MITTENDRIN

DAS MAGAZIN FÜR AKTIVE SENIOREN

GRATIS
LANDKREIS GREIZ
MIT STADT GERA

WOHNEN
MODERN UND
UNABHÄNGIG

BESSER ESSEN
VIELSEITIG UND
RICHTIG LECKER

FIT BLEIBEN
WIE BEWEGUNG
DAS WOHLBEFINDEN
STEIGERT

PLUS: DIE BESTEN SPORTARTEN FÜR SENIOREN

ONLINE
MAGAZIN

STRAHLEND WEISS
EIN SCHÖNES LÄCHELN EIN LEBEN LANG

Ein schönes Zuhause für alle Generationen

© Fotolia/Gordon Grand Roland W. Waniek

© Peter Maszlen

bequem und barrierefrei wohnen

Für einen leicht(er)en Alltag:

- **Wohnungsanpassungen,** wie Schwellenbeseitigung oder Einbau einer Dusche
- **Wohnungen mit Aufzug:** von alters- bis rollstuhlgerecht
- **Betreutes Wohnen** in Gera Lusan und Langenberg
- **Gästewohnungen** günstig mieten für Ihre Besucher
- **Beste Lage**: Ärzte, Einkaufen, alles in der Nähe

gemeinsam sicher und betreut wohnen

Wohngemeinschaften mit Pflegebetreuung bieten mehr:

- **eigenes Appartement** inkl. Balkon, Hausnotruf und Bad mit ebenerdiger Dusche
- **Tagesbetreuung und Partnerwohnungen im Haus**
- **Pflegedienst vor Ort** 24-Stunden und 7 Tage/Woche
- **Alternative zum Pflegeheim** oder zur häuslichen Pflege

Wir sind für Sie da: ✆ 0365 825506
Wohngenossenschaft „Neuer Weg" eG • **www.wg-neuerweg.de**

NEUERWEG
WOHNGENOSSENSCHAFT

WG TEXTIL
... in Greiz zuhause

Wohnungsgenossenschaft eG Textil

Goethestraße 32
07973 Greiz
Telefon 03661 / 48 21 02
Telefax 03661 / 48 21 03
www.wg-textil-greiz.de

Wir haben Ihre Wohnung, die sich Ihren Lebensumständen mit flexiblem Grundriss anpasst!

Barrierefreier Neubau mit Aufzug in allen Etagen in der Goethestraße

- alle Wohnungstypen von kleiner Singlewohnung bis großzügige Familienwohnung
- in verschiedenen Wohnungsgrößen
- Bad/Küche mit Fenster
- Bad mit ebenerdiger Dusche, zum Teil Dusche und Wanne
- Tiefgaragenstellplätze
- ruhige Lage am Ende einer Sackgasse
- Ärzte/Einkaufsmarkt/Bushaltestelle/ Kindergarten/Schule fußläufig erreichbar

Baubeginn 2021 · Fertigstellung 2022

© goodluz / Fotolia.com

MITTEN IM LEBEN – SO SIND SENIOREN HEUTE.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

haben Sie schon einmal von der mentalen Verjüngung der sogenannten Best-Ager gehört? Mit dieser etwas umständlichen Formulierung bezeichnen Marktforscher einen Trend, der in verschiedenen Studien mehrfach belegt wurde: Seniorinnen und Senioren fühlen sich heutzutage deutlich jünger als Gleichaltrige noch vor 20 oder 30 Jahren. Vielleicht erinnern Sie sich ja noch an Ihre eigenen Großeltern und daran, wie sie gelebt und ausgesehen haben, als Ihre Großmutter und Ihr Großvater so alt waren, wie Sie selbst heute sind. Vermutlich werden Ihnen sofort einige erhebliche Unterschiede einfallen.

Die Seniorinnen und Senioren von heute stehen mitten im Leben, sind aktiver als je zuvor, reisen, treiben Sport, genießen die Früchte der Arbeit, die sie über so viele Jahre hinweg geleistet haben, engagieren sich in der Familie und bringen sich aktiv ins gesellschaftliche Leben ein.

Doch natürlich bringt das Älterwerden auch Fragen mit sich, die auch Sie sich vermutlich schon gestellt haben. Wie bleibe ich gesund und möglichst lange körperlich fit? Wie kann ich meine Freizeit aktiv und sinnvoll gestalten? Passt meine Wohnsituation noch zu meinen sich verändernden Anforderungen? Wo bekomme ich im Fall des Falles Hilfe und Unterstützung?

Das vor Ihnen liegende Magazin beschäftigt sich genau mit diesen Themen – und zwar ganz ohne Fachchinesisch und erhobenem Zeigefinger. Schließlich soll das Älterwerden Spaß machen.

Die Veröffentlichung des Magazins wäre ohne die zahlreichen Inserenten, die mit ihren Anzeigen einen Überblick über Angebote für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Greiz und der Stadt Gera geben, nicht möglich gewesen. Ihnen gilt unser besonderer Dank.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Schmökern und genießen Sie die besten Jahre Ihres Lebens – es heißt ja nicht umsonst „Best Ager“.

Städte-Verlag

Ihre Redaktion des Städte-Verlags

Gibt es eine Krankenkasse, bei der meine Familie die Nr. 1 ist?

Jetzt wechseln!

Die IKK classic mit ihren individuellen Leistungen für die ganze Familie.

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111.
Oder auf www.ikk-classic.de/familie

IKK classic
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

PRG
Personen- und Reiseverkehrs GmbH Greiz

Ihr Omnibuspartner im Landkreis Greiz

- ✓ Linienverkehr
- ✓ Berufsverkehr
- ✓ Anmietverkehr
- ✓ Schülerverkehr
- ✓ Schienenersatzverkehr
- ✓ Ausflugsverkehr
- ✓ Verkehrsbüro

Geraer Straße 7
07973 Greiz

Tel: 0 36 61-70 65 0
Fax: 0 36 61-70 65 26

info@prg-greiz.de

www.prg-greiz.de

Servicerufnummer:
0 18 05- 70 65 00

Niederlassung
07937 Zeulenroda
Industriestraße 13

Tel: 03 66 28-6 39 43
Fax: 03 66 28-6 39 44

Verkehrsbüro in der Kinopassage in Greiz

Tel: 0 36 61-35 03
Fax: 0 36 61-22 84

verkehrsbuero@prg-greiz.de

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial 3
Inserentenverzeichnis 6
Impressum 42

FREIZEIT

Fitness: Regelmäßige Bewegung hält gesund 10
Radfahren: E-Bikes und Pedelecs im Vergleich 12
Reisen: Endlich Zeit, die Welt zu sehen 14

ERNÄHRUNG

Selbst kochen: Abwechslungsreich und gesund 16
Lieferservice: Fertige Mahlzeiten bis an die Wohnungstür 18

GESUNDHEIT

Augen: So erhalten Sie die Sehkraft 20
Ohren: Hilfe bei Schwerhörigkeit 22
Zähne: Schönes Lächeln ein Leben lang 24
Füße: Mit der richtigen Pflege Problemen vorbeugen 26
Physiotherapie: Hilfe bei Rückenschmerzen und Co. 28
Ergotherapie: Fit für den Alltag 30
Hausapotheke: Gerüstet für den Fall der Fälle 32
Patientenverfügung: Jetzt schon an später denken 34

WOHNEN

Wohnung: Barrierefrei und modern 36
Pflegedienst: So selbstständig wie möglich 38
Von der WG bis zum Heim: Wohnformen für die nächste Lebensphase 40

© contrastwerkstatt / Fotolia.com

ENDLICH ZEIT FÜR HOBBIES UND FAMILIE. GENIESSEN SIE DAS ALTER. ALLES, WAS ES DAZU BRAUCHT, LESEN SIE IN MITTENDRIN.

INSERENTENVERZEICHNIS

2 **Neuer Weg**
Wohngenossenschaft
www.wg-neuerweg.de

2 **Wohnungsgenossenschaft eG Textil Graiz**
Barrierefreier Neubau
www.wg-textil-greiz.de

4 **IKK classic**
Krankenkasse
www.ikk-classic.de/familie

4 **Personen- und Reiseverkehrs GmbH Greiz**
Linienverkehr • Ausflugsverkehr
www.prg-greiz.de

7 **Volkssolidarität Kreisverband Greiz e. V.**
Seniorenresidenz • Betreutes Wohnen
www.volkssolidaritaet-greiz.de

9 **GTL Gesundheits- & Therapielounge**
Rehabilitationssport • Präventionskurse
www.gtl-greiz.de

11 **Gesundheitszentrum Friends Greiz**
Rehasport • Fitness und Wellness
www.gesundheitszentrum-friends.de

11 **Injoy Xpress**
Sportkurse • Training
www.injoy-xpress.de

13 **W & H Autohaus GmbH & Co. KG**
Honda Autohaus • E-Bikes
www.honda-gera.de • www.ebike-gera.de

13 **Augenoptik Kretzschmar**
Gleitsichtbrillen • E-Bike-Brillen
www.brillenkretzschmar.de

15 **Reisebüro Matthey**
www.reisebuchen48.de

15 **Dianor Reisebüro am Wintergarten**
Flußkreuzfahrten
www.onlineweg.de/dianor

17 **Biowerk8 GmbH**
Catering • Bistro • Supermarkt
www.biowerk8.de

17 **Restaurant Knossos**
Griechische Gastlichkeit
www.knossos-gera.de

19 **Wakos**
Seniorenmenüs • Mittagessen frei Haus
www.wakos-gera.de

19 **Fleischerei Raabe**
Fleisch- und Wurstwaren • Partyservice
www.fleischerei-raabe.de

21 **Augenoptik Herfurth**
Brillen • Kontaktlinsen
www.augenoptik-herfurth-gera.de

23 **ProOptik Hörzentrum**
Hörlösungen • individuelle Beratung
www.pro-hoeren.de

25 **Zahntechnik Marc Runge ZTM**
E-Mail: zahntechnik.runge@web.de

25 **OCG Oralchirurgie Gera**
Implantologie • Weisheitszahnentfernung
www.ocgera.de

25 **René Thiere Zahntechnik Gera**
www.thiere-zahntechnik-gera.de

27 **In Harmonie**
Kosmetik für Haut und Seele
www.kosmetik-greiz.de

27 **Roland Orthopädie-Schuhtechnik**
Diabetikerversorgung • Einlagen nach Maß
www.orthopaedie-roland.de

27 **Praxis für Podologie Claudia Wamser**
Werner-Sylten-Straße 25, 07586 Bad Köstritz

27 **Praxis für Podologie Andrea Wegner**
Heinrich-Schütz-Straße 19, 07586 Bad Köstritz

weiter auf Seite **8** ▶

Neue Seniorenresidenz in der Greizer Neustadt

Liebe Leserinnen und Leser,

Ein sehr markantes Gebäude der Greizer Neustadt, dass **„Heyerische Haus“** in der Carolinenstraße wird nach vielen Jahren Leerstand saniert.
Der Investor Ramin Assisi plant gemeinsam mit der Volkssolidarität Greiz die Errichtung einer betreuten Wohnanlage.
In dem Haus entstehen 27 Appartements als Ein- und Zweiraumwohnungen. Alle Wohnungen sind barrierefrei.
Das Konzept für die Betreibung der Wohnanlage, orientiert sich an den Bedarfen der künftigen Bewohner und ist flexibel nutzbar. Im Haus wird eine Mitarbeiterin der Volkssolidarität für die Belange der Mieter als Ansprechpartner da sein.
Unter dem Motto „Miteinander-Füreinander“ wird es für die Bewohner des Hauses eine Begegnungsstätte geben und mit vielfältigen Angeboten wird den kulturellen Bedürfnissen Rechnung getragen.
Die ersten Wohnungen sollen Mitte 2021 bezugsfertig sein. Damit geben wir den älteren Bürgern die Gelegenheit, inmitten des Stadtzentrums in ihren eigenen vier Wänden am Greizer Leben weiter teilzunehmen.

Interessenten für eine Wohnung richten ihre Anfrage telefonisch oder auch schriftlich an:

Volkssolidarität Kreisverband Greiz e.V.
Juri-Gagarin-Straße 11
07973 Greiz

Telefon 03661/482274 · Fax: 03661/482276 oder
E-Mail: erhard.matschke@volkssolidaritaet-greiz.de

INSERENTENVERZEICHNIS

27 **Podologische Praxis Marina Scholze**
E-Mail: marinascholze@t-online.de

27 **Fachpraxis für Podologie**
Anne-Kathrin Scharfenberg
Podologische Komplexbehandlung
E-Mail: podologiescharfenberg@gmail.com

29 **Physiotherapie Kerstin Schirmer**
Manuelle Therapie • Rehasport
www.physio-schirmer.de

29 **Cornelia Seidel**
Ganzheitliche Therapien
www.cosei.de

29 **Physiotherapie Schmutzler**
Manuelle Lymphdrainage • Heilpraktiker
E-Mail: info@physiotherapie-schmutzler.de
E-Mail: info@osteopathie-praxis-gera.de

29 **Körper Werkstatt Greiz**
Physiotherapie • Osteopathie
www.koerperwerkstatt-greiz.de

31 **Praxis für Ergotherapie Katrin Ignerski**
Schienenherstellung • Hausbesuche
www.praxis-ergovital.de

33 **Apotheke im Globus**
www.globusapo.de

35 **Notarin Ricarda Gebauer**
E-Mail: notarin_gebauer@t-online.de

35 **Kommunales Bestattungswesen**
Reichenbach im Vogtland
www.reichenbach-bestattung.de

37 **Wohnungsbaugenossenschaft „Aufbau“**
Vermietungen • Seniorenwohnparks
www.die-aufbau.de

38 **A-spera Seniorenpflege Weiße Elster**
Grund- und Behandlungspflege • Pflegeberatung
www.a-spera.de

39 **„Glück Auf“ Pflegeservice**
Ambulante Pflege • Betreuung
www.glueckauf-pflegeservice.de

41 **Caritasverband für Ostthüringen e. V.**
Seniorenheime • Kinder- und Jugendhilfe
Kleiststraße 7, 07546 Gera

41 **„Glück Auf“ Betreuungsservice**
Senioren-Wohngemeinschaft • Betreutes Wohnen
www.seniorenwohnen-in-gera.de

42 **Seniorenwohnanlage Neumühle/Elster GmbH**
Betreutes Wohnen • Ambulanter Pflegedienst
www.swa-neumuehle.de

43 **Tanzschule Schulze**
Gesellschaftstanz • Zumba Gold
www.tanzschule-schulze.de

44 **Kreiskrankenhaus Ronnenburg**
Altersmedizin • Rehabilitation
www.rehaklinik-ronneburg.de

Ihr Gesundheitsdienstleister in Greiz

täglich geöffnet
auch Samstag und Sonntag

Rehasport

Gesundheitskurse
aller Krankenkassen

Sauna/ Massagen

GTL
Gesundheit
macht glücklich

Schmerztherapie

Fitnesslounge

Cardiotherapie

Gesundheitszentrum

Werdauer Str. 5 · 07973 Greiz

Tel.: 0 36 61 / 43 00 40

neben dem Sommerbad

kostenfreie Parkplätze vorhanden

FIT SEIN UND SICH WOHLFÜHLEN

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG HÄLT GESUND

DER MIX MACHT'S

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt die Abwehrkräfte und bringt den gesamten Organismus in Schwung. Die Senioren von heute sind fit und aktiv wie noch nie. Dennoch bewegen sich viele ältere Menschen viel zu wenig. Wer schon seit Jugendtagen keinen Sport mehr gemacht hat, tut sich oft schwer damit, im Alter einen Anfang zu finden.

FITNESSANGEBOTE FÜR ÄLTERE

Viele Fitnessstudios haben Angebote im Programm, die auf die Bedürfnisse und die körperliche Leistungsfähigkeit älterer Menschen zugeschnitten sind. Geschulte Trainer helfen Ihnen nach einem umfassenden Eingangs-Fitness-Check dabei, den für Sie passenden Trainingsplan aufzustellen und regelmäßig an Ihre Fortschritte oder an neue Situationen anzupassen. So bleibt das Training abwechslungsreich.

© Kzenon / Fotolia.com

DAS TRAINING MIT GLEICHGESINNTEN MACHT SPASS.

SPASS MIT GLEICHGESINNTEN

Wer in einer Gruppe trainiert – beispielsweise in einem Fitnesskurs – profitiert zudem von der sozialen Komponente. Nicht immer müssen Sie dabei einen speziellen Seniorenkurs wählen. Rückenschulprogramme oder Pilates-Kurse eignen sich oft für alle Altersgruppen. Bei Aerobic-Kursen und Ähnlichem kann ein spezieller Kurs für Ältere allerdings angebracht sein. Dort wird dann nicht nur andere Musik aufgelegt, auch die Übungsabfolgen sind nicht ganz so schnell, enthalten weniger Sprünge und dergleichen. Am besten Sie lassen sich individuell beraten. ◆

Vor Trainingsbeginn sollten Sie sich in jedem Fall von Ihrem Hausarzt untersuchen lassen. Er kann Ihnen auch sagen, welche Sportarten Ihnen guttun werden und von welchen Sie besser die Finger lassen sollten. Hat er grünes Licht gegeben, steht dem Schnüren der Sportschuhe nichts mehr im Weg. Wichtig ist allerdings, sich nicht zu überfordern.

Bei der Wahl der Sportarten gilt ein Mix aus Ausdauersport wie Nordic Walking, Wandern, Radfahren oder Schwimmen und Krafttraining, beispielsweise in einem Fitnessstudio, als ideal.

© Olena Bloshchynska / Fotolia.com

Gesundheitszentrum Friends in Greiz, Puschkinplatz 12-14

Friends e. V.
Gesundheitssport und Rehasport
Ernährungsberatung

Fit - Friends GbR
Fitness · Kurse · Sauna

Gesundheitssport Prävention
Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Ausdauertraining
(durch die Krankenkasse gefördert)

Rehasport im Bereich
Orthopädie
(z.B. Rücken-, Schulter- oder Kniebeschwerden ...)
Innere Organe
(z. B. Herz-Lungen-Gefäßerkrankungen ...)
Sekundärprävention AOK

Kursbereich
Jumping-Fitness
Zumba
Bodystyling
Bauch Beine Po
Pilates
Functional-Training
Wirbelsäulengymn.
Zirkeltraining
Yoga ...

Fitness- und Wellness
Gerätetraining
Freihantelbereich
Sauna

Schmerz-therapie
(nach Liebscher & Bracht)
Behandlung
Massage
Engpassdehnung in Übungsgruppen

Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

Bei Beschwerden im Bewegungsapparat kommt es zu Schmerz-Vermeidungsverhalten, Immobilität und langfristig gesehen zu einer Verschlechterung der Lebensqualität.
Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht haben es sich in 30 Jahren Forschung zum Ziel gesetzt, dem entgegenzuwirken und dabei eine Therapie entwickelt, um die Patienten auf natürliche Weise dauerhaft von Schmerzen zu befreien und ihnen einen Weg zur Selbsthilfe aufzuzeigen. Dabei wird gezielt Osteopressur eingesetzt sowie Übungen praktiziert, die den muskulär-faszialen Verkürzungen entgegenwirken. Die Therapie wird einzeln und weiterführend in Engpassdehnungsgruppen durchgeführt. Unser speziell geschultes Personal steht Ihnen bei Fragen zur Verfügung. **Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.**

Gesundheitszentrum Greiz · Friends e.V. · Fit-Friends GbR · Adipositaszentrum · Puschkinplatz 12-14
07973 Greiz · Telefon 03661 442709 · info@friendsverein.de · www.gesundheitszentrum-friends.de

RADFAHREN IST BELIEBT

Radfahren ist eine der beliebtesten Sportarten bei Jung und Alt. Falls Sie sich auch gerne in den Sattel schwingen, aber keine Lust mehr auf die Anstrengung bei steilen Anstiegen oder langen Touren haben, könnte ein Elektrofahrrad die Lösung für Sie sein, denn der Antrieb sorgt selbst dann noch für müheloses Vorankommen, wenn es steil bergan geht. Kein Wunder, dass diese Art des Radelns bei Senioren immer beliebter wird.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN E-BIKES UND PEDELECS

Die Begriffe E-Bike und Pedelec werden häufig durcheinandergebracht. Es gibt jedoch einen eindeutigen Unterschied: Der Elektromotor eines E-Bikes bringt bis zu 500 Watt Leistung, die Höchstgeschwindigkeit ist per Gesetz auf 20 Stundenkilometer begrenzt. E-Bikes funktionieren auch unabhängig vom Treten der Pedale und können nicht als Fahrrad ohne Motorunterstützung betrieben werden. E-Bikes gelten rechtlich als Kleinkraftrad. Zum Fahren benötigen Sie zwar keinen Führerschein aber ein Versicherungskennzeichen, eine Betriebserlaubnis und eine Mofa-Prüfbescheinigung. Eine Helmpflicht besteht bei E-Bikes nicht, aber schon aus eigenem Interesse sollten Sie immer einen Helm tragen. Zu beachten ist, dass Sie Radwege mit einem E-Bike nur dann nutzen dürfen, wenn es das Schild „Mofas frei“ erlaubt. Mit einem E-Bike werden Sie also auf einige schöne Strecken verzichten müssen.

Der Elektromotor eines Pedelecs funktioniert nur, wenn Sie gleichzeitig in die Pedale treten. Wie sehr Sie der Motor unterstützen soll, können Sie in mehreren Stufen einstellen. Je nach Ausstattung sind verschiedene Geschwindigkeiten möglich. Ein „Pedelec 25“ schafft es auf 25 km/h, ein „Pedelec 45“ auf bis zu 45 km/h. Die langsamen Pedelecs sind rechtlich gesehen Fahrräder, die schnellen Pedelecs Kleinkrafträder. Für ein schnelles Pedelec benötigen Sie eine Betriebserlaubnis beziehungsweise eine Einzelzulassung des Herstellers vom Kraftfahrtbundesamt, ein Versicherungskennzeichen und eine Fahrerlaubnis der Klasse AM. Zudem besteht für die schnellen Pedelecs Helmpflicht.

UMFASSENDE BERATUNG VOR DEM KAUF

Vor dem Kauf sollten Sie sich bei einem Fachhändler umfassend beraten lassen, denn die höheren Geschwindigkeiten und das schwerere Gewicht der Elektrofahrräder stellen besondere Anforderungen – nicht nur an das Fahren, auch an die Bauart und die Bremsen. Außerdem sollten Sie unbedingt eine Probefahrt unternehmen. Nur so können Sie entscheiden, ob ein E-Bike oder ein Pedelec besser für Sie geeignet ist und ob die Ergonomie des favorisierten Modells wirklich zu Ihnen passt. ◆

RADFAHREN MIT UNTERSTÜTZUNG

DANK MOTORKRAFT MEISTERN SIE JEDE STRECKE MÜHELOS.

© ARochau / Fotolia.com

HONDA

MEHR ÜBERSICHT IM VERKEHR

UND BIS ZU ZWEI E-BIKES GESCHENKT

DER NEUE HONDA CR-V HYBRID

W&H
IHR HONDA AUTOHAUS

W und H Autohaus GmbH & Co. KG
07548 Gera · Hinter dem Südbahnhof 11
Tel.: 03 65 / 55 20 549 · www.honda-gera.de
07580 Ronneburg · Altenburger Straße 86
Tel.: 03 66 02 / 34 599 · www.honda-ronneburg.de

HONDA-GERA.DE
EBIKE-GERA.DE

Kraftstoffverbrauch CR-V i-MMD Hybrid in l/100 km: innerorts: 5,1-5,0; außerorts: 5,7-5,4; kombiniert: 5,5-5,3. CO2-Emission in g/km: 126-120. (Alle Werte nach 1999/94/EG.)

* Bei Kauf eines neuen Honda CR-V Hybrid, schenken wir Ihnen E-Bikes aus unserem Lagerbestand, bis zu einem Gesamtwert von bis zu 4.000,-€. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Aktion befristet bis 31.06.2020 oder solange Vorrat reicht.

Sicher durch den Alltag

mit Gleitsichtbrillen vom Fachmann

Augenoptik Kretzschmar
Ihr **Partner für`s perfekte Sehen**

07973 Greiz • Brückenstr.20 • 03661 2487 • www.brillenkretzschmar.de

© dule964 / Fotolia.com

DIE BESTEN REISEARTEN FÜR SENIOREN

ENDLICH ZEIT, DIE WELT ZU SEHEN

Einer der wichtigsten Vorteile im Rentenalter? Sie haben endlich Zeit zu reisen und sind nicht mehr an die oft viel zu knapp bemessenen Urlaubszeiten als Arbeitnehmer gebunden. Jetzt ist die richtige Zeit Neues zu entdecken – egal ob Sie entfernte Kontinente oder eine interessante Region im Nachbarland als Ziel wählen.

Reiseangebote, die speziell auf die Bedürfnisse der Generation 50+ zugeschnitten sind, gibt es unzählige. Am besten, Sie lassen sich in Ihrem Reisebüro beraten.

Eine besonders beliebte Art des Reisens sind organisierte Gruppenreisen – egal ob mit dem Bus oder mit dem Flugzeug. Der Vorteil dabei: Sie müssen sich um nichts kümmern. Während der gesamten Reise werden Sie von geschulten Reiseleitern begleitet. Die können nicht nur Interessantes über die Sehenswürdigkeiten und Attraktionen Ihres Urlaubsortes berichten, sondern stehen Ihnen bei Bedarf auch mit Rat und Tat zur Seite. Außerdem ist eine Gruppenreise eine gesellige Angelegenheit – Sie sind immer unter Gleichgesinnten. Inzwischen werden auch spezielle Senioren-Gruppenreisen für Alleinstehende angeboten.

LEINEN LOS! JETZT DIE WELT ENTDECKEN!

© NAN / Fotolia.com

Eine Kreuzfahrt ist für viele ein lang gehegter Traum. Endlich einmal das Mittelmeer, die Karibik oder Skandinavien ganz entspannt genießen. Viele Reedereien bieten Kreuzfahrten für verschiedene Altersstufen an, so dass Sie Ihren Aufenthalt ungestört vom Geschrei tobender Kinder genießen können. Auch Verpflegung und Betreuung an Bord sind meist hervorragend. Bei großen Kreuzfahrtschiffen ist üblicherweise ein Arzt mit dabei. Die Landgänge sind oft auch mit körperlichen Beeinträchtigungen machbar und das Unterhaltungsprogramm lässt keine Langeweile aufkommen.

Wer größere Einschränkungen hat, beispielsweise im Rollstuhl sitzt oder regelmäßige ärztliche Betreuung benötigt, für den bieten sich betreute Reisen an, die in unterschiedlichen Ausprägungen angeboten werden. Manchmal reicht es schon aus, wenn sich jemand um den Transport des schweren Gepäcks kümmert, in anderen Fällen hilft ein Pflegeteam auch bei alltäglichen Tätigkeiten wie dem Anziehen oder der Körperpflege. Es gibt sogar Reisen, bei denen eine durchgehende ärztliche Betreuung gewährleistet ist. ◆

schauinsland reisen
PARTNER
Reisebüro Matthey
Ziegelberg 3 · 07545 Gera
Telefon 0365 / 437240 · Fax 0365/437245
E-Mail: m.weiss@matthey.de · www.reisebuchen48.de

– Ihr Reisespezialist in Gera –
DIANOR
Reisebüro am Wintergarten
Reichsstraße 54
07545 Gera
Tel. 0365-33109
dianor.reisebuero@t-online.de
www.onlineweg.de/dianor
Wir wäre es mit einer Flußkreuzfahrt?
Kein Gepäck schleppen – Entspannung und Erlebnisse entlang von Donau, Elbe oder Rhein.

GESUNDE SENIOREN BRAUCHEN KEINE SCHONKOST

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist einer der Eckpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper – das ist völlig normal. Es kann zu Funktionseinschränkungen der Verdauungsorgane kommen. Die Sauerstoffversorgung der Zellen und die Aufnahme wertvoller Vitamine lassen genauso nach wie der Energiebedarf.

© Lukas Gojda / Fotolia.com

Dennoch brauchen gesunde, ältere und normalgewichtige Menschen keine Schonkost sondern eine Ernährung, die eventuelle Einschränkungen und den niedrigeren Energiebedarf zwar berücksichtigt, aber vor allem auch schmeckt, die notwendigen Nährstoffe liefert und gut verträglich ist.

GESUNDE ERNÄHRUNG, DIE SCHMECKT!

In jedem Fall sollten Sie ausreichend Kohlenhydrate und hochwertiges Eiweiß essen, Fett aber sparsam einsetzen. Gute Eiweißlieferanten sind mageres Fleisch und magerer Fisch, Milchprodukte, Eier, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Achten Sie besonders auf versteckte Fette in Fertigspeisen und Gebäck. Verwenden Sie für Ihren Salat und zum Dünsten von Gemüse am besten kaltgepresste Pflanzenöle wie Oliven- oder Sonnenblumenöl. Kohlenhydrate stecken vor allem in Getreide und Kartoffeln aber auch als Zucker in allen Süßigkeiten, vielen Getränken, Kuchen und Gebäck. Besonders zu empfehlen sind Vollkornprodukte – sofern Sie sie gut vertragen. Bei Süßigkeiten sollten Sie sich zurückhalten.

MÜDE UND SCHLAPP? ES KÖNNTE AN VITAMINMANGEL LIEGEN.

Wenn Sie sich häufig müde und schlapp fühlen oder oft krank sind, muss das nicht zwingend am Alter liegen, es könnte auch ein Vitaminmangel sein. Vitamine und Mineralstoffe finden sich vor allem in Obst und Gemüse aber auch in Vollkornprodukten.

TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Senioren trinken oft viel zu wenig. Dabei sollten auch sie anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Stellen Sie sich am besten gleich morgens zwei Flaschen Mineralwasser samt Glas gut sichtbar auf den Küchen- oder Esstisch. Trinken Sie den ganzen Tag über immer wieder etwas, so dass die Flaschen abends leer sind. Nach einer kurzen Weile werden Sie sich an die Menge gewöhnt haben. Natürlich können Sie statt Wasser auch Kräuter- oder Früchtetee trinken.

AUF DAS „WIE“ KOMMT ES AN.

Morgens nur ein Kaffee und abends ein üppiges Mahl? Besser nicht. Idealerweise sollten Sie die Nahrungsmenge auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag verteilen. Nehmen Sie sich zum Essen Zeit, denn gut gekaut ist halb verdaut. Auch wenn Sie alleine leben, lohnt es sich, frisch zu kochen. Am besten Sie bereiten gleich eine größere Menge zu, die Sie dann portionsweise einfrieren. Den Aufwand fürs Kochen können Sie mit Tiefkühlgemüse reduzieren, das es geputzt und zerkleinert zu kaufen gibt. ◆

Bio
KANN JEDER

Bio
WERK8

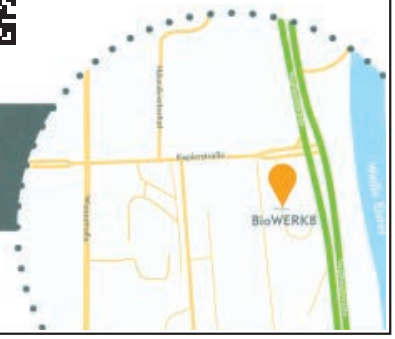
Mir liegt vor allem die Wertschätzung der Natur am Herzen.
Eine natürliche Landwirtschaft, eine gesunde Nahrung mit
natürlichem Geschmack bringt Lebensqualität.
Das möchte ich fördern.

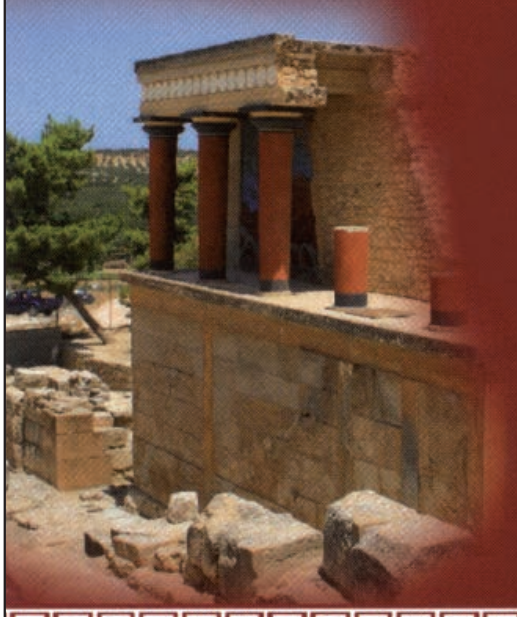
Silke Beyer

CATERING
BISTRO
SUPERMARKT

www.biowerk8.de

BioWERK8 GmbH
Vogtlandstraße 6
07549 Gera





Griechische Gastlichkeit

RESTAURANT
KNOSSOS

Dornaer Straße 6 · 07545 Gera
Telefon 0365 - 205 89 139
www.knossos-gera.de

Dienstag bis Sonntag & Feiertage
11.30 Uhr - 14.30 Uhr & 17.00 Uhr - 24.00 Uhr
(Küche bis 14.00 Uhr)
Montag Ruhetag, außer Feiertage

FERTIGE MAHLZEITEN

GELIEFERT BIS ZUR WOHNUNGSTÜR

ABWECHSLUNGSREICH UND GESUND – SO SCHMECKT'S AM BESTEN.

SO FINDEN SIE DEN PASSENDEN ANBIETER

Wer seine Mahlzeiten nicht mehr selbst zubereiten kann oder will aber weiterhin in den eigenen vier Wänden wohnt, greift oft auf einen regelmäßigen Menüservice zurück, der auch unter dem Begriff „Essen auf Rädern" bekannt ist. Darunter versteht man die Lieferung fertiger Mahlzeiten bis zur Wohnungstür. Viele soziale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände, Hilfsorganisationen und private Unternehmen bieten inzwischen entsprechende Leistungen an.

Bei der Auswahl des für Sie passenden Anbieters sollten Sie neben den Preisen auch die Vielfalt der angebotenen Speisen und deren Qualität berücksichtigen. Achten Sie zudem darauf, dass Ihr Anbieter wirklich täglich liefert – also auch an Wochenenden und Feiertagen.

Bei den Mahlzeiten werden verschiedene Vorlieben und Geschmacksrichtungen berücksichtigt. Daneben stehen oft Essen für eine vegetarische, salzarme oder lactosefreie Ernährung zur Wahl. Auch für Diabetiker oder Menschen mit Schluckbeschwerden gibt es entsprechende Angebote. Zum Teil können zusätzlich Kuchen, Desserts und Getränke bestellt werden.

Als Kunde wählen Sie die bevorzugten Speisen üblicherweise vorab aus. Geliefert werden sie dann innerhalb eines gewissen Zeitfensters in mehrfach verwendbaren Warmhaltebehältern oder auf Porzellangeschirr.

Meist werden die Essen von den Anbietern als tiefgefrorene Fertigmenüs zugekauft, die unmittelbar vor Auslieferung erhitzt beziehungsweise fertig gegart werden. Die wenigsten Caterer kochen selbst. So können mehr Gerichte angeboten werden. Außerdem hält das die Warmhaltezeiten kurz, so dass Vitamine und Nährstoffe geschont werden. ◆

WakoS

Warme Kost und Service

MITTAGESSEN FREI HAUS
- Lieferung Montag bis Sonntag und an Feiertagen
- Anlieferung ab einer Portion/ keine tägliche Bestellpflicht
- Bis zu acht verschiedene Menüs Ihrer Wahl
- Seniorenmenüs
- Täglich frisch gekocht nach Thüringer Rezepten
- Saisonale Angebote im Speiseplan (z.B. Fischwoche, Spargelwoche, etc.)
- Sondermenüs an den Feiertagen
- Hausgebackener Kuchen von unserer Backfee

WUSSTEN SIE SCHON?
- Wir stellen Dessert, Quarkspeisen, Marinaden, Remouladen, Kartoffelpüree sowie Hackfleischprodukte (Königsberger Klopse, Bouletten, Hackbraten usw.) selbst her.
- Wir verarbeiten kein Milchpulver sondern ausschließlich Frischmilch.
- Wir verwenden Tiefkühlware für Gemüsebeilagen und Eintöpfe.
- Wir kennzeichnen Diabetikerkost sowie Zusatzstoffe und Allergene.

HABEN SIE SCHON EINMAL PROBIERT?
- Hausmacher Boulette, Bratensoße, Salzkartoffeln und Bohnengemüse
- Tiegelwurst mit Salzkartoffeln und Sauerkraut
- Kartoffelsuppe "Thür. Art" mit Wiener Würstchen und einem Dessert

SIND SIE VEGETARIER?
- Kräuterquark, Salzkartoffeln und einem Rohkostsalat
- Blumenkohl-Broccoli-Auflauf mit Käse überbacken

MÖGEN SIE SÜSSSPEISEN?
- Hefeknödel mit Heidelbeeren gefüllt dazu Vanillesoße
- Holländische Grießspeise mit Erdbeerkompott
- Kartoffelpuffer mit Zucker/Zimt und Apfelmus

...UND ZUM NACHTISCH EIN DESSERT
- Schokopudding mit Kokosraspeln
- Aprikosenkompott
- Rote Grütze mit Vanillesoße

Fordern Sie Ihren Speiseplan gleich an unter:

Telefon: 0365 / 4378 111
Fax : 0365 / 4378 132
verkauf@wakos-gera.de

WaKoS GmbH & Co.KG
Berliner Straße 157 | 07546 Gera
wakos-gera.de

FLEISCHEREI RAABE Fachgeschäft

Inhaber Jörg Peißker

Familienunternehmen seit 1898
Handwerksbetrieb
in der 4. Generation

- **Produktion von Fleisch- und Wurstwaren nach alten Familienrezepten**
- **Partyservice – Catering**
- **Fleischer-Imbiss**

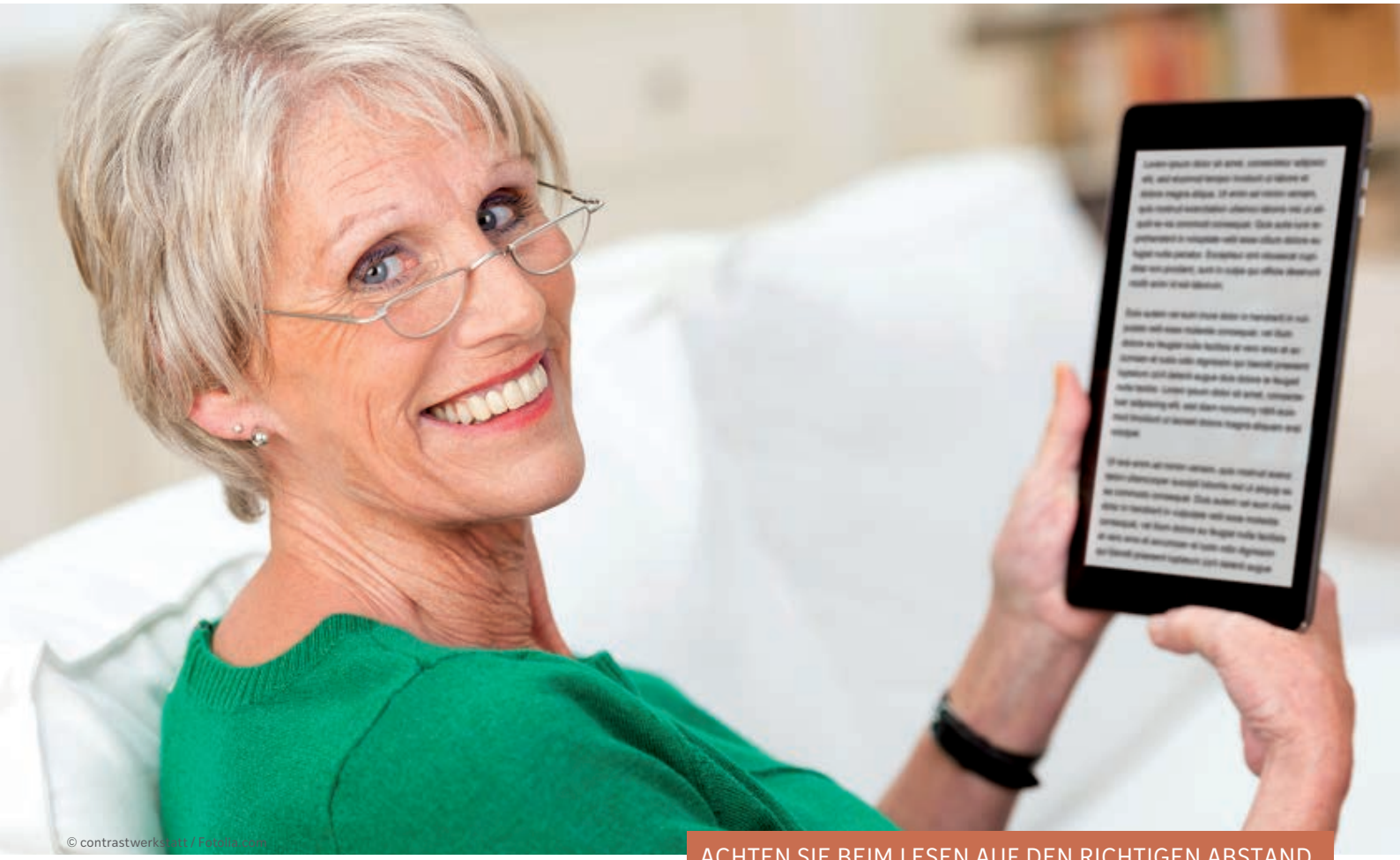
Meuselwitzer Str. 18
in 07546 Gera, Tel. 0365/ 711 7953

Filiale in der Berliner Str. 147-149 (AOK-Passage)
in 07548 Gera, Tel. 0365/ 4209736

E-Mail: info@fleischerei-raabe.de
www.fleischerei-raabe.de

DEN AUGEN ETWAS GUTES TUN

SO ERHALTEN SIE DIE SEHKRAFT


© contrastwerkstatt / Fotolia.com

ACHTEN SIE BEIM LESEN AUF DEN RICHTIGEN ABSTAND.

SO BLEIBEN IHRE AUGEN GESUND

Bei den meisten Menschen lässt im Laufe des Lebens die Sehleistung nach. Es gibt kaum Menschen im Rentenalter, die noch ohne Brille lesen können. Die Ursachen für schlechter werdende Augen sind vielfältig: Neben dem fortschreitenden Lebensalter gehören vor allem ungesunde, vitaminarme Ernährung, Rauchen oder eine zu intensive UV-Strahlung und blaues Licht dazu. Vor allem Menschen mit heller Augenfarbe sind gefährdet – ihre Augen lassen mehr Strahlung durch.

Doch so vielfältig die Ursachen sind, so vielfältig sind auch die Möglichkeiten, seinen Augen etwas Gutes zu tun. Das fängt bei einer gesunden Ernährung an. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin A ist für eine gleichbleibend gute Sehkraft von entscheidender Bedeutung. Vitamin-A-Mangel kann zu Nachtblindheit und nachlassender Sehleistung führen. Die Vitamine B2, C und E helfen, den Zellverfall in den Augen einzudämmen und schwächen so die negativen Auswirkungen von Nikotin oder direkter Sonneneinstrahlung. Auch die Antioxidantien Zink und Selen helfen dem Auge, lange gesund zu bleiben.

Da sich Nikotin negativ auf die Augen auswirkt, sollte man auf das Rauchen möglichst verzichten. Bei hellem Sonnenschein empfiehlt es sich, eine gute, ausreichend große Sonnenbrille zu tragen, deren Gläser Schutz vor der UV-Strahlung bieten. Am besten, Sie lassen sich von Ihrem Optiker beraten.

Achten Sie auf den richtigen Leseabstand, um Kurzsichtigkeit vorzubeugen. Mindestens 30 Zentimeter sollten es sein. Wenn Sie gerne lange lesen, lassen Sie den Blick öfter in die Ferne schweifen, um Ihren Augen eine Entspannungspause zu gönnen. Achten Sie zudem auf ausreichende Beleuchtung, denn dann sind die Pupillen klein und die Bilder auf der Netzhaut schärfer. ◆

AUGENOPTIK

HERFURTH

Brillen & Kontaktlinsen

Leipziger Straße 23 · 07545 Gera
Telefon 0365-23103 · Fax 0365-7731744 · Mobil 0160 5877817
E-Mail: herfurth_augenoptik@t-online.de
www.augenoptik-herfurth-gera.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00-18.00 Uhr · Sa 10.00-12.30 Uhr

SCHUTZ VOR LÄRM IST WICHTIG

Wer seinen Ohren etwas Gutes tun möchte, der sollte alle schädlichen Einflüsse möglichst vermeiden. Dabei gilt: Laute Musik ist zwar auch im fortgeschrittenen Alter gut für die Laune, aber schlecht für die Ohren.

Der Schutz vor Lärm ist die zentrale Vorbeugemaßnahme gegen Schwerhörigkeit. Dabei wird eine Dauerbelastung von 85 Dezibel – das entspricht dem Lärm einer vielbefahrenen Straße – von Experten bereits als schädigend eingestuft.

Wer im Laufe des Lebens eine Schwerhörigkeit entwickelt, die sich meist zuerst bei hohen Tönen zeigt, sollte dringend einen Ohrenarzt aufsuchen. Die frühzeitige Versorgung mit Hörgeräten ist wichtig, damit das Gehirn nicht die Fähigkeit verlernt, das Gehörte zu verarbeiten.

Viele moderne Hörgeräte sind unauffällig, einfach zu handhaben und arbeiten vollautomatisch. Die Versorgung beider Ohren ist heute die Regel. Für das räumliche Hören und das Verstehen von Sprache vor einer Geräuschkulisse ist das besonders wichtig.

In den meisten Fällen ist die sogenannte offene Versorgung die beste Lösung. Dabei sitzen die Geräte hinter den Ohrmuscheln. Ein Schlauch leitet den Schall direkt ins Ohr. Das Ohrpassstück sollte in jedem Fall individuell angepasst werden. Das erleichtert die Handhabung und garantiert, dass das Gerät perfekt sitzt.

HILFE BEI SCHWERHÖRIGKEIT

GUT HÖREN EIN LEBEN LANG

Der Tragekomfort verbessert sich also immer weiter. Dasselbe gilt für die Energieversorgung der Geräte. Inzwischen gibt es Akkusysteme, die über Nacht aufgeladen werden können und danach wieder bis zu 14 Stunden einsatzbereit sind. Auch bei den implantierbaren Geräten gibt es Neuerungen. Neben den teilimplantierbaren Geräten gibt es inzwischen Geräte, die in einer Operation hinter der Ohrmuschel eingesetzt werden. Diese Geräte nutzen eine Schwingmasse, um den Schall an die Gehörknöchelchen weiterzuleiten. Der Akku wird über die Haut aufgeladen. ◆

© WavebreakMediaMicro / Fotolia.com

LASSEN SIE IHR GEHÖR REGELMÄSSIG PRÜFEN.

© Sven Bähren / Fotolia.com

Hören.
Verstehen.
Leben.

aveoauris

Die firmeninterne Neuentwicklung „aveo auris“ ist eine ganzheitliche Strategie der prooptik hörzentren, die es dem Hörakustikmeister und dem Hörakustiker ermöglicht, eine zielgerichtete Intensivberatung inklusive Testphase mit einer sehr hohen Erfolgsquote anzubieten.

Das „aveo auris“-Konzept ermöglicht dem qualifizierten Fachpersonal der prooptik hörzentren Ihre Hörqualität bei Schwerhörigkeit und Tinnitus enorm zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern.

Simone Thiemann ist Geschäftsführerin der hörzentren in Gera, Riesa, Dresden und Großenhain. Sie weiß durch ihre langjährigen Erfahrungen, dass ein Versorgungserfolg nur dann erreichbar ist, wenn nicht die Schwerhörigkeit, sondern der Mensch als Ganzes im Vordergrund einer angebotenen Hörlösung steht.

Im Vordergrund stehen also Sie. Dafür nehmen sich die Mitarbeiter der prooptik hörzentren Zeit, und zwar genauso viel wie Sie benötigen, um gemeinsam mit Ihnen Ihre individuelle und optimale Versorgung zu finden. Das qualifizierte Fachpersonal steht Ihnen bei all Ihren Fragen und all Ihren Wünschen, von der Hörsystemauswahl bis hin zur Hörsystemeinstellung, kompetent zur Seite. Zusätzlich soll Ihnen das aveo auris Hörtraining helfen, sich an Ihre neue Hörsituation zu gewöhnen. Dies steigert auch Ihr Selbstvertrauen im Umgang mit Ihren Hörsystemen.

Vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin und lassen Sie sich von den Mitarbeitern der prooptik hörzentren begeistern.

Nehmen Sie wieder Teil an der wunderbaren Welt des Hörens!

prooptik hörzentrum
www.pro-hoeren.de

Gera · Sorge 21 · Tel. 03 65 / 55 20 89 95
Öffnungszeiten Mo.- Fr. 9.00 - 18.00 Uhr, Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

pro optik Augenoptik Fachgeschäft GmbH, Sitz: 01587 Riesa, Hauptstraße 101

SCHÖNES LÄCHELN EIN LEBEN LANG

© Kurhan / Fotolia.com

Strahlend weiß, gesund, makellos, in Reih und Glied. So stellen wir uns das ideale Gebiss vor. Die Realität sieht bei Vielen leider anders aus. Mit Karies oder Parodontitis plagt sich fast jeder einmal herum. Fortschreitende Zahnerkrankungen bergen nicht nur die Gefahr des Zahnverlustes, sie belasten den gesamten Organismus und können schlimmstenfalls andere Organe schädigen.

Umso wichtiger ist eine optimale Mundhygiene und die fängt mit dem richtigen Putzen an: zweimal täglich drei Minuten sollten es sein. Dabei immer vom Zahnfleisch in Richtung Zähne putzen, nicht zu stark aufdrücken und möglichst systematisch vorgehen, damit kein Zahn vergessen wird. Die Zahnzwischenräume sollten Sie täglich mit Zahnseide oder einer Interdentalbürste reinigen. Kaufen Sie spätestens alle zwei Monate eine neue Zahnbürste oder einen neuen Aufsatz, wenn Sie eine elektrische Zahnbürste verwenden.

ZAHNERSATZ: MÖGLICHKEITEN FÜR DIE LÜCKE

Die Liste der Umstände, die im Laufe des Lebens zum Verlust eines Zahnes führen können, ist lang. Ist es passiert, stehen Patient und Zahnarzt vor der Frage, wie der verlorene Zahn ersetzt werden soll. Die gängigsten Verfahren sind Brücken, herausnehmbare Teilprothesen und Implantate.

Teilprothesen werden mit Klammern an den noch vorhandenen Zähnen befestigt. Sie sind einfach zu handhaben und führen selten zu Problemen. Schön sind sie allerdings nicht. Auch beim Essen können sie stören.

Wer Wert auf Ästhetik und Funktionalität legt, ist mit einer Brücke besser bedient. Dazu werden die beiden Zähne, die der Zahnlücke benachbart sind, abgeschliffen. Auf diese Zahnstümpfe wird die Brücke, die auch den fehlenden Zahn enthält, aufgebracht. Der Nachteil dabei: die beiden benachbarten, oft gesunden Zähne werden durch das Abschleifen stark beeinträchtigt, was im Verlauf weitere Eingriffe erforderlich machen kann.

Die eleganteste aber auch teuerste Methode ist das Implantat. Stifte – meist aus Titan – ersetzen die Zahnwurzel und werden dazu in den Kieferknochen versenkt. In manchen Fällen ist vorab ein Aufbau des Kieferknochens notwendig. Nach einer Einheilzeit von etwa einem halben Jahr wird der Zahnersatz, die Krone, auf die künstliche Wurzel aufgebracht. Sowohl optisch als auch funktional ist das Ergebnis meist erstaunlich gut. Die Implantate sind in der Regel nicht von eigenen Zähnen zu unterscheiden und fühlen sich auch genau so an. Die Krankenkassen übernehmen die hohen Kosten für Implantate in der Regel allerdings nicht. Pro Implantat muss der Patient etwa mit 2.000 Euro rechnen. ◆

ZAHNTECHNIK
MARC RUNGE ZTM

Stormstraße 5b
07551 Gera
Telefon: +49 (0) 3 65 - 3 51 80
Mobil: +49 (0) 1 60 - 9 44 17 84 3
Fax: +49 (0) 3 65 - 7 10 37 10
E-Mail: zahntechnik.runge@web.de

OCG.
ORALCHIRURGIE GERA

Christian Fuchs
Fachzahnarzt für Oralchirurgie

Reichsstraße 3
07545 Gera (1.OG direkt beim UCI-Kino)

www.ocgera.de

Tel.: 03 65 - 55 24 72 55

Unsere Leistungen
- Implantatsprechstunde mittwochs 13.00 - 16.00 Uhr
- Implantologie, Knochenaufbau und 3D-Diagnostik (DVT)
- Behandlungen von Bisphosphonatpatienten
- Mitbehandlung von Tumorpatienten
- Wurzelspitzenresektionen und Weisheitszahnentfernung
- allgemein chirurgische Behandlungen

ZAHNTECHNIK
RENÉ THIERE
GERA

René Thiere
Zahntechnik Gera
Ebelingstraße 12
07545 Gera

Tel.: 0365/82492-0
Fax.: 0365/82492-16

E-Mail: ReneThiere-Zahntechnik@web.de
www.thiere-zahntechnik-gera.de

© viperagp / Fotolia.com

EINE WOHLTAT FÜR DIE FÜSSE

RICHTIGE PFLEGE UND PASSENDES SCHUHWERK BEUGEN PROBLEMEN VOR

Fünf Kilometer. So weit geht ein durchschnittlicher Mensch, jeden Tag zu Fuß. Im Laufe unseres Lebens umrunden wir die Erde damit gut dreimal.

Trotzdem schenken wir unseren Füßen meist recht wenig Beachtung, unterfordern sie durch zu wenig Bewegung, belasten sie durch Übergewicht und stecken sie nur allzu oft in zu kleine, zu große, zu steife, zu schwere, zu spitze oder abgetragene Schuhe. Erst wenn wir die Folgen wie Fehlstellungen, Druckstellen, Schwielen oder Hühneraugen schmerzhaft zu spüren bekommen, denken wir an unsere Füße.

Dabei sind unsere Füße ein anatomisches Wunderwerk. Ein Viertel der menschlichen Skelettknochen befindet sich in den Füßen. 33 Gelenke, 20 Muskeln und über 100 Bänder sichern die Stabilität und sorgen für Beweglichkeit beim Laufen.

AUF DAS PASSENDE SCHUHWERK KOMMT ES AN

Um Ihre Füße ein Leben lang gesund zu halten, sollten Sie auf das richtige Schuhwerk achten. Flach und im vorderen Bereich breit sollte es sein. Ein leichtes, atmungsaktives Material hilft, Schweißfüße zu vermeiden. Egal wie bequem die Schuhe sind: Mindestens einmal am Tag sollten Sie sie wechseln.

DIE RICHTIGE PFLEGE

Neben dem richtigen Schuhwerk spielt die Fußpflege eine entscheidende Rolle für die Gesundheit der Füße. Und die fängt mit dem täglichen Waschen der Füße – am besten abends – an. Danach die Füße, speziell die Zehenzwischenräume, gründlich abtrocknen. Wer seinen Füßen etwas Gutes tun möchte, gönnt sich ein Fußbad. Ideal ist, wenn das Wasser etwa Körpertemperatur hat und bis zu den Knien reicht. Zusätze wie Kamille, Rosmarin oder Eukalyptusöl sind eine echte Wohltat. Am besten, Sie lassen sich in der Apotheke oder bei der Fußpflege beraten. Das gilt insbesondere für Diabetiker und Personen mit Venenproblemen.

Um die Haut nach dem Waschen zu pflegen, sollten Sie regelmäßig eine Fußcreme sanft einmassieren und dabei die Fußsohlen nicht vergessen. Raue, rissige Hautstellen können sich auf diese Weise regenerieren. Überschüssige Hornhaut lässt sich durch Raspeln oder Schmirgeln entfernen, sollte aber niemals abgeschnitten werden, da sie sonst umso stärker nachwächst. Fußnägel sollten Sie immer gerade abschneiden oder abknipsen damit sie nicht einwachsen.

PROBLEMFÜSSE GEHÖREN IN DIE HÄNDE VON SPEZIALISTEN

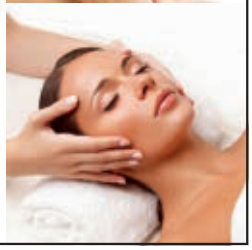
Diabetiker und Menschen mit schwerwiegenderen Fußproblemen sollten ihre Fußpflege nach Rücksprache mit einem Arzt in die Hände von Spezialisten geben. Regelmäßige professionelle Fußpflege oder der Gang in eine podologische Praxis sind dann angesagt. Ein Orthopädieschuhtechniker kann Fehlstellungen durch individuell angepasste Einlagen ausgleichen. ◆

ÖFTERS MAL BARFUSS LAUFEN TUT DEN FÜSSEN GUT.

© Jürgen Fälchle / Fotolia.com

In Harmonie

Kosmetik für Haut und Seele



Nicole Dörfler

Markt 5 · 07973 Greiz

Telefon 03661-458845 · www.kosmetik-greiz.de

ROLAND

...schon läuft's besser!

Orthopädie-Schuhtechnik

Heinrichstraße 88 · 07548 Gera
Telefon 0365/55 18 639

Mo & Mi	Di & Do	Fr
8-16 Uhr	8-18 Uhr	9-14 Uhr

und nach Vereinbarung

Eine Auswahl unserer Leistungen:

- Orthopädische Maßschuhe
- Diabetikerversorgung
- Fußgerechte Schuhe
- Einlagen nach Maß
- Kleinorthopädie
  Mittelfußrollen · Schmetterlingsrollen · Verkürzungsausgleiche

---

PRAXIS FÜR PODOLOGIE

Claudia Wamser

Werner-Sylten-Straße 25
07586 Bad Köstritz
Telefon 03 66 05 / 80 55
Mobil 0152-31090348

Praxis für Podologie

Andrea Wegner

- Podologin -

07586 Bad Köstritz • Heinrich-Schütz-Str. 19
Tel.: 036605/ 29029

Podologische Praxis Marina Scholze

Medizinische Fußpflege

Schulstr. 29 · 07586 Bad Köstritz
Telefon 036605 84094
Mobil 0151 17846499
marinascholze@t-online.de

FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE ANNE-KATHRIN SCHARFENBERG

Adresse: Elstersteig 9 | 07973 Greiz
E-Mail: podologiescharfenberg@gmail.com
Telefon: 03661 | 6127447

Leistungsspektrum:
podologische Komplexbehandlung
(Zulassung aller Krankenkassen)

Behandlung von:
Diabetikern | Blutern | Rheumatikern
Kinderfüßen | Nagelpilz | Fußpilz
eingewachsenen Nägeln
Hühneraugen | Warzen
Hornhaut
Anamnese & Dokumentation
Sensibilitätstest für Diabetiker
Fußmassage

Anfertigung von:
Nagelkorrekturspangen
Druck- & Reibungsschutz | Nagelprothetik

PHYSIOTHERAPIE

HILFE BEI RÜCKENSCHMERZEN, GELENKPROBLEMEN UND CO.

VIELFÄLTIGE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Was tun, wenn der Rücken zwickt oder die Gelenke Probleme machen? Hier können die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten der Physiotherapie helfen, Schmerzen zu lindern, die Durchblutung zu fördern und Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination zu erhalten oder zu verbessern.

© WavebreakMediaMicro / Fotolia.com

ZU DEN WICHTIGSTEN METHODEN DER PHYSIOTHERAPIE GEHÖREN DIE BEWEGUNGSTHERAPIE UND DIE PHYSIKALISCHE THERAPIE.

Bei der Bewegungstherapie unterscheidet man zwischen aktiven Bewegungen, die der Patient selbstständig durchführt und passiven Bewegungen, bei denen der Therapeut die Bewegung führt. Oft beginnt eine Behandlung mit überwiegend passiven Maßnahmen. Sobald die Schmerzen nachlassen, treten aktive Übungen in den Vordergrund, die dann oftmals in ein regelrechtes Belastungstraining übergehen, um den Patienten wieder fit für den Alltag zu machen.

Bei der Physikalischen Therapie kommen verschiedene Formen der Massage, thermische Reize durch Wärme oder Kälte und Wasser in Form der Hydrotherapie zum Einsatz.

Wärme ist angesagt bei Schmerzen wie sie bei Muskelverspannungen, Hexenschuss oder unspezifischen Rückenproblemen vorkommen. Was dabei genau den Schmerz lindert, ist noch unklar. Vermutlich spielen die Entspannung der Muskulatur und die Erweiterung der Gefäße eine Rolle. Sofern die Schmerzen von einer Entzündung ausgelöst werden, ist Wärme allerdings tabu, da diese die Entzündung noch verschlimmern kann. In solchen Fällen oder wenn Wärme nicht hilft, wird Kälte angewendet, um eine Besserung zu erzielen.

Bei der Elektrotherapie fließt ein schwacher Strom durch den Körper und löst ein intensives Kribbeln aus. Die Elektrotherapie kommt erfolgreich bei Schmerzen, Bewegungs- und Durchblutungsstörungen zum Einsatz. ◆

Physiotherapie Kerstin Schirmer

- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Therapie
- Bobath, Vojta, PNF
- Versch. Massagen
- Marnitztherapie
- Dorntherapie
- Fango, Ultraschall
- Elektrotherapie
- Kurzwelle, Schröpfen
- Manuelle Lymphdrainage
- Inhalation
- Schlingentisch, Glisson, Perl'sches Gerät
- 2- und 4-Zellenbäder
- Kryotherapie
- Fußreflexzonentherapie
- Osteoporosegymnastik
- Rückenschule
- Nordic Walking Kurse
- Rehasport
- HAUSBESUCHE

(Parkfläche und Busverbindung vorhanden)

www.physio-schirmer.de

Tel. + Fax 03 65/41 11 81 · Dornaer Str. 14 · 07456 Gera · info@physio-schirmer.de

Cornelia Seidel

Ganzheitliche Therapien von Kopf bis Fuß

...den Lebensfluss wieder finden...

Behandlungen:

Allergie • Organe • Migräne • Narben
Meridiane • Fußreflexzonen • Entschlackung
Honigtherapie • Kräuterheilkunde

Dr.-Otto-Nuschke-Straße 5b · 07973 Greiz
Telefon 03661-3497 · Mobil 0171 5522030
E-Mail: gesundheit@cosei.de · www.cosei.de

Physiotherapie Schmutzler UG

Praxis für Physiotherapie und Osteopathie

Otto-Rothe-Straße 41 - 07549 Gera-Lusan

Mo. Di. Mi. 8:00-12:00 Uhr + 14:00-18:00 Uhr
Do. Fr. 8:00-12:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Osteopathie
- Heilpraktiker

info@physiotherapie-schmutzler.de
info@osteopathie-praxis-gera.de

Tel. 0365/34008
Fax 0365/2261068

KÖRPER WERKSTATT GREIZ

Praxen für Physiotherapie und Osteopathie

Volker Trommer · BPt. (NL), Heilpraktiker

Franz-Feustel-Straße 4 · 07973 Greiz

Tel. 03661/45 50 65 · **Fax** 03661/45 50 74

info@koerperwerkstatt-greiz.de · www.koerperwerkstatt-greiz.de

ERGOTHERAPIE

FIT FÜR DEN ALLTAG

WEGE ZU MEHR SELBSTSTÄNDIKEIT IM ALLTAG

Ursachen für Störungen am Bewegungsapparat oder des Nervensystems gibt es viele. Schlaganfall, Parkinson oder Alzheimer sind einige davon, die vor allem – aber nicht nur – ältere Patienten betreffen. Auch psychische Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Selbstständigkeit im Alltag stark beeinträchtigen. Hier setzt die Ergotherapie an. Ihr Ziel ist, die Selbstständigkeit zu fördern und Kranke wieder an ein normales Alltagsleben heranzuführen.

So breit gefächert wie die möglichen Ursachen für Beeinträchtigungen ist auch das therapeutische Spektrum der Ergotherapie. Jeder Patient soll individuell gefördert und gefordert werden.

DAS BOBATH-KONZEPT

Das sogenannte Bobath-Konzept beruht auf der Annahme, dass gesunde Hirnregionen die Funktionen kranker Regionen übernehmen können. Das Ziel ist, Handlungen und Bewegungsabläufe, die vor der Erkrankung vertraut waren, wie das Ankleiden, die Körperpflege oder Essen und Trinken wieder zu erarbeiten. Das Konzept wird vor allem bei neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Hirntumoren und -blutungen, Schädel-Hirn-Traumata oder Erkrankungen des Rückenmarks angewandt.

ERLEBNISORIENTIERTE VERFAHREN

Gestaltungs- und Maltherapie gehören zu den erlebnis- und handlungsorientieren Verfahren. Sie geben den Patienten neue, kreative Ausdrucksmöglichkeiten. Je nach Krankheitsbild soll entweder ein besserer Zugang zu den eigenen Gefühlen, eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit oder die Verbesserung der Feinmotorik erreicht werden.

DIE INFORMATIONSVERARBEITUNG VERBESSERN

Das Hirnleistungstraining wird bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems eingesetzt. Hirnleistungstraining wie es in der Ergotherapie angewandt wird, ist immer eine vom Arzt verordnete Therapie und hat nichts mit den Denksportaufgaben oder Gedächtnistrainings zu tun, die in Unterhaltungsmedien zu finden sind. Geschult werden vor allem die Aufmerksamkeit, die Verarbeitung von Informationen, das Gedächtnis sowie das abstrakte und logische Denken. ◆

© WavebreakMediaMicro / Fotolia.com

DIE MALTHERAPIE ERSCHLIESST NEUE AUSDRUCKSMÖGLICHKEITEN.

Praxis für Ergotherapie

Katrin Ignerski

Rollstuhlgerechte Praxis & Hausbesuche
alle Fachbereiche der Ergotherapie
Spezialisierung auf Handbehandlung

Unsere Praxisleistungen

- Behandlung auf Rezept des Arztes (alle Kassen, BGs und Privat)
- Angehörigenberatung
- Hausbesuche
- Schienenherstellung
- Manualtherapie obere Extremität (Schultergürtel – Arm – Hand) –zertifiziert
- Computergestützte Verfahren
- Bio- und Neurofeedback
- Kinesio-Taping
- Parafinanwendungen
- SRT-Zeptoring

Behandlung von Kindern z. B. mit:

- Entwicklungs- und Wahrnehmungsstörungen
- Bewegungs-, Koordinationsstörungen
- Verhaltensstörungen, AD(H)S
- Erkrankungen des Nervensystems

Behandlung von Erwachsenen z. B. mit:

- Knochen-, Sehnen- oder Bandverletzungen
- Amputationen/Narben
- Rheumatischen/Gelenk-Erkrankungen
- altersbedingtem Funktionsabbau
- Schlaganfall, Multiple Sklerose, M. Parkinson
- Depression, Schitzophrenie, Sucht

Kurse/Vorsorge: z.B. Vorschulföderung, Entwicklungsförderung für Kinder verschiedenen Alters, Elterntraining, Rheumagruppe, Hirnleistungsgruppe

Altstadtgalerie • Marienstraße 1-5 • 07973 Greiz
Telefon (03661) 456024 • Telefax (03661) 456025
www.praxis-ergovital.de • info@praxis-ergovital.de

DIE GUT SORTIERTE HAUSAPOTHEKE

GERÜSTET FÜR DEN FALL DER FÄLLE

Schnell ist es passiert: Man schneidet sich in den Finger, das Enkelkind fällt vom Rad, der Kopf hämmert oder die Erkältung kommt ausgerechnet am Wochenende. In diesen Fällen hilft eine gut sortierte Hausapotheke. Doch was gehört hinein und was ist überflüssig?

Fester Bestandteil sollten neben Medikamenten, die Sie ständig nehmen müssen, Schmerz- und Fiebermittel sein, die bei Kopfschmerzen und Erkältungen eingesetzt werden können. Ein Fieberthermometer hilft bei der Einschätzung ob eine harmlose Erkältung im Anmarsch ist oder ob es sich um eine schwerwiegendere Erkrankung handelt. Im Zweifel sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Bei offenen Wunden beugen Desinfektionssprays Entzündungen vor, das richtige Verbandsmaterial hilft, Blutungen zu stillen. Eine Wund- und Heilsalbe beschleunigt die Regeneration der Haut. Beim Verbandsmaterial sollten Sie nicht nur an Schürfwunden, sondern auch an Brandwunden und Verletzungen denken, die wasserdicht abgedeckt werden müssen. Am besten Sie lassen sich in Ihrer Apotheke beraten.

Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden helfen bei Sodbrennen, Verstopfung oder Durchfall.

Eine Salbe oder ein Gel gegen Prellungen und Verstauchungen sollte immer vorrätig sein, denn schon ein ungeschickter Schritt kann für eine schmerzhafte Zerrung genügen. Hilfreich ist es dann, eine Kühlkompresse im Gefrierfach bereitliegen zu haben. Aber Achtung, die kalte Kompresse bei der Anwendung immer mit einem Tuch abdecken, sonst kann die Haut geschädigt werden.

Für alle Fälle sollten Sie eine übersichtliche Erste-Hilfe-Anleitung und Einmalhandschuhe zur Hand haben.

Wichtig ist, von allen Medikamenten die Beipackzettel aufzubewahren. So können Sie immer nachvollziehen, welches Medikament sich wofür eignet, wie es eingenommen werden muss und welche Nebenwirkungen auftreten können. Entscheidend ist zudem die richtige Lagerung. Trocken, dunkel und kühl sollte es sein. Im Badezimmer ist es für gewöhnlich zu warm und feucht. Besser eignen sich Schlafzimmer oder Hausflur. Wenn Sie öfter Kinder zu Besuch haben, achten Sie unbedingt darauf, die Hausapotheke verschlossen und kindersicher aufzubewahren, sonst könnte es passieren, dass Tabletten mit Lutschbonbons verwechselt werden.

Etwa zweimal jährlich sollten Sie Ihre Hausapotheke auf Vollständigkeit und Haltbarkeit prüfen. Medikamente, deren Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist oder die sich in Aussehen, Konsistenz, Geruch oder Geschmack verändert haben, sollten Sie unbedingt entsorgen. ◆

Schnell ist es passiert: Wenn sich das Enkelkind weh getan hat, helfen nicht nur tröstende Worte sondern auch der Griff in die gut sortierte Hausapotheke.

APOTHEKE IM GLOBUS

Apothekerin Eva Metzger

An der Beerweinschänke 2
07554 Gera - Trebnitz
Telefon 0365 - 422 98 82 · Telefax 0365 - 422 98 84
kontakt@globusapo.de · www.globusapo.de

Niemand beschäftigt sich gerne mit schweren Krankheiten oder dem Sterben – vor allem wenn man sich noch fit und agil fühlt. Dennoch ist keiner – ob jung oder alt – vor ungewollten, unerwartet eintretenden Situationen gefeit, in denen man nicht mehr selbst entscheiden kann, wie man medizinisch behandelt werden möchte oder eben auch nicht. Für diesen Fall empfiehlt es sich, frühzeitig eine Patientenverfügung zu verfassen, in der festgehalten wird, ob Sie in bestimmte Untersuchungen und Behandlungen einwilligen.

Eine Patientenverfügung muss schriftlich verfasst und unterschrieben werden. Sie sollten sie an einem Ort aufbewahren, von dem Ärzte oder Betreuer im Fall der Fälle schnell Kenntnis erlangen. Am besten, Sie tragen einen Hinweis auf die Patientenverfügung bei sich. Wenn Sie in der Verfügung eine Vertrauensperson bevollmächtigen, muss diese unbedingt informiert sein, denn sie ist dann dazu verpflichtet, den von Ihnen festgehaltenen Willen durchzusetzen. Wenn Sie keine Vertrauensperson haben, sollten Sie die Verfügung mit Ihrem Hausarzt besprechen.

PATIENTENVERFÜGUNG

GERÜSTET FÜR DEN FALL DER FÄLLE

© Robert Kneschke / Fotolia.com

Eine Patientenverfügung ist verbindlich. Voraussetzung dafür ist, dass Sie die Wünsche ohne äußeren Druck festgehalten haben, Sie die Verfügung nicht zwischenzeitlich wiederrufen haben und die darin niedergelegten Wünsche nicht gegen geltendes Recht verstoßen. Es macht durchaus Sinn, das Dokument in regelmäßigen Abständen zu prüfen. Vielleicht ändert sich Ihre Einstellung zu Krankheit und Tod ja im Laufe der Zeit. ◆

Weitere Informationen zur Patientenverfügung erhalten Sie auf den Internetseiten des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz. www.bmjv.de

Ricarda Gebauer

Notarin

Notarin
in Greiz

Amtssitz
Poststraße 8, 07973 Greiz
Telefon 03661/2045 u. 62890
Telefax 03661/671686
E-Mail: notarin_gebauer@t-online.de

Zwickauer Straße 115 · 08468 Reichenbach/Vogtland
Telefon 03765 / 13228 · Fax 03765 / 12840 · www.reichenbach-bestattung.de

BARRIEREFREI UND MODERN

ALTERSGERECHT WOHNEN

PLANEN SIE DUSCHE UND BADEZIMMER MÖGLICHST GROSSZÜGIG.

Die meisten Senioren möchten so lange wie möglich in ihrer Wohnung oder ihrem Haus wohnen. Doch irgendwann kann die Treppe zum Hindernis werden. Oft reichen kleine bauliche Änderungen, um einen Umzug hinauszuzögern. Wir geben hilfreiche Tipps für jeden Raum.

WOHNZIMMER

- Lassen Sie von einem Schreiner die Beine von Sofa und Sesseln verlängern. Das erhöht die Sitzfläche und erleichtert das Aufstehen.
- Herumliegende Kabel sind Stolperfallen. Kabelkanäle an der Wand sehen nicht nur besser aus, sie mindern auch die Sturzgefahr.
- Achten Sie auf eine rutschhemmende Teppichunterlage und einen festen Bodenbelag.

DAS WICHTIGSTE IM ÜBERBLICK

- **Stufen, Absätze und Stolperfallen vermeiden**
- **breite Gänge und Türen**
- **Sitzgelegenheiten auch in Bad und Küche**
- **bodenebene Dusche oder Wanne mit Einstiegshilfe**

KÜCHE

- Lagern Sie alles, was Sie häufig benötigen, in Reichweite. Bei Bedarf besser eine rutschfeste, stabile Trittleiter mit Haltegriff verwenden als einen wackeligen Hocker. Wer Probleme mit der Balance hat, sollte gar nicht auf Leitern steigen.
- Wenn Herd, Spüle und Arbeitsplatte keinen Unterbau haben, können Sie beim Kochen oder Backen auch mal sitzen.

BADEZIMMER

- Eine große, bodenebene Dusche mit breiter Tür, Haltegriff und rutschfestem Boden ist nicht nur praktisch, sondern auch komfortabel.
- Ein Hocker in der Dusche macht das Duschen weniger anstrengend. Wasserfeste Hocker gibt es in ansprechenden Designs.
- Neben Einstiegshilfen für Badewannen gibt es Wannen, bei denen sich ein Teil des Randes wie eine Tür öffnen lässt. Haltegriffe und eine rutschhemmende Einlage sorgen zusätzlich für Sicherheit.
- Haltegriffe an der Toilette erleichtern das Setzen und Aufstehen.
- Unter dem Waschtisch sollten keine Einbauten angebracht sein. So kann bei Bedarf ein Stuhl untergestellt werden.
- Sollte ein Notfall eintreten, müssen die Türen von Bad und WC von außen und nach außen zu öffnen sein.

SCHLAFZIMMER

- Das Bett sollte von drei Seiten gut und mit genügend Platz zugänglich sein.
- Vermeiden Sie rutschende Bettumrandungen.
- Eine Nachttischlampe sorgt für Helligkeit, wenn Sie nachts raus müssen.

FLUR

- Vermeiden Sie Treppen, Stufen und Türschwellen.
- Vorhandene Treppen lassen sich mit einem Treppenlift einfach und sicher bewältigen.
- Alle Türen sollten einen Meter breit sein. ◆

AUFBAU
einfach besser wohnen

DAS PLUS FÜR IHR LEBEN.

BARRIEREARMER WOHNRAUM IM MEHRFAMILIENHAUS ODER IN BETREUTEN WOHNOBJEKTEN:

Wohnpark
„Z25 WOHNEN+“
Zeulsdorfer Str. 25 · 07549 Gera

Seniorenwohnpark
„ZUR ALTEN SCHULE I“
Grüner Weg 65 · 07546 Gera

Seniorenwohnpark
„ZUR ALTEN SCHULE II“
Lusaner Straße 24 · 07549 Gera

In diesen 3 Objekten wird das Wohlfühlen rund ums Wohnen und Leben selbstverständlich. Barrierefrei, bzw. mit geringen Barrieren ist jeder Mieter frei zu entscheiden, welche Hilfe und in welchem Umfang er sie annehmen möchte. Die in jedem Haus vorhandenen Gemeinschaftsbereiche bieten Gelegenheit für gemeinsame Aktivitäten. Unsere Mitarbeiter vor Ort organisieren bunte Programme, so dass nie Langeweile Einzug hält. Natürlich können Sie unsere Mitarbeiter auch zu allen Fragen rund um Pflege und Betreuung ansprechen. Wenn Sie in anderen Bereichen des Lebens Unterstützung benötigen, können Sie sich diese individuell aus einer Vielzahl von Angeboten unserer Partner wählen. Die Ausführung der Hilfe wird dann von den Dienstleistern übernommen. Selbstverständlich können wir Ihnen auch außerhalb unserer Seniorenwohnanlagen barriereredu zierten Wohnraum anbieten. Auch in diesem Fall stehen Ihnen unsere Mitarbeiter aus den Bereichen Sozialmanagement und Wohnungswirtschaft jederzeit beratend und unterstützend zur Seite. Unsere Hauswarte sorgen für ein angenehmes Wohnumfeld und haben natürlich auch immer für Ihre Fragen und Wünsche ein offenes Ohr.

FÜR JEDEN ANSPRUCH
DIE PASSENDE WOHNUNG.
0365.82 33 1-10/-18/-45 | DIE-AUFBAU.DE
EINFACH BESSER WOHNEN IN GERA UND JENA – SEIT 1956.

WIR BERATEN SIE GERN PERSÖNLICH IN UNSEREN GESCHÄFTSSTELLEN IN GERA:
Goethestraße 6 | Lusaner Straße 24
BESICHTIGUNGEN: Mo.–Fr. von 8.00–18.00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

A-spera
Seniorenpflege Weiße Elster

Pflegebedürftig.
Was nun?

Viele Angehörige sind mit dieser neuen Situation oft überfordert und haben Angst, etwas falsch zu machen.
Die Pflege durch die Angehörigen ist in jedem Fall ein Vollzeitjob.
Dieser enorme Zeitaufwand ist kaum zu schaffen, gleich gar nicht, wenn die Angehörigen selbst berufstätig sind.
Viele offene Fragen ergeben sich, wenn man das erste Mal mit einer Pflegesituation konfrontiert wird.
Mit unseren vielfältigen Beratungs-, Betreuungs und Unterstützungsangeboten für ältere Menschen und deren Angehörige, möchten wir dazu beitragen, das „Alter" positiv zu gestalten.

✔ **Kostenlose Pflegeberatung**
✔ **Grund- & Behandlungspflege**
✔ **Hauswirtschaftliche Versorgung**
✔ **Betreuungsleistungen**

Ihr Pflegeteam mit Herz für Berga & Greiz!

BERGA
Bahnhofstraße 13 · 07980 Berga/Elster
Tel. (036623) 231420 · Fax (036623) 231421
E-Mail: info@a-spera.de

GREIZ
Brauhausgasse 3 · 07973 Greiz
Tel. (03661) 4567470 · Fax (03661) 4567471
E-Mail: info@a-spera.de

WWW.A-SPERA.DE

PFLEGEDIENST

SO SELBSTSTÄNDIG WIE MÖGLICH, HILFE WO NÖTIG

Mit baulichen Maßnahmen lässt sich die Zeit, die Senioren in den eigenen vier Wänden leben können, oft erheblich verlängern. Manchmal reicht das aber nicht mehr aus – der Wunsch zuhause zu bleiben, besteht in den meisten Fällen jedoch fort. Dann bedarf es konkreter Unterstützung. Das einfachste ist natürlich, wenn Sie Angehörige haben, die Ihnen helfen können und wollen. Das ist aber nicht immer der Fall. Dann sind ambulante Pflegedienste oder qualifizierte Einzelpflegekräfte meist die beste Wahl.

AMBULANTE PFLEGEDIENSTE

Das Leistungsangebot der ambulanten Pflegedienste ist vielfältig. Dazu gehören Hilfe bei der Körperpflege oder beim Essen, das Geben von Medikamenten, das Wechseln von Verbänden oder das Verabreichen von Injektionen. Aber auch hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Einkaufen, Kochen oder Putzen werden von den Pflegediensten übernommen. Daneben spielt die Beratung der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen eine wichtige Rolle.

Welche Leistungen Sie in Anspruch nehmen, vereinbaren Sie mit dem Pflegedienst in einem Vertrag, der nicht nur die Leistungen in Art, Inhalt und Umfang regelt, sondern auch die dafür anfallenden Kosten transparent macht.

EINZELPFLEGEKRÄFTE

Natürlich können Sie auch eine Einzelpflegekraft mit der häuslichen Pflege beauftragen. Einzelpflegekräfte sind oftmals Altenpfleger, die sich selbstständig gemacht haben. Wenn Sie sich für eine Einzelpflegekraft entscheiden, müssen Sie die Leistungen, die Sie in Anspruch nehmen möchten sowie die Kosten, die dafür anfallen, ebenfalls in einem Pflegevertrag regeln. ◆

Bei den Pflegekassen erhalten Sie kostenfrei einen Überblick über die zugelassenen Pflegedienste. Darin enthalten sind auch Leistungs- und Preisvergleiche.

PFLEGEKRÄFTE UNTERSTÜTZEN IM ALLTAG.

Eine menschenwürdige Pflege und eine liebevolle Betreuung.

Wir unterstützen Sie mit unseren Leistungen:

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- hauswirtschaftl. Versorgung
- Fahrdienst
- Pflegeberatungseinsatz bei Geldleistungen
- Privatleistungen
- ambulant betreute Wohngruppe
- **24-Stunden-Rufbereitschaft**

„Glück Auf" Pflegeservice GmbH
Berliner Straße 207 · 07546 Gera
Telefon 0365 7737570
Telefax 0365 77375717
info@glueckauf-pflegeservice.de
www.glueckauf-pflegeservice.de

WOHNFORMEN FÜR DIE NÄCHSTE LEBENSPHASE

Während viele Senioren so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen möchten, entscheiden sich andere ganz bewusst für einen Umzug. Die Gründe dafür sind vielfältig. Das zu groß gewordene Haus wird zur Belastung, die Wohnung ist aufgrund vieler Treppen nicht mehr seniorengerecht oder die Kinder und Enkelkinder wohnen viel zu weit entfernt.

Achten Sie bei der Entscheidung Ihrer Wohnsituation darauf, dass sie nicht nur Ihren derzeitigen sondern auch Ihren künftigen Bedürfnissen gerecht wird. Schließlich möchte man im Alter nicht mehrfach umziehen. Entscheiden Sie zuerst, in welcher Stadt Sie wohnen möchten. Anschließend sollten Sie einen Blick auf die Umgebung Ihres Wunschdomizils werfen: Gibt es in der Nähe gute Einkaufsmöglichkeiten? Sind Ärzte und Apotheken einfach erreichbar? Wie ist die Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel?

SENIOREN-WOHNGEMEINSCHAFT

Senioren-WGs werden immer beliebter. Die Idee – mehrere ältere Menschen teilen sich eine Wohnung oder ein Haus mit separaten Wohnungen – kommt an. Denn: In den gemeinschaftlich genutzten Bereichen kommen alle zusammen. Damit ist man im Alter nicht allein. Eine WG erfordert allerdings auch Toleranz den Mitbewohnern gegenüber.

BETREUTES WOHNEN UND PFLEGEHEIME

Das betreute Wohnen kombiniert die Vorteile von eigenen, meist barrierefreien Wohnungen, die in einer Wohnanlage zusammengefasst sind, mit Dienstleistungen, die üblicherweise über eine monatliche Pauschale abgerechnet werden. Welche Dienstleistungen angeboten werden, kann stark variieren. Deshalb sollten Sie sich vorab informieren. Meist gibt es Grundleistungen und Wahlleistungen, die nach persönlichem Bedarf zusammen gestellt werden können. Ein Pflegeheim ist dann die richtige Wohnsituation, wenn Sie rund um die Uhr oder tagsüber auf Betreuung angewiesen sind. ◆

IN EINER WOHNGEMEINSCHAFT IST MAN NICHT ALLEIN.

© goodluz / Fotolia.com

Caritasverband für Ostthüringen e. V.

Kleiststraße 7
07546 Gera
Tel. 0365 - 26056

Caritas – Not sehen und handeln

Seniorenheim „Edith Stein“
Auerbachstraße 3
07549 Gera
Telefon 0365 - 73 43 0

Naturnahe Kita „Perlboot“
Otto-Rothe-Straße 43 a
07549 Gera
Telefon 0365 - 73 43 190

Haus Emmaus
Kinder- und Jugendhilfe
Lasurstraße 19
07551 Gera
Telefon 0365 - 31 666

Caritas Sozialstation
Ambulante Pflege
Wiesestraße 107 b
07548 Gera
Telefon 0365 - 28 0 69

Flüchtlingssozialarbeit
Karl-Matthes-Straße 23
07549 Gera
Telefon 0365 - 712 930 127

Haus Christophorus
Beschäftigungsförderung
Karl-Matthes-Straße 23
07549 Gera
Telefon 0365 - 712 930 120

Begegnungsstätte Eichenhof
Begegnung, Mittagessen
Eichenstraße 11 b
07549 Gera
Telefon 0365 - 712 930 210

Haus Christophorus
Wohnungslosenhilfe
Karl-Matthes-Straße 23
07549 Gera
Telefon 0365 - 712 930 121

Wohngemeinschaft für Senioren
Assistenz, Betreuung, Pflege
Zu den Wiesen 16
07552 Gera
Telefon 0365 - 28 0 69

ICO Gera GmbH
Günstige Kleidung,
Möbel, Umzüge,
hauswirtschaftliche Dienstleistungen
Große Kirchstraße 7
07545 Gera
Telefon 0365 - 55 204 04

„Glück Auf“ Servicewohnen

Lebensfreude und Lebensqualität im Alter
in unserer Senioren-Wohngemeinschaft,
Pskower Straße 38

- ✔ gemeinsam wohnen, selbstbestimmt leben
- ✔ familiäre Atmosphäre, individuelle Pflege
- ✔ Wohnung nach Wunsch, ruhiges Umfeld
- ✔ persönlich beraten, Vertrag verstanden

Wohnbeispiel:
Das könnte Ihr neues Zuhause sein

Sie haben Fragen zu unserem Wohnangebot? Wir beraten Sie gern!
Ansprechpartner: Daniela Bischoff, Nelly Hoffmann, Tel. 0365 7737570

„Glück Auf“ Betreuungsservice UG · Berliner Straße 207 · 07546 Gera
Telefon 0365 7737570 · info@glueckauf-betreuungsservice.de

GLÜCK AUF BETREUUNGSSERVICE

Ambulanter
Pflegedienst
Tag und Nacht

Wir beraten – Wir informieren – Wir vermitteln

Die **Rundum-Versorgung** aus einer Hand

Holen Sie sich den Rat unserer Fachleute.

Pflegedienstleiterin Schwester Claudia Watzka und das Team beraten und informieren Sie gern über die **häusliche Pflege**.

Hauptstraße 11 · 07973 Greiz-Neumühle

Tel. 03661 / 482022 · Fax 03661/482023

E-Mail: claudia.watzka@swa-neumuehle.de

www.swa-neumuehle.de

Unser **Betreutes Wohnen**

• Barrierefreies Wohnen inkl. Fahrstuhl bzw. Treppenlift • Examinierte Pflegekräfte des ambulanten Pflegedienstes 24 h im Haus • Telefon mit Notrufanlage • Essen auf Rädern • Pflege von Schwerstkranken • Grundpflege nach SGB XI und Behandlungspflege nach SGB V • Hauswirtschaftliche Versorgung

Unser **Freizeit- und Betreuungsangebot**

• Pflege nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz (in kleinen Gruppen im Betreuten Wohnen bzw. ganz individuell bei Ihnen zu Hause) • Regelmäßige Besuche vom Kindergarten Neumühle • Täglich wechselnde Betreuungsangebote im Haus • Gottesdienst im Haus • Entspannung finden Sie in unserem Garten. **Wir vermitteln:** Friseur, Fußpflege, Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie, Hausnotruf in Zusammenarbeit mit der Firma VITAKT, Pflegehilfsmittel (Pflegebett usw.)

© Städte-Verlag E. v. Wagner & J. Mitterhuber GmbH

MITTENDRIN
DAS MAGAZIN FÜR AKTIVE SENIOREN

[vdav] MITGLIED

Link zum Online-Magazin

Ausgabe Landkreis Greiz mit Stadt Gera
1. Auflage, März 2020

Dieses Magazin finden Sie auch im Internet unter www.staedte-verlag.de/blaetterbroschueren/bs-greiz/

Für die Richtigkeit der Eintragungen, redaktionelle oder technische Fehler und die Vollständigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen. Die Verwendung dieses Magazins oder von Teilen daraus ist nur mit Genehmigung des Verlags gestattet.

Haftungsausschluss
Die in diesem Seniorenmagazin enthaltenen Informationen und Ratschläge wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Trotzdem übernimmt der Verlag keine Gewähr für die Richtigkeit der Inhalte und empfiehlt grundsätzlich bei Gesundheitsbeschwerden eine ärztliche Rücksprache.

Foto Titelseite: © goodluz / Fotolia.com

Dieses Magazin wurde auf 100 % chlorfreiem Papier gedruckt.

QR-Codes
Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Herausgeber und Gesamtherstellung
Städte-Verlag E. v. Wagner & J. Mitterhuber GmbH
Steinbeisstraße 9 · 70736 Fellbach
Telefon 0711 5762-01 · Fax 0711 5762-199
info@staedte-verlag.de · www.staedte-verlag.de

Über 1500 Stadtpläne und Kreiskarten in der App von unser-stadtplan.de Jetzt kostenlos downloaden!

GEGRÜNDET 1970

TANZSCHULE SCHULZE

DIE ERLEBNISTANZSCHULE IN
GERA ZEITZ NAUMBURG

Fr.-Naumann-Platz 3
07548 Gera
Telefon 0365 8005279
info@tanzschule-schulze.de
www.tanzschule-schulze.de

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

GESELLSCHAFTSTANZ
ZUMBA GOLD
AGILANDO
MOVITA
LINE DANCE

TANZFIT!

ADTV

Tanzen, Fitness und Lifestyle im besten Alter:
Testen Sie TANZFIT jetzt kostenlos und teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz!

Altersmedizin und Rehabilitation in Ronneburg

Eröffnung der neuen Kreisrehaklinik nach 2-jähriger Bauzeit im **Sommer 2020**

Unser Team

Ärzte

Pflegekräfte

Physiotherapeuten

Ergotherapeuten

Logopäden

Sozialdienst

Wir behandeln betagte Patienten mit Blick auf die im **Alter** häufig vorhandenen **Mehrfacherkrankungen**.

Behandlungsziel ist die Verbesserung der bestehenden Situation, die Wiederherstellung, Förderung und Erhaltung der **Selbständigkeit** und **Lebensqualität**.

Der Klinikkomplex in Ronneburg ist spezialisiert auf die Behandlung älterer / geriatrischer Patienten.

www.rehaklinik-ronneburg.de