

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Mai/Juni 2020

www.bestes-alter.info

Ausgabe 2/2020

Themen
in dieser
Ausgabe:

Informationen zur Corona-Krise

Rechtsfragen, Testmöglichkeiten,
Tipps für die Seele, moderne
Marktforschung und ein
gestärktes Immunsystem

Mit Spaß in den Sommer

Hilfen gegen
Heuschnupfen,
Rauf aufs Rad
und eine Küche für
den eigenen Garten

Marktforschung hilft bei Corona-Fragen

Statistiken rund um Corona sorgen für Verwirrung

Die Corona-Pandemie hält die Welt in Atem. Täglich werden wir mit neuen Statistiken zur weltweiten Verbreitung von Covid-19 konfrontiert. Besonders der Anteil der infizierten Menschen sowie die Reproduktionsrate sind von großem Interesse, geben diese doch Aufschluss darüber, wie weit das Virus in der Bevölkerung verbreitet ist. Prominentes Beispiel für eine Studie zur Ermittlung dieser Kennziffern ist die sogenannte Heinsberg-Studie, die Mitte April für Schlagzeilen sorgte. Positiv zu bemerken: Hierbei wurden die teilnehmenden Haushalte per Zufallsauswahl ermittelt. Dies ist im ersten Schritt eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Zahlen repräsentativ hochgerechnet werden können. Allerdings lagen diese Haushalte alle im besonders schwer betroffenen Stadtteil Gangelt in Heinsberg. Zudem wurden in dieser Studie alle im Haushalt lebenden Per-

sonen untersucht, obwohl es hier ein extrem hohes Ansteckungsrisiko gibt und damit die Werte bei einer Hochrechnung auf die Gesamtbevölkerung überschätzt werden.

Nicht jede Statistik hat eine verlässliche Aussagekraft

Die Heinsberg-Studie zeigt, dass es bei solchen Untersuchungen ganz entscheidend darauf ankommt, wie Daten erhoben und interpretiert werden. Bei Fehlern im Versuchsaufbau können Fehlentscheidungen - insbesondere im Fall von Corona - dramatische Folgen haben. Die Frage, wie eine Stichprobe repräsentative Ergebnisse für die Gesamtbevölkerung liefern kann, beschäftigt Markt- und Sozialforscher seit jeher. Deshalb sind sie Experten darin, Stichproben so zu designen, dass am Ende einer Untersuchung ein für die Gesamtbevölkerung repräsentatives Ergebnis steht. Außerdem stellen sie wertvolle Informationen rund um das Ver-



Werden Studien falsch angelegt, können Ergebnisse verfälscht werden. Gerade bei Sachverhalten im Zusammenhang mit Covid-19 kann das bedeutsam sein.

Foto: djd/IMSF/Pixabay

halten oder Bedürfnisse der Bevölkerung zur Verfügung.

Transparenz bei Umfragen

Damit solche Leistungen für die Gesellschaft erzielt werden können, sind Markt- und Sozialforscher auf die Kooperation der Bevölkerung angewiesen. Auf www.deutschlands-marktforscher.de finden Interessierte Hintergrundinformationen zu Quali-

tätsstandards und Richtlinien der Markt- und Sozialforschung. Die Beteiligung an seriösen Umfragen hilft, ein klareres Bild von Veränderungen in der Gesellschaft zu zeichnen. Die Initiative Markt- und Sozialforschung hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Bevölkerung darüber zu informieren, wie seriöse Markt- und Sozialforschung funktioniert und woran man diese erkennen kann.



Mundschutzmasken verhindern, dass infektiöse Tröpfchen sich weit verbreiten können. Wie die Menschen zur Maskenpflicht stehen, finden Forscher heraus.

Foto: djd/IMSF/Pexels

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Marktforschung hilft bei Corona-Fragen
- 3 Die Essenz eines Lebens in Worte fassen
- 4 Immunstark durch die Allergiezeit
- 5 Corona-Tests: Sicher ist sicher
- 6 Corona: Tipps für die seelische Gesundheit
- 7 Den Sommer unbeschwert genießen
- 8+9 **CORONA&RECHT:**
Immer auf dem neuesten Stand
- 10 Saskia Vester: Hochleistung am Set
- 11 Training fürs Immunsystem
- 12 So hat man wirklich Spaß am Radeln
- 13 Glücksbringer Eigenheim
- 14 Gel(i)ebte Espresso-kultur
- 15 Welcher Schlaftyp bist du?
- 16 Steelraum: Außenküchen liegen voll im Trend



Die Essenz eines Lebens in Worte weben

HBB ist vielseitig: SchauspielerIn, SängerIn, DozentIn für soziale Kompetenz in Pflege und Hospizarbeit, Autorin mehrerer Bücher und Theaterstücke, Rednerin auf Kongressen - es kommt eine beeindruckende Liste zusammen in über 30 Berufsjahren. Die Coronakrise zwingt auch sie zum Umdenken. "Gelegenheit, Bilanz zu ziehen. Das große Aufräumen war herausfordernd, aber wohltuend und reinigend." Die Fokussierung auf das Wesentliche half ihr, eine Vision für ihre berufliche Zukunft zu finden. „Schon sehr lange weiß ich, dass ich neben meiner Tätigkeit als Beraterin für schwierige Lebenssituationen meine Arbeit als Trauerrednerin ausbauen möchte. Ich musste aus Zeitmangel bei Anfragen viel zu oft „nein“ sagen. Dabei ist es eine wichtige und schöne Aufgabe, in engem Kontakt mit den Angehörigen einer Verstorbenen behutsam und aufmerksam auf das Leben zurück zu blicken.“

HBB ist „Die Wortweberin“

Nach intensiven Gesprächen webt die erfahrene Autorin die verschiedenen Lebens-Fäden in eine Geschichte. „Mein Ziel ist es, beim Abschied nehmen die einzigartige Persönlichkeit in ihrer Essenz noch einmal spürbar zu machen. Das geht über die Aufzählung der Lebensdaten, Beziehungen und Hobbies weit hinaus und ist durchaus schriftstellerische Arbeit. Ich konzentriere mich darauf, aus einer klassischen Trauer-

rede ein heilsames Ritual des Abschieds zu machen.“ Viele Menschen wünschen sich eine individuelle, eindrucksvolle Trauerfeier. „Ob Sie in privaten Räumen oder im Wald, an einem See, oder auf dem Friedhof Abschied nehmen, das ‚letzte Fest‘ wird alle Gäste einbinden und zu einer ganz besonderen, nachhaltigen und positiven Erinnerung.“

Was ist „Trauerkultur“?

Die charismatische End-Fünfzigerin wünscht sich eine Wiederbelebung der „Kultur des Trauerns“. Bewusst durchlebte Trauer sei ein schmerzhafter, aber auch kreativer Prozess, der uns reifen lässt und unserer Persönlichkeit Gelegenheit gäbe, sich weiter zu entwickeln. Zu oft werde die Trauer weggesperrt und unterdrückt, um niemanden damit zu belasten. „Schnell wieder zurück zur Normalität, schnell wieder funktionieren, das macht Druck.

Trauer braucht Zeit, Verständnis und Mitgefühl, keine künstlichen Stimmungsaufheller. Die wichtigste Botschaft, die der ständige Wandel des Lebens für uns hat, ist: werde wesentlich.“

Wir könnten jede Art von Verlust als Gelegenheit wahrnehmen, innezuhalten, zurück zu blicken, Bilanz zu ziehen. „Ab einem gewissen Alter verlieren wir alle ständig irgendetwas. Wir verlieren unsere Jugend, die Kinder gehen aus dem Haus, wir verlieren Menschen und damit vielleicht einen Teil unserer Träume und Wünsche. Wenn wir uns weiter entwickeln wollen, sind wir angehalten, mit Veränderungen und Enttäuschungen leben zu lernen. Abschied nehmen zu lernen heißt, sich mit dem ständigen Wandel des Lebens in all seinen Facetten versöhnen zu können. Es bedeutet, aktiv Frieden zu machen, in sich zufrieden zu werden.“

Coaching als aktiver, persönlicher Friedensprozess



Dazu gehöre auch, immer mal wieder inne zu halten und zu reflektieren. Ein klassisches Life-Coaching sei dafür ideal. „Gute Fragen zu stellen, wertfrei und gleichzeitig wertschätzend zuhören zu können – diese Kunst habe ich gelernt. Als Coach bin ich wie ein Spiegel, in dem man sich mit neuen Augen sehen kann. Das bringt Ruhe, Klarheit – und natürlich Schwung für den weiteren Lebensweg. „Auf zu neuen Ufern...!“ Runde Geburtstage werden von jeher gerne für eine Rück- und Vorschau genutzt. HBB bietet ab sofort die Chance auf eine humorvoll-tiefgreifende „Essenz des Lebens“. Dafür verbindet sie zwei ihrer Berufe. Die Autorin geht Hand in Hand mit der langjährigen Coachin: „Als Autorin finde ich Worte, in denen der rote Faden des Lebens deutlich wird. Biografiearbeit auf der Suche nach inneren Bildern und Metaphern. Die Erfahrungen der Kund*innen finden Widerhall in der ‚Essenz ihres Lebens‘. Es ist eine große Wertschätzung der eigenen Wanderung durch die Jahre, mit allen Höhen und Tiefen und viel mehr als eine reine Lebensbeschreibung. Auf Wunsch erstet aus diesem Prozess ein Buch mit Fotos und Illustrationen.“

**Infos unter www.bauer-banzhaf.de,
Kontakt heike@bauer-banzhaf.de
Preise nach Anfrage, ebenso wie ein Einblick den Schreibstil und die Geschichten von HBB.
Mobil: 0172 87 47 003**



Immunstark durch die Allergiezeit

Die zweite Runde der Heuschnupfensaison besser überstehen

Die Frühblüher Hasel, Weide und Birke sind weitgehend durch, und manche Heuschnupfenpatienten können wieder etwas aufatmen. Viele Betroffene jedoch fürchten die zweite Run-

de, denn im Sommer blühen zahlreiche weitere allergieauslösende Pflanzen, zum Beispiel Gräser, Getreide wie Roggen und Kräuter wie Spitzwegerich, Beifuß und die besonders aggressive Ambrosia. Mancher kommt so von Februar bis Oktober kaum zur Ruhe.

Das überschießende Immunsystem regulieren

Heuschnupfen, medizinisch auch allergische Rhinitis genannt, ist die am weitesten verbreitete allergische Erkrankung. Laut Allergieinformationsdienst wurde er bei 15 Prozent der Erwachsenen und 11 Prozent der Kinder und Jugendlichen schon einmal diagnostiziert. Die Ursache ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems, das eigentlich harmlose Stoffe wie Pflanzenpollen, Hausstaub oder Tierhaare als gefährlich einstuft und oft heftig bekämpft. Die Folge sind Niesattacken, geschwollene Schleimhäute und juckende, tränende Augen. Da das die Lebensqualität auf Dauer empfindlich beeinträchtigt, ist

Abhilfe gefragt. So lassen sich die Symptome beispielsweise mit verschiedenen Medikamenten bekämpfen, und eine Hyposensibilisierung kann den Körper an einzelne Allergene gewöhnen und so unempfindlicher machen. Einen anderen Ansatz bietet das vom Robert-Koch-Mitarbeiter Dr. Carl Spengler entwickelte Kolloid K. Es enthält speziell ausgesuchte Antigene und Antikörper in verdünnter Form, die das körpereigene Immunsystem regulieren und damit die Allergiebereitschaft senken sollen - mehr dazu auch unter www.spenglersan.de. Damit können nicht nur die Symptome gelindert werden, sondern allergische Reaktionen ganz ausbleiben.

Am besten beginnt man mit der Behandlung schon ein bis zwei Monate vor der Allergiesaison, um den Körper rechtzeitig vorzubereiten und umzustellen. Doch auch eine später einsetzende akute Anwendung ist möglich. Die Lösung wird einfach mehrmals täglich in die Ellenbeuge oder direkt in die Nase gesprüht. Über mehrere Pollensaisons fortgesetzt, wird das Abwehrsystem

immer besser trainiert und die Furcht vor dem nächsten Niesanfall irgendwann vielleicht völlig überflüssig.

In aller Kürze

Die Frühblüher sind durch, viele Heuschnupfenpatienten fürchten jedoch die zweite Runde. Im Sommer blühen weitere allergene Pflanzen wie Gräser, Beifuß und Ambrosia. Laut Allergieinformationsdienst wurde bei 15 Prozent der Erwachsenen und 11 Prozent der Kinder und Jugendlichen schon Heuschnupfen diagnostiziert. Die Ursache ist ein überreagierendes Immunsystem, das eigentlich harmlose Stoffe heftig bekämpft. Zur Symptomlinderung gibt es verschiedene Medikamente, eine Hyposensibilisierung kann den Körper gegen einzelne Allergene wappnen. Einen anderen Ansatz bietet das von Dr. Carl Spengler entwickelte Kolloid K. Es enthält verdünnte Antigene und Antikörper, die das Immunsystem regulieren und die Allergiebereitschaft senken sollen.

Infos unter www.spenglersan.de


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



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

IMPRESSUM

Bestes  Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

HERAUSGEBER:

Gesundheit-Regional.de GmbH,
 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. 85.000 Exemplare;

ERSCHEINUNGSWEISE:

Alle drei Monate, 4. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright: Bestes Alter

Privatpraxis für Fuß- und Beinleiden sowie funktionelle Orthopädie

Konservative und operative Beinvenenbehandlung

- Venenstau
- Offene Beine
- Stauungsekzem
- Venenthrombose
- Krampfadern, Besenreißer

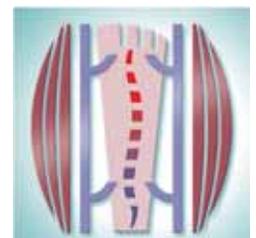
Haltungs- und Bewegungsanalyse Reflextherapien – Spezialeinlagen

- 3D-Wirbelsäulenvermessung
- Rückenschmerzen, Beckenschiefstand
- Körperfehlstatik, Skoliosen
- Kopf-Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen
- Schwindel, Ohrgeräusch
- Knie- und Hüftgelenksverschleiß
- Fußbeschwerden, Zehenverbildungen

Dr. med. Thomas Stumptner Facharzt für Orthopädie, Phlebologie – Chirotherapie

Fürther Str. 244a (Auf AEG)
 90429 Nürnberg
 Telefon 09 11 / 237 54 70
 Fax 09 11 / 237 54 71

info@dr-stumptner.de / www.dr-stumptner.de



- Advertorial -

Sicher ist sicher!

Covid19 Antikörper Test:
98,6% Sensitiv! Mit Bescheinigung

H_CO - www.adobe-stock.com

WIR KÜMMERN UNS....

Umgang in der Zahnarztpraxis

Die Übertragung von Viren durch anamnestisch unauffällige, symptomlos erkrankte Patienten kann durch die Einhaltung von Hygienemaßnahmen verhindert werden. Vor einem Zahnarztbesuch muss also niemand Angst haben! Hierzulande werden die höchsten Standards einhalten, die Hygieneempfehlungen gelten ohnehin schon immer auch für alle anderen Erkrankungen. Wichtig sind in Corona-Zeiten mehr denn je die Vorsorge und Gesunderhaltung des Körpers, ein starkes Immunsystem, gesunde Ernährung, Sport und ein gesunder Mund-Nasen-Rachenraum – die beste und effektivste Barriere gegen sämtliche bakterielle und virale Erkrankungen! Wir müssen aufpassen, dass wir vor lauter Covid19 nicht die vielen anderen Erkrankungen vergessen, die teilweise wichtiger

und genauso Priorität in der Therapie und Prophylaxe haben. Ein besonderes Augenmerk sollte auch auf unsere Psyche und das emotionale Wohlbefinden gelegt werden, sind diese beiden Punkte doch für 30 bis 50 Prozent der Regeneration unseres Immunsystem verantwortlich.

Die Behandlung von Patienten, die bereits Symptome einer akuten respiratorischen Erkrankung der unteren Atemwege (Husten, Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, Atembeschwerden und Luftnot, Müdigkeit, Appetitlosigkeit) zeigen, sollte auf die Zeit nach Ende der Erkrankung verschoben werden, sofern es sich nicht um Notfälle handelt. Diese Patienten sind zur Sicherung der Diagnose und ggf. Einleitung einer Therapie an den Hausarzt zu verweisen.

Für unaufschiebbare zahnärztliche Behandlungen von Patienten, die unter Verdacht stehen an

COVID19 erkrankt zu sein, gilt es gemäß BioStoffV und GefStoffV weitere Vorsichtsmaßnahmen zu treffen:

- Räumliche oder organisatorische Trennung der an Covid19 erkrankten Patienten von den Patienten der Normalsprechstunde,
- Persönliche Schutzausrüstung für das Personal (Schutzbrille mit Seitenschutz; Atemschutzmaske FFP2; sterile Handschuhe; langärmeliger Schutzkittel; das Tragen einer Kopfhülle kann den Schutz erhöhen; für Reinigungsarbeiten Schutzhandschuhe nach DIN EN 374 mit längeren Stulpen),
- Patienten nach Betreten der Praxis für die Wartezeit Mund-Nasen-Schutz aushändigen und zum Tragen anhalten,
- Patienten anhalten, vor Verlassen des Sprechzimmers die Hände zu desinfizieren,
- Schutzkleidung nach Beendigung der Behandlung kontaminationsfrei ablegen.

Ökologisch nachhaltige Zahnpflege

Wir führen seit einiger Zeit Zahnbürsten aus Bambus mit microfeinen weichen Borsten mit Aktivkohle. In Kombination mit der Bambus Zahnbürsten Box und den Interdentalbürsten aus Bambus ein Highlight. Diese Bürsten mit der biomed/calcedim Zahnpaste sind ein ideales Pflegeset für Ihre gesunden Zähne und das Zahnfleisch. Gerade in Corona Zeiten brauchen wir starke Immunbarrieren wie unsere gesunde Mundhöhle.

Dr. med. dent.

Matthias Nagengast

Obstmarkt 5, 96047 Bamberg

Tel. 0951 284 65

info@zahnarztpraxis-nagengast.de



Belkin & Co - www.adobe-stock.com

Wir haben jetzt die Möglichkeit professionelle Antikörpertests der Firma Servoprax durchzuführen. Diese haben nichts mit den üblichen Schnelltests die man privat machen konnte zu tun. Der Clear-test ist nur von medizinischen Personal durchzuführen und hat eine Sensitivität von 98,6%. Ein negatives Ergebnis kann nicht die Möglichkeit einer 2019-nCoV Infektion ausschließen.

Bei aktuellen Symptomen muss ein klinischer Covid-19 Akuttest durchgeführt werden. In Diskussion ist natürlich momentan ob man langfristig Antikörper gegen Covid-19 hat oder diese nachlassen und man sich ein zweites Mal anstecken könnte. Gerade deswegen finden wir dass umso mehr getestet wird auch auf Antikörper um eine Abschätzung der Viruserkrankung zu erhalten. Wir unterstützen hier sehr die Untersuchungen von Prof. Streeck der Universität Bonn. Welche Konsequenzen ein positiver Antikörpertest hat muss jedem selbst überlassen werden. Er berechtigt momentan nicht zu Lockerungen bei Massnahmen die die Landes- und Bundesregierung angeordnet hat.



- Advertorial -

Coronavirus: Tipps für die seelische Gesundheit

Der Ausbruch des neuen Coronavirus macht vielen Menschen Angst. Die massiven Einschränkungen im Alltagsleben verstärken die psychische Belastung zusätzlich. Um mit der Krisen-Situation hilfreich umzugehen, ist es aber entscheidend, das seelische Gleichgewicht nicht zu verlieren. Die DGPPN hat fünf Empfehlungen zusammengestellt, die dabei helfen können.

1. Informiert bleiben – aber richtig

Zurzeit geistern viele Falschmeldungen zum Coronavirus durch das Internet und auch andere Medien, die unnötig verunsichern und verängstigen. Nutzen Sie deswegen nur vertrauenswürdige Informationsquellen wie etwa Hinweise des Bundesgesundheitsministeriums, des Robert Koch-Instituts oder der Weltgesundheitsorganisation. Vermeiden Sie exzessiven Medienkonsum. Pushnachrichten auf dem Handy oder ständig laufende Nachrichtensendungen können Stress verursachen und Sorgen verstärken. Informieren Sie sich regelmäßig, aber bewusst.

2. Den Alltag positiv gestalten

Wenn der gewohnte Tagesablauf und soziale Kontakte wegbrechen, stellt das eine Herausforderung für die Psyche dar. Es ist dann normal, wenn das seelische Gleichgewicht darunter leidet und es Ihnen schwerfällt, sich auf die neuen Situationen einzustellen. Bestimmte tägliche Routineabläufe mit festen Zeiten für Schlaf und Mahlzeiten helfen dabei, innere Stabilität zu bewahren. Wenn Sie von zu Hau-

se arbeiten, ist es sinnvoll, ähnliche Zeiten einzuhalten wie am Arbeitsplatz. Um das seelische Gleichgewicht nicht zu gefährden, sollte man jetzt auch besonders darauf achten, den Alltag mit Aktivitäten und Gewohnheiten auszugestalten, die zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen können: Gönnen Sie sich z. B. gesunde Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, Bewegung (falls draußen nicht möglich z. B. Gymnastikübungen in der Wohnung) und Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und Ihnen guttun.

3. Sich austauschen und einander helfen

Auch wenn Begegnungen mit wichtigen und geliebten Menschen von Angesicht zu Angesicht zurzeit sehr eingeschränkt sind, gibt es doch heutzutage viele Möglichkeiten, trotzdem miteinander in Kontakt zu bleiben. Sich mit Freunden und Familienangehörigen über Sorgen, Gefühle und den praktischen Umgang mit der Krise auszutauschen, kann enorm entlasten und Stress reduzieren. Insbesondere für ältere Menschen

und Personen mit Vorerkrankungen ist es wichtig, sich in dieser Situation nicht alleingelassen zu fühlen. Ein Anruf, eine Nachricht oder ein Brief können viel bewirken und die Botschaft „du bist nicht allein“ vermitteln. Nutzen Sie auch Videoanrufe über Smartphone oder Computer, sofern möglich. Das hilft, das Gefühl von Nähe noch zu verstärken. In vielen Nachbarschaften gibt es zurzeit eine Welle der Solidarität mit gegenseitiger Unterstützung, etwa das Angebot an ältere Nachbarn, Einkäufe oder Besorgungen zu übernehmen. Die Unterstützung kommt nicht nur der Person zugute, die die Hilfe empfängt: Auch beim Helfer selbst werden sich positive Gefühle einstellen, weil er etwas Sinnvolles tun kann.

4. Negative Gefühle anerkennen, positive Gefühle stärken

Positiv denken! Das klingt erstmal nach einem abgegriffenen Ratschlag. Jeder wird in der derzeitigen Situation Gefühle von Überforderung, Stress und Sorgen kennen, das sind ganz normale Reaktionen. Aus [...] psychothe-

rapeutischer Sicht sollte man diese Gefühle anerkennen und sich selbst zugestehen. Gleichzeitig kann man sich aber aktiv vornehmen, sich nicht zu sehr in negative Gefühle hineinzusteigern. Konzentrieren Sie sich stattdessen besonders auf Gedanken, Erlebnisse und Aktivitäten, die positive Gefühle auslösen. Das können ganz einfache Alltagsdinge sein wie etwa der Kaffee am Morgen, schöne Musik oder ein Anruf bei alten Freunden.

5. Wenn es Ihnen sehr schlecht geht: professionelle Hilfe suchen

Wenn Sie sich psychisch sehr belastet fühlen und das Gefühl haben, Sorgen und Ängste nicht allein bewältigen zu können, sollten Sie professionelle Hilfe suchen. Hausärzte, Ambulanzen der Kliniken und psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Stadt oder Region sind hier geeignete erste Anlaufstellen. Für eine fachgerechte Diagnostik und eine spezialisierte Behandlung ausgeprägter und anhaltender psychischer Beschwerden sind Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie ärztliche und psychologische Psychotherapeuten die richtigen Ansprechpartner. Sie alle bauen angesichts der aktuellen Situation derzeit ihre Angebote an Telefon- und Video-Beratung aus.



Die Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg bietet in der Steigerwaldklinik Burgebrach mit der Fachabteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie unter Chefarzt Dr. med. Christoph Lehner stationäre psychosomatisch-psychotherapeutische Behandlungen an:
Sekretariat der Psychosomatischen Fachabteilung
Telefon: 09546/88-510
(Montag-Freitag 8:00 – 13:00 Uhr)
Mail: sekretariatps@gkg-bamberg.de.



Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde

Den Sommer möglichst unbeschwert genießen

Der Sommer 2020 wird etwas anders sein als die in den Jahren zuvor. Der lieb gewonnene Urlaub im Ausland ist nur eingeschränkt möglich, das Leben wird sich vorwiegend im eigenen Land und der eigenen Umgebung abspielen. Unverändert aber ist der Wunsch, möglichst gut und gesund durch die warme Jahreszeit zu kommen. Unser Special beschäftigt sich mit dem leidigen Thema Nagelpilz, wir haben Tipps für die Familienapotheke und für Menschen, die unter Diabetes und Polyarthrose leiden.

Nagelpilz: Die richtige Behandlung finden

Nagelpilz äußert sich durch gelbliche Verfärbungen, Verdickungen und Brüchigkeit der Nägel. Viele

Betroffene verstecken vor lauter Scham auch im Hochsommer ihre Füße in blickdichten Schuhen. Doch wer aus Peinlichkeit schweigt, findet oft nicht die richtige Behandlung. Dabei sollte gegen sogenannte Onychomykosen zügig vorgegangen werden, da sie sich sonst weiter ausbreiten. Eine sichere Therapiemöglichkeit bietet etwa das Medizinprodukt Excilor auf der Basis von Essigsäure. Es dringt ohne vorheriges Anfeilen tief in den Nagel ein. Durch die schnelle Ansäuerung wird das Wachstum der Fadenpilze gehemmt und gesunde Nagelsubstanz kann nachwachsen. Unter www.excilor.com gibt es weitere Infos und Tipps.

Mit der warmen Jahreszeit machen uns auch kleine Plagegeister wieder zu schaffen: Stechmücken



Keine verfärbten Nägel, keine geröteten juckenden Stellen: So sehen gesunde Füße aus.
Foto: djd/excilor.de/Getty Images/kzenon

und Co. etwa sind gerade für Kinder herausfordernd, sie kratzen häufig an den juckenden Stellen, was nicht selten zu einer Entzündung des Stiches führen kann. Bei Insektenstichen kann etwa Combudoron Gel von Weleda mit Auszügen aus Arnika und der

Kleinen Brennnessel kühlen und Schmerzen, Jucken und Rötungen lindern. Aber auch auf Sommerinfekte, Augenreizungen, oberflächliche Wunden und stumpfe Verletzungen sollte die Familienapotheke vorbereitet sein. Tipps unter www.weleda.de/familie.



Quälende Schmerzen Taube 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

24
JAHRE
KLINIK
AM STEIGERWALD
Gesundheit mit Weitblick

So klären Sie Ihre Behandlungs-Chancen:

- 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

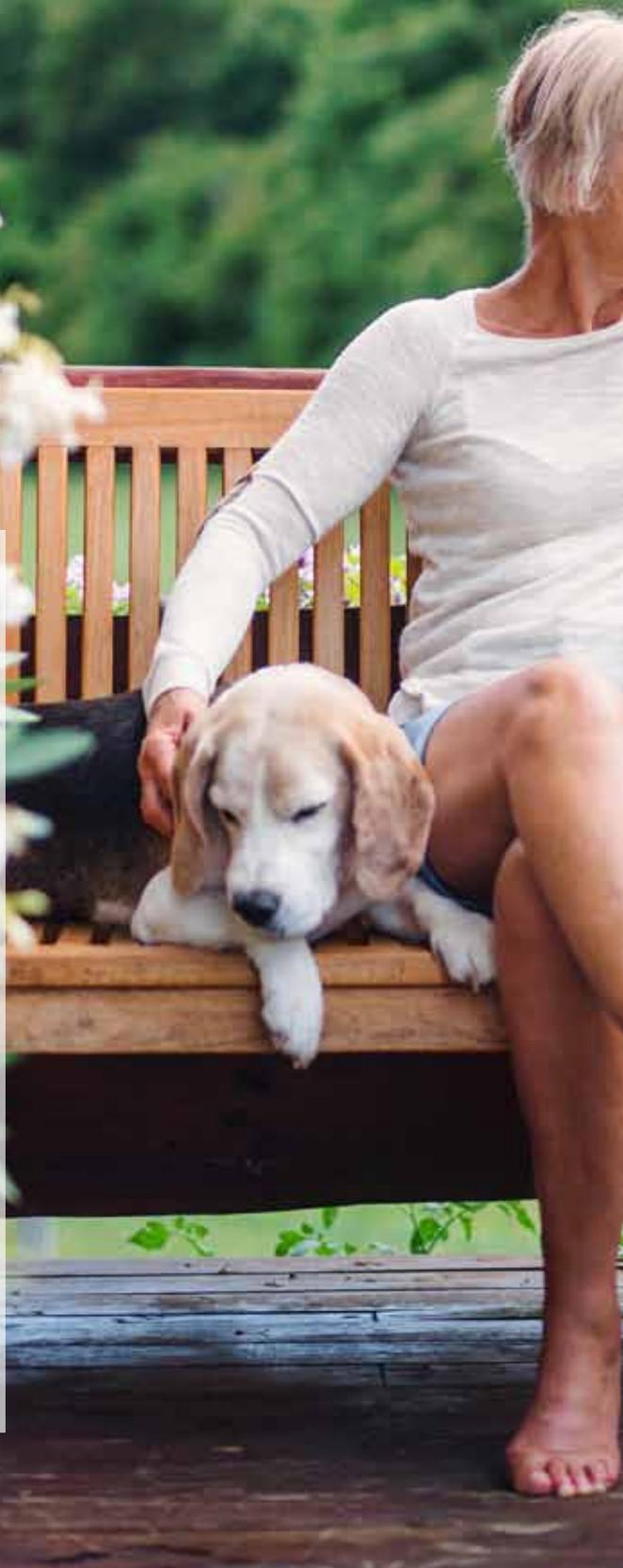
Immer auf dem

Coronakrise: Die Entwicklung ist dynamisch

Die anhaltende Coronakrise hat gravierende Auswirkungen auf den Alltag beinahe aller Menschen. Fast täglich kommen neue Fragen auf, welche Folgen das Virus für die eigene private und berufliche Situation hat. Wie lange wird die Krise noch dauern? Was kommt danach? Die wirtschaftliche Situation vieler Unternehmen wirft auch zahlreiche Fragen mit rechtlichem Charakter auf: Kann mein Arbeitgeber mir wegen der Coronakrise kündigen? Was passiert, wenn er mein Gehalt nicht mehr zahlen kann? Wie ist die rechtliche Situation beim Kurzarbeitergeld? Welche rechtlichen Möglichkeiten haben Soloselbstständige und Kleinunternehmer? Und wer kommt für die bereits geplanten und bezahlten Urlaube oder gar Flitterwochen auf?

Antworten sollten dem aktuellen Stand der Dinge entsprechen

Was die gesamte Coronakrise prägt: Die Entwicklung ist sehr dynamisch. Nicht nur Virologen müssen täglich ihre Ansichten auf den Prüfstand stellen, auch die juristischen Perspektiven ändern sich permanent. Die Antworten auf die wichtigsten Fragen von Verbrauchern sollten deshalb vor allem dem aktuellen Stand der Dinge entsprechen. Rechtsschutzversicherte der Itzehoer Versicherungen und der Itzehoer Rechtsschutzunion beispielsweise können sich in diesen Tagen schnell und unkompliziert Rat holen. Speziell zum Thema Corona hat der Service „Rechtsanwälte am Telefon“ eine Hotline geschaltet. Hier können alle Fragen rund um die Situation und ihre Konsequenzen gestellt und beantwortet werden. Dieser Service ist für die Rechtsschutzversicherten kostenlos. „Den telefonischen Beratungsservice können Versicherte - egal seit wann sie dabei sind - beliebig oft und rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche in Anspruch nehmen“, betont Clemens Cichonczyk, Geschäftsführer der Rechtsschutzunion. Zudem kann man sich digital juristisch beraten lassen. Unter www.itzehoer.de gibt es alle weiteren Informationen.



neuesten Stand

sch und wirft viele rechtliche Fragen auf

Aller guten Dinge sind Drei

Aktuell, so Clemens Cichonczyk, gehe es bei der Beratung vor allem um drei wichtige Themenbereiche:

- Reiserecht: Was passiert bei stornierten Reisen und sollte ich die für die Sommerferien geplante und noch nicht stornierte Reise schon jetzt absagen?
- Arbeitsrecht: Darf mein Chef mich in Kurzarbeit schicken? Was passiert bei einer Kündigung?
- Einzelhandelsschließung: Kann ich bei meinem Ladenvermieter Mietminderung beantragen? Wer ersetzt mir den entstehenden Schaden durch die angeordnete Schließung?

Kurz zusammengefasst: Die anhaltende Coronakrise hat gravierende Auswirkungen auf den Alltag beinahe aller Menschen. Fast täglich kommen neue Fragen auf, welche Folgen das Virus für die eigene private und berufliche Situation hat. Die Entwicklung ist sehr dynamisch, auch die juristischen Perspektiven ändern sich permanent. Die Antworten auf die wichtigsten Fragen von Verbrauchern sollten deshalb vor allem dem aktuellen Stand der Dinge entsprechen. Rechtsschutzversicherte der Itzehoer Versicherungen und der Itzehoer Rechtsschutzunion beispielsweise können sich in diesen Tagen zum Thema Corona beim Service „Rechtsanwälte am Telefon“ schnell und unkompliziert Rat holen, mehr Infos gibt es unter www.itzehoer.de. Diesen Service können auch neu Versicherte sofort in Anspruch nehmen.

Hochleistung am Set

Schauspielerin Saskia Vester verrät, wie sie an Drehtagen konzentriert bleibt

Ob Krimi, Drama oder Komödie - Saskia Vester ist in jedem Genre Zuhause. Die bekannte Schauspielerin liebt die Abwechslung und überzeugt mit ihrer natürlichen Ausstrahlung in jeder TV-Rolle. Doch der Erfolg kommt nicht von ungefähr. Für die Wahlmüchneerin ist die Schauspielerei nicht nur irgendein Job, sondern eine Berufung, die ihr einiges abverlangt. Bei der Darstellung ihrer Rollen alles zu geben, ist für sie eine Selbstverständlichkeit. Am Set erscheint sie stets gut vorbereitet und arbeitet hoch konzentriert. Damit ihr das gelingt, achtet sie darauf, sich im Alltag regelmäßig kleine Ruheinseln zu schaffen. Das kann mal ein Spaziergang sein, mal ein Kaffee - fernab vom Trubel. "Wenn wir draußen drehen, dann ist die beste Pause, um mich zu entspannen und runterzukommen, alleine für mich zu sein, nur mit meinen Gedanken", verrät Vester.

Mineralstoffvorrat in der Handtasche

Besonders gut auftanken kann die gebürtige Saarländerin bei einem Spaziergang in der Natur, an Feldern, am Meer oder durch den Wald. Doch dazu fehlt häufig die Gelegenheit. Um die Konzentration auch bei Studioaufnahmen über Stunden auf einem hohen Niveau zu halten und nicht die Nerven zu verlieren, setzt sie auf Mineralstoffe aus der Apotheke. "Mein Geheimtipp ist mein Magnesiumvorrat, den ich immer in meiner Handtasche dabei habe, ohne mein Magnesium verlas-



Im Studio über Stunden konzentriert zu bleiben, ist die große Herausforderung für Schauspielerinnen wie Saskia Vester.

Foto: djd/Magnesium-Diasporal/Frank Boxler

se ich das Haus nie", versichert Vester. Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt bei 300-400 Milligramm Magnesium pro Tag, unter www.diasporal.de ermittelt ein Online-Rechner den individuellen Bedarf. Zwischen Maske, Text anschauen und Dreh vergehen oft mehr als zehn Stunden. Anspannung und Konzentration sind dann permanent auf einem hohen Level - und der Bedarf des Entspannungsminerals steigt in solch stressigen Situationen.

Entspannung nach stressigem Drehtag

Saskia Vester will mit der regelmäßigen Einnahme aber nicht nur länger fit und konzentriert bleiben. Sie hat noch ein weiteres Plus festgestellt: "Ich beuge mit hochdosiertem Magnesium Muskelverspannungen und Krämpfen vor." Bei der Schauspielerin kamen diese immer wieder am Nacken und im Schulterbereich vor. Zusätzlich freut sich die gebürtige Saarländerin am Abend auf eine

große Portion Salat und Gemüse. "Ich genieße dann die Ruhe in meinem Apartment, da kann ich mich freier bewegen als in einem Hotelzimmer. Meine Mahlzeit kann ich mir zudem dann selbst zubereiten und muss spät abends nicht mehr essen gehen."

An alle r Kürze

Im Moment präsent zu sein, ist die große Herausforderung für Schauspielerinnen wie Saskia Vester. Die Wahlmüchneerin überzeugt mit ihrer natürlichen Ausstrahlung in jeder TV-Rolle. Um hoch konzentriert zu bleiben, achtet die 60-Jährige darauf, sich beim Außendreh mit Spaziergängen in der Natur zu entspannen. Damit sie auch bei Studioaufnahmen die Nerven behält, setzt Vester auf Mineralstoffe aus der Apotheke. "Mein Geheimtipp ist mein Magnesiumvorrat, den ich immer in meiner Handtasche dabei habe", lacht die Wahlmüchneerin. Eine ausreichende Magnesiumversorgung ist in stressigen Phasen unverzichtbar.

Unter www.diasporal.de ermittelt ein Online-Rechner den individuellen Bedarf. Mit der regelmäßigen Magnesiumeinnahme will die Schauspielerin auch Nackenverspannungen vorbeugen.



Von der Maske bis zur letzten Aufnahme können Saskia Vesters Drehtage ganz schön lang sein.

Foto: djd/Magnesium-Diasporal/Frank Boxler



Ein starkes Immunsystem wird besser mit Krankheitserregern fertig. Dafür kann jeder selbst etwas tun. Foto: djd/Spenglersan/NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

Training fürs Immunsystem

So lässt sich die Abwehr-Power auf natürliche Weise unterstützen

Wie stark ist mein Immunsystem? Diese Frage stellen sich momentan viele Menschen. Sie ist allerdings - abgesehen von generellen Indikatoren wie Alter oder Vorerkrankungen - schwer zu beantworten. Deshalb ist es zurzeit für jeden ratsam, mit geeigneten Maßnahmen seine Abwehr für den Fall der Fälle zu stärken. Was aber kann man tun, um seinen Körper gegen den Angriff gefährlicher Viren zu wappnen?

Aktivieren und modulieren

Bewegung und frische Luft sind hier zwei ganz wichtige Faktoren. Denn wer regelmäßig in Schwung kommt, aktiviert die Immunzellen und bekommt seltener Infekte. Die frische Luft befeuchtet die Schleimhäute, und eine naturnahe Umgebung wie ein Wald oder Park tut auch der Psyche gut. Zusätzlich aktiviert Tages- beziehungsweise Sonnenlicht auf der Haut die Bildung von Vitamin D, das ebenfalls eine wichtige Rolle im Abwehrgeschehen spielt. Wenn möglich, sollte daher täglich ein 30-minütiger Spaziergang auf dem Plan stehen. Als natürlichen Trainingspartner für das Immunsystem hat der Schweizer

Arzt und Bakteriologe Dr. Carl Spengler, der ein Mitarbeiter von Robert Koch war, außerdem die nach ihm benannten Spenglersan Kolloide entwickelt, die in Apotheken erhältlich sind. So enthält etwa das Spenglersan Kolloid G eine Kombination von Antigenen und Antikörpern verschiedener Atemwegsinfekte, die die Immunabwehr scharf stellen und modulieren können. Dabei sollen die enthaltenen Antikörper als passive Immunisierung Erreger direkt bekämpfen, die Antigene für eine aktive Abwehrverstärkung sorgen. Das Kolloid wird einfach auf die Haut in der Ellenbeuge oder direkt auf die Schleimhäute gesprüht.

Richtig ernähren

Neben Training benötigt der Körper aber auch Energie und die richtigen Nährstoffe, um die Abwehr in Form zu halten. Für eine gute Versorgung mit wichtigen Vitaminen gilt hier die Regel "5 am Tag" - nämlich fünf Portionen Obst und Gemüse. Reichlich Vitamin C enthalten beispielsweise Zitrusfrüchte, Kiwis, Beeren, Paprika und Kohlgemüse. Die für das Immunsystem wichtigen Spurenelemente Zink und Selen stecken etwa in Fisch



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

- Unterstützung
- Begleitung
- Beratung
- Pflege

24-Stunden Erreichbarkeit: 0171-8755416

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



www.chrisana.de • info@chrisana.de

Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen

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

und Meeresfrüchten, Fleisch, Ei, Nüssen und Linsen. Insgesamt ist eine möglichst abwechslungsreiche

Ernährung mit vielen frischen Zutaten und wenig verarbeiteten Produkten empfehlenswert.



*Immer mehr Bundesbürger entdecken den Spaß am Radfahren - allerdings sollte der Drahtesel dazu auf die individuellen Bedürfnisse eingestellt sein.
Foto: djd/www.die-sattelkompetenz.de/Getty*

So hat man wirklich Spaß am Radeln

Vier wichtige Fragen und Antworten beim Kauf eines neuen Fahrrads

Ob im Urlaub oder in der Freizeit, ob vorbei am Rushhour-Stau auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen: Radfahren wird immer beliebter. Zusätzlich verbraucht man dabei Kalorien und entlastet seine Gelenke, der Kreislauf kommt in Schwung, Muskeln und Lunge sind moderat gefordert. Auch darum werden sich in diesem Jahr

wieder viele Menschen zum Start in die wärmere Jahreszeit ein neues Modell zulegen. Hier sind vier wichtige Fragen und Antworten zum Fahrradkauf:

1. Welches Fahrrad passt zu mir?

Das hängt entscheidend von der Nutzung ab. Faustregel: Wer sein

Fahrrad schmerzfrei nutzen will, sollte bei der Anschaffung nicht sparen. Hochwertige Modelle haben ihren Preis - dafür kann man auch lange Freude an ihnen haben. Bei Billigmodellen ist der Ärger oft schon vorprogrammiert. Wer sich hauptsächlich für den Weg zur Arbeit, zum Einkauf oder für die Wochenendtour aufs Rad schwingt, ist mit einem Citybike gut beraten. Wer komfortabel längere Strecken unterwegs sein möchte, für den ist ein Trekkingrad die beste Wahl. Sportler und Geländefahrer entscheiden sich für ein Mountainbike.

2. Warum ist beim Fahrradkauf das Internet nicht die beste Wahl?

Beim Online-Kauf können Verbraucher sparen, das gilt auch beim Erwerb eines Fahrrads. Gerade hier ist die Bestellung im Netz allerdings nicht die beste Wahl. "Was man im Internet nicht kaufen kann und gerade beim Fahrrad von großer Bedeutung ist, ist eine gute Beratung", erklärt Thomas Bayer, Geschäftsführer beim Allgäuer Unternehmen "Die Sattelkompetenz". Wer im Internet bestellt, bekomme das Fahrrad meist vormontiert im Karton, die Einstellungen etwa beim Sattel und beim Lenker müsse man danach selbst vornehmen. "Tatsächlich sind Fahrräder komplexe

Objekte, für ein bequemes Radeln müssen die Einstellungen optimal passen", so Bayer.

3. Was bedeutet "Bikefitting"?

Minimal falsche Einstellungen etwa von Sattel und Lenker können eine Fahrradtour zu einem schmerzhaften Ereignis werden lassen. "Hier setzt das sogenannte Bikefitting an", erläutert Thomas Bayer. Das Fahrrad werde dabei im Handel millimetergenau auf die Bedürfnisse und physiologischen Voraussetzungen des Fahrers eingestellt. "Optimalerweise lässt man sich bereits vor dem Kauf eines neuen Fahrrads mithilfe eines Physiotherapeuten vermessen und beraten", rät der Experte.

4. Wo kann ich das Bikefitting durchführen lassen?

Unter www.die-sattelkompetenz.de gibt es ein bundesweites Verzeichnis der Fachhändler, die diesen Service anbieten. Diese stellen im Übrigen nicht nur neue Räder optimal auf individuelle Bedürfnisse ein, auch mit einem gebrauchten Rad kann man das Fachgeschäft aufsuchen.

E-Bike Aktion

Jetzt € 280,-* sparen

Husqvarna E-Bike ECO CITY 3 Modell 2020
tiefer Einstieg, 8-Gang Rücktritt
oder 9-Gang Kettenschaltung
500 W/h Akku
statt € 2799,-

nur € 2599,-

*inkl. Lenkertasche im Wert von € 79,95 gratis dazu!



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

SIE SÜCHEN
SPEZIALISTEN
ZUM THEMA
GESUNDHEIT?

GESUNDHEIT
REGIONAL.DE
DAS REGIONALE GESUNDHEITSPORTAL



Glücklich in den eigenen vier Wänden: Hausbesitzer sind tendenziell zufriedener und optimistischer als Mieter, hat eine aktuelle Umfrage ergeben.

Foto: djd/Dr. Klein Privatkunden/Getty Images/Geber86

Glücksbringer Eigenheim

Umfrage: Hausbesitzer sind zufriedener und optimistischer

Ist der Kauf eines Eigenheims eine Kopf- oder eine Bauchentscheidung? Im besten Fall beides. Schließlich sind bei einem geplanten Immobilienerwerb zahlreiche finanzielle Überlegungen anzustellen. Gleichzeitig stehen aber auch emotionale Aspekte im Vordergrund - das eigene Zuhause vermittelt ein Gefühl der Sicherheit. Tatsächlich sind Eigenheimbesitzer zufriedener mit ihrer finanziellen Situation als Mieter. Das hat eine deutschlandweite Umfrage ergeben.

Blick in die Zukunft

Auch beim Blick in die Zukunft wirkt sich der tatsächliche und selbst ein geplanter Immobilienbesitz positiv aus, so die Studie im Auftrag von Dr. Klein. Während 64 Prozent der Käufer und Kaufinteressenten davon ausgehen, dass sich ihre finanzielle Lage verbessert, sind es bei der mietenden Bevölkerung 38 Prozent. Gilt die Devise "Kaufen statt Mieten" auch in der aktuellen Krisensituation? Oder werden die Immobilienpreise eher sinken? Auch Experten können derzeit lediglich vermu-

ten, wohin die Reise am Immobilienmarkt in den nächsten Monaten gehen wird. Fest steht nur: Gewohnt wird immer. "Der Bedarf an Wohnraum wird auch durch die Coronakrise nicht abnehmen", sagt Gereon Reglinski, Spezialist für Baufinanzierung bei Dr. Klein. Die anhaltende Nachfrage nach Wohnimmobilien werde auch weiterhin die Preise für Kauf- und Mietobjekte bestimmen. Es sei möglich, dass der Markt keine so rasante Steigerung hinlege wie in den vergangenen Monaten. Aber mit einem Preisverfall rechnet er nicht ernsthaft: "Nicht nur in Ballungsräumen bleibt die Nachfrage größer als das Angebot. Wohnraum ist auch im Umland weiterhin sehr begehrt." Gerade beim Vermögensaufbau spricht vieles für den Eigentumserwerb. "Die Bauzinsen dürften auch weiterhin auf einem sehr niedrigen Niveau bleiben", ist Spezialist Gereon Reglinski überzeugt. Daher sei das Geld mit einer Baufinanzierung gut angelegt. Gerade als Bestandteil einer durchdachten Altersvorsorge spielen Immobilien unverändert eine wichtige Rolle.

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

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit



#WirindfuerEuchda

- ✓ Nutzen Sie unsere digitalen Banking-Lösungen!
- ✓ Kontaktieren Sie uns gerne auch per
 - Telefon: 0951 862-0
 - E-Mail: info@vrbank-bafo.de oder
 - Live Chat.

Wir unterstützen Sie in der Coronakrise!

www.vrbank-bamberg-forchheim.de

VR Bank
Bamberg-Forchheim eG

Gel(i)ebte Espressokultur



Klassischer Espresso ist für uns der Inbegriff von Kaffeegenuss. Stilvolles Kaffeekochen soll für Sie keine Kunst bleiben. Von der Maschine über Zubehör bis hin zu eigenen Kaffeemischungen bekommen Sie bei uns alles aus einer Hand. Wir sind spezialisiert auf Siebträger-Espressomaschinen und die dazugehörigen Espressomühlen. Neben Geräten namhafter Hersteller wie VBM, VIBIEMME, ECM, Rocket, Quick Mill, Ascaso, Eureka und Profitec bleiben beim Anblick unserer exklusiven Auswahl an passendem Barista Zubehör wie Milchkännchen, Tamper oder Reinigungsartikel keine Wünsche offen.

Wir lieben die Espressokultur und freuen uns auf einen gemeinsamen Kaffee mit Ihnen in unserer hauseigenen Espresso-Bar.

Für eine individuelle Kaufberatung machen Sie gerne mit uns einen persönlichen Termin aus.



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

Die Zukunft im Blick

Frühzeitig an eine barrierefreie Einrichtung denken

Wie sieht der persönliche Wunschtraum vom Leben im Alter aus? Möglichst selbstständig und weiterhin in der vertrauten Umgebung des Eigenheims oder der eigenen Wohnung leben, so dürften die meisten antworten. Damit diese Vorstellung Realität werden kann, lohnt es sich, frühzeitig an morgen zu denken. Gefährliche Stolperkanten entfernen, das Bad barrierefrei gestalten, die Küche ergonomisch umbauen: Mit solchen Maßnahmen muss man nicht bis zum Ruhestand warten. Unterstützung gibt es bei spezialisierten Möbeltischlern und Schreinereibetrieben vor Ort.

Noch mal ganz neu planen

Spätestens wenn die Kinder aus dem Haus sind und die Immobilie abbezahlt ist, eröffnen sich neue Freiheiten - sowohl räumlich als auch finanziell. "Schon ab Anfang oder Mitte 50 zahlt es sich aus, an später zu denken. Dies ist ein guter Zeitpunkt, um das Zuhause grundlegend zu modernisieren und dabei das Alter im Blick zu haben", schildert Einrichtungsexperte Walter Greil von TopaTeam. Dabei bezieht sich das Stichwort Barrierefreiheit keineswegs nur auf Durchgänge, Bodenbeläge und Treppen. "Ein seniorengerechtes Wohnen zeichnet sich durch viele ergonomische Details aus", so der Fachmann weiter. Körpergerechte Arbeitshöhen in der Küche, seniorengerechte Bäder, ergonomische Sitz- und Schlafmöbel sowie gut erreichbare Stauräume seien eine Alltags erleichterung in jedem Alter. In einer unverbindlichen Beratung können Schreiner vor Ort die Einrichtung unter die Lupe nehmen und sinnvolle Optionen aufzeigen, an die man selbst vielleicht noch gar nicht denkt. Unter www.topateam.com etwa findet man Fachleute aus der eigenen Region.

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



Welcher Schlaftyp bist du?

Bett, Matratze und Kissen sollten zu den eigenen Gewohnheiten passen

Ohne ihr Schmusekissen wollen viele Kinder partout nicht einschlafen. Alles nur eine Frage der Gewohnheit oder steckt mehr dahinter? Zu einem gesunden und erholsamen Schlaf können viele Faktoren beitragen: eine ruhige Atmosphäre und ein gesundes Klima im Schlafzimmer, ein individuell abgestimmtes Schlafsystem aus Matratze und Lattenrost - und genauso die Wahl eines passenden Kopfkissens. Schließlich hat jeder Mensch seine ganz eigenen Schlafgewohnheiten. Diese sollte man kennen und bei der Einrichtung berücksichtigen.

Eigenes Schlafverhalten kennen

In den Kauf einer hochwertigen Matratze stecken viele Verbraucher reichlich Zeit und Energie -

schließlich soll die Unterlage lange für Komfort sorgen, den Rücken entlasten und einen guten Schlaf beschieren. Ausschlaggebend dafür sind Faktoren wie Größe, Körpergewicht, aber auch die individuellen Schlafgewohnheiten. Ruht man eher auf dem Rücken oder ist man ein Seitenschläfer? Bewegen wir uns viel hin und her oder liegen wir ruhig? Diese Fragen spielen nicht nur beim Matratzenkauf eine wichtige Rolle, erklärt Klaus Neudecker von Rummel Matratzen: „Das individuelle Schlafverhalten sollte auch bei der Auswahl eines hochwertigen Stützkissens den Ausschlag geben. Nur so finden Kopf und Nacken die Unterstützung, die sie benötigen.“ Wer sich etwa viel bewegt, brauche eine andere Unterlage mit speziellen Materialien als ein ruhiger Rückenschläfer.



Entspannt einschlafen und umso erholt wieder aufwachen. Die Wahl eines hochwertigen Nackenstützkissens hat großen Anteil daran.

Foto: djd/Rummel Matratzen/Getty

Das Sanitätshaus
Orthopädietechnik

Göttling

GmbH



>> Der LEXpert³⁶⁰ ermöglicht Abstand <<

Wir sind auch weiterhin für Sie da!

Lassen Sie sich jetzt bei uns **berührungslos** mit dem phlebologischen Beinscanner **JOBST LEXpert³⁶⁰** vermessen!

Innerhalb von **5 Sekunden** sind Sie von den Füßen bis zum Bauchnabel ausgemessen und Ihre Versorgung ist bereits in wenigen Minuten konfiguriert und bestellt!



Der LEXpert ermöglicht Abstand

Kompressionsstrümpfe ...

... berührungslos ... genau gemessen ... GÖTTLING



Obere Königstraße 5 · 96052 Bamberg · Telefon: 09 51/29 60 589-0
eMail: info@goettling-bamberg.de · www.goettling-bamberg.de



Außenküchen liegen voll im Trend

Gartenküchen liegen voll im Trend. Ganze Menüs lassen sich an der frischen Luft gemeinsam mit der Familie zubereiten. Egal ob grillen, backen, dörren, räuchern, smoken oder garen: Mit Ihrer Außenküche wird es zum gemeinsamen Erlebnis. Ein „Must-Have“ – nicht nur für jeden eingefleischten Grillfan, sondern auch für den naturliebenden Familienmenschen. Das Thema "Outdoorliving" entwickelt sich immer weiter, der Trend geht gerade in den wärmeren Monaten dazu sich tagsüber komplett im Garten aufhalten zu können, eine Art Lifestyle, der für immer mehr Leute zum Alltag wird.

Welches System ist das Richtige?

Auf dem noch jungem Außenküchen Markt, haben sich doch schon einige unterschiedliche Hersteller etabliert. Die Bandbreite ist groß und unterscheidet sich in Design, Preis, Möglichkeiten und Qualität einer Außenküche. Der eine mag es minimalistisch modern, der andere rustikal. Wir bieten in unserer großen Ausstellung für jeden Geschmack und Geldbeutel die richtige Lösung. Ob Gasgrill, Kamado (Keramikgrill), Pizzaöfen, Plancha, Kochplatte, Spülbecken, Bar-system die Möglichkeiten scheinen nahezu unendlich.

**Besuchen Sie unsere Ausstellung mit
vielen verschiedenen Modellen.
Jetzt Beratungstermin vereinbaren!**



GRILLS & BBQ · AUSSENKÜCHEN · ESPRESSOKULTUR

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

