

IHR Exemplar - kostenlos zum Mitnehmen

SENIORita's BLICKE

AUSGABE
2020

SENIORita - die Messe für die besten Jahre im Leben



#WAS WIRKLICH EINE ROLLE SPIELT

„LEBENSLINIEN“ DER
SENIORITA

senior**Ri**TA und senior**RU**Di mit
TIPPS & THEMEN
rund um die
SENIORita



sponsored by



ZU
GEWINNEN!
Mehr dazu auf Seite 41 ...



Janine Berg-Peer

WER
FRÜHER
PLANT,
IST NICHT
GLEICH TOT

Meine
Vorbereitung auf
ein entspanntes
Leben im Alter

GOLDMANN

Servus liebe Leserin, lieber Leser,

an dieser Stelle seid's bislang von den Machern von der „SENIORita – dera Messe für die besten Jahre im Leben“ begrüßt worden ... des is de Messe, da wo a jeder hin muss – ab dem frühen „Mittelalter“ sowieso ...
Mia zwoa werden uns die nächste Messe ganz gwiß auch anschaun – vorab aber möchten mia Euch herzlich begrüßen und ab jetzt a bißerl durch des neue Heftl führen ...
Schaut's Euch alles genau an – nehmt's Euch die ganzen Tipps mit – mia haben uns da aa schon einiges rauslesen kenna.
Auf de Seitn 33 und 43 von dem Heftl findet's Ihr nomoi alle Aussteller von dera SENIORita im Februar/März heuer mit de Telefonnummern ...
Gleich nach dem Ende von der Messe war ja der „Lock-Down“ – wia ma so auf niederbayrisch sagt – und irgendwie war auf oamoi des ganze Leben anders ... Oiso einfach nomoi neischaun – und wenn's doch was ned findet's, dann ruaft's einfach bei uns an oder schreibt's uns **(0991 7771 oder kontakt@senior-ita.de)** ...
Macht's es guad, bleibt's gesund und achtsam !!!

Eure Rita und da Rudi



*„Eine glückliche Ehe ist eine, in der sie ein bisschen blind und er ein bisschen taub ist.“
(Loriot)*

SENIORita's BLICKE Ausgabe 2020 – das Heft zur Messe „SENIORita – die Messe für die besten Jahre im Leben“ – erscheint 1x pro Jahr

Themenwelten

GESUNDHEIT &
PRÄVENTION

RECHT &
SOZIALES

AKTIVITÄT &
LEBENSFREUDE

INNOVATION &
ZUKUNFT

Impressum
SENIORita's BLICKE

Herausgeber:
menacher EVENT
Gabi Menacher
Am Tegelberg 7
94469 Deggendorf
Tel. 0991 7771
Mobil 0171 2372061
gabi@menacher-event.de
www.menacher-event.de

Auflage: 7.500 Stück
Erscheinung: jährlich
Oktober 2020

Grafik/Design/Illustration:
IRIS-ZEH-DESIGN
www.iris-zeh-design.de
kunst.zeh@gmail.com



Druck:
Ebner Verlag Deggendorf
www.verlag-ebner.de

Bildnachweise:
SENIORita:
Erika Steiger
Blickkontakte:
Inserenten,
pixabay.com

Quellennachweis Einblicke:
Deggendorf Aktuell, 18/06/2020

Für Druckfehler und Irrtümer wird keine Haftung übernommen!

RÜCKBLICKE 08



AUSSTELLER 12



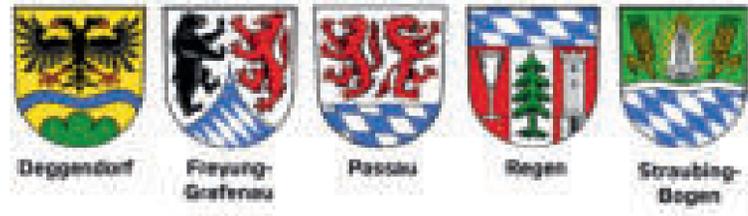
22 vdk



EINBLICKE 10

- 08 – 09 **RÜCKBLICKE**
Einige Highlights der SENIORita 2020
- 10 – 11 **EINBLICKE – Lebenslinien**
- ab 12 **BLICKKONTAKTE**
Die Aussteller informieren aus den SENIORita Themenwelten über Bewährtes, Aktuelles und vieles mehr
- 22 – 27 **Hauptsponsor der SENIORita: Der VdK**
- 33 + 43 **Aussteller der SENIORita 2020 mit Telefonnummern**
- 42 – 43 **Rita sucht Rudi**

Dankeschön
für die Unterstützung!



DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN
für ganz Südostbayern



RÜCKBLICKE



EIN BLICKE

Lebenslinien ...

Im ersten Heft von SENIORita's BLICKE (Ausgabe 2018) haben wir kurz berichtet, was uns zu der Messe „SENIORita – die Messe für die besten Jahre im Leben“ bewogen hat. In erster Linie war es eine Herzensangelegenheit, da unsere Eltern weit in den 80ern waren und die Mutter von Gabi Menacher beschützt untergebracht war: Sie hatte Alzheimer.

Die Vergangenheitsform zeigt, dass wir mittlerweile Abschied genommen haben. Das ist – aus unserer Sicht – der normale Lauf im Leben: Jeder Mensch wird eines Tages gehen. Und wenn die Eltern vor den Kindern gehen, so ist das der gute ruhige Weg.

Dieses Jahr war trotzdem ein anderes, ein besonderes ...

Meine Schwiegermutter ist Mitte Juni mit 89 Jahren friedlich eingeschlafen. Wir sind dankbar, dass sie in einem sehr guten Heim war, sich dort wohlfühlt hat – jedoch konnte ihr einziger Sohn

sie seit Mitte März nicht mehr sehen. Das war nicht einfach. Ende Juli ist dann auch meine Mutter im Alter von 85 Jahren in einer Montagnacht um 3 Uhr ruhig entschlafen. Am Sonntagmittag (tags zuvor) war ich noch bei ihr und sie war sehr entspannt und friedlich ... Hier sind wir besonders dankbar, dass sie keinen Sturz mehr hatte oder in Unruhe war ... Die Krankheit Alzheimer schreibt oftmals andere Geschichten.

Die Beerdigung meiner Mutter in München an einem sonnigen Spätsommertag Anfang September war eine so herzliche und würdige Verabschiedung – es waren Schulfreundinnen (!) und alte WegbegleiterInnen da ... schöner hätte es nicht sein können ... Die letzten Jahre (sie war über fünf Jahre beschützt

„Mein Mann hätte ihr gerne wenigstens noch die Backe gestreichelt“

Ein ganz persönlicher Bericht darüber, was das Besuchsverbot in Heimen mit Bewohnern und Angehörigen macht

Krankenhaus und Pflegeheim waren in der Corona-Krise besonders sensible Bereiche. Und um das Ansteckungsrisiko sowohl für die Patienten bzw. Bewohner als auch die Mitarbeiter bzw. das Pflegepersonal so gering wie irgend möglich zu halten, hatten Besucher über Wochen hinweg keinen Zutritt. Einemseits verständlich und richtig. Welch psychische Qual die Isolation aber für alle, kranke Menschen bedeutete, wie sich dies auch auf ihre körperliche Konstitution auswirkte und welche Belastung das Besuchsverbot andererseits für die Angehörigen darstellte, wurde während des Lock-Downs mannigfaltig beschrieben und diskutiert. Eine ganz andere Dimension bekommt diese öffentlich geführte Debatte aber, wenn man selbst betroffen ist. Gabi Menacher, vielen im Raum Deggendorf bekannt als Veranstalterin der SENIORita, der Messe für die besten Jahre im Leben, hat selbst erlebt, dass gut gemeint nicht immer gut gemacht ist. In ihrem sehr persönlichen Bericht beschreibt sie, was die erzwungene Isolation von Heimbewohnern mit ihrer Familie gemacht hat. „Mutti hat Alzheimer ...

lange Jahre ... aber sie hat immer noch Gefühle ... Corona im Jahr 2020 ... eine unwirkliche Zeit für uns alle, und jeder muss damit umgehen.“ Seit circa Mitte März wurden wir gebeten, unsere Mutter im beschützten Bereich eines Pflegeheims in München nicht mehr zu besuchen. Am Rande: Die letzten beiden Februar-Wochen hatte man im Heim ganz fest mit ihrem Ableben gerechnet. - Nun gut – seit über fünf Jahren betete, wie sich dies auch auf ihren Lebensweg auswirkte, dass ihr Lebensweg endlich ist, so wie jeder ... Aber es ist anders gekommen. Nach der Bitte des Heimes sind wir also am Sonntag, den 15. März, nicht nach München gefahren, um sie zu sehen und einfach nur zu busseeln und drücken (das nämlich liebt und braucht sie so sehr – auch wenn sie oftmals gar nicht mehr weiß, dass wir ihre Töchter sind). Ach ja, der 15. März ist ihr 85. Geburtstag. Nun gut, so einen Geburtstag feiern wir nach, das geht schon ... Eine knappe Woche später beginnt der sogenannte Lock-Down ... auch gut ... es ist fremd für uns alle ... hilft ja nichts ... Mutti hält sich im März und April wacker – und dann kommt die Nachricht, dass wir sie ab dem Muttertag mit Auflagen besuchen dürfen. Es ist sehr sehr schwer für uns – aber wir haben uns dagegen entschieden. Sie müsste aus ihrem geschützten Bereich raus, sie hätte eine Maske und auch wir. Eine Scheibe würde uns trennen. Über ein Telefon sollten wir sprechen. Das möchten wir ihr einfach nicht antun. Denn selbst eine kleine Berührung geht keinesfalls ...

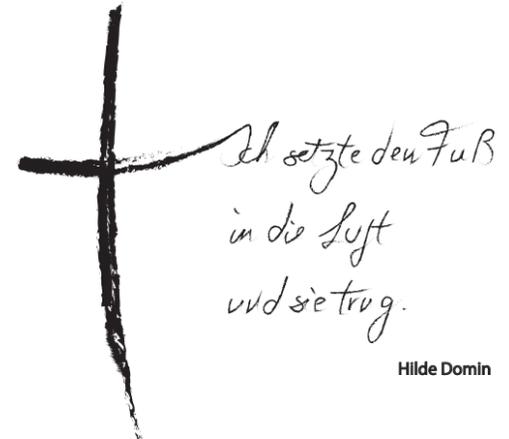
Zeitsprung: Wir schreiben Montag, den 15. Juni 2020, und am letzten Freitag haben wir beim Telefonat mit dem Haus erfahren, dass seitens der Regierung am Montag endlich neue Richtlinien AUCH für die Pflegeheime kommen. Endlich. Wir warten heute – lesen stündlich alle Nachrichten auf allen Kanälen ... nichts ... Dann am späten Nachmittag sehe ich in einer regionalen Tagespresse einen großen Bericht über ein Heim in Plattling ... und lese im allerletzten Absatz den Satz: „Die Allgemeinverfügung für Besuche in den Heimen wurde erst am Freitag noch einmal me)??? - Es ist wirklich wirkverändert vorerst bis 28. Juni.“ Nur zur Erklärung: Mutti kann nicht mehr sprechen, versteht nichts mehr, läuft im Kreis und ist einfach nur da. In einer zweiten Zeitung, ebenfalls vom 15. Juni 2020, lese ich auf Seite 7 einen großen Bericht mit der Überschrift „Viele neue Lockerungen ab heute“. Theater und Kinos können wieder öffnen – alle Kinder zurück im Klassenzimmer ... im Text dann sechs Überschriften zu Unis, Kitas, Reisen usw. usw. ... KEIN WORT über Pflegeheime bzw. speziell auch mal die Demenzzentren ... Und jetzt bin ich komplett erschüttert. Mir fehlen die Worte! Meine Mutter hat Alzheimer und vieles vergessen – das ist schlimm. Aber noch viel viel schlimmer ist, dass unsere Regierung Menschen wie meine Mutter vergessen hat! Und auch die Angehörigen, die sich genauso verhalten wie wir und noch nicht bei den Demenzzentren waren, einfach um ihre Lieben zu schützen (und man möge mir bitte glauben – das ist der schwerere Weg!), hat man somit vergessen! Was ist denn mit euch los (und ich meine hier die offiziellen Stellen – die Regierung – keinesfalls die Pflegehe-



Allein im Heim oder Krankenhaus - für Bewohner/Patienten gleichermaßen wie für die Angehörigen eine schier unerträgliche Situation. Foto: ccvision.de

untergebracht) hat sie nur noch wenig Besuche bekommen. Sie hat niemanden mehr erkannt und das ist natürlich schwer zu begreifen ... aber gespürt hat sie immer!!!

Das schreibe ich hier als Tochter und gebe Ihnen einfach nur eines mit auf den Weg: Wir alle wissen nicht, wie es hinter dem Tor weitergeht und wann es sich öffnet ... es ist bestimmt schön dort und vielleicht werden wir sogar erwartet ... Leben Sie Ihr Leben!



Wir sind dankbar für die gemeinsame Zeit.



DER GUGGEIS
IHR IT-PROBLEMLÖSER

0151/46523225
J.GUGGEIS@DERGUGGEIS.DE



Der GUGGEIS: Was motiviert ihn, Menschen zu helfen?

Meine Motivation und auch die Idee, Menschen mit ihren Computern oder Handys zu helfen, kommt insbesondere von meiner Mutter. Diese tat sich immer recht schwer mit technischen Herausforderungen. Sei es das Online-Banking, ein langsames Laptop oder komische Anzeigen auf ihrem Computer. Bei Problemen meldete sie sich immer bei mir und bat mich um Hilfe. Dabei kam mir der Gedanke, dass es viele andere Menschen gibt, denen es genauso geht. Und da nicht jeder immer seine Kinder stören will oder Kinder hat, entschied ich mich, es zu meiner Aufgabe zu machen, diesen Menschen zu helfen.

Was mich auszeichnet?

In der IT sind viele Eigenschaften wichtig, besonders aber:

Vertraulichkeit, Zuverlässigkeit und Einfühlsamkeit.

Viele Menschen haben mir gesagt, dass ich diese Eigenschaften habe, weswegen ich auch IHNEN zusichern kann:

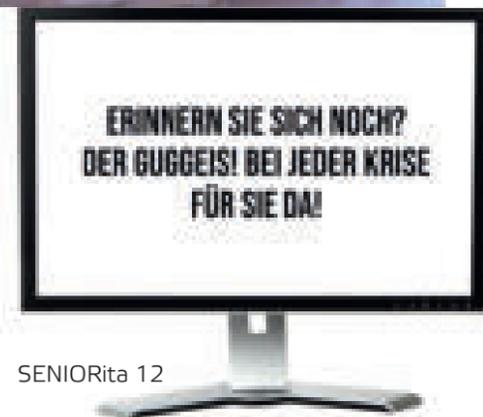
Ihre privaten Informationen sind bei mir sicher und werden stets vertraulich behandelt.

Ich bin ein pünktlicher und verlässlicher Partner.

Ich nehme mir Zeit für Sie und Ihre ganz individuellen Herausforderungen.

Ich würde mich freuen, wenn ich Ihnen helfen könnte und dadurch Ihr Stress wegen der sch...Technik der Vergangenheit angehört.

Ihr Julian Guggeis



SENIORita 12



Brauche ich „schon“ ein Hörgerät?

Beim Team von Hörakustik Winter erfahren Sie, wie sich eine beginnende Hörminderung auf das Sprachverstehen in geräuschvoller Hörumgebung und Ihr Wohlbefinden auswirkt.



Monika Winter
Monika Winter
Hörakustikermeisterin
und Inhaberin



Raphael Reith
Raphael Reith
Hörakustiker

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Terminvereinbarung.

Inhabergeführtes Hörakustik-
Fachgeschäft in Deggendorf.

Bräugasse 3
94469 Deggendorf

Tel.: 0991 38308777
Fax: 0991 38308776

info@hoerakustik-winter.de
www.hoerakustik-winter.de

FAHRZEUGVEREDELUNG



WIR ZIEHEN UM! AB 15.10.
HAUPTSTR. 13, DEGGENDORF

WWW.CAR-DIAMOND.DE



LEBEN NACH DEM TOD

„Fürchten brauchen wir uns nicht.“

Was ihm da ein Patient erzählt hat, ist für Dr. Erwin Brucker auch heute noch eine Schlüsselsatz. Und der Auslöser für ein bemerkenswertes Buch über Nahtoderfahrungen. Schon seit langem beschäftigt sich Dr. Erwin Brucker mit der Frage, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. In vielen Gesprächen berichteten ihm Patienten, wie sie in Notsituationen am Kern ihres Daseins angekommen waren.

Dr. Brucker schildert deren Erlebnisse. Da ist einmal der Mann, dem bei einer Operation der Darm mehrmals perforiert worden ist. Dort der Autofahrer, der nach einem Unfall in der Autobahnböschung landet. Hier die Frau mit durchgebrochenem Blinddarm. Und allen ist etwas gemein: „Plötzlich stehen die Leute außerhalb ihres Körpers, sehen, wie etwas damit gemacht wird, ohne vorerst zu realisieren, dass es ihr eigener Körper ist. Erst wenn sie sich näher hinbewegen sehen sie, dass sie es sind, um den sich die Leute kümmern. Die Patienten schildern intensive Sinneseindrücke, eine Art Zwischenwelt, berichten von einem hellen Licht und einem Tunnel, der in dieses Licht führt. Herr Dr. Brucker konnte dies nicht einfach für sich behalten, er hatte den Drang, dies alles niederzuschreiben.

Die zentrale Frage ist für ihn: „Wo kommen wir her, was sollen wir hier und wo gehen wir hin?“ Diese Frage müsse jeder für sich beantworten. Glaube und Religion spielen zwar eine wichtige Rolle, das Buch aber will Dr. Brucker als religionsunabhängig verstanden wissen. Dennoch sieht er in der Bergpredigt so eine Art Anleitung zum Glückseligkeit. „Es wird da ja ein durch und durch positiver Lebensstil empfohlen.“ Für den Mediziner ist es wichtig, ein Leben zu führen, das sich nach den Gesetzen der Liebe ausrichtet. „Das ist die Erfahrung, die die Seele auf Erden machen muss.“

Für die Gesundheit der Seele sei es wichtig, die Verbindung zu Gott nie abreißen zu lassen. „Über unser Innerstes haben wir eine ständige Verbindung zum Jenseits. Gott ist immer da. Das sagen auch die Mystiker, die es in den verschiedensten Religionen gibt.“ Nach dem Erscheinen des ersten Bandes haben viele Leute Herrn Dr. Brucker aufgesucht, um ihm „ihre“

Geschichte zu erzählen. Die Geschichten wurden gewogen auf Wahrheitsgehalt und Plausibilität. Entstanden ist der zweite Band „Blick in den Himmel“, bei dem es sowohl um einen Blick in den Himmel als auch um „die andere Seite“ geht. Es geht auch um Vergebung und Mystik, letztere als das Verbindende zwischen den Religionen.

Das Hörbuch „Brucker – Leben nach dem Tod“ ist vor kurzem erschienen. Es ist über die Praxis, Bücher Pustet Deggendorf und die Buchhandlung Kemme in Osterhofen erhältlich.

Blick in den Himmel,
Autor Dr. Erwin Brucker, 181 Seiten, Preis 19,80, Deutsche Literaturgesellschaft, ISBN 978-3-03831-183-6, 2018

Leben nach dem Tod – was wir heute schon wissen können
Autor Dr. Erwin Brucker, 144 Seiten, Preis 11,80, Deutsche Literaturgesellschaft 2019, ISBN 978-3-03831-038-9

Hörbuch „Brucker – Leben nach dem Tod“, erschienen 2020, 3 CD's, Buchhandlung Pustet Deggendorf und Buchhandlung Kemme, Osterhofen

Jeder Teilnehmer, der bis zum 30. NOV 2020 eine Postkarte mit Begründung, warum gerade er/sie das Buch gewinnen sollte, schreibt und an unten stehende Adresse schickt, kommt in den Lostopf!



BUCHVERLOSUNG HÖRBUCH „BRUCKER - LEBEN NACH DEM TOD“

Auslosung am 30. NOV.2020. Mit Absendung der Postkarte erklärt sich der/die Absender/in mit den Datenschutzbestimmungen einverstanden!



Gut behütet am Ende des Lebens

Das St. Ursula Hospiz in Niederalteich bietet Schwerkranken und Sterbenden einen Ort, an dem sie ihre letzte Lebenszeit palliativ bestens versorgt und gepflegt verbringen können. Persönliche Wünsche, sowie die körperlichen, geistigen, religiösen und spirituellen Bedürfnisse der Kranken stehen im Vordergrund. Dazu gehört auch, dass sich die sterbenskranken Menschen, Angehörige und Freunde bei uns wie zu Hause fühlen können.

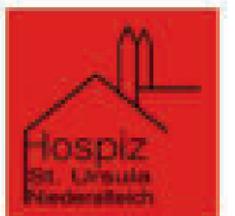
Das Haus bietet den Gästen 10 geräumige, wohnlich eingerichtete Zimmer mit großem, behindertengerechten Bad, TV, WLAN und Stereoanlage. Die Station gruppiert sich um einen schönen, geschützten Innenhof mit überdachtem Sitzplatz. Alle Wege im Innenhof und auch im äußeren großen Garten sind gut mit Rollstuhl oder Pflegebetten befahrbar, sodass auch der Wunsch des Gastes nach Draußen-sein erfüllt werden kann. Angehörige können im Gästetrakt auch kostenfrei übernachten. Der Aufenthalt in unserem Hospiz ist für die Patienten kostenfrei, also sind keine Zuzahlungen notwendig.



Im Mittelpunkt des Handelns aller Mitarbeiter und Ehrenamtlichen des Hospizes steht der sterbende Mensch mit seinen gesamten Bedürfnissen und Wünschen.

„Dem Leben nicht mehr Tage, aber den Tagen mehr Leben geben“
– dieses Motto bestimmt unser Tun.

Hildegard Plaschzyk
St. Ursula Hospiz Niederalteich
St. Ursula - Weg 5
94557 Niederalteich
Tel: 09901 - 900 31 01





DeinHaus 4.0 - Länger Leben Zuhause

Das Forschungsprojekt DeinHaus 4.0 möchte den Menschen in Niederbayern technisch-digitale Möglichkeiten vorstellen, die dabei unterstützen, auch im Alter länger Zuhause leben zu können.

Oft möchte man sich über das Älterwerden gar keine Gedanken machen, vor allem dann, wenn es um mögliche Hilfs- und Pflegebedürftigkeit geht. Noch geht es uns schließlich gut, das liegt alles in so weiter Ferne und hoffentlich betrifft es einen überhaupt nicht. Unterschwellig aber beschäftigt es beinahe einen jeden von uns.

Sprechen Sie über das Altern. Mit Ihrer Familie und mit Freunden, mit Ärzten und gerne auch mit uns. Glücklich älter zu werden ist nur halb so schwer, wenn man darauf vorbereitet ist. Wir möchten Sie hierbei unterstützen.

Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

erforscht und entwickelt das Projektteam technische Lösungen, die im Zuhause unterstützen. Der Öffentlichkeit werden diese Möglichkeiten in Mustereinrichtungen vorgestellt. Auch eine Studie soll 2021 durchgeführt werden, die sich damit beschäftigt, die richtigen Hilfsmittel sinnvoll und situationsgerecht einzusetzen.

Sind Sie interessiert an digitalen Lösungen zur Unterstützung bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit in Ihrem eigenen Wohnumfeld? Ihre Anregungen und Erfahrungen helfen uns dabei, optimale Lösungen zu entwickeln.

Kontaktieren Sie uns unter:

Telefon: **0991 3615-615**
E-Mail: **deinhaus4.0@th-deg.de**

Allgemeine Infos zum Projekt erhalten Sie unter: **www.deinhaus4-0.de**



Fordern Sie einfach unseren Hausprospekt an!

URLAUB FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Den Urlaub mit Ihrem dementen Angehörigen **SORGEN-** und **VORURTEILSFREI** verbringen.

Urlaub im Haus Sonnenfels bedeutet für Sie, **KEINE** Angst haben zu müssen, ob Ihr Partner aufgrund der Demenz negativ auffallen könnte. Ganz im Gegenteil: In unserer familiengeführten Einrichtung können Sie genau so sein, wie Sie sind.

Verbringen Sie Ihre Auszeit vom Alltag in unseren **barrierefreien 2-Zimmer-Appartements** und genießen Sie die Ruhe des Bay. Waldes, um etwas **Kraft** zu tanken.

Während des Tages bieten wir bis zu **7 Stunden liebevolle Betreuung** in Kleingruppen an, damit Sie stets die Möglichkeit haben, individuell von Tag zu Tag selbst zu entscheiden, wie viel Zeit Sie alleine, gemeinsam oder in der Gruppe verbringen wollen.

Profitieren Sie zudem vom Austausch mit den anderen Hausgästen & gewinnen Sie dadurch neue Perspektiven.

Familie Müller und das Team Sonnenfels



Unterkunft mit Herz



Haus Sonnenfels GmbH
& Co Betriebs KG
Anton-Fech-Weg 14,
94252 Bay. Eramstein

Telefon: 09922 / 8045775
info@sonnenfels-pflege.de
www.sonnenfels-pflege.de

BRUSTKREBS-FRÜHUNTERSUCHUNG ZEIGT ERFOLG

Seit mittlerweile 13 Jahren bietet das Mammographie-Screening Niederbayern Frauen zwischen 50 und 69 Jahren regelmäßige Brustkrebs-Früheruntersuchungen. Die Frauen nehmen ihre Termine gewissenhaft wahr. „Es ist ein beruhigendes Gefühl für sie. Denn die meisten erhalten wenige Tage später die Nachricht, dass alles in Ordnung ist“, sagt Dr. Margarete Murauer von der Praxis DIE RADIOLOGEN Deggendorf. Gemeinsam mit ihrer Kollegin MUDr. Andrea Simkova von RADIO-LOG in Passau ist sie für die Umsetzung des Programms verantwortlich. „Dennoch ist das Screening wichtig, denn je früher eine Erkrankung entdeckt wird, umso höher sind die Heilungschancen“, fährt die Ärztin fort. Die aktuellen Zahlen der Dachorganisation zeigen: Vor Einführung des Screenings waren bundesweit 14 Prozent der entdeckten Karzinome kleiner als 14 Millimeter, 2017 waren es bereits 36 Prozent. Aus Niederbayern liegen schon Zahlen für 2018 vor. Dort waren es im genannten Jahr 57 Prozent.

Vereinfacht heißt das: Der Anteil der ungünstigen Prognosen geht durch das Mammographie-Screening immer weiter zurück.

So funktioniert's

Der Ablauf ist für die Frauen denkbar einfach: Alle zwei Jahre erhalten sie einen Brief mit einem Terminvorschlag in einer Screening-Einheit in ihrer Nähe. An insgesamt sechs Standorten führt das Mammographie-Screening Niederbayern Brustkrebs-Früheruntersuchungen nach genau vorgegebenen Standards durch. Die vier „festen“ Screening-Einheiten, die ganzjährig Termine anbieten, sind die RADIO-LOG-Praxen in Passau und Straubing, DIE RADIOLOGEN in Deggendorf und das LAKUMED-Krankenhaus in Landshut Achdorf. Ergänzend sind zwei Mammo-Mobile in Niederbayern unterwegs, auch hier folgen die technische Ausstattung und die Abläufe dem vorgegebenen Schema. Wenn der Termin nicht passt, kann man sich ganz einfach über die Zentrale Stelle einen neuen be-

sorgen. Die Untersuchung dauert etwa 20 Minuten, während dieser Zeit werden die Frauen von erfahrenen Mitarbeiterinnen betreut. Die Radiologie-Assistentinnen verfügen über eine spezielle Ausbildung, deshalb ist vor Ort kein Arzt nötig. Sie machen von jeder Brust zwei Röntgenaufnahmen. Im Anschluss werden die Daten auf sicherem Weg an zwei qualifizierte Fachärzte übermittelt. Sie begutachten jede einzelne Aufnahme unabhängig voneinander – Millimeter für Millimeter. Spätestens sieben Tage nach der Untersuchung erhält die Frau das Ergebnis.

Wo bekomme ich Informationen?

Frauen sind heutzutage gut informiert und wissen, wie wichtig es ist, zur Untersuchung zu gehen. Die Organisation selbst senkt die Hemmschwelle, zum Termin zu gehen, indem sie für kurze Anfahrtswege und transparente Abläufe sorgt: Das Mammographie-Screening Niederbayern informiert über Briefe, Flyer, eine informative Website und auch regelmäßig über Facebook. Auch im Hinblick auf die aktuelle Infektionslage – besondere Hygienevorkehrungen, Abstandsregelungen oder Maskenpflicht – hält das Team die Frauen auf dem Laufenden.

Bild links: Dr. Margarete Murauer von der Praxis DIE RADIOLOGEN Deggendorf und MUDr. Andrea Simkova sind für die Umsetzung des Programms in Niederbayern verantwortlich.

Fortsetzung nächste Seite ...

M
A
M
M
O
G
R
A
P
H
I
E
S
C
R
E
E
N
I
N
G





Erfahrene Mitarbeiterinnen betreuen die Frauen beim Mammographie-Screening – derzeit mit Maske. Unser Bild zeigt von links nach rechts: Janina Michalczyk, Elisabeth Schandl, Manuela Pangerl

Qualifiziert, standardisiert, zertifiziert

Das Besondere des Mammographie-Screening-Programms ist seine hohe Qualität. Die Brustkrebs-Frühuntersuchung läuft in allen Bundesländern und in allen Praxen gleich ab. Es wurde von Experten entwickelt und stellt besonders hohe Anforderungen an die Ärzte, die Fachkräfte vor Ort, die eingesetzten Geräte und die Abläufe. Alle zwei Jahre wird es einem aufwendigen Rezertifizierungsprozess unterzogen. Die Prüfer nehmen die Abläufe, die technische Ausstattung, die Qualifikation der Mitarbeiter und die räumlichen Gegebenheiten unter die Lupe – einfach das ganze „Drumherum“, das für einen angenehmen Aufenthalt der Frauen sorgt. Zusätzlich betrachten sie ganz genau die gesamte Ablauforganisation in Niederbayern vom Einladungsprozess bis hin zur Qualität der erstellten Befunde.



Achten Sie auf Ihre Gesundheit – Wir tun es auch!



MVZ/Schießstattweg
Schießstattweg 60, 94032 Passau
info@radio-log.de



Graffinger Str. 135
94469 Deggendorf
info@die-radiologen-deggendorf.de

Mehr Informationen unter:
www.mammo-programm.de oder
www.mammo-screening.org

Join us on facebook!
<https://www.facebook.com/MammographieScreeningNiederbayern>

BRK Herzenswunsch-Hospizmobil

Viele Menschen haben Herzenswünsche. Einige haben auch die Möglichkeit, sie sich zu erfüllen. Doch wenn plötzlich eine Krankheit eintritt und das Lebensende naht, ist die Umsetzung oft nicht mehr so einfach. Deshalb gibt es das Herzenswunsch-Hospizmobil des BRK. Ein Wunsch kann für jeden angemeldet werden, der an einer palliativen Grunderkrankung leidet. Die Fahrt soll für unseren Gast ein wunderbares Erlebnis werden. Das ist unser Ansporn und unser Auftrag!

Alle Infos unter
www.herzenswunsch-hospizmobil.de





Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

Der Sozialverband VdK Bayern kämpft für Ihre Interessen

Der VdK mischt sich ein in die aktuelle Sozialpolitik, damit in Deutschland soziale Gerechtigkeit, Menschlichkeit und Solidarität nicht auf der Strecke bleiben. Die soziale Kluft droht, in der aktuellen Corona-Krise noch größer zu werden. Dagegen setzt sich der Sozialverband VdK zur Wehr. Soziale Gerechtigkeit ist eines der wichtigsten Themen für die Sozialpolitik der nächsten Jahre. Dank seiner Mitgliederstärke kann sich der VdK erfolgreich für die Interessen seiner Mitglieder in der Renten-, Pflege-, Gesundheits- und Behindertenpolitik einsetzen.

Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft, setzen Sie ein Zeichen für soziale Gerechtigkeit – werden Sie Mitglied im Sozialverband VdK Bayern!

In Bayern vertrauen 730.000 Mitglieder dem VdK. Bei Fragen zu Rente, Schwerbehinderung oder Pflege profitieren Sie als Mitglied des größten deutschen Sozialverbands von mehr als sieben Jahrzehnten Erfahrung in der Sozialrechtsberatung. Allein im Jahr 2019 konnte der VdK Bayern die Rekordsumme von 74 Millionen Euro für seine Mitglieder an Nachzahlungen erstreiten.

Jetzt Mitglied werden.
www.vdk-bayern.de



unabhängig. solidarisch. stark.

DIE VdK-KREISVERBÄNDE ARBERLAND UND DEGGENDORF STELLEN SICH VOR

Der VdK-Kreisverband Arberland ist innerhalb des VdK Bayern der absolute Rekordhalter: 17,04 Prozent der Gesamtbevölkerung im Landkreis Regen sind VdK-Mitglieder. Das heißt, jeder Sechste, vom Säugling bis zum über Hundertjährigen, gehört hier dem Sozialverband VdK an. Das Team des VdK Arberland ist für rund 13.200 Mitglieder zuständig. Im Jahr 2019 wurden 13.034 Beratungen durchgeführt, 616 Widersprüche eingelegt sowie 158 Klagen eingereicht. Insgesamt konnten für die Mitglieder Nachzahlungen in Höhe von 1.369.327,63 Euro erwirkt werden.

Die meisten Beratungen wurden zur Rentenversicherung durchgeführt.

Besonders stark macht sich der VdK Arberland für Inklusion und Barrierefreiheit. VdK-Kreisgeschäftsführer Helmut Plenk ist auch Behindertenbeauftragter des Landkreises Regen. Ihm liegt am Herzen, dass ältere oder in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt leben können.

Seit August 2020 lenkt Helmut Plenk zusätzlich die Geschicke des VdK-Kreisverbands Deggendorf. Der VdK Deggendorf kümmert sich derzeit um mehr als 11.300 Mitglieder. 2019 haben die kompetenten Sozialrechtsberaterinnen insgesamt 9563 Beratungen durchgeführt, 474 Widersprüche eingelegt und 104 Klagen eingereicht. Insgesamt wurden für die Mitglieder Nachzahlungen in Höhe von 1.261.839,13 Euro erwirkt.

Auf der Messe Seniorita stehen die Teams der beiden Kreisverbände am Messestand gerne für Ihre sozialrechtlichen Fragen zu Rente, Behinderung, Gesundheit und Pflege zur Verfügung. Oder schauen Sie doch einfach mal in unseren VdK-Kreisgeschäftsstellen in Regen und Deggendorf vorbei.



VdK-Kreisgeschäftsführer
Helmut Plenk

Kontakt:
Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Arberland
Auwiesenweg 6, 94209 Regen
Telefon: 0 99 21/970 01-12
www.vdk.de/kv-arberland

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Deggendorf
Bahnhofstraße 23
94469 Deggendorf
Telefon: 09 91/374 11-30
www.vdk.de/kv-deggendorf

Wenn Sie außerhalb der Landkreise Regen und Deggendorf wohnen, wenden Sie sich bitte an:
Sozialverband VdK Bayern
VdK-Bezirksgeschäftsstelle Niederbayern
Schlachthofstraße 55, 84034 Landshut
Telefonnummer: 08 71/924 04-0
www.vdk.de/bg-niederbayern

PATIENTEN- VERFÜGUNG regelmäßig prüfen

Wer seine Patientenverfügung schon vor längerer Zeit verfasst hat, sollte sie hin und wieder überprüfen. Denn im Lauf des Lebens können sich Einstellungen und Entscheidungen ändern. Kann ein Patient nicht mehr für sich selbst entscheiden, muss ein Bevollmächtigter oder Betreuer seinen Willen umsetzen. Dieser prüft in Rücksprache mit dem Arzt, ob die Patientenverfügung auf die aktuelle Situation zutrifft und die weitere Behandlung in Einklang mit den formulierten Wünschen steht. Sollte dies nicht der Fall sein, muss versucht werden, den mutmaßlichen Willen des Erkrankten zu ermitteln.

Solange die Patientenverfügung nicht widerrufen wurde, ist davon auszugehen, dass sie dem aktuellen Willen entspricht. Relativ neu ist eine Änderung in Zusammenhang mit lebensverlängernden Maßnahmen: Werden diese abgelehnt, so betrifft das nicht mehr nur Maßnahmen in der Zukunft, sondern auch bereits laufende Behandlungen. Annette Liebmann, Sozialverband VdK Bayern (aus: VdK-Zeitung, Ausgabe März 2020)

Wer Fragen zur Patientenverfügung hat, kann sich an das kostenfreie Beratungstelefon „Pflege und Wohnen“ des VdK Bayern wenden.

BERATUNGSTELEFON:

Telefon (089) 2117-112

Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr
und Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr

Service rund um das „Leben im Alter“ beim VdK Bayern

RUND UM DIE UHR INFORMIERT MIT VdK-TV

Die Video-Portal des Sozialverbands VdK Deutschland erreicht monatlich rund 50.000 Besucher. Das Angebot umfasst spannende Interviews, aktuelle Reportagen und zahlreiche Service-Beiträge zu den Themen Rente, Pflege, Gesundheit und Behinderung. So gibt VdK-TV Tipps für den Schwerbehindertenausweis, informiert zur Erwerbsminderungsrente und über Patientenrechte. Außerdem geben engagierte Ehrenamtliche Einblicke in ihre Arbeit beim VdK. In zahlreichen Beiträgen nimmt der Sozialverband Stellung zu aktuellen gesellschaftlichen Debatten wie Inklusion, Altersarmut, Pflegenotstand und Wohnungsnot. Die Filme sind über das Video-Portal VdK-TV jederzeit im Internet abrufbar: www.vdktv.de

KREATIV UND STARK IN KRISENZEITEN

Als sich die Ereignisse auf der ganzen Welt durch die **Corona-Pandemie** überschlugen, wurde das Team von VdK-TV kreativ: VdK-Präsidentin Verena Bentele sendet seit März 2020 wöchentlich Video-Botschaften über VdK-TV, wo sie immer wieder den Blick auf positive Entwicklungen richtet. Das Podcast-Format „In guter Gesellschaft – Verena Bentele fragt, wo’s hakt“ ist ebenfalls in der Corona-Krise entstanden. Bentele lädt jeden Monat einen Gast ein und sucht gemeinsam mit ihm nach großen und kleinen Antworten auf sozialpolitische Fragen. Die hörenswerten Folgen über Menschen, die Gesellschaft gestalten wollen, stehen auf der VdK-TV-Webseite zur Verfügung.

SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN
www.vdk.de/bayern



Film ab!

VdK-TV ist unser kostenloses Videoportal mit Beiträgen zu Rente, Pflege, Behinderung, Gesundheit, Leben im Alter, Barrierefreiheit und mehr. Jede Woche erscheint ein neues, untertiteltes Video.

Unsere Videos finden Sie auf unserer Homepage www.vdk.de/bayern, auf www.vdktv.de und auf **Youtube**.

SOZIALVERBAND
VdK
www.vdktv.de

You Tube
www.youtube.com/
vdktv

www.vdktv.de

www.youtube.com/vdktv

EHRENAMT im VdK Bayern

Mara Höner aus dem niederbayerischen Eggenfelden engagiert sich wie tausende andere ehrenamtlich im Sozialverband VdK Bayern. Als VdK-Freizeitbegleiterin ist sie bei inklusiven Ferienfreizeiten und Spieletagen des Verbands dabei.

Mit Freude im Einsatz für Kinder und Jugendliche

Wenn sie in die glücklichen Gesichter der Kinder und Jugendlichen blickt, weiß Mara Höner, warum sie sich als VdK-Freizeitbegleiterin engagiert. Seit sechs Jahren ist die 24-Jährige ehrenamtlich auf inklusiven Ferienfreizeiten des VdK Bayern tätig und möchte dies noch so lange wie möglich tun. „Meine Aufgabe beim VdK bedeutet mir sehr viel“, sagt die Studentin aus Niederbayern.

„Ich weiß, dass mich die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderung stark beeinflusst hat und mich dorthin geführt hat, wo ich jetzt stehe.“ Ihr Vater, der damals selbst ehrenamtlich im VdK-Kreisverband Rottal-Inn tätig war, hatte Mara Höner mit neun Jahren zu einer Skifreizeit des Sozialverbands angemeldet. Sie war von Anfang an begeistert, und so folgten noch viele inklusive VdK-Ferienfreizeiten, an denen sie teilnahm.

Als sie mit 17 an die Altersgrenze kam, meldete sie sich als Freizeitbegleiterin. Mara Höner absolvierte ein kostenloses Vorbereitungsseminar. „In diesen zwei Tagen lernte ich nicht nur den fachgerechten Umgang mit Rollstühlen, sondern auch, wie es ist, jemand anderem die Zähne zu putzen.“ Bei den Seminaren „wird viel ausprobiert, und jeder erfährt, wie es ist zu pflegen und wie es sich anfühlt, gepflegt zu werden“.

Außerdem können die neuen die erfahreneren Freizeitbegleiterinnen und -begleiter mit Fragen löchern, sodass jeder gut vorbereitet ist, um in



BILD: Mara Höner. Foto: privat

die Freizeiten zu starten. Die Wochen im Sommer machen ihr immer wieder große Freude. An den Abenden erlebe sie besonders schöne Momente, wenn die Kinder und Jugendlichen total müde von den aufregenden Ereignissen des Tages schwärmen, zum Beispiel einer Achterbahnfahrt, einem tollen Schlag beim Minigolf oder einem lustigen Tiergeräusch im Zoo.

Gerne erinnert sie sich an spontane Wasserschlachten im Garten, bei denen jeder nass wird, auch die Freizeitbegleiter. „Diese Momente des

puren Glücks bleiben ganz besonders in Erinnerung und zaubern mir jedes Mal, wenn ich daran zurückdenke, ein breites Lächeln ins Gesicht.“ Und wenn die Eltern zum Abholen kommen, erzählen die Mädchen und Jungen mit leuchtenden Augen von den erlebten Abenteuern und neu ge-

Das Herz schlägt für die große VdK-Familie

Viele Frauen und Männer sind beim Sozialverband VdK ehrenamtlich aktiv. Bayernweit sind rund 12.600 Menschen für den VdK im Einsatz. Auch immer mehr jüngere Leute sind davon überzeugt, dass sie mit ihrem Engagement beim VdK andere Menschen glücklich machen können. Ein wunderbares Beispiel ist die Geschichte von Mara Höner, ehrenamtliche VdK-Freizeitbegleiterin.



schlossenen Freundschaften.

Sie selbst habe beim VdK „wunderbare Freunde“ gefunden. Dass sie Sonderpädagogik studiert, hängt natürlich auch mit ihren guten Erfahrungen in diesem Ehrenamt zusammen. Deswegen kann sie anderen jungen Menschen nur empfehlen, sich als VdK-Freizeitbegleiter zu engagieren. „Die Freude, die man schenkt, kommt tausendfach zurück. Jede Freizeit hat mein Leben um so vieles bereichert.“ Sebastian Heise, Sozialverband VdK Bayern (aus: VdK-Zeitung, Ausgabe Mai 2020)

Wer zwischen 18 und 29 Jahren alt ist und sich als VdK-Freizeitbegleiterin oder -begleiter engagieren will, kann sich im Ressort „Leben mit Behinderung“ beim VdK Bayern informieren.
Tel: (0 89) 21 17-1 13
E-Mail: lebenmitbehinderung.bayern@vdk.de

Zahlreiche Möglichkeiten

Der VdK bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Interessierte können sich die Broschüre „Ehrenamt im VdK“ per Post zuschicken lassen oder online herunterladen.

Kontakt:

Sozialverband VdK Bayern e. V., Ressort Ehrenamt,
Schellingstraße 31, 80799 München

Telefon (089) 2117-0

E-Mail: ehrenamt.bayern@vdk.de

www.vdk.de/permalink/68907



FRISCHE
BIO-HEUMILCH
SPEZIALITÄTEN

BERLS
BIOHOFMOLKEREI

EIN GENUSS IM EINKLANG
MIT DER NATUR

Hey Leute, an alle, die unsere Produkte zu schätzen wissen.

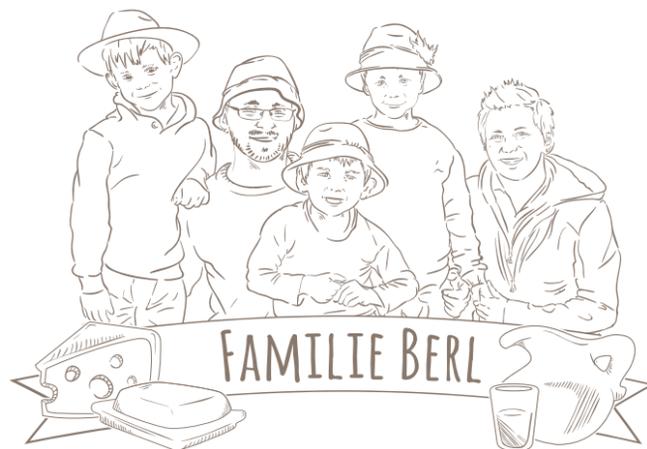
Wir möchten uns hiermit bei euch ganz herzlich für euer Vertrauen bedanken. Mit dem Kauf dieser Produkte helft ihr nicht nur uns, unseren Betrieb für die Zukunft zu sichern, sondern ihr tragt einen wesentlichen Beitrag dazu bei, unsere Tiere und Flächen in einem gesunden biodynamischen nachhaltigen Zustand zu erhalten. Unsere ganze Leidenschaft hängen wir voll und ganz in eine gesündere Bewirtschaftung und wollen somit für den Erhalt einer höheren Insektenvielfalt, Tierwohl und sozialen Kontakt für Mensch und Tier beitragen. Wir garantieren dafür eine sehr hohe Qualität der Lebensmittel durch die schonende handwerkliche Verarbeitungsweise OHNE dabei auf Kosten der Natur zu produzieren.

Es ist wirklich sehr erfreulich, das sich dieser Verantwortung immer mehr Verbraucher bewusst werden und uns auf diese Weise ihre Unterstützung zukommen lassen. Ohne euren Rückhalt wären wir jetzt nicht da, wo wir jetzt sind. Bitte bleibt uns und im Namen meiner bayerischen Berufskollegen treu.

Herzlichste Grüße euer Biomilchhof Berl



BERL'S
BIOHOFMOLKEREI



UNSERE BIO-HEUMILCH

EIN GENUSS IM EINKLANG MIT DER NATUR



STEINLEITNER

Brot, gebacken wie zu Großmutter's Zeiten
Aus Liebe zum Leben

Drei Dinge sind dazu besonders wichtig:

- 1 dreistufiger Natursauerteig
- 2 natürliche Zutaten
- 3 lange Teigruhe

Darin liegen die Kraft und der Geschmack der Steinleitner Brote.

Wir stellen uns jeden Tag die Frage neu: Was können wir tun, damit uns allen der Urgenuss von Brot erhalten bleibt? Die Steinleitner Brote sind die Antwort darauf. Die meisten von uns essen heute zu viel Chemie und zu wenig Natur. Diesen Trend wollen wir umkehren und beginnen mit dem ältesten Nahrungsmittel unserer Kultur:

- mit Brot -

Das ist unsere Mission.



POWERNÄHRSTOFFE FÜR UNSER IMMUNSYSTEM

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles“ ist zwar ein ca. 150 Jahre alter Ausspruch des Arztes Claude Bernard – jedoch so aktuell wie nie.

Die Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Virus sind sicherlich nur ein Teil der Strategie. Ich vermisse in der ganzen Diskussion, dass unser Immunsystem der entscheidende Faktor ist, wie wir Viruserkrankungen abwehren können und der Mensch als Ganzes mit Körper, Seele und Geist gestärkt werden kann.

Unser Immunsystem muss täglich große Leistungen erbringen, um krankheitsauslösende Eindringlinge abzuwehren. Dabei gehen tausende von Immunzellen zugrunde und müssen neu gebildet werden. Dafür sind ausreichend Vitamine und Mineralstoffe nötig. Ich stelle Ihnen heute die hierfür wichtigsten Nährstoffe vor.

Selen

Da unsere Lebensmittel aufgrund des geringen Selengehalts unserer Böden nur wenig Selen enthalten, ist der Selenmangel in der deutschen Bevölkerung weit verbreitet. Für den Krankheitsverlauf einer Covid-19- Erkrankung ist entscheidend, wie schnell das Virus in die Lungenzellen eintritt. Selenmangel (<100mikrogramm/l im Serum) schwächt das Immunsystem und reduziert die Chance des Körpers, mit dem Virus fertig zu werden. Selen ist auch notwendig, um Antikörper gegen das Influenza A Virus zu bilden und gut geschützt zu sein. Ein gesunder Selenspiegel im Blut liegt bei 130-150mikrogramm/l.

Warum schützt Vitamin D gegen Corona Viren?

Eine gute Vitamin D Versorgung ist Voraussetzung für die Produktion von Cathelicidinen und Defensinen. Diese Proteine sorgen als „körpereigene Antibiotika“ für eine funktionierende Immunantwort. Mithilfe von Cathelicidin kann unser Körper eindringende Erreger zeitnah abwehren. Zugleich sind sie Virusblocker und schützen uns vor Virusinfektionen. Studien zeigen, dass Atemwegsinfekte deutlich seltener auftreten, wenn der Vitamin D Spiegel passt. Oder dass die Grippe erst dann tödlich werden kann, wenn der Vitamin D Spiegel unter 24 ng/ml liegt. Zusammen mit Defensinen wirken die Cathelicidine gegen Corona Viren wie Grippe-, Herpes- und SARS Viren – aber nur, wenn der Vitamin D Spiegel ausreichend hoch ist. Vitamin D wirkt ursächlich gegen die Todesursache Lungenödem. Vitamin D verbessert unsere Abwehrkräfte durch die Monozyten. Auch die Immunantwort auf eine Influenzaimpfung wird durch Vitamin D unterstützt. Gründe genug, warum Sie Ihren Vitamin D Spiegel in einen Bereich von 60-70 ng/ml

bringen sollten. Ein Spiegel von 80-100ng/ml kann einen tödlichen Verlauf von Covid-19 verhindern. Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob es bei Ihnen Einwände gegen einen Spiegel in diesem Bereich gibt. Sie können so zu den 98% der Menschen gehören, die eine Corona Infektion mit harmlosen Symptomen überstehen. Kommen Sie zur Messung! Glauben Sie nicht, dass Ihr Spiegel ausreicht, weil Sie sich im Freien aufhalten! Sie müssen aktiv Sonne tanken - zur richtigen Tageszeit und mit freiem Körper! Vitamin D ist eine Grundbedingung für Ihre Gesundheit!

Vitamin A – das fettlösliche Partnervitamin von Vitamin D

Auch die Versorgung der deutschen Bevölkerung mit Vitamin A ist unzureichend. Vor allem Kleinkinder, Schwangere, Stillende und Senioren haben einen erhöhten Bedarf. Studien zeigen, dass die Gabe von Vitamin A an Kinder unter 5 Jahren in strukturschwachen Ländern die Masernhäufigkeit um 50% und allgemeine Sterblichkeit reduziert.



Vitamin A ist das bedeutendste Vitamin für die Immunität der Schleimhaut im Respirationstrakt, im Magen-Darmtrakt und im Urogenitaltrakt. Zusammen mit Vitamin D verbessert es das Ansprechen auf eine Influenzaimpfung. Zur Vorbeugung einer Virusinfektion ist die Gabe von 30-50 IE Retinol/kg Körpergewicht tgl. empfehlenswert.

Vitamin C

Auch das Vitamin C ist sehr bedeutend für die Abwehrleistung unseres Immunsystems. Abwehrzellen sind in der Lage, Vitamin C anzureichern. Je mehr Vitamin C vorhanden ist, desto besser reifen die Immunzellen. 5 Portionen frisches Obst und Gemüse aus biologischem Anbau liefern die nötigen täglichen 200 mg Vitamin C, die für ein schlagkräftiges Immunsystem nötig sind. Vitamin C Infusionen bei Erkältungskrankheiten haben sich zur Eindämmung der Entzündung längst bewährt.

Zink

Als Bestandteil in über 3000 Enzymen und Proteinen spielt Zink eine zentrale Rolle für ein funktionierendes Immunsystem. Die Reifung der Immunzellen in der Thymusdrüse ist zinkabhängig und wichtig für die Aktivität der Killerzellen. Zinkmangel macht abwehrschwach und anfällig für virale und allergisch bedingte Erkrankungen. Zur Vorbeugung einer Virusinfektion der Atemwege sollten Erwachsene, Senioren tgl. 15-20 mg Zink zuführen.

Omega-3-Fettsäuren

Aus den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA werden Zellschutzfaktoren und Entzündungshemmer gebildet. Es kommt zur Abschwächung der Virusvermehrung und zur vermehrten Bildung von Antikörpern. Außerdem unterstützen EPA/DHA eine gesunde Darmflora. Wieviel Omega 3 Fett-

säuren Sie täglich brauchen, kann Ihnen eine Fettsäuren Analyse sagen. Etwa 2g EPA/DHA täglich sind zur Unterstützung der Virusabwehr nötig. Für eine optimale Aufnahme sollten sie stets mit einer Hauptmahlzeit aufgenommen werden.

Und vergessen Sie nicht die klassischen Abhängungsmaßnahmen wie z.B. Kaltwasseranwendungen, Sauna, Bürstenmassagen, sportliche Betätigung an frischer Luft!

Bleiben Sie immunstark!

Ihre

Trixi Resch



Literatur unter info@marienapotheke-deggendorf.de



AUSSTELLER



VERZEICHNIS

Fortsetzung auf Seite 43 ...

AUSSTELLER		VERZEICHNIS	
Alte Apotheke		Alte Apotheke	k. A.
Alte Apotheke	0871 924040	Alte Apotheke	09923 8048759
Alte Apotheke	09932 9200	Alte Apotheke	0991 2509-0
Alte Apotheke	k. A.	Alte Apotheke	09421 1851331
Alte Apotheke	0991 37147-0	Alte Apotheke	06126 505780
Alte Apotheke	09971 768437 / 0160 92367157	Alte Apotheke	0151 23887357
Alte Apotheke	09931 9122895	Alte Apotheke	0851 72233
Alte Apotheke	09421 868-0	Alte Apotheke	08507 9238700
Alte Apotheke	09421 995225	Alte Apotheke	09905 70126
Alte Apotheke	0991 296901-0	Alte Apotheke	08551 977-0
Alte Apotheke	09962 203203-0	Alte Apotheke	09422 2263
Alte Apotheke	08703 988094	Alte Apotheke	0991 2979229 / 0151 28814589
Alte Apotheke	0991 27034-0	Alte Apotheke	09932 909870
Alte Apotheke	0851 22609354	Alte Apotheke	09931 929240
Alte Apotheke	08552 975428-0	Alte Apotheke	09422 4019800
Alte Apotheke	09922 8045775	Alte Apotheke	0152 53121552
Alte Apotheke	0991 38316762	Alte Apotheke	k. A.
Alte Apotheke		Alte Apotheke	k. A.
Alte Apotheke		Alte Apotheke	08727 96090
Alte Apotheke		Alte Apotheke	
Alte Apotheke	09901 9003100	Alte Apotheke	08531 9779-0
Alte Apotheke	0991 3604-0	Alte Apotheke	08555 96060
Alte Apotheke	k. A.	Alte Apotheke	k. A.
Alte Apotheke	089 5709340200	Alte Apotheke	0171 4230048
Alte Apotheke	09962 9598866	Alte Apotheke	08541 910710 / 0851 6346 / 09931 8945901
Alte Apotheke	08571 924779	Alte Apotheke	k. A.
Alte Apotheke	k. A.	Alte Apotheke	k. A.
Alte Apotheke	0991 5816	Alte Apotheke	09933 1064
Alte Apotheke	09951 75-2234	Alte Apotheke	0991 285567
Alte Apotheke	0991 28093630	Alte Apotheke	09925 9414-0



Ihre Mobilität ist unsere Aufgabe!!
 Die Tremmel Aufzüge GmbH & Co. KG bietet ein
in Bayern einzigartiges Liftzentrum mit 14 Liften nicht
 nur zum Besichtigen
 sondern jeden auch zum Ausprobieren.



Besuchen Sie uns in unseren neuen Räumen!!
 Wir beraten und informieren Sie gerne!!

Bitte beachten Sie unsere
 neue E-Mail Adresse:
info@tremmel-aufzuege.de
 und Adresse:
Tremmel Aufzüge GmbH & Co. KG
Im Gewerbegebiet 5
D- 94265 Patersdorf
Tel.: 09929/58197-0
www.tremmel-aufzuege.de



Praxis für natürliche Gesundheit



✓ Mehr Vitalität ✓ Besser schlafen ✓ Schneller regenerieren

**Kostenfreie 4-wöchige
 Harmonisierung ihrer Wohnung/Auto**

Wir harmonisieren Ihr Leben

**Schützen Sie sich jetzt vor schädlichen Um-
 weltinflüssen wie Feinstaub, Elektromog,
 Mobilfunk & 5G!**

Mittlerweile sind **12.000 5G Antennen** in Deutschland aktiv, die bis zu **40 Mio. Menschen** mit 5G versorgen sollen. Quelle: Deutsche Telekom

Warum stellt 5G eine Gefahr dar?

Elektromog und Hochfrequenzstrahlung, zu der auch der neue Mobilfunkstandard 5G gehört, schädigt den Zellstoffwechsel unserer Zellen. Daraus resultieren eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen, die sich z.B. in Form von **Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigung des Herzrhythmus, erhöhter Stressanfälligkeit etc. äußern.** Aber **5G ist nur die Spitze des Eisbergs.** Auch die schon lange bestehenden Mobilfunkstandards wie **3G, 4G (LTE)** sowie die in den meisten Haushalten allgegenwärtige **WLAN-Strahlung** mit derzeit bis zu **5,4 GHZ** beeinträchtigen unsere Zellgesundheit massiv. Dies konnte in über 1000 unabhängigen Studien nachgewiesen werden. (Siehe auch: mobilfunkstudien.org) Die 5. Generation des Mobilfunks, kurz 5G, bedeutet **in Zukunft einen weiteren, unverantwortlichen Zuwachs der Frequenzen um mehr als 2900 %.**

Die gute Nachricht

Wir haben die perfekte Lösung für Sie. Wir schaffen für Sie mit einer weltweit einzigartigen Umwelttechnologie ein natürliches Wohlfühl-Klima in Ihren 4 Wänden. Der Elektromog (auch 5G) wird harmonisiert und kann unserem Körper nicht mehr schaden. Memon bionic instruments – das Original aus Bayern seit 1985 – hat schon Hunderttausenden zu mehr Lebensfreude, Energie und erholsamem Schlaf verholfen. Fast 1000 Unternehmen, unter anderem die österreichische und deutsche Ski-Nationalmannschaft, viele Hotels, Arztpraxen sowie zwei Kliniken vertrauen seit vielen Jahren auf diese Technik und schützen sich, ihre Familien und ihre Mitarbeiter vor allen schädlichen Störfaktoren wie Elektromog, geopathischen Störzonen und Umweltgiften.

Vorträge mit Live Blutbilduntersuchung

Wir organisieren bayernweit Vorträge mit Blutbilduntersuchung und zeigen den Anwesenden am eigenen Blut die Auswirkungen der Strahlung sowie die Schutzwirkung der memon Technologie auf. Vorträge auch in Ihrer Nähe: www.natural-huber.de/termine.de

Antje und Jürgen Huber – info@natural-huber.de – 0152 53121552

GUTSCHEIN

Jeder, der diesen Zeitungsausschnitt zu einem unserer Vorträge mitbringt, bekommt kostenlos eine Dunkelfeldblutbilduntersuchung während oder nach dem Vortrag. Jeder der Interesse an einer kostenfreien Beratung oder 4-wöchigen Testinstallation der memon Umwelttechnologie hat, kann sich gerne per Telefon oder E-Mail melden.



DER WEG ZU MEHR FREIHEIT IM BAD

Barrierefreie Bäder liegen nicht nur absolut im Trend, sie sind dank Universal Design heute für jedermann geeignet und gleichzeitig ästhetisch, funktional und komfortabel. Denn elegante Optik und ein schönes Ambiente sowie mehr Raum für die eigene Bewegungs- und Gestaltungsfreiheit schließen sich nicht aus.

INSPIRATION

Badideen für Ihre Bedürfnisse

Egal ob Single, junge Familie, Best Ager-Paar oder Menschen mit Einschränkungen –

Barrierefreiheit ist interessant für jeden und in allen Lebensphasen. Lassen Sie sich von vielen verschiedenen Badkonzepten inspirieren.

Richter+Frenzel zeigt Badbeispiele, die Ihnen Komfort, Sicherheit und Flexibilität bieten – und damit auch mehr „Freiheit im Bad“.

BADBERATUNG

Ihr Weg zu mehr Freiheit im Bad

Beziehen Sie das Thema Barrierefreiheit gleich bei Ihrer Badplanung mit ein. Gemeinsam mit Richter+Frenzel und Ihrem Fachhandwerker finden Sie die für Sie richtige Lösung. Auch erhalten Sie wichtige Informationen zu Möglichkeiten der Finanzierung und Förderung.

Richter+Frenzel Passau GmbH

Bad-Center Deggendorf

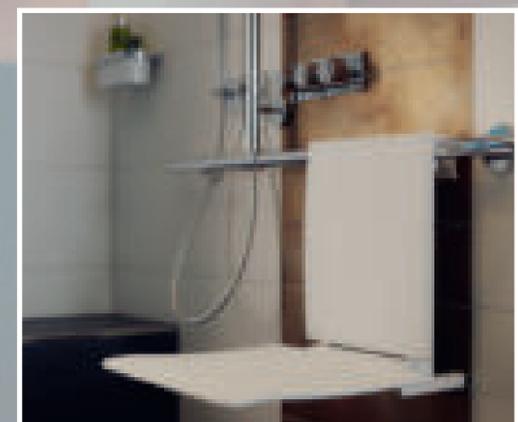
Konrad-Adenauer-Straße 12

94469 Deggendorf

T: 0991 2509-0

E-Mail: info.deggendorf@r-f.de

www.freiheit-im-bad.de





..ZWEIRAD WÜRDINGER

Mit dem Fahrrad mobil bis ins hohe Alter

Zweirad Würdinger bietet breites Sortiment und individuelle Lösungen für jede Lebenslage

Fahrradfahren hat sich zur Trendsportart entwickelt, die immer mehr Menschen bis ins hohe Alter Freude macht. Die Vorteile des Radlins liegen auf der Hand:

- Es braucht keine große Vorbereitung oder fixe Trainingszeiten. Wer Lust hat sich zu bewegen, setzt den Helm auf und fährt los.
- Es ist gelenkschonend.
- Es kostet bis auf die Anschaffung des Rades nichts.
- Man kann es alleine oder in der Gruppe machen.
- Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gesund, sondern tut auch richtig gut.
- Sogar während des Corona-Lockdowns war Radfahren erlaubt.

Und dank motorisierten E-Bikes ist das Radeln jetzt sogar Menschen möglich, die weniger fit sind oder sich einfach nicht so sehr anstrengen dürfen oder wollen.

Bei Zweirad Würdinger finden Senioren einen kompetenten Partner, dem es nicht um das schnelle Geschäft geht, sondern der sich Zeit für seine Kunden nimmt, das Rad findet, das wirklich zu dessen Bedürfnisse passt und



auch nach dem Kauf eine perfekte Betreuung bietet.

Das Sortiment von Zweirad Würdinger in Plattling, Vilshofen und Passau reicht vom sportlichen Flitzer bis hin zum gemütlichen Tiefeinsteiger inkl. Rücktrittbremse. Der Fachmann bietet nach wie vor klassische Fahrräder, die nur mit eigener Muskelkraft betrieben werden. Daneben finden die Kunden natürlich auch eine riesige Auswahl an E-Bikes.

Welches Rad für welchen Kunden das richtige ist, findet das geschulte Personal im persönlichen Gespräch heraus. Hierbei wird Diskretion groß geschrieben. Wer beispielsweise ungern vor fremden Menschen über körperliche Beschwerden, persönliche Herausforderungen oder Operationen spricht, findet bei Zweirad Würdinger einfühlsame Berater, die für fast jeden Wunsch eine Lösung haben. So können Sie beispielsweise mit kleinen Umbauten für eine aufrechtere Sitzposition sorgen oder mit einer gefederten Sattelstütze die Lendenwirbelsäule schonen. Durch ein offenes Gespräch über die eigenen Bedürfnisse wissen die Fachleute, auf was es ankommt.

Ist das perfekte Rad oder E-Bike gefunden, wird jeder Kunde am Bodyscanning-Stand berührungsfrei vermessen und das Rad anhand der Maße exakt auf seinen Fahrer eingestellt. Maximaler Komfort und größte Effizienz sind das Ziel. Ein schöner Service ist auch die Sitzknochenvermessung, mit der man den idealen Sattel findet. Wer kennt es nicht - da freut man sich über sein neues Rad, es fährt sich super geschmeidig und nach wenigen Kilometern schmerzt der Hintern. Doch nur selten ist mangelndes Sitzfleisch schuld, meist liegt es an der falschen Sattellbreite. Bei der Vermessung nehmen die Kunden einfach nur auf einem Hocker Platz, auf dem eine digitale Messplatte liegt und innerhalb von Sekunden können die Fachleute das Ergebnis auswerten und den passenden Sattel anbieten. Ergonomische Griffe, die das Handgelenk schonen und vor eingeschlafenen Fingern schützen runden das Komfort-Paket ab. Und auch nach dem Kauf werden Senioren bei Zweirad Würdinger bestens betreut. Egal ob Kundendienst, Reparatur oder der schnell Austausch eines Ersatzteils - in der Meisterwerkstatt bleiben die Räder einsatzbereit.

Zweirad Würdinger - 100% Service!



Ein individuell angepasstes Fahrrad macht doppelt Spaß.



DIE NEUE FRAUENBEWEGUNG!

MOVITA®
Mobilität · Vitalität · Tanz
www.movita-fitness.de

Tanzschule Loring holt MOVITA® nach Deggendorf

Wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder, bleibt länger fit und fühlt sich wohler. Deshalb bietet die Tanzschule Loring das gesundheitsorientierte Tanz- und Fitnesstraining MOVITA® an, das sich speziell an Frauen im besten Alter richtet. Das MOVITA®- Konzept wurde in enger Zusammenarbeit mit Medizinern entwickelt und wird mittlerweile deutschlandweit angeboten. Gemeinsam mit eigens für das Programm ausgebildeten Trainern verbessern die Teilnehmerinnen bei MOVITA® ihre Koordination, Balance, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig wird die mentale Vitalität trainiert und aktiv möglicher Altersdemenz vorgebeugt.

Die aktuellen Termine finden sie auf der Homepage: www.loring.de

Dort können Sie sich auch anmelden oder telefonisch unter 0991 - 285567.

LORING

tanzschule deggendorf



39 SENIORita

VILSHOFEN
Kapuzinerstr. 107 • 94474 Vilshofen
Tel.: 08541 - 910710

PASSAU
Regensburger Str. 22 • 94036 Passau
Tel.: 0851 - 6346

PLATTLING
Scheiblerstr. 10 • 94447 Plattling
Tel.: 09931 - 8945901

Öffnungszeiten:
Mo - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr,
Sa 10.00 - 13.00 Uhr

STARKES IMMUNSYSTEM

... UND COVID 19

Momentan werden in den Medien allgemeine Schutzmaßnahmen gegen die Ansteckung mit SARS- CoV-2 propagiert. Dabei wird die Wichtigkeit eines gut funktionierenden Immunsystems bislang kaum thematisiert. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem schneller und auch schwerer erkranken, als solche mit einem guten Immunsystem. Desweiteren schwächt auch permanenter Stress, verursacht durch die Einschränkungen im sozialen und beruflichen Umfeld, das Immunsystem. Auch Ängste die daraus entstehen, können das Immunsystem beeinträchtigen, wie es momentan bei vielen Menschen der Fall ist. Hier kommen jetzt Vitamine und Spurenelemente ins Spiel. Die Spurenelemente Zink und Selen unterstützen ein gesundes Immunsystem. Zink besitzt neben antioxidativen und antiinflammatorischen auch antivirale Eigenschaften und kann dadurch die Immunität stimulieren. Daher sollte ein Mangel an Zink vermieden werden, weil es die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten vermindert. Vitamin C und E

spielen ebenfalls eine große Rolle für ein intaktes Immunsystem, da sie die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Bei vielen Menschen besteht ein Vitamin C- Mangel. Er entsteht, wenn die körpereigenen Reserven des Vitalstoffs erschöpft sind und die Zufuhr durch Nahrungsmittel nicht zur Deckung des Bedarfs ausreicht. Da Vitamin C nicht im Körper produziert werden kann, muss die Zufuhr durch die Nahrung, Nahrungsergänzungsmittel oder durch Infusionen erfolgen. Sehr effektiv sind Infusionen, denn dadurch kann ein hoher Vitamin-C-Spiegel im Blut erreicht werden, der wiederum vom Gewebe besser aufgenommen wird. Durch Nahrung und Tabletten können solche hohen Blutspiegel nicht erreicht werden. Bitte achten Sie auf Ihr Immunsystem und bleiben Sie gesund. Für Fragen und Unterstützung stehe ich gerne zur Verfügung.

Ihre Petra Schmalzbauer



Am Pfadweiher 47 · 94505 Bernried (Edenstetten)

☎ 09905 / 70126

Email: schmalzbauer.petra@googlemail.com
Page: www.naturheilpraxis-schmalzbauer.de

Meine Leistungen

- EAV und Bioresonanz
- Hypnose
- Chiropraktik
- Hori - Enzymtherapie
- Homöopathie
- Iridiagnose
- Regenatherapie
- Energetische Behandlungen
- Hausharmonisierungen
- Kränio - Sakrale - Osteopathie
- Infusionstherapie



Sorgenlos älter werden – mit der richtigen Vorbereitung.



 GOLDMANN
Lesen erleben

Finde uns auch auf   www.goldmann-verlag.de

Wer sich aufs Alter vorbereitet, lebt entspannt und befreit

Warum es guttut, letzte Dinge selbst zu ordnen, und worauf dabei zu achten ist, schildert Janine Berg-Peer in ihrem jüngsten Buch

Der Schock sitzt tief. Janine Berg-Peer, geboren 1944, hatte wegen Schmerzen im Fuß einen Orthopäden aufgesucht. „Neu ist das alles nicht mehr“, stellt der Fußspezialist mit kritischem Blick auf die Röntgenbilder fest. „Das obere Fußgelenk ist kaputt, das untere auch. Da könnten wir nur versteifen.“ Bei einem Prosecco lässt die 75-jährige ehemalige Unternehmensberaterin die Worte seines Befunds nachhallen und stellt sich der Erkenntnis: Ich bin alt.

In ihrem neuen Buch „**Wer früher plant, ist nicht gleich tot**“ blickt Janine Berg-Peer freimütig der Tatsache ins Auge, dass ihr letzter Lebensabschnitt bevorsteht. Es widerstrebt ihr, darauf zu warten, dass das Alter und ihr Lebensende sie und ihre Kinder unvorbereitet treffen. Stattdessen bricht sie zu einer Erkundungsreise durch Kliniken, Senioren-Wohnprojekte, Pflegeheime, Sanitätshäuser, Beratungsstellen und Bestattungsinstitute auf, macht einen Demenztest und sucht nach Antworten auf Fragen wie: Arthrose-OP oder Gelenkversteifung, Rollator oder Fritzstock, Senioren-WG oder Pflegeheim, entsorgen oder vererben, selber einen Sarg bauen oder doch lieber eine Bio-Urne?

Direkt, kritisch und humorvoll schildert sie, wie sie mit Ärzten, Krankenkassen und Behörden kämpft und sich darüber ärgert, dass alten Menschen oft Hürden in den Weg gelegt werden. Sie befasst sich mit den Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament, trifft beherzt Entscheidungen und gelangt zu hilfreichen Ratschlägen für Leserinnen und Leser. Ihre wichtigste Erkenntnis: Es tut gut, sich frühzeitig auf Veränderungen im Alter vorzubereiten und mit Angehörigen offen darüber zu sprechen. Das schafft Unabhängigkeit und Klarheit, befreit und beruhigt – sich selbst, Familie und Freunde.

Janine Berg-Peer

Wer früher plant, ist nicht gleich tot

Meine Vorbereitung auf ein entspanntes Leben im Alter

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur

304 Seiten, Format: 13,5 x 20,6 cm

ISBN 978-3-442-14240-8

€ 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 17,90



Jeder Teilnehmer, der bis zum **30. NOV 2020** eine Postkarte schreibt und an unten stehende Adresse schickt, kommt in den Lostopf!

senioRUDI Menacher
Am Tegelberg 7
94469 Deggendorf



BUCH

VERLOSUNG

Goldmann-Verlag vergibt 3malige Gewinnchance



DA
KOMMT
DIE
ZEH
RAUS!

IRIS ZEH

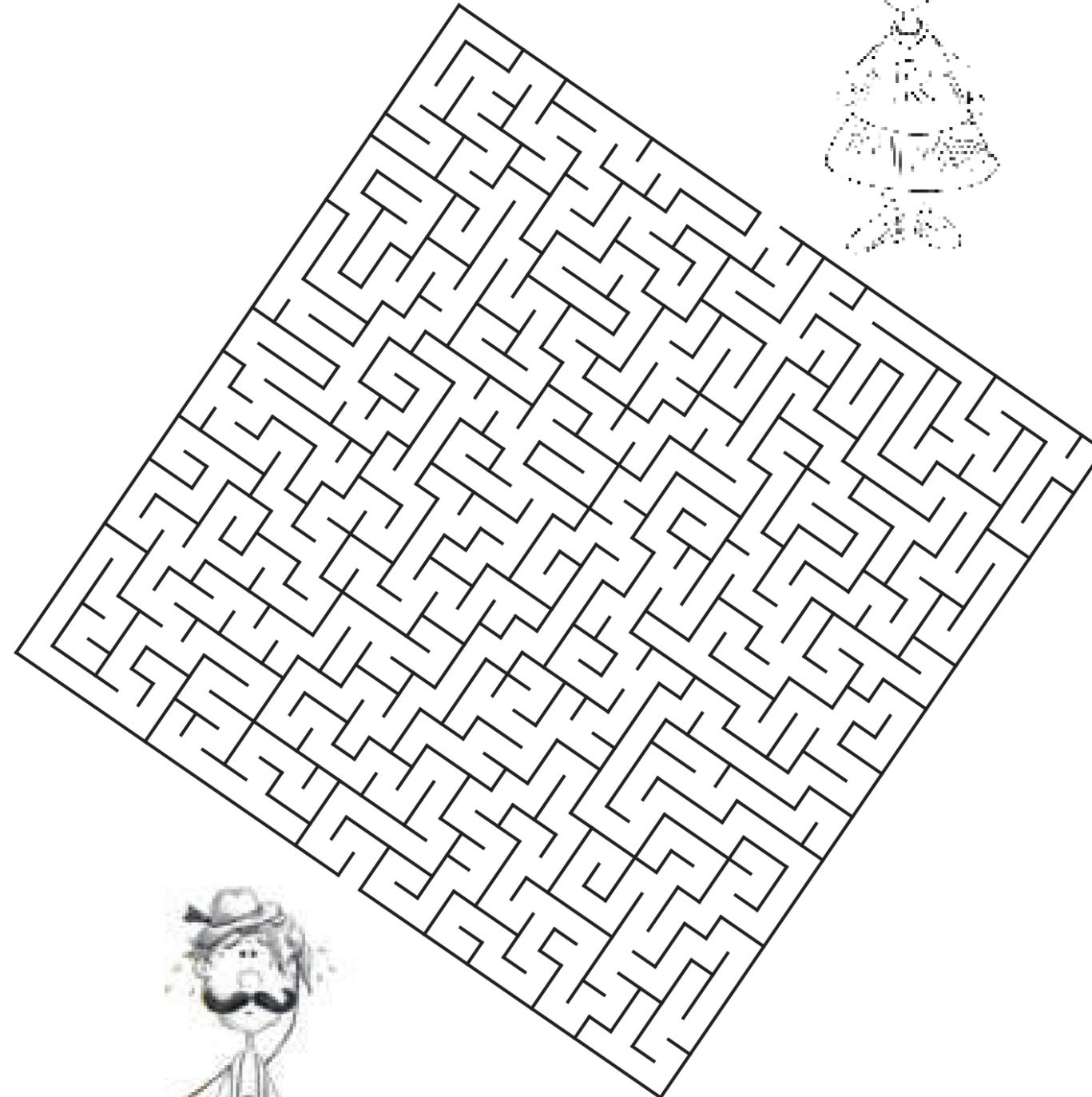
ILLUSTRATION
MEDIENGESTALTUNG
PHOTOGRAPHIE

kunst.zeh@gmail.com

www.iris-zeh-design.de

RITA sucht RUDI

Labyrinth



Fortsetzung von Seite 33 ...

Telefonnummer	09942 944610
Telefonnummer	09920 8911
Telefonnummer	09920 903662
Telefonnummer	09922 3718
Telefonnummer	k. A.
Telefonnummer	08722 283
Telefonnummer	k. A.
Telefonnummer	08505 940-544
Telefonnummern	
Telefonnummer	09931 955-0
Telefonnummer	08549 96000
Telefonnummer	09961 9437498
Telefonnummern	
Telefonnummer	0991 3615-615
Telefonnummer	09932 37-0
Telefonnummer	09931 89560
Telefonnummer	0151 46523225





WICHTIG IST DIE
LEBENS
FREUDE
DANN SPIELT
DAS ALTER
KEINE ROLLE!