

# Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Dezember 2020

[www.bestes-alter.info](http://www.bestes-alter.info)

Ausgabe 4/2020

Themen  
in dieser  
Ausgabe:

## **Bestform fürs Immunsystem**

Gut trainiert durch  
die kalte Jahreszeit

## **Gripeschutz wichtiger denn je**

Jeder zweite  
Deutsche möchte  
sich impfen lassen

# Auch an die Augengesundheit denken

Umfrage zeigt: Bei den Vorsorgeuntersuchungen gibt es großen Nachholbedarf

**M**ehr als 1,3 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt leiden laut Weltgesundheitsorganisation WHO an einer Sehschwäche, wobei 80 Prozent dieser Fälle bei frühzeitiger Erkennung behandelbar wären. Eine neue Untersuchung zeigt: Auch in Deutschland wird der Vorsorge zur Gesundheit der Augen nicht genügend Bedeutung beigemessen.

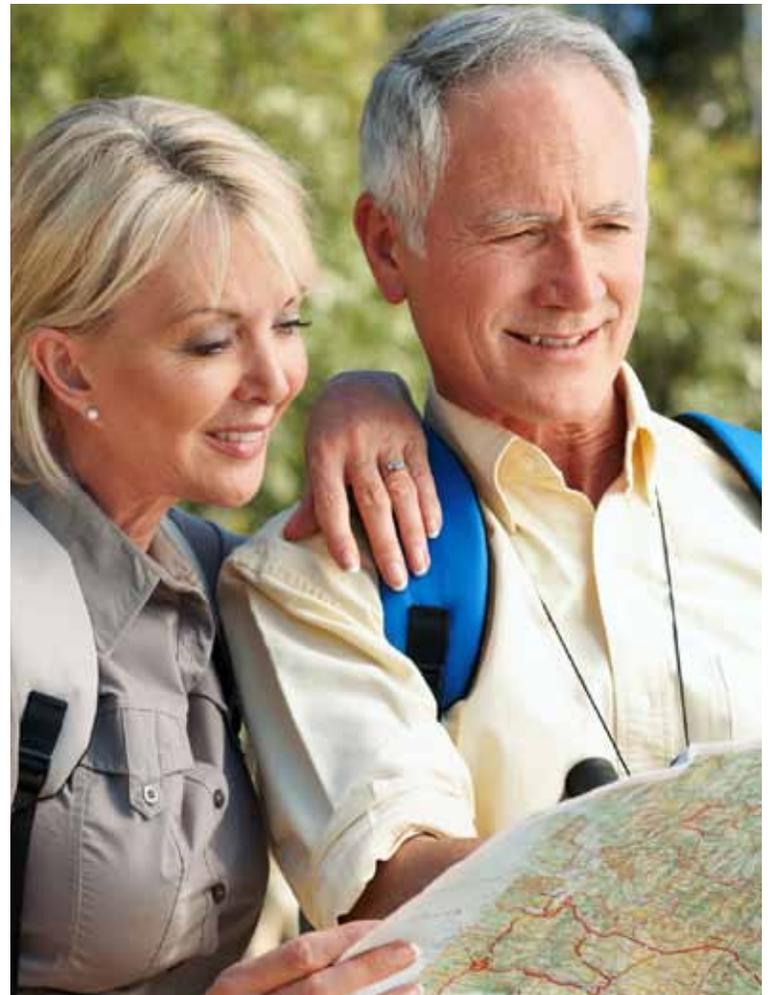
## Nur 37 Prozent gehen regelmäßig zur Augenuntersuchung

So glauben der Umfrage von Johnson & Johnson Vision zufolge zwar drei Viertel der deutschen Erwachsenen, dass Augenuntersuchungen für ihre allgemeine Gesundheit wichtig seien. 63 Prozent sind der Ansicht, dass eine gesunde Sehkraft entscheidend für ihr Glück und Wohlbefinden sei, 71 Prozent erklärten, dass ein gesundes Sehvermögen ihre Lebensquali-

tät verbessere. Trotzdem gehen nur weniger als vier von zehn Befragten (37 Prozent) jedes Jahr zur Augenuntersuchung. Die Mehrheit (61 Prozent) gab zudem an, zu wissen, dass eine solche Kontrolle helfen könne, erste Anzeichen von chronischen Krankheiten zu diagnostizieren. Allerdings war auch fast ein Drittel von dieser Erkenntnis überrascht. Vier von zehn der Umfrageteilnehmer waren sich zudem nicht bewusst, dass es einen Zusammenhang zwischen ihrer Augengesundheit und diversen Erkrankungen gibt. Noch weniger wussten, dass Augenuntersuchungen dazu beitragen können, auch medizinische Probleme wie Bluthochdruck, Diabetes, hohen Cholesterinspiegel oder Krebs zu erkennen.

## Vorsorgeuntersuchung kann viel bewirken

Doch aus welchen Gründen werden die jährlichen Augen-Vorsorgeuntersuchungen nicht



Ein gesundes Sehvermögen verbessert die allgemeine Lebensqualität.

Foto: djd/Johnson & Johnson Vision/Getty Images/kupicoo

wahrgenommen? Am häufigsten schoben die Befragten die Arzttermine auf, weil sich ihre Sehkraft nicht verändert hatte (41 Prozent). Als weiterer Grund wurde ein voller Terminkalender oder die Covid-19-Pandemie genannt. Überraschend: Mit 42 Prozent glaubt weniger als die Hälfte der Befragten, dass sie eine Verschlechterung ihres Sehvermögens verhindern können. Für sie erscheint der Sehkraftverlust als ein Teil des Alterungsprozesses, über den sie keine Kontrolle haben. Dabei kann bereits eine

einzigste Augenuntersuchung der Startpunkt für die Vorbeugung und eine eventuelle Behandlung von lebensverändernden Augenproblemen sein.

Die Umfrage ist Teil der Kampagne "Priorität für Ihre Augen", die im Februar 2020 von Johnson & Johnson Vision ins Leben gerufen wurde. Ziel der Aktion ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung der Augengesundheit zu schärfen und jeden zu ermutigen, sich jährlich einer Augenuntersuchung zu unterziehen.

## Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Auch an die Augengesundheit denken
- 3 Bestform fürs Immunsystem
- 4 Lüften und gesund bleiben
- 5 Der Malteser Patenruf
- 6 Fakten-Check: Was stärkt unseren Körper?
- 7 Gripeschutz ist wichtiger denn je
- 8+9 **BESTES ALTER WEIHNACHT:**  
Bleiben Sie alle gesund!
- 10 Mit dem Smartphone durch die Pandemie
- 11 Vorhofflimmern
- 12 Vier Regeln für ein besseres Leben
- 13 Arztbesuch nicht aufschieben
- 14 Das Alter austricksen
- 15 Vorsorgen für den Ernstfall



Im Rahmen einer Augenuntersuchung können viele Erkrankungen erkannt werden.

Foto: djd/Johnson & Johnson Vision AMO Germany GmbH

**F**rüher war zwar nicht alles besser, aber vieles anders: Kinder spielten öfter im Dreck, aßen Sand und tobten mit Tieren. In öffentlichen Telefonzellen teilten sich Hunderte Hörer und Wählscheibe, mehr Personen wohnten auf engerem Raum, und Desinfektionsmittel wurden kaum verwendet. Dies hatte den Nachteil häufigerer Infektionen - aber auch den Vorteil, dass das Immunsystem der meisten Menschen deutlich besser trainiert war.

Heute zeigt sich in den Abwehrreaktionen des Körpers dagegen oftmals eine Unausgewogenheit: Bei der wachsenden Zahl an Allergikern reagiert der Körper viel zu stark auf eigentlich ungefährliche Auslöser - besonders im Sommer offenbart sich das am grassierenden Heuschnupfen. Umgekehrt fehlt im Winter die Widerstandskraft gegen die umgehenden Atemwegserkrankungen, die gerade in der heutigen Zeit so wichtig ist.



Training stärkt das Immunsystem - am besten schon, bevor gefährliche Angreifer auftauchen.

Foto: djd/Spenglersan/Tijana - stock.adobe.com

## Bestform fürs Immunsystem

Natürliches Training gegen Überreaktionen und Abwehrschwäche



Bei der Abwehr von Viren, Bakterien und Co. kann man den Körper auf natürliche Weise unterstützen.

Foto: djd/Spenglersan/alphaspirit - stock.adobe.com

### Trainingspartner für die Abwehr

Mit der Frage, wie man die körpereigene Abwehr stärken und regulieren kann, beschäftigte sich der Schweizer Chirurg und Bakteriologe Dr. Carl Spengler, ein Mitarbeiter von Robert Koch, schon zur Zeit der Spanischen Grippe. Seine Forschungen resultierten in der Entwicklung der Spenglersan Kolloide, die wie ein natürlicher Trainingspartner für das Immunsystem wirken und es so wieder in die Balance bringen können. Sie enthalten eine Kombination von Antigenen und Antitoxinen und funktionieren alle nach demselben Prinzip, setzen aber an verschiedenen Immunzellen an - eine Übersicht gibt es unter [www.spenglersan.de](http://www.spenglersan.de). Dadurch soll der Körper dort abgeholt werden, wo er steht: Hat er gerade genug Kraft, kann er die Antigene nutzen, um Antikörper zu bilden und eine aktive Immunisierung aufzubauen. Ist er dafür zu geschwächt, greift er auf die fertigen Abwehrstoffe zurück. Bei der aktiven Variante können außerdem sogenannte

Gedächtniszellen gebildet werden, die das Immunsystem auch für spätere Angriffe scharf stellen.

### Mal bremsen, mal anschieben

Die Spenglersan Kolloide werden einfach auf die Innenseite der Ellenbeuge gesprüht, von wo sie über die Haut auf direkten Weg an ihre Einsatzorte gelangen können. Besonders bekannt ist etwa das Kolloid K, das überschießende Abwehrreaktionen bremsen soll und daher gegen Allergien und Heuschnupfen eingesetzt wird. Dagegen wurde das Kolloid G konzipiert, um dem Immunsystem volle Power zur Abwehr von Atemwegsinfekten zu liefern. Es enthält unter anderem Antigene und Antitoxine von Grippeerregern und kann dadurch den Körper zuverlässig auf Angriffe vorbereiten.



Durch die schnelle Verdünnung der verbrauchten Raumluft senken Lüftungsanlagen die Virenlast und können dadurch einer Infektion vorbeugen, ohne dass die Fenster manuell geöffnet werden müssen.

Foto: djd/Initiative „Gute Luft“/Yuganov Konstantin - stock.adobe.com

# Lüften und gesund bleiben

Regelmäßiger Luftaustausch sorgt für gesunde, hygienische Raumluft

**W**enn es draußen kälter wird, halten wir uns vorrangig in Innenräumen auf. Ob zu Hause, im Büro oder im Klassenzimmer: Regelmäßig für frische Luft zu sorgen, ist nicht nur in Zeiten der weltweiten Pandemie wichtig für unsere Gesundheit. Ohne stetigen Luftaustausch können sich Krankheitserreger ungehindert im Raum verbreiten.

## Frischluft für die Gesundheit

Das geschieht über sogenannte Aerosole, winzige Partikel, die wir beim Sprechen, Husten, Singen oder Atmen ausscheiden. „Unter Laborbedingungen wurde festgestellt, dass vermehrungsfähige Viren in luftgetragenen Partikeln bis zu drei Stunden nach der Freisetzung nachweisbar sind“, besagt eine Stellungnahme der Kommission Innenraumlufthygiene des Umweltbundesamts. Eine der effektivsten Methoden, um potenziell virustragende Aerosole

aus dem Raum zu entfernen, sei eine möglichst hohe Frischluftzufuhr, so das Schreiben. Gutes und ständiges Lüften schützt damit unsere Gesundheit. In luftdichten, gedämmten Neubauten und sanierten Wohngebäuden ist aber alle zwei Stunden ein Querlüften von Hand erforderlich, um ein gesundes Raumklima zu erhalten. Da dies kaum zu leisten ist, bietet sich die Installation einer kontrollierten Wohnraumlüftung an. Die intelligente Haustechnik hilft zuverlässig dabei, die Virenlast in Innenräumen deutlich zu reduzieren.

## Keine Chance für Schadstoffe

„Wohnungslüftungsanlagen leiten die verbrauchte Raumluft kontinuierlich nach draußen und führen frische Luft zu“, erklärt Barbara Kaiser, verantwortlich im Bundesverband der Deutschen Heizungsindustrie e. V. (BDH) für die Fachabteilung Wohnungslüftung. „Durch den permanenten Luftaustausch wird das sonst per Hand erforderliche Fensterlüften überflüssig. Zudem senkt der Verdünnungseffekt die Belastung an möglicherweise vorhandenen Viren pro Kubikmeter Raumluft.“ Die mit CO<sub>2</sub> und Aerosolen belastete Luft wird automatisch abgeführt, während Frischluft durch einen Filter im Lüftungsgerät in die Wohnung fließt, sodass keine Fremdstoffe ins Haus gelangen. Die gewünschte Luftmenge lässt sich individuell einstellen – je nachdem, wie viele

derliche Fensterlüften überflüssig. Zudem senkt der Verdünnungseffekt die Belastung an möglicherweise vorhandenen Viren pro Kubikmeter Raumluft.“ Die mit CO<sub>2</sub> und Aerosolen belastete Luft wird automatisch abgeführt, während Frischluft durch einen Filter im Lüftungsgerät in die Wohnung fließt, sodass keine Fremdstoffe ins Haus gelangen. Die gewünschte Luftmenge lässt sich individuell einstellen – je nachdem, wie viele



In der kalten Jahreszeit halten wir uns vorrangig drinnen auf. Besonders wichtig ist es daher, regelmäßig zu lüften, um potenziell virushaltige Aerosole zu entfernen.

Foto: djd/Initiative „Gute Luft“/fzkes - stock.adobe.com

Personen sich gerade im Raum aufhalten.

Die Wohnraumlüftung bietet jedoch noch zusätzliche Vorteile: Durch den konstanten Luftaustausch wird eine Überfeuchtung der Räume vermieden und der Schimmelbildung vorgebeugt. In der kalten Jahreszeit profitieren die Bewohner weiterhin von der Wärmerückgewinnungsfunktion, welche die Außenluft vorwärmt und bis zu 50 Prozent der Heizkosten einspart. Der Staat fördert den Einbau einer kontrollierten Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung. Unter [www.wohnungs-lueftung.de](http://www.wohnungs-lueftung.de) erfahren Verbraucher mehr über die Zuschüsse.

## In aller Kürze

In der kalten Jahreszeit verbringen wir wieder mehr Zeit drinnen. Die Luftqualität in geschlossenen Räumen lässt aber oft zu wünschen übrig, da zu selten gelüftet wird. Ohne regelmäßigen Luftaustausch können sich Viren über sogenannte Aerosole ungehindert verbreiten. Nicht nur in Zeiten der Pandemie senkt Lüften das Infektionsrisiko in Innenräumen, weil die Raumluft mit frischer Außenluft vermischt und so die Konzentration der Aerosole reduziert wird. Wohnraumlüftungsanlagen sorgen automatisch für einen hygienischen Luftwechsel. Sie führen die belastete Raumluft zuverlässig nach draußen ab und leiten gefilterte Frischluft ins Haus. Das Luftvolumen lässt sich dabei individuell einstellen. Unter [www.wohnungs-lueftung.de](http://www.wohnungs-lueftung.de) gibt es mehr Informationen.

# Der Malteser Patenruf

Nettes Telefonat in Zeiten der Kontaktbeschränkungen

Die Corona-Pandemie hält unsere Gesellschaft seit dem Frühjahr schon in Atem. Besonders ältere und kranke Menschen sind von ihr betroffen und gefährdet. Und zu den gesundheitlichen Risiken gesellen sich mit der oftmals nötigen Isolation auch noch soziale. Denn vielen älteren und chronisch kranken Menschen brechen durch das Alleinsein die dringend benötigten Kontakte zu Nachbarn, Freunden und Familie weg. Um der Vereinsamung dieser Menschen entgegenzuwirken, bieten die Malteser ihren Patenruf an. Bei diesem hat man die Möglichkeit, Kontakte per Telefon zu knüpfen.



In regelmäßigen Telefonaten tauschen sich ehrenamtliche Malteser mit den Angerufenen aus, hören zu, stehen seelisch zu Seite und erzählen natürlich auch von sich selbst.

Im Rahmen einer Patenschaft erhält man einen fest zugewiesenen Paten, dessen Persönlichkeitsprofil gut mit dem eigenen übereinstimmt. Ansonsten bestimmt jeder selbst, worüber gesprochen, wann und wie lange miteinander telefoniert wird. Und selbstverständlich wird jedes Gespräch absolut vertraulich behandelt und ist für den Angerufenen kostenlos. Interessierte können sich bei den Maltesern telefonisch und völlig unverbindlich unter 09 51/ 91 78 02 50 melden. Oder gerne per Mail unter: patenruf.ba@malteser.org.



Der Malteser Hausnotruf: in Sicherheit durch die Weihnachtszeit

**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](http://www.malteser-hausnotruf.de)



## 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.

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

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



[www.tcmklinik.de](http://www.tcmklinik.de)  
[www.polyneuropathie-tcmklinik.de](http://www.polyneuropathie-tcmklinik.de)

# Fakten-Check: Was stärkt unseren Körper?

## Kohlenhydratreiche Ernährung? Eisbaden? Umfrage offenbart Unsicherheit

**MEINE REGIONALBANK**  
VR Bank Bamberg-Forchheim eG

**ERSTE WAHL FÜR IHR WEIHNACHTSFEST**

Goldmünzen und -barren

Stefan Wolfschmidt, Filialleiter Bamberg und Gaustadt

**Veredeln Sie Ihr Weihnachtsfest mit goldenen Geschenken. Erhältlich in allen unseren Filialen.**

**VR Bank Bamberg**  
VR Bank Bamberg-Forchheim eG

[www.vrbank-bamberg-forchheim.de](http://www.vrbank-bamberg-forchheim.de)

Das Immunsystem ist unser wichtigstes Bollwerk gegen Viren, Bakterien und Parasiten - der ultimative Schutzschild gegen Krankheitserreger. Aber es ist ein fragiler Schatz, auf den jeder gut aufpassen sollte. Das gilt erst recht in diesen besonderen Zeiten. Tatsächlich hat eine aktuelle repräsentative Umfrage ergeben, dass den Deutschen das Immunsystem wichtig ist. 85 Prozent achten darauf, ihre Abwehr bestmöglich zu unterstützen - und haben das auch schon vor dem Ausbruch von Covid-19 gemacht. 66 Prozent legen nun sogar extra Wert darauf. So mancher ist sich allerdings nicht sicher, was die Abwehrpower stärkt. So glaubt jeder Vierte, dass eine kohlenhydratreiche Er-

nährung hilfreich ist, 28 Prozent halten möglichst viel zu Hause bleiben für sinnvoll und 46 Prozent sind vom Abhärten des Eisbadens überzeugt. Jedoch gibt es für keine dieser Maßnahmen Belege, dass sie einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben. Was indes aus den Zahlen hervorgeht: Wir wissen offenbar, dass Dinge, die uns glücklich machen und Stress reduzieren, dem Immunsystem guttun. Das sind zum Beispiel Zeit an der frischen Luft zu verbringen und ausreichend zu schlafen (jeweils 95 Prozent), Sport zu treiben (77 Prozent) oder den Stress bewusst auszusperren (76 Prozent). Und das stimmt auch. Denn es gibt eine wechselseitige Beeinflussung von Zentralnervensystem, Psyche und Immunsystem. So fanden Forscher heraus, dass psychische Faktoren wie die soziale Isolation im Zuge der Corona-Maßnahmen direkten Einfluss auf die Entzündungsreaktionen in unserem Körper und damit auf unser Immunsystem haben können.

Darüber hinaus ist eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung wichtig. Zur Unterstützung ist oft eine gezielte Nährstoffzufuhr sinnvoll, wie auch 43 Prozent der Befragten glauben. Trivital immun (Apotheke) beispielsweise kann die normale Funktion unseres Immunsystems unterstützen: mit Vitalpilz- und Pflanzenextrakten sowie wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie Zink, Selen, Folsäure, Vitamin C, B6 und B12. Es ist nach dem intelligenten Tag-Nacht-Prinzip aufgebaut und unterstützt damit den natürlichen Biorhythmus des Körpers.

### „AHAL“ und noch mehr Tipps

Neben inzwischen hinlänglich bekannten Vorsichtsmaßnahmen wie Abstand halten, Hygieneregeln und Alltagsmaske sind unter [www.trivital-hennig.de/ratgeber](http://www.trivital-hennig.de/ratgeber) weitere Tipps zu finden.



**Diakonie**  
**Bamberg-Forchheim**

*Frohe Weihnachten und ein gutes neues 2021 verbunden mit einem herzlichen Dankeschön für die wunderbare Unterstützung, die wir in diesem besonderen Jahr erfahren durften!*

**Ihre** Diakoniestation Bamberg-Walsdorf mit Tagespflege EllernPark,  
Seniorenzentren Albrecht Dürer und Wilhelm Löhe in Bamberg,  
Seniorenzentren Seehof-Blick in Memmelsdorf und  
Katharina von Bora in Litzendorf

Info-Telefon: 0951 8680-100 [www.dwbf.de](http://www.dwbf.de)

# Grippeschutz ist wichtiger denn je

Inzwischen möchte sich jeder zweite Deutsche gegen Influenza impfen lassen

In der kalten Jahreszeit haben Grippeviren Hochsaison. Wie stark die Influenzawelle verläuft, variiert zwar von Jahr zu Jahr, doch werden jährlich schätzungsweise 4 bis 16 Millionen Deutsche infiziert. Die Übertragung geschieht meist per Tröpfcheninfektion, häufig aber auch durch kontaminierte Gegenstände oder Händeschütteln und anschließenden Schleimhautkontakt. Mit durchschnittlich nur 1 bis 2 Tagen ist die Inkubationszeit relativ kurz.

## Es drohen schwere Verläufe

Charakteristische Symptome für die Grippe sind plötzlich einsetzendes hohes Fieber, ein starkes Krankheitsgefühl mit Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen, Husten und Erschöpfung. In schweren Fällen kann es zu Lungen- oder Herzmuskelentzündungen und sogar zu tödlichen Verläufen kommen. Vor allem Menschen mit besonderen Risiken sind gefährdet, wie Personen ab 60 Jahre, chronisch Kranke,

Bewohner von Alten- und Pflegeheimen, medizinisches Personal sowie Schwangere ab dem zweiten Trimester. Ihnen empfiehlt die Ständige Impfkommission STIKO daher die Durchführung der Impfung mit einem Vierfachimpfstoff gegen Influenza. Das ist laut Robert Koch Institut jetzt wichtiger denn je. Da die Influenza an sich schon eine häufige, ernste Erkrankung darstellt, ist eine hohe Influenzaimpfquote bei Risikogruppen umso wichtiger, um in der Grippezeit schwere Influenzaverläufe zu verhindern und Engpässe in Krankenhäusern – etwa bei Intensivbetten und Beatmungsplätzen – zu vermeiden.

## Pandemie-bedingtes Umdenken

Tatsächlich scheint Pandemiebedingt die Bevölkerung hier im Vergleich zu den Vorjahren umzudenken. Inzwischen möchte sich jeder Zweite gegen Grippe impfen lassen. Obwohl die Grippezeit meist erst in der zweiten Winterhälfte auftritt,



Mit einer Grippe ist nicht zu spaßen. Oft liegen Patienten bis zu zwei Wochen lang flach. Schlimmer noch erwischt es häufig Risikopatienten.

Foto: djd/Dr. Kaske/istock/Bartek Szewczyk

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Demenzbetreuung
- Entlastung pflegender Angehöriger

Den Zeitumfang bestimmen Sie.

Kostenfreie unverbindliche Beratung.

Rufen Sie uns an!

Tel. 0951 91763 -100

bamberg@homeinstead.de

Wir sind im Landkreis Bamberg und Forchheim für Sie da!

[www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.  
© 2020 Home Instead GmbH & Co. KG



Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich.

Home Instead®  
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

ist möglichst frühzeitiges Impfen wichtig, da sich der Schutz erst binnen 10 bis 14 Tagen aufbaut. Außerdem lässt sich nicht sicher voraussagen, wann genau die Grippezeit startet oder wie

lange sie andauern wird. Da der saisonale Impfstoff jeweils nur Schutz für 6 bis 12 Monate in der laufenden Saison bietet, sollte man sich jedes Jahr neu impfen lassen.

Wir helfen mit mehr als einem Lächeln.

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

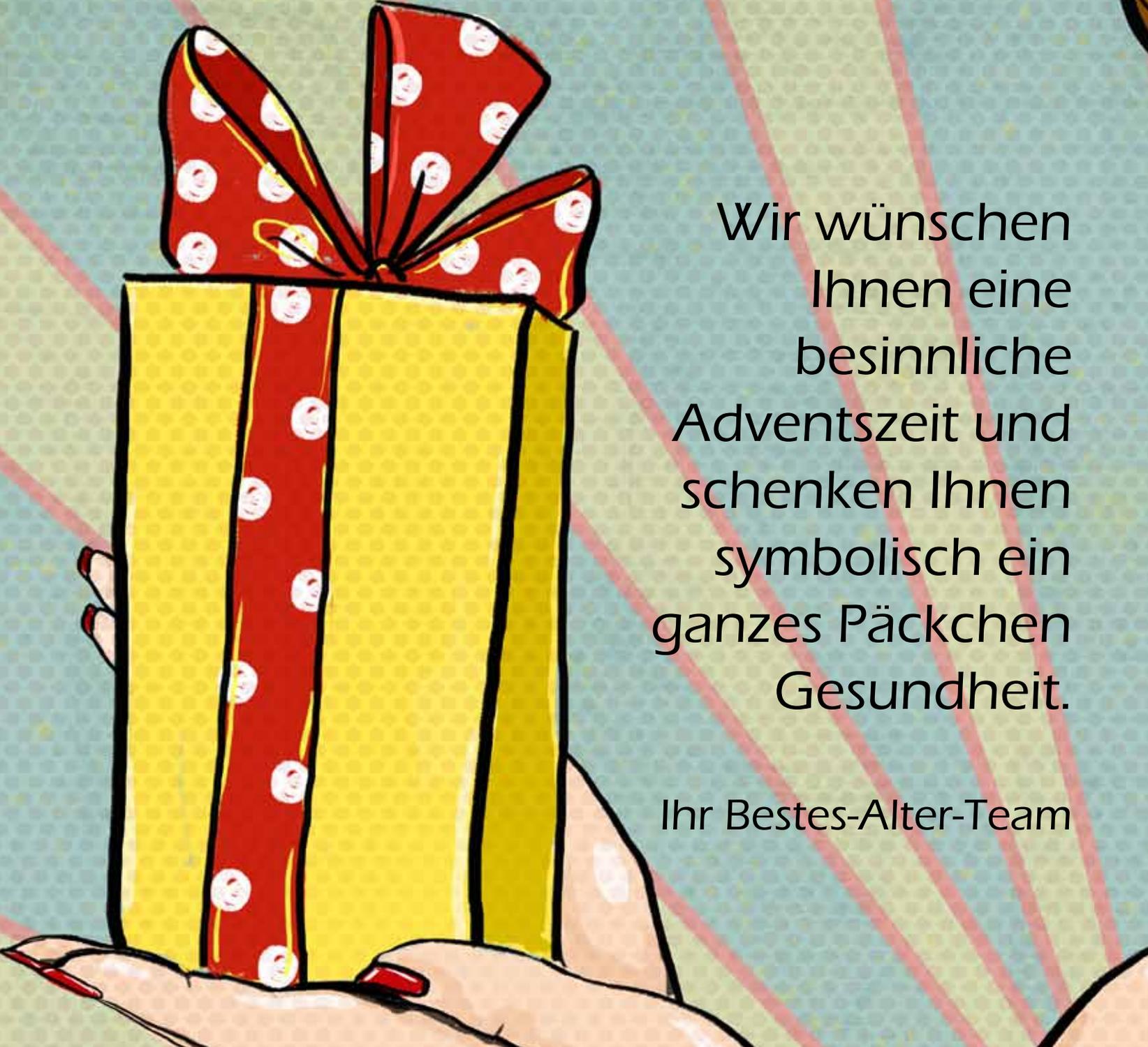


reha team Bamberg  
Hällstädter Straße 100 • 96052 Bamberg  
Tel. 0951 700491-0 • [www.rehateam-bamberg.de](http://www.rehateam-bamberg.de)

reha team  
BAMBERG

# Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit



Wir wünschen  
Ihnen eine  
besinnliche  
Adventszeit und  
schenken Ihnen  
symbolisch ein  
ganzes Päckchen  
Gesundheit.

Ihr Bestes-Alter-Team



# Mit dem Smartphone gesund durch die Pandemie

Umfrage: Akzeptanz der Corona-Warn-App ist unter Senioren hoch

**M**oderne Smartphones können um viele Zusatzfunktionen erweitert werden, die der Prävention und Gesundheitsvorsorge dienen. Vor allem Senioren profitieren davon. Die Corona-Warn-App beispielsweise steht seit Juni 2020 zum Download bereit und ist seitdem bereits mehr als 18 Millionen Mal heruntergeladen worden (Stand Oktober 2020). Anfangs dämpften Pannen und Bugs die öffentliche Begeisterung für die Software. Mittlerweile sind die Probleme weitgehend behoben, die Bundesregierung spricht von einer „großen Erfolgsgeschichte“. Sicherheitsexperten bestätigen zudem immer wieder, dass die europaweite App datenschutzrechtlich niemandem Angst einjagen muss. Angesichts der weiterhin bedrohlichen Corona-Infektionslage appellieren Regierung und Virologen dazu, die App stärker zu nutzen. Denn in Anbetracht einer Gesamtbevölkerung von über 83 Millionen Menschen gebe es angesichts der bisherigen Download-Zahlen noch Luft nach oben. Eine überdurchschnittlich hohe Akzeptanz der Corona-Warn-App wird dagegen in der Generation 65 plus verzeichnet.

## Hohe Zustimmung unter den Älteren

So gibt jeder zweite Senior in Deutschland an, dass er die Corona-Warn-App nutzen würde oder dies bereits tut. 25 Prozent sind unentschlossen, und nur jeder Vierte spricht sich entschieden gegen eine Nutzung der kostenlosen App aus. Das ist das Ergebnis einer Studie des österreichischen Senioren-Smartphone-Herstellers Emporia unter 1.100 Menschen ab 65 aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.



Jeder zweite Senior kann sich einer Umfrage zufolge eine Nutzung von Fitness-Apps vorstellen. Foto: djd/emporia Telecom/ivanko80 - stock.adobe.com

## Das Smartphone hilft bei der Gesundheitsvorsorge

Da Smartphones von Emporia mit dem aktuellen Android-Betriebssystem ausgeliefert werden, können diese Geräte um viele nützliche Zusatzfunktionen erweitert werden.

Jeder zweite Senior kann sich beispielsweise der Umfrage zufolge eine Nutzung von Fitness-Apps vorstellen, die Schritte zählen oder die Schlafdauer messen. Speziell auf die ältere Generation

zugeschnittene Smartphones werden auch von Erhard Hackler, Vorstand der Deutschen Seniorenliga, empfohlen: „Digitale Technologien machen das Leben einfacher und sicherer.“

So lassen sich beispielsweise über medizinische Apps auf dem Handy ausgewählte Aspekte des Gesundheitszustands überwachen, oder man empfängt Anregungen und Erinnerungen zu wirkungsvoller Prävention und zur Gesundheitsvorsorge.“

## Abwehr beginnt im Mund

Beim Kampf gegen Viren fordern Experten mehr Mundhygiene

Neben der Corona-Pandemie drohen in der kommenden kalten Jahreszeit auch neue Erkältungs- und Grippeperioden. Die dafür verantwortlichen Viren und Bakterien gelangen vor allem über den Mund in den Körper. Wissenschaftler fordern daher, dass neben dem Mund-Nasen-Schutz und gründlichem regelmäßigem Händewaschen auch mehr Aufmerksamkeit auf die Pflege des Mundraums gelegt werden soll. Auf einfache Weise kann jeder viel selbst dazu beitragen, dass Keime und Viren weniger Chancen haben, durch den Mund in den Körper zu gelangen und dort vielerlei Erkrankungen auszulösen: Mindestens zweimal täglich gründlich und gewissenhaft Zähneputzen mit Zahncreme kann dazu beitragen, sich vor Infektionen und Erkrankungen zu schützen.

## Gute Mundhygiene gegen Virenverbreitung

Britische Zahnärzte stellen nun fest, dass auch eine gute Mundhygiene dazu beitragen kann, die Verbreitung von Viren zu vermeiden. Prof. Martin Addy von der Bristol University stellt fest, dass fast sämtliche Zahncremes Tenside enthalten, die antimikrobiell wirken: Sie deaktivieren Viren, indem sie deren Oberfläche zerstören. Bestmögliche tägliche Mundraumpflege mit Rohstoffen aus der Natur verspricht beispielsweise das medizinische Zahncreme-Konzentrat Ajona in der kleinen markanten roten Tube, das ebenfalls hochwirksame Tenside enthält.



ADVERTORIAL

**V**orhofflimmern ist die häufigste Rhythmusstörung beim Menschen. Hierbei überspielen schnelle unregelmäßige Impulse in den Herzvorhöfen den eigentlichen Taktgeber des Herzens, den Sinusknoten, und es kommt durch wechselnde Überleitung dieser Impulse auf die Herzhauptkammern zu unregelmäßigem Pulsschlag. In Deutschland sind hiervon ca. 2,5 % der Bevölkerung betroffen, dies entspricht etwa 2 Mio. Menschen. Die damit verbundenen Beschwerden sind sehr variabel und reichen von Beschwerdefreiheit bei mehr als der Hälfte der Ereignisse bis zu schwerer Beeinträchtigung der Lebensqualität mit unangenehmer Wahrnehmung der Rhythmusstörung selbst bis zu hierdurch bedingter Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Dies tritt vor allem bei schnell auf die Herzhauptkammern übergeleiteten und länger bestehendem Vorhofflimmern auf, welches die Kraft des Herzmuskels bis zur schweren Funktionsstörung beeinträchtigen kann. Die Gefährlichkeit des Vorhofflimmerns besteht vor allem darin, dass durch die Schnelligkeit der elektrischen Erregung in den Herzvorhöfen keine geordnete Kontraktion dieser Vorhöfe stattfindet und durch die einge-

## Vorhofflimmern

schränkte Blutströmung es dort zur Bildung von Blutgerinnseln, sogenannten Thromben kommt. Wenn diese Thromben aus dem Herzen ausgeschwemmt werden, verstopfen sie Schlagadern – wenn dies im Kopf geschieht, lösen sie einen Schlaganfall aus. Das Risiko für ein derartiges Ereignis steigt mit gewissen Kriterien an. Hierzu gehören neben Alter und Geschlecht auch Herzschwäche (Herzinsuffizienz), Bluthochdruckkrankung (Hypertonie), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Erkrankungen der Schlagadern und ein bereits durchgemachter Schlaganfall.

Vorhofflimmern durchläuft im Laufe seiner Entwicklung mehrere Phasen. Zunächst tritt es spontan auf und endet spontan wieder nach Minuten, Stunden bis zu wenigen Tagen; wir sprechen von paroxysmalem Vorhofflimmern. Im weiteren Verlauf endet es nicht mehr von selbst, dies bezeichnet man als persistierendes Vorhofflimmern, welches durch medizinische Maßnahmen beendet werden muss, einer sogenannten Kardioversion (Gabe vom Medikamenten oder Verabreichung eines elektrischen Impulses unter Kurznarkose). Permanentes Vorhoff-

flimmern beschreibt eine Situation, bei der die Rhythmusstörung dauerhaft besteht und keine Maßnahmen mehr getroffen werden, um einen normalen Rhythmus wiederherzustellen. Wie schnell die Entwicklung von einer Phase in die nächste übergeht, variiert sehr individuell, ebenso wie die Häufigkeit der Anfallsepisoden.

Die Diagnosestellung erfolgt nach Erhebung der Krankengeschichte und körperlicher Untersuchung durch die Anfertigung eines EKG. Gelegentlich kann die Rhythmusstörung nur in einem Langzeit-EKG erfasst werden.

Die Behandlung des Vorhofflimmerns ist abhängig von der Phase der natürlichen Entwicklung, der Häufigkeit des Auftretens und den damit verbundenen subjektiven Beschwerden und objektiven (durch medizinische Untersuchung erhobenen) Befunden.

Für alle Patienten ist je nach individuellem Schlaganfallsrisiko die Einleitung einer Therapie mit „Blutverdünnung“ (orale Antikoagulation) erforderlich, wobei neben dem seit langer Zeit etablierten Phenprocoumon (Marcumar®) mehrere „neue“ Substanzen (sogenannte „direkte orale Antikoagulantien“) Anwendung

finden. Die Medikation mit Plättchenhemmern wie Acetylsalicylsäure (ASS® und andere) ist in der Wirkung nicht ausreichend.

Die weitere Behandlung verfolgt zwei mögliche Strategien. Eine Strategie ist die Rhythmuskontrolle. Hier ist das Ziel die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung des normalen Herzrhythmus durch Kardioversion mit nachfolgenden Maßnahmen zur Stabilisierung, dem Erhalt des sogenannten Sinusrhythmus. Die Alternative heißt Frequenzkontrolle. Hier akzeptiert man das Vorhofflimmern und setzt Medikamente ein, um die Rhythmusstörung nicht zu schnell werden zu lassen.

Um diese Strategien umzusetzen, stehen eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, wie verschiedene Medikamente, die elektrische Kardioversion, Herzkathetermaßnahmen („Verödung“ = Ablation, in erster Linie Pulmonalvenenisolation) und in seltenen Fällen der Einsatz von Herzschrittmachern.

**Das Universitätsklinikum Erlangen ist Partner der interventionellen Kardiologie der Steigerwaldklinik in Burgebrach. Steigerwaldklinik Burgebrach, Am Eichelberg 1, 96138 Burgebrach, Interventionelle Kardiologie, Telefon: 09546 88 250 oder per Mail iki@gkg-bamberg.de.**

# Vier Regeln für ein besseres Leben

Ganz einfach bis zu 14 Jahre länger leben

**E**in langes und gesundes Leben wünscht sich fast jeder. Ob der Einzelne das erreicht, hängt nicht nur mit Glück und Genen zusammen, sondern auch sehr viel mit dem eigenen Verhalten. Wie stark sich bestimmte Verhaltensweisen auf die Lebenserwartung auswirken, hat zum Beispiel eine Untersuchung der Universität Cambridge ergeben. In der sogenannten EPIC-Studie wurden über 20.000 ganz normale Menschen zwischen 45 und 79 Jahren über mehr als ein Jahrzehnt hinweg regelmäßig untersucht. Das Ergebnis: Wer vier einfache Gesundheitsregeln einhält, kann seine Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre erhöhen:

1. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag verzehren
  2. Auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung achten – wenigstens eine halbe Stunde täglich
  3. Nicht rauchen – ein ganz entscheidender Punkt
  4. Alkohol nur in Maßen genießen – weniger als 1,3 Liter Wein oder 3,5 Liter Bier pro Woche
- So einfach diese Regeln auch sind – bei der konkreten Umsetzung hapert es häufig. Um möglichst viele Menschen dabei zu unterstützen, hat die BKK24 das Präventionsprogramm „Länger besser leben“ entwickelt, an dem alle – auch Nichtmitglieder – teilnehmen können. Wissenschaft-



Wer sich an vier einfache Gesundheitsregeln hält, kann bis zu 14 Jahre länger leben.  
Foto: [djd/www.bkk24.de/mimagephotos](http://djd/www.bkk24.de/mimagephotos) - stock.adobe.com

lich begleitet wird das Programm von Prof. Dr. Gerd Glaeske, dem Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation von der Universität Bremen und der BKK24.

„Länger besser leben.“ soll ein gesünderes Leben ohne Stress und mit Spaß fördern. Wer mitmachen möchte, kann einfach den Fragebogen unter [www.bkk24.de](http://www.bkk24.de) ausfüllen und erhält eine in-

dividuelle Auswertung in Bezug auf den persönlichen Umgang mit den vier Regeln. Dazu gibt es konkrete Vorschläge zur Verbesserung des eigenen Gesundheitsverhaltens sowie monatlich einen Brief oder eine E-Mail mit weiteren Tipps und passenden Aktivitäten in der Region. Eine große Datenbank auf der Website erleichtert außerdem die Suche nach Gesundheitsangeboten.

## Die Tagespflege als Hilfe für Pflegebedürftige und deren Angehörige

Über 2,5 Millionen Menschen pflegen tagtäglich ihre Angehörigen. Dabei müssen sie oft Beruf und Alltag unter einen Hut kriegen und sind einer enormen Doppelbelastung ausgesetzt. Das Zentrum für Senioren der Sozialstiftung Bamberg bietet gute Möglichkeiten, seine Angehörigen tagsüber einen oder mehrere Tage in der Woche betreuen zu lassen.

**Die Kosten werden dabei fast vollständig von der Pflegekasse übernommen.**

Dieses Konzept schenkt den Angehörigen wieder mehr Zeit für sich und sie können sich beruhigt weiteren Aufgaben widmen – wissend, dass ihre Lieben in guten Händen sind.

An allen drei Standorten kümmert sich geschultes und einfühlsames Fachpersonal um die Gäste, die morgens von einem Fahrdienst **zu Hause abgeholt und nachmittags wieder zurück gebracht werden.** Der Tagesablauf ist geprägt von gemeinsamen Aktivitäten wie Gartenarbeit, Kochen, Senioren-Karaoke sowie Festlichkeiten und Events.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

### Kontakt:

**Tagespflege Michelsberg:**  
☎ 0951 503-30150

**Tagespflege Ulanenpark:**  
☎ 0951 964-33640

**Tagespflege Tivolischlösschen:**  
☎ 0951 964-39146



**Sozialstiftung Bamberg**  
Zentrum für Senioren



### Leben in der Wohngemeinschaft:

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

### Weitere Leistungen:

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

**Beratung unter:**  
☎ 0951 503-30001

**Virtueller Rundgang:**  
[sozialstiftung-bamberg.de/ulanenpark](http://sozialstiftung-bamberg.de/ulanenpark)

# Arztbesuch nicht aufschieben

Auch in der Corona-Pandemie gilt: Bei Beschwerden zum Arzt gehen

Die Brust schmerzt, der Zahn pocht, die jährliche Krebsvorsorge steht an oder die Kontrolluntersuchung beim Experten: Soll ich trotz der Corona-Pandemie zum Arzt gehen? Das fragen sich in der aktuellen Situation viele. Sie meiden das Wartezimmer aus Angst vor Ansteckung. Bereits zu Beginn der Covid-19-Pandemie ging die Zahl der Arztbesuche vor allem bei Fachärzten deutlich zurück. Doch Krankenkassen und Mediziner warnen: Nicht jede Behandlung oder Operation sollte aufgeschoben werden. Und wer bei akuten Beschwerden zögert, setzt seine Gesundheit aufs Spiel. Die Initiative "Just Go" ruft Patienten dazu auf, auch weiterhin zum Arzt zu gehen und Vorsorge- sowie wichtige Kontrolluntersuchungen wahrzunehmen. Vertreter von Berufsverbänden

sind besorgt, dass sich in erster Linie die Gesundheit chronisch oder schwer erkrankter Patienten verschlechtert. So befürchtet etwa Professor Dr. Helge Möllmann, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin I am St.-Johannes-Hospital in Dortmund und Sprecher der Arbeitsgruppe Interventionelle Kardiologie der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, dass es zu dauerhaft schweren Herzschäden bei Patienten kommen kann, die ernste Erkrankungen verschleppen: "Deshalb müssen nicht nur Herzinfarkte, sondern auch akute Rhythmusstörungen oder eine sich verschlimmernde Herzschwäche oder Herzklappenerkrankung unbedingt zeitnah behandelt werden." Gerade bei Herznotfällen oder Verdacht auf Schlaganfall gilt trotz Corona-Pandemie: sofort den Rettungsdienst alarmieren.



Wichtige Arztbesuche sollten auch während der Corona-Pandemie nicht aufgeschoben werden.  
Foto: djd/Abbott/William Geddes

Auch die DGHO Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e.V. warnt, dass die Angst vor Covid-19 nicht

dazu führen darf, dass die Früherkennung oder die Durchführung wirksamer Therapien verzögert wird.

## Sonnenschutz im Schnee

Prävention ist für Wintersportler wichtig

Blauer Himmel, Sonnenschein und Pulverschnee - für Skifahrer gibt es nichts Schöneres, als in Corona-freien Zeiten bei traumhaften Bedingungen die Pisten hinunter zu wedeln. Viele denken jedoch nicht an die hohe Gefahr durch UV-Strahlen, der sie sich dabei aussetzen. Denn gerade auf den Bergen kommt man der Sonne näher, die Strahlung ist aufgrund der dünneren Atmosphäre und der Reflexion durch den Schnee intensiver. Das kann das Risiko für Hautkrebs deutlich steigern, er ist die häufigste Krebsart weltweit. Mehr als 200.000 Menschen erkranken in Deutschland pro Jahr an hellem und etwa 28.000 an

schwarzem Hautkrebs. Besonders Menschen, die in Außenberufen tätig sind, sind langfristig vergleichsweise häufig von verschiedenen Formen des hellen Hautkrebs betroffen. Dazu zählen Mitarbeiter in der Land- und Forstwirtschaft, der Stadtreinigung, in der Baubranche und Hafenmitarbeiter. Zu den „Risikogruppen“ gehören aber auch Profi-Freiluftsportler und deren Trainerstab - und hier ganz besonders alpine Skisportler. Diese verbringen mehrere Stunden am Tag auf einem Gletscher, um zu trainieren. Zusätzlich zu den Trainingseinheiten kommen die Wettkämpfe, bei denen sich die Sportler ebenfalls mehrere Stunden im Freien aufhalten. Allzu leicht kann auf ungeschützten



Um herausragend Ski zu fahren, ist sehr viel Training nötig. Das fordert nicht nur den Körper heraus, sondern strapaziert auch die Haut.

Foto: djd/Galderma/stefcervos - stock.adobe.com

Hautstellen ein Sonnenbrand entstehen. Dauerhafte UV-Strahlung kann langfristig die Zellen und auch das Immunsystem der Haut schädigen. Wenn die Haut nicht mehr in der Lage ist, die durch die UV-Strahlung verursachten Schäden selbst zu heilen, kann heller Hautkrebs entstehen. Deshalb müssen sowohl Athleten als auch Trainer einen geeigneten UV-Schutz nutzen. Der Deutsche Skiverband (DSV) hat nun

mit der Galderma Laboratorien einen neuen Lieferanten für medizinischen UV-Schutz und Berater für Hautgesundheit an seiner Seite, der die Sportler mit einer Actinica-Lotion unterstützt. Diese bietet einen Lichtschutzfaktor der höchsten Kategorie (50+), schirmt gegen UVA- und UVB-Strahlen ab, ist frei von Duftstoffen sowie PEG-Emulgatoren und für alle Hauttypen geeignet.



Älter werden alle. Die Art und Geschwindigkeit aber lässt sich beeinflussen.  
Foto: djd/www.loges.de/Syda Productions-stock.adobe.com

# Das Alter austricksen

Good-Aging statt Anti-Aging: Länger fit bleiben

**A**lt werden wollen alle – aber sich möglichst nicht so fühlen. Tatsächlich ist der Traum vom langen Leben für viele schon wahr geworden: In den letzten 100 Jahren hat sich die Lebenserwartung in Deutschland mehr als verdoppelt. Doch es kommt nicht nur auf die Anzahl der Jahre an, sondern auch auf den Erhalt der Lebensqualität bis ins hohe Alter. Voraussetzung dafür ist natürlich, lange gesund und fit zu bleiben.

Die Alterungsprozesse beginnen biologisch gesehen bereits mit Mitte 20, wie Altersforscher Prof. Timothy Salhouse vom Cognitive Aging Laboratory der University of Virginia bestätigt. Das macht sich beim Kurzzeitgedächtnis genauso bemerkbar wie beim Konzentrationsvermögen. Der Muskelabbau setzt ein, die Libido reduziert sich, Knochenmasse geht zurück und die Regenerationsphase nach

Belastungen verlängert sich. Mit Good-Aging, dem „guten Altern“, sollten wir also rechtzeitig anfangen.

Wichtig ist vor allem, den Organismus vor oxidativem Stress durch freie Radikale zu schützen. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die Zellen schädigen und den Alterungsprozess beschleunigen können. Sie entstehen zum Beispiel durch Rauchen, Alkoholmissbrauch oder Umweltgifte. Dies sollte man daher weitestgehend vermeiden.

Vor einigen Jahren stießen führende Altersforscher zudem auf einen Extrakt aus Ashwagandha. Das auch „indischer Ginseng“ genannte Nachtschattengewächs ist eine bedeutende Säule des Ayurveda und kann den Organismus vor oxidativem Stress schützen, sodass Zellen und Zellverbände länger jung und leistungsfähig bleiben.

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!



**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 / 7004 28 37



[www.chrisana.de](http://www.chrisana.de) • [info@chrisana.de](mailto:info@chrisana.de)

Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen

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](http://WWW.GESUNDHEIT-REGIONAL.DE)



# Vorsorgen für den Ernstfall

Mit einer Patientenverfügung die Behandlungswünsche festlegen

Viele Menschen – besonders ältere – sorgen sich wegen der Konsequenzen einer Corona-Infektion um ihre Gesundheit. Bilder aus den Krankenhäusern machen betroffen und nachdenklich. Unweigerlich fragt man sich, wie im Ernstfall die eigene medizinische Behandlung erfolgen sollte. Was, wenn man wegen dieser oder einer anderen Erkrankung, durch einen Unfall oder altersbedingt nicht mehr sagen kann, wie man behandelt werden möchte? Unter welchen Umständen man beispielsweise lebenserhaltende Maßnahmen ablehnt? Mit einer Patientenverfügung kann man sicher sein, dass Ärzte, Pflegepersonal und Angehörige so handeln, wie man

es sich selbst wünscht. Eine Patientenverfügung bietet die Chance, für sich in gesundem Zustand und in aller Ruhe zu überlegen, wie weit man medizinisch gehen möchte und mit welchen Maßnahmen man nicht einverstanden wäre. Ein solches Dokument entlastet auch die Angehörigen, die im Notfall schwerwiegende Entscheidungen treffen müssten.

Die Verfügung ist absolut verbindlich. Kein Arzt und kein Pfleger darf gegen den Willen des Patienten handeln, sonst macht er sich strafbar. Eine Patientenverfügung muss schriftlich verfasst und unterschrieben sein – braucht aber keine notarielle Beurkundung. Eine große Hilfe beim Erstellen der Verfügung

bietet der Dokumentenassistent unter [www.devk.de/notfallvorsorge](http://www.devk.de/notfallvorsorge). Den Online-Service der DEVK in Kooperation mit DAHAG Rechtsservices AG können alle Interessierten kostenlos nutzen – auch ohne Kunde beim Kölner Versicherer zu sein.

Schritt für Schritt führt der Dokumentenassistent Benutzer durch das Formular. Am Ende erstellt das Programm die individuelle und rechtssichere Patientenverfügung, die dann nur noch ausgedruckt und unterschrieben werden muss. Spätere Änderungen sind jederzeit möglich. Auch über die DEVK Rechtsschutz-App können Interessierte eine Patientenverfügung zusammenstellen. Kunden der Versicherung mit Premium-Rechtsschutz

**bad & heizung**  
GARANTIERTE BEREITSCHAFT

**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](http://www.kachelmann.cc)

können sich bei Fragen zusätzlich von einem Anwalt umfassend telefonisch beraten lassen. kostenlos nutzen.

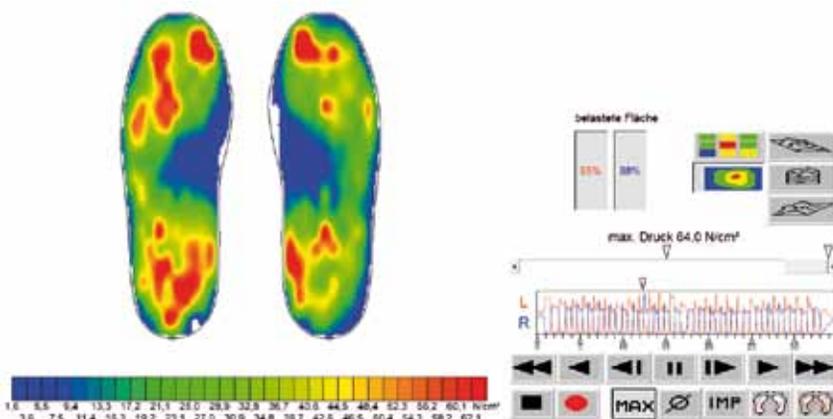
Das Sanitätshaus  
Orthopädietechnik

# Göttling

GmbH



## Elektronische Fußdruckmessung für Diabetiker



## Orthopädische Einlagen z. B.



... *gesundes Gehen* ... **GÖTTLING**



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



# O DU FRÖHLICHE!



Wir bedanken  
uns für euren  
Support in  
2020



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



EXCELLENCE  
PARTNER



SERVICE  
PARTNER