem Extrakt aus Bärentraubenblättern wie beispielsweise "Cystinol akut" vorrätig sind. Das in den Blättern der Bärentraube enthaltene Arbutin wirkt antibakteriell. Schon bei den ersten Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Krämpfen oder häufigem Harndrang eingesetzt, lässt sich die Bla-



In eine Hausapotheke gehören Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Arzneien gegen Fieber, Schmerzen, Durchfall und Magenprobleme. Foto: djd/Esberitox

senentzündung rein pflanzlich behandeln und eine Antibiotika-Einnahme oft vermeiden. Um Erkältungen in Schach zu halten, finden sich ebenfalls pflanzliche Helfer. Frühzeitig eingenommen kann die bereits für Kinder ab vier Jahren geeignete Kombination aus Sonnenhut, Thuja und Färberhülse, beispielsweise enthalten in Esberitox, den Infekt ausbremsen. Weitere Informationen bietet die Webseite www.esberitox.de.

Medikamente richtig lagern

In vielen Haushalten werden Medikamente im Badezimmer oder in der Küche aufbewahrt. Doch davon raten Experten ab, denn Dampf und eine hohe Luftfeuchtigkeit können Tabletten, Kapseln, Salben und Pulvern auf Dauer zusetzen. Weitaus besser als Lagerplatz geeignet sind trockene und kühle Räume wie etwa das Schlaf-, oder Wohnzimmer. Grundsätzlich gehören Medikamente in einen abschließbaren Schrank und außerhalb der Reichweite von Kindern. Werden Medikamentenpackungen angebrochen, sollte man den Beipackzettel nicht wegwerfen - er ist wichtig für die korrekte Anwendung des Präparates. Zudem sollte man die Haltbarkeit im Blick behalten. Ein Verfallsdatum ist auf der Falt-

Chrisana
Leben gestalten

Ihr individueller Pflegedienst

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

24-Stunden Erreichbarkeit: 0171-8755416

Unterstützung
Begleitung
Beratung
Pflege

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

schachtel und dem jeweiligen Blister beziehungsweise dem Etikett von Arzneimittelfläschchen oder auf dem Falz einer Tube eingepägt.

Hausapotheke auf Familienmitglieder zuschneiden

Nicht jede Hausapotheke ist gleich bestückt. Maßgeblich hängt der Inhalt davon ab, wie viele Menschen in welchem Alter in einem Haushalt leben und welche Erkrankungen vorliegen. So benötigen Senioren völlig andere Medikamen-

te als etwa Kinder. Für beide gilt: Pflanzliche Arzneimittel bieten schonende Hilfe bei Alltagserkrankungen. Einmal im Jahr sollten die Produkte in der Hausapotheke auf Vollständigkeit und Haltbarkeit geprüft werden, um für den Notfall gewappnet zu sein. Hilfsmittel wie Einmalhandschuhe, Zeckenzange, Pinzette und Hot- oder Coldpacks dürfen ebenfalls nicht fehlen. Zudem haben sich eine Liste mit Notfall-Rufnummern und eine Erste-Hilfe-Anleitung als hilfreich erwiesen.

Zahnarztpraxis
Dr. Nagengast

Angstpatienten • Cerec - Digitale Zahnheilkunde
Implantologie • Lachgas-Sedierung • Vorsorge
Sanfte Chirurgie • **Samstag Sprechstunde**
Zahnersatz • Zahnfleischerkrankungen

Dr. Matthias Nagengast
Obstmarkt 5
96047 Bamberg

Tel.: (0951) 28 46 5
Fax: (0951) 20 10 89

Email: info@zahnarztpraxis-nagengast.de
Web: www.zahnarztpraxis-nagengast.de

Ich. Wenn ich meine Altersvorsorge aufschiebe.

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

Erledigen wir Ihre Vorsorge doch einfach gemeinsam. In unserer **Genossenschaftlichen Beratung** finden wir heraus, ob zum Beispiel die 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

Ausgeschnupft

Wie man sich mit (Nasen-)Hygiene und Co. gegen Erkältungen wappnet

(djd). Es ist unvermeidlich: Mit der kalten Jahreszeit erfolgt früher oder später garantiert auch der Ansturm der Erkältungsviren. Anstecken will sich natürlich niemand, wenn rundherum alle Welt niest und schneift. Umso wichtiger ist es daher, sich gegen die Angreifer zu wappnen. Zwei Dinge sind dafür besonders entscheidend - ein starkes Immunsystem und eine spezielle Hygiene.

Von Händewaschen bis Nasenreinigung

Für ersteres sorgt zunächst einmal eine gesunde, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung. Viele frische, unverarbeitete Lebensmittel mit reichlich Obst und Gemüse, Nüssen, Vollkorngetreide, Pflanzenölen und Fisch sollten auf den Teller kommen. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Wechselbäder und Saunagänge sowie ausreichend Schlaf und Entspannung unterstützen die Abwehrkräfte ebenfalls. In puncto Hygiene muss man wissen: Die Ansteckung mit Rhinoviren erfolgt per Tröpfcheninfektion über die Luft oder auch über die Hände, Türklinken, Computertastaturen und Haltegriffe in öffentlichen Räumen. Da sich Menschen im Durchschnitt mehr als 15-mal pro Stunde unbewusst ins Gesicht fassen, gelangen die Krankheitserreger schnell auf die Schleimhäute von Mund oder Nase und können sich ausbreiten.

Als erste Hygiene-Regel gilt es daher, sich so oft wie möglich mindestens 20 Sekunden mit Seife die Hände zu waschen. Unterwegs können Handschuhe schützen. Weiterhin sollten die Schleimhäute von Viren gezielt befreit werden. Nasenspülungen mit isotonischer Lösung sind hierfür gut geeignet - außerhalb des eigenen Badezimmers allerdings eher nicht praktikabel. Diskret und praktisch ist dagegen beispielsweise das natürliche Nasenspray von Otosan. Die hypertone Lösung ist mit Pflanzenextrakten und ätherischen Ölen angereichert, setzt lokal an und kann die Nasenhöhlen hygienisieren und somit - bei frühzeitiger Anwendung - grippale Infekte lindern oder sogar abwenden.

Wieder besser durchatmen

Weiteres Plus: Schwellungen können reduziert und das Durchatmen erleichtert werden - und das ohne gefäßverengende Mittel und ohne Gewöhnungseffekt. Unter www.naturproduktinfo.com finden sich weitere Tipps und Informationen. Auch ansonsten ist Hygiene in Erkältungszeiten wichtig. Türgriffe, Tastaturen und Ähnliches sollte man täglich abwischen und Handtücher nicht mit Familienmitgliedern teilen sowie häufig waschen.

*Kaltes, feuchtes Wetter draußen, trockene Heizungsluft drinnen - das strapaziert die Schleimhäute und kann Erkältungen begünstigen.
Foto: djd/Functional Cosmetics Company AG/Panthermedia/Nicoleta Ionescu*





Jungen Müttern mit Rat und Tat zur Seite stehen - auch das gehört für viele Pflegenden zum Berufsalltag. Foto: djd/www.deutschlands-pflegeprofis.de

E-Bike Auslaufmodelle Sparen Sie jetzt !

Husqvarna E-Bike GC 4
Tiefer Einstieg, 8-Gang-Rücktritt
500 W/h Akku
Statt 2.649,- € **nur 2.349,- €**

Husqvarna E-Bike GC 1
Tiefer Einstieg, 9-Gang-
Kettenschaltung
400 W/h Akku
Statt 2.399,- € **nur 2.099,- €**



Abb. ähnlich / nur solange Vorrat reicht

**FAHRRADHAUS
Griesmann**

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

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

Ihre Stimme für gute Pflege

Jetzt mitmachen beim Online-Voting
für die beliebtesten Pflegeprofis

Sie machen einen wichtigen Job und verdienen dafür Anerkennung: Die mehr als 1,2 Millionen Beschäftigten in der Pflegebranche sollen nicht nur als „stille Helden“ für das Wohlergehen ihrer Patienten sorgen, sondern für ihre Verdienste auch öffentlich ausgezeichnet werden. Darum geht es im Wettbewerb „Deutschlands beliebteste Pflegeprofis“. Seit dem 15. August stehen die Landesgewinner fest, aus denen nun die Bundessieger gewählt werden können.

persönliches „Danke“ hinaus für ihre hervorragende Arbeit auch öffentlich auszuzeichnen.“ Die Kandidaten kommen aus den unterschiedlichsten Orten - von Kiel bis München, von Aachen bis Görlitz. Und sie sind in nahezu allen Pflegebereichen tätig, wie in der Alten-, Kranken- und Schwerbehindertenpflege, in der Notaufnahme oder im Hospiz. Sie arbeiten auf dem Gebiet der Demenz, Psychiatrie, Onkologie, Palliativversorgung, Epilepsie-Chirurgie, Wundmanagement, Anästhesie sowie Schmerzbehandlung.

Mehr als 1.000 Nominierungen

Alle Pflegekräfte, -teams und Azubis wurden bei „Deutschlands beliebteste Pflegeprofis“ von Patienten, Angehörigen, Freunden und Kollegen vorgeschlagen. „Wir freuen uns über die vielen Nominierungen, die auch in diesem Jahr für den Wettbewerb eingegangen sind“, sagt Florian Reuther, Direktor des PKV-Verbands, der den Wettbewerb ins Leben gerufen hat. „Die Vielzahl an berührenden Geschichten zeigt uns: Es gibt ein Bedürfnis, engagierte Pflegeprofis über ein

Jetzt die Bundessieger wählen

Nun wird es spannend: Ab sofort und noch bis zum 30. September kann jeder online für seinen Favoriten abstimmen - einfach per Mausklick auf www.deutschlands-pflegeprofis.de. So werden aus den Landesiegern die Bundessieger ermittelt. Die Erstplatzierten der Wahl erhalten ein Preisgeld in Höhe von 2.000 Euro. Verliehen werden die Preise am 21. November 2019 auf einer festlichen Gala im Berliner Reichstagsgebäude.

Pflege betrifft uns alle

Der Fachkräftemangel in der Pflege ist bereits heute groß. Es sind jedoch die Zuwendung und das Engagement der Pflegerinnen und Pfleger, die wesentlich dazu beitragen, Deutschlands Gesundheitssystem zu einem der besten der Welt zu machen. Der Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) will die Bundesbürger mit dem 2017 ins Leben gerufenen Online-Wettbewerb „Deutschlands beliebteste Pflegeprofis“ daher ermuntern, den Pflegekräften für ihre Arbeit öffentlich „Danke“ zu sagen. Der Preis soll das Ansehen des Berufes in der Öffentlichkeit erhöhen und darüber hinaus mehr Menschen dazu motivieren, in der Pflege aktiv zu werden. Aus diesem Grund werden 2019 erstmals auch die Auszubildenden in einer eigenen Kategorie ausgezeichnet.

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.

An allen drei Standorten kümmert sich geschultes und einfühlsames Fachpersonal 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:

Tagespflege Michelsberg:
☎ 0951 503-30150

Tagespflege Ulanenpark:
☎ 0951 964-33640

Tagespflege Tivolischlösschen:
☎ 0951 964-39146



Sozialstiftung Bamberg
Zentrum für Senioren



Leben in der Wohngemeinschaft:

- » Selbstbestimmt
- » Auch mit Pflegegrad möglich
- » Demenzsensibel
- » Mitten in der Stadt, im Stadtteil Wunderburg

Weitere Leistungen:

- » Service-Wohnen mit Wahlleistungspaketen
- » Gepflegt Wohnen – wie Sie es wünschen
- » Stationäre Pflege mit Demenzzentrum
- » Kurzzeitpflege

Beratung unter:

☎ 0951 503-30001

Virtueller Rundgang:
sozialstiftung-bamberg.de/ulanenpark

agentur-mplus.de | 326_19 | 09.19

Zentrum für Senioren | St.-Getreu-Str. 1 | 96049 Bamberg
☎ 0951 503-30000 | sozialstiftung-bamberg.de
✉ seniorenzentrum@sozialstiftung-bamberg.de

Achterbahnwetter schwächt die Abwehr

Wetterkapriolen können grippale Infekte fördern

"Morgenrot - schlecht Wetter droht" - auf diese oder ähnliche Bauernregeln ist heutzutage kaum Verlass. So jagt ein Temperaturrekord den nächsten und ohne Vorwarnung schlägt uns das Wetter plötzlich Kapriolen: Temperaturstürze, Gewitter, Sturm und Hagelschauer im Hochsommer lassen uns überraschend vor Kälte zittern. Das ständige Hin und Her kann dafür sorgen, dass der Körper nicht mehr nachkommt. Wenn sich das Wetter von einem Tag auf den anderen ändert, oder innerhalb des Tages umschlägt, fordern die Temperaturschwankungen die Anpassungsprozesse des Körpers heraus und das Abwehrsystem kann geschwächt werden. Das Ergebnis: Schnupfen, Husten und Halsweh zu jeder Jahreszeit.

Übrigens: Die Sommererkältung wird von anderen, hitzebeständigeren Viren verursacht als die Wintergrippe. Wer rasch wieder auf die Beine kommen möchte, kann seine körpereigene Abwehr unterstützen, etwa mit Esberitox Compact aus der Apotheke. Der darin enthaltene Extrakt aus Lebensbaum, Färberhülse und Sonnenhut wirkt antiviral, beschleunigt die Antikörperbildung und aktiviert die körpereigenen Fresszellen. Auf diese Weise verläuft der grippale Infekt milder und die Krankheitsdauer wird verkürzt. Denn ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz vor Krankheiten.

Wir helfen mit mehr als einem Lächeln.

Exklusive Scooter- und Treppenlift-Angebote bei Ihrem reha team Bamberg



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

reha team
BAMBERG

Tag der offenen Tür in der Juraklinik Scheßlitz

Am Donnerstag, 3. Oktober, von 10:00 bis 17:00 Uhr

Seit 2015 finden in der Juraklinik in Scheßlitz Neu- und Umbaumaßnahmen statt, in welche rund 16 Millionen Euro investiert wurden. Entstanden sind drei hochtechnisierte OP-Säle als ein gesamtheitlicher OP-Trakt mit zentraler Patienteneinschleusung und ein Aufwachraum (12 Betten) mit optimaler Überwachungsmöglichkeit der Patient*innen. Erneuert und erweitert wurde ebenfalls die Funktionsabteilung der Endoskopie mit zwei, technisch sich auf dem neuesten Stand befindlichen Endoskopieräumen und einer Hightech-Geräteaufbereitungseinheit und die komplett neu errichtete Intensivstation. Ebenfalls im Erdgeschoß wurden die Zentralaufnahme, der Schockraum, Eingriffsräume, Isolationsraum und Gipsraum mit größeren Umbaumaßnahmen modernisiert.

Damit befinden sich alle Abteilungen, von der Aufnahme, Notaufnahme mit entsprechenden Behandlungsräumlichkeiten, Funktionsabteilungen wie Röntgen, Labor, Endoskopie, OP-Bereich, Aufwachraum und Intensivstation auf einer Ebene. Diese Einheit gestattet die bestmögliche operative und diagnostische Versorgung der PatientInnen.

Am 3. Oktober präsentiert die Juraklinik am „Tag der offenen Tür“ das Ergebnis dieser intensiven Baumaßnahmen, zusätzlich werden die Besucherinnen und Besucher über das Leistungsspektrum der Juraklinik informiert. Mit vielen Aktionen in den genannten Fachabteilungen und mit Vorträgen um 11:00 Uhr „Wann MRT, wann CT? Was ist „die Röhre“ Referent Prof. Dr. W. Kenn, um 14:00 Uhr „Gesunde Ernäh-



rung“ Referentin: Diätassistentin P. Knoll und um 16:00 Uhr „Cannabis – ein Wundermittel gegen chronische Schmerzen?“ Referent: Chefarzt Dr. T. Eberlein. Infostände informieren über die Krankenhausküche, über die Sozialberatung der Klinik, über die Seniotel Seniorenzentren der GKG, etc.. Die Kleinsten erwartet ein spezielles Kinderprogramm von der Bastelwerkstatt, Airbrush Tattoos, Kinderschminken, Buttonwerkstatt, Druckwerkstatt bis zu XXL-Vier gewinnt. Besonderes Highlight ist die Aktion „Türen auf für die Maus“ für Kinder im Alter von 6-10 Jahren. Ausgestattet mit ihren „kranken“ Kuscheltieren erleben Sie einen Aufenthalt

im Krankenhaus von der Erstuntersuchung ihres Kuscheltieres im Rettungswagen, Ultraschalluntersuchung u.s.w. bis zur Entlassung aus der Klinik (mit Anmeldung Tel. 09542 779 108).

Die Erwachsenen können durch die Teilnahme am Gewinnspiel am Tag der offenen Tür wertvolle Preise gewinnen. 1. Preis ist ein 500 Euro Wertgutschein für ein (Elektro-) Fahrrad von Fahrrad Wunner aus Zapfendorf. Für die Verköstigung sorgen Foodtrucks wie amidori, crunchy Crust und das Jura Café.

Weitere Informationen finden sich unter www.gkg-bamberg.de/aktuelles.

DAS GEWINNSPIEL MIT TOLLEN PREISEN

Nehmen Sie am Tag der offenen Tür am Gewinnspiel teil, es erwarten Sie tolle Preise.

1. Preis: 500 Euro Wertgutschein für ein (Elektro-)Fahrrad (Fahrrad Wunner - Zapfendorf)
2. Preis: Eine Jahreskarte zum Trainieren im JuraFit Scheßlitz (GKG-Bamberg)
3. Preis: Ein Elektro-Fahrzeug für ein Wochenende (Regionalwerke Bamberg GmbH)
4. Preis: 1 Erw. - Saisonkarte für das Freibad in Scheßlitz (Stadt Scheßlitz)
5. Preis: 2 Brunch-Gutscheine für das JuraCafé in Scheßlitz (MV-Gastronomie Partyservice GmbH & Co. KG)

DIE VERKÖSTIGUNG - FOODTRUCKS UND JURACAFÉ



WIR DANKEN UNSEREN SPENDERN UND SPONSOREN:

Lohmann & Rauscher International GmbH & Co. KG, Firma GREIFF Mode GmbH & Co. KG, BDKJ-Diözesanverband Bamberg, Netto-Marken-Discount Scheßlitz, BRK-Rettungsteilstelle Scheßlitz, Olympus Europa SE & Co. KG, Aesculap AG, PENTAX MEDICAL Europe GmbH, Abena GmbH, Fresenius Medical Care AG, Dahlhausen & Co. GmbH, MediTeam Bamberg, Ambu GmbH, Fresenius Kabi Deutschland GmbH, Innocath GmbH, Becton Dickinson GmbH, ZOLL Medical Deutschland GmbH, Wissner-Bosserhof GmbH, B. Braun Melsungen AG, Schülke & Mayr GmbH, VR-Bank Scheßlitz

Juraklinik Scheßlitz - Oberend 29 - 96110 Scheßlitz - www.gkg-bamberg.de

Tag der offenen Tür

3.

Oktober

10-17 Uhr



in der Juraklinik Scheßlitz

- Aktionen in allen Fachabteilungen
- Offener OP-Bereich
- Foodtrucks
- „Türen auf für die Maus“
- Vorträge
- Gewinnspiel
- Aktionen für Kinder

GKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Kräftig wie mit Mitte zwanzig

Ab 25 verlieren wir kontinuierlich an Kraft. Es sei denn, wir tun bewusst etwas dagegen

Vielleicht haben Sie's schon gemerkt: Der menschliche Körper ist nicht dazu gemacht, sich stundenlang über eine Computertastatur zu krümmen. Er ist nicht dazu gemacht, den ganzen Tag zu sitzen und sich kaum zu bewegen. Was man als junger Mensch noch wenig wahrnimmt, macht sich später von Jahr zu Jahr stärker bemerkbar. Denn die Kraft nimmt ab dem 25. Lebensjahr kontinuierlich ab. Jenseits der 50 verlieren wir jährlich zwischen 0,6 und 2 Prozent Muskelmasse. Bis 60 geht so im Normalfall ein Drittel bis die Hälfte der Kraft verloren. Doch damit nicht genug: Oft hat man durch mangelnde Bewegung und reichhaltige Mahlzeiten dann noch an Masse zugelegt – und zwar Fett, nicht Muskelmasse. Wer der unglücklichen Kombination aus schwindender Kraft und zusätzlichem Gewicht entgegenwirken und nicht die Gefahr eines chronischen Leidens in Kauf nehmen will, muss gezielt vorgehen.

Zwei Trainings pro Woche reichen

Kieser Training ist seit über 50 Jahren spezialisiert auf die Lösung von Kräftigungsproblemen. In unseren Studios trainieren Sie in einem professionellen Umfeld, unter der Anleitung von Experten. Hier stärken Sie an eigens dafür entwickelten Maschinen gezielt jene Muskeln, die Sie im täglichen Leben vernachlässigen. Mit dieser Fokussierung hält sich auch der Zeitaufwand im Rahmen: Zwei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche sind vollkommen ausreichend. Dabei stellen unsere Instrukturen das Ganzkörpertraining sicher: Alle wichtigen Muskelgruppen des menschlichen Körpers werden trainiert. Laufend fließen die neuesten

Erkenntnisse unserer Forschungs- und Entwicklungsabteilung ins Training ein. Die neueste Ergänzung im Maschinenpark von Kieser Training hört auf den Namen i-B6. Sie verzichtet komplett auf Gewichtsböcke und bietet dennoch ein hochintensives und effizientes Training zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. «Infimetrisch» nennt sich diese Trainingsmethode. Soll heißen: Den für den Zuwachs von Muskelmasse und Kraft notwendigen Widerstand erzeugen Sie selbst. Während Sie mit einem Bein eine Fußplatte nach vorne drücken, bremsen Sie mit dem anderen Bein ab und arbeiten dagegen.

Das Muskelpotenzial voll ausschöpfen

Das Prinzip ist einfach, die Wirkung hoch. Die i-B6 sorgt für kontinuierliche Anstrengung. Durch neue Widerstandsprofile und Bewegungen haben Sie an dieser Beinpresse eine ganz neue Trainingserfahrung. Effizient und effektiv. Doch die i-B6 ist lediglich eine von vielen spezialisierten Maschinen auf dem Kieser Training-Parkett, mit deren Hilfe sich alle Muskeln des Körpers ausgewogen und wirksam trainieren lassen. Neben Bizeps, Trizeps und Co. stehen hier auch Maschinen für Muskeln bereit, die sonst beim Training oft vergessen gehen: etwa zwei Fußmaschinen für

die Stärkung der Muskulatur der Sprunggelenke oder eine Beckenbodenmaschine, mit deren Hilfe man lernt, die richtige Muskelpartie anzuspannen und wieder loszulassen.

Diese Bandbreite an Trainingsmöglichkeiten sorgt dafür, dass jeder bei Kieser Training ganz gezielt daran arbeiten kann, die eigenen muskulären Schwächen auszumerken und damit das Richtige zu tun, um der Natur ein Schnippchen zu schlagen und bis ins hohe Alter kräftig und mobil zu bleiben.

Mehr Informationen unter www.kieser-training.de/kraft oder www.kieser-training.de/studios/bamberg



Starten Sie jetzt Ihr persönliches Anti-Aging-Programm mit der 100% Zufriedenheitsgarantie. Das bedeutet, Sie können 30 Tage lang Kieser Training ohne jedes Risiko testen.

Jetzt anmelden!

Älter werden ist ok. Schwächer werden nicht.

Kieser Training hilft gegen den natürlichen Kraftverlust der Muskulatur ab 25 Jahren.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin für ein kostenloses Probetraining unter: Telefon: 0951/30 28 200!

**KIESER
TRAINING**
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Kieser Training Bamberg
Endres Krafttraining GmbH
Fortenbachweg 9
96052 Bamberg
Tel.: 0951/30 28 200
www.kieser-training.de/studios/bamberg

**KIESER
TRAINING**
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Wenn der Vater mit dem Sohne ...

Seit August heißt es „Schmincke und Schmincke“
im Ärzteteam der Klinik am Steigerwald

Seit 23 Jahren werden Menschen mit chronischen Erkrankungen in der Klinik am Steigerwald in Gerolzhofen mit chinesischer Medizin erfolgreich behandelt. Seit der ersten Stunde heißt der Chefarzt Dr. Schmincke. Seit August trägt jetzt auch der Oberarzt den Namen Schmincke. Lange haben sich die Mitarbeiter, insbesondere die Ärzteschaft, darauf gefreut. „Next generation, just arrived“. Paul Schmincke, der Sohn von Chefarzt Dr. Christian Schmincke, wurde Oberarzt in der Klinik am Steigerwald.

Herr Schmincke, Sie kommen als Oberarzt in die Klinik, die Ihr Vater vor 23 Jahren gegründet hat und immer noch als Chefarzt leitet. Warum?

Paul Schmincke: Ich bin ja sozusagen mit der Klinik am Steigerwald und der chinesischen Medizin aufgewachsen. Schon während des Medizinstudiums wusste ich immer von dieser anderen Dimension der Medizin. Mein Vater und

ich haben sehr gerne und regelmäßig über medizinische Themen diskutiert und uns die Geschichten der Menschen, denen wir als Ärzte begegnet sind, erzählt. Dabei haben wir als Wissenschaftler immer sowohl die westliche als auch die chinesische Perspektive eingenommen. Genau genommen konnte ich mir nie eine Medizin ohne diese beiden Perspektiven vorstellen. Also habe ich meine gesamte Laufbahn dar-



Paul Schmincke

aufhin ausgelegt, sowohl in der Schulmedizin, als auch in der TCM Fuß zu fassen.

Was sind Ihre Schwerpunkte?

Ich habe zunächst drei Schwerpunkte geplant, soweit man die im Vorfeld schon sagen kann:

1. Therapie. Hier interessiert mich vor allem die Strategien für Langzeitverläufe bei chronisch kranken Patienten weiter zu entwickeln und zu optimie-

ren. Das ist die große Fähigkeit der chinesischen Arzneitherapie generell.

2. Interne Fortbildung mit den ärztlichen Kolleginnen und Kollegen. Dazu gehören Fortbildungen im Bereich der chinesischen Medizin genauso, wie im Bereich der Schulmedizin.

3. Forschungsprojekte im Haus. Dabei geht es einerseits darum Strukturen zu schaffen, die vielfältigen Erfahrungen aus dem klinischen Alltag in der Klinik am Steigerwald zu dokumentieren und zu veröffentlichen. Andererseits geht es darum, die TCM-Therapie bestimmter Krankheitsbilder fokussiert in Studien zu erforschen.

Was wünschen Sie sich für Ihre Arbeit in der Klinik?

Allem voran wünsche ich mir eine gute Teamarbeit. Darauf freue ich mich am meisten. Die Arbeit TCM und Schulmedizin geht Hand in Hand, im Sinne der Patienten.

Quälende Schmerzen Tauben Füße Unruhige Beine



Polyneuropathie und Restless Legs
mit Chinesischer Medizin behandeln



Chefarzt Dr. Schmincke

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. Die Chinesische Medizin kann hier gut helfen.

Buchtipp:

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

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 und Möglichkeiten der Therapie mit Chinesischer Medizin besprechen.

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.

Tel. 09382 / 949-0

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

Patienten-Informationstag

Polyneuropathie und Restless Legs

| So. 20. Oktober 2019 |

| Sa. 23. November 2019 |

Anmeldung erforderlich unter
Tel. 0 93 82 / 949-207

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

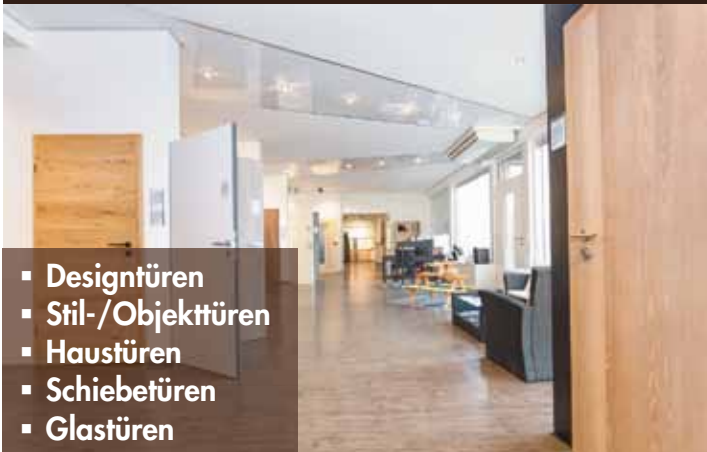


ALLES UNTER EINEM DACH!

Raumräume für Innen und Außen - *Alles aus einer Hand*

Bei uns erhalten Sie **alles aus einer Hand**. Von der **Planung**, dem **Aufmaß**, bis hin zur **Montage** oder **Verlegung**. Besuchen Sie unsere über **3.000 m²** große **Ausstellung in Bamberg**. Lassen Sie sich von unserem **kompetenten Fachpersonal** beraten und von unseren Produkten begeistern.

TÜRENWELT



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

GARTENWELT



- Terrassenbeläge
- Gartenmöbel
- Spielgeräte
- Sichtschutz
- Zäune

BODENWELT



- Parkett
- Massivholzdielen
- Vinyl/Laminat
- Teppichboden
- PVC-Belag
- Linoleum

WOHNWELT



- Gardinen
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Teppiche
- Tapeten

„Gönn Dir
GÜNREBEN!“

Tradition wo nötig – Innovation wo möglich.



GÜNREBEN

Bamberg

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

Fachberatung und 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 Günreben Parkettfabrik, Sägewerk & Holzhandlung GmbH & Co. KG,
 Pointstraße 1, 96129 Strullendorf, HRA 8053

**Ausreichend Kundenparkplätze
 auf unserem Gelände vorhanden.**





bringt Sie zu den schönsten Weihnachtsmärkten im Land

Samstag, 30.11.2019

Chemnitz

Erleben Sie einen großen Stadtweihnachtsmarkt mit den typischen Besonderheiten Sachsens und des Erzgebirges wie erzgebirgischen Holzweihnachtsschmuck, Zinnfiguren, Räucherkerzen, Feuerzangen bowle, ... Bergparade (13 - 15³⁰Uhr)

Abfahrt: 08.00 Uhr
Rückfahrt: 18.00 Uhr

32,-€

Sonntag, 08.12.2019

Bergweihnacht Auerbach Oberpfalz

Die beliebte Bergweihnacht in der Oberpfalz lockt mit den hell erleuchteten Fördertürmen und dem Schaustollen. Man wird in die Zeit des Bergbaues zurückversetzt. Ein Erlebnis für Jung und alt ist das Weihnachtsdorf auf dem Maffei Gelände.

Abfahrt: 13.00 Uhr
Rückfahrt: 19.00 Uhr

inkl. Eintritt
20,-€



Sonntag, 01.12.2019

Schloss Guteneck bei Nabburg

Es erwartet Sie ein weihnachtliches, mittelalterliches und buntes Markttreiben mit alter Handwerkskunst: Krippenschnitzer, Fackelmacher, Schmied, Messer- und Scherenschleifer, Filzer, Glasbläser, Specksteinschnitzer, Stadtschreiber, ...

Abfahrt: 12.00 Uhr
Rückfahrt: 19.00 Uhr

inkl. Eintritt
29,-€

Sonntag, 08.12.2019

Stuttgart

300 weihnachtlich glitzernde und liebevoll geschmückte Stände, Tannenbäume mit funkelnem Lichterschmuck, der Duft von Punsch und frischem Gebäck – das alles macht den Stuttgarter Weihnachtsmarkt zu einem der schönsten und größten in Europa.

Abfahrt: 08.00 Uhr
Rückfahrt: 18.00 Uhr

30,-€

Samstag, 21.12.2019

Striezel Markt Dresden

Sein Name ist abgeleitet vom mittelhochdeutschen Struzel oder Striezel, dem Dresdner Stollen. Mit ihren 14,62 Meter Höhe steht auf dem Dresdner Striezelmarkt die größte erzgebirgische Stufenpyramide der Welt. Schon von weitem ist sie gut zu sehen.

Abfahrt: 08.00 Uhr
Rückfahrt: 18.00 Uhr

35,-€

Freitag, 06.12.2019

Spessart Adventsmarkt

Bei einem Besuch des Spessart Adventsmarktes erleben Sie die Mystik und Schönheit des Spessarts im Winter. So können Sie in eine adventliche Waldillumination eintauchen: Hunderte von Kerzen und stimmungsvolle Wald- und Kunst-Illuminationen.

Abfahrt: 14.00 Uhr
Rückfahrt: 20.00 Uhr

25,-€

Samstag, 14.12.2019

Tübingen

Hunderte lichtgeschmückte Stände von gewerblichen Anbietern, Vereinen und gemeinnützigen Organisation schlängeln sich an allen drei Tagen durch die Altstadtgassen und machen Lust zum Flanieren, Schauen, Genießen und Kaufen.

Abfahrt: 08.00 Uhr
Rückfahrt: 18.00 Uhr

35,-€

Samstag, 21.12.2019

Weihnachtsmarktfahrt ins Blaue

Lassen Sie sich kurz vor Weihnachten von uns überraschen und entdecken Sie mit uns einen ganz besonderen Weihnachtsmarktschatz. Nehmen Sie die einzigartige Stimmung mit nach Hause und freuen Sie sich so noch mehr auf Ihr Weihnachtsfest.

Abfahrt: 11.00 Uhr
Rückfahrt: 18.00 Uhr

22,-€

Samstag, 07.12.2019

Schwäbisch Hall

Liebevoll dekorierte Holzhütten erstrahlen auf einem der schönsten Marktplätze Süddeutschlands, am Fuße der imposanten Treppe vor der Kirche St. Michael. Enge Gassen, Kunsthandwerk und viele kleine Geschäfte laden zum Genießen ein.

Abfahrt: 08.00 Uhr
Rückfahrt: 18.00 Uhr

30,-€

Sonntag, 15.12.2019

Michelstadt + Schloßweihnacht Erbach

Es sind über 100 Verkaufshäuschen in besonders schöner Holzbauweise, die in den Straßen und Gassen um das weltbekannte historische Fachwerk-Rathaus aus dem Jahre 1484 stehen.

Abfahrt: 08.00 Uhr
Rückfahrt: 18.00 Uhr

30,-€

Sonntag, 22.12.2019

Leipzig

Verkaufsoffener Sonntag
» für Last-Minute-Shopper

Mit seinen rund 300 Ständen ist er einer der größten und schönsten Weihnachtsmärkte in Deutschland. Auch Shoppingfans kommen an diesem Sonntag auf ihre Kosten. Sowohl die Geschäfte in der Stadt als auch im Promenaden-Hauptbahnhof haben geöffnet.

Abfahrt: 08.00 Uhr
Rückfahrt: 18.00 Uhr

35,-€

Advents-Special 2019

Pöhl & Schwarzenberg Erzgebirge - Inkl. Weihnachtskonzert im Bergwerk!

Samstag, 14.12.2019

Begleiten Sie uns zu einem Adventserlebnis der besonderen Art: Ein Weihnachtskonzert unter Tage mit einem erzgebirgischen Bläserensemble aus Aue im Besucherbergwerk von Pöhl, einem ehemaligen „Wismut“-Betrieb. Bequem und ungefährlich geht es mit der Grubenbahn „unter Tage“, dort erleben Sie einen inzwischen historischen Bergbau als Konzertsaal. Im Anschluss entdecken Sie den Schwarzenberger Weihnachtsmarkt in den engen Gassen der historischen Altstadt. Dieser ist wegen seiner vielen erzgebirgischen Angebote aus lokaler Handwerkskunst sehr beliebt bei Alt und Jung. » **Fahrpreis inkl. Konzertkarte!**



„Das Bergwerkskonzert war ein Traum!“

Gunda W., Bamberg
Teilnehmerin 2018

Abfahrt: 06.00 Uhr
Rückfahrt: 17.00 Uhr

55,-€