

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Dezember 2021

www.bestes-alter.info

Ausgabe 3/2021

Foto: lev dolgachov

Themen
in dieser
Ausgabe:

Futter fürs Hirn

Um sich gut konzentrieren zu können, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig

Wenn ich könnte, wie ich wollte

Neue Studie zum
Thema Selbstverwirklichung

Dem Glück auf die Sprünge helfen

In der Silvesternacht werden ganz unterschiedliche Traditionen gepflegt



Hufeisen, Glücksschwein und vierblättriges Kleeblatt: Mit so vielen guten Vorzeichen kann 2022 nur ein glückliches Jahr werden. Foto: djd/Eurojackpot/Getty Images/Santje09

Glück kann man nie genug haben. Das gilt vor allem dann, wenn ein neues Jahr beginnt, das unglaubliche Überraschungen, fröhliche Momente, aber auch Herausforderungen bereithalten wird. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sich gerade mit der Silvesternacht viel Aberglaube, Gebräuche, altbekannte und neue Glücksbringer verbinden. Und wer weiß, vielleicht helfen Glücksschweinchen aus Marzipan, Hufeisen oder vierblättrige Kleeblätter wirklich dabei, sich

eine große Portion Fortune, Gesundheit und Erfolg für 2022 zu sichern.

Neben dem Kleeblatt auf Platz eins stehen laut einer Statista-Studie vor allem der Glückscent und der Brauch, auf Holz zu klopfen, bei den Menschen in Deutschland als Glücksbringer hoch im Kurs.

Kulinarisches statt Bleigießen

Vielleicht genügt aber auch bereits ein kleiner Sprung vom Stuhl, um gut ins neue Jahr zu

starten. Diesen Brauch pflegen die Dänen und die Skandinavier. Sie zählen schließlich zu den glücklichsten Nationen der Welt. Das haben Studien immer wieder gezeigt. In Polen wiederum gelten die Schuppen des Festtagskarpfens als Glücksbringer, sie bekommen einen festen Platz im Portemonnaie. Europaweit ist es für viele zudem eine beliebte Familientradition, zu Silvester das Glück bei einer Lotterie zu versuchen. Immer freitags werden etwa die Eurojackpot-Gewinnzahlen gezogen – auch am Silvesterabend 2021.

auf Linsengerichte. Die Hülsenfrucht soll Goldmünzen symbolisieren und damit Reichtum für das neue Jahr versprechen.

Alles nur nicht Bleigießen

Das früher auch hierzulande beliebte Bleigießen ist seit 2018 in der Europäischen Union verboten. Doch es gibt eine Alternative: Mit flüssigem Wachs, das man in kaltes Wasser taucht, lässt sich ebenfalls ein Blick in die Zukunft wagen.

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 2 Dem Glück auf die Sprünge helfen
- 3 Futter fürs Gehirn
- 4 Die Geschichte des Glühweins
- 5 Dry January - ein Monat ohne Alkohol
- 6 Richtig abnehmen: So kann es klappen
- 7 Personalisierte Ernährung gegen Migräne
- 8+9 **BESTES ALTER WÜNSCHT FROHE WEIHNACHTEN**
- 12 Auch im Winter vor UV-Strahlung schützen
- 13 Krampfadern, Varizen und schwere Beine
- 14 Wenn ich könnte, wie ich wollte ...
- 15 Organspende: Dieser Ausweis rettet Leben

Brückenschlag zum Glück

Dies könnte die passende Gelegenheit sein, zwischen „Dinner for One“, Fondue und Anstoßen mit dem Mitternachtssekt mit etwas Glück schnell noch zum Millionär zu werden. Andere Länder, andere Silvestersitten: Eine süße Tradition wird bis heute in Spanien zelebriert. Mit jedem Glockenschlag um Mitternacht verzehrt man flugs eine Weintraube, um das Glückskonto für das beginnende Jahr aufzuladen. Mit Obst versuchen es auch die Menschen in Tschechien. Dort wird zu Silvester ein Apfel zerteilt, um mit dem Bild der Kerne die Zukunft zu deuten. In Italien schwört man dagegen



bad & heizung®
GARANTIERTE BERATUNGSGÜTE

Zeit zum Wohlfühlen!

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





KACHELMANN
BAD HEIZUNG

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



Für konzentriertes Arbeiten muss der Körper ausreichend mit Energie versorgt werden. Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/iStockphoto/Gnatiuk

Futter fürs Gehirn

Um sich gut konzentrieren zu können, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig

Wer sich lange und dauerhaft konzentrieren muss, verlangt seinem Körper und Geist viel ab. Als Belohnung winkt ein positives Ergebnis der Arbeit. Doch Ablenkung lässt meist nicht lange auf sich warten: Mitten in der Konzentrationsphase ruft jemand an, die Kinder fragen nach Hilfe oder der Postbote klingelt - schon ist die Aufmerksamkeit verschwunden und der Faden muss mühsam neu aufgenommen werden. Was hilft dabei, die Konzentration hochzuhalten?

Richtig pausieren, ausreichend schlafen, gut essen

Zum einen ist es wichtig, auch bei viel Arbeit regelmäßig Pausen zu machen. Wer etwa einmal in der Stunde bewusst aufsteht und kurz an die frische Luft geht, gibt seinem Gehirn die Gelegenheit, die Akkus wieder aufzuladen. Auch ein guter Nachtschlaf gehört zur notwendigen Regeneration. Ein strukturierter Tagesablauf mit festen Essens-, Arbeits- und Freizeitblöcken kann dazu beitragen, Zeit effektiver und produktiver zu nutzen. Zum anderen spielt ausreichend Trinken und die richtige Ernährung für die Konzentration eine große Rolle, denn unsere Nahrung liefert dem Gehirn die notwendige Power. Unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org gibt es einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe und de-

ren Funktionen. Komplexe Kohlenhydrate sorgen zum Beispiel für eine gute Versorgung des Gehirns mit Energie. Sie stecken unter anderem in Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Proteine, also Eiweiße, enthalten Aminosäuren. Diese wiederum sind notwendige Bausteine für den Zellstoffwechsel und sind daran beteiligt, Informationen von einer Nervenzelle zur anderen zu übertragen und dementsprechend schnell zu denken. Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch, aber auch Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten viel Eiweiß.

„Ebenfalls wichtig für die ungestörte Funktion von Gehirn und Nervenzellen sind verschiedene Mineralstoffe und Vitamine wie Magnesium und B-Vitamine, aber auch Omega-3-Fettsäuren“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel. „Da diese nicht vom Körper hergestellt werden können, gehören sie zu den Nährstoffen, die regelmäßig und in ausreichenden Mengen aufgenommen werden müssen“, fährt Preußker fort. Dabei können als Teil einer ausgewogenen und möglichst abwechslungsreichen Ernährung auch Nahrungsergänzungsmittel helfen, die Versorgung mit den wichtigen Mikronährstoffen sicherzustellen - um erst gar keine Versorgungslücken entstehen zu lassen und konzentriert im Arbeitsfluss zu bleiben.

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Fürsinander
Kaenguruh e.V.
Heinrich-Weber-Platz 10
96052 Bamberg

Kaenguruh e.V.
Hilfsratium und Mehrgenerationenhaus
Tel. 0951-4081317
info@mz-kaenguruh.de
www.mz-kaenguruh.de

Tablets „to go“ für Senioren

Der sichere Umgang mit digitalen Medien ist ein wichtiger Beitrag zur aktiven Teilhabe aller am gesellschaftlichen Leben. Damit unsere wissbegierigen Senioren und Seniorinnen sich zwanglos an Tablets erproben können, um sich die Grundkenntnisse anzueignen und die Funktionen selbst auszuprobieren, können sie bei uns Tablets kostenfrei ausleihen. Man muss nur eine erschwingliche Kautions für das Gerät hinterlegen.



Infos:

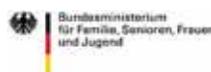
im Büro unter 0951/4081317

Kosten:

Kautions 20,00 € für Mitglieder und 50,00 € für Nichtmitglieder (wird nach Rückgabe wieder erstattet)

Das Angebot ist kostenlos. Nur mit Anmeldung!

Gefördert von:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Landesregierung



STADT BAMBERG



Knabberlust: Knusprige Kekse verdoppeln den Kaffee- oder Teegenuss.

Foto: djd/www.kekssucht.de/Getty Images/Nastasic

KAFFEE, KEKSE, KERZENSCHNITT

Die kalte Jahreszeit hat auch ihre schönen Seiten. Denn wenn es draußen meist frostig, dunkel und unwirtlich ist, macht man es sich umso lieber drinnen gemütlich: Mit einem spannenden Schmöker auf dem Sofa einkuscheln, eine Serie beim Streamingdienst „durchsuchen“ oder gesellig mit der Familie beim Kaffeekränzchen zusammensitzen, spielen und klönen - dafür ist jetzt ausreichend Zeit. Was bei solchen Gelegenheiten natürlich nicht fehlen darf, sind köstliche Knabberien. Neben herzhaften Snacks wie Chips oder Erdnüssen sind Kekse besonders beliebt.

Wir sind immer für Sie da!

Wir beraten Sie gerne in den folgenden Themen:

- ✓ Individuelle Hilfsmittelberatungen wie z.B. Mobilitäts- und Alltagshilfen
 - ✓ Beratung für Barrierefreies Wohnen
 - ✓ Bandagen für Hals/Schulter/Ellbogen/Hand/Rücken/Knie und Knöchel
 - ✓ Individuelle Treppenliftmontagen nach Maß
 - ✓ Konfektionierte Orthesen
 - ✓ Sport-Bandagen / Sportkompression
 - ✓ Rundstrick Kompressionstrümpfe / Venentherapie
- ... und vieles mehr!

Ihr Sanitäts-
haus-Profi in
Bamberg und
Umgebung!

**reha
team**
NORDBAYERN
BAMBERG

reha team Bamberg
Hallstadter Straße 100
Tel. 0951-700491-0

www.rehateam-nordbayern.de

Den ersten Glühwein gab's vor 180 Jahren

In vielen deutschen Städten genießt man derzeit wieder mit der Familie, Freunden und Arbeitskollegen den wohl beliebtesten Wintertrunk der Deutschen: Glühwein. Kaum ein anderes Getränk wird hierzulande so eng mit der Weihnachtszeit in Verbindung gebracht. Doch wo kommt der Glühwein her? Die Suche nach dem ältesten bekannten Rezept Deutschlands führt nach Sachsen – und mehr als 180 Jahre zurück: Im Dezember 1834 stand August Raugraf von Wackerbarth in seinem barocken Anwesen im winterlichen Radebeul. Der Kunst- und Genussliebhaber war auf der Suche nach einem besonderen Trunk: Er sollte ihn die Kälte vergessen machen und es ihm warm ums Herz werden lassen. Zunächst gab er Safran, Anis, Granatapfel und weitere exotische Gewürze in weißen Wein. Kurz darauf kam ihm der Gedanke, die Flüssigkeit zu erwärmen. Eine geniale Idee. Doch das Rezept des Raugrafen geriet in Vergessenheit, war lange Zeit verschollen. Erst vor wenigen Jahren wurde es in seinem Nachlass im Sächsischen Staatsarchiv wiederentdeckt. Nach eingehender Prüfung war klar, dass es sich dabei um eine Rezeptur handelte, die man heute als Glühwein bezeichnen würde.

Nachdem die Winzer von Schloss Wackerbarth das alte Dokument des Raugrafen gesichtet hatten, begannen sie umgehend, diese vergessene sächsische Tradition wiederzubeleben. Sie wählten feinste Weißweine aus dem Elbtal aus und passten das historische Rezept behutsam an den heutigen Geschmack an. Wer das feifruchtige Wintergetränk „Wackerbarths Weiß & Heiß“ selbst einmal verkosten möchte, kann es unter www.schloss-wackerbarth.de bestellen und sich bequem nach Hause liefern lassen.

Jedes Leben schreibt Geschichte (n) ...

Lasst uns Schätze bergen, Goldstücke finden, Erinnerungen wieder lebendig machen! Es gibt so viel zu erzählen und weiterzugeben aus einem langen Leben...

Die Wortweberin Heike Bauer-Banzhaf schreibt Lebensgeschichten und berührende Trauerreden. Mit Ihnen gemeinsam schafft sie die Grundlage für eine Zeitreise, an deren Ende eine prallgefüllte Schatztruhe mit Lebensweisheiten und Geschichten für Kinder und Enkel bereit steht.

Weitere Infos gerne unter
0172 87 47 003 oder heike@bauer-banzhaf.de

Sie haben eine wunderschöne Gabe, mit Worten Leben zu weben: Ein Bild von einem Menschen zu beschreiben, der nicht mehr unter uns ist und ihn, sein Leben und seine Seele beeindruckend und wie von Zauberhand wiederzugeben.

Tochter eines Verstorbenen im Namen der Familie



Dry January - ein Monat ohne Alkohol

So bleibt bei der Alkoholpause der Genuss nicht auf der Strecke

Weniger essen und bewusst auf einige Lebensmittel verzichten: 65 Prozent der Deutschen halten laut dem Statistikportal Statista Fasten für sinnvoll. Vor allem zu Beginn des neuen Jahres steht bei vielen der gute Vorsatz auf der Agenda, Genussmitteln zu entsagen und ihrem Körper ein paar entlastende Detox-Wochen zu gönnen. Im Trend liegt etwa der „Dry January“, eine Idee, die ursprünglich aus Großbritannien kommt. Das bedeutet: Die Teilnehmer dieser Challenge verpflichten sich einen Monat lang, keinen Alkohol zu trinken.



Bei einer Alkoholpause muss man auf köstliche Drinks nicht verzichten. Foto: djd/www.dr-jaglas.de

Köstliche Drinks ohne Promille

Doch wer auf die Alkoholbremse treten möchte, muss auf einen netten Drink mit Freunden und der Familie nicht verzichten. Egal ob Wein, Whisky, Gin oder Bier: Es gibt kaum etwas, für das nicht inzwischen eine alkoholfreie Alternative angeboten wird. Ein köstlicher Aperitif ohne Promille ist beispielsweise der „Herbe Hibiskus – San Aperitivo“. Der Drink wurde von dem Berliner Apotheken-Label „Dr. Jaglas“ in der Familienapotheke entwickelt und eignet sich perfekt als Basis für alkoholfreie Longdrinks und Cocktails. Natürliche Zutaten wie Hibiskus, Orange, Enzian, Chirettakraut, Rosmarin und weitere Kräuter sorgen für den erfrischend-herben Geschmack. Im Abgang hat der Aperitivo, den man mit Tonic, alkoholfreiem Sekt oder Mineralwasser sowie ein paar Spritzern Limettensaft genießen kann, eine dezente Whiskynote. Unter www.dr-jaglas.de lässt sich das Getränk, das sich auch gut für Schwangere und Stillende eignet, direkt bestellen.

Entlastende Detox-Wochen für die Leber

Wein- und Bierfans finden im Handel ebenso promillefreie Varianten. So werden laut Deutschem Brauer Bund inzwischen mehr als 700 verschiedene alkoholfreie Biere und Biermischgetränke angeboten. Winzer haben in den letzten Jahren ihre Herstellungsverfahren für alkoholfreien Wein immer weiter verbessert. Abwechslungsreiche Alternativen zu alkoholischen Getränken sind zudem spritzige Fruchtsaftschorlen oder „Infused Water“. Für dieses Trendgetränk peppt man Wasser mit Beeren, Ingwer, Zitronen- oder Gurkenscheiben und frischen Kräutern auf. Am besten lässt man die Lieblingszutaten einige Zeit im Wasser ziehen - so bekommt es besonders viel Geschmack. Schöner Nebeneffekt: Mit den alkoholfreien Getränken spart man einige Kalorien ein, was sich schnell auf der Waage und an Problemzonen wie Bauch oder Po bemerkbar machen kann. Außerdem haben Forschungen gezeigt, dass der Verzicht auf Alkohol bei vielen dazu führt, dass sie besser schlafen können, mehr Energie und eine schönere Haut haben.

Schwing-Trampoline wirken.



Fitness für Zuhause:

- Mehr Beweglichkeit
- Bessere Durchblutung
- Sicherer Gang
- In Balance kommen
- Lebensfreude finden

Richtige Bewegung:
Optimale Unterstützung
für Körper und Psyche

Trampolin
Manufaktur

Uwe D. Natterer
Albrecht-Dürer-Platz 10
90403 Nürnberg
natterer@trampolin-manufaktur.de

Persönliche Beratung auch am Telefon: 0911-23 75 78 00



Chrisana

Leben gestalten



Ihr individueller Pflegedienst

- Unterstützung
- Begleitung
- Beratung
- Pflege

Ambulante Pflege,
Beratung & Hilfe

für ein selbstbestimmtes Leben
in der vertrauten Umgebung.

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

DR. BORST[®]

*Angestellter Zahnarzt
Eine Zweigpraxis der Zahnarztpraxis
Dr. Nagengast aus Bamberg

Erfolgreiche Praxiskooperation

Die derzeit bestehende Praxis von
Dr. med. dent. Borst ist seit September
Zweigpraxis der Zahnarztpraxis **Dr. med. dent.**
Matthias Nagengast aus Bamberg.

Wir danken allen Patientinnen und Patienten
für Ihre Vertrauen und wünschen frohe Festtage
und einen guten Start ins neue Jahr!

Geänderte Sprechzeiten im Januar und Februar

Montag:	14.00 Uhr – 18.00 Uhr
Dienstag:	9.00 Uhr – 13.00 Uhr
Mittwoch:	8.00 Uhr – 12.30 Uhr
Donnerstag:	13.00 Uhr – 18.00 Uhr
Freitag:	8.00 Uhr – 13.00 Uhr

09543 - 6349

**Grabenstraße 3
96129 Strullendorf**

Die Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Borst ist eine Zweigpraxis der
Praxis Dr. Matthias Nagengast | Obstmarkt 5 | 96047 Bamberg
www.zahnarztpraxis-nagengast.de

SIE SUCHEN
SPEZIALISTEN
ZUM THEMA
GESUNDHEIT?

**GESUNDHEIT
REGIONAL.DE**
DAS REGIONALE GESUNDHEITSPORTAL

wünscht
Frohe
Weihnachten!

Diakoniestation Bamberg

Ambulante Pflege
in und um Bamberg

Individuelle Alltagshilfen und
professionelle Pflege in den
eigenen vier Wänden.



Tagespflege EllernPark
in Pödelndorf:

Tagsüber gut betreut und
begleitet,
abends wieder zuhause.

Memmelsdorfer Straße 128, 96052 Bamberg
Tel. 0951 95511-0
diakoniestation-bamberg@dwbf.de

www.dwbf.de/ambulante-pflege/bamberg-walsdorf

Diakonie
**Bamberg-
Forchheim**



Der digitale Personal-Coach hat per WhatsApp Tipps und Tricks für Abnehmwillige.
Foto: djd/Optifast Casual/iStock/Antonio Guillem/DMGDW

Richtig Abnehmen: So kann es klappen

Mit Konzept gegen die Lockdown-Pfunde

Ein paar Pfunde weniger? Für viele Menschen ein Traum, vor allem in der Corona-Zeit. In der hat laut einer Studie der Technischen Universität München (TUM) knapp die Hälfte der Bevölkerung bereits zugenommen. Aber so schnell unerwünschte Kilos kommen, so schwierig ist es, sie wieder loszuwerden. Hilfreich kann dabei eine motivierende Begleitung sein, mit der sich das Bewegungs- und Ernährungsverhalten Schritt für Schritt langfristig und ohne Jo-Jo-Effekt verändern lässt. Vor allem einfach und alltagstauglich sollte dabei das Konzept sein. Schließlich möchten auch Abnehmwillige nicht wochenlang hungern und auf Essen mit der Familie oder im Restaurant verzichten. Das Optifast Casual Konzept beispielsweise setzt auf einen Mix aus Ernährungswissen, Bewegungsplänen und Verhaltensstrategien. Ziel des Konzepts, das man zu Hause in Eigenregie durchführen kann, ist eine langfristige Gewichtsabnahme durch die Umstellung auf einen ausgewogenen Lebensstil. Das Herzstück des Ganzen ist ein Handbuch. Es liefert einen klaren und alltagstauglichen Fahrplan, der Schritt für Schritt durch die sechs Wochen führt. In jeder Woche erhalten die Teilnehmer ausführliche Anregungen zu ihrem Verhalten, ihrer Ernährung

und ihrer Bewegung. Motivation kommt auf Wunsch zusätzlich von einem digitalen Coach per WhatsApp. Mit all dieser Unterstützung kann es gelingen, ungünstige Essgewohnheiten und verankerte Verhaltensmuster dauerhaft zu durchbrechen und eine gesündere Lebensweise zur Gewohnheit zu machen. Fünf Wochen lang werden täglich zwei Mahlzeiten durch spezielle Diätprodukte aus der Apotheke wie Cremes und Shakes, Riegel und Suppen ersetzt, in der sechsten Woche nur noch eine. Die Produkte stellen eine hohe Nährstoffdichte sicher, sodass man sich einerseits satt und gut versorgt fühlt und der Körper andererseits von Anfang an auf Fettreserven zurückgreift. Die übrigen Mahlzeiten bereiten sich die Abnehmenden nach Rezeptvorschlägen frisch zu, sie sind ausgewogen und kalorienarm. Entwickelt wurde das Konzept für Menschen mit leichtem Übergewicht und ohne Vorerkrankungen, die eine ärztliche Betreuung erfordern würden. Alle Informationen und Rezeptvorschläge für die selbst zubereiteten Speisen findet man unter www.optifast.de. Die Alternative zum „Casual Konzept“ ist das etwas strikere „Classic Konzept“. Dabei werden in den ersten drei Wochen alle Mahlzeiten durch Diätprodukte ersetzt.

Personalisierte Ernährung gegen Migräne

Betroffene für wissenschaftliche Studie gesucht

In Deutschland leiden Schätzungen zufolge bis zu neun Millionen Menschen an Migräne. Die genauen Ursachen für die stechenden Kopfschmerzen, die meist einseitig auftreten und oft mit Sehstörungen sowie Übelkeit einhergehen, sind noch nicht völlig erforscht. Klinische Erfahrungen zeigen jedoch, dass Ernährung und damit der Blutzuckerspiegel bei vielen Patientinnen und Patienten eine wichtige Rolle als Trigger für Migräneanfälle spielt. Da dies von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und individuell ist, gibt es allerdings keine allgemeingültigen Ernährungsempfehlungen für Betroffene. Sie sollten vielmehr persönlich auf den jeweiligen Patienten zugeschnitten sein.

Um die Effekte einer personalisierten, niedrig-glykämischen Ernährung als Vorbeugung von Migräne zu untersuchen, hat die Universität zu Lübeck im Auftrag der Ernährungsmediziner von Perfood eine klinische Studie gestartet. Sie wird komplett digital durchgeführt und steht unter der Leitung von Prof. Dr. med. Diamant Thaci vom Exzellenzzentrum Entzündungsmedizin des Uniklinikums Schleswig-

Holstein. Interessierte Migränepatientinnen und -patienten können sich ab sofort an der Studie beteiligen. Sie richtet sich an Menschen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren, die an durchschnittlich mindestens drei Migränetagen im Monat leiden. Die Teilnehmenden benötigen außerdem ein Smartphone, auf dem man eine Android- oder iOS-App installieren kann. Unter www.sincephalea.de/migraenestudie stehen detaillierte Informationen zur Verfügung und man kann sich direkt online anmelden. Ziel der Studie ist, den Effekt der personalisierten Ernährungsempfehlung per App als digitale Therapie bei Menschen mit Migräne zu überprüfen.

Tagebuch führen

Die Ernährungsempfehlungen leiten sich dabei aus einer bis zu 14-tägigen Messphase des Blutzuckers ab. In dieser Phase messen die Studienteilnehmenden der Interventionsgruppe über einen Sensor kontinuierlich ihren Gewebezucker. Parallel führen sie ein Tagebuch über ihre Ernährung sowie über Aspekte wie Migräneattacken, Bewegung, Schlaf und Medikation. Grundsätzlich ist es für Migränepatientinnen und -patienten ratsam, eine Zeit lang Tagebuch über die eigenen Lebensgewohnheiten und das Auftreten von Kopfschmerzen zu führen. So lassen sich Triggerfaktoren durch eine individuelle Ernährungsumstellung leichter ermitteln und künftig meiden.



Bestimmte Lebensmittel können Triggerfaktoren für Migräneattacken sein.
Foto: djd/www.perfood.de/AdobeStock/sasamihajlovic

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

web • design • strategie

IDEEN campus

www.ideen-campus.com

Für alle, die im Web hoch hinaus wollen!

www.ideen-campus.com

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit



Wir wünschen Ihnen
eine besinnliche
Adventszeit und
schenken Ihnen
symbolisch einige
Päckchen voller
Gesundheit.

Ihr Bestes-Alter-Team



SAMSUNG IM BUNDLE



**120 €
CASH
BACK²**

**200 €
Tauschprämie***

für einmalig
nur
1,- €*

**Galaxy
Watch4**

MagentaMobil S
mit Smartphone

6 GB

nur
49,95 €¹ mtl.



Smart Connect S
mit Top-Endgerät

500 MB

nur
9,95 €³ mtl.



Angebote gültig ab 01.12.2021 bis 31.12.2021. Nur solange der Vorrat reicht. Nur für Neuverträge. Dies ist ein Angebot der aetka Communication Center AG, Niederfrohnaer 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 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. 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 ist Roaming für vorübergehende Reisen mit angemessener Nutzung enthalten. In der Schweiz und in Großbritannien darf die Nutzung eine angemessene Nutzung (1.000 Minuten und 1.000 SMS pro Monat sowie ein monatliches Datenvolumen in Höhe des jeweiligen Inlandsvolumens vor Bandbreitenbeschränkung) nicht überschreiten. StreamOn Music und Gaming sind kostenlos zubuchbar. **2)** Im Aktionszeitraum 30.11.2021 bis 31.01.2022 erhalten Kunden bei Abschluss eines neuen Mobilfunkvertrags mit einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten in den Tarifen MagentaMobil und Family Card mit und ohne Endgerät (ausgeschlossen Young-Tarife, Special-Tarife, DTAG-, For Friends-Tarife, Family Card Basic, Family Card Kids&Teens, Community Card Teens EINS, Family Card Teens und Datentarife) 120 € auf ihrem Girokonto gutgeschrieben (z. B. MagentaMobil S ohne Smartphone für 39,95 €/Monat, einmaliger Bereitstellungspreis 39,95 €). Kunden, die eine Vertragsverlängerung durchführen, erhalten ebenfalls die Gutschrift beim Wechsel in einen höherwertigen Tarif der aktuellen Generation. Die Gutschrift wird nicht in Verbindung mit einer monatlichen Grundpreisbefreiung gewährt, wenn diese mehr als 3 Monate umfasst. Zum Erhalt der Gutschrift (nach Ablauf der Widerrufsfrist) ist bis 14.03.2022 eine Online-Registrierung über telekom.de/cashback einlösen mit Vorlage eines Erwerbsnachweises (Eingangs-/ Auftragsbestätigung) entsprechend der genannten Bedingungen erforderlich. **3)** Die Mindestvertragslaufzeit des Tarifs Smart Connect S mit Top-Endgerät beträgt 24 Monate. Der Vertrag kann zum Ende der Mindestlaufzeit und danach täglich gekündigt werden. Der monatliche Grundpreis beträgt 9,95 €. Der Tarif Smart Connect S mit Top-Endgerät enthält 100 Minuten und 100 SMS pro Monat in alle dt. Netze. Nach Verbrauch der 100 Minuten bzw. 100 SMS beträgt der Preis 0,09 €/Min. bzw. 0,09 €/SMS ins dt. Festnetz und in alle dt. Mobilfunknetze. Zusätzlich ist eine Ortsungs-Flatrate (monatlich 500 MB mit max. 128 KBit/s im Download und 128 KBit/s im Upload, danach max. 128 KBit/s im Download und 64 KBit/s im Upload, keine Folgekosten) inkludiert. Die GPS-Ortung funktioniert auch bei reduzierter Übertragungsgeschwindigkeit. Der Tarif ist für die Nutzung mit IoT-Geräten (IoT = Internet of Things) gedacht. Eine Nutzung des Tarifs mit anderen Gerätetypen (z. B. Smartphones oder Tablets) ist unzulässig. Voraussetzung für die Nutzung sind eine Mobilfunk-Verbindung und ein verfügbares GPS-Signal. Eine weitere Voraussetzung für die Nutzung des Tracking-Services ist der Download der zu dem Gerät gehörenden Tracking-App. Das mit der App genutzte Smartphone muss mindestens das Betriebssystem AndroidTM 6.0 oder iOS 11 haben. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn. ***)** Preis für beide Geräte im Bundle nur gültig mit 24-Monats-Neuvertrag MagentaMobil S mit Smartphone und 24-Monats-Neuvertrag Smart Connect S mit Top-Endgerät. **§)** Gültig im Aktionszeitraum: 15.11. – 31.12.2021; Mehr Informationen unter samsung.de/galaxy-angebot

PARTNER  
mediazehe GbR
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

ZUHAUSE + UNTERWEGS

EINFACH MAGENTA

ALLES DRIN FÜR NUR 10€^a

Ab dem 13. Monat 15 € monatlich, zzgl. MagentaZuhause



T ■ ■ ERLEBEN, WAS VERBINDET.



Für unsere Internet-Kunden
Unbegrenzt mobiles Datenvolumen

- MagentaEINS Unlimited mit Ihrem MagentaZuhause Vertrag kombinieren
- Deutschlandweit unbegrenzt mobiles Datenvolumen für Ihr Smartphone erhalten
- Für nur **45,05 €^b** mehr monatlich

T ■ ■ ERLEBEN, WAS VERBINDET.

Dies ist ein Angebot der aetka AG, Niederfrohnaer Weg 1, 09232 Hartmannsdorf sowie teilnehmender Fachhändler. Es gilt nur für Neuverträge und 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. a) Unabhängig vom Internetanbieter kostet MagentaTV Entertain 10€/Monat, ab dem 13. Monat 15 €/Monat. Aktion gilt bis 31.01.2022. Voraussetzung für die Nutzung ist eine bestehende Internetverbindung. Bei Nutzung über das Mobilfunk-Datenetz erfolgt die Belastung des Datenvolumens beim jeweiligen Mobilfunk-Anbieter. Fernsehempfang mittels Smart-TV oder z. B. MagentaTV Stick für einmalig UVP 49,99 €. In Verbindung mit einem Tarif MagentaZuhause M-XXL kostet MagentaTV Entertain 10€/Monat (anstatt regulär 12 €/Monat – Erstattung über eine einmalige Aktionsgutschrift in Höhe von 24 €), ab dem 13. Monat 15€/Monat (zzgl. 6,95€/Monat für die MagentaTV Box, alternativ MagentaTV Stick für einmalig UVP 49,99 €). MagentaZuhause M-XXL kosten jeweils 19,95€/Monat in den ersten 6 Monaten, danach ab 39,95€/ Monat. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 69,95€, Aktion gilt bis 31.01.2022 für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten. MagentaZuhause ist in vielen Anschlussbereichen verfügbar. Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL mit MagentaTV Entertain erfolgt eine Gutschrift i. H. v. 144 €, bestehend aus 24 € Aktions-, 60 € Router- (bei Miete im Endgeräte-Service- Paket ab 5,95 €/Monat) und 60 € TV-Gutschrift. Mindestvertragslaufzeit für die Tarife 24 Monate, für Hardware 12 Monate. Hardware ggf. zzgl. Versandkosten in Höhe von 6,95€. Voraussetzung für die Buchung und Nutzung von Disney+ sind ein Wohnsitz in Deutschland sowie die Registrierung und Akzeptanz der Nutzungsbedingungen bei Disney+. b) Voraussetzung für die Buchung des MagentaEINS Unlimited Vorteils mit deutschlandweit unbegrenzt mobiles Datenvolumen ist das gleichzeitige Bestehen des Mobilfunk-Laufzeitvertrags MagentaMobil EINS mit einer Übertragungsgeschwindigkeit von bis zu 100 MBit/s im Download und bis zu 50 MBit/s im Upload, monatlicher Grundpreis ab 80 € (ohne Smartphone), Mindestlaufzeit 24 Monate, Bereitstellungspreis 39,95 €, und eines IP-Breitband-Vertrags ab MagentaZuhause M (Voraussetzung ist ein geeigneter Router), monatlicher Grundpreis z. B. im Tarif MagentaZuhause L 44,95 €, Mindestlaufzeit 24 Monate (ohne Mindestlaufzeit im Tarif MagentaMobil EINS Flex, mit einer Frist von einem Monat kündbar), Bereitstellungspreis 69,95 €. Mit dem MagentaEINS Unlimited Vorteil erhält der Kunde einen Rabatt von 34,95 € auf den monatlichen Grundpreis des MagentaMobil EINS Tarifs. Der monatliche Paket-Grundpreis (ohne Smartphone) beträgt somit z. B. in Kombination mit MagentaZuhause L 90 €. Zudem umfasst der MagentaEINS Unlimited Vorteil die kostenlose Festnetz zu Mobilfunk Flat. Die Kundenanschrift beider Verträge muss identisch sein. Endet die Berechtigung für den MagentaEINS Unlimited Vorteil durch Beendigung des Festnetz- oder Mobilfunk-Vertrags, entfällt der Rabatt und alle Vorteilsoptionen werden gelöscht. Der MagentaEINS Unlimited Vorteil ist nicht mit anderen Vorteilsoptionen kombinierbar. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

PARTNER **T** ■ ■

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

Auch im Winter vor UV-Strahlung schützen

Wie Risikogruppen sich jetzt gegen hellen Hautkrebs wappnen können

In Deutschland erkranken etwa 260.000 Personen pro Jahr an hellem und über 23.000 an schwarzem Hautkrebs. Umso wichtiger ist es, sich zu schützen. Den meisten Menschen ist das heutzutage bewusst und sie tragen an sonnigen Sommertagen gewissenhaft einen hohen Lichtschutzfaktor auf. Aber im Herbst und Winter wird dies häufig vernachlässigt. Dabei dringen auch in der kalten Jahreszeit bis zu 90 Prozent der UVA- und UVB-Strahlen durch die Wolken und können zu Augenschäden, Hautalterung und Hautkrebs beitragen.

Vom Bauarbeiter bis zum Skisportler

Besonders gefährdet sind Menschen in Außenberufen. Dazu gehören etwa Beschäftigte in der Landwirtschaft und der Baubranche, aber auch Gärtner, Mitarbeiter der Stadtreinigung oder Hafentarbeiter. Viele Profisportler und deren Trainerstab sind ebenfalls Teil der Risikogruppe – so beispielsweise Fußballer und allen voran Ski- und Snowboardsportler. Letztere trainieren in großer Höhe, wo die UV-Strahlung sehr intensiv ist. Es ist deshalb sowohl für Ath-

leten als auch Trainer und Betreuer wichtig, jeden Tag einen medizinischen UV-Schutz wie Actinica Lotion aufzutragen. Die Lotion verfügt über eine klinisch nachgewiesene Wirksamkeit in der Prävention von verschiedenen Formen des hellen Hautkrebses und schirmt mit dem Lichtschutzfaktor der höchsten Kategorie 50+ gegen UVA- und UVB-Strahlen ab. Der Deutsche Skiverband (DSV) hat mit der Galderma Laboratorium GmbH einen Berater für Hautgesundheit an seiner Seite, der Sportler, Trainer und weitere Mitglieder der Profiteams mit Actinica Lotion unterstützt.

Dunkle Kleidung bevorzugen

Zum weiteren Schutz gehören außerdem Handschuhe, eine UV-geprüfte Sonnenbrille sowie eine Kopfbedeckung. Generell ist dunkle Kleidung gegenüber heller zu bevorzugen. Spezialbekleidung ist mit dem Kürzel UPF



Die UV-Strahlung ist aufgrund der dünneren Atmosphäre und der Reflexion durch den Schnee in den Bergen intensiver.

Foto: djd/Galderma/Silvano Rebai - stock.adobe.com

(Ultraviolet Protection Factor) gekennzeichnet. Mehr Informationen zu den Gefahren von hellem Hautkrebs gibt es unter der Kampagnen-Webseite www.action-gegen-hellen-hautkrebs.de. Hier finden sich auch weitere Tipps zum Thema UV-Schutz und Prävention.



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

26
JAHRE
KLINIK
AM STEIGERWALD
Gesundheit mit Weitblick

Zur aktuellen Covid-Situation:

Das erprobte Hygienekonzept in der Klinik am Steigerwald gibt unseren Patientinnen und Patienten die Sicherheit, auch in den Zeiten der Pandemie medizinisch notwendige Krankenhausbehandlungen durchführen zu können.

Wollen Sie Ihre Behandlungschancen klären:

- Bestellen Sie telefonisch oder online Unterlagen der Klinik.
- Füllen Sie den Fragebogen zu Krankheitsbild und Beschwerden aus und senden diesen an uns zurück.
- Innerhalb von zwei Wochen wird Sie ein Arzt der Klinik anrufen.

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.

www.tcmklinik.de
www.polyneuropathie-tcmklinik.de

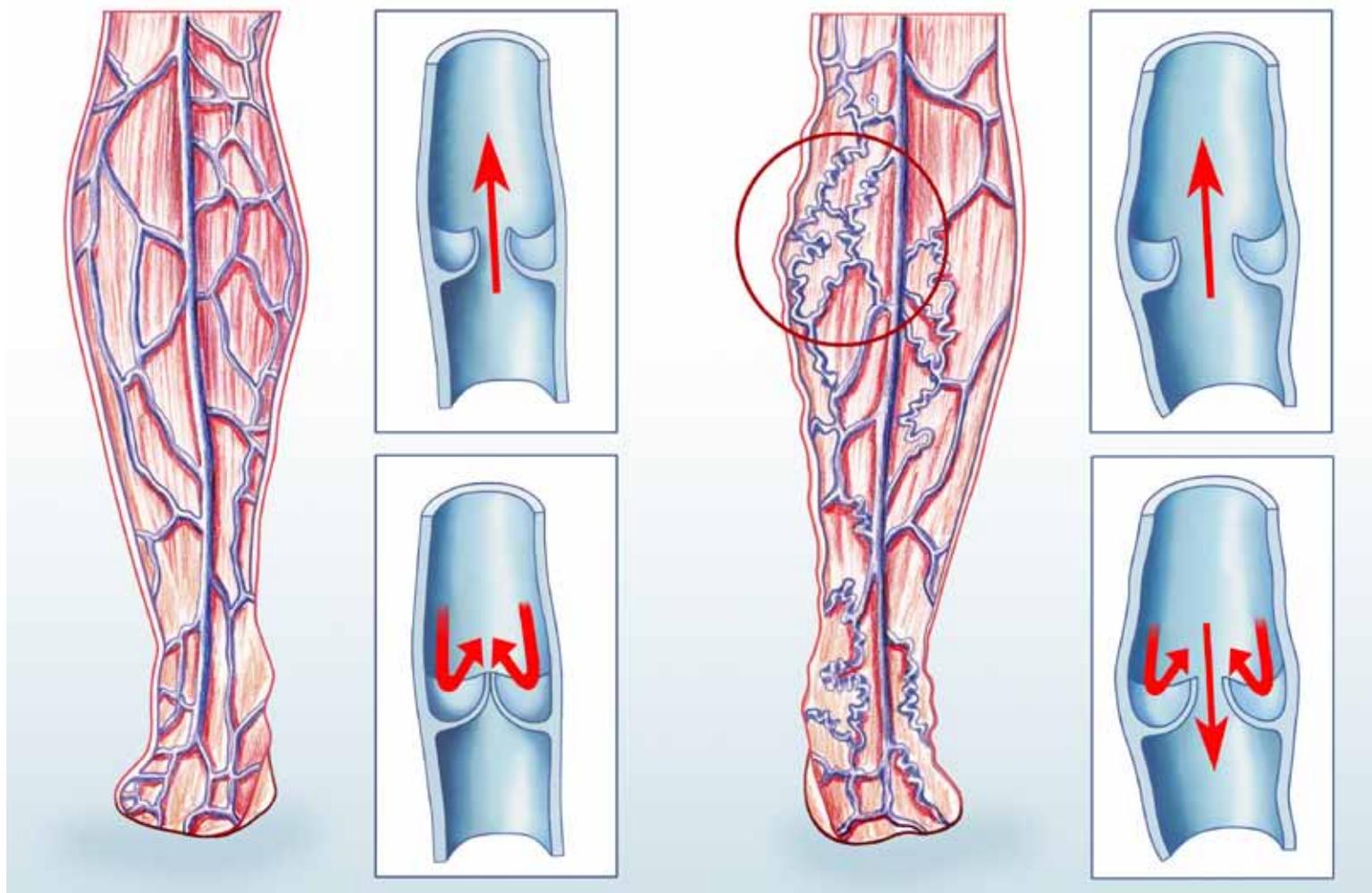
Patienten-Informationstag

**Polyneuropathie
und Restless Legs**

| Sa. 22. Januar 2022 |
11 Uhr - 14 Uhr

(Informationen zum Ablauf
unter www.tcmklinik.de)

Anmeldung ist erforderlich
Tel. 0 9382 / 949-207



Krampfadern, Varizen und schwere Beine

Patienten mit Venenerkrankungen leiden oft unter schweren Beinen mit Schwellneigung und Hautjucken. Es kommt zu nächtlichen Wadenkrämpfen und Schmerzen im Verlauf der erweiterten Venen.

Bei einem Krampfaderleiden (auch Varikose oder Varikosis) handelt es sich um eine degenerative Erkrankung der Venenwände des oberflächlichen Venensystems der Beine. Unter dem Einfluss verschiedener Faktoren können sich im Laufe der Zeit Beinvenen in unterschiedlicher Ausprägung erweitern und funktionsuntüchtig werden und fallen dann als Krampfadern durch Verfärbungen und einen geschlängelten bis knotigen Verlauf auf. Ursächlich ist hierfür häufig eine erblich bedingte Bindegewebsschwäche. Das Venenleiden gehört zu einer Volkskrankheit. Jeder sechste Mann

und jede fünfte Frau hat ein chronisches Venenleiden. Die Zahlen zeigen, dass Venenkrankheiten insgesamt nach wie vor eine hohe Prävalenz aufweisen. Unbehandelt führt das Venenleiden zu Komplikationen, die anfangs an Hautveränderungen erkennbar sind, später aber auch zu offenen Beinen oder sogar zu einer Lungenembolie führen können. Zur Diagnosefindung stehen neben der körperlichen Untersuchung, schmerzfreie apparative Maßnahmen zur Verfügung. Goldstandard ist die farbcodierte Duplexsonografie der Beinvenen, eine Ultraschalltechnik zur Darstellung der Gefäße und deren Blutfluss. Therapieziele sind zum einen Schmerz- und Beschwerdefreiheit, zum anderen die Verhinderung von Folgeschäden wie Unterschenkelödeme, Verdickung der Haut, Venenentzündung (Varikophlebitis), Hyperpigmentierungen (Verfärbungen) und offenes Bein (Ulcus cruris).

Nicht jede Krampfader muss operativ entfernt werden

Es gibt unterschiedliche Formen des Krampfaderleidens:

Stammvarikose: Funktionsstörung der großen und der kleinen Rosenvene (Vena saphena magna, Vena saphena parva); Seitenastvarikose: funktionsgestörte Seitenäste der großen Stammvenen; Perforansvarikose: funktionsgestörte Verbindungsvenen zwischen dem oberflächlichen und tiefen Venensystem; Retikuläre Varikose: funktionsgestörte kleine Venen unmittelbar unter der Haut (1–3 mm Durchmesser); Besenreiser-Varikose: funktionsgestörte kleinste Venen der Haut. Nach der Diagnosestellung werden individuelle Therapiekonzepte erstellt, die von einer einfachen Verödung bis hin zur operativen Sanierung der Krampfadern reichen können. Als Therapieoptionen bestehen neben der Kompressions- und

physikalischen Therapie, die Sklerotherapie (Verödungstherapie), Miniphlebektomie (Entfernung der Seitenäste), Endovenöse (vom Inneren der Vene aus) Lasertherapie oder Radiofrequenztherapie, Crossectomie (Leistenschnitt) und Stripping (Ziehen) der Stammvarizen (d.h. der Hauptäste). Alle diese Maßnahmen werden in der Regel ambulant durchgeführt.

Kalt duschen und flache Schuhe

Günstige Verhaltensweisen bei Krampfadern und schweren Beinen sind das Bett-Fuß-Ende leicht zu erhöhen, kaltes Abduschen der Beine, flache Schuhe tragen, viel Laufen und das Vermeiden von langem Stehen oder Sitzen.

Autor: Leiter Schwerpunkt Phlebologie Christoph Rösch an der Steigerwaldklinik Burgebrach und Leiter der Praxis für Gefäßmedizin und Phlebologie im MVZ Burgebrach

Wenn ich könnte, wie ich wollte

Weltreise oder Eigenheim: So möchten sich die Menschen selbst verwirklichen



Auf Reisen die Welt entdecken und sich selbst verwirklichen: Davon träumt laut Umfrage ein Großteil der Menschen in Deutschland. Foto: djd/Eurojackpot/goodluz - stock.adobe.com

Das Portal
für die ganze
Familie

GESUNDHEIT
REGIONAL.DE
DER KOMPASS FÜR IHR WOHLBEFINDEN



Zahlreiche Gesundheitsanbieter aus der Region

Lexikon, Videos und Berichte

egal ob am Smartphone oder PC

www.gesundheit-regional.de

Mit dem Motorrad über Amerikas Highways brausen oder einmal die ganze Welt umsegeln. Die Träume der Menschen sind vielfältig. Häufig jedoch erschweren mangelnde Zeit oder fehlendes Geld den Weg zur Selbstverwirklichung. Wenn die Menschen in Deutschland ihr Leben frei von finanziellen Einschränkungen gestalten könnten, stünden Freizeit, Reisen und ein schönes Eigenheim im Mittelpunkt. Der Beruf als Berufung folgt erst unter ferner liefen. Zu diesen Resultaten kommt eine Umfrage.

Horizont erweitern

Zur Selbstverwirklichung in der Freizeit gehört es für zwei von drei Befragten, ohne finanzielle oder zeitliche Einschränkungen auf Reisen zu gehen. Der Großteil sehnt sich danach, neue Landschaften (85 Prozent) zu entdecken und Kulturen (54 Prozent) kennenzulernen, um so den eigenen Horizont zu erweitern. Auch das Erlernen neuer Sprachen versteht fast die Hälfte

(43 Prozent) als Teil der Selbstverwirklichung. „Durch die Corona-Pandemie und den damit verbundenen vorübergehenden Reise- und Kontaktbeschränkungen ist der Wunsch, mehr zu reisen und von der Welt zu sehen, sicher noch mal viel stärker geworden“, sagt Axel Weber, Sprecher von Eurojackpot. Im Auftrag der europäischen Lotterie hat das Markt- und Meinungsforschungsinstitut YouGov die repräsentative Umfrage durchgeführt.

Der Traum vom Eigenheim

Doch nicht nur Reisen, auch das Thema Wohnen hat für die Mehrheit eine besondere Bedeutung: 64 Prozent aller Befragten, die sich in ihrer Freizeit selbst verwirklichen möchten, würden dies mit einem eigenen Haus oder einer Eigentumswohnung tun - am liebsten auf dem Land. Dieser Wunsch darf gerne eine Nummer größer ausfallen: So würde sich ein Befragter sogar gleich ein ganzes Schloss in England kaufen, hätte er das nötige Kleingeld.

Alles auf eine Karte

Die neueste elektronische Gesundheitskarte bietet Versicherten viele Vorteile

Ein neues Rezept vom Hausarzt empfangen, dieses per App in einer Apotheke einlösen und sich das Medikament zum Beispiel per Botendienst nach Hause bringen lassen – das spart Zeit und ist bald in ganz Deutschland für alle gesetzlich Versicherten per App möglich. Das E-Rezept wird nach und nach bis Anfang 2022 bundesweit eingeführt. Wer möchte, kann sich bereits einen Eindruck von der E-Rezept-App verschaffen: Sie steht in den App Stores von Apple und Google zum kostenfreien Download bereit. Außerdem können Versicherte jetzt die neueste elektronische Gesundheitskarte (eGK) – mit sogenannter NFC-Schnittstelle – und die dazugehörige PIN bei ihrer Krankenkasse bestellen. Beides wird benötigt, um die E-Rezept-App in vollem Umfang nutzen zu können.

Notfalldaten wie Vorerkrankungen, Allergien, eine Kontaktperson für den Notfall sowie ein elektronischer Medikationsplan lassen sich bereits auf der Gesundheitskarte speichern. Durch die NFC-Schnittstelle kann die neueste Generation der elektronischen Gesundheitskarte aber noch mehr. Mit Karte und PIN können sich gesetzlich Versicherte zum Beispiel in der App der elektronischen Patientenakte (ePA) ihrer Krankenkasse anmelden. Gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt können sie die elektronische Patientenakte anlegen und befüllen. Das hat etwa den Vorteil, dass Mediziner Einsicht in schon bestehende Krankheitsverläufe erhalten und Doppeluntersuchungen vermieden werden. Die elektronische Patientenakte wird schrittweise in ganz Deutschland eingeführt – Informationen hierzu gibt es



Versicherte können die neueste elektronische Gesundheitskarte (eGK) und die dazugehörige PIN bei ihrer Krankenkasse bestellen.

Foto: djd/gematik/contrastwerkstatt - stock.adobe.com

bei den Krankenkassen. Außerdem können Versicherte mit der NFC-fähigen Gesundheitskarte alle Funktionen der E-Rezept-App nutzen. Wie das funktioniert, erfährt man etwa unter www.das-e-rezept-fuer-deutschland.de oder www.gematik.de. Statt des rosa Ausdrucks wird künftig ein Rezeptcode reichen, um Rezepte in der Apotheke einzulösen. Das heißt, der Apotheker muss die Informationen nicht mehr abtippen oder das Rezept händisch scannen. Pati-

entinnen und Patienten erhalten den Code entweder über die App oder ausgedruckt auf Papier. Mit E-Rezept, elektronischer Patientenakte, Notfalldaten und Medikationsplan haben Versicherte ihre Gesundheitsdaten noch besser im Blick. Voraussetzung für die Nutzung aller Funktionen sind die neueste elektronische Gesundheitskarte und die PIN, die bei den Krankenkassen erhältlich sind. Die PIN schützt vor unberechtigten Zugriffen auf die medizinischen Daten der eGK.

Dieser Ausweis rettet Leben

Organspende: Die wichtigsten Fragen und Antworten

Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gab es 2020 bundesweit nur 913 Organspender. Zum Vergleich: Etwa 9.100 Menschen stehen allein in Deutschland auf der Warteliste für ein Spenderorgan.

Welche Regelung gilt aktuell in Deutschland? In Deutschland gilt die Entscheidungslösung: Organe und Gewebe dürfen nur dann entnommen werden, wenn der Verstorbene seine Zustimmung vor seinem Tod dokumentiert hat, etwa in einem Organspendeausweis. Wenn keine Entscheidung vorliegt, werden die Angehörigen zum vermeintlichen Willen des Verstorbenen befragt.

Wie komme ich an einen Ausweis? Einen Organspendeausweis kann man online ausfüllen und herunterladen, man kann ihn sich aber auch als Plastikkarte per Post zuschicken lassen und zu Hause in Ruhe ausfüllen. Krankenkassen unterstützen gerne bei der persönlichen Entscheidungsfindung.

Welche Organe werden gespendet? Transplantiert werden können unter anderem das Herz, die Nieren, die Leber, die Lunge, die Bauchspeicheldrüse und der Dünndarm. Neben Organen kann auch Gewebe gespendet werden.

Wer darf Spender sein? Grundsätzlich jeder, das Alter ist irrelevant. Wichtig ist nur, dass die Organe gesund sind und fehlerfrei funktionieren. In seltenen Fällen darf man sie auch für eine Lebendspende zur Verfügung stellen, meist eine Niere oder einen Teil der Leber.

Wer koordiniert die Organvergabe? Die gemeinnützige Stiftung Eurotransplant ist dafür zuständig, dass alle Spenderorgane, die in Deutschland, Belgien, Kroatien, Luxemburg, den Niederlanden, Österreich, Ungarn und Slowenien entnommen werden, an die passenden Patienten vermittelt werden. Über die Stiftung sind alle Patienten der Mitgliedsländer registriert, die auf ein oder mehrere Organe warten.



Die Zustimmung zur Entnahme von Organen und Gewebe nach dem Tod kann man in einem Organspendeausweis dokumentieren.

Foto: djd/www.viactiv.de/Getty Images/Andresr

**Für nicht mehr mobile Senioren und behinderte Menschen
-gerne auch kostenlose Vorführung zuhause-**



Spezielle
Aufstehhilfe-
bis 100cm
gerade hoch



Wenn's ein
wenig mehr
Platz sein
darf -
Sitzbreiten
von 45 bis
87cm



Wundelbal,
Holzgriffe,
das gibt mir
Sicherheit

**Über 100 Leder-
farben und Stoffe
zur Auswahl**

Über 80 tolle Sessel sofort lieferbar

Infos: 0911-225217



Einstellbare Aufstehhilfe,
gerade hoch oder mit
Neigung nach vorne

**Aufstehhilfe und Drehscheibe
Hohe weiche Fußauflage
Stoff oder Leder
Lendenstütze
und vieles mehr....**

Superbequem und
schön und einfach gut



Ich will
auch so
einen
Sessel

Dann geh vor Weihnachten noch
zu Möbel Neubauer! Den Sessel
kannst du dann gleich haben.



Abklappbare
Armlehne



Beine extra weit hochlegen - genial



VERWANDLUNGSMÖBEL

Hier her

Neubauer

ERGONOMIE-KOMPETENZ-ZENTRUM

IGR
Geprüft

90402 Nürnberg · Lorenzer Straße 5 · Telefon 0911-22 52 17
Montag bis Freitag 10-18 Uhr · Samstag 10-14 Uhr
www.neubauer-kg.de · info@neubauer-kg.de