

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Dezember 2019

www.bestes-alter.info

Ausgabe 4/2019

Themen
in dieser
Ausgabe:

Mensch ändere Dich!

Präventive Gesundheitsmaßnahmen
sollten intensiviert werden

**Top
oder
Flop?**

Hausmittel gegen
den Husten

Foto: stock.adobe.com

Mensch ändere Dich!

Experte: In präventive gesundheitliche Maßnahmen sollte investiert werden

Im internationalen Vergleich nimmt das deutsche Gesundheitssystem einen Spitzenplatz ein. Aber: Die Kosten im Gesundheitsmarkt steigen, die Kassen können eine langfristige Beitragsstabilität nicht mehr gewährleisten. Gründe dafür sind die demografische Entwicklung, die steigenden Ausgaben für Medikamente sowie vor allem der (teure) Fortschritt in der Medizintechnologie.

Bürger sind bereit, etwas für ihre Gesundheit zu tun

Einer der entscheidenden Fehler für die aktuellen Probleme im Gesundheitswesen liege im System, meint Dr. Thilo Schumacher, Vorstand bei der Axa Personenversicherung: "Bisher werden Kosten meist erst im Krankheitsfall er-



Für viele Sportbegeisterte ist es durchaus attraktiv, wenn ein gesunder, fitnessorientierter Lebensstil finanziell honoriert wird.
Foto: djd/AXA Konzern AG

stattet, von Impfungen und kleineren Vorsorgeleistungen einmal abgesehen. In präventive Maßnahmen zum Erhalt der Gesundheit - auch nach einer Krankheit - wird dagegen bisher zu wenig investiert." Gleiches gelte für die Begleitung von erkrankten Versicherten zur Optimierung ihrer Heilungs- oder Behandlungsprozesse. Die Gesundheit selbst, so Thilo Schumacher, müsse im System mehr Wert erhalten. Die

meisten Menschen seien bereit, etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Die Digitalisierung könne dabei Mittel zum Zweck sein, um sich fit zu halten oder gesünder zu leben: "Die Bürger brauchen in diesem Zusammenhang Orientierung und Anreize zur Verhaltensänderung. Sie wollen belohnt werden. Technologischen Neuerungen und Lösungen stehen sie grundsätzlich sehr positiv gegenüber."

Axa selbst bündelt nach eigenen Angaben als erste private Krankenversicherung mit ActiveMe alle Vorteile eines innovativen Gesundheitsangebots, von Präventionskursen über viele digitale Services bis hin zu attraktiven Verhaltensbonifikationen. Dazu zählt etwa die Unterstützung von Selbstmanagementtools wie einem Online-Rückentrainer oder einer Yoga-App. Für gesundheitliches Engagement und die Erfüllung bestimmter Kriterien gibt es reizvolle Boni, auch verantwortungsvolles Handeln wird belohnt. Präventionskurse können helfen, gesundheitliche Probleme gar nicht erst entstehen zu lassen. Deshalb werden jährlich die Kosten für bis zu zwei Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum erstattet, an denen man zu mindestens 80 Prozent teilgenommen hat. Wer doch mal krank wird, kann sich vom Online-Doktor rund um die Uhr helfen lassen. Er kann im gesetzlichen Rahmen Online-Diagnosen stellen und Online-Rezepte schreiben, Überweisungen an einen Facharzt tätigen und Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen bis zu fünf Tagen ausstellen. Bei einer entsprechenden Diagnose ist eine Verlängerung um weitere fünf Tage möglich.

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Mensch ändere Dich
- 3 Geistig fit ein Leben lang
- 4 Achtung Rutschgefahr
- 5 Wenn Schmerzen krank machen
- 6 Angstmacher Schlaganfall
- 7 Grippeimpfung nachholen ist oft sinnvoll
- 8+9 Weihnachtlicher Lichterglanz
- 10 Das Bett, das Ihr Gehirn trainiert
- 11 Seniorenresidenz: Lage, Betreuung, Kosten
- 12 Hausmittel gegen Husten
- 13 Altersbedingte Augenleiden erkennen
- 14 Made in germany: GRILLZIMMER
- 15 Gesundheitskompetenz teils ausbaufähig
- 16 Feel the Steel



Gesundheitliche Prävention ist auf vielerlei Arten möglich - etwa durch Yoga-Kurse oder die Nutzung einer Yoga-App.
Foto: djd/AXA Konzern AG

Geistig fit ein Leben lang

Aktiv werden für die grauen Zellen

"Wie heißt noch die nette Dame aus der Apotheke?" und "Wo habe ich bloß meine Geldbörse hingelegt?" - nicht nur älteren Menschen spielt das Gedächtnis manchmal Streiche. Doch wenn sich die Erinnerungslücken häufen, beschleicht viele Senioren die Angst vor einer beginnenden Demenz. Die gute Nachricht: Regelmäßige körperliche Aktivität ist nicht nur positiv für den Körper, sondern sorgt auch für ein fittes Köpfchen. Bewegung dient der Gehirngesundheit - es wird besser durchblutet, die Nervenzellen werden gestärkt, und seine Leistungsfähigkeit bleibt länger erhalten. Best-Ager, die sich im Tanzstudio tummeln, Hanteln stemmen, schwimmen oder walken, trainieren demnach auch ihr Reaktionsvermögen und ihre geis-

tige Flexibilität. Zur Fitness hinzu kommt der Spaß am Training in der Gruppe, denn soziale Kontakte fördern die Lebensfreude.

Auch die Ernährung ist wichtig: Ältere Menschen benötigen eine hochwertige, nährstoffreiche und leicht verdauliche Kost sowie genügend Flüssigkeit. Ergänzend zu einem abwechslungsreichen Speiseplan können auch Vitalpilze zur Prophylaxe von Gedächtnisstörungen beitragen. Heilpraktiker Alexander Schall aus München setzt etwa den Extrakt des Vitalpilzes *Hericium* ein: "Der *Hericium*-Extrakt enthält sogenannte Erinacine, die in Studien das Wachstum von Nervenfasern beeinflussen konnten. Das macht den Einsatz dieses Vitalpilzes unter anderem bei Erkrankungen wie Morbus Alzheimer so inter-



Das steigert die Lebensfreude im Alter: geselliges Beisammensein und anregende Gespräche.
Foto: djd/pilzshop.de/Getty

essant." Zudem fördere Reishi die Sauerstoffaufnahme, vitalisiere und unterstütze die körpereigene Regeneration. Daher gelte dieser in der chinesischen Medizin neben Ginseng als wichtigster Jungbrunnen.

Wenn der Tagesablauf zu monoton wird, hat das Gehirn nur we-

nig Anregung. Es lohnt sich daher in jedem Alter, ein neues Hobby oder eine Sprache zu erlernen. Doch auch kleine Umstellungen im Alltag geben den grauen Zellen "Futter": Rechtshänder sollten auch mal mit links ihr Brot schmieren oder die Haare kämmen - Linkshänder umgekehrt.



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 Behandlungs- Chancen 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

Patienten-Informationstag

**Polyneuropathie und
Restless Legs**

**| 18. Januar 2020 |
11.00 – 16.00 Uhr**

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

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

Wanderspaß statt Trainingsstress

Moderne Therapietrends setzen auf
Bewegung in der Natur

Um Körper und Seele etwas Gutes zu tun, zieht es immer mehr Menschen zurück in die Natur. Sie wollen beim „Waldbaden“ Kraft schöpfen und die Heilwirkung der Wildkräuter kennenlernen. Wer es etwas aktiver mag, kann seinen Körper bei einer Gesundheitswanderung sanft trainieren. Der Deutsche Wanderverband unterstreicht die wohltuende Wirkung des neuen Trends, der Wanderspaß statt Trainingsstress verspricht. Die Qualität der geführten Touren stellen zertifizierte Fortbildungen sicher. Zusätzlich zum gewöhnlichen Wandern werden dabei unterwegs an ausgewählten Plätzen kleine Trainingseinheiten absolviert, die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessern und für mehr Entspannung sorgen. Neben der Freude an Bewegung in frischer Luft können die Teilnehmer dabei ein komplett neues Körpergefühl erfahren. Weitere Informationen zu dieser Freizeitbeschäftigung finden Interessierte unter www.wanderverband.de.



Glatte Fliesen oder Treppenstufen, ein unbedachter Schritt - und schon kommt es zu einem Sturz. Ältere Menschen sind besonders häufig von Unfällen im Haushalt betroffen.

Foto: djd/Supergrip Antirutsch/cunaplus-Fotolia

Achtung, Rutschgefahr!

So können sich Senioren vor Unfall-
gefahren im eigenen Haushalt schützen

Die Statistik spricht eine deutliche Sprache: Jährlich 2,8 Millionen Bundesbürger erleiden laut Zahlen des Robert Koch-Instituts einen Unfall im eigenen Haushalt. Ein Grund dafür dürfte sein, dass die Gefahren im vertrauten Umfeld häufig unterschätzt werden. Dabei genügt schon ein Fehltritt auf der Treppe oder ein rutschiger Bodenbelag, um sich gravierende Verletzungen zuzuziehen. Laut der Aktion "Das sichere Haus" sind Menschen über 65 überdurchschnittlich oft betroffen. Für ein sicheres und selbstständiges Leben im Ruhestand sollte man daher vorsorgen: mit einer barrierearmen Ausstattung und trittsicheren Materialien im sowie rund ums Haus.

Sturzgefahren lauern überall

Allzu glatte Fliesen, ausgetretene oder wacklige Stufen: Unfallgefahren lauern im eigenen Haushalt an vielen Stellen. In der nasskalten Jahreszeit ist das Risiko insbesondere für ältere Menschen nochmals größer, am Eingang, auf dem Weg zum Keller oder im Garten zu stürzen. Die feuchte Witterung, dazu Laub und Schmutz oder später Eis und Schnee verwandeln manche Treppen oder Wege in spiegelglatte Rutschbahnen. Umso wichtiger ist es gerade im Seniorenhaushalt, diese Bereiche stets sauber zu halten. Das Benutzen des Handlaufs an der Treppe

sollte ebenso selbstverständlich sein wie das Tragen von festem Schuhwerk mit einer rutschhemmenden Sohle. Und wenn Gehwegplatten oder Treppenstufen eine zu glatte Oberfläche aufweisen, kann man derartige Gefahrenbereiche mit einer Antirutschbehandlung entschärfen. So lässt sich die Rutschsicherheit von Keramik- oder Natursteinfliesen um bis zu 300 Prozent steigern.

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

ADVERTORIAL



Wenn Schmerzen krank machen

Akute Schmerzen sind ein lebenswichtiges Warnsignal
für den Menschen; chronische Schmerzen machen häufig krank

Um Schmerzen zu beschreiben gibt es viele Ausdrücke – stechend, pochend quälend oder marternd. Häufig werden sie auch als brennend, bohrend, drückend, kribbelnd oder elektrisierend beschrieben. Es gibt so viele unterschiedliche Schmerzqualitäten, denn jeder Mensch fühlt seine Schmerzen anders. Trotzdem erfüllt der akute Schmerz eine lebenswichtige Funktion – er warnt uns vor einer Schädigung des Körpers durch äußere Einflüsse oder Erkrankungen. Menschen, die aufgrund eines genetischen Defektes keine Schmerzen fühlen können (sog. Kongenitale Analgesie), also unter einer angeborenen völligen Schmerzunempfindlichkeit leiden, müssen häufig von Geburt an schwere körperliche Schäden (z.B. Knochenbrüche, Wundinfektionen) ertragen, da die warnende Wirkung des Schmerzes entfallen.

Wie entsteht Schmerz?

Der Schmerz beginnt am Ort des Schadens. Schlägt sich ein Mensch z.B. das Knie auf, erkennen spezielle Fühler im menschlichen Körper – die Nozizeptoren – dieses Ereignis. Diese Schmerz-

informationen werden dann als elektrische Impulse über spezielle Schmerzfasern erst an das Rückenmark und dann durch mehrere Kontrollinstanzen im Hirnstamm- und Hirnrinde zum Gehirn gesendet. Die Signale von Nozizeptoren können durch Verletzungen, Kälte, Hitze, Quetschung oder chemische Stoffe ausgelöst werden. Beispielsweise werden dann jene Muskeln aktiviert, welche die Hand von der heißen Herdplatte ziehen. Das geschieht so schnell, dass es als reflektorische Bewegung ohne Schmerzwahrnehmung beim Betroffenen abläuft.

Was beeinflusst die Schmerzwahrnehmung

Im zentralen Nervensystem, welches für die Wahrnehmung akuter Schmerzen verantwortlich ist, werden unzählige neurologische Verschaltungen aktiviert. Hier spielt z.B. auch der aktuelle Gemütszustand eine große Rolle. Ebenfalls von enormer Bedeutung sind schon erlebte Schmerzerfahrungen, denn diese verändern jene Nervenzellen von Gehirn und Rückenmark, welche eintreffende Schmerzimpulse hemmen

oder verstärken und dadurch die Schmerzwahrnehmung verändern. Jeder Mensch kennt das Phänomen der unterschiedlichen Schmerzwahrnehmung bei schlechter oder guter Laune.

Die Therapie bei chronischen Schmerzen

Vor jeder Therapie muss eine Schmerzdiagnostik erfolgen und dann eine Diagnose stehen. Dies ist häufig schwierig und ist meist im Laufe der Schmerzkariere des Patienten durch unterschiedliche Fachdisziplinen durchgeführt worden. Es obliegt häufig dem „speziellen Schmerztherapeuten“ diese Befunde zusammenzuführen und zu ergänzen. Häufig kommt es nur zur „Arbeitsdiagnose“ ohne exakte Klärung der genauen Ursache der chronischen Schmerzen. Hier kommt nun die Erfahrung des Schmerztherapeuten ins Spiel. Nachdem im Vorfeld meistens nur einzelne Therapieansätze (z.B. nur Schmerzmedikamente oder nur Physiotherapie) angewandt wurden, wird jetzt häufig eine „multimodale Schmerztherapie“ ins Auge gefasst. Hierbei wird zuerst mit dem Patienten das individu-

elle Schmerzziel festgelegt. Zur Überraschung der meisten Patienten geht es bei der ambulanten oder stationären multimodalen Schmerztherapie hauptsächlich um die Verbesserung der Lebensqualität. Hierfür kommen dann mehrere Therapieansätze zusammen. So leitet ein speziell ausgebildeter Schmerztherapeut eine kombinierte interdisziplinäre Behandlung über mindestens 7-28 Tage ein. Hier kommen dann in Kombination Schmerzmedikamente psychotherapeutische Verfahren (verhaltenstherapeutische Ansätze, Einzel- und Gruppentherapien, Entspannungsverfahren), Physiotherapie (zum Beispiel Krankengymnastik, Lymphdrainage, Wärme- und Kältereize, Strom), Sport- und Ergotherapie sowie komplementäre Verfahren (zum Beispiel Phytotherapie, Akupunktur) zum Einsatz.

Autor:

Chefarzt Dr. med. Thomas Eberlein, Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin – Spezielle Schmerztherapie – Chirotherapie – Palliativmedizin – Rettungsmedizin leitet die Fachabteilungen Anästhesie mit Schmerzambulanz in der Juraklinik Scheßlitz und in der Steigerwaldklinik Burgebrach



Der Winter hat nicht nur gemütliche Seiten: Wenn es draußen kalt wird, steigt das Schlaganfallrisiko. Foto: djd/Telcor-Forschung/Adobe Stock/goodluz

Angstmacher Schlaganfall

Viele Risiken lassen sich durch eine gesunde Lebensweise vermeiden

Neben dem Herzinfarkt ist der Schlaganfall eine der gefürchtetsten Erkrankungen, die von jetzt auf gleich zuschlagen können. Und mit den kürzer werdenden Tagen steigt die Gefahr wieder an, denn im Winter - besonders nach plötzlichen Kälteeinbrüchen

- treten Schlaganfälle deutlich häufiger auf als im Sommer. Laut Forschern des Universitätsklinikums Jena sorgt Kälte dafür, dass sich Blutgefäße zusammenziehen. Kleine Gerinnsel, die ins Gehirn gespült werden, können die verengten Gefäße dann leichter

verschließen und einen Schlaganfall auslösen. Allerdings weisen Betroffene stets Risikofaktoren auf, die das Ereignis begünstigen. Einige davon, wie das Alter und eine erbliche Veranlagung, kann man nicht ändern. Andere wie Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel hat jeder selbst in der Hand.

An Arginin führt kein Weg vorbei

Blutdruckwerte von über 140/90 mmHg schädigen die Gefäße, fördern Ablagerungen und Verengungen. Eine effektive Vorbeugung ist deshalb, diese in einen normalen Bereich zu senken. Neben blutdrucksenkenden Medikamenten helfen dabei auch regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung mit einem möglichst geringen Gehalt an Salz und tierischen Fetten, der Abbau von Übergewicht und der Verzicht auf das Rauchen. Zusätzlich wirkt sich eine gute Versorgung mit dem natürlichen Eiweißbaustein Arginin (zum Beispiel aus Getreide) positiv auf den Blutdruck und die Gefäßgesundheit aus - mehr dazu unter www.telcor.de. „Gerade bei ernsthaften Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes

ist der Argininbedarf sehr hoch und kann kaum über die Ernährung gedeckt werden“, erklärt Dr. med. Hans-Joachim Christofor, Internist und Kardiologe aus Bochum. „In meiner Praxis empfehle ich Patienten häufig eine Kombination aus Arginin und B-Vitaminen wie Telcor Arginin plus aus der Apotheke.“ So habe eine Praxisstudie mit 400 Patienten nach drei bis sechs Monaten Einnahme deutliche Verbesserungen bei Blutdruck, Arteriosklerose und Gefäßsteifigkeit gezeigt.

Bei Schlaganfallverdacht den Notarzt rufen

Sollte es zu einem Schlaganfall kommen, ist es wichtig, sofort zu handeln - denn Zeit ist ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Behandlung. Typische Symptome sind plötzliche Lähmungen oder ein gestörtes Berührungsempfinden im Gesicht, an Arm oder Bein (meist einseitig), Verwirrtheit, Sprach- oder Sehstörungen, Gangunsicherheiten, Schwindel oder Koordinationsstörungen. Auch unvermittelt auftretende heftige Kopfschmerzen können ein Anzeichen sein. Dann immer sofort die 112 wählen.

Düstere Aussichten für Schäfchenzähler

Kann Schlafmangel dick, dumm und krank machen?

Schlaf ist erholsam, gesund und sogar überlebenswichtig. Doch immer mehr Menschen klagen über miserable Schlafqualität. Dem DAK-Gesundheitsreport 2017 "Deutschland schläft schlecht - ein unterschätztes Problem" zufolge sind 80 Prozent der Erwerbstätigen zwischen 18 und 65 Jahren betroffen. Sie können nachts nicht abschalten, fühlen sich permanent gehetzt und unter Zeitdruck. Anhaltende Schlafstörungen sollte man keinesfalls verharmlosen, denn sie können gravierende gesundheitliche Folgen haben. Zunächst machen sich Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Kopfschmerzen bemerkbar. Das Immunsystem wird beeinträchtigt, die Haut altert schneller, und wir neigen vermehrt zu Übergewicht. Langfristig können

Depressionen entstehen. Zudem steigt sogar das Krebs- und Diabetesrisiko. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass uns Schlafmangel dick, dumm und krank macht", sagte der Schlafforscher Professor Dr. Christoph Schöbel von der Universität Duisburg-Essen (UDE) in einem Gespräch mit "Business Insider".

Den Schlaf auf natürliche Weise fördern

Wer nachts nicht abschalten kann, sollte nach Lösungswegen suchen, bevor sich eine unheilvolle Spirale in Gang setzt und die Sorge um den Schlaf erst recht die Nachtruhe raubt. Höchste Zeit, für Entspannung zu sorgen und das innere Gleichgewicht zu stärken. Schonende und natürliche Hilfen

bieten spezielle Heilpflanzen-Kombinationen: Baldrian wirkt gezielt gegen Unruhezustände und Einschlafstörungen, Hopfen setzt bei Unruhe, Angstzuständen und Schlafstörungen an, und

Melisse fördert das Einschlafen. Ergänzend können feste Schlafenszeiten sowie Einschlafrituale - etwa ein Abendspaziergang oder das warme Bad vor dem Zubettgehen bei Schlafproblemen helfen. Die persönliche Stressresistenz lässt sich noch durch Übungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation erhöhen. an.



Einfach einschlafen und durchschlafen: Für viele Menschen ist das reines Wunschdenken. Foto: djd/Sedacur/New Africa - stock.adobe.com

Grippeimpfung nachholen ist oft sinnvoll

Besonders für Menschen aus Risikogruppen gilt:
Besser spät als gar nicht

Der ideale Zeitpunkt für die jährliche Grippeimpfung liegt in den Monaten Oktober und November. Denn dann beginnen die Influenzaviren zu zirkulieren - und die Krankheit hat sich noch nicht stark ausgebreitet. Da das Immunsystem zehn bis 14 Tage braucht, um den vollen Impfschutz aufzubauen, bleibt so in der Regel genügend Zeit, bevor die Grippezeit richtig losrollt. Aber was ist, wenn man die Impfung im empfohlenen Zeitraum verpasst hat - aus Zeitmangel, Vergesslichkeit oder weil es keinen Arzttermin gab? Kann sie dann auch im Dezember oder zu Jahresbeginn noch nachgeholt werden?

Verlauf der Grippezeit ist nicht vorhersagbar

Laut den Experten des Robert Koch-Instituts und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist die Antwort „Ja“. Eine Grippeimpfung kann selbst zu Beginn oder im Verlauf der Grippezeit noch sinnvoll sein. Schließlich ist nie genau vorherzusagen, wie lange eine Influenzawelle andauern wird und wie sie verläuft. Meist beginnt die Häufung der Erkrankungen im Januar und dauert dann drei bis vier Mona-



Im Winter herrscht Hochsaison für Grippeviren. Besonders Senioren und andere Risikogruppen sollten sich impfen lassen. Foto: djd/Sanofi/Getty

te an, der Höhepunkt wird oft erst im Februar/März erreicht. Hat man sich bisher nicht angesteckt, kann der Gang zum Arzt noch lohnen. Besonders Personen aus Risikogruppen, für die eine Grippeimpfung von der Ständigen Impfkommission (STIKO) ausdrücklich empfohlen wird, sollten sich auch nach November schnellstmöglich ärztlich beraten lassen. Dazu zählen Menschen ab 60 Jahren, Personen mit chroni-



Wer die Grippeimpfung im Oktober/November verpasst hat, kann sich oft auch später noch effektiv schützen. Foto: djd/Sanofi/Getty

Wir helfen mit mehr
als einem Lächeln.

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



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

reha team
BAMBERG

schen Krankheiten wie Diabetes, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alten- und Pflegeheimbewohner, medizinisches Personal und andere Berufstätige

mit viel Publikumsverkehr sowie Schwangere ab dem vierten Monat. Für sie werden die Kosten der Impfung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Wir bedanken uns bei all unseren Kunden und Geschäftspartnern für ihre Treue und ihr Vertrauen. Das Team von Chrisana wünscht ihnen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr!



Chrisana
Leben gestalten
Ihr individueller Pflegedienst

Ambulante Pflege,
Beratung & Hilfe

für ein selbstbestimmtes Leben
in der vertrauten Umgebung.

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



24-Stunden
Erreichbarkeit:
0171-8755416

Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

*So lieben es die Deutschen:
In einer immer hektischeren
Zeit genießen sie den Advent
mit seiner ganz besonderen
Stimmung, für die vor allem
auch die unzähligen Lichter
sorgen.*

*Foto: djd/LichtBlick SE/
Melst/Shotshop.com*

Bei den Bundesbü
verbreiten eine z
sonderer Stimmu
Glühweinständer
dem Weihnachts

76 Prozent der Deutschen i
vor dem Fest. Das ist das E
forschungsinstituts YouGov
vents- und Weihnachtszeit
arden Lämpchen die deutsch
Vorjahr.

Einer der Gründe für den
Lichtdekoration. LED-Licht
weniger Strom. 77 Prozent
riante in Betrieb, das sind
ziehen mehr und mehr in d
menssprecher Volker Walze
ßem LED-Licht an Weihnac
nachtsdekoration mit warm
weihnachtliche Fensterbilde
Dekoration für die Advents
Dekomittel.



Weihnachtlicher Lichterglanz

Umfrage: Auf festliche Adventsbeleuchtung wollen die Deutschen nicht verzichten

Bürger sind sie beliebt wie nie zuvor: Weihnachtsmärkte zauberhafte Atmosphäre in den Innenstädten, in ganz Deutschland trifft man sich an den traditionellen Buden und an den Glühweinständen. Undenkbar ist die Adventszeit ohne Lichterglanz - auf dem Weihnachtsmarkt selbst, an Hausfassaden oder als Straßendeko. Für die Illumination ein wichtiger Bestandteil der Wochen vor dem Fest, das ist das Ergebnis einer YouGov-Umfrage im Auftrag des Ökostromanbieters LichtBlick. In der Adventszeit werden in diesem Jahr der Umfrage zufolge rund 17 Milliarden Lampchen erleuchtet - circa eine Milliarde mehr als im Vorjahr.

Zu dem Zuwachs ist der verstärkte Einsatz stromsparender LED-Lampchen. Lichterketten nutzen zwar mehr Lampchen, verbrauchen aber weniger Strom. Die Befragten haben inzwischen diese stromsparende Variante um fünf Prozentpunkte mehr als noch 2018. "LED-Lampchen erleuchten die deutschen Haushalte ein" erklärt LichtBlick-Unternehmer Volker Walzer. Dank weiterentwickelter Technik sei die Zeit von kaltweißen Lichterketten vorbei, mittlerweile gebe es Lichterketten und Weihnachtsbeleuchtung in warmweißen Lichterglanz. Leuchtfiguren, Lichterketten oder Leuchtbäume - die Deutschen besitzen ein reichhaltiges Repertoire an Weihnachtsbeleuchtung. Jeder Haushalt verfügt im Schnitt über fünf bis sechs Lichterketten.

153 Millionen Euro: Adventsbeleuchtung geht ins Geld

Die weihnachtliche Beleuchtung wird in diesem Jahr rund 510 Millionen Kilowattstunden (kWh) Strom verbrauchen, 2018 waren es noch 600 Millionen kWh, es wurde eine durchschnittliche Betriebsdauer von 180 Stunden angenommen. "Mit dieser Leistung könnten rund 170.000 Haushalte ein ganzes Jahr lang mit Strom versorgt werden", so Volker Walzer. Die Kosten für die weihnachtliche Beleuchtung belaufen sich auf rund 153 Millionen Euro, dank stromsparender Technik knapp 30 Millionen Euro weniger als noch im Vorjahr.

IN ALLER KÜRZE

Bei den Bundesbürgern sind sie beliebt wie nie zuvor: Weihnachtsmärkte verbreiten eine zauberhafte Atmosphäre in den Innenstädten, in ganz besonderer Stimmung trifft man sich an den traditionellen Buden und an den Glühweinständen. Undenkbar ist die Adventszeit ohne Lichterglanz - auf dem Weihnachtsmarkt selbst, an Hausfassaden oder als Straßendeko. Für 76 Prozent der Deutschen ist die Illumination ein wichtiger Bestandteil der Wochen vor dem Fest, das ist das Ergebnis einer YouGov-Umfrage im Auftrag des Ökostromanbieters LichtBlick. Rund 17 Milliarden Lampchen werden in diesem Jahr die deutschen Haushalte erleuchten - rund eine Milliarde mehr als im Vorjahr. Dank des Einsatzes stromsparender LED-Technik verbrauchen die Lampchen allerdings deutlich weniger Strom.



Das Bett, das Ihr Gehirn trainiert

Profi-Schlaftechnologie für Senioren – jetzt auch für zu Hause:

Lattoflex-Thevo mit Micro-Stimulation

Das beste Bett im Alter: Mit diesem Anspruch präsentiert Betten-Friedrich, Fachgeschäft in Bamberg, die neue Produktlinie für Senioren von lattoflex, dem Innovationsführer für schmerzfreies Schlafen. lattoflex-Thevo verbindet neue Erkenntnisse aus Neurologie und Schlafforschung mit einem revolutionären Lagerungssystem, das bisher nur für Pflege-Profis erhältlich war. Das Zauberwort heißt „Micro-Stimulation“ (MiS): Lautlos, ohne Strom und ohne Motoren erzeugt MiS aus Eigenbewegungen des Schlafenden stimulierende Gegenimpulse – feine motorische Reize, die das Gehirn mit wichtigen Signalen versorgen. Das Ergebnis: wohltuender, tiefer Schlaf, der Gesundheit und Mobilität fördert, Schmerzen verhindert und Heilungsprozesse unterstützt.

Schlüsselreize für unser Körperbewusstsein

„Schlafen ist oft die beste Therapie, und das auch vorbeugend“, weiß Johanna Leicht, Inhaberin von Betten-Friedrich. „Die revolutionäre MiS Micro-Stimulation von lattoflex aktiviert die körpereigene Regeneration und verbessert das Körpergefühl.“

Das Geheimnis: MiS trainiert das Gehirn im Schlaf – schonend und natürlich. Denn als Kontrollorgan und Schaltzentrale wacht unser Gehirn in jeder wachen und schlafenden Sekunde über Sinneseindrücke und Bewegungen. Aus diesen Signalen konstruiert es ein dreidimensionales Modell: unser Körperbild.

Herrscht für ein Körperteil „Funkstille“, verlernt das Gehirn die Kommunikation mit ihm und kann Bewegungen nicht mehr richtig steuern. Schon eine Nacht

mit eingegipstem Arm kann das Körperbild beeinträchtigen.

Gehirntraining im Schlaf

Die MiS-Impulse fördern das Körperbewusstsein, verhindern Kommunikationsstörungen und verbessern den Schlaf. Das ist auch für den Gesunden zu spüren – und für seine Mitmenschen. „Wer besser schläft, ist auch bei Tag gelassener, belastbarer und aktiver“, weiß Johanna Leicht. „lattoflex-Thevo macht das Leben leichter – ganz ohne Medikamente.“

In der professionellen Pflege erzielt die MiS Micro-Stimulation verblüffende Erfolge, sogar bei ausgeprägten Krankheitsbildern wie Demenz, Parkinson, Osteoporose, Rheuma oder in der Dekubitus-Prophylaxe. Entsprechend groß war die Nachfrage nach einer MiS-Lösung für daheim. Nun ist sie endlich erhältlich.

Für fast jedes Bett und als eigenständiges Möbel

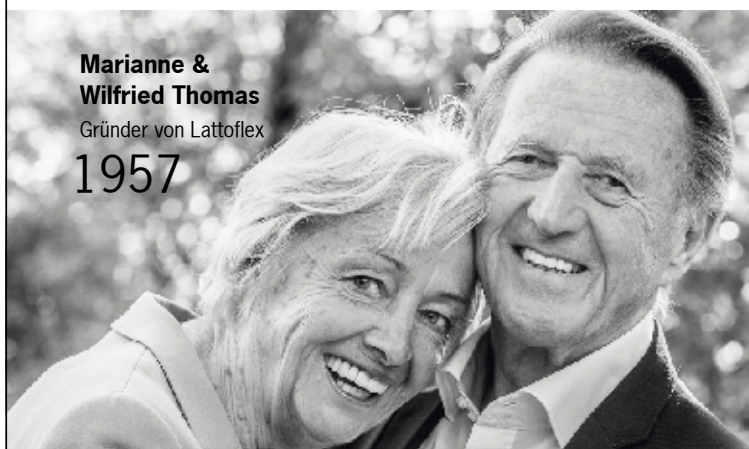
Die Vorteile von lattoflex-Thevo und MiS Micro-Stimulation können in fast allen Betten nachgerüstet werden – sind aber auch als eigenständiges Möbelstück mit vielen attraktiven Design-Optionen erhältlich, das sich gut in jede Wohnwelt einfügt. Durchdachte Details sorgen für zusätzliche Vorteile:

- Leichtes Ein- und Aussteigen durch einen festen Randbalken in der Matratze
- Optimierte Druckverteilung durch ultrasensiblen Würfelschnitt im Thevo-Design
- 3D-Belüftung gegen Wärmestau
- Praktische Wechselplatte, leicht waschbar für beste Hygiene

Das lattoflex Hubsystem zur Anpassung der Bettenhöhe und der lattoflex Komfort-Motorrahmen runden das Angebot ab. Mit lattoflex-Thevo bietet Betten Friedrich ein wertvolles Werkzeug für ein aktives, selbstbestimmtes Leben: Wegweisende Technik, die stützt und stimuliert – für einen goldenen Lebensabend.

Lattoflex-Thevo

► Mobilität und Beweglichkeit im Alter



Marianne &
Wilfried Thomas
Gründer von Lattoflex

1957

Das MiS-Bett

aus der professionellen Pflege – für Zuhause

- Lattoflex-Thevo trainiert Ihren Körper und Ihr Gehirn. Sie bleiben mobil und beweglich.
- Sorgt für eine optimale Druckverteilung, steigert die Durchblutung und unterstützt das Gesundbleiben.
- Funktioniert ganz natürlich – ohne Strom, ohne Medikamente und ohne Nebenwirkungen.



Obere Königstr. 43
96052 Bamberg
info@betten-friedrich.de
www.betten-friedrich.de

lattoflex[®]
schlafwerk



Seniorenresidenzen ermöglichen ein weitgehend unabhängiges Leben und gleichzeitig den Austausch und Kontakt mit anderen Bewohnern des Hauses.

Foto: djd/Augustinum gemeinnützige GmbH/Silvia Jansen

Lage, Betreuung, Kosten

Die Checkliste für Seniorenresidenzen:
Worauf man bei der Auswahl achten sollte

Ein Umzug im Alter will wohlbedacht sein: Schließlich gibt es viele Anbieter von Seniorenresidenzen auf dem Markt mit erheblichen Unterschieden in den Kosten und Leistungen. Auf welche Punkte man bei der Auswahl achten sollte und worauf eine gute Beratung eingehen muss, verrät die folgende Checkliste:

Individuelle Bedürfnisse

Wer in eine Seniorenresidenz einzieht, muss sich vorher einige grundsätzliche Fragen stellen:

- Was sind meine Bedürfnisse, was Größe und Ausstattung angeht?

- Bevorzuge ich einen Balkon oder eine Terrasse?
- Benötige ich eine kleine Einbauküche in meiner zukünftigen Wohnung?
- Kann ich meine Lieblingsmöbelstücke mitnehmen - und worauf kann ich verzichten?
- Wie nah ist die Residenz an meinem alten Wohnort, wenn Familie und Freunde zu Besuch kommen?
- Wie ist die Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln?
- Kann ich Haustiere mitnehmen? Manchmal sind Lebensmittel, Friseur, Bank und Ärzte direkt im Haus, sodass die Wege generell kürzer sind.

Ein genauer Blick auf das Programm lohnt sich:

- Wie viele Veranstaltungen finden pro Woche statt?
 - Ist das Programm abwechslungsreich (Kino, Vorträge, Konzerte) und trifft es meinen Geschmack?
 - Organisiert die Residenz Ausflüge oder Reisen?
 - Ist das Haus offen gegenüber Gästen und integriert es die Bewohner des Stadtteils?
 - Gibt es weitere Angebote, wie Boule und Sportveranstaltungen?
 - Können Bewohnerinnen und Bewohner selbst Kurse anbieten?
- Zur guten Betreuung zählt ein 24 Stunden am Tag besetzter Empfang, sodass auf kleine Anfragen bis hin zu Notrufen sofort reagiert werden kann. "Man sollte auch darauf achten, ob immer eine Pflegekraft vor Ort ist", erklärt Dr. Johannes Rückert, Geschäfts-

**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

führer der Augustinum Seniorenresidenzen. "In guten Seniorenresidenzen kommen die Kräfte

zudem in die Wohnung, sodass man nicht auf eine Pflegestation umziehen muss."

bad & heizung
GRANTIERT LEBENSQUALITÄT

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

**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**



Erkältungen und Husten gehören zur kalten Jahreszeit leider dazu. Als natürlicher Hustenlöser hat sich Thymian bewährt.
Foto: djd/Hermes Arzneimittel/ Shutterstock/Wellnhofer Design

Top oder Flop? Hausmittel gegen Husten

Welche Mittel wirklich helfen und warum Husten nicht gleich Husten ist

Husten ist der lästige Begleiter fast jeder Erkältung, und in der kalten Jahreszeit bleibt kaum jemand davon verschont. Für den Körper ist das "Bellen" eine große Belastung, denn immerhin erreicht die Luft in den Atemwegen beim Husten Geschwindigkeiten von mehr als 100 Stundenkilometern. Die Betroffenen wünschen sich deshalb effektive Linderung, um die Symptome im Griff zu behalten und nicht zu lange auszufallen. Dafür gibt es bewährte Hausmittel und natürliche Unterstützung. Aber was hilft wirklich?

Reiz- oder Schleimhusten?

Wichtig für die Behandlung ist die Unterscheidung der verschiedenen Hustenarten. Meist fängt die Erkältung mit trockenem Reizhusten an, der sehr quälend sein kann, aber nicht dem Abhusten von Schleim dient. Hier können Kräuter wie Isländisch Moos, Eibisch und Spitzwegerich den Reiz lindern und die Atemwege beruhigen. Nach ungefähr drei Tagen fängt der Schleimhusten an, der die Bronchien von gestautem Sekret befreien soll. Als natürlicher

Hustenlöser hat sich dann Thymian bewährt, der längst auch in der modernen Schulmedizin seinen festen Platz hat. Das enthaltene Thymianöl kann mehrere positive Effekte auf die Atemwege haben, nämlich den Schleim verflüssigen und die Bronchien entspannen. Das erleichtert das Abhusten und lindert den Reiz. Besonders konzentriert entfaltet sich die Heilpflanze etwa in Aspecton Hustentropfen aus der Apotheke, die weder Zucker noch Alkohol enthalten und auch für Kinder ab zwei Jahren geeignet sind.

Zitrone eher zweifelhaft

Eines der einfachsten Hausmittel bei Husten ist viel trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Empfehlenswert sind Kräuter- und Früchtetees oder einfach Wasser. Heißes Wasser eignet sich auch gut zum Inhalieren - noch besser ist Kochsalzlösung. Ein warmer Kartoffelwickel auf der Brust oder süßer Zwiebelsaft können bei Husten ebenfalls helfen. Unter www.aspecton.de erfährt man, wie diese Hausmittel angewen-

det werden. Ein wenig geeignetes Hausmittel gegen Husten und Co. ist die beliebte heiße Zitrone. Denn das in ihr enthaltene Vitamin C wird durch Erhitzen zerstört.

In aller Kürze

Von Husten bleibt in der kalten Jahreszeit kaum jemand verschont. Betroffene wünschen sich dann effektive Linderung, gerne mit Haus- und Naturmitteln. Was hilft, hängt auch von der Hustenart ab. So können Kräuter wie Isländisch Moos, Eibisch und Spitzwegerich den trockenen Reizhusten zu Beginn der Erkältung lindern. Als natürlicher Hustenlöser bei hartnäckigem Schleimhusten hat sich Thymian bewährt. Thymianöl kann den Schleim verflüssigen und die Bronchien entspannen. Das erleichtert das Abhusten. Konzentriert entfaltet sich die Pflanze etwa in Aspecton Hustentropfen aus der Apotheke. Weitere Hausmittel gegen Husten sind: viel trinken, Kartoffelwickel oder süßer Zwiebelsaft. Die beliebte heiße Zitrone ist dagegen wenig geeignet.

Husten, gib Ruhe!

Umfrage zeigt:
Akuter Husten wirkt auf verschiedene Weise belastend

Pst, Ruhe bitte! Ob beim Theaterbesuch, im Meeting, beim Abendessen oder in der Nacht - hier möchte man niemanden mit Husten belästigen. Doch Husten ist nun einmal laut und störend, es nervt Partner, Kollegen und Familie, einfach das gesamte Umfeld. Eine aktuelle forsa-Umfrage mit mehr als 1.000 Befragten zeigt, dass Husten vor allem beim Schlafen sehr stören kann. Das nächtliche "Bellen" hält wach - nicht nur die Kranken selbst, sondern auch den Rest der Familie. Da überrascht es nicht, dass 40 Prozent der Hustenleidenden angaben, dass sie sich im Kontakt mit anderen unwohl fühlen, etwa während eines direkten Gesprächs oder beim Küssen. Andere (31 Prozent) empfinden weniger Spaß an Freizeitaktivitäten wie Kino, Theater oder Sport, und 30 Prozent fühlen sich durch Husteln vor allem während der Arbeit oder bei Beschäftigungen, bei denen sie sich konzentrieren müssen, gestört. Besonders interessant: Natürlich quälen vor allem die typischen Symptome wie Kratzen im Hals, Hustenreiz oder Schmerzen in der Brust. Aber als soziale Wesen belastet es uns Menschen auch, wenn wir das Gefühl haben, andere zu stören. Das empfanden 26 Prozent der Befragten so.



Gerade bei hustenden Kindern greifen Eltern oft zu sanften Hausmitteln. Viele haben sich bewährt, einige sind weniger nützlich.
Foto: djd/Hermes Arzneimittel/ Shutterstock/New Africa

Altersbedingte Augenleiden frühzeitig erkennen

Vorsorgen, um die Sehkraft möglichst lange zu erhalten

Ebenso wie Zähne oder die Haut brauchen auch unsere Augen regelmäßige Pflege und Kontrolle. Vor allem in höherem Alter sollte man Angebote zur Vorsorge beim Augenarzt wahrnehmen. Denn mit den Jahren steigt das Risiko für verschiedene Augenerkrankungen. Grauer und Grüner Star, eine Netzhautablösung oder die altersbedingte Makuladegeneration, bei der in der Netzhautmitte Sehzellen absterben, sind einige davon. Werden die Erkrankungen jedoch rechtzeitig erkannt, kann der Verlust des Sehvermögens oft aufgehalten werden. So bleibt man auch im Alter lange mobil.

Eine Krankheit, die meist schleichend auftritt, ist der Graue Star, eine Trübung der Augenlinse. Symptome für die Erkrankung sind zum Beispiel eine hohe Blendempfindlichkeit und ein vermindertes Kontrastsehen. Betroffene haben oft das Gefühl, wie durch einen Schleier zu blicken. Mit einer Routineoperation, bei der die trübe Linse entfernt und durch eine sogenannte Intraokularlinse aus Kunststoff ersetzt wird, können diese Probleme jedoch behoben werden. Heutzutage gibt es eine Vielzahl an Linsentypen mit Zusatznutzen. Die „AcrySof IQ Toric“ von Alcon beispielsweise korrigiert in einem Schritt sowohl den Grauen Star als auch Astigmatismus, also eine Hornhautverkrümmung. Detaillierte Informationen sowie eine Patientenbroschüre zum kostenlosen Herunterladen gibt es unter www.acrysof-toric.de. So kann ohne einen zusätzlichen operativen Eingriff die vorhandene Fehlsichtigkeit dauerhaft korrigiert werden - und die Patienten können künftig ohne Brille oder Kontaktlinsen für die Fernsicht auskommen. Ein integrierter UV- und Blaulichtfilter schützt zudem die Netzhaut.



Vorsorge: Bei einem regelmäßigen Augen-Check können Augenleiden frühzeitig erkannt werden.
Foto: djd/Alcon Pharma/Getty

Haus- und Schwimmbadtechnik **Christian Kothe**

Bäder & Sanitär • Heiztechnik

Schwimmbäder • Regelungstechnik

Beregnungsanlagen • Gartentechnik

Kothe Haus- und Schwimmbadtechnik GmbH
Unterharnsbach 25 C
96138 Burgebrach

www.kothe-heiztechnik.de • info@kothe-heiztechnik.de

Tel. 0 95 46 / 5 92 03 03 • Fax: 0 95 46 / 5 92 03 04



Stylisch, robust Made in Germany GRILLZIMMER



Die Firma Grillzimmer UG, wurde im Jahre 2016 von Michael Hofmann (Kaufmann) und Christian Böttger (Ingenieur) gegründet. Ursprünglich sollte es für Michael Hofmann nur eine kleine Außenküche für das eigene Heim sein. Auf der Suche nach Außenküchen auf dem damals noch jungen Markt, fand er allerdings nichts was seinen Ansprüchen entsprach. Es sollte extrem robust, funktionell und zudem modern sein. So entstand die Zeichnung für das erste Grillzimmer Außenküchenmodul, das war der Start für den damals noch unbekannten Außenküchenhersteller. Seitdem war das „Grillzimmer“ auf großen Fachmessen in Deutschland anzutreffen, unter anderem auf der Internorga in Hamburg, der Spoga oder der Living Kitchen in Köln, hier trugen sie auch einen wesentlichen Teil dazu bei, die Wahrnehmung für Außenküchen in Europa zu steigern. Grillzimmer produziert mit durchschlagendem Erfolg exklusive Außenküchen für die Bundesrepublik, Tschechien, Österreich, Schweiz und wird 2020 nach Belgien und Luxemburg expandieren. Die Leidenschaft der beiden Köpfe von Grillzimmer UG schlägt sich auch in der herausragenden Qualität und dem Design

der hochwertigen Außenküchen nieder. Die Küchen sind aus 5mm spezialbeschichtetem Stahl gefertigt, welcher dadurch absolut rostfrei ist. Zudem werden die Küchen ausschließlich in Deutschland hergestellt. Eine Grillzimmer Außenküche ist nichts aus dem Katalog, jede Küche wird individuell gestaltet und auf die Bedürfnisse des Kunden zugeschnitten. Da es sich um ein extrem langlebiges Produkt handelt, ist es dem Hersteller auch sehr wichtig, die beste Qualität aller verbauten Materialien zu garantieren. Die Arbeitsplatten werden meist aus 20mm dicken Granit gefertigt. Auf Wunsch sind auch moderne Materialien wie Keramik als Arbeitsplatte sowie eine abnehmbare Rhombus-Verkleidung aus Thermo-Esche, die am Korpus der Küche mit einem Magnet befestigt wird, möglich. Durch die modulare Bauweise ist nahezu jede denkbare Form realisierbar, wobei der Grill das Kernstück einer jeden Außenküche bildet. Grillzimmer Außenküchen sind oft mit einem Big Green Egg ausgestattet, das Resultat einer tollen Partnerschaft mit dem weltweit führenden Hersteller in Sachen Keramikgrill. Auch ein hochwertiger Gasgrill oder eine Plancha fügen sich super in eine Grillzimmer Außenküche ein.

Sie suchen für sich oder Ihre Angehörigen eine Wohnalternative zum Pflegeheim?

Dann ist unsere Mietwohnanlage in Scheßlitz die richtige Wahl für Sie:



www.zusammenwohnen-zusammenleben-schesslitz.de

Weitere Informationen über verfügbare Wohnungen oder zur Wohnanlage selbst erhalten Sie unter 09264 - 8017955.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

- Mietwohnungen neben der Juraklinik
- ab August 2020 bezugsfertig
- Kein Verzicht auf Selbstbestimmung und Privatsphäre
- altersgerechte 1-4 Zimmer Appartements
- Barrierefrei und behindertengerecht
- Tages- und Intensivpflege im Haus
- Gemeinschaftsräume
- teilweise mit Einbauküche und Stellplatz

 **traumraum**
julia stadelmann-schubart | immobilien GmbH
Lessingstraße 7b · 96328 Küps

Gesundheitskompetenz teils ausbaufähig

Nur jeder Zweite in Deutschland ist mit seinem Wissen zum Thema zufrieden

Nur jeder Zweite in Deutschland ist mit seinem Gesundheitswissen zufrieden. Das ergab der repräsentative Sanofi Gesundheitstrend des Meinungsforschungsinstituts Nielsen. Vor allem beim Gesundheitsverhalten besteht Verbesserungspotenzial: Jeder Fünfte vergisst manchmal, verschriebene Arzneimittel einzunehmen oder anzuwenden. Vier von zehn Personen können nicht selbst einschätzen, ob sie wirklich krank sind, wenn sie sich unwohl fühlen. Knapp jeder Fünfte sucht ein Krankenhaus oder den Notdienst auf, wenn er keinen zeitnahen Facharzttermin erhält. Nur 15 Prozent der Befragten nutzen in so einem Fall die Terminvermittlung der Kassenärztlichen

Vereinigungen. "Die Ergebnisse zeigen, dass nicht in der gesamten Bevölkerung die Fähigkeit besteht, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag angemessen über die eigene Gesundheit zu urteilen", resümiert Boris Graf, der sich bei Sanofi mit der Förderung der Gesundheitskompetenz beschäftigt. "Wir sehen, dass hier Nachholbedarf besteht." Auch wenn es darum geht, den Aussagen eines Arztes zu folgen, gibt es Schwierigkeiten: Immerhin jeder Fünfte versteht die Mediziner nicht. Trotzdem genießen Hausarzt, Facharzt und Apotheke aber das größte Vertrauen, wenn es um die Gesundheit geht. Mit 73, 72 und 61



Jeder fünfte Patient hat Schwierigkeiten, die Aussagen seines Arztes zu verstehen.
Foto: djd/Sanofi/Getty

Prozent führen sie die Liste der als verlässlich eingestuften Quellen an. Skeptischer sind die Befragten bei neueren Quellen: Nur 13 Prozent finden Internetportale vertrauenswürdig. Auf Self Tracking Gadgets, Gesundheits-Apps und Co. bauen noch weniger. Dennoch finden 44 Prozent die neuen Medien hilfreich. Vier von zehn Befragten machen sich vor einem Arztbe-

such über eine mögliche Erkrankung schlau, um mit dem Mediziner auf Augenhöhe sprechen zu können. "Digitale Informationsquellen können zusätzliches Gesundheitswissen vermitteln. Das kann dem Patienten helfen, die Informationen des Arztes leichter zu verstehen", gibt Boris Graf zu verstehen. Unter www.sanofi.de finden sich alle Umfrageergebnisse.



O DU FRÖHLICHE!



Die Napoleon®
Rogue®-Serie
vereint innovative
Features, detail-
reiche Ausstattung
und edles Design!



[steel]raum
Inh. Michael Hofmann
Emil-Kemmer-Str. 12
96103 Hallstadt
info@steelraum.de
www.steelraum.de
facebook.com/steelraum



EXCELLENCE
PARTNER



SERVICE
PARTNER