

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Oktober 2020

www.bestes-alter.info

Ausgabe 3/2020



Themen
in dieser
Ausgabe:

Rauf aufs Rad

Wie Senioren Gelenke und Muskeln sanft stärken können

Digital auf dem neuesten Stand

Umfrage: Vor allem Seniorinnen kennen die Sorge, technisch abgehängt zu werden

Umfrage: Vor allem Seniorinnen kennen die Sorge, technisch abgehängt zu werden

Digital auf dem neuesten Stand sein



Gerade während der Coronakrise bewährt sich das Smartphone als wichtiges Instrument, um die Isolation von Seniorinnen und Senioren zu überwinden.

Foto: djd/emporia Telecom/Shutterstock/Mladen Zivkovic

Senioren haben Spaß an Technik und verschließen sich nicht dem Fortschritt: 63 Prozent der über 60-Jährigen in Deutschland beschäftigen sich gerne und intensiv mit Neuentwicklungen. Das ergab eine aktuelle Umfrage im Auftrag des

österreichischen Seniorenhandy-Herstellers Emporia Telecom unter rund 500 Bundesbürgern aus dieser Altersgruppe. Ein Wermutstropfen jedoch: Besonders Frauen kennen die Sorgen ihrer Generation, von der digitalen Entwicklung abgehängt zu werden. So weiß zum Beispiel

jede zweite Frau von Bedenken aus ihrem sozialen Umfeld, dass Angelegenheiten des täglichen Lebens wie beispielsweise Fahrkartenkäufe oder Behördentermine künftig nur noch mit einem digitalen Gerät möglich sein könnten. Unter den Männern machten nur 38 Prozent diese Beobachtung.

alle Vorteile der mobilen Kommunikation nutzen. Speziell für die Zielgruppe angepasste Geräte machen es den Senioren leicht, etwa mit ihren Enkeln in Kontakt zu bleiben - egal ob per Telefonanruf, WhatsApp oder Facebook-Messenger.

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Digital auf dem neuesten Stand sein
- 3 Alter mit Durchblick
- 4 Ruhestand finanziell durchplanen
- 5 So bleibt der Geist lange fit
- 6 Wenn Gelenke bei jeder Bewegung schmerzen
- 7 Hygiene im Zuhause
- 8+9 **RATGEBER SENIOREN:**
Leichter Zugang in die moderne Mobilfunkwelt
- 10 Rauf aufs Rad
- 11 Für mehr Bewegung ist es nie zu spät
- 12 Auf zur Consumente anch Nürnberg
- 13 Gegen die soziale Isolation
- 14+15 Modern und Mobil: Helden für den Alltag!
- 16 Wie im Urlaub: Italienscher Genuss bei Di Dio

Corona-Pandemie zeigt Bedeutung digitaler Kommunikation

Das Smartphone hilft Senioren also bei der Erledigung alltäglicher Dinge - vor allem aber dient es der Kommunikation, beispielsweise mit der Familie. „Die im Zuge der Corona-Pandemie verhängten Kontaktbeschränkungen zeigten deutlich, wie wichtig es ist, auch in Sachen Kommunikation technisch am Ball zu bleiben“, betont Emporia-Geschäftsführerin Eveline Pupeter. Die ältere Generation müsse mit modernen Kommunikationsmitteln kontinuierlich in den Austausch mit Familienmitgliedern eingebunden werden und dürfe nicht außen vor bleiben. Mit einfach zu bedienenden Smartphones können Senioren



Ältere Menschen legen beim Smartphone Wert auf einfache Anwendungen und eine übersichtliche Navigation, aber auch auf zeitgemäße Features.

Foto: djd/emporia Telecom/Viacheslav Iakobchuk - stock.adobe.com

Alter mit Durchblick

Bei Senioren und Pflegebedürftigen sollte auf die Sehkraft geachtet werden

Mit dem Alter summieren sich die Zipperlein, und auch die Augen bleiben davon nicht verschont. So zeigte eine 2016 im Ärzteblatt veröffentlichte Studie an Seniorenheimbewohnern, dass gut jeder Fünfte eine Augenerkrankung mit Sehbeeinträchtigungen hatte. Bei vielen waren diese außerdem nicht optimal korrigiert. Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig es ist, bei Senioren auf die Sehkraft zu achten. Denn schlechtes Sehen schränkt die Selbstständigkeit ein, begünstigt Stürze und Verletzungen und wirkt negativ auf die geistige Fitness sowie das seelische Wohlbefinden.

Regelmäßig checken, gut korrigieren

Schon für rüstige Ältere kann eine Sehbehinderung eine starke Einschränkung sein. Sie können aber meist selbst gut für

die Behandlung und geeignete Hilfsmittel sorgen. Bei pflegebedürftigen Menschen sieht das oft anders aus. So wird der Gang zum Facharzt oder Optiker zu beschwerlich oder einfach vergessen. Auch das Auswählen und Besorgen von optischen Korrektionsmitteln kann eine große Hürde darstellen. Dann ist das Umfeld gefragt - bei den rund 2,6 Millionen zu Hause gepflegten Menschen also die Angehörigen. Sie sollten regelmäßige Check-ups beim Augenarzt veranlassen und dafür sorgen, dass akuten Anzeichen von Erkrankungen sofort nachgegangen wird.

Für die Korrektur stärkerer Sehbeeinträchtigungen wird am besten ein spezialisierter Low-Vision-Optiker aufgesucht - unter www.schweizer-optik.de findet man passende Adressen. Reicht eine Brille nicht mehr aus, um zu lesen, zu rätseln oder zu puzzeln, haben diese Spezialisten auch eine große Auswahl



Gutes Sehen ermöglicht gemeinsame Aktivitäten und hilft gegen Vereinsamung.
Foto: djd/A. Schweizer/quadratmedia

an verschiedenen Lupen parat. Besonders beliebt sind Leucht-lupen, die nicht nur vergrößern, sondern dank leistungsstarker LEDs für eine optimale Ausleuchtung des betrachteten Objektes sorgen - etwa die Modelle aus der Reihe Ergo-Lux von Schwei-

zer Optik. Sie sind einfach zu handhaben und können bei stark eingeschränkter Mobilität ohne große Anprobe auch von Dritten gekauft werden. Lupen der Serie i-mobil benötigen nicht einmal mehr eine Batterie, sondern werden durch bloßes Ablegen auf ein Induktionspad geladen.



Wer lesen kann, hat immer eine schöne Beschäftigung. Reicht die Brille dafür nicht mehr aus, kann eine Lupe Unterstützung bieten.
Foto: djd/A. Schweizer/quadratmedia

Gutes Sehen verbessert die Lebensqualität

Neben analogen werden auch digitale Lupen angeboten, die zusätzlich Funktionen wie verstellbare Vergrößerung, Kontrastverstärkung, Bildspeicherung und Leselinien bieten. Auf keinen Fall aber sollten Senioren sich einfach damit abfinden, dass „man im Alter halt nicht mehr gut gucken kann“. Denn gutes Sehen ermöglicht Teilhabe und sinnvolle Beschäftigung, beugt Depressionen und Vereinsamung vor. Gerade bei Pflegebedürftigen, die oft schon in anderer Hinsicht stark eingeschränkt sind, kann das die Lebensqualität deutlich verbessern.

Ruhestand finanziell durchplanen

Was Senioren bedenken sollten, um lebenslang in ihrem Haus bleiben zu können

Damit der Traum vom Lebensabend im vertrauten Zuhause Realität wird, muss spätestens mit dem Eintritt in den Ruhestand finanziell genau geplant werden. Wer sich diese fünf Tipps zu Herzen nimmt, kann idealerweise lebenslang in der eigenen Immobilie wohnen bleiben: Erstens: Rechtzeitig Kassensturz machen. Zweitens: Szenarien für die Zukunft durchspielen. Drittens: Finanzierung für Umbauten, Instandhaltung, Pflege einplanen. Viertens: Rechtzeitig alles regeln. Fünftens: Auch den Partner absichern.

Einkünfte und Ausgaben gegeneinander abgleichen

Genau wie zu Zeiten des Erwerbslebens müssen auch im Rentenalter Einkünfte und Ausgaben gegeneinander abgeglichen werden. Das Problem: Die Rente fällt meist viel zu gering aus. Mit dem rechtzeitigen Kas-



Eine Immobilien-Rente sichert den Verbleib in der vertrauten Umgebung und sorgt zugleich für regelmäßige monatliche Einnahmen - bis zum Lebensende.

Foto: djd/Deutsche Leibrenten/Sonja Brüggemann

sensturz ist geklärt, wie viel Geld überhaupt zur Verfügung steht. Und ob die finanziellen Mittel beispielsweise für Instandhaltungsmaßnahmen an der Immobilie reichen. Da die meisten Immobilien von Senioren schon einige Jahrzehnte alt sind, steigen auch die Kosten für den Erhalt des Eigentums. Wenn es um die Frage geht, ob man in der eigenen Immobilie bleiben oder in eine günstigere Wohnung umziehen will, fällt die Antwort bei fast allen Senioren eindeutig aus: Ein Verkauf kommt nicht infrage. Alternativ kann es sinnvoll sein, die „goldene Reserve“ zu verrenten. Dieses Prinzip trägt den Namen „Immobilien-Rente“.

Notarielles lebenslanges Wohnrecht

„Das Eigentum wird zwar verkauft, aber die Senioren erhalten ein notarielles lebenslanges Wohnrecht“, erklärt Friedrich Thiele, Vorstandsvorsitzender der Deutsche Leibrenten AG. Sie können zusätzlich wählen zwischen einer monatlichen Leib-

rente, einer Einmalzahlung oder einer Kombination aus beidem. Bei einem vorzeitigen Auszug erzielt die Immobilie zusätzliche Mieteinnahmen, zum Beispiel

für die Finanzierung von Pflegeheimkosten. Das ist wichtig, denn nicht immer folgt das Leben den Plänen der Menschen. „Senioren kommen daher nicht umhin, mögliche Szenarien für die Zukunft durchzuspielen“, so Thiele. Mehr Informationen gibt es unter www.deutsche-leibrenten.de.

Wohnrecht gilt bis zum Tod des länger lebenden Partners

Wer sich für eine Immobilien-Rente entscheidet, muss sich um Instandhaltungsmaßnahmen nicht mehr kümmern, dafür ist der neue Eigentümer zuständig. Wichtig: Das Wohnrecht gilt bis zum Lebensende des länger lebenden Partners. Damit sind vor allem Frauen abgesichert, die bei früherem Tod ihres Mannes häufig erhebliche finanzielle Einbußen hinnehmen müssen. Vom Modell der Immobilien-Rente ist auch Prof. Dr. Heinrich Schradin von der Universität Köln überzeugt: „Sie ist ein transparentes Modell, das die nötige Liquidität im Alter freisetzt.“



Wer den Ruhestand finanziell durchgeplant hat, kann sich den Traum vom Lebensabend im vertrauten Zuhause erfüllen.

Foto: djd/Deutsche Leibrenten/Sonja Brüggemann

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

So bleibt der Geist lange fit

Wer aktiv lebt und Risikofaktoren vermeidet, kann Demenz vorbeugen

Demenz ist eine der am meisten gefürchteten Begleiterscheinungen des Alters. Und nicht zu Unrecht, denn das Erkrankungsrisiko steigt mit den Lebensjahren deutlich an: So leiden laut Alzheimer Europe 1,3 Prozent der 65- bis 69-Jährigen unter einer Demenz, während es bei den über 90-Jährigen fast 41 Prozent sind. Man sieht an den Zahlen aber auch: Selbst bei den Höchstbetagten ist die Mehrzahl geistig noch fit. Und ob das so ist, hat jeder zumindest teilweise in der eigenen Hand. Denn Studien

zufolge lässt sich etwa jede dritte Alzheimererkrankung auf beeinflussbare Risikofaktoren zurückführen.

Zigarette aus, Sportschuhe an

Rauchen und Bewegungsmangel stehen bei diesen vermeidbaren Risiken weit oben auf der Liste, auch Bluthochdruck und Übergewicht im mittleren Lebensalter, Diabetes, Depressionen und niedrige Bildung wirken sich ungünstig auf das Gehirn aus. Damit wird klar, wo sich für eine längere geistige Fitness als Ers-



Um in Form zu bleiben, braucht das Gehirn eine gute Versorgung und regelmäßiges Training. Foto: djd/Telcor Forschung/pressmaster - Fotolia

tes ansetzen lässt: Weg mit der Zigarette und runter vom Sofa. Regelmäßige Spaziergänge, Gymnastikeinheiten oder Radtouren bringen den Kreislauf in Schwung, wirken sich positiv auf den Blutdruck und das Körpergewicht aus und beugen Diabetes vor. Alle diese Faktoren hängen

mit der Gesundheit der Blutgefäße zusammen, ein gut durchblutetes Gehirn kann bessere Leistungen erreichen. Zur Förderung der Gefäßgesundheit und zur Demenzvorbeugung können zusätzlich bestimmte Nährstoffe beitragen, etwa der gefäßerweiternde Eiweißbaustein Arginin.



Patienten-Informationstag

Polyneuropathie und Restless Legs

14. November 2020
11.00 – 16.00 Uhr

30,- € incl. Mittagessen
Anmeldung ist erforderlich
Tel. 0 93 82 / 949-207
Zur Zeit max. 25 Teilnehmer

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

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



Wenn Gelenke bei jeder Bewegung schmerzen

Knochen und Gelenke altern ebenso wie der gesamte Mensch mit zunehmendem Alter. Je nach Beanspruchung können früher oder später Schmerzen auftreten. Sind die Gelenke abgenutzt entsteht eine Arthrose. Ebenso nimmt die Knochendichte im voranschreitenden Alter ab und bei manchen Menschen wird die Erkrankung Osteoporose diagnostiziert. Jedoch auch Fehlhaltungen, ein falscher Gang, Sport, ein Unfall oder ein Beruf mit übermäßiger Belastung können ursächlich für Gelenkschmerzen sein. Primär werden konservative Therapien genutzt, um die Beweglichkeit zu fördern und den Schmerz zu lindern. Hilft keine konservative Therapie mehr und der Schmerz dominiert das Leben, steht ein Ersatz des Gelenkes an. Bevor eine Endoprothese in Betracht gezogen wird, sollten unbedingt alle anderen möglichen Therapien ausgeschöpft sein.

Endoprothetik, was ist das?

Endo von griech.: endo „innen“ und Prothese das Implantat, das dauerhaft ein geschädigtes Gelenk im Körper ganz oder teilweise ersetzt. Künstliche Gelenke stehen für Schulter, Ellbogen, Knie, Hüfte, Sprunggelenk und Finger zur Verfügung. Diese körperfremden Ersatzgelenke, die vollständig in den Körper eingebracht werden, nennt man Endoprothesen oder auch Gelenkersatz. Die heutige Medizin bietet unterschiedliche Endoprothesen und Vorgehensweisen bei der Operation an. Die Köpfe, Pfannen, Schäfte u.s.w. der Implantate werden aus unterschiedlichen Materialien angeboten, sodass auch Implantatallergien berücksichtigt werden können.

Für die Operationen stehen Roboter, minimalinvasive, geringinvasive und konventionelle Operationstechniken, mit und ohne computergesteuertes Navigati-

onssystem, als auch unterschiedliche Verankerungsmöglichkeiten der Prothesen zur Wahl. Sowohl das richtige Implantat als auch die Operationstechnik werden individuell auf jeden Patienten abgestimmt. In einem gemeinsamen Gespräch mit dem Patienten bespricht und plant der Operateur den Eingriff. Dabei müssen die Vorteile überwiegen und die Risiken so gering wie möglich gehalten werden, damit für den Patienten die bestmögliche Therapie verfolgt werden kann. In den Gesprächen erfährt der Patient ebenfalls die geplante postoperative Weiterbehandlung. Angefangen von der Mobilisierung durch erfahrene Physiotherapeuten bis zur Anschlussheilbehandlung, die Rehabilitation, die das Entlassmanagement der Klinik gemeinsam mit dem Patienten organisiert. Derzeit halten Prothesen zwischen 10 und 25 Jahren, bevor eine Revision/Austauschoperation notwendig werden könnte.

Endoprothetische Versorgung an der Juraklinik und an der Steigerwaldklinik

An der Juraklinik Scheßlitz und an der Steigerwaldklinik Burgebrach ist die endoprothetische Versorgung von Hüft-, Knie- und Schultergelenken sowohl bei Gelenkverschleiß (Arthrose), als auch bei Knochenbrüchen ein Kernbereich. Das Spektrum beinhaltet auch Austauschoperationen (Revisionen) bei gelockerten Kunstgelenken, bis hin zum Knochenteilerersatz bei Defekten. Die Patienten werden von Anfang an durch umfassende Informationen intensiv in die Behandlung mit eingebunden. Die Operationen werden von ausgewählten kompetenten Ärzten, auch in Zusammenarbeit mit Kooperationsärzten, durchgeführt.

Chefarzt Dr. med. M. Biedermann in der Juraklinik und der Leiter des Schwerpunktes Orthopädie Dr. med. F. Ertl in der Steigerwaldklinik stehen bei allen Fragen persönlich zur Verfügung. Die Kliniken streben eine Zertifizierung zum EndoProthetikZentrum in 2021/22 an.

Juraklinik Scheßlitz Tel.: 09542 779 401 und Steigerwaldklinik Burgebrach Tel.: 09546 88 210

Hygiene im Zuhause

Spezielle Wandbeläge können Belastung mit Bakterien und Viren verringern

Hygiene im Alltag ist unverzichtbar für unsere Gesundheit - das ist gerade in letzter Zeit deutlich ins Bewusstsein gerückt. Tagtäglich sind wir von einer Vielzahl an Bakterien und Viren umgeben, auch im eigenen Zuhause. Mit der Wahl der passenden Einrichtung kann man jedoch dazu beitragen, diese Belastung zu reduzieren. Einfach und hygienisch zu reinigende Oberflächen tragen ebenso dazu bei wie spezielle Beschichtungen und keimverringern wirkende Materialien.

Möbel, Bodenbeläge und Tapeten umgeben uns jeden Tag und sind meist über viele Jahre im Gebrauch. Umso wichtiger zur Gesundheitsvorbeugung ist es, eine gute Hygiene im eigenen Haushalt zu pflegen sowie nach Möglichkeit Materialien zu verwenden, die prophylaktisch wirken. Bislang hat man sich bei der Desinfektion auf Böden, Türklinken und Schalter konzentriert, dabei nehmen die Wände eine ungleich größere Gesamtfläche ein. Deshalb sind etwa die keimEX-Tapeten mit Silbernanopartikeln ausgestattet, die Viren und Bakterien messbar reduzieren können. Laut klinischer Studien unter anderem am Universitätsklinikum Gießen-Marburg kann die Tapete die lokale Keimbelastung an der Wand um bis zu 64 Prozent verringern. Für das private Zuhause ist der Wandschmuck damit ebenso geeignet wie für Seniorenheime oder Krankenhäuser. Diese Vorteile haben auch die Investoren der bekannten VOX-Fernsehsendung "Die Höhle der Löwen" beeindruckt. Dort hatten die Unternehmer Ullrich und Paul Eitel ihre Erfindung vorgestellt.

Der antimikrobiell aktive und klinisch getestete Wandbelag ähnelt einer Vliestapete. Der entscheidende Unterschied liegt in seiner Oberfläche aus Silbernanoparti-

keln, die in Studien ihre Wirksamkeit unter anderem gegenüber Influenza- (H5N1), Noro- und Herpes-Viren bestätigt haben. Aktuelle Forschungen aus Schweden zeigen zudem, dass die Partikel ebenfalls das Coronavirus zerstören können. Unter www.keimex.com gibt es mehr Informationen.



Neben dem privaten Zuhause sind die keimverringern Tapeten auch für Kliniken, Arztpraxen und Seniorenheime geeignet.

Foto: djd/Marburger Tapetenfabrik/Getty Images/Onur Döngel



Malteser

...weil Nähe zählt.



Neu: mit Malteser-Patenruf. Unsere Telefon-Paten rufen Sie regelmäßig an!

**Zuhause kann immer
etwas passieren.**
Malteser Hausnotruf

**Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:
09 51 / 91 78 02 50 oder unter www.malteser-hausnotruf.de**

Leichter Zugang in die r

Ratgeber Senioren: Fünf Tipps für d



Die Coronakrise hat gerade vielen älteren Menschen schmerzlich bewusst gemacht, was es heißt, von Freunden und Verwandten getrennt zu sein. Es hat sich aber auch gezeigt: Das Smartphone kann in dieser Situation helfen, die Isolation von Seniorinnen und Senioren zu überwinden. Die aktuelle Smartphone-Generation wartet mit enormen technischen Leistungen auf, allerdings hält die Benutzerfreundlichkeit trotz der beeindruckenden Innovationen damit oft nicht Schritt. Die komplizierte Bedienung stellt vor allem die Generation 60 plus häufig vor Probleme. Einen Ausweg bieten moderne Senioren-Smartphones. Sie sind für eine Zielgruppe konzipiert, die Wert auf einfache Anwendungen und eine übersichtliche Navigation - aber auch auf zeitgemäße Features legt. Der österreichische Hersteller Emporia beispielsweise hat sich auf leicht zu bedienende Smartphones und Tastenhandys spezialisiert, dank eines mitgelieferten Trainingsbuches finden sich selbst Einsteiger schnell zurecht und können alle wichtigen Funktionen sofort bedienen. Diese fünf Punkte sind bei einem Seniorenhandy besonders vorteilhaft:

moderne Mobilfunkwelt

Die Auswahl des neuen Smartphones

Bestes  Alter
Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

1. Im Alter lassen Seh- und Hörvermögen nach. Deshalb sollten Senioren auf ein besonders kontraststarkes Display achten, das sich auch im hellen Sonnenlicht noch leicht ablesen lässt.
2. Der Lautsprecher sollte besonders angepasst und als hörgeräte-tauglich klassifiziert sein. Wichtig ist auch die Lautstärke für Klingeltöne, damit das Gerät nicht überhört wird.
3. Große und verständliche Icons sind in Zeiten der Wischhandys unentbehrlich, weil die Tasten von modernen Smartphones verbannt wurden. Da die haptische Rückmeldung fehlt, ist es umso wichtiger, dass die Displays nicht mit zu vielen Symbolen überladen sind und die wenigen verbleibenden Icons eine gute Orientierungshilfe geben.
4. Eine Ausnahme gibt es in Sachen Icons bei Senioren-Smartphones: Die Notruftaste sollte zur Standardausstattung gehören, damit diese wichtige Funktion schnell und leicht über eine Taste erreicht wird.
5. Eine Ladestation, wie man sie vom schnurlosen Telefon kennt, hat sich auch für Seniorenhandys bewährt. Der große Vorteil: Das häufig schwere Einstöpseln der sehr kleinen Ladestecker entfällt.

Rauf aufs Rad



Wie Senioren Gelenke und Muskeln sanft stärken können

Wer rastet, der rostet, sagt man. Und während fast alles andere mit zunehmendem Alter etwas langsamer wird, geht das „Rosten“ immer schneller. Junge Menschen spüren einige bewegungsfaule Tage oder Wochen kaum und können sofort wieder loslegen. Bei inaktiven Senioren schwinden dagegen die Kräfte deutlich schneller und sind schwerer wieder aufzubauen. Auch Beweglichkeit und Koordination leiden, wenn sie zu lange

nicht abgefragt werden. Deshalb gilt es spätestens ab dem Rentenalter, bewusst aktiv zu bleiben - oder endlich wieder aktiv zu werden.

Von E-Bike bis Ergometer

Dafür sollte man an mindestens drei Tagen pro Woche eine Stunde Zeit einplanen, um Kraft und Ausdauer zu trainieren. Am besten tut man sich mit dem Partner, Freunden oder Gleichgesinnten zusammen. Das stärkt die Motivation

und bewirkt auch einen gewissen Druck, die Termine einzuhalten. Gerade für ältere Menschen ist Radfahren die Sportart der Wahl, denn es schont Kreislauf und Gelenke und kann in jeder gewünschten Intensität betrieben werden. Je nach Gelände sind im Freien ein klassisches Tourenrad oder ein E-Bike gut geeignet. Bei schlechtem Wetter oder in der kalten Jahreszeit geht es ins Fitnessstudio oder zu Hause aufs Ergometer. Schon nach wenigen Wochen stellen sich erste Erfolge ein, die Muskeln werden kräftiger, die Gelenke geschmeidiger. Damit sich nach dem Training keine Schmerzen durch Muskelkater oder Krämpfe einstellen, sollten das Aufwärmen und Dehnen vorher nicht vergessen werden. Wichtig ist auch die ausreichende Versorgung mit dem Muskelmineral Magnesium, vor allem wenn man zu Wadenkrämpfen neigt. Laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie sollte dann die Gabe von Magnesium aufgrund des günstigen Nebenwirkungsprofils versucht werden. Mit Bioelectra Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke, mit dem man einen bestehenden Magnesiummangel behandeln kann.

Den eigenen Magnesiumbedarf kennen

Natürlich enthält auch die normale Ernährung das Muskelmineral. Besonders viel davon steckt in Brokkoli, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Kartoffeln. Aber nicht jeder isst immer genug von diesen Produkten, und Erkrankungen wie Migräne oder Diabetes können den Bedarf er-

höhen. Unter www.bioelectra-magnesium.de gibt es Rechner für den persönlichen Magnesiumbedarf, die Möglichkeit zur Kalkulation der eigenen Tagesversorgung sowie einen Einkaufs-Check zu magnesiumreichen Lebensmitteln.

IN ALLER KÜRZE

Wer rastet, der rostet - und zwar mit zunehmendem Alter immer schneller. Junge Menschen spüren einige faule Wochen kaum, bei inaktiven Senioren schwinden die Kräfte jedoch schneller und sind schwerer wieder aufzubauen. Deshalb gilt es, aktiv zu bleiben. Dafür sollte man mindestens dreimal pro Woche eine Stunde Zeit einplanen. Gerade für ältere Menschen ist Radfahren ideal, denn es schont Kreislauf und Gelenke. Damit sich nach dem Training keine Schmerzen durch Muskelkater oder Krämpfe einstellen, sollte man sich vorher aufwärmen.



Am besten tut man sich für Radtouren mit anderen zusammen. Das fördert die Motivation und macht mehr Spaß. Foto: djd/Hermes Arzneimittel/Charles Gullung/Image Source

Tagespflege EllernPark

Tagsüber gut betreut und begleitet,
abends wieder zuhause in den eigenen vier Wänden.

Begegnung | Förderung | Pflege | Entlastung für pflegende Angehörige |
liebvolle und fachkundige Betreuung für pflegebedürftige Menschen



Finanziert über die Pflegekasse -
wir beraten Sie gerne!

NEUERÖFFNUNG DEZEMBER 2020

Tagespflege EllernPark in Litzendorf-Pödeldorf

Voranmeldung ab sofort unter T 0951 95511-0
www.dwb.de/tagespflege-litzendorf/

Diakonie
**Bamberg-
Forchheim**

Für mehr Bewegung ist es nie zu spät

Sport hilft, um lange agil zu bleiben

Ob Wandern, Schwimmen, Gymnastik im Sportverein oder Krafttraining im Fitnessstudio: Regelmäßige Bewegung im Alter stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert das Gleichgewicht, verhindert Muskelabbau und fördert die Beweglichkeit. Um damit anzufangen, ist es nie zu spät. Hauptsache, man startet überhaupt.

Sportangebote für Ältere

Mit Gleichgesinnten macht Sport besonders viel Spaß - in Vereinen

und Fitnessstudios gibt es viele Angebote speziell für Ältere. Wer Beschwerden hat und länger nicht sportlich aktiv war, sollte sich allerdings zunächst beim Arzt einem Check-up unterziehen und sich beraten lassen. Viele leiden mit zunehmendem Alter unter Fußbeschwerden wie Deformationen, Fehlstellungen und Entzündungen etwa durch Rheuma. Kein Grund, nicht aktiv zu sein - vorausgesetzt man trägt das richtige Schuhwerk.

Wer etwa orthopädische Einlagen benötigt, sollte darauf achten, dass sie perfekt in die Sportschu-

he passen. In normal konfektionierten Sportschuhen findet der Fuß oft nicht genügend Platz und verkrampft. Varomed Aktivschuhe beispielsweise werden in der Bequemschuhweite K angeboten. Die Schuhmodelle, die im Online-Shop unter www.florettshoes.de bestellt werden können, haben ein Wechselfußbett, das gegen die persönliche Einlage getauscht werden kann. Da sie aus flexiblen und atmungsaktiven Strick- und Stretchmaterialien verarbeitet sind, passen sie sich genau an die Fußform an - zum Beispiel, wenn der Fuß im Laufe des Tages an- und abschwilt. So werden Druckstellen und Blasen vermieden und Schmerzen können reduziert werden. Und die weichen Materialien sind besonders für schmerzempfindliche oder auch deformierte Füße, wie etwa bei einem Hallux valgus, Hühneraugen oder Krallenzehen, geeignet.



bad&heizung
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

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

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

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!



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

Consumenta steht in den Startlöchern!

Ein Traditionstermin in diesem Jahr steht: Die Consumenta findet vom 24. Oktober bis 1. November in der Messe Nürnberg statt und lockt an neun Tagen mit regionalen Ausstellern und vielfältigen Themen.



Foto: PR Consumenta

Die Consumenta ist der Live-Treffpunkt der nordbayerischen Wirtschaft: Vom 24. Oktober bis 1. November gibt es hier ein Wiedersehen zwischen Handwerksbetrieben, Direktvermarktern, Händlern, Dienstleistern und den Besuchern von Nordbayerns größter Verbrauchermesse. Die Consumenta ist ein Live-Treffpunkt, um Kunden und Freunde beim Netzwerk der Region wieder persönlich zu treffen. Für die Besucher gibt es die gewohnte Themenvielfalt. Ein abgestimmtes Sicherheits- und Hygienekon-

zept ermöglicht einen entspannten Messebesuch. In Halle 1 trifft sich die Region! Unternehmen, Institutionen, Landkreise sowie die Metropolregion Nürnberg, mit zahlreichen Direktvermarktern, laden dazu ein, die Region zu erkunden. Neu dabei sind der Bayerische Bauernverband, die Friedrich Alexander Universität Erlangen Nürnberg und die Initiative Erlebnis Nürnberg. Mode, Beauty und Lifestyleartikel für SIE gibt es in der fem in Halle 2. Die Men's Corner, mit Whisk(e)y, Guinness Bar und Darts, ist dort mittlerweile ein fester Bestandteil.

In der Markthalle (Halle 4) können die Besucher auf kulinarische Entdeckungsreise gehen. In diesem Jahr gibt es dort mehr Sitz- und Verkostungsmöglichkeiten, damit der Genuss nicht zu kurz kommt. Am ersten Wochenende bekommt die Markthalle Verstärkung: GIN-market (Eintritt ab 18 Jahren) und das Genuss-Event „eat&style“ finden am 24. und 25. Oktober parallel statt. Der erste Weihnachtsmarkt des Jahres ist in Halle 5 zu finden. Darüber hinaus gibt es in dieser Halle Angebote rund um die Themen Gesundheit und Wellness.

Für die Durchführung der Consumenta gibt es von Seiten der bayerischen Staatsregierung bereits seit Mai grünes Licht. Für ein sicheres Messeerlebnis für Aussteller und Besucher sind Abstandsgebot und Maskenpflicht unerlässlich. Diese Maßnahmen gehören aktuell zum öffentlichen Leben dazu und sind dadurch bereits bekannt. Bei Beratungsgesprächen an den Ständen oder bei gastronomischen Angeboten dürfen die Masken abgenommen werden. Eine wichtige Änderung ist, dass 2020 alle Besucher ihre Tickets online buchen sollen.

Wiedersehen auf der Consumenta 2020, sicher!

- Anregungen
- Vielfalt
- Trends
- Neuheiten



9.30 - 18 Uhr · consumenta.de
Consumenta
 24. Okt. - 1. Nov.
 Messe Nürnberg

Tickets nur online



€ 10,-
statt
€ 12,-

Promocode:
 BESTESALTER20CO
consumenta.de/ticket



Die Kompetenz und Lebenserfahrung von Senioren-Assistentinnen ist seit vielen Jahren gefragt. Foto: djd/Büchmann/Seminare/Stefanie Heider

Gegen die soziale Isolation

Senioren-Assistenten stehen alten Menschen zuverlässig zur Seite

In diesem Jahr haben viele Millionen Menschen jeden Alters am eigenen Leib erlebt, was soziale Isolation bedeutet. „Die Vereinsamung sowie ihre körperlichen und seelischen Folgen, speziell innerhalb der älteren Generation, waren schon vor der Coronapandemie und den damit einhergehenden Kontaktverboten ein großes Problem“, erklärt Ute Büchmann. Büchmann entwickelte vor 14 Jahren mit dem Plöner Modell ein spezifisches und vielschichtiges Schulungskonzept zur persönlichen Begleitung und Betreuung älterer Menschen durch sogenannte Senioren-Assistenten. Während der Coronakrise wurde und wird vielen Senioren zwar in nachbarschaftlicher Unterstützung geholfen, aber „nach der Krise wird sich diese Unterstützung vermutlich wieder deutlich reduzieren“, erwartet Ute Büchmann. Schnell sei dann vergessen, dass es weiterhin viele Senioren gebe, die eine zuverlässige und regelmäßige Unterstützung sowie vor allem persönliche Zuwendung brauchen, um menschlich nicht zu verkümmern.

Nach dem Plöner Modell wurden bereits mehrere Hundert Senioren-Assistenten und -Assistentinnen zur professionellen Unterstützung, Aktivierung und Begleitung

älterer Menschen qualifiziert. 2019 wurde Ute Büchmann für diese Idee mit dem Zugabe-Preis der renommierten Körber-Stiftung ausgezeichnet. „Die Coronakrise sollte Anlass sowohl für die Senioren selbst als auch für ihre Angehörigen sein, um beispielsweise über eine solche Unterstützung durch qualifizierte Senioren-Assistenten nachzudenken“, erklärt Ute Büchmann. Damit ließen sich dauerhaft vertrauensvolle und anregende Verbindungen zu anderen Menschen schaffen, um das Leben im Alter je nach individueller Lebenssituation wieder zu stabilisieren, zu bereichern und lebenswert zu gestalten. Kontaktdaten zu Fachkräften vor Ort sind über das kostenlose Vermittlungsportal www.die-senioren-assistenten.de zu finden.

Kompetenz und Lebenserfahrung sind gefragt

Die Kompetenz und Lebenserfahrung der nach dem eigenen Konzept ausgebildeten Senioren- und Alltagsbetreuer ist seit vielen Jahren gefragt. Die Ausbildung wird in Kiel, Hamburg, Berlin, Nürnberg, Kempen/NRW und Odenthal/NRW angeboten. Informationen dazu sind unter www.senioren-assistentin.de zu finden. Senioren-Assistenten sollen nach

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

der Ausbildung in der Lage sein, älteren Menschen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Es gilt, die vorhandenen Ressourcen von Senioren

behutsam, angemessen und geduldig zu fördern, zu erhalten und eine Alltagsbegleitung auf Augenhöhe anzubieten.



Chrisana
Leben gestalten

Ihr individueller Pflegedienst

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

24-Stunden Erreichbarkeit:
0171-8755416

- Unterstützung
- Begleitung
- Beratung
- Pflege

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



www.chrisana.de • info@chrisana.de

Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen

HELDEN FÜR DEN ALLTAG



mi xiaomi
Mi Note 10 Pro
 256 GB

statt ~~311,88€~~
 für nur **1,- €¹**



HUAWEI
P30 Pro
 New Edition
 256 GB

statt ~~419,11€~~
 für nur **79,95 €¹**



MagentaMobil Special

2 GB + 3 GB

Highspeed-Volumen

- 5 GB Internet Flat mit LTE 50¹
- Telefonie Flat in alle dt. Netze
- Smartphone

nur **34,07 €¹** mtl.

Mit MagentaEINS Vorteil²:
 Festnetz zu Mobilfunk Flat

ERLEBEN, WAS VERBINDET.

iPhone SE 2020

z. B. 64 GB

für nur
29,95 €¹



Gerätepreis jeweils nur gültig mit 24-Monats-Neuvertrag im Tarif MagentaMobil Special mit Smartphone¹

mediazehe
 Shop Beratung Technik Service

Zeiler Straße 4 • 97437 Haßfurt

Tel.: 09521 64602
 Fax: 09521 618458

Mo.-Fr.: 09:30 - 18:30 Uhr
 Sa.: 09:30 - 14:00 Uhr

Rückertstraße 19 • 97421 Schweinfurt

Tel.: 09721 3880470
 Fax: 09721 3880471

Mo.-Fr.: 09:30 - 18:30 Uhr
 Sa.: 09:30 - 15:00 Uhr

Haben Sie noch Fragen?

info@mediazehe.de • team.mediazehe
 www.mediazehe.de/kontakt

Dies ist ein Angebot der aetka Communication Center AG, Niederfrohaer Weg 1, 09232 Hartmannsdorf sowie teilnehmender Fachhändler. Es gilt nur solange der Vorrat reicht. Firma und Anschrift der teilnehmenden Fachhändler finden Sie auf www.aetka.de unter „Filialfinder“. Sollte das Produkt in Ihrer Region nicht verfügbar sein, wenden Sie sich bitte an unsere telefonische Hotline unter 03722 6966-5388. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Insbesondere bei Farbbildungen kann keine Gewähr übernommen werden, da drucktechnische Farbabweichungen möglich sind. Vervielfältigung und Nachdruck nicht erlaubt. Trotz sorgfältiger Planung können Aktionsartikel im Einzelfall aufgrund hoher Nachfrage bereits am ersten Tag ausverkauft sein. 1) Monatlicher Grundpreis beträgt 24,33 € (ohne Smartphone) und 34,07 € (mit Smartphone). Bereitstellungspreis 38,95 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Im monatlichen Grundpreis sind eine Telefonie- und eine SMS-Flatrate in alle dt. Netze enthalten. Die LTE-Geschwindigkeit beträgt 50 MBit/s im Download und 10 MBit/s im Upload. Während der Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten erhöht sich aktionsweise bei Buchung bis 30.09.2020 das monatliche Inklusiv-Volumen von 2 GB um 3 GB auf 5 GB. Nicht genutztes Datenvolumen verfällt am Monatsende. Ab einem Datenvolumen von 5 GB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 KBit/s (Download) und 16 KBit/s (Upload) beschränkt. Die Preise beinhalten die aktuell geltende Mehrwertsteuer in Höhe von 16 %. 2) Voraussetzung für MagentaEINS ist das gleichzeitige Bestehen eines Mobilfunk-Laufzeitvertrags mit einem monatlichen Grundpreis ab 29,20 €, abgeschlossen ab dem 22.05.2013, z. B. MagentaMobil S für 38,95 €/Monat (ohne Smartphone), und eines IP-Breitband-Vertrags mit einem monatlichen Grundpreis ab 19,45 €, z. B. MagentaZuhause S (Voraussetzung ist ein geeigneter Router) für 34,06 €/Monat. Mindestlaufzeit jeweils 24 Monate, Bereitstellungspreis 38,95 € bzw. 68,19 €. Die Kundenanschrift beider Verträge muss identisch sein.

ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST

FERNSEHEN, WANN IHR WOLLT

STREAMING⁴

100 SENDER

7 TAGE REPLAY⁶

MEGATHEK

MAGENTA TV

120 €³
TV- & RECEIVER-
GUTSCHRIFT!



Fernsehen, Serien und Filme in der Megathek
sowie Streaming-Dienste⁴

**MAGENTA TV
FÜR NUR 4,88 €/MONAT!**

Plus 4,82 € mtl. für den Receiver,
zzgl. zu Ihrem MagentaZuhause Tarif³



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

**Nicht Ihr Ding?
Dann bekommen Sie
Ihr Geld zurück!***

* Eine Aktion der teilnehmenden aetka-Fachhändler. Die Erstattung erfolgt durch Gutschrift.

Voraussetzung für den MagentaEINS Vorteil „doppeltes Datenvolumen“ ist ein MagentaMobil Tarif, vermarktet ab dem 04.04.2017. Mobilfunk-Tarife, abgeschlossen ab dem 06.09.2019 erhalten einen Rabatt in Höhe von 5 € auf den monatlichen Grundpreis des Mobilfunk-Vertrags (gilt nicht für For Friends Mobilfunk- und Festnetz-Tarife). Nicht berechtigt sind Datentarife, CombiCards, reine Telefonietarife, Family Cards, MagentaZuhause Start und Tarife der Marke congstar. Für MagentaMobil XS, Special S und M, sowie Mobilfunk-Tarife mit einem monatlichen Grundpreis zwischen 14,58 € und 29,20 €, die ab dem 03.11.2010 abgeschlossen wurden, gilt: Kunden erhalten als MagentaEINS Vorteil ausschließlich die Festnetz zu Mobilfunk Flat. Endet die Berechtigung für MagentaEINS durch Beendigung des Festnetz- oder Mobilfunk-Vertrags, entfällt der Rabatt und alle Vorteilsoptionen werden gelöscht. MagentaEINS ist nicht mit anderen Vorteilsoptionen kombinierbar. Die Preise beinhalten die aktuell geltende Mehrwertsteuer in Höhe von 16 %. 3) Aktion gilt bis 30.09.2020 für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten. MagentaZuhause S-XXL kosten in den ersten 6 Monaten 19,45 €/Monat, danach kostet MagentaZuhause S 34,06 €/Monat, MagentaZuhause M 38,95 €/Monat, MagentaZuhause L 43,82 €/Monat, MagentaZuhause XL 53,96 €/Monat und MagentaZuhause XXL 58,43 €/Monat. Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL erfolgt eine Router-Gutschrift i. H. v. 80 € bei Miete eines Routers (Endgeräte-Service-Paket ab 5,80 €/Monat). Der Aufpreis für MagentaTV beträgt 4,88 €/Monat zzgl. 4,82 €/Monat für den Receiver, bei MagentaZuhause S mit MagentaTV ab dem 25. Monat 9,75 €/Monat zzgl. 4,82 €/Monat für den Receiver. Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL mit MagentaTV erfolgt eine Gutschrift i. H. v. 120 €, bestehend aus 60 € Receiver-Gutschrift (bei Miete im Endgeräte-Service-Paket ab 4,82 €/Monat) und 60 € TV-Gutschrift. Hardware zzgl. Versandkosten in Höhe von 6,78 €. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 68,19 €. Mindestvertragslaufzeit für MagentaZuhause und MagentaTV 24 Monate, für Router und Receiver 12 Monate. MagentaZuhause ist in fast allen Anschlussbereichen verfügbar. Die Preise beinhalten die aktuell geltende Mehrwertsteuer in Höhe von 16 %. 4) Streaming-Dienste/Programmanbieter erfordern einen separaten Vertrag. 5) Laut connect IPTV-Test, Heft 06/2020. 6) Die Funktion, Sendungen bis zu 7 Tage nach Ausstrahlung abzuspielen (7 Tage Replay), steht nicht bei allen Sendern bzw. allen Sendungen bereit.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

Angebote gültig ab 26.09 bis 30.09.2020

PARTNER



aetka.de



So schmeckt Italien

Die Genusswelt Italiens in Bamberg



Frisch Fisch
Mittwoch bis Samstag

Wir verlängern den Sommer für Sie

Großhandel
Einzelhandel
C&C Abhollager
Lagerverkauf

Hafenstraße 22
96052 Bamberg



Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 18 Uhr / Sa 9 - 14 Uhr