

easy living

Ausgabe 6/2024

Gesundheitsmagazin

Nürnberger Land

Infos rund
um Gesundheit,
Ernährung und
Fitness in
der Region

Ein Wunderwerk der Natur

Die Haut – unser größtes Organ

Seite 6

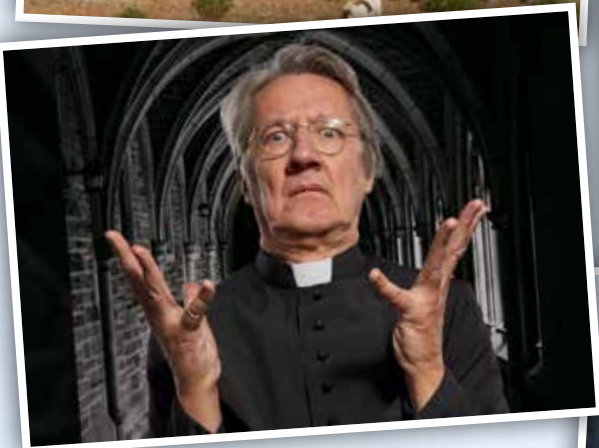
IHRE AUSZEIT VOM ALLTAG

PZKULTUR

RAUM

Im Verlagshaus der Pegnitz-Zeitung
Nürnberger Straße 19, 91207 Lauf

REISEVORTRÄGE · COMEDY · KONZERTE ... und mehr



Blättern Sie regelmäßig durch unser Programm unter www.pz-kulturraum.de
und verpassen Sie keine Veranstaltung mit unserem Newsletter.



Inge Pirner

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die UEFA Fußball EM in Deutschland ist (wie Olympia in Paris) längst Geschichte und hat diesen Mannschaftssport vier Wochen lang in den Mittelpunkt der sportlichen Berichterstattungen gestellt. Unsere Nationalmannschaft hat in dem Zeitraum wieder ein Gefühl des Zusammenhalts erzeugt, was in der heutigen Zeit der Metakrisen besonders wichtig ist. Auch wenn das zu frühe Ausscheiden für alle enttäuschend war, so bleibt doch ein allgemeiner positiver Eindruck von Engagement und Einsatzwillen.

Nun ist der Alltag auf bayerischen Sportplätzen wieder eingekehrt. Kinder und Jugendliche, natürlich auch Erwachsene, die sich bewegen aus Spaß am Spiel und an gemeinsamen Aktivitäten – weg von Konsolen oder Smartphones. Das dient der Gesundheit, auch wenn dieser körperbetonte Sport leider nicht vor Verletzungen Halt macht. Durch regelmäßiges Training – auch bei Wind und Wetter – wird jedoch das Immunsystem gestärkt, die Muskeln und Bänder stabilisiert, und das soziale Miteinander trägt einen weiteren Baustein zur Gesundheit bei.

Auch ein Toni Kroos ist nicht als Nationalspieler geboren. Er begann seine Laufbahn beim Greifswalder SC unter den Fittichen seines Vaters, der als Jugendtrainer aktiv war. Nicht aus jedem kleinen Fußballer wird der große Star der Szene, das gelingt nur wenigen. Aber der Beginn ist für alle gleich. Und an erster Stelle steht einfach die Bewegung und das Miteinander, das es im Fußball elementar braucht. Mit neuen Spielformen wie

Editorial

Funino im G- und F-Jugendbereich, bei dem spielerisch z. B. auf kleine Tore geschossen wird und jeder, ob guter oder nicht so guter Fußballer oder Fußballerin, zum Einsatz kommt, wird daran gearbeitet, noch mehr Kinder in Bewegung zu bringen und nicht in diesem Alter bereits einen Leistungsbezug herzustellen.

„Elf Freunde müsst ihr sein“, der Satz von Sepp Herberger gilt heute wie gestern. Um das zu formen, braucht es ehrenamtliche Trainer, Trainerinnen und Betreuer sowie Vereine, die sich um all das gemeinnützig und zum Gemeinwohl kümmern. Nicht nur dem sportlichen Aspekt kommt hier eine zentrale Bedeutung zu: gegen Isolation und gegen psychische Erkrankungen, auch im Alter, können Vereine und gemeinschaftliche Aktivitäten oder ehrenamtliches Engagement ein Mittel sein.

Anerkennung zu finden, ein „gebraucht“ werden und Wertschätzung zu erfahren, kann geistiges Wohlbefinden fördern. Im Ehrenamt können sich Menschen persönlich weiterentwickeln und bereits in jungen Jahren viele Erfahrungen sammeln. Unser soziales Gefüge bleibt mit ehrenamtlichen Strukturen und dem damit verbundenen selbstlosen Handeln intakt.

Sport allgemein und nicht nur Fußball dient der Prävention. Selbst im fortgeschrittenen Alter gibt es mit Walking Fußball z. B. die Möglichkeit, diesem Sport treu zu bleiben. Wichtig dabei ist aber auch, für jede Altersgruppe den zeitlichen Rahmen und passende Sportstätten zu haben. Im Winter sind Hallenzeiten Mangelware und hier ist es dringend notwendig, dieses Dilemma politisch zu platzieren und Lösungen zu schaffen, um die Prävention, vor allem für unsere alternde Gesellschaft, bewerkstelligen zu können. In diesem Sinne – bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre Inge Pirner

1. Vorsitzende TSV 1899 Röthenbach

Vizepräsidentin Bayerischer Fußballverband

Inhalt

Gesundheit

- 6 **DIE HAUT – UNSER GRÖSSTES ORGAN**
Wunderwerk der Natur
- 8 **RICHTIGE ERNÄHRUNG UND VITAMINE FÜR EINE GESUNDE HAUT**
Was der Haut gut tut
- 10 **TATTOOS – (K)EINE FRAGE DES ALTERS?**
Einfach mal was Neues ausprobieren
- 12 **LEBENSKRISEN MEISTERN**
GesundheitsregionPlus
- 14 **VOM RAUSCHMITTEL ZUR HEILPFLANZE**
Cannabis – Teufelszeug oder teuflisch gut?
- 16 **APOTHEKE AUF DER FENSTERBANK**
Harmonie und Gesundheit



Ernährung

- 18 **ALGEN AUF DEM VORMARSCH**
Neue Nahrungsmittel braucht das Land
- 22 **SOULFOOD GEGEN HERBSTBLUES**
Jetzt haben Maronen Hochsaison
- 23 **LEBKUCHEN-REZEPT**

- 32 **WEIHNACHTSSTERN AUS ZEITUNGSPAPIER**
Der Zeitung ein zweites Leben schenken
- 34 **BÜCHERLOUNGE**
- 35 **BOULDERN**
Klettern (fast) ohne Grenzen

Achtsamkeit

- 26 **VIER PFOTEN MIT MISSION**
Tierische Therapeuten
- 30 **DER TON DES LEBENS**

Fitness

- 36 **„HULERN“ SIE SICH GLÜCKLICH**
Comeback eines Evergreens
- 38 **WAS MACHT EIGENTLICH WERNER DIEKSTALL?**
Hausbesuch bei Medizinern



20

IMPRESSUM

easy living, Ausgabe 6
(3. Jahrgang)

Herausgeber



Medienverbund Nürnberger Land
GmbH & Co. KG
Nürnberger Str. 7
91217 Hersbruck

Titelbild
KDdesignphoto - stock.adobe.com

Projektleitung
Christiane Zitzmann

Redaktion
Clemens Fischer, Sandra Domeier,
Stefanie Buchner-Freiberger,
Michaela Hummel, Anne Stegmeier

Satz & Layout
FAHNER.DESIGN. - Christina Carl

Kundenkontakt
Christiane Zitzmann
Telefon 09123/175-124
c.zitzmann@fahnermedien.de

Druck
mgo360 GmbH & Co.KG

Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind
urheberrechtlich geschützt. Eine
anderweitige Verwendung ist nur mit
Genehmigung möglich.

Druckauflage
30.000 Exemplare

Erscheinungsweise
halbjährlich

Als Beilage in den drei
Heimatzeitungen
im Nürnberger Land.
19. Oktober 2024

Digitalisierung

AOK informiert flächendeckend zur elektronischen Patientenakte

Bis Mitte November bekommen AOK-Versicherte im Freistaat Post von ihrer Gesundheitskasse. Die AOK Bayern informiert mehr als 4,5 Millionen Versicherte in einem persönlichen Brief über die elektronische Patientenakte (ePA). „Der Gesetzgeber hat die gesetzlichen Krankenversicherungen dazu verpflichtet, ihre Versicherten bereits in diesem Jahr über die Einführung der ‚ePA für alle‘ und das sogenannte Opt-out-Verfahren zu informieren, so **Norbert Vogel**, Teamleiter Markt und Gesundheit der AOK in Lauf. Ab 2025 erhalten Versicherte automatisch eine persönliche ePA und können so einfach und schnell die digitalen Vorteile für ihre Gesundheitsversorgung nutzen.

Aktive Anmeldung nicht mehr nötig

Der Begriff Opt-out bedeutet, dass die persönliche ePA zwar automatisch angelegt wird, sich Versicherte aber auch jederzeit gegen das Einrichten der ePA entscheiden können. „Der klare Vorteil dieses Verfahrens für Versicherte ist, dass sie ab kommendem Jahr weniger Aufwand haben, wenn sie die ePA nutzen möchten“, so **Norbert Vogel**. Bisher gilt noch das sogenannte Opt-in-Verfahren, bei dem sich Versicherte aktiv für die Nutzung einer ePA entscheiden und sich selbst um eine Anmeldung kümmern müssen. „Diese Änderung scheint auch in der Bevölkerung gut anzukommen: In einer Online-Umfrage im August dieses Jahres befürwortet eine Mehrheit der Befragten in Bayern (58 Prozent), dass allen gesetzlich Versicherten automatisch eine elektronische Patientenakte mit Möglichkeit zum Widerspruch angelegt werden soll“, so **Norbert Vogel**.

Für Fragen rund um das Thema ePA hat die AOK Bayern für ihre Versicherten einen Beratungsservice eingerichtet, per Telefon unter 089 74265 503403 oder per E-Mail über epa@service.by.aok.de. Weitere Informationen zur ePA gibt es auch online unter www.aok.de/bayern/epainfos.



aok.de/bayern/aml

AOK Mein Leben – Mehr Erfolg für alle.



Alle Gesundheitsdaten in einer App –
mit Ihrer elektronischen Patientenakte.

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Die Haut

– unser größtes Organ

Sie ist ein Wunderwerk der Natur und bedeckt jeden Zentimeter unseres Körpers.



Es ist vielen bekannt, dass unsere Haut unser größtes Organ ist. Doch wussten Sie, dass die Haut einer durchschnittlichen Frau etwa 1,6 Quadratmeter groß ist und somit 15 Prozent ihres Körpergewichts ausmacht?

In unserer Haut steckt viel mehr, als man auf den ersten Blick sehen kann. Pro Quadratmeter beherbergt sie 150.000 Pigmentzellen, 5.000 Sinneszellen, fünf Haare, vier Meter Nervenbahnen und ein Meter Blutgefäße.





Wie ein kleines Kraftwerk produziert die Haut mithilfe von Sonnenlicht, genauer mit UV-Strahlen, Vitamin D. Im ersten Schritt bildet sich das Prävitamin D₃, welches in Nieren und Leber wandert, um dort zu Vitamin D verarbeitet zu werden. Das Pigment Melanin schützt wiederum vor Sonneneinstrahlung. Je mehr Melanin in der Haut steckt, desto dunkler ist die Hautfarbe.

Auch der Wärmehaushalt unseres Körpers wird über unsere Haut geregelt. Täglich verliert jeder Mensch bis zu 0,5 Liter Schweiß über die Haut. Bei sportlicher Betätigung oder körperlicher Anstrengung im Sommer, können es sogar bis zu vier Liter Schweiß pro Stunde sein. Hier sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Die Haut enthält etwa 30.000 Wärmerezeptoren, jedoch zehnmal mehr Kälterezeptoren, weshalb das Kälteempfinden stärker ausgeprägt ist und man schneller fröstelt.

Als wichtigstes Sinnesorgan ist die Haut unser fünfter Sinn und ganz alleine für den Tastsinn zuständig. Die meisten Tastrezeptoren befinden sich in den Fingerspitzen. Können Sie erraten, wie viele Finger jemand auf Ihren Rücken legt? Das ist schwer, denn am Rücken haben wir die wenigsten Rezeptoren.

Nicht nur Schlangen, auch wir Menschen häuten uns regelmäßig. Alle 28 Tage erneuert sich unsere oberste Hautschicht, die Epidermis. Dabei verlieren wir in jeder Minute 30.000 Hautzellen, was etwa 15 g Hautschuppen am Tag entspricht und bis zu 450 g im Laufe unseres Lebens. So kommt es, dass unser Hausstaub zu 50 Prozent aus Hautstaub besteht.

Die dickste Stelle der Haut befindet sich an der Fußsohle. Sie ist hier bis zu 4 Millimeter dick und schützt uns vor Verletzungen. An der dünnsten Stelle ist sie dagegen nur 0,5 Millimeter dick, nämlich um die Augen herum.

Sandra Domeier

Glow-up:

Die besten Nährstoffe und Vitamine für gesunde Haut



Jede Haut ist anders, deshalb gilt es darauf zu achten, was der eigenen Haut guttut.

Gewohnheiten wie zu viel Nikotin, Alkohol oder Süßigkeiten können unserer Haut schaden und das Hautbild verschlechtern. Nikotin etwa vermindert die Durchblutung, während Alkohol der Haut Feuchtigkeit entzieht und sie somit schnell knittrig wird und fahl wirkt. Um der Haut Gutes zu tun, gilt es besonders, auf die Hautpflege wert zu legen. Ausreichender Sonnenschutz sowie feuchtigkeitsspendende Cremes, Öle und Lotionen schützen die Haut vor dem Austrocknen. Wer Make-up verwendet, sollte das Abschminken nicht vergessen, aber auch ungeschminkte Haut will gereinigt werden. Am besten morgens und abends ein pH-neutrales Reinigungsprodukt verwenden, um verstopfte Poren zu vermeiden.

Ein schönes Hautbild durch Vitamine und Nährstoffe

Folgende Vitamine und weitere Nährstoffe tragen dazu bei, dass die Haut gesund bleibt und strahlt:

- **Vitamin A** spielt eine wichtige Rolle beim Schutz und der Erneuerung von Haut- und Schleimhautzellen. Es findet sich vor allem in Milchprodukten, Spinat, Eigelb, Leber und Fisch.
- **Provitamin A (Beta-Carotin)** ist eine Vorstufe von Vitamin A und gehört zu den sogenannten Antioxidantien. Es schützt die Haut vor Sonnenlicht und oxidativem Stress. Beta-Carotin steckt zum Beispiel in Möhren, Brokkoli, Paprika und Aprikosen.
- **Vitamin C** kräftigt das Bindegewebe und regelt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut. Gute Quellen sind frisches Obst und Gemüse, etwa Paprika, Zitrusfrüchte, Beeren, Kohlgemüse und Kartoffeln.



• **Vitamin B2 (Riboflavin)** wird auch als „Wachstumsvitamin“ bezeichnet und ist ebenfalls an der Hautgesundheit beteiligt. Bei Mangel kommt es häufig zu Hautrötungen. Es findet sich unter anderem in Milch- und Getreideprodukten (zum Beispiel in Vollkornweizen), Fleisch, Fisch und Erbsen.

• **Biotin** zählt ebenfalls zur Gruppe der B-Vitamine. Es ist essenziell für den Aufbau von Keratin und somit von gesunder Haut, Haaren und Fingernägeln. Biotin steckt zum Beispiel in Eiern, Nüssen, Haferflocken, Sojabohnen, Champignons und Leber.

• **Zink** gehört zu den essenziellen Spurenelementen und ist unter anderem an der Proteinsynthese, Kollagenbildung und Wundheilung beteiligt. Zu finden beispielsweise in Fleisch (Rind- und Schweinefleisch), Käse, Nüssen (Cashew- und Pekannüsse) und Hülsenfrüchten.

• **Omega-3-Fettsäuren** gehören zu den ungesättigten Fettsäuren, sind Bestandteil der Zellmembranen und wichtig für eine geschmeidige Haut. Sie stecken unter anderem in fettem Fisch und Algen. Auch Leinsamen und Walnüsse leisten einen Beitrag.

Haut und Psyche sind eng miteinander verbunden

Wir bekommen eine Gänsehaut, wenn wir uns fürchten, erröten, wenn wir uns schämen und bekommen einen knallroten Kopf, wenn wir wütend sind. Wenn der Stresspegel steigt, kann die Haut unsere Seele spiegeln. Alltagsbelastungen, ungelöste Konflikte und negative Emotionen können sich auf unsere Haut auswirken. Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Schuppenflechte und Akne können die Folge sein. Sport an der frischen Luft, Entspannung und Achtsamkeit können helfen, die Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und somit auch die Haut wieder erstrahlen zu lassen.

Sandra Domeier

Quelle: AOK

Sprichwörter und ihre Bedeutung

Finden Sie die richtige Bedeutung zum Sprichwort und ordnen Sie die Nummern zu:

- (1) aus der Haut fahren
- (2) etwas hautnah miterleben
- (3) jemanden mit Haut und Haaren fressen
- (4) eine ehrliche Haut sein
- (5) sich wohl in seiner Haut fühlen
- (6) nur Haut und Knochen
- (7) etwas unter die Haut gehen
- (8) mit heiler Haut davon kommen
- (9) sich seiner Haut wehren
- (10) hauteng ansitzen
- (11) wie eine zweite Haut passen
- (12) seine Haut retten

- (a) betroffen sein
- (b) direkt am Körper anliegend
- (c) exakter Sitz von Kleidung
- (d) direkt im Geschehen sein
- (e) in einer Situation Glück haben
- (f) sich verteidigen
- (g) wütend sein
- (h) ein angenehmes Gefühl haben
- (i) sich aus einer Situation herausziehen
- (j) eine Person sehr mögen
- (k) von Grund auf ehrlich sein
- (l) abgemagert sein

„Ich fühle mich wohl in meiner Haut.“





Tattoos

- (k)eine Frage des Alters?

Von „je oller, je doller“ über „hm, ja“ bis „echt cool“ reichten die Kommentare zu ihren Tattoos, erzählt meine Freundin Ute bei einem Treffen auf ihrer Terrasse. Doch eigentlich sei ihr die Reaktion des Umfelds gar nicht so wichtig, schon gar nicht die von Außenstehenden. Sie habe sich im Alter von 65 Jahren eine erste kleine Tätowierung anbringen lassen, einfach, weil ihr danach gewesen sei.



Tätowierungen sind zwar in vielen Ländern und Völkern kulturell verwurzelt, in der westlichen Welt haben sie jedoch erst gegen Ende des vergangenen Jahrhunderts als Ausdruck einer bestimmten Jugendkultur Eingang gefunden. Laut Wikipedia nimmt seither der Anteil der Tätowierten in der Bevölkerung Deutschlands zu. Zahlen belegen einen rasanten Anstieg in den vergangenen 20 Jahren, allerdings beziehen sich diese auf einen Personenkreis unter 44 Jahren. Und es ist nach wie vor ein Thema, bei dem sich die Geister scheiden: Während die einen bemalte Haut komplett ablehnen, können andere wiederum nicht genug davon kriegen. Auch die Bandbreite ist enorm, vom dezenten Schmuck am Schulterblatt bis zum Ganzkörperkunstwerk ist alles geboten.

Der Anlass für Utes erstes Tattoo war eine persönliche Grenzerfahrung. Nach einer schweren Kopfoperation hatte sie noch im Krankenbett die Idee, den guten Ausgang der OP durch ein Smiley an der Narbe zu feiern. Bereits zu dem Zeitpunkt habe sie sich bei den Ärzten in der Klinik erkundigt, ob das aus gesundheitlichen Gründen riskant sein könnte, erinnert sie sich; doch von dieser Seite habe es sofort grünes Licht gegeben. Beim Tätowierer, über den sie im Vorfeld Erkundigungen eingeholt habe, sei sie ebenfalls gut aufgeklärt worden, sowohl über den Vorgang selbst als vor allem auch über die notwendige Nachsorge: „Ich habe mich dort gleich wohl gefühlt.“

Doch bei dem ersten Tattoo ist es nicht geblieben. „Mein Smiley ist nicht auf den ersten Blick sichtbar, es wird von meinen Haaren verdeckt. Aber alle, die es gesehen haben, fanden es irgendwie gut.“ Ein paar Monate später habe sie plötzlich Lust bekommen, ein weiteres Tattoo stechen zu lassen, eines, das jeder gleich sehen könne. Sie hat sich für eine Pustelblume am Knöchel entschieden. Warum das Motiv? „Ich finde es einfach schön. Es setzt einen besonderen Akzent.“ Und wie waren hier die Reaktionen? „Eine Freundin meinte ganz besorgt beim Spazierengehen, ‚Oh, da hast du was am Bein‘. Andere haben es toll gefunden. Mein Orthopäde zum Beispiel ist begeistert!“



In ihrem Freundes- und Bekanntenkreis sind Tätowierungen nicht verbreitet, auch in der Familie hat sie keine Vorbilder. Die Töchter fänden es ganz in Ordnung, erzählt sie, der Ehemann akzeptiere es. Vor der OP seien Tätowierungen für sie selbst kein Thema gewesen: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich mir selbst mal so was machen lasse!“ Inzwischen hat sie sich am anderen Bein ein buddhistisches Symbol für Geburt, Erleuchtung und Nirwana stechen lassen. Das vierte Tattoo am Oberarm hat wiederum nur dekorativen Charakter.

Hat sie keine Bedenken gehabt, dass Tattoos im Alter problematisch werden könnten, Stichwort Falten? „Ich habe mir gut überlegt, wo ich die Tattoos anbringen lasse. Bestimmte Stellen, wie das Dekolleté, kommen da für mich nicht in Frage.“ Ihr Tätowierer habe sie in der Hinsicht gut beraten und außerdem beruhigt – sie sei mit Mitte 60 keineswegs die Älteste, es seien auch über 80-Jährige unter seinen Kund:innen. Bleibt es nun bei den vier Motiven? „Irgendwie macht das Ganze auch süchtig! Ich hab schon was im Kopf. Etwas mit einer Hundepfote, einem Herz und mit Regenbogenfarben. Danach ist aber Schluss.“

Sind Tattoos nun eine Frage des Alters? Mein Fazit nach dem Gespräch: sicher nicht. Es geht vielmehr um persönliche Einstellungen, Identität, um individuellen Geschmack und um die Lust, Neues auszuprobieren. Und es geht schon gar nicht darum, es jedem Recht zu machen. *Anne Stegmeier*

„Ich hätte nie gedacht, dass ich mir selbst mal so was machen lasse!“





Aktionstag der GesundheitsregionPlus „Lebenskrisen meistern!“

Im Rahmen des Themenschwerpunkts „Seelische Gesundheit“ lädt die GesundheitsregionPlus Nürnberger Land – Arbeitsgruppe Seelische Gesundheit – am Sonntag, 10. November, von 14 bis 18 Uhr zum Aktionstag „Lebenskrisen meistern!“ in das Gemeindezentrum St. Otto in Lauf ein. Die kostenfreie Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger und bietet ein vielfältiges Programm rund um das Thema seelische Gesundheit.

Nach der Eröffnung durch Landrat Armin Kroder folgen zwei Kurzvorträge, die sich mit zentralen Aspekten der seelischen Gesundheit beschäftigen: Um 15 Uhr spricht Ernst Höfler, Leitender Oberarzt der Frankenalb-Klinik Engelthal, über das Thema „Wenn Lebenskrisen in Depressionen münden – Depressionen erkennen und behandeln“. Ein weiterer Vortrag um 16.30 Uhr von Sonja Rapp, Leiterin der Erziehungs- und Jugendberatungsstelle Nürnberger Land, beleuchtet die psychische Entwicklung von Kindern und gibt Tipps, wie diese gestärkt werden kann.

Parallel zu den Vorträgen erwartet die Besucherinnen und Besucher ein ganztägiges Rahmenprogramm. Verschiedene Organisationen und Einrichtungen aus dem Landkreis präsentieren an Infoständen ihre Angebote und stehen für Fragen zur Verfügung. Für die jüngsten Gäste gibt es ein Kinderprogramm sowie die Filmvorführung „Die Maus Spezial – Die unsichtbare Krankheit“, die auf kindgerechte Weise das Thema Depression erklärt. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Der Aktionstag bietet eine ideale Gelegenheit, sich über Hilfsangebote im Bereich der seelischen Gesundheit zu informieren und ins Gespräch zu kommen. Denn obwohl seelische Leiden in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind, fällt es vielen Betroffenen schwer, passende Unterstützung zu finden.

Der „Wegweiser Seelische Gesundheit“ bietet hier eine wertvolle Hilfe. Dieser digitale Wegweiser, der von der Arbeitsgruppe Seelische Gesundheit innerhalb der GesundheitsregionPlus Nürnberger Land entwickelt wurde, stellt eine umfassende Übersicht über die verschiedenen Beratungs- und Anlaufstellen im Landkreis bereit. Er bietet schnelle Orientierung für Menschen in seelischen Krisen, Betroffene psychischer Erkrankungen, Frauen, die häusliche Gewalt erleben, sowie für Kinder und Jugendliche mit Schulschwierigkeiten oder Auffälligkeiten im sozial-emotionalen Bereich. Der Wegweiser ist online abrufbar unter: <https://www.nuernberger-land.de/seelische-gesundheit/beratungs-und-anlaufstellen#c8285> (Wegweiser Seelische Gesundheit).

„In unserer Region gibt es zahlreiche Hilfsangebote, aber sie sind nicht immer jedem bekannt“, erklärt Katharina Eichenmüller, Geschäftsstellenleiterin der GesundheitsregionPlus Nürnberger Land. „Der Wegweiser Seelische Gesundheit bringt Licht ins Dunkel und bietet eine Orientierungshilfe für alle, die Unterstützung suchen.“

Mit dem Aktionstag „Lebenskrisen meistern!“ und dem „Wegweiser Seelische Gesundheit“ möchte die GesundheitsregionPlus Nürnberger Land die Aufmerksamkeit für das Thema seelische Gesundheit schärfen und Betroffenen sowie Angehörigen konkrete Unterstützung bieten.

Anne Stegmeier

Grafikern: Dessart - stock.adobe.com Foto: Karfissak - stock.adobe.com

Gemeinsam gesund in die Zukunft



„Bringen Sie Ihre Erfahrungen, Ihr Wissen und Ihr Engagement in den Handlungsfeldern Gesundheitsförderung/Prävention, Gesundheitsversorgung und Pflege mit ein!“

Katharina Eichenmüller
Geschäftsstellenleiterin GesundheitsregionPlus

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf:

Landratsamt Nürnberger Land
Waldluststraße 1 | 91207 Lauf an der Pegnitz
☎ 09123 9506540 | ✉ k.eichenmueller@nuernberger-land.de



nürnberger  land

 Gesundheitsregion **plus**
Nürnberger Land

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention 

www.nuernberger-land.de/gesundheitsregion

Die Autofahrerbrille von Rodenstock

SICHERHEIT kommt von Sicht

Gutes Fahren und ein sicheres Gefühl sind untrennbar mit gutem Sehen verbunden – das gilt natürlich erst recht für Brillenträger am Steuer. Diese speziell fürs Autofahren optimierten Brillengläser vereinen vier Rodenstock Technologien und sorgen, kombiniert mit der optimalen Brillenfassung, auch bei schwierigen Sichtverhältnissen für mehr Durchblick auf Deutschlands Straßen.

Bei Regen oder in der Dämmerung wird das Autofahren schon mal zur Herausforderung: Schnelle Blickwechsel und sekundenschnelles Abschätzen von Entfernungen erfordern höchste Konzentration – insbesondere, wenn noch die Blendung durch andere Fahrzeuge dazu kommt. Das Rodenstock Road Performance-Paket bietet hier die optimale Lösung.

Road Glasdesign

Vom Tacho in den Rückspiegel, dann ein Blick nach vorne und wieder zurück aufs Navi – das Autofahrer-Auge ist vor allem in mittleren und weiten Entfernungen gefordert. Rodenstock Road Brillengläser bieten hier besonders große Sehbereiche, die auf diese schnellen Blickwechsel optimiert wurden.

Solitaire® Protect Road 2

Die neue multifunktionale Veredelung ist eine intelligente Kombination aus einer Premium-Entspiegelung und einer leichten 12 %-Filtertönung. Sie minimiert rückseitige Reflexe und unangenehme Scheinwerfer-Blendung und sorgt für kontrastreiche Sicht – auch am Tag.

DNEye® Augenvermessung

Die innovative DNEye® Technologie macht besonders nachts beim Autofahren den großen Unterschied: Wenn sich bei Dunkelheit die Pupillen weiten, haben die Abbildungsfehler höherer Ordnung den stärksten Einfluss auf das visuelle System. DNEye® sorgt dann für ein schärferes und kontrastreicheres Sehen, insbesondere bei schlechten Sichtverhältnissen. Hierfür werden die Augen mit dem DNEye® Scanner hochpräzise an mehreren tausend Messpunkten vermessen. Die so ermittelten Abbildungsfehler für Ferne und Nähe werden in Abhängigkeit von der Pupillengröße erfasst und individuell korrigiert.

Perfektes Sehen auch im Alltag

„Road“ verbessert die Sicht nicht nur hinterm Steuer – die Serie erfüllt alle wesentlichen Eigenschaften, um auch als vollwertige Alltagsbrille eingesetzt werden zu können.

Rodenstock Road ist sowohl als Einstärken- wie auch als Gleitsichtglas in den Qualitätskategorien Rodenstock Excellence und Rodenstock Perfection erhältlich.



Ihre Zusatzbrille speziell fürs Auto.

BESTE SICHT, SICHERE FAHRT

Souverän unterwegs mit mehr Kontrast und weniger Blendung: biometrische Brillengläser für Autofahrer von Rodenstock.

OPTIK & Design

Friedensplatz 2
91207 Lauf an der Pegnitz
☎ 09123 - 9995282

info@optikunddesign.de
www.optikunddesign.de

Über Rodenstock:

Die Rodenstock Group ist ein weltweit führender Hersteller von hochwertigen Brillengläsern. Mit der Philosophie „B.I.G. VISION® FOR ALL“ steht der Glashersteller für einen Paradigmenwechsel bei individuellen Gleitsichtgläsern. Das 1877 gegründete Unternehmen mit Sitz in München, Deutschland, beschäftigt weltweit rund 4.900 Mitarbeiter und ist in mehr als 85 Ländern mit Vertriebsniederlassungen und Distributionspartnern vertreten. Rodenstock unterhält Produktionsstätten an 14 Standorten in 13 Ländern. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.rodenstock.com/press.





Cannabis – Teufelszeug
oder teuflisch gut?

Vom Rauschmittel zur Heilpflanze

Sie sind in jeder Apotheke zu kaufen, sie füllen zig Seiten in Online-Apotheken: Cannabis-Produkte für Mensch und Tier. Daneben gibt es noch unzählige Online-Shops, die sich auf den Verkauf von Hanf spezialisiert haben. Ein Besuch im Happurger Hanf- und CBD-Shop Adorya gibt einen Einblick in die Bandbreite der Anwendungsmöglichkeiten, aber auch in die Komplexität der Angelegenheit.

Dort stehen Tütchen mit Nutzhanfblüten neben Fläschchen mit Ölen, extrahiert aus Hanfblüten, versehen mit klangvollen Namen wie Orange Bud High, Critical Haze High oder Juicy Lemon. Die Ware kann vor Ort, aber auch online erworben werden. „Meine Kunden kommen aus der ganzen Region, weniger aus Happurg selbst“, erklärt Inhaber Kevin Männecke, und es seien alle Altersgruppen vertreten. In den Schlagzeilen war das Geschäft vor einiger Zeit, als auf eine Anzeige hin die Produkte auf ihren THC-Gehalt hin überprüft wurden. THC - Tetrahydrocannabinol - ist der

berauschende Wirkstoff der Pflanze. Die Produkte, die Männecke seit fünf Jahren vertreibt, werden aber aus Nutzhanf hergestellt, dessen THC-Gehalt durch Züchtung minimiert wurde. Der Verkauf ist legal. Nach wie vor enthalten ist der Wirkstoff Cannabidiol (CBD), dem eher gesundheitsfördernde denn schädliche Wirkung zugeschrieben wird, dessen Wirkung von Ärzten und Verbraucherschützern aber noch immer als kritisch betrachtet wird. „Der Hanf wird in Luxemburg im Labor geprüft und zertifiziert. Mir ist auch wichtig, dass er keine Schadstoffe enthält“, betont Männecke.

Da es sich bei den Produkten weder um Medizin noch um Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel handelt, ist für das Führen eines Hanfladens keine Qualifikation erforderlich. Das bedeutet aber auch, dass die Kundschaft selbstverantwortlich mit dem Wirkstoff umgehen muss. Was rät Männecke, wenn eine Kundin wissen will, was sie beispielsweise bei Arthrose machen kann? „Ich darf nur Empfehlungen aussprechen. Ich darf keine Angaben zur Dosierung machen.“ Er verweise daher gerne auf Studienergebnisse oder Berichte von seinen Erfahrungen und denen seiner Kunden. Er selbst habe beispielsweise einen Bandscheibenvorfall dank Massagen mit Cannabisöl ohne weitere Eingriffe gut überstanden. „Hanf hilft auch bei Nervosität oder besonders bei Angstzuständen, Schlafstörungen, Schmerzen, Konzentrationsproblemen“, fügt er hinzu. „Ich sage auch immer, dass man sich bei seinem Arzt erkundigen soll!“. In welcher Form die Kunden die Produkte anwenden, ist demnach jedem selbst überlassen. Öle können einmassiert oder tröpfchenweise eingenommen werden, man kann aus Blüten Tees zubereiten, Cremes herstellen, ja sogar Butter würden einige seiner Kunden mit Hanfblüten verfeinern.

Und wie sieht es mit THC-haltigem Marihuana aus? Obwohl der Besitz von bis zu 25 Gramm straffrei möglich ist, kann man solches bislang nicht in Hanf-Shops erwerben. Dagegen kann man seit 1. April dieses Jahres, der Teillegalisierung, dort auch Cannabis-Samen der berauschenden Variante kaufen, denn der Anbau von bis zu drei Pflanzen - Mindestalter 18 Jahre - ist ja mittlerweile erlaubt.

Es ist wohl die Folge der Ächtung von Cannabis seit der zweiten internationalen Opiumkonferenz 1925 (sie führte zur Überarbeitung des ersten Abkommens im gesetzlichen Vorgehen gegen Rauschmittel), dass die Forschung sowohl hinsichtlich der Wirkung von THC als auch von CBD Nachholbedarf hat. So wird beispielsweise erst jetzt die positive Wirkung von CBD in der Bluthochdruck-Therapie untersucht, ebenso bei der Bekämpfung von Tumoren.

Anne Stegmeier



Hanf als Nutzpflanze

Die Hanfpflanze war bereits vor 10.000 Jahren in Japan bekannt und breitete sich von Asien nach Europa aus. Seit dem Mittelalter war Hanf ein wichtiger Lieferant u. a. von robusten Fasern für Textilien, Taue, Segel oder Netze.

20. Jahrhundert: komplettes Anbauverbot in Deutschland von 1982 bis 1995.

Heute steigen die Anbauflächen für Nutzhanf wieder (bei dem der THC-Gehalt durch Züchtung weitgehend reduziert wurde). Die Fasern werden für Dichtungen, Dämm- und Baustoffe genutzt, die Samen dienen als hochwertige Nahrungsmittel und liefern Speiseöl. Samen und andere Teile der Pflanzen werden auch zu Tierfutter verarbeitet. CBD-haltige Öle, Extrakte oder die getrockneten Blüten werden im medizinischen Bereich verwendet und können rezeptfrei in Apotheken oder Hanf-Shops gekauft werden. Der Anbau bindet außerdem CO₂.

Hanf als Heilmittel

Seit dem Mittelalter wird Hanf auch in Europa medizinisch genutzt. Im 19. Jahrhundert wird Hanf durch Forschungen als Heilpflanze populär. Der Höhepunkt ist um 1900: Zahlreiche Cannabispräparate aus indischem Hanf werden unter anderem bei Migräne, Menstruationskrämpfen, Asthma, Schlaflosigkeit, Magenschmerzen, Depressionen oder Malaria verschrieben.

Nach 1928 verboten, wurde medizinisches Cannabis als verschreibungspflichtiges Medikament 2017 wieder zugelassen, z. B. bei chronischen Schmerzen, Multipler Sklerose, Krebserkrankungen, Spastiken. Auch der Handel mit CBD-haltigen Produkten steigt seit einigen Jahren kontinuierlich; zunächst in einer Art rechtlichen Grauzone, ist der Handel mittlerweile komplett legal. Voraussetzung ist die Einhaltung niedriger THC-Grenzwerte.

„Der Hanf wird im Labor geprüft und zertifiziert.“



Harmonie und Gesundheit

Apotheke auf der Fensterbank

Traditionelle Hausmittel auf Pflanzenbasis können helfen – werden sie doch mit Liebe zubereitet und vor allem mit Liebe verabreicht. Sicher sind die Faktoren Berührung und Zuwendung Teil jedes heilsamen Rezeptes, ob aus dem Garten oder der Apotheke. Doch in ganz vielen Pflanzen, Kräutern und Gewürzen steckt tatsächlich echte Power. Das weiß längst auch die moderne Medizin, die sich bei der Entwicklung neuer Medikamente von Wirkstoffen aus der Natur inspirieren lässt.

Die Natur als Apotheke

Aspirin mit seinem Wirkstoff Acetylsalicylsäure ist so ein Beispiel. Die schmerzstillende, entzündungshemmende und fiebersenkende Wirkung von Salicylsäure aus Weidenrinde war schon in der Antike bekannt. Weitere bekannte Beispiele sind das als Antibiotikum eingesetzte Penicillin (aus Pilzen), der Schmerzstiller Morphium (aus Schlafmohn) und das Herzmittel Digitalis (Fingerhut).

Die oft erstaunliche Wirkkraft von Pflanzen beziehungsweise Pflanzenteilen selbst, ist bereits seit Tausenden von Jahren überliefert und findet sich bis heute in allen Kulturen der Welt etwa im Ayurveda oder in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Pflanzen für die Seele

Bestimmte Pflanzen enthalten sogenannte Adaptogene, also biologisch aktive Pflanzenwirkstoffe, die in stressigen Zeiten unseren Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und somit positiv auf unseren Gemütszustand wirken können.



Durchatmen dank Gummibaum & Co.

Pflanzen werten Räume alleine schon durch ihre Anwesenheit auf. Sie wirken stressreduzierend, fördern Produktivität und Aufmerksamkeit. Auch die chinesische Harmonielehre Feng Shui setzt unter anderem auf die wohltuende Wirkung bestimmter Pflanzen, die die Energie in Räumen positiv beeinflussen. Außerdem können Pflanzen das Raumklima nachweislich verbessern, indem sie die Luftfeuchtigkeit in Räumen regulieren, Schadstoffe aus der Luft filtern und gleichzeitig Sauerstoff abgeben. Bogenhanf, Grünstilbe, Einblatt, Efeutute, Birkenfeige und Gummibaum sind nicht ohne Grund einige der beliebtesten Zimmerpflanzen und sorgen für gute Luft in den Räumen.

Michaela Hummel



„Senioren blühen auf“

Bewohner von Alten- und Pflegeheimen profitieren ebenfalls von der Beschäftigung mit Pflanzen – und blühen selbst im wahrsten Sinne wieder auf.

Ob in gemeinsamen Gartenprojekten, auf dem Balkon oder im Zimmer: Beobachtung und Pflege sind nicht nur eine Aufgabe und locken ins Freie, sondern bieten Abwechslung im Alltag und fördern zugleich Zufriedenheit und Kommunikation untereinander.

INFOBOX

Expertentipp

Kleine Linse, große Wirkung



Ein Leben ohne Brille oder Kontaktlinsen ist der Wunsch vieler Patienten, die unter einer Fehlsichtigkeit leiden. Die bekanntesten Methoden zur Korrektur von Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung sind die Augenlaser-Verfahren, die in vielen Augenzentren angeboten werden.

Doch insbesondere für Patienten mit dünner Hornhaut oder hohen Dioptrien-Werten sind Augenlaser-Eingriffe eher ungeeignet. Mit der **implantierbaren Intraokularlinse (ICL)** ist auch die Korrektur selbst höchster Dioptrien-Werte kein Problem.

Immer mehr Patienten entscheiden sich aber auch bei niedrigen Dioptrien-Werte für die ICL, da die Sehqualität als extrem angenehm empfunden wird. Auch für Patienten, die unter einer Kontaktlinsenunverträglichkeit oder trockenen Augen leiden, ist die ICL optimal.

Bei der ICL-Methode wird eine sog. **Intraokulare Kontaktlinse (ICL)** in das Auge zwischen Regenbogenhaut (Iris) und der eigenen Augenlinse eingesetzt.

Diese Methode ist nicht invasiv für das Auge, da die körpereigenen Strukturen nicht verändert werden. Die Linse könnte jederzeit wieder explantiert oder getauscht werden (war bisher im Augenzentrum Eckert jedoch noch nie nötig). Aus diesem Grund wird das Verfahren inzwischen immer häufiger angewendet.

Die OP dauert nur wenige Minuten und wird meist unter örtlicher Betäubung durchgeführt. Natürlich ist auch eine Kurz-narkose möglich. Nach einer sehr kurzen Heilungsphase von meist nur einem Tag ist ein klares, brillenfreies Sehen möglich.

Mehr dazu erfahren Sie unter:

<https://augenzentrum-eckert.de/leistungen/linsenkorrektur/intraokulare-kontaktlinse-icl/>



www.augenzentrum-eckert.de

Augenzentrum Eckert: Nürnberg

Besuchen Sie uns in der **Äußeren-Cramer-Klett-Straße 19-21** in Nürnberg.

Dieses Augenzentrum erwartet Sie mit herzlichen Mitarbeitern, den neuesten Geräten und mit dem vollen Spektrum der Augenheilkunde.

Tel.: 0911 / 477733 0

Ärztliche Leitung: Dr. med. Frauke Körber



Leistungen im Überblick:

- Augenärztliche Sprechstunde (gesetzlich und privat)
- OPs für ein Leben ohne Brille in jedem Alter
- OP Grauer Star mit und ohne Laser
- Medikamenteneingaben für Makula (IVOMs) mit kurzen Wartezeiten

Praxis-Standorte in der Nähe:

Nürnberg, Königstraße 23
Tel.: 0911 / 224666

Lauf a. d. Pegnitz, Jungmühlhof 2
Tel.: 09123 / 7850870

Forchheim, St.-Martin-Str. 16
Tel.: 09191 / 2510

Herzogenaurach, Rathgeberstr. 43
Tel.: 09132 / 7250930

Neue Nahrungsmittel braucht das Land

Algen auf dem Vormarsch

Hierzulande kennt man sie vor allem im Sommer als lästiges Übel, die uns den hochsommerlichen Badespaß verderben – Algen. Glibberig, glitschig, fischig? Denken wir an die grünen, braunen oder roten Wasserpflanzen, ist der Appetitfaktor tendenziell gering. Allenfalls als „Verpackung“ für Sushi will man sich das dünne Algenpapier ja noch gefallen lassen. In asiatischen Ländern steht das Gemüse aus Süß- und Salzwasser allerdings schon seit Jahrtausenden auf dem Speiseplan. Und punktet mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen und nachhaltigem Anbau, die das Lebensmittel zum Nahrungsmittel der Zukunft werden lassen könnten.

Algen sind nicht nur quasi die Dinosaurier unter den Pflanzen, sie sind auch die Hauptlieferanten für Sauerstoff auf unserem Planeten und tragen so dazu bei, dass unser Planet überhaupt erst bewohnbar ist. Kosmetik, Superfood, Treibstoff, Medizin, Klimaretter – Algen haben ein enormes Potenzial.



Neugierig?

Algen gibt's auch im Biomarkt

Mit Algen kennt sich auch Erika Vogel vom Biomarkt in Lauf bestens aus, führt sie diese doch bereits seit der Eröffnung des Biomarktes 1993 in ihrem Sortiment - und schätzt längst auch selbst die Vorteile von Makro- und Mikroalgen.

„Mikroalgen wie Chlorella und Spirulina werden in der Regel als Nahrungsergänzungsmittel angeboten und gerne in der Naturheilkunde angewendet“, erklärt die fränkische Bio-Pionierin. Chlorella soll den Körper etwa beim Ausleiten von Giftstoffen und Schwermetallen unterstützen, Spirulina mit seinem breiten Spektrum an Mineralien bringt fast alles mit, was der menschliche Organismus benötigt. Auf den Markt gebracht werden sie als Kapseln, Presslinge oder Pulver. Das Wichtigste dabei ist aber die Reinheit der Produkte – Bio-Anbieter sind da natürlich eine gute Wahl. „Vor allem aber sollte man als Kunde auf den Gehalt der Inhaltsstoffe und auf mögliche Beimischungen achten, denn günstige Angebote können mit Füllstoffen gestreckt sein“, rät Erika Vogel.

Makroalgen hingegen sind als Zutat für viele Gerichte geeignet, wenngleich Algen als Nahrungsmittel in unserer Kultur noch eher fremd sind. „Uns fehlen hier wohl schlicht und ergreifend die Kindheitserlebnisse dazu“, schmunzelt Erika Vogel, ist aber überzeugt, dass das Meeress Gemüse auch den fränkischen Esstisch absolut bereichern kann. Im Bistro des Biomarktes sind Gerichte mit Algen jedoch noch kein Thema. Wer trotzdem mal kosten möchte, dem empfiehlt sie als Einstieg Produkte wie Algensalate, die es mit verschiedenen Zutaten gibt. Oder einen echten Renner im Biomarkt: Nori Blätter, die wie Chips gesnackt werden können. Und wie genießt Erika Vogel ihre Algen am liebsten? Heißes Wasser, Misopaste, Shiitakepilze, Petersilie und die Braunalge Hijiki – fertig und lecker.

Michaela Hummel

„Algen könnten das
Nahrungsmittel der
Zukunft sein.“



Fotos: Achiraya, Rodica, Eskymaks - stock.adobe.com

Lebensmittel mit besten Aussichten

1. Algen leben im Wasser – egal, ob im Meer oder in Seen. Sie sind sehr anspruchslos, denn sie gedeihen alleine mit Wasser, Sonnenlicht, Kohlendioxid (CO₂) und Mineralien. Dabei betreiben sie fleißig Photosynthese und produzieren gleichzeitig den Großteil des Sauerstoffs auf unserem Planeten.

2. Auf Gabel, Löffel oder Stäbchen landen vor allem sogenannte Makroalgen, oft auch als **Meeresgemüse** oder Tang bezeichnet. Am bekanntesten ist bei uns wohl die Rotalge Nori – ohne sie gäbe es kein Sushi Maki.

3. Mikroalgen schweben meist frei im Wasser und sind mit dem bloßen Auge kaum zu erkennen. Spirulina zählt zwar ebenfalls zu den Mikroalgen, ist aber in Wirklichkeit ein Cyanobakterium, auch als Blaualge bekannt, und punktet mit ihrem Nährstoffpaket und hohem Proteingehalt.

4. Wie viele Algenarten es gibt, dazu existieren unterschiedliche Angaben. Forscher gehen davon aus, dass mehr als **400 000 verschiedene Algen** existieren, nur ein Bruchteil davon wird jedoch aktuell als Nahrungsmittel kommerziell genutzt. Für den europäischen Markt wird das Meeresgemüse häufig an den Küsten Spaniens, Irlands oder der Bretagne geerntet oder auch in Aquakulturen angebaut. Da Algen sehr schnell wachsen, haben sie Potenzial für ein Nahrungsmittel der Zukunft.

5. Algen aus dem Meer sind **kalorienarm und nährstoffreich**, allerdings oft auch sehr jodhaltig. Vor allem für Vegetarier und Veganer sind Sie mit ihrem hohen Gehalt an



Spirulina-Brot mit Olivenöl und grünem Tee

Omega-3-Fettsäuren eine gute Alternative zu Fisch. Dabei punktet Meeresfisch nur deshalb mit hohem Omega-3-Gehalt, weil er die Fettsäuren über seine Ernährung mit den Algen aufnimmt. Mit Blick auf die Überfischung der Meere stellen Algen also die direkte und nachhaltigere Versorgung dar.

6. Mit ihrer Fähigkeit, Schwermetalle und andere Schadstoffe an sich zu binden, können Mikroalgen nicht nur ihre **Umwelt entlasten**, sondern auch den menschlichen **Körper entgiften**. Aus diesem Grund sollte man beim Kauf unbedingt darauf achten, dass nur garantiert reine Algen mit optimaler Qualität verwendet wurden. *Michaela Hummel*



„Algen aus dem Meer sind kalorienarm und nährstoffreich ...“

Bio-"Matjessalat"

mal anders (vegan)



Zutaten für ca. 4 Personen

2 Stk. kleine Rote Bete (ca. 250 g), 0,8 kg Kartoffeln (festkochend), 1 Stk. Apfel (z. B. Jonagold), 1 Stk. Mittlere Zwiebel, ¼ Glas Gewürzgurken, 2 TL Senf (mittelscharf), 100 g Tofu, 2 EL Rapskernöl (mild), 8 g Meeres spaghetti (Algen) ergibt ca. 70 g gequollen, 1 Pck. Sojasahne, Gurkensud, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung ca. 45 min

1. Rote Bete und Kartoffeln (getrennt) kochen, schälen und würfeln.

2. Bio-Meeresspaghetti unter fließendem Wasser abspülen, für ca. 5 Min. in kaltem Wasser einweichen und anschließend leicht ausdrücken und grob schneiden (Einweichwasser nicht verwenden).

3. Zwiebel schälen, Apfel entkernen. Danach Zwiebel, Apfel sowie Gewürzgurken und Tofu fein würfeln.

4. Sojasahne, Senf, Öl und etwas Gurkensud vermischen und alle Zutaten vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Der Salat lässt sich gut vorbereiten und hält sich kaltgestellt mehrere Tage. Vor dem Verzehr einfach nochmals umrühren und mit Sojasahne und Gurkensud sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

STATEMENT:

Der Salat begeistert nicht nur Veganer, sondern schmeckt verblüffend ähnlich wie ein Matjessalat. Mit solchen Gerichten vereinfache ich mir auch gerne mal das Kochen, denn ich erreiche damit fast alle.

Text & Bild: www.Biofisch.org / Rezept by BIOSpitzenkoch Tino Schmidt

BiōMarkt



Simonshofer Str. 5, Lauf,
Tel. 09123 8 49 05
www.dein-biomarkt.de

LORENZ FENSEL

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN SEIT 1875

Rollläden einfach automatisch bedienen!



somfy

Schnelle Installation/Inbetriebnahme, einfache Bedienung per Knopfdruck, maximaler Komfort.

Wir automatisieren Ihre Rollläden, Jalousien, Markisen!

Kreuzburger Str. 6 · 90471 Nürnberg · Tel.: 0911 - 80 30 37 · www.lorenz-fensel.de

Jetzt haben Maronen Hochsaison

Soul Food gegen Herbstblues

Maroni oder auch Esskastanien gehören zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt und schon Hildegard von Bingen schätzte die Kastanie vom Baum bis zur Frucht sehr. Früher galten Kastanien auch als Brot des armen Mannes, da man sie getrocknet wunderbar zu (übrigens glutenfreiem) Mehl verarbeiten kann. Obwohl sie zu den Nüssen zählen, sind sie relativ kalorienarm und außerdem reich an Omega-3-Fettsäuren, Kalium, Vitamin C und vielen B-Vitaminen. Maronen sind schon geröstet und pur ein wahrer Genuss. Mit wenigen Handgriffen und überschaubarer Zutatenliste lassen sich daraus wunderbare Speisen zubereiten, die Bauch und Seele wärmen.

Maronen-Rosenkohl-Pfanne mit cremigem Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen

800 g Rosenkohl frisch (alternativ TK), 400 g Maronen, vorgegart, 2 Zwiebeln, gewürfelt, 1 Zehe Knoblauch, gehackt, 1 Packung Räuchertofu, 200 g Sahne oder Hafersahne, 50 g Parmesan, frisch gerieben, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Zubereitung

Rosenkohlröschen putzen und halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, abgießen und in kaltem Wasser abschrecken. Das sorgt dafür, dass der Rosenkohl seine schöne grüne Farbe behält. Falls TK-Rosenkohl verwendet wird, diesen einfach auftauen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Maronen, Rosenkohl und Räuchertofu zugeben und für 5 Minuten mitbraten. Mit der Hafersahne ablöschen, Parmesan zugeben. Vor dem Salzen kosten, da der Parmesan schon sehr würzig ist. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Dazu schmecken Kartoffelpüree, cremige Polenta oder Bandnudeln sehr lecker.

Zutaten für 4 Portionen

200 g Maronen, vorgegart, 40 g Honig, Zucker oder Ahornsirup, 200 g Sahne oder vegane Alternative, 1 Prise Vanille oder Tonkabohne

Zubereitung

In einem Topf Maronen mit Zucker, Sahne und Vanille bzw. Tonkabohne ca. 4 Minuten aufkochen und noch warm mit einem Stabmixer pürieren. Die Masse kann auch einfach mit einem Kartoffelstampfer zerdrückt werden, dann ist die Creme etwas stückiger.

Nach Belieben mit geriebener weißer oder dunkler Schokolade, gerösteten Walnüssen oder Früchten garnieren.



Himmliche
Maronencreme



Klassisches Lebkuchen-Rezept

Lebkuchen sind eine traditionelle deutsche Süßigkeit, die besonders in der Adventszeit beliebt sind. Sie sind nicht nur ein Genuss, sondern auch ein Teil der festlichen Stimmung. Dies ist ein einfaches Rezept für klassische Lebkuchen:

Zutaten

800 g Mandeln gemahlen, 800 g Haselnüsse gemahlen, 500 g Creme-Honig weiß, 200 g Zitronat, 200 g Orangeat, 10 St. Eier, 2 Pck. Lebkuchengewürz, 5 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Backpulver, 2 Pck. Back-Oblaten (je 50 St., 70 mm)

Zubereitung ca. 80 Lebkuchen

Alle Zutaten vermischen und kräftig kneten. Teig auf den Back-Oblaten verteilen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei 200 Grad Ober- Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

Danach mit Schoko- oder Zuckerglasur bestreichen. Nach Belieben dekorieren, z. B. mit halben Mandeln.

Viel Spaß beim Backen und Genießen dieser köstlichen Lebkuchen! Sie eignen sich hervorragend als Geschenk oder zum Teilen mit Freunden und Familie in der festlichen Zeit.



Geburt in Fürth: Hightech mit Herz

im Perinatalzentrum am Klinikum Fürth



Sicher aufgehoben im Perinatalzentrum am Klinikum Fürth



Mama mit Zwillingen

Im Perinatalzentrum des Klinikums Fürth erhalten Früh- und Neugeborene die maximale intensivmedizinische Betreuung durch ein hochspezialisiertes und interprofessionelles Team.

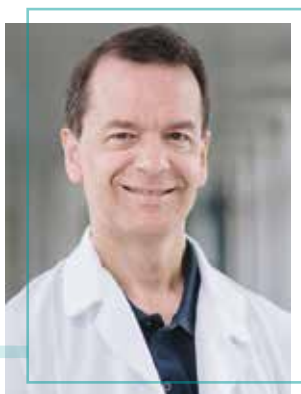
Die Frauenklinik Nathanstift und die Neugeborenen-Intensivstation der Klinik für Kinder und Jugendliche bieten als Level-1-Zentrum eine kompetente Betreuung für Schwangere und deren Neugeborene aller Schwangerschaftswochen, inklusive auch sehr kleiner Frühgeborener. Oberstes Ziel ist es, Frühgeburten zu vermeiden, im Ernstfall aber auch die beste medizinische Versorgung zu gewährleisten. Sechs Intensivplätze mit Beatmungsmöglichkeiten stehen bereit, um Frühgeborene stressfrei zu pflegen. Dank der unmittelbaren Nähe der Früh- und Neugeborenen-Intensivstation zur Geburts-hilfe ist auch in kritischen Situationen eine sofortige Betreuung der Neugeborenen gewährleistet. Eltern haben jederzeit Zugang zu ihrem Kind.



HIGHTECH
mit Herz

Prof. Jens Klinge

Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche



Prof. Sebastian Häusler

Chefarzt der Frauenklinik Nathanstift



Vor der Geburt

Besondere Faktoren wie Vorerkrankungen der Mutter, vorzeitige Wehen, vermindertes Wachstum des Kindes oder Mehrlingsschwangerschaften erfordern eine Entbindung in einem Zentrum mit umfassender neonatologischer Betreuung und Nähe zur Neugeborenen-Intensivstation.

Fetales MRT als wichtige Ergänzung

Bei Risikoschwangerschaften mit unklaren Ultraschallbefunden ist am Klinikum Fürth eine fetale Magnet-Resonanztomografie (MRT) möglich. Diese Untersuchung ab der 18. Schwangerschaftswoche bietet ein präzises Bild des Ungeborenen und ermöglicht eine frühzeitige Planung der Behandlung. Das sichere Verfahren hilft, das Kind optimal während und nach der Schwangerschaft zu versorgen.

Hightech mit Herz im Perinatalzentrum

Falls eine Geburt nicht aufhaltbar ist, erhält das Frühgeborene eine Versorgung auf höchstem Niveau, bei der Hightech-Medizin und eine interprofessionelle, menschliche Betreuung zusammenkommen. In der Frauenklinik Nathanstift betreuen speziell in der Geburtshilfe weitergebildete Ärztinnen und Ärzte gemeinsam mit Hebammen und Pflegepersonal die Patientinnen und Patienten in der Schwangerschaft und vor, während und nach der Geburt. Für die Versorgung von kranken Neugeborenen aber insbesondere auch von kleinen Frühgeborenen steht ein gemeinsames Team aus in der Neugeborenenmedizin erfahrenen Ärztinnen und Ärzten, spezialisiertem Pflegepersonal, Physiotherapeut:innen, Logopädi:innen und einem Osteopathen jederzeit bereit.

Birth Trolley erleichtert Frühgeborenen den Start ins Leben

Das Klinikum Fürth setzt den „Concord Birth Trolley“ ein, um Frühgeborene unter 1.500 Gramm optimal zu versorgen. Dieses Gerät ermöglicht eine längere Nabelschnurversorgung, was einen schonenderen Übergang in das Leben ermöglicht. Neben umfassendem Monitoring bietet der Trolley den Eltern die Möglichkeit, frühzeitig Kontakt zu ihrem Kind aufzunehmen, bevor weitere Untersuchungen erfolgen. Dies erleichtert den Start ins Leben für Frühchen erheblich.

Muttermilchernährung und entwicklungsfördernde Pflege

Das interdisziplinäre Team des Perinatalzentrums legt besonderen Wert auf Muttermilchernährung und entwicklungsfördernde Pflege. Studien zeigen, dass Muttermilch die Entwicklung von Frühgeborenen unterstützt und Komplikationen verringert. Auch wenn Stillen anfangs nicht möglich ist, wird angestrebt, dass möglichst viele Kinder bei Entlassung gestillt werden. Die entwicklungsfördernde Pflege umfasst u.a. „Känguruhen“, bei dem auch kleine Frühgeborene den Eltern direkt auf den unbekleideten Oberkörper gelegt werden. Dies verbessert nachweislich den Schlaf und das Wohlbefinden des Kindes. Eine ruhige Umgebung und psychologische Unterstützung ergänzen die Pflege.

INFOBOX

So erreichen Sie uns!

Pränataldiagnostik

Ambulante Sprechstunde für Risikoschwangerschaften (im MVZ, direkt neben dem Kreißsaal)
Tel.: 0911 7749 49

Kreißsaal

Tel.: 0911 7580 1312
E-Mail: krs@klinikum-fuerth.de
Im Notfall drücken Sie bitte die 1, sobald die Sprachansage zu hören ist.

Klinik für Kinder und Jugendliche

Tel.: 0911 7580 3001
www.klinikum-fuerth.de





Tierische Therapeuten in der Lebenshilfe

Vier Pfoten mit Mission

Kalte Schnauze, weiches Fell, wacher Blick – wo Hunde auftauchen, hebt sich die Stimmung oft deutlich zum Besseren. So auch in den Förderstätten der Lebenshilfe Nürnberger Land, wo Betty und Bonny längst feste Mitglieder des „Betreuerteams“ sind – seither hat sich vieles verändert in der Einrichtung der Lebenshilfe im Haberloh.

Sympathisch, engagiert, unvoreingenommen – ja, ganz sicher trifft diese Beschreibung auf alle Angestellten in den Förderstätten zu. Konkret sind damit aber Bonny und Betty gemeint. Die beiden Damen, ihres Zeichens Puggle (eine Kreuzung aus Mops und Beagle) und französische Bulldogge, gehen täglich gemeinsam ihrer Berufung nach. Auf den Hund gekommen ist man in den Förderstätten 2005 mit einer Diplomarbeit zu diesem Thema – heute kann man

sich den Alltag ohne die Unterstützung der tierischen Therapeuten gar nicht mehr vorstellen. Marcus Eckert war der Erste, der 2008 die zweijährige Ausbildung in „tiergestützter Therapie und Pädagogik mit Hund“ absolvierte und damals mit Hündin Rosi startete. Heute begleitet ihn seine Betty täglich in die Arbeit. Mit „Kollegin“ Bonny und deren Frauchen Sabine Klingler sind die beiden Hunde echte Co-Therapeuten. Ihre Aufgabe: Menschen mit körperlichen und geistigen Beschwerden



Betty und Bonny (v.l.n.r.)



auf psychoemotionaler, motorischer oder sozialer Ebene erreichen. Und genau das funktioniert hervorragend. „Je länger die beiden dabei sind, desto schöner wird es in der Einrichtung. Die Hunde sind voll integriert, man kommt mit allen viel mehr ins Gespräch, das Gefühl von Verbundenheit wächst, alles ist viel familiärer“, schwärmt Marcus Eckert, der schon seit 25 Jahren in der Förderstätte arbeitet – er muss es wohl wissen.

Oft reicht es schon, dass die Hunde einfach da sind

Betty und Bonny sind quasi in der Förderstätte aufgewachsen, waren schon als Welpen dabei. „Bei allem Engagement steht das Wohl der Hunde aber immer an erster Stelle“, betont der stellvertretende Einrichtungsleiter Eckert, weshalb er und seine Kollegin Sabine Klingler natürlich auf ausreichend Pausen und Rückzugsmöglichkeiten für die Hunde achten. Sich anfassen lassen, mit dem Rollstuhl fahren, spielen – all das ist auch für einen Therapiehund anstrengend, weshalb ein Einsatz in der Regel nicht länger als eine halbe Stunde am Stück dauert. Dann ziehen sich die vier bzw. acht Pfoten

mit Mission ins Büro zurück. „Das macht jedoch auch das Besondere aus“, betont Eckert, „dass die Hunde eben nicht den ganzen Tag über dabei sind.“

Was das „Besondere“ ist? Oft reicht es schon aus, dass die Hunde einfach da sind, eine spezielle therapeutische Aufgabe haben sie nicht. Dann kommt dazu, was der betreute Mensch gerade braucht: Bewegung beim gemeinsamen Gassigehen, Spiel, Körperkontakt – die Hunde sind unvoreingenommen und freuen sich, dass jemand da ist. Es ist ihnen auch egal, wenn jemand mal zuckt oder lauter wird. Sie fungieren häufig als Mittler, helfen zu verstehen, was Menschen, die nicht sprechen können, ausdrücken wollen oder überwinden individuelle Barrieren. Besonders deutlich wird das bei „TopDogs“ – ein Aufgaben-Parcours, den Sabine Klingler ausgetüftelt hat und den die Betreuten gemeinsam mit den beiden Hunden meistern (mehr dazu auf der Website der Lebenshilfe Nürnberger Land).

Konzept der tiergestützten

Therapie geht voll auf

Markus Eckert und seine Kollegen sind begeistert, was durch Betty und Bonny alles in Bewegung gekommen ist. Hunde laden direkt zu Interaktion ein, sie machen neugierig, wecken Interesse, sind Gesprächsstoff und Aktionspartner. So gibt es sie, die glücklichen Momente und unerwarteten Erfolge, die Freude und das Staunen auf allen Seiten. Oder wie Marcus Eckert erzählt: „Wenn Eltern lächelnd fragen, ob Betty wohl gerade bei ihrem Kind war?“

Wie spiele ich mit einem Hund?

Der Hunde-Knigge

Hunde wie Betty und Bonny bringen, schon rassespezifisch und wesensbedingt, ganz viel für „ihren Job“ mit. Sie genießen es, im Mittelpunkt zu stehen, suchen die Nähe zum Menschen von sich aus – und sind natürlich auch von der Größe her perfekt. Einen ausgeprägten Jagd- oder Beschützertrieb haben beide nicht.

Dennoch sind sie auch ganz normale Hunde, die ihre Bedürfnisse haben. Damit es für Hunde, Betreuer und Betreute passt, braucht es Regeln. Und die haben Sabine Klingler und Sabine Reuscher, Gruppenleiterinnen in den Förderstätten, für und mit Menschen mit schwerer und mehrfacher Behinderung zusammengestellt: Im Hunde-Knigge wird Basiswissen über die Bedürfnisse und die Körpersprache von Hunden in Bildern und kurzen Texten dargestellt – ganz lebenspraktisch eben. *Michaela Hummel*



Bitte nicht stören!
Ich bin müde.

Wie füttere ich einen Hund?



Leckerli gibt es immer
von der flachen Hand!



INFOBOX

Hunde mit Beruf

Assistenzhunde sind speziell für einen Menschen mit mentaler oder körperlicher Einschränkung ausgebildet, die auch bei diesem leben und echte Familienmitglieder sind. Dank ihrer Unterstützung können die Folgen der Behinderung gemindert werden, indem sie Gegenstände bringen, Türen öffnen oder beim Anziehen helfen. Assistenzhunde, deren durchaus anspruchsvolle Ausbildung rund zwei Jahre dauert, haben auch Zutritt zu Arztpraxen und Supermärkten und weitere Rechte in der Öffentlichkeit.

Therapie(begleit)hunde begleiten ihre Halter, meist medizinische Fachkräfte, bei der Arbeit, um unterschiedliche Menschen auf therapeutischer Ebene zu unterstützen, also pädagogisch, psychologisch und sozial. Man spricht auch von tiergestützter Therapie. Dabei fungieren sie oft durch ihre reine Anwesenheit als Eisbrecher, können Angstzustände, Aggressionen, Sozialstörungen und Stress mindern. Therapiehunde sind bei bestimmten Maßnahmen im Einsatz, ansonsten aber ganz normale Hunde, die bei ihrem Halter leben. Anders als bei den Assistenzhunden werden hier die Halter ausgebildet, nicht die Hunde.

Besuchshunde gehen nach einer mehrwöchigen Ausbildung mit ihrem Halter oft ehrenamtlich in Einrichtungen wie etwa Senioren- oder Pflegeheime. Da viele Bewohner früher oft selbst Tiere hatten, können Hunde Erinnerungen wecken, soziale Interaktion fördern oder einfach glücklich machen. Auch Schulen oder Kindergärten profitieren von solchen Besuchen und können zugleich noch den richtigen Umgang mit Tieren lernen. Weil Hunde einfach nur da sind und nie kritisieren, können sogenannte Vorlesehunde Kindern auch die Angst vorm Lesen nehmen.

Akustik-Hausmesse am Donnerstag, 7.11.2024,
in unserem Geschäft am Schlossplatz

Gesundheitswochen bei Grand Optik und Akustik



Ursula Nerding



Hannes Reizner



Judith Gründel



Was erwartet die Besucher bei der Hausmesse?

Judith Gründel: Wir präsentieren die neueste Hörerätetechnik und Zubehör der beiden Hersteller Signia und Starkey. Dazu gibt es Impulsvorträge von Experten beider Firmen um 11.00 Uhr und um 16.00 Uhr. Natürlich dürfen die Hörsysteme auch ausprobiert werden. Außerdem geht es um das Thema Gehörschutz für Freizeit und Arbeit und um unsere terzo® Gehörtherapie.

Was bedeutet terzo® Gehörtherapie?

Ursula Nerding: Das ist eine Kombination aus der Anpassung moderner Höreräte und einem individuellen Hörtraining. Ziel ist ein deutlich besseres Sprachverstehen gerade in anstrengenden Hörsituationen. Auch in der Tinnitus-Therapie erreicht man mit terzo® große Erfolge.

Können Interessenten jederzeit kommen?

Hannes Reizner: Ja, natürlich. Es gibt ganztags Zeit für einen Hörtest, zum Ausprobieren und für individuelle Gespräche

mit den beiden Experten von Signia und Starkey und uns Akustikern. Aber bei den Vorträgen sind die Plätze limitiert, deswegen bitten wir um Anmeldung.

Gibt es während der Gesundheitswochen auch ein Angebot für Brillenkunden?

Judith Gründel: Ja, in der Tat. Wir bieten eine komplette Sehanalyse an. Dabei wird nicht nur der Brillenwert bestimmt, sondern zusätzlich das räumliche Sehen optimiert, der Augeninnendruck und die Linsentransparenz gemessen und bei Bedarf das Nachtsehen überprüft. Unsere Sehanalyse im Wert von 50,-€ erhalten Sie bis 30. November kostenlos.

AM 7. NOVEMBER 2024 IN LAUF A.D. PEGNITZ EINLADUNG ZUR HAUSMESSE

GESUNDHEITSWOCHEN

GRAND HÖRANALYSE + GRAND SEHANALYSE

Je im Wert von 50.- Euro erhalten Sie
bis 30. November 2024 kostenlos.*

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer exklusiven Grand **Akustik-Hausmesse** am **7.11.2024 von 11.00 bis 18.00 Uhr** – erleben Sie mit uns die ganze Welt des Hörens. Die Plätze bei den Vorträgen sind limitiert, deshalb bitten wir Sie um Anmeldung per E-Mail oder Telefon.

WAS ERWARTET SIE?

- Präsentation der Messeneuheiten von Signia und Starkey sowie **Impulsvorträge zu folgenden Themen: Signia | Starkey | terzo® Gehörtherapie (11 und 16 Uhr)**
- **Beratung** durch erfahrene Hörakustiker und durch die Experten von Signia und Starkey
- Möglichkeit, die neuesten **Hörsysteme und Funktionen auszuprobieren**
- Beratung und Ausstellung zu den Themen **Tinnitus, Gehörschutz und Kopfhörer zum Fernsehen**

* Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.



Optik und Akustik

Schloßplatz 2-4 | 91207 Lauf a. d. Pegnitz



0 91 23 / 21 21



info@grand.de



0 91 23 / 21 21



www.grand.de



Grand.OptikundAkustik



grand.optikundakustik

Der Ton des Lebens

Selbst wenn wir die Erinnerung verlieren – die Musik bleibt.

Töne in Form von Musik lassen sich kaum aus unserem Leben ausblenden. Selbst den Sehsinn können wir leichter von der Umwelt abschotten als unser Gehör. Im Ohr wandeln feinste Haarzellen diese Schwingungen in elektrische Impulse um, die unmittelbar an unseren Hirnstamm geleitet werden. Genau hier entfaltet Musik ihre besondere Wirkungsweise und beeinflusst Herzschlag und Atmung.

Haben Sie auch schon einmal das Radio lauter gedreht, denn plötzlich läuft da dieser eine Song, der Ihren Puls ansteigen lässt und Sie wieder in die damalige Situation hineinversetzt?

Mindestens einen solchen Song hat vermutlich jeder von uns.

Der erste gemeinsame Song, das erste besuchte Konzert, oder das Lied, das man bei Sonnenuntergang im Traumurlaub gehört hat. Der Sound, der Sie plötzlich animiert, laut los zu singen, wie wild durch die Wohnung zu tanzen oder einfach nur innezuhalten, um zu lauschen und zu genießen. Musik kann also Erinnerungen und Gefühle in uns wecken.

Noch bevor wir als Kind sprechen gelernt haben, produzieren wir allerlei musikalische Klänge mit unserer Stimme. Dieses melodische „Lallen und Brabbeln“ ist ein wichtiges Element unserer Sprachentwicklung und kann ganz ohne klare Worte verstanden werden.

Eine große Rolle spielt die Musik auch in unserer Persönlichkeitsentwicklung. Gemeinsames Musizieren und Singen schafft Kooperationsbereitschaft und Empathie. Jeder Mensch ist von Natur aus musikalisch und dies genug, um in einem Chor mitzusingen, Tanzen zu gehen oder ein Instrument zu erlernen. Dies ist auch keine Frage des Alters, sondern vielmehr eine Frage der Motivation.

Ohne uns etwas Bestimmtes mitzuteilen, können Klänge auf uns wirken, selbst dann, wenn wir viele andere Fähigkeiten verloren haben. Demenziell Erkrankte etwa können sich oft noch an Lieder erinnern, obwohl sie selbst nicht mehr in der Lage sind, sich zu artikulieren.

Auch wenn Musik uns nicht von schweren Krankheiten heilen kann, ist sie trotzdem eine Kraft, die die Lebensqualität vieler Menschen verbessern kann, denn **Musik lässt uns ...**

Sandra Domeier

... besser Schlafen

... singen

... weinen

... tanzen

... träumen

... lachen

... zusammenfinden

... erinnern



Sie brauchen
noch Weihnachts-
grußkarten?

Wir kümmern
uns darum!



FAHNER.DESIGN.

Online-Medienagentur

www.fahner-design.de

smovey

80 JAHRE



TANZSTUDIO
STEINLEIN

**FIT
MIT
SCHWUNG!**

QR-CODE SCANNEN &
HEUTE NOCH BUCHEN!



ALLE KURSE UNTER
www.tanzstudio-steinlein.de



**ZWEIRAD
VOGTMANN**

- FAHRRÄDER
- E-BIKES
- ERSATZTEILE
- ZUBEHÖR



E-Bikes
für Sport
und Freizeit

Mangplatz 4

91207 Lauf

Tel. 0 91 23 / 33 53

SCHÖNER WOHNEN MIT MUSIK & TV

- unsichtbare Lautsprecher
- Planung und Installation
- Heimkino
- Multiroomsysteme
- TV-Geräte in allen Preisklassen
- Kopfhörer
- Plattenspieler



Tel. 09151 - 82 48 00

WhatsApp 0151 - 20 75 94 64

Georg-Held-Straße 7 · 91217 Hersbruck · www.dasmusikstudio-hersbruck.de



Zu 100% für Sie da!

Verkauf · Vermietung · Service

0152-21448034

www.immohaschke.de

vhs Volkshochschulen
Nürnberger Land

Gesunde Angebote für DICH
mit deiner vhs!



- Bewegung & Fitness
- Tanz
- Entspannung
- Achtsamkeit
- Prävention
- Ernährung

Deine
Volkshochschulen
im Nürnberger
Land

Volkshochschule Unteres Pegnitztal

Tel.: 09123 1833-310

www.vhs-unteres-pegnitztal.de

Volkshochschule Schwarzachtal

Tel.: 09187 9090-10

www.vhs-schwarzachtal.de

Volkshochschule Hersbrucker Schweiz

Tel.: 09151 6096905

www.vhs-hersbrucker-schweiz.de

1.



Schneiden Sie aus Zeitungspapier ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 5 x 5 cm aus. Die Länge der Seiten bestimmt die Größe des Sterns und kann beliebig variiert werden.

Weihnachtsstern aus Zeitungspapier

Der Zeitung ein zweites Leben schenken

KUSUDAMA-STERN

Eine besondere Form
des Origami

Aus dem Japanischen übersetzt, heißt KUSUDAMA „Medizin-Ball“ (Kusuri - Medizin und Tama - Ball).

Kusudamas sind kleine Mitbringsel oder Gastgeschenke, die Glück bringen sollen. In Japan werden sie leicht parfümiert über den Betten von Kranken aufgehängt.

Kusudamas werden aus mehreren Papierquadraten gefaltet. Meistens werden die Einzelteile zusammengenäht. Es gibt aber auch Modelle wie das Folgende, die geklebt werden.

Wer ein Mobile machen möchte, kann die Sterne in unterschiedlichen Größen falten und diese übereinander hängen. Der Stern ist aber auch sehr dekorativ als Weihnachtsbaumschmuck und kann besonders nachhaltig aus Zeitungspapier oder anderem recycelten Papier hergestellt werden.

2.



Falten Sie das Quadrat entlang der gestrichelten Linie und klappen Sie das entstandene Dreieck wieder zum Quadrat auf.

3.



Falten Sie nun die beiden Längsseiten zur diagonalen Mittellinie.

4.



Drehen Sie nun den gefalteten „Drachen“ um 180 Grad um.

5.



Falten Sie den „Drachen“ entlang der gestrichelten diagonalen Mittellinie

6.



Falten Sie die obere Spitze nach unten und öffnen Sie die Spitze wieder nach oben.

7.



Öffnen Sie die linke Längsseite und ziehen Sie beide Längsseiten so weit auseinander, bis sich die kurzen Seiten vollständig nach unten klappen und es wieder aussieht, wie ein „kleiner Drache“. Drücken Sie die Faltkanten flach, dann öffnen Sie die kurzen Seiten wieder etwas.

8.



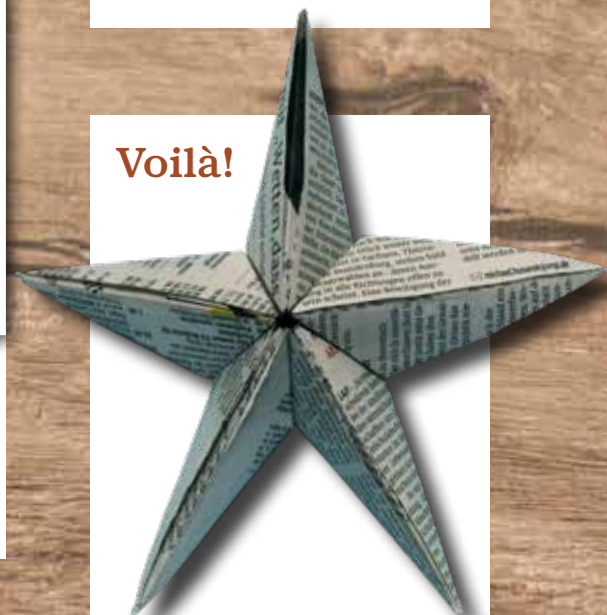
Öffnen Sie das obere Seitenteil, falten Sie die obere Spitze wieder nach unten (1) und schließen Sie das obere Seitenteil wieder (2).

9.



Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 7 insgesamt 5-mal. Kleben Sie die einzelnen Sternspitzen an den kurzen Seiten zu einem Stern zusammen.

Voilà!



Bullet Journal Kreativbox – viel mehr als ein Kalender

VERLAG frechverlag TOPP-Kreativ



Kalender, Notizbuch, Tagebuch, Todo-Liste, Gedankensammler und vieles mehr – bereits seit einigen Jahren ist das Bullet Journaling, kurz Bujo, ein absoluter Trend, der für organisatorische und mentale Ordnung sorgen kann. Die „wunderbare Kreativbox zum Sofort-Loslegen“ beinhaltet ein Notizbuch mit 128 durchnummerierten Seiten, das Anleitungsbuch, Gelstifte, sechs geometrisch geformte Clips, Schablone, 2 Stickerbogen, 1 Stempel mit 12 Motiven und Stempelkissen. Wer jetzt allerdings einen Jahreskalender mit Zusatzfunktionen erwartet, liegt völlig daneben. Bevor man also loslegt, empfiehlt es sich, das beiliegende Anleitungsbuch durchzulesen – damit findet man einen guten Einstieg in dieses durchaus spannende Thema; das Set liefert zudem die ersten Werkzeuge.

Was ist das Ziel eines Bullet Journals? Es bringt Ordnung in den Alltag und Struktur ins Leben – so im Vorwort zu lesen. Und tatsächlich gibt es unendliche Möglichkeiten, sein Journal zu befüllen und zu gestalten. „Du kannst darin deine Vergangenheit verfolgen, die Gegenwart organisieren und deine Zukunft planen“ – klingt vielversprechend. Letztlich kann jeder für sich entscheiden, welche Elemente er in sein Bujo integriert. Bilder in der Anleitung geben Inspiration und für noch mehr Ideen stehen Downloads zur Verfügung.

Nicht nur spannend –
auch lehrreich!

Unheimliche Orte in Franken

AUTOR Alexander Pavel
VERLAG Verlag Hans Fahner



Sind Sie sicher, dass Sie einige Orte in Franken so gut kennen, wie Sie denken?

Im Buch „Unheimliche Orte in Franken“ tragen Alexander und Simone Pavel Sagen, Legenden und Geschichten aus Mittelfranken zusammen. Erfahren Sie, wie es dazu kam, dass der Bürgermeister der Stadt Rothenburg ob der Tauber im Kerker landete, weil er seine eigene Stadt aus Gier aufs Spiel gesetzt hatte. Kennen Sie den Ort, an welchem die „Weißen Frauen“ den Klosterschatz unter einer Fichte vergraben haben, um ihn vor der Zerstörung des Klosters zu bewahren? Wussten Sie außerdem, dass der Henker vom Henkerssteg in Nürnberg viel mehr Menschen das Leben gerettet als genommen hat? All diese Sagen und Legenden erwecken die handelnden Personen wieder zum Leben und machen die Orte zu inspirierenden Quellen der Geschichte.

Mich hat dieses Buch animiert, noch mehr über meine Heimat wissen zu wollen. Noch spannender wie gruselige Geschichten zu entdecken, denn nicht selten hatte auch der Teufel seine Finger im Spiel und treibt vielleicht noch heute hier und da sein Unwesen. Trauen Sie sich und begeben Sie sich an die unheimlichen Orte des Geschehens.

Erhältlich im
Service-Center
der Pegnitz-
Zeitung in Lauf



Bouldern

Klettern (fast) ohne Grenzen

Es gibt Sportklettern am Seil - und es gibt Bouldern. Vom Klettern am Seil, ob in Kletterhallen oder in freier Natur am Felsen, haben viele noch eine Vorstellung. Doch was genau versteht man eigentlich unter Bouldern, das sich in den letzten Jahren zu einem echten Trend entwickelt hat?

Bouldern (englisch „boulder“ für Felsblock) ist seit den 1970er Jahren eine eigene Disziplin des Sportkletterns. Nur ohne Seil und Klettergurt, an einer niedrigen Wand in Absprunghöhe und mit weichen Auffangmatten - weshalb auf eine Seilsicherung verzichtet werden kann. Unter Absprunghöhe wird die Höhe verstanden, aus der man noch ohne wesentliches Verletzungsrisiko von der Wand abspringen kann, in der Regel jedoch nicht mehr als vier bis viereinhalb Meter. Auch beim Bouldern an echten Felsen federn sogenannte Crash Pads den Absprung ab, wobei jedoch etwa 70 Prozent der Sportler ihre Leidenschaft in Hallen ausüben.

Klettern leicht gemacht

Beim Bouldern liegt der Fokus vor allem auf der Kletterbewegung selbst und, ganz wichtig, auf der Kreativität bei der Bewältigung der Routen. Deshalb wird nicht stetig nur nach oben geklettert, sondern es geht auch mal seitwärts, runter oder schräg – hier ist also Köpfchen gefragt. Wie beim Sportklettern üblich gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade, die durch unterschiedliche Farben oder durch ein Zahlensystem markiert sind.

Ob noch ganz klein oder schon in Rente – bouldern kann man grundsätzlich in nahezu jedem Alter erlernen und ausüben. Beliebte ist diese Sportart schon bei Kindern und Jugendlichen, so können bereits die Aller kleinsten ab zwei Jahren mit Unterstützung erste Kletterversuche wagen. Sie eignet sich ebenfalls sehr gut zum Kraftaufbau, fördert Koordination und Stabilität, wovon nicht zuletzt Menschen in höherem Alter profitieren. Weil zudem kaum Vorbereitung und auch kein Sicherungspartner benötigt wird, kann beim Bouldern unabhängig von anderen und im eigenen Tempo trainiert werden.

Spezielle Ausrüstung wird nicht benötigt, bequeme Sportkleidung reicht, und Kletterschuhe etwa können in den meisten Kletter- bzw. Boulderhallen gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden - praktisch für alle, die erst mal in diese Sportart reinschnuppern möchten. Erste Anlaufstellen sind regionale Kletter- und Boulderhallen wie etwa die Boulderia in Neunkirchen am Brand, die gerade jetzt in der kalten Jahreszeit wieder entsprechende Indoor-Kurse anbieten.

Michaela Hummel





Bouldern für Jedermann

Täglich von 9:00-22:00 Uhr

boulderia
KLETTERRHALLE

Am Tor zur Fränkischen Schweiz

Trainingsbereich
Slackline
separater Kinderbereich



Gräfenberger Str. 36 - 91077 Neunkirchen - 09134/7076212



Ganzkörper-Training mit
Hula-Hoop – das Comeback
eines Evergreens

„Hulern“

Sie sich glücklich
und fit



Denkt man an Hula-Hoop-Reifen und die Anstrengungen von früher mit diesem „Sportgerät“, ist ein Schmunzeln vorprogrammiert: boten doch die bunten Reifen, die, sehr zur immensen Belustigung aller Zuschauer wild um Taillen gewirbelt werden sollten, höchsten Unterhaltungswert. Denn wo der neue Trendsport für schmale Silhouetten sorgen sollte, endeten die eifrigen Bemühungen stets im steilen Abwärtstrend - sanken die Plastikringe doch unaufhaltsam zunächst Richtung Oberschenkel, rotierten weiter abwärts zu den Waden, um dann mit einem letzten Schwung klappernd auf dem Fußboden zu landen. Sportlicher Effekt? Wohl eher gering, oder?

Der Name Hula-Hoop ist eine Kombination aus dem Wort „Hula“, einem hawaiianischen Tanz und dem englischen Wort „hoop“ für Reifen. In den 1950er-Jahren in den USA erfunden, schwappte der Trend schnell nach Deutschland über - und erlebt heute eine echte Renaissance: Denn mit dem Lockdown suchten viele nach sportlichen Alternativen, um sich auch zu Hause fit zu halten. Hula-Hoop verspricht beides: Spaß und Fitness. Heute wird wieder „gehoopt“ und „gehulert“, was das Zeug hält. Hula-Hoop hat sich zu einer Trendsportart entwickelt.

Den richtigen Hula-Hoop-Reifen finden

Ausschlaggebend für Erfolg und effektives Training sind Größe und Gewicht des Reifens. Um die passende Größe zu finden, kann folgende Faustregel helfen: Der Reifen sollte aufgestellt vom Boden bis zum Bauchnabel reichen. Für eine 1,65 m große Frau wäre dies ein Durchmesser von etwa 1 m. Auch wenn es vielleicht verwundert, aber tatsächlich sollte man als Einsteiger lieber mit größeren Reifen starten. Denn es gilt: je größer, desto langsamer, desto einfacher. Zudem empfiehlt es sich, mit leichteren Reifen von etwa einem halben bis einem Kilogramm zu starten, denn zu Beginn fehlt oft noch die Kraft und Kondition, um einen schwereren Reifen lange genug kreisen zu lassen.

Mittlerweile gibt es etliche Varianten der bunten Hula-Hoops auf dem Markt: Meist aus dem Kunststoff Polyethylen werden sie mit Noppen oder Wellen, gepolstert mit Schaumstoff oder mit Gewichten angeboten. Die Preise für Einsteigermodelle liegen etwa zwischen 20 und 50 Euro.

So funktioniert es mit der Technik

Achten Sie bei der Auswahl Ihres Trainingsortes auf etwas Platz um sich herum. Tragen Sie besser eng anliegende Kleidung, denn weite Kleidung kann den Reifen beim Kreisen stören. Stellen Sie sich hüftbreit mit beiden Beinen hin, gehen Sie leicht in die Knie und achten Sie auf einen stabilen Stand. Sie können auch einen Fuß etwas weiter vorne stellen. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, dann kippt

das Becken automatisch leicht nach vorne. Jetzt halten Sie den Reifen auf Höhe Ihrer Taille parallel zum Boden. Durch leichtes Anschubsen nach rechts oder links kommt der Reifen in Schwung. Die Richtung spielt zu Beginn noch keine Rolle, fangen Sie einfach mit der Seite an, die Ihnen leichter fällt (trainieren Sie aber auf jeden Fall beide Richtungen, um einseitige Belastungen zu vermeiden). Bewegen Sie Ihre Hüfte jetzt leicht vor- und zurück, nach rechts und nach links, so halten Sie den Reifen am Kreisen. Sie können auch versuchen, mit den Füßen leicht nach vorne, hinten, rechts und links zu wippen. Wichtig: Nicht mit der Hüfte selbst kreisende Bewegungen ausführen, denn die Bewegungsenergie für den Reifen holen Sie rein aus der Bauchspannung. Halten Sie die Arme entspannt zur Seite oder nach oben, Schultern lockerlassen, atmen und - lächeln.

Selten wird es beim ersten Versuch klappen. Lassen Sie sich nicht entmutigen - schließlich lernen Sie eine neue Technik. Um den richtigen Schwung zu erlernen, helfen auch die vielen Videoanleitungen, die online zu finden sind. Noch ein Hinweis: Gerade Anfänger können durch den ungewohnten Effekt blaue Flecken oder leichte Schmerzen bekommen. Das ist kein Grund, aufzugeben - Haut und Gewebe müssen sich erst einmal an den Massageeffekt des Reifens gewöhnen.

Hulern oder hoopen ist anspruchsvoller, als es scheint. Starten Sie also am besten mit drei bis fünf Minuten pro Trainingseinheit und dehnen Sie die Dauer schrittweise auf maximal 30 Minuten aus, etwa zwei bis dreimal die Woche. Gelingen erst einmal die Basisübungen, kann das Training auch sehr abwechslungsreich gestaltet werden, etwa mit zusätzlichen Sprüngen, Gehen oder zusätzlichen Gewichten.

Das bringt das Training mit Hula-Hoops

Neben dem Spaßfaktor kann man umfassend von diesem Work-out profitieren: Es verbessert die Koordination, stärkt den Beckenboden, beugt Rückenschmerzen vor und trainiert die Ausdauer. Durch die Stärkung der Körpermitte stabilisiert sich die Körperhaltung, was sich wiederum positiv auf die mentale Fitness auswirken kann. Und Kalorien werden natürlich auch ordentlich verbrannt, bis zu 250 kcal in 30 Minuten.

Hoopen gegen Stress

Sport hilft, Stress abzubauen, Körper und Geist zu entspannen und kann bei depressiven Symptomen unterstützen. Denn volle Konzentration auf sich, seine Bewegungen und den Reifen lassen ein Abschweifen der Gedanken kaum zu. Zudem kann das gleichmäßige Schwingen des Hula-Hoop-Reifens durchaus meditativ sein.

Michaela Hummel



Der ehemalige Chefarzt am Laufer Krankenhaus, Werner Diekstatt, mit seiner Hündin Emma.

Serie:
Hausbesuch
bei ehemaligen
und bekannten
Medizinern

Was macht eigentlich Werner Diekstatt?

Auf die Frage, was er empfiehlt um gesund zu bleiben, sagt Werner Diekstatt „bewegen, bewegen, bewegen“. Das gelte grundsätzlich, besonders aber im Alter. Und er meint sowohl die körperliche wie die geistige Beweglichkeit. „Auch wenn es mal schwerfallen sollte, dranbleiben“, so die Empfehlung des ehemaligen Chefarztes der Inneren Abteilung im Laufer Krankenhaus, der erst vor fünf Jahren selbst in den Ruhestand gegangen ist.

Der heute 74-Jährige lebt vor, was er meint: Er arbeitet noch vertretungsweise als Internist in einer Praxis, kümmert sich mit seiner Frau um Haus und Garten, um Kinder und Enkelkinder und er ist ein aktiver Freizeitmensch. Zeitlebens hat er Sport getrieben, Skifahren, Mountainbiken, Radfahren und Kajakfahren waren und sind seine Passion. Nicht nur, dass er 30 Jahre lang täglich mit dem Rad von Rückersdorf nach Lauf in die Arbeit gefahren ist. Er radelt auch bis an die Ostsee, wo die Familie eine Ferienwohnung hat, oder überquert mit dem Mountainbike die Alpen. Und mit dem Kajak trifft man Diekstatt heute noch regelmäßig auf Wiesent oder Pegnitz. „Außerdem haben wir immer schon einen Hund und der hält natürlich auch fit“.

Damit aber nicht genug, der rüstige Rentner hat im Alter noch etwas Neues angefangen und kann auch das nur wärmstens zur Nachahmung empfehlen: „Seit fünf Jahren mache ich Yoga. Einmal die Woche in der Gruppe und jeden Morgen für mich allein.“ Unvorstellbar sei das früher für ihn gewesen, heute wisse er es aus eigener Erfahrung besser. „Ja“, sagt Werner Diekstatt beim Gespräch im Wintergarten seines Hauses in Rückersdorf, „ja, ich war sehr gerne Arzt“. Es war der ideale Beruf mit viel Kontakt zu Menschen, verbunden mit manueller Arbeit und technischen Herausforderungen, so

der ehemalige Chefarzt. „Tatsächlich gab es nicht einen Tag in meinem Leben, an dem ich nicht gerne in die Arbeit gegangen wäre. Ich würde alles wieder so machen, auch wenn ich damals mehr zufällig und noch gar nicht aus irgendwelchen Überzeugungen oder Leidenschaften zu diesem Beruf kam“, wie er erzählt und sich daran erinnert, dass er vor der Medizin Geologie studierte.

Diekstatt stammt aus Oldenburg in Niedersachsen. Nach dem Medizinstudium in Münster arbeitete er in der Unfallchirurgie am Klinikum in Bielefeld – „das habe ich sehr gerne gemacht“ –, später im Krankenhaus in Bad Kissingen und danach im städtischen Klinikum in Dortmund. Und dann kam Lauf. Er habe die Stellenanzeige für einen Oberarzt der Inneren Abteilung gelesen und sich „einfach mal beworben, ohne dass ich Lauf kannte.“ Allerdings hatte der Mediziner, wie er zugibt, „in Bad Kissingen schon mal fränkische Luft geschnuppert und in der Kurstadt nicht nur meine Frau kennen und lieben gelernt, sondern eben auch Franken.“

1989 trat Diekstatt seine Stelle in Lauf an. 1993 wurde er Chefarzt der Inneren Abteilung, zusammen mit Lothar Goltz. Diese Zusammenarbeit sei sehr kollegial, immer sehr gut und im Sinne der Patienten nachgerade ideal gewesen. „Wir haben in Lauf tatsächlich alles abgedeckt, Gastroenterologie, Pneumologie und Kardiologie, also Magen, Darm, innere Organe, Lunge und Herz.“ Goltz habe bezogen auf die immer stärkere, aber nicht immer bessere Spezialisierung in der Medizin einmal gesagt, „wir waren die letzten Generalisten...“ Ganz losgelassen hat die Medizin Werner Diekstatt aber auch im Ruhestand nicht. Er übernimmt Urlaubs- und Krankheitsvertretungen in Praxen in Nürnberg und Fürth und führt dort Magen- und Darmspiegelungen durch. Allerdings, und diese Einschränkung ist auch einem sehr aktiven Diekstatt wichtig, er sei sehr froh, jetzt im Ruhestand keine regelmäßigen Termine mehr wahrnehmen zu müssen, „das brauche und will ich nicht mehr.“

Denn schließlich sollen ja auch die Familie (seine Frau, zwei Kinder und vier Enkelkinder), sein Hobby Lederarbeit, sowie die Freizeit (siehe oben) und eine weitere Passion, das Reisen, nicht zu kurz kommen. Große Reisen nämlich habe er immer schon gerne unternommen. Geprägt haben ihn da auch seine zwei Jahre als Schüler in den USA, noch heute hat er Kontakt zu Freunden aus der damaligen Zeit. Dazu kamen Reisen mit dem VW-Bus bis Kanada und Alaska und wohl auch seine grundsätzlich und bis heute andauernde Leidenschaft für den Urlaub mit dem Wohnmobil. „Selbst wenn das ab und zu auch nur zwei Tage mit der Familie in der Fränkischen Schweiz sind. Tatsächlich kann ich dann auch Müßiggang...“ *Clemens Fischer*

Pflege von morgen schon heute: Digitalisierung mit KI

Mehr Zeit am Menschen, weniger Bürokratie: Diakoneo setzt auf digitale Lösungen, um den Spagat im Pflegealltag zu meistern. Einen großen Beitrag leistet die Software „voize“. Mit dem digitalen Sprachassistenten lässt sich die Pflegedokumentation unkompliziert vor Ort erfassen.

Eine Schicht ohne Smartphone – bei Diakoneo nicht mehr vorstellbar. Als App auf dem Handy ermöglicht „voize“ das freie Einsprechen aller relevanten Informationen. Die Spracherkennungssoftware kann dabei mehrfach punkten: „Die Daten gelangen über eine Schnittstelle direkt ins Dokumentationssystem. Dort werden die nötigen Formulare automatisch ausgefüllt, was unsere Mitarbeitenden deutlich entlastet“, erklärt Patrick Wagner, Referent Dienste für Menschen bei Diakoneo. „Darüber hinaus arbeitet „voize“ mit Künstlicher Intelligenz, was weitere Vorteile mit sich bringt.“

Leistungsstark dank Künstlicher Intelligenz

Die Software ist auf die Nutzung im Pflegebereich optimiert. Fachbegriffe und Abkürzungen sind nicht nur bekannt, das System lernt dank KI mit und verbessert sich kontinuierlich. Die Nutzung von Künstlicher Intelligenz wirkt sich zudem positiv auf die Spracherkennung aus. Der digitale Sprachassistent kommt auch bei starken Dialekten, Akzenten oder Hintergrundgeräuschen bei der Eingabe klar.



Foto: Uwe Niklas

Viele Funktionalitäten für den Praxiseinsatz

Das Einsprechen von Vitalwerten, Trinkmengen oder Hygiene-Einträgen ist nur ein Feature, das den Mitarbeitern von Diakoneo nutzen. Als digitaler Pflegeassistent stehen alle wichtigen Informationen wie Berichte, Stammdaten oder die Pflegeplanung flexibel per Smartphone zur Verfügung. Die Pflegekräfte profitieren zudem von der Wunddokumentation mit Fotos sowie dem integrierten Medikationsplan. Unverzichtbar dabei: Jeder Einsatz erfolgt datenschutzkonform.

Bei Diakoneo fällt das Fazit positiv aus. „Dem Ziel, unsere Mitarbeitenden zu entlasten und mehr Zeit für die Pflege zu haben, sind wir mit „voize“ ein großes Stück näher gekommen“, resümiert Patrick Wagner. „Der Einsatz der Software zeigt ganz klar, dass die Digitalisierung im Pflegebereich großes Potenzial bietet.“

 **DIAKONEO
SENIOREN**



AUS LEIDENSCHAFT FÜR DEN MENSCHEN

Unsere Arbeit für Senior*innen ist gekennzeichnet von hoher Qualität und liebevoller Betreuung.

Bei uns finden Sie in jeder Lebenssituation die passende Wohnform und ein sicheres Zuhause:

Haus am Pfaffental in Altdorf

Pflegeheim | Tel.: +49 9187 40942-0

Seniorenhof Altdorf

Betreutes Wohnen | Tel.: +49 9187 9549-0

Tagespflege Altdorf

Tagespflege | Tel.: +49 9187 9549-110

Sigmund-Faber-Haus in Hersbruck

Pflegeheim | Tel.: +49 9151 8337-0

Seniorenhof Neunkirchen am Sand

Betreutes Wohnen und Ambulant betreute Wohngemeinschaften | Tel.: +49 9123 176-0

Kontaktieren Sie uns!

Wir freuen uns, Ihnen unsere Angebote vorstellen zu dürfen und begrüßen Sie nach vorheriger Terminvereinbarung gerne auch persönlich in unseren Einrichtungen.

www.diakoneo.de

weil wir das
Leben lieben.

joseph

DAS WOHNQUARTIER, DAS VERBINDET.

BAYREUTH



EA-B in Vorbereitung, Abbildung aus Sicht des Illustrators.

VERTRIEBSSTART VON EIGENTUMSWOHNUNGEN AB 188.000 €*

1-Zimmer-Apartment mit Süd-West-Balkon,
ca. 36,22 m² Wohnfläche, Haus 1, 1. OG
~~€ 188.000,-~~ € 178.000,-**

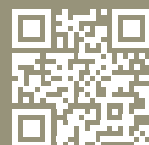
3-Zimmer-Wohnung mit Balkon und Loggia,
ca. 59,86 m² Wohnfläche, Haus 3, 1. OG
~~€ 314.300,-~~ € 298.300,-**



Jetzt Beratungstermin
vereinbaren:
089 710 409 101
bayreuth@conceptbau.de

**CONCEPT
BAU**
SEIT 1982

Mehr Infos:



*Zwischenverkauf und Änderungen vorbehalten.

**Schnell sein lohnt sich: Die ersten 10 Reservierungen erhalten einen Preisnachlass von 5 %