

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Juni 2021

www.bestes-alter.info

Ausgabe 1/2021

Themen
in dieser
Ausgabe:

Frisch vom Markt direkt auf den Tisch

Beim Einkauf auf saisonale
und regionale Produkte achten

Schnelle Power fürs Immunsystem

Akuten Belastungen sofort
und effektiv begegnen



Regionale und saisonale Lebensmittel auf den Speiseplan: Das trägt zu einer gesünderen Ernährung bei.

Foto: djd/Geld und Haushalt

Frisch vom Markt auf den Tisch

Beim Einkauf von Lebensmitteln auf saisonale und regionale Produkte achten

Wann Spargelsaison ist oder wann die Erdbeerzeit beginnt, weiß fast jeder. Doch in welchen Monaten können die heimischen Landwirte eigentlich Rucola, Kohlrabi oder Himbeeren ernten? Bei dieser Frage müssen viele mit den Achseln zucken. Dabei lohnt es sich, mehr über die saisonalen Spezialitäten zu wissen. Denn heimische Produkte tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei und sind auch für die Umwelt ein Gewinn, da unnötig lange Transportwege vermieden werden. Besonders in der war-

men Jahreszeit sind die Wochenmärkte voll mit hochwertigen Erzeugnissen aus der Region. Beim Angebot im Supermarkt lohnt ein Blick auf das Herkunftsetikett. Saisonale und regionale Nahrungsmittel enthalten gesunde Nährstoffe und müssen aufgrund der kurzen Wege oder Lagerzeiten weniger behandelt werden. Gleichzeitig sinkt der Kohlendioxid ausstoß für den Transport. Die Haushaltskasse profitiert ebenfalls, denn was gerade Hochsaison hat, wird in der Regel preisgünstig angeboten. Viele Gründe sprechen also dafür, beim Lebensmitteleinkauf

auf Erzeugnisse aus der Region zu achten. Orientierung dabei bietet der Obst- und Gemüse-Kalender im Ratgeber „Ökologisch haushalten“ mit Angaben von A wie Apfel bis Z wie Zucchini. Die Broschüre, kostenfrei erhältlich unter Telefon 030-20455818 oder online auf www.geld-und-haushalt.de, präsentiert auf mehr als 60 Seiten zahlreiche weitere Tipps für einen cleveren Verbrauch, eine gute Planung

und das richtige Lagern. Schließlich landen immer noch zu viele Nahrungsmittel in der Mülltonne – gut 75 Kilogramm pro Kopf allein im Jahr 2020. Jeder Durchschnittshaushalt könnte durch ein bewussteres Einkaufen mehr als 215 Euro pro Jahr sparen.

Bewusster einkaufen und sparen

Beim Durchblättern der Broschüre dürfte wohl jeder Anregungen für den eigenen Alltag finden. Die Ratschläge lassen sich einfach und konkret in die Tat umsetzen. Dabei geht es nicht nur um die Ernährung – Hilfestellung beim Energiesparen enthält die Broschüre ebenso wie einen Überblick zur klima- und umweltfreundlichen Mobilität. Daneben werden auch weniger bekannte Themen wie das „virtuelle Wasser“ beleuchtet – so wird die „versteckte“ Menge an Wasser genannt, die zur Produktion eines Nahrungsmittels notwendig ist. Denn der Import von Produkten, die mit hohem Wassereinsatz hergestellt werden, wächst rapide. Häufig stammen sie aus Ländern, die über viel weniger Wasser verfügen als Deutschland. Zwei Beispiele machen die Dimensionen deutlich: Für eine Tasse Kaffee werden während der Herstellung 140 Liter Wasser eingesetzt, bei einem Kilogramm Rindfleisch macht der Anteil des virtuellen Wassers sogar 15.500 Liter aus.

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Frisch vom Markt auf den Tisch
- 3 Schnelle Power fürs Immunsystem
- 4 Familie und Freunde sind der neue Luxus
- 5 Achtung Zecken!
- 8 Vital und schön die Wechseljahre meistern
- 9 Seniorentag will Mut machen
- 10 Bestes Alter Kolumne
- 11 Fünf Sportmythen – und was stimmt



Wer bewusst einkauft, unterstützt die Umwelt und kann gleichzeitig so manchen Euro sparen. Foto: djd/Geld und Haushalt/Christian Gohdes



Gesund und beschwingt durch den Tag: Ein starkes Immunsystem ist dafür Voraussetzung. Foto: djd/Amlavit-Forschung/liderina -stock.adobe.com

Schnelle Power fürs Immunsystem

Belastungen sofort und effektiv begegnen

Unsere Abwehrkräfte sind jeden Tag im Einsatz, um den Organismus vor Krankheitserregern wie Bakterien, Viren, Pilzen und nicht zuletzt vor Allergenen zu schützen. Gerade in Zeiten von erhöhtem Stress, Sorgen oder akut grassierenden Infekten ist das Immunsystem noch stärker gefordert. Dann sollte es bestmöglich unterstützt werden. Es gilt, den Turbo anzuschmeißen. Das beginnt mit der richtigen Ernährung. Reichlich frisches Gemüse und Obst liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.

Pflanzliche Unterstützung

Letztere beispielsweise sind unerlässlich für den Darm, in dem ein Großteil der Abwehrzellen sitzt. Da sich im hektischen Alltag eine gesunde Kost allerdings oft schwer konsequent durchziehen lässt, kann ein gezielter Immun-Booster sinnvoll sein. So

enthalten hierfür etwa die neuen Amlavit immun Trinkampullen aus der Apotheke eine spezielle Komposition aus natürlichen und gesunden Beerenextrakten, Hefe-Nukleotiden, Zink und Vitaminen. Hochmolekulare sekundäre Pflanzenstoffe aus der indischen Amla-Beere und dem heimischen Holunder können bereits auf der Mundschleimhaut mit Oberflächenstrukturen von Mikroorganismen interagieren und so die erste Abwehrfront unterstützen. Die Nukleotide fördern die schnelle Regeneration der Darmschleimhaut und der Immunzellen im Darm, sie sind an wichtigen Energie- und Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Die zusätzlich enthaltenen Mikronährstoffe Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer effektiven Funktion des Immunsystems bei. Wer das Gefühl hat, dass die eigenen Abwehrkräfte akut schwächeln, sollte neben der gesunden Ernährung auch auf eine ausreichende Flüss-

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



**GESUNDHEIT
REGIONAL.DE**
DAS REGIONALE GESUNDHEITSPORTAL



Frische Luft, Bewegung und eine gute Versorgung mit wichtigen Nährstoffen unterstützen die Abwehrkräfte.

Foto: kieferpix - stock.adobe.com

sigkeitszufuhr achten. Etwa zwei Liter ungesüßte Kräutertees, Wasser oder (dünne) Saftschorle pro Tag sind empfehlenswert.

Eine weitere effektive SOS-Maßnahme in Zeiten hoher Belastungen ist eine Extraportion Schlaf. Denn anhaltender Stress, Nervosität und Unruhe machen den Körper anfälliger für Infektionen, während der Nachtruhe hingegen regeneriert er und das Immunsystem kann auf Hochtouren laufen. Auf der Webseite www.amlavit.de gibt

es noch mehr Tipps und Infos. Hat man Schwierigkeiten beim Einschlummern, können Entspannungstechniken hilfreich sein. Auch Sport – am besten an der frischen Luft – kurbelt die Abwehrpower an, baut Stress ab und sorgt für die richtige Bett-schwere.



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

ERSTE WAHL IN ALLEN FINANZFRAGEN

Maßgeschneidert. Unkompliziert. Kompetent.
Unsere Finanzberatung, abgestimmt auf
Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse.



vrbank-bamberg-forchheim.de



Die Familie ist den Bundesbürgern besonders wichtig, das Zusammensein mit den Liebsten könnte zum neuen Luxus werden.

Foto: djd/Eurojackpot/Getty Images/Todor Tsvetkov

Familie und Freunde sind der neue Luxus

Umfrage: Bundesbürger wünschen sich mehr emotionale und finanzielle Sicherheit

Was ist Luxus? Bei diesem Begriff denken die Bundesbürger heute nicht mehr als erstes an materielle Dinge wie teure Reisen, Sportwagen oder eine großzügige Villa. Stattdessen haben sich in der neuen Normalität der Corona-Pandemie offenbar die Schwerpunkte verschoben. Freie Zeit mit Freunden und der Familie verbringen, das steht stattdessen für die Mehrheit der Bundesbürger nunmehr im Mittelpunkt. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle, repräsentative Befragung des Markt- und Meinungsforschungsinstituts YouGov von über 2.000 Personen im Auftrag der Lotterie Eurojackpot. Das Fazit der Studie: Viele Deutsche wünschen sich angesichts ihrer derzeit noch immer eingeschränkten Freiheit mehr emotionale und finanzielle Sicherheit.

Immaterielles gewinnt stark an Bedeutung

Vier von zehn Befragten gaben an, dass sich ihr Verständnis von Luxus in den vergangenen Mo-

naten verändert habe. Vor allem die Jüngeren im Alter von 18 bis 24 Jahren haben ihre Auffassung überdacht, in dieser Altersgruppe sind es 52 Prozent.

Im Vergleich dazu: Nur 34 Prozent der Altersgruppe ab 55 Jahren sagen, dass sich ihr Verständnis dazu gewandelt hat. Doch wie sieht die neue Definiti-

on von Luxus aus? Auch das wurde bei der Umfrage ermittelt. Vor allem immaterielle Dinge rücken demnach in den Vordergrund: 52 Prozent der Befragten ist Zeit mit Freunden und Familie im Verlauf der Pandemie wichtiger geworden, 33 Prozent legen mehr Wert auf einen sicheren Arbeitsplatz, und 28 Prozent wollen stärker ihren Hobbys nachgehen.



Das neue Verständnis von Luxus: Zeit mit der Familie zu verbringen, gewinnt im Vergleich zu materiellen Dingen an Bedeutung. Foto: djd/Eurojackpot

Absicherung statt Luxuskleidung

Luxusgegenstände wie Designerkleidung haben bei 47 Prozent der Befragten dagegen an Bedeutung verloren. Stattdessen möchten die Bundesbürger ihr Geld offenbar bedachter einsetzen. Das gilt selbst dann, wenn sie den Eurojackpot knacken würden und quasi über Nacht Multimillionär wären. In diesem Fall würden 58 Prozent der Interviewten das Geld auf die hohe Kante legen und sich absichern. Auf Platz zwei rangiert mit 40 Prozent der Wunsch nach einer neuen Wohnung oder einem Haus. 34 Prozent der Befragten würden Geschenke für ihre Familie und Freunde kaufen oder sie finanziell unterstützen. Mehrfachantworten waren auf diese Frage möglich. Das Meinungsbild stellte sich im vergangenen Jahr noch ganz anders dar: Ende Februar 2019 sprachen sich bei einer ähnlichen Umfrage lediglich 31 Prozent für Geldanlage und Altersvorsorge aus.



Achtung Zecken!

Mit den ersten warmen Tagen sind schon wieder die Zecken da! Ab 7° Celsius werden die Zecken aktiv. Schon gibt es die ersten „Zeckenbisse“ – oder: „Zeckenstiche“? Entgegen der üblichen Ausdrucksweise handelt es sich um Stiche: Zecken haben ein mit Widerhaken versehenes Stechwerkzeug (Hypostom). Durch den Stichkanal bringen die Zecken ihren Speichel in die Haut des Opfers, um die Einstichstelle zu betäuben und die Blutgerinnung zu hemmen. Im Speichel und im Mageninhalt können verschiedenste Krankheitserreger und Allergieauslösende Stoffe sein.

Zecken gehören zu den Spinnentieren und haben daher 8 Beine. In Europa ist von den ca. 900 Zeckenarten fast ausschließlich der „Gemeine Holzbock“ verbreitet.

Zecken leben insbesondere im Wald und am Waldrand auf Gräsern und niedrigen Büschen und werden da von ihren Opfern „aufgegabelt“. Im Gegensatz zu Mücken stechen Zecken nicht sofort, sondern suchen sich erst eine geeignete Einstichstelle, was mehrere Stunden dauern kann und uns die Chance gibt, sie noch rechtzeitig vor dem Stich zu entdecken.

Die wichtigsten Krankheiten durch Zeckenstich:

Die Borreliose wird durch Bakterien (*Borrelia burgdorferi*) erzeugt. Bis zu 30 % der Zecken in Deutschland sind infiziert. Die Borrelien befinden sich dann im Magen der Zecke. Die Zecke würgt meist erst 24 bis 36 Stunden nach dem Stich Mageninhalt in die Wunde des Opfers. Daher kann bei frühzeitiger Entfernung einer infizierten Zecke

eine Übertragung der Borreliose meist verhindert werden. Eine Infektion ist oft (85 %) durch eine sich allmählich ringförmig um die Einstichstelle ausbreitende Hautrötung erkennbar. Die Symptome der Erkrankung sind vielfältig, insbesondere können Gelenksbeschwerden und Nervenstörungen bis hin zu Lähmungen auftreten. Weil Borrelien gut mit Antibiotika behandelt werden können, sollte man möglichst rasch einen Arzt aufsuchen, um nach Diagnosestellung frühzeitig mit der Antibiotikatherapie zu beginnen.

FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) ist eine Viruserkrankung. Sie kann Hirnhaut-, Gehirn- und Rückenmarkentzündungen verursachen. Die ersten Symptome treten wenige Tage bis 4 Wochen nach Infektion auf. Da die FSME-Viren sich in den Speicheldrüsen der Zecken befinden und mit dem Speichel der Zecke übertragen werden, findet die Infektion so-

fort beim Stich der Zecke statt und eine baldige Entfernung der Zecke kann dies dann leider nicht mehr verhindern. Die ersten Symptome sind wie bei einer Grippe, im Weiteren kann sich eine lebensgefährliche Gehirnentzündung mit Lähmungen ausbilden. Da gegen FSME-Viren Antibiotika wirkungslos sind, kann nur symptomatisch behandelt werden. Aber: Es gibt eine gutverträgliche Impfung, die vor der Erkrankung schützt! Franken liegt mitten in einem Risikogebiet für FSME (bis 5 % der Zecken sind infiziert!). Daher mein dringender Tipp an Sie: Lassen Sie sich impfen!

ZUM AUTOR:

Chefarzt Dr. med. M. Schöler,
 Facharzt für Innere Medizin
 Chefarzt der Fachabteilung
 Innere Medizin an der
 Juraklinik Scheßlitz
 Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises
 Bamberg mbH

MagentaTV

Jetzt noch mehr drin

- ✓ Mehr EM – nur hier alle 51 Spiele
- ✓ Mehr Fernsehen
- ✓ Mehr exklusive Serien und Filme
- ✓ Mehr Streaming-Inhalte



Jetzt Angebot sichern: MagentaTV Smart
3 Monate ohne Aufpreis¹,
 danach nur 10 €¹ mtl. zzgl. MagentaTV Stick für 49,99 €¹
 und zzgl. MagentaZuhause Tarif



ZWEI ZU NULL!

Sichern Sie sich
 jetzt bei Ihrem
 aetka-Fachhändler
ohne Aufpreis
 einen zweiten
 MagentaTV Stick.*



- Macht jeden TV zur Megathek – ganz ohne Receiver
- Ideal für den Urlaub oder Garten**
- Einfach über den HDMI-Anschluss des TV nutzbar

* Zugabe erfolgt durch den teilnehmenden aetka-Partner
 ** benötigt eine Internetverbindung

Angebote gültig ab 01.06.2021 bis 30.06.2021. Nur solange der Vorrat reicht. Nur für Neuverträge. 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 Farbabbildungen 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) Aktion gilt bis 13.07.2021 für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten. MagentaZuhause M-XXL kosten in den ersten 6 Monaten jeweils 19,95 €/Monat. Danach kostet z. B. MagentaZuhause M 39,95 €/Monat. Der Aufpreis für MagentaTV Smart beträgt 10 €/Monat zzgl. 6,95 €/Monat für die MagentaTV Box (alternativ MagentaTV Stick für UVP 49,99 €). Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL mit MagentaTV Smart erfolgt eine Gutschrift i. H. v. 120 €, bestehend aus 60 € Router-Gutschrift (bei Miete im Endgeräte-Service-Paket ab 5,95 €/Monat), 30 € TV-Gutschrift und einer Gutschrift i. H. v. 30 € für 3 Monate MagentaTV Smart ohne Aufpreis. Hardware zzgl. Versandkosten in Höhe von 6,95 €. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 69,95 €. Mindestvertragslaufzeit für MagentaZuhause und MagentaTV Smart 24 Monate, für Hardware jeweils 12 Monate. MagentaTV Smart enthält den Zugang zu TVNOW PREMIUM. MagentaZuhause ist in vielen Anschlussbereichen verfügbar. Bei Nutzung über das Mobilfunk-Datennetz erfolgt die Belastung des Datenvolumens beim jeweiligen Mobilfunk-Anbieter. 2) Bei erstmaligem Abschluss von MagentaZuhause M-XXL mit MagentaTV Smart oder MagentaTV Netflix und gleichzeitigem Kauf eines MagentaTV Sticks erhalten Kunden einen Cashback i. H. v. 50 € einmalig. Aktion gültig bis 13.07.2021. Zum Erhalt der Gutschrift (nach Ablauf der Widerrufsfrist) ist bis zum 15.08.2021 eine Online-Registrierung beim Telekom Partner Teqcycle über telekom.de/cashback-magentatv mit Vorlage von Erwerbsnachweisen (Auftragsbestätigung/Kaufbeleg), Teilnahmebedingungen unter telekom.de/cashback-magentatv. 3) Streaming-Dienste bis auf TVNOW PREMIUM erfordern einen separaten Vertrag. 4) Monatlicher Grundpreis beträgt 39,95 € (ohne Smartphone), 49,95 € (mit Smartphone) und 59,95 € (mit Top-Smartphone). Für junge Leute im Alter von 18 bis 27 Jahren gelten die monatlichen Grundpreise abzüglich 10 €. Bereitstellungspreis 39,95 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Im monatlichen Grundpreis sind eine Telefonie- und eine SMS-Flatrate in alle dt. Netze enthalten. Ab einem Datenvolumen von 6 GB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 KBit/s (Download) und 16 KBit/s (Upload) beschränkt. StreamOn Music und Gaming sind kostenlos zubuchbar. 5) StreamOn Music und StreamOn Gaming sind kostenlos zubuchbar und ermöglichen das Audio-Streaming sowie das Nutzen von Gaming-Apps teilnehmender Partner (Liste unter www.telekom.de/streamon-einsehbar) ohne Anrechnung auf das Inklusiv-Volumen des Basistarifs. Angerechnet werden jedoch das Laden von Werbung, das Öffnen externer Inhalte und, zusätzlich bei StreamOn Music, das Laden von Covern und Spielen. Die jeweiligen Dienste sind nicht Teil der Option und mit den teilnehmenden Partnern zu vereinbaren. Sofern das Inklusiv-Volumen des Basistarifs durch anderweitige Datennutzung verbraucht und die Bandbreite auf max. 64 KBit/s im Download und 16 KBit/s im Upload beschränkt wurde, gilt die Bandbreitenbeschränkung auch für StreamOn Music und Gaming. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

PINK DAYS



nur bis
14.06.



bis zum 19.06.

Samsung
Galaxy Buds Pro
ohne Aufpreis¹
(statt 229,95 €)

nur bei uns!

SAMSUNG
Galaxy S21 5G
128 GB

5G

für nur **1,- €⁴**

statt **449,95 €**

mit 24-Monats-Neuvertrag im Tarif
MagentaMobil S mit Smartphone

MagentaMobil S

6 GB

+ StreamOn⁵
Music, Gaming

nur

49,95 €⁴ mtl.

PARTNER 
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

www.mediazehe.de



aetka.de

nur bis 14.06.

P I N K
D A Y S

SAMSUNG
Galaxy S20 FE
128 GB

für nur **1,- €¹**statt **299,95 €**

Galaxy Buds+
ohne Aufpreis!
(statt 149,95 €)

nur bei uns!

**MagentaMobil
Special**

2 GB + 3 GB

nur
34,95 €¹ mtl.

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

**iPhone 11**

z. B. 64 GB

für nur **1,- €¹**

Angebote gültig ab **01.06.2021 bis 14.06.2021**. Nur solange der Vorrat reicht. Nur für Neuverträge. Dies ist ein Angebot der aetka Communication Center AG, Niederfrohnauer 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 Farbabbildungen 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 24,95 € (ohne Smartphone) und 34,95 € (mit Smartphone). Bereitstellungspreis 39,95 €. 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 30.06.2021 das monatliche Inklusiv-Datenvolumen 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 HotSpot Flatrate gilt für die Nutzung an inländischen HotSpots der Telekom Deutschland GmbH. Zudem beinhaltet der Tarif Roaming in der EU, in der Schweiz und in Großbritannien mit der Option Standard Roaming. In der EU, in der Schweiz und in Großbritannien ist Roaming für vorübergehende Reisen mit angemessener Nutzung enthalten. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn. *) Nur gültig bei Buchung von MagentaMobil Special mit Smartphone. Die Zugabe erfolgt durch den teilnehmenden Fachhändler.

PARTNER 
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

www.mediazehe.de**aetka.de**

web • design • strategie
**IDEEN
campus**
www.ideen-campus.com

Für alle, die im Web
hoch hinaus wollen!

www.ideen-campus.com



Irgendwann im Leben hat jede Frau mit Wechseljahresbeschwerden zu kämpfen.
Foto: djd/Magnesium-Diasporal/iStockphoto/Highwaystarz-Photography

Vital und schön die Wechseljahre meistern

Ausreichende Mineralstoffzufuhr kann für starke Nerven und guten Schlaf sorgen

Jede Frau weiß, dass sie irgendwann mit Wechseljahresbeschwerden rechnen muss. Doch wenn die ersten körperlichen und seelischen Veränderungen auftreten, sind die meisten doch überrascht: So deutlich spürbar hatten sie sich die Hormonumstellung nicht vorgestellt. Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten gehören zu den gängigen Begleiterscheinungen. Das kann enorm belastend sein. Denn die Symptome können im ohnehin aufreibenden Alltag zwischen Beruf und Familie zu einem zusätzlichen Stressfaktor werden, der den Mineralstoffverbrauch steigert.

Knochenschwund vorbeugen

Daher ist es gerade in stressigen Lebensphasen, in denen der Hormonhaushalt ins Wanken gerät, besonders wichtig, auf die Mineralstoffzufuhr zu achten. Denn eine verstärkte Ausscheidung durch vermehrtes Schwitzen und die Tatsache, dass viele

Frauen mit zunehmendem Alter weniger essen und so geringere Mengen an Mineralstoffen über die Nahrung aufnehmen, erhöhen den Bedarf zusätzlich. Für starke Nerven, Gelassenheit und guten Schlaf ist in diesem Lebensabschnitt vor allem eine ausreichende Versorgung mit Magnesium entscheidend. Unter www.diasporal.de steht eine Broschüre zum Download bereit.

„Anti-Stress-Mineral“

Zudem hilft ein Onlinetest, den persönlichen Magnesiumbedarf zu ermitteln. Das „Anti-Stress-Mineral“ ist unverzichtbar, weil es im Körper an rund 300 Stoffwechselprozessen beteiligt ist. Es reguliert das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven und kann sogar für stabile Knochen sorgen. Denn der Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und Zellregeneration und trägt so zur Knochenfestigkeit bei. Dies ist für Frauen in den Wechseljahren wichtig, weil mit dem Wandel im Östrogenhaushalt das Risiko für Osteoporose steigt.

Chrisana
Leben gestalten

**Ambulante Pflege,
Beratung & Hilfe**

für ein selbstbestimmtes Leben
in der vertrauten Umgebung.

Ihr individueller Pflegedienst

- 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

Seniorentag will Mut machen

Eröffnung mit Bundespräsident Steinmeier am 24. November in Hannover

Vom 24. bis 26. November findet in Hannover der 13. Deutsche Seniorentag 2021 statt. Mehr als 100 Veranstaltungen zu allen Fragen des Älterwerdens bieten im Hannover Congress Center (HCC) Information, Austausch und Unterhaltung. Auf einer Messe präsentieren Aussteller aus Deutschland und aus der Region innovative Angebote für ältere Menschen. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier wird den Deutschen Seniorentag mit einer Rede eröffnen. Prominente Gäste wie der Mediziner Prof. Dietrich Grönemeyer, die Schauspielerin Uschi Glas und der frühere Bremer Bürgermeister Henning Scherf haben ihre Teilnahme zugesagt.

Auf dem 13. Deutschen Seniorentag, der unter dem Motto „Wir. Alle. Zusammen.“ steht, werden Engagement und digitale Teilha-

be zentrale Themen sein. „Nach den Monaten des durch die Pandemie erzwungenen Rückzugs wollen viele wieder aktiv sein, sich mit anderen austauschen, sich engagieren“, sagte Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, bei einer digitalen Auftaktveranstaltung mit mehr als 200 Gästen. „Der Deutsche Seniorentag will Mut machen, das aktive

Leben wieder aufzunehmen. Er will motivieren, sich wieder verstärkt in Nachbarschaft, Freundeskreis und in die Gesellschaft einzubringen. Und er will zeigen, wie vielfältig und bunt das Alter heute ist.“

Die Dezernentin für Soziale Infrastruktur der Region Hannover, Dr. Andrea Hanke, sagte: „In der Region Hannover gibt es in den nächsten Jahren einen stark wachsenden Anteil an älteren

und alten Menschen. Die Region Hannover hat es sich zum Ziel gesetzt, die Bedarfe und Bedürfnisse dieser Gruppe noch stärker in den Fokus zu nehmen. Ältere und alte Menschen sollen so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld leben können, die Region Hannover unterstützt den Deutschen Seniorentag deshalb gerne. Ich hoffe, dass viele interessierte die Veranstaltung besuchen werden, um dem Thema Leben im Alter und Altwerden in der Region die Aufmerksamkeit zu geben, die es braucht, damit Konzepte für ein selbstbestimmtes Leben im Alter erfolgreich umgesetzt werden können.“

Der Deutsche Seniorentag wird vor dem Hintergrund der schnell fortschreitenden Impfkampagne als Präsenzveranstaltung geplant, unter Einhaltung aller im November notwendigen Vorkehrungen.

Der Deutsche Seniorentag findet alle drei Jahre in einem anderen Bundesland statt, zuletzt 2018 in Dortmund mit rund 14.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.



Frank-Walter Steinmeier 2018 in Dortmund. Der Bundespräsident eröffnet auch den Deutschen Seniorentag 2021. Foto: BAGSO/Deck



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

Nervennahrung für das beste Alter

VON HEIKE BAUER-BANZHAF

Gleich neben dem Klinikum liegt der Kiosk von Gerdi Preuß. Die gebürtige Westfälin lebt seit Jahrzehnten in Bamberg und immer, wenn mich mein Weg den Kaulberg hinaufführt, freue ich mich auf ein selbstgemachtes Stück Torte bei ihr. Entspannung, handfeste Lebenshilfe und die neueste Preuß-Geschichte gibt es inklusive dazu.

Heute allerdings finde ich die fröhliche Preußin recht still, als ich an einem der Stehtische mit dem schönen Blick auf die Stadt meinen Kaffee trinke und die Käse-Erdbeer-Cremetorte genussvoll in mich hineinschaufele. „Liebe Frau Preuß,“ spreche ich sie an, „was ist denn mit Ihnen los?“

Das ist ihr Stichwort. „Ach, Frau Bauer-Bahnhof,“ (mein Name ist bei ihr so abgespeichert, warum auch immer...), hör bloß auf.“ Und dann legt sie los: „Ich hatte ein Erlebnis mit einem Arzt. Ich war da wegen dieser Schmerzen im linken Bein vom vielen Stehen. Sagt also mein Ehegespons Willi letzte Woche: „Gerdi, geh hin zum Doktor und zeig dem deine Füße, vielleicht brauchst du Einlagen.“

Na gut, denke ich, kann ja nicht schaden. Und geh los zu diesem jungen Arzt in der Siechenstraße. Ach du lieber Himmel, Frau Bauer-Bahnhof, du glaubst es nicht! Von wegen, dass der nun meine Füße untersucht! Nix da! „Frau Preuß,“ raunt er in verschwörerischem Ton, „in der ganzheitlichen Medizin, da hängt alles mit allem zusammen.“

Sie weiß, wie man Geschichten erzählt. Eine gute Schnur braucht eine Einleitung, die einen aufhorchen lässt und gut gesetzte Pausen, damit die Spannung steigt. Gerdi nimmt also gemächlich einen Schluck Wasser, verschluckt sich fast daran, hustet ausführlich, geht dafür natürlich einige Meter von mir weg, beglückt die nächstbeste

Hecke mit ihren Aerosolen, putzt sich laut die vor lauter Aufregung tropfende Nase, desinfiziert sich danach vorbildlich die Hände, gießt mir noch einen Kaffee ein, stellt ein weiteres Stück Torte hin, nun ist es Marzipan-Nuss. Man gönnt sich ja sonst nichts. Währendessen platze ich fast vor Neugierde und löffle, selbstverständlich ohne zu zögern, das zweite Stück Torte in mich hinein. Ausnahmsweise, weil heute...

Donnerstag ist. Für Torte gibt es jeden Tag einen guten Grund. Nervennahrung. Lecker! Dann geht es endlich weiter mit der Geschichte. Meine Gerdi Preuß sieht mir tief in die Augen und flüstert: „Und nun fängt der Doc das Untersuchen an. Mir wird ganz anders, das sage ich dir, Frau Bauer-äh-Dings! Ich muss das jetzt nicht alles ausführlich beschreiben, diese Prozeduren kennst du doch: Da was hochgeschoben, da was hingebogen, da was reingehalten, da was aufgerissen. Und dann stellt der Schnösel fest: „Frau Preuß, die Schmerzen in ihrem linken Bein sind altersbedingt.“ Ich sage: „Doktor, das kann ja gar nicht sein. Mein rechtes Bein ist genauso alt und tut nicht weh!“ Er hat aber irgendwie meinen Humor nicht verstanden und salbort weiter: „Wie sieht es denn mit der Bewegung aus? Machen Sie denn Sport?“

„Ich kann machen, was ich will, ich bin da ein ganz hoffnungsloser Fall“, antworte ich „Was ich nicht schon alles ausprobiert habe. Aber bei mir sitzt dat Fett an Körperstellen, da findet kein Sport hin.“

Mir fällt fast der letzte Bissen Marzipantorte aus dem Mund vor Lachen. „Ja, Sie verstehen meinen Humor, aber der Doc lachte immer noch nicht! Wie wäre es, noch ein Stück Torte, Frau Bauer-Bahnhof?“ Ich ächze. „Nein, danke.“ Gerdi Preuß setzt nach: „Oder was Herzhaftes? Eine schöne Currywurst vielleicht?“

Überredet. Die Currywurst ist legendär. Dann lasse ich halt

das Abendessen weg. Jetzt bin ich schon mal hier. Außerdem will ich schließlich wissen, wie es weitergeht. Gerdi Preuß setzt sich in Bewegung, ich schaue ihr hinterher.

Hat sie etwa abgenommen? Sie wirkt irgendwie schlanker als sonst, denke ich so vor mich hin. Täte mir auch gut, keine Frage. Wenige Minuten später höre ich das Ende der Geschichte, mein Mund gestopft voll mit Currywurst und ein paar Pommes. Kleine Pommes, ganz kleine!

Frau Preuß erzählt schwungvoll weiter. „Der Doktor predigt also munter vor sich hin und was glauben Sie, was nun kommt?“ „Keine Ahnung,“ quetsche ich zwischen zwei Bissen mühsam hervor. „Frau Preuß,“ sagt der junge Hüpfen mir doch glatt ins Gesicht, „Sie sind stark adipös und in ihrem Alter ist das gesundheitsgefährdend.“

Das sagt der einfach so, ohne dass der mich kennt. Adipös, das ist doch ein starkes Stück. Ich bin vieles, aber adipös? Das geht zu weit. Oder? Sag doch mal, Frau Bauer-äh-Dings! Ich nicke, leicht schockiert. Adipös. Au weia. „Und was haben Sie dann gemacht, liebe Gerdi?“ Die kräftige Frau Preuß baut sich vor mir auf: „Ich setze mein schönstes Preußen Gesicht auf und dann geht es los: „Jetzt hören Sie mir mal zu, junger Mann. Haben Sie schon mal etwas gehört von der Schlacht am Teutoburger Wald? Wenn ja, wissen Sie was jetzt auf sie zurollt und das ist tatsächlich gesundheitsgefährdend, aber nicht für mich.“

Da springt der Doktor auf und fängt das Beschwichtigen an: „Nein, Frau Preuß, das ist jetzt ein Missverständnis, wie soll ich sagen: Das Problem mit dem Übergewicht kriegen wir in den Griff. Wachsen sie erst mal in Ruhe - sagen wir 70 bis 80 cm. Und mit ein bisschen Konzentration werden sie ja vielleicht auch noch mal 15 Jahre jünger. Alles eine Frage des guten Willens.“ So ein blöder Fatzke. Zuhause habe ich erstmal nachgeguckt, was adipös überhaupt heißt.

FETTSÜCHTIG! Frau Bauer-Banzhaf, fettstüchtig! Ich fange doch nicht gleich das Zittern an, wenn ich mal keine Butter esse. Das halte ich gut aus, auch mal einen ganzen Vormittag. Nee, das ist doch widerlich!“

„Naja,“ bemerke ich vorsichtig, „adipös ist man heutzutage tatsächlich schnell, da sind diese Listen von der WHO, das ist alles sehr streng geworden.“ Ich weiß schließlich, wovon ich rede... Frau Preuß nickt. „Ja, da haben Sie recht. Aber es nützt ja nix. Ich bin dann in mich gegangen und sage gestern zu meinem Willi: „Willi“, sage ich, „das Fett muss weg. Zehn Kilo müssen runter. Du acht, ich zwei. Das ist ja wohl zu schaffen. Und ab sofort gibt es im Kiosk Smoothies statt Kuchen. Die Reste der letzten fetten Torten nimmt mir bestimmt jemand ab, wetten?“

Benommen und vollgestopft wanke ich von dannen. Ab morgen mache ich Diät. Oder besser ab Montag. Ganz bestimmt!

Heike Bauer-Banzhaf bleibt auch im letzten Drittel ihrer beruflichen Karriere vielseitig: Sie arbeitet als Autorin, freie (Trauer-) Rednerin und Coach.

Mehr unter www.bauer-banzhaf.de.

Sie haben Wünsche oder Fragen? Bitte schreiben Sie uns gerne unter



Fünf Sportmythen – was wirklich stimmt

Ein Experte räumt mit Irrtümern auf:
Von Fitness Food bis Trainingsintensität

Wer das Beste aus sich herausholen will, muss viel trainieren und braucht zum Regenerieren nur viel Eiweiß. Stimmt das? "Absolut nicht", meint Diplom-Oecotrophologe Roland Jentschura. Der Münsteraner hat sich auf die Zusammenhänge zwischen nachhaltig gesunder Leistungsfähigkeit und dem Säure-Basen-Haushalt spezialisiert. Seine Erfahrungen und seine "Leitsätze für gesunden, erfolgreichen Sport" hat der Experte jetzt in seinem Buch "Power statt sauer" zusammengefasst.

"Je mehr Training, desto besser!"

"Nein, intensives Training ist zwar der entscheidende Reiz zur Superkompensation, es erzeugt aber erst einmal einen Vollschaaden", erklärt Jentschura. "Der Körper übersäuert, Zellen und Gewebe werden zerstört, Entzündungsparameter steigen und das Immunsystem fährt in den Keller", so der Fachmann.

"Sportler brauchen Tier-Eiweiß."

"Im Gegenteil: Es fördert entzündliche Prozesse und die Übersäuerung", weiß der Ernährungsexperte. Gute Aminosäuren bieten auch Hülsenfrüchte,



Wer sportliche Höchstleistungen bringen will, sollte seine Muskulatur vor Übersäuerung schützen. Foto: djd/Verlag Peter Jentschura/Getty Images/

Hanf und Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth.

"Wer viel trainiert, darf auch viel sitzen!"

"Leider nicht. Je intensiver wir trainieren, desto aktiver müssen wir regenerieren", so Jentschura. "Wenn wir sitzen oder stehen, fließt das Blut zu langsam und versackt in unseren Beinen. So fehlen der Sauerstoff und die Nährstoffe zur Erholung und die zurückgestauten Säuren verhindern die Regeneration."

"Honig-Toast ist gut!"

"Falsch. Zucker und Weißmehl verursachen ein Strohfeuer und blockieren die Fettverbrennung", so Jentschura. "Außerdem fehlen die Mineralstoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe für einen perfekten Stoffwechsel."

„Kein Mensch muss entsäuern!“

„Doch, denn beim Training entstehen immer Säuren.“ Um hier basisch gegenzusteuern, rät Jentschura zu basischen Fuß- und Vollbädern.

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

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



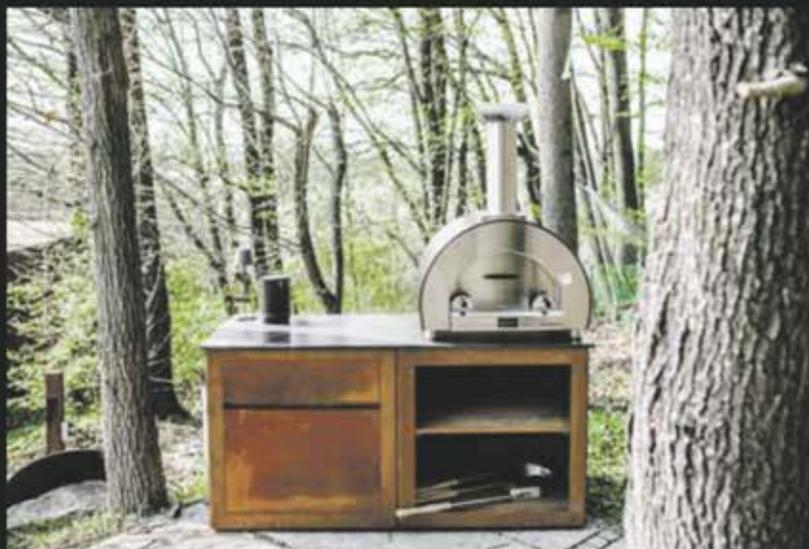
Außenküchen liegen voll im Trend

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 (Keramikkgrill), 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

Emil-Kemmer-Str. 12 · 96103 Hallstadt

Telefon: 09 51-70 03 99 00 · info@steelraum.de · www.steelraum.de · facebook.com/steelraum

