

SENIORita's BLICKE

AUSGABE
2019

SENIORita - die Messe für die besten Jahre im Leben



DIE BESTEN
JAHRE IM LEBEN:
JETZT

Und warum die zweite Hälfte
die Bessere ist ...

TIPPS & THEMEN
rund um die
SENIORita



sponsored by

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



Mitziehen.

Durch Gemeinschaft gewinnen.

Kommen Sie zu uns

und werden Sie Mitglied, wenn es darum geht, Ihr Recht gegenüber den Behörden und Sozialversicherungsträgern zu erstreiten. Bei Problemen mit der Rente, der Kranken- und Pflegeversicherung, dem Schwerbehindertenrecht, Grundsicherung und anderen sozialrechtlichen Fragen beraten wir Sie, helfen Ihnen bei der Antragstellung und vertreten Sie, wenn es sein muss, vor Gericht – und zwar durch alle Instanzen.

Wir kämpfen 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. Denn trotz der großen Wirtschaftskraft wächst die soziale Kluft. Das wollen wir nicht zulassen! Dank seiner Mitgliederstärke kann sich der Sozialverband VdK erfolgreich für die Interessen seiner Mitglieder in der Renten-, Pflege-, Gesundheits- und Behindertenpolitik einsetzen.

**Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft,
werden Sie Mitglied im Sozialverband VdK Bayern!**

www.vdk-bayern.de

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



unabhängig. solidarisch. stark.



GRÜßWORT

SCHIRMHERR SENIORita 2020

Herzlichen Gruß zur SENIORita!

Die „Messe für die besten Jahre im Leben“ wendet sich an die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger. Viele von ihnen haben ihr Berufsleben abgeschlossen, wollen aber aktiv bleiben. Manch einer möchte aktiver werden als bisher und hat nun Ziele, die früher zurückgestellt werden mussten. Ein neuer Lebensabschnitt eröffnet dazu neue Möglichkeiten.

Mit den neuen Chancen stellen sich auch neue Fragen. Gesundheit und individuelle Verhältnisse stehen ganz oben an. Aber auch rechtliche Aspekte wollen bedacht sein. SENIORita gewährt einen Überblick über Beratungsangebote und Hilfestellungen. Es ist erfreulich, dass die Menschen heute älter werden und gesünder bleiben als je zuvor. Der Markt bietet eine Fülle von Angeboten, die auf diese hoch aktive Konsumentengruppe zugeschnitten sind. SENIORita in Deggendorf stellt einige von ihnen vor.

Alles Gute für die „besten Jahren im Leben“, gut informiert und bestens vorbereitet durch die „SENIORita“!

A handwritten signature in blue ink, likely of Markus Söder.



6

Bilder der SENIORita 2019



32

Themen und News unserer Aussteller



15

Wie der VdK wirkt



20

Margot Wolf im Frage-Antwort-Spiel

06-11 **RÜCKBLICKE**
Highlights der SENIORita 2019

12-13 **AUSBLICK**
Monika Baumgartner - Unser Gast auf der Podiumsdiskussion SENIORita 2020

ab 14 **BLICKKONTAKTE**
Die Aussteller informieren aus den SENIORita Themenwelten über Bewährtes, Aktuelles und vieles mehr

15-19 **Der VdK**
Starker Partner in Sachen Sozialrecht

38-39 **AUSSTELLER WERDEN**
Zahlen, Daten, Fakten & weitere Infos





Liebe Leserin, lieber Leser,

der französische Autor Frédéric Beigbeder hat drei Tipps für ein langes Leben genannt: 1. Kein Facebook und möglichst viele soziale Kontakte 2. Es mit dem gesunden Lebensstil nicht übertreiben 3. Nicht sterben

Es gibt sicherlich auch ernster gemeinte Tipps ... grundsätzlich aber gilt der Leitsatz der SENIORita „Wichtig ist die Lebensfreude, dann spielt das Alter keine Rolle!“

Neben Aktivität & Lebensfreude brauchen wir natürlich auch in den Bereichen Gesundheit & Prävention, Recht & Soziales und Innovation & Zukunft Informationen und Anregungen.

Holen Sie sich in diesem Magazin u. a. Wissenswertes zum Umbau für ein barrierefreies Bad (S. 30-31), zu gesundem und entspanntem Schlaf auch bei tropischen Temperaturen (S. 25) oder zum Verreisen mit dem Wohnmobil (S. 32). Die Aussteller/innen der SENIORita präsentieren hier nochmal wertvolle Tipps, so können Sie die Zeit bis zur nächsten SENIORita, die am 29. Feb + 1. Mrz 2020 in den Deggendorfer Stadthallen stattfindet, gut überbrücken!

Falls Sie bis dahin dringende Fragen zum Beispiel zu Themen wie Barrierefreiheit oder Rente für alle haben, der VdK Sozialverband Bayern steht mit seinen Ortsverbänden gerne zur Verfügung und wird auch auf der nächsten SENIORita Informationen zu den brennendsten Fragen geben.

In Sachen „Erben und Vererben“ zeigen wir eine Anregung, in der Region zu wirken (S. 40-41).

Viel Spaß beim Lesen, Reisen, Genießen und einen wunderschönen Herbst!

Gabi und Willi Menacher
Veranstalter

**“Es wird damit geworben,
dass es um die bessere
Hälfte im Leben geht –
wenn es noch besser wird,
dann freue ich mich schon
wirklich darauf”**

(Verena Bentele, 36 Jahre)

Die Schirmherrin der SENIORita 2019 Verena Bentele, Präsidentin des Sozialverband VdK Deutschland zusammen mit Helmut Plenk, VdK-Kreisgeschäftsführer.

Verena Bentele gab einen interessanten Einblick in ihre Vergangenheit und ihr Leben beim VdK.



PERSÖNLICHKEITEN

aus Politik, Gesellschaft und Sport eröffneten
gemeinsam die SENIORita 2019



EIN RECHT HERZLICHER DANK

für die Unterstützung geht an die ILE Bayerwald

**„Gemeinsam
sind wir stärker“**

Hinter „Bayerischer Wald. Die Heimatregion“ verbirgt sich die Integrierte Ländliche Entwicklung – kurz ILE Bayerwald. Die ILE ist ein Instrument der Ländlichen Entwicklung, in dem sich Gemeinden unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stärker“ auf freiwilliger Basis für eine Zusammenarbeit entschließen.



NETZWERK DER SENIOREN- UND BEHINDERTEN- BEAUFTRAGTEN

Senioren- und Behindertenbeauftragte der fünf Landkreise der ILE Bayerwald haben sich unter der Federführung der Ländlichen Entwicklung zu einer Arbeitsgruppe zusammengeschlossen, um die Öffentlichkeit und die Verwaltungen für die Notwendigkeit der Barrierefreiheit zu sensibilisieren.



Deggendorf



Freyung-
Grafenau



Passau



Regen



Straubing-
Bogen

VOLLEN EINSATZ

zeigte unsere Stella (8 Jahre)
- die „kleine“ ganz große Quetscherin haute in die Tasten,
dass die anderen fast vom Hocker fielen ...



„RIEN NE VA PLUS“

hieß es am Roulette-Tisch der
Spielbank Bad Füssing. Es wurde
ausgiebig gezockt, gesetzt
und oft auch gewonnen!



Die **RED CROSS DANCERS**
vom BRK KV Deggendorf
beim Line Dance



Interessante EinBLICKE in die
Arbeit des Rettungsdienstes
mit dem **TELENOTARZT** – diese
rückten an mit kleinen und
großen Einsatzfahrzeugen

AKTIONEN

auf der Bühne gab es auch nicht nur zum Mitmachen, sondern auch bei Impulsvorträgen, u. a. zu der barrierefreien Speisekarten-App (Menu-Speak von YORMA'S)

Viele **IMPULSVORTRÄGE** wurden in den ausgebuchten Vortragsräumen fortgesetzt



MOTIVIERTE AUSSTELLER

beantworten alle Fragen und verteilen großzügig Geschenke



TECHNISCHE LIEBLINGE

Der sprechende, tanzende Pepper mit Roboter-Hund

DIE SENIORita
freut sich auch
2020
wieder auf
den Spitzenkoch
Markus Wagner
!!!



Lauwarmer Seesaibling mit Radieschen-Apfelsalat und Senfsauce (4 Personen als Vorspeise)

Saiblingsfilet:

4 Stücke Seesaibling ohne
Haut und Gräten je 80g
1 Zweig Thymian, Salz
20 g Butter

Apfel-Radieschensalat:

1 Bund Radieschen
1 Apfel (leicht säuerlich,
z.B. Granny Smith)
½ Zitrone, Salz, Pfeffer,
Olivenöl, etwas Schnittlauch

Senfsauce:

100 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
20 g grober Senf (z.B. Pommery Senf)
zur Garnitur etwas Rettichsprossen

ZUBEREITUNG

- für die Saiblingsfilets die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Saiblingsfilets mit etwas Salz würzen
- die Saiblingsfilets mit dem Thymian in die Pfanne geben, bei sehr geringer Hitze gar ziehen lassen, die Filets dabei nicht wenden
- für die Senfsauce alle Zutaten miteinander verrühren
- für den Apfel-Radieschensalat die Radieschen waschen, in Stifte schneiden, den Apfel vierteln, Kernhaus entfernen und ebenfalls in feine Stifte schneiden, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden
- Apfel, Radieschen und Schnittlauch mischen, mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Olivenöl marinieren
- Zum Anrichten etwas Apfel-Radieschensalat in die Tellermitte geben, das Fischfilet an den Salat anlegen, etwas Senfsauce darum verteilen, Radieschen oder Rettichsprossen darauf verteilen
- Dazu etwas Vollkornbrot servieren

Viel Spaß beim Nachkochen und gutes Gelingen!

SENIORita
DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

Ihr SENIORita Koch
Markus Wagner, Spitzenkoch

KÖSTLICHER KAFFEE

aus einer Siebträgermaschine von ARRO Kaffeeservice darf auf der Messe ebenso wenig fehlen wie das SENIORita-Auto: unser rotes Mustang-Cabrio



KNUDELN MIT „PEPPER“ – sichtlich Spaß hatte Staatssekretärin Carolina Trautner bei der herzlichen Umarmung vom sprechenden Roboter Pepper von YORMA'S

GANZ VIEL HERZ

zeigte die Deutsche Herzstiftung mit viel Empathie am Stand und beim Vortrag über Aufgaben und Projekte der Herzstiftung

„ ICH BIN EIN REINER BAUCHMENSCH“



MONIKA BAUMGARTNER

Die Schauspielerin, Monika Baumgartner, gründet im Jahr 1996 zusammen mit ihrer Schwester das Geschäft für Raumausstattung – Hermanas.

Zur Podiumsdiskussion auf der SENIORita 2020 erwarten wir Monika Baumgartner und Waltraud Wäscher. Die Schwestern aus München werden zum Thema „Zu Hause daheim“ mit diskutieren.

Ob man nun daheim, in den eigenen vier Wänden bleibt oder in einer Wohnform, in der man sich schnell wieder zu Hause fühlt – die Möglichkeiten sind heute sehr vielfältig.

Die Schauspielerin und Malerin Monika Baumgartner war im Mai 2019 Botschafterin einer Aktionswoche des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales „Zu Hause daheim“ und hat diese Kampagne gerne unterstützt.

Gemeinsam mit ihrer Schwester Waltraud Wäscher, Raumausstatter-Meisterin, schauen die beiden aktiven Damen, dass es ihrer betagten Mutter in München gut geht!

Die SENIORita freut sich sehr auf die „Hermanas“!



© Christian Selbherr, Journalist in München

WALTRAUD WÄSCHER

Die Mutter von zwei Söhnen fängt mit 41 Jahren eine Lehre als Raumausstatterin an, die sie im Jahr 2000 mit der Meisterprüfung abschliesst.

Es war eine Ferienidee in Spanien ...
die beiden Schwestern Monika Baumgartner,
die Schauspielerin, und Waltraud Wäscher,
die Raumausstatter-Meisterin, gründeten 1996
in München ein Geschäft für Innendekoration ...

und sie nannten es folgerichtig ...
HERMANAS – Schwestern ...
und Kreativität, Geschmack und edle Handwerkskunst,
verbunden mit stetem Dienst am Kunden, machte aus
der Idee ein erfolgreiches Geschäft.

**JETZT
SCHON
VORMERKEN
!!!**

SENIORita

DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

29. FEB + 1. MRZ 2020
DEGGENDORFER STADTHALLEN

DIE ERLEBNIS & INFORMATIONEN MESSE

in SÜDOSTBAYERN

„SENIORita – die Messe für die besten Jahre im Leben“ – zeigt alles zum Thema „Älter werden“. Freuen Sie sich auf prominente Gäste, rund 70 Aussteller, informative Fachvorträge, spannende Diskussionsrunden, ein buntes Bühnen- und Rahmenprogramm & vieles mehr!

Genauere und stets aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder folgen Sie der SENIORita auf facebook.

KONTAKT FÜR INTERESSIERTE AUSSTELLER
gabi@menacher-event.de / Tel. 0991 7771

THEMENWELTEN

GESUNDHEIT & PRÄVENTION
RECHT & SOZIALES
AKTIVITÄT & LEBENSFREUDE
INNOVATION & ZUKUNFT

unterstützt vom



www.senior-ita.de



”

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

Gut behütet am Ende des Lebens

Das St. Ursula Hospiz in Niederalteich bietet Schwerstkranken 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 das Hospizes steht der sterbende Mensch mit seinen gesamten Bedürfnissen und Wünschen.



Hildegard Plaschzyk
St. Ursula Hospiz
Niederalteich

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



Der VdK Arberland stellt sich vor ...

Im Juli 2019 konnte das 700 000. Mitglied beim Sozialverband VdK Bayern aufgenommen werden. Begrüßt wurde es im niederbayerischen Regen. Darauf ist VdK-Kreisgeschäftsführer Helmut Plenk sehr stolz:

„Der große Mitgliederzuwachs ist ein Zeichen für das große Vertrauen in die Kompetenz und Durchsetzungsfähigkeit unseres Sozialverbands, gerade in unserer Region.“

Der VdK-Kreisverband Arberland ist innerhalb des VdK Bayern der absolute Rekordhalter: 16,03 Prozent der Gesamtbevölkerung im Landkreis Regen sind VdK-Mitglieder. Das heißt, etwa jeder Sechste, vom Säugling bis zum über Hundertjährigen, gehört hier dem größten Sozialverband an. Wie erstaunlich diese Entwicklung ist, zeigen auch folgende Zahlen: Im Jahr 2000 zählte der VdK Arberland noch 2700 Mitglieder, heute sind es 10.000 mehr, also 12.700. VdK-Mitglieder finden sozialrechtliche Ansprechpartner in der Kreisgeschäftsstelle in Regen. Zahlreiche Aktivitäten und ehrenamtliche Betreuung gibt es in den 19 Ortsverbänden.



VdK-Kreisgeschäftsführer Helmut Plenk

Jetzt Mitglied werden!

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



SENIORita

DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

29. FEB + 1. MRZ 2020
DEGGENDORFER STADTHALLEN

Auf der SENIORita steht das Team des VdK Arberland am Messestand gerne für Ihre sozialrechtlichen Fragen zu Rente, Behinderung, Gesundheit und Pflege zur Verfügung.

Oder schauen Sie doch einfach mal in unserer VdK-Kreisgeschäftsstelle in Regen vorbei.

KONTAKT

zu Kreisgeschäftsführer Helmut Plenk und seinem Team

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Arberland
Auwiesenweg 6, 94209 Regen
Telefon: 09921 / 970 01-12
www.vdk.de/kv-arberland

Wenn Sie außerhalb des Landkreises Regen wohnen, wenden Sie sich bitte an:

Sozialverband VdK Bayern
VdK-Bezirksgeschäftsstelle Niederbayern
Schlachthofstraße 55, 84034 Landshut
Telefonnummer: 0871 / 92404-0
www.vdk.de/bg-niederbayern/



A photograph of a person in a wheelchair positioned at the bottom of a wide set of concrete stairs. The person is wearing blue jeans and dark shoes. The wheelchair is silver and black. The scene is brightly lit, with strong shadows cast across the steps. The background is a solid blue rectangle containing text.

AKTIV FÜR BARRIERE- FREIHEIT

Besonders stark macht sich der VdK Arberland für Menschen mit Behinderung. VdK-Kreisgeschäftsführer Helmut Plenk ist auch Behindertenbeauftragter des Landkreises Regen. Für ihn sind Inklusion und Barrierefreiheit Herzensangelegenheiten. Er ist für seine Region aktiv, um Hürden aufzuspüren und sich dafür einzusetzen, dass diese abgebaut werden. Auch über barrierefreies Wohnen sowie Wohnkonzepte für Jung und Alt, wie Senioren-WGs oder Mehrgenerationenhäuser, informiert der VdK Arberland. Mit Pflegeeinrichtungen und Hospizvereinen vor Ort ist der VdK ebenfalls in ständigem Austausch.

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



unabhängig. solidarisch. stark.

Macht glücklich! Ein Ehrenamt im VdK Bayern

Im Freistaat ist das bürgerschaftliche Engagement besonders groß: Jeder Zweite, der älter als 14 Jahre ist, übt ein Ehrenamt aus. Unsere Gesellschaft profitiert also von insgesamt fast 5,2 Millionen Menschen, die in Bayern ehrenamtlich aktiv sind. Der VdK Bayern bietet viele Möglichkeiten, sich zu engagieren. Mehr als 16.000 VdK-Mitglieder sind ehrenamtlich tätig. Auch immer mehr jüngere Menschen sind Teil der großen VdK-Familie und herzlich eingeladen, ihren Elan einzubringen!

Ein Ehrenamt macht übrigens glücklich, ist auch Sozialministerin Kerstin Schreyer überzeugt. Denn die Ehrenamtlichen bekommen sehr viel zurück. Die Gemeinschaft von Jung und Alt, Menschen mit und ohne Behinderung, die Möglichkeit, hilfsbedürftigen Menschen zuhören und helfen zu können - das sind immer wieder schöne Erlebnisse für die engagierten VdKler.

Die Mitarbeiter am VdK-Info-Stand auf der SENIORita geben gern Auskunft zu den VdK-Ehrenämtern.



Wir sind erneut stark präsent auf der SENIORita 2020. Mit dabei ist auch wieder die Präsidentin des VdK Deutschland, Verena Bentele!

SENIORita
DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

29. FEB + 1. MRZ 2020
DEGGENDORFER STADTHALLEN

Mehr erfahren über das VdK-Ehrenamt unter:
www.vdk.de/bayern





#RENTEFÜRALLE

Machen Sie mit!

Verena Bentele
VdK-Präsidentin

Der Sozialverband VdK fordert: **#Rentefüralle** statt Altersarmut! ■ Mit seiner bundesweiten Kampagne setzt sich Deutschlands größter Sozialverband für eine gerechte Rentenpolitik ein.

Gerecht heißt:

- **Eine Rente, in die alle einzahlen.** Österreich macht es vor. Dort zahlen alle in eine gemeinsame Rentenkasse ein und erhalten Altersbezüge weit über dem deutschen Durchschnitt. Der VdK fordert die Einführung einer allgemeinen Pflichtversicherung für Arbeitnehmer, Beamte, Selbstständige, Abgeordnete und Vorstandsvorsitzende großer Unternehmen.
- **Alt und Jung sind solidarisch:** Der Generationenvertrag darf nicht schlecht geredet werden. Rente ist Lohn für Lebensleistung. Ihre Höhe darf nicht wegen Krankheit, Kindererziehung, Familienpflege oder schlechter Entlohnung unter Grundsicherungsniveau rutschen. Bildung und Arbeitsmarkt sowie die Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf sind die Stellschrauben, damit die Rente auch für künftige Generationen sicher bleibt. Dazu brauchen wir eine Anhebung des Rentenniveaus auf mindestens 50 Prozent.
- **Arbeit muss vor Altersarmut schützen:** Ein Leben lang geschuftet – und dann der Absturz in die Armut. Das passiert viel zu häufig. Der VdK ist für eine Grundrente. Jedoch ohne Bedürftigkeitsprüfung, da sonst viele aus Scham weiterhin in Armut leben.
- **Renten durch Umverteilung stärken:** Schon auf kleine Renten werden Steuern fällig, doch die Vermögenssteuer wurde abgeschafft. Große Digitalkonzerne verlagern ihren Sitz einfach ins Ausland. Steuerschlupflöcher bleiben ungestopft. Dem Staat entgeht viel Geld für soziale Gerechtigkeit. Der VdK fordert: Bei der Rente müssen gesellschaftlich wichtige Leistungen wie Kindererziehung und Pflege komplett aus Steuermitteln finanziert werden.
- **Krankheit darf nicht arm machen:** Wer aus gesundheitlichen Gründen früher in Rente gehen muss, landet oft in der Armut. Das darf nicht sein! Die Rentenabschläge bei der Erwerbsminderungsrente müssen weg. Investiert werden muss in Prävention und Rehabilitation, damit Arbeit nicht krank macht.

Sie wollen sich für gerechte Renten einsetzen? Unterstützen Sie den Sozialverband VdK und machen Sie mit! **#Rentefüralle**

Alles zur VdK-Kampagne unter:
www.rentefüralle.de

Jetzt Mitglied werden!

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



unabhängig. solidarisch. stark.



Das Image-Video
der SENIORita
finden Sie auf
unserer Homepage
www.senior-ita.de

Foto: privat

Margot Wolf

Jahrgang: 1944

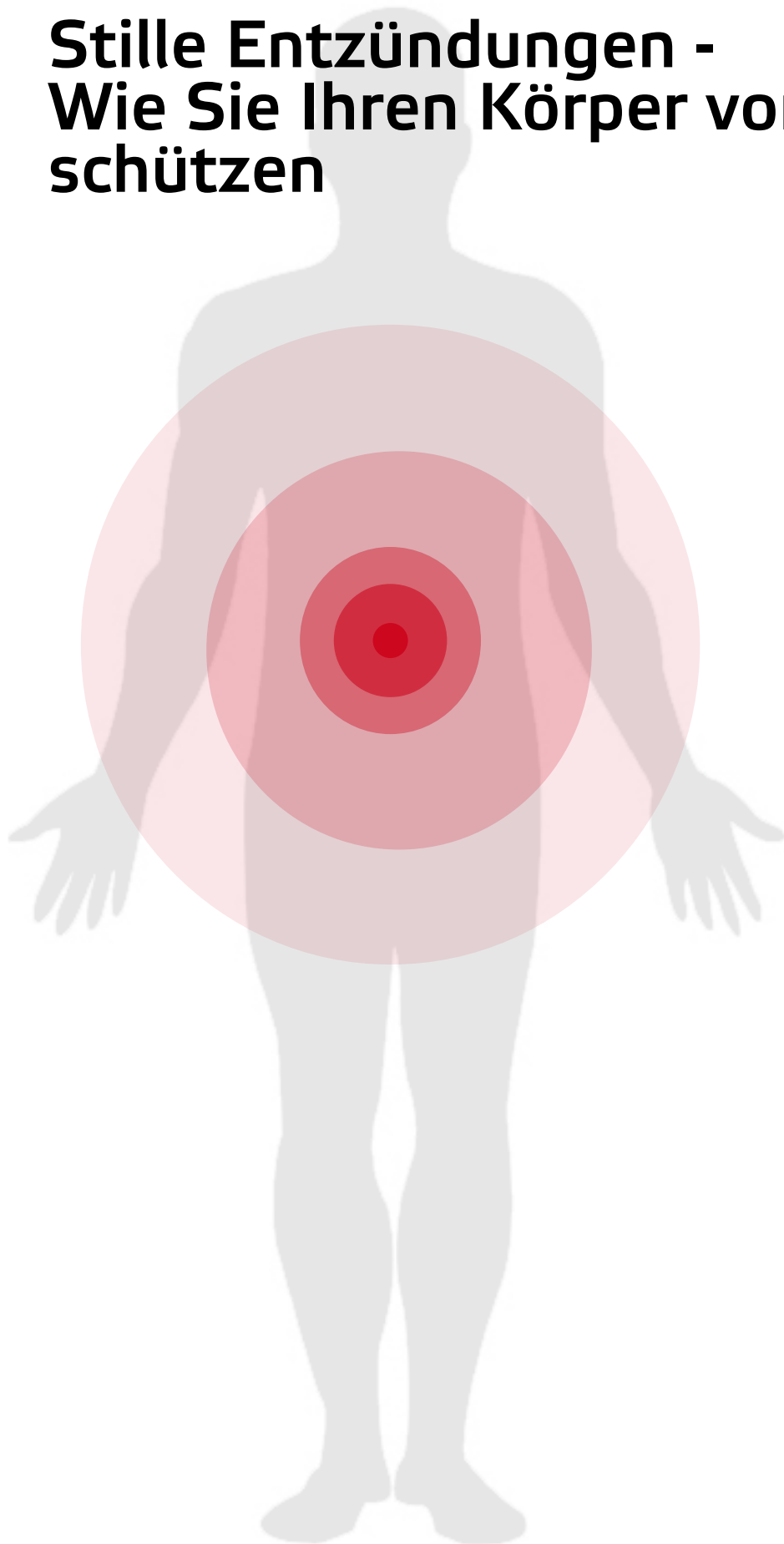
Wohnort: Deggendorf, Niederbayern

Beruf: Rentnerin

Margot Wolf ist eine treue Besucherin der SENIORita - taucht zufällig in unserem Messevideo auf und hat uns ein paar Fragen zum Leben beantwortet ...

Was ist Liebe?	Ein Geben, ein Nehmen.
Ihre derzeitige Verfassung?	Fröhlich.
Wie würden Sie sich in wenigen Worten beschreiben?	Als positiv.
Welche vollkommen banalen Tätigkeiten bereiten Ihnen großes Glück?	Blumen.
Was würden Sie niemals tun?	Da gäbe es einiges ...
Was kann Sie aufhalten?	Ned vui (nicht viel).
Drei Dinge für die Insel?	Ein Buch, gute Getränke, Ruhe.
Auf was könnten Sie verzichten?	Auf „bledn Schmatz“ (blöde Redereien).
Und auf was nicht?	Auf meine Kinder und Enkel.
Mit welcher Musik sind Sie heute Morgen aufgewacht?	Volksmusik (lacht herzlich).
Ihr Lieblingsfilm?	Mein eigener. („Eine ganz heiße Nummer“ mit Monika Gruber und Gisela Schneeberger)
Ihr Lieblingsbuch?	Die 7 Schwestern (von Lucinda Riley).
Ihr letzter Internet-Post?	Mehr Facebook – mit Gabi Menacher (Dusch-gif).
Ihr wertvollster Besitz?	Meine Gesundheit.
Kaffee oder Tee?	Kaffee!
Der Moment Ihres Lebens?	Der kommt noch.
Ihr bester Rat?	Bleib' optimistisch.
Was würde man Ihnen niemals zutrauen?	Mein Alter.
Warum sind Sie eine „Seniorita“?	Weil ich gerne Salsa tanze.

Stille Entzündungen - Wie Sie Ihren Körper vor der Gefahr schützen



Liebe Leserin, lieber Leser!

Stille Entzündungen oder auch „heimliche Entzündungen / silent inflammation“ - das haben Sie bestimmt schon mal gehört.

Das Heimliche und Tückische an diesen Entzündungen ist, dass sie keine Rötungen, Schwellungen oder Schmerzen auslösen, sondern wie ein Schwelbrand im Inneren des Körpers - lange unbemerkt - dahinglimmen. Oft werden sie erst durch eine Blutuntersuchung aufgedeckt.

Chronische Entzündungen entstehen dann, wenn akute Entzündungen nicht vollständig ausheilen.

Dann entsteht ein chronischer Entzündungsherd. Parodontitis, Bronchitis oder Nasennebenhöhlenentzündungen sind z. B. häufige Auslöser dieser stillen Brandherde. Eine Folge kann die Zerstörung der Schleimhaut im Darm sein, so dass Bakterien und Giftstoffe in Gewebe eindringen können, wo sie nicht hingehören und dadurch das Immunsystem und das innere Feuer anfachen.

Die Folgen sind fatal: Entzündungen machen uns auf Dauer nicht nur schlapp und antriebslos. Man weiß heute, dass sie das Risiko für die Entstehung der meisten Zivilisationskrankheiten erhöhen: Diabetes mellitus, Arteriosklerose, Herzin-

farkt, Schlaganfall (durch Veränderungen an den Gefäßwänden), Demenz und Depressionen durch Nervenzellschädigungen im entzündeten Gehirn, Allergien, Fettleber, chronische Schmerzen an Sehnen, Bändern, Muskeln.

Endstation Autoimmunprozesse und Krebserkrankungen

Natürlich schaut unser Immunsystem nicht tatenlos zu und wehrt sich gegen die chronischen Entzündungen.

Es kommt zum Dauerstress und zu unkontrollierten Angriffen gegen körpereigenes Gewebe.

Auf diese Weise entstehen Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Hashimoto-Thyreoiditis, Rheumaerkrankungen. Die Entzündungen führen zu einer Überproduktion von freien Radikalen und zu oxidativem Stress und schließlich zu zerstö-

rischen Angriffen auf die Zellkerne. Im schlimmsten Fall kann dies zu Krebserkrankungen führen.

Die Antwort der Schulmedizin zur Blockade der entzündlichen Reaktionen ist häufig die Gabe von Kortison. Aber:

Das dauerhafte Unterdrücken unserer körpereigenen Verteidigung schadet unserer Gesundheit und lässt die Ursachen unberücksichtigt.

An der Ursache anpacken

Zu den Hauptursachen zählt die Konfrontation unseres Körpers mit vielen künstlichen Substanzen: Dünger, Pestizide, Konservierungsstoffe, Süßstoffe, Farbstoffe, Aromen usw. Sie wirken wie Allergene: der Körper reagiert mit Bildung von Antikörpern und Intoleranzen. Ein Schmelbrand kann z. B. ausgelöst werden durch Rauchen, Stress,

Schlafmangel und vor allem durch den Verzehr von zuviel Fleisch, Süßigkeiten und Weizen mit der Folge des „Bauchfetts“.

Die besten Strategien gegen stille Entzündung

Die gute Nachricht: wir selbst können eine Menge tun, um das Entstehen von dauerhaften Entzündungen zu vermeiden oder einzudämmen.

- > Essen Sie möglichst unverarbeitete Lebensmittel aus heimischer Region und biologischem Anbau.
- > Essen Sie überwiegend pflanzlich. Pflanzliche Kost wirkt nachweislich entzündungsfördernd.
- > Verzehren Sie Lebensmittel mit hohem Flavonoid-Gehalt, z.B. Sanddorn, Blaubeeren.
- > Essen/trinken Sie antioxidantienreich: Olivenöl, grüner Tee, Brokkoli.
- > Verbessern Sie Ihren Omega 3 Status: Omega 3 Fettsäuren wirken immunmodulierend und antioxidativ



- > Essen Sie für Ihre Darmflora: Ballaststoffe sorgen für das richtige Bakterienmilieu. Das gesunde Mikrobiom balanciert das Immunsystem aus und stärkt unsere Darmschleimhaut.
- > Intervallfasten entlastet das Darm-Immunsystem - und Fasten aktiviert die körpereigenen Entgiftungsprozesse.
- > Bewegen Sie sich regelmäßig: körperliche Aktivität führt zur Ausschüttung von entzündungshemmenden Substanzen.
- > Optimieren Sie Ihren Vitamin D Spiegel! Das Sonnenhormon reguliert die Immunabwehr.
- > Tiefschlaf trainiert unser Immunsystem.
- > Die Zistrose (in Form von Tee oder Kapseln) wirkt antioxidativ und stärkt das Immunsystem.

An unserem Stand
auf der SENIORita 2020
können Sie Omega 3 Öle
und Olivenextrakt probieren
und noch vieles mehr !
Wir freuen uns auf Sie !

SENIORita

DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

29. FEB + 1. MRZ 2020
DEGGENDORFER STADTHALLEN

Wie können wir Sie unterstützen?

Wir messen Ihren Vitamin D Status, Ihren Omega 3 Status, Ihre Konzentration an zellschädigenden freien Radikalen im Blut und beraten Sie, wie Sie Defizite optimal auffüllen. Wir haben das für Sie passende Darmsanierungskonzept.

Ihre Trixi Resch



MARIEN APOTHEKE  Wir sind Naturheilkunde

MARIEN-APOTHEKE
Pfleggasse 2 | 94469 Deggen Dorf | Tel.: 0991 5816
www.marienapotheke-deggen Dorf.de

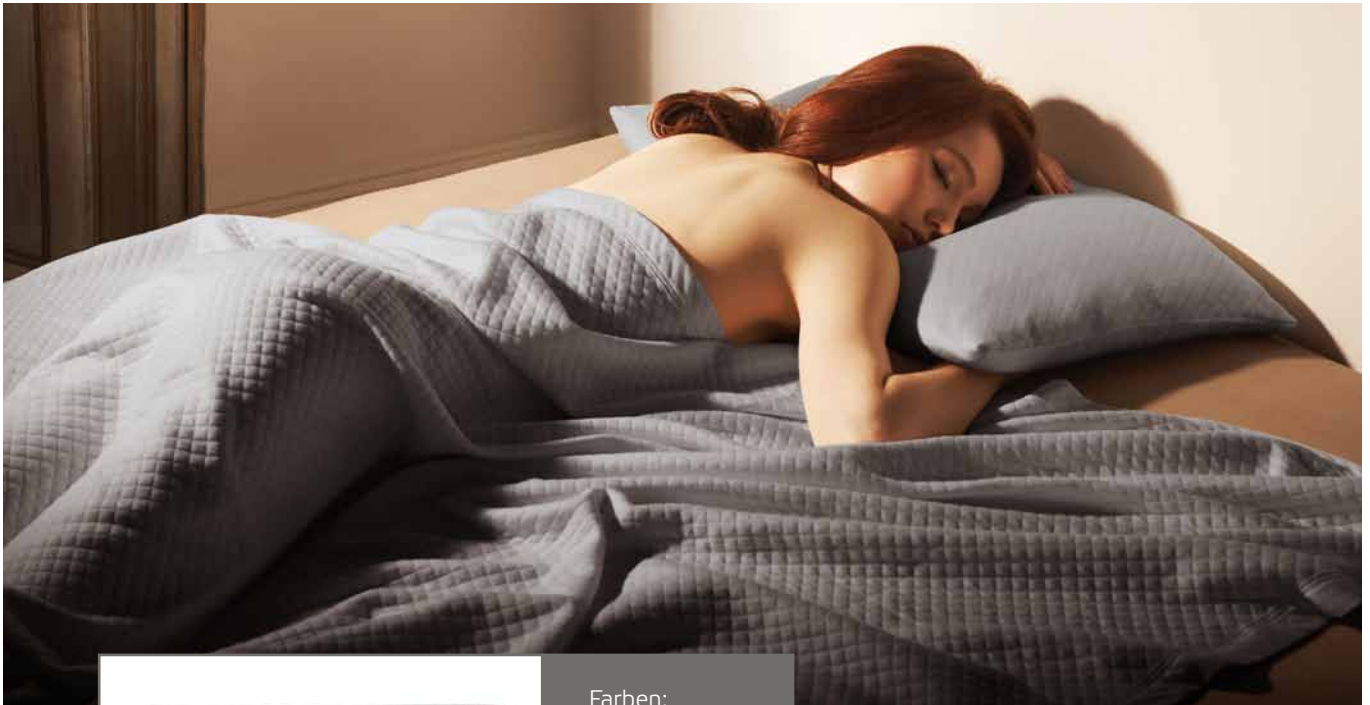


Die natürliche Klimaanlage für heiße Nächte - Bella Donna Sommerdecke

Sorgen Sie für Entspannung in der heißen Jahreszeit mit der Bella Donna Sommerdecke.

Die pflegeleichte Sommerdecke aus Baumwoll - Jersey und Cellulosefaser Tencel sorgt für hervorragende Feuchtigkeitsaufnahme und trockenes Bettklima. Mit Sicherheit die leichteste und kühlschte Sommerdecke am Markt.

- ♦ Sie benötigen keine zusätzliche Bettwäsche
- ♦ bis 60°C waschbar und trocknergeeignet
- ♦ geprüft nach ÖkoTex Standard 100
- ♦ geeignet für extra warme Nächte oder überhitzte Schlafräume



Farben:
wollweiss
champignon
grau
hellanthrazit
amethyst
arktis

erhältlich in:
150/220 cm
99,95 €
oder
260/220 cm
175,00 €

Unser Angebot:

Jetzt mit Zufriedenheitsgarantie!

Verbessert die Bella Donna Sommerdecke nicht Ihr Schlafklima so nehmen wir diese innerhalb 7 Tage ohne Wenn und Aber zurück! (100% Geld – zurück – Garantie)

Bella Donna[®]
SOMMERDECKE

KUGLER
Bettenstudio

Ludwigplatz 11 | Plattling
Veilchengasse 7 | Deggendorf



Brustkrebs-Früherkennung nutzt

**Frauen nutzen das Angebot des Mammographie-Screenings:
Das Wissen um den Wert der eigenen Gesundheit motiviert sie dazu.**

Alle zwei Jahre bekommen Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren Post: Diese enthält eine Einladung zur Früherkennungsuntersuchung auf erste Anzeichen von Brustkrebs, denn in dieser Altersgruppe tritt die Erkrankung besonders häufig auf. Während noch vor einigen Jahren viele Frauen zögerten, den Termin wahrzunehmen, ist das heute für die meisten selbstverständlich. Denn sie sind gut informiert und wissen, wie wichtig die Vorsorgeuntersuchung ist. Sowohl die bundesweite Kooperationsgemeinschaft Mammographie als auch das Mammographie-Screening Niederbayern informieren aktiv, um den Frauen im Screening-Alter die Vorgänge transparent und verständlich zu machen. Inzwischen sind sie auch in sozialen Netzwerken aktiv – das kommt an.

Das Bundesgesundheitsministerium unterstreicht den Nutzen von Früherkennungsprogrammen wie dem Mammographie-Screening. Denn aufgrund des steigenden Lebensalters der Menschen in Deutschland nehmen Krebserkrankungen zu. Die Chancen auf Heilung sind heute aber hoch – dies ermöglichen ständige Fortschritte sowohl bei der Behandlung als auch bei der Früherkennung. Denn bei den modernen bildgebenden Verfahren des Mammographie-Screenings können bereits millimeter-kleine Karzinome entdeckt werden – in diesem Stadium sind sie noch nicht tastbar.

Jede Aufnahme wird doppelt geprüft.

Speziell ausgebildete Fachärzte sorgen für höchste Qualität bei der Diagnose

Ob in der Praxis oder im Mammo-Mobil:

Freundliche Mitarbeiterinnen begleiten die Frauen beim Mammographie-Screening



Gesicherte Qualität

Das Mammographie-Screening ist ein Programm höchster Güte: Die gesamte Organisation wird regelmäßig zertifiziert, alle Screening-Aufnahmen werden doppelt begutachtet, die Geräte täglich überprüft und das Personal regelmäßig geschult. Speziell ausgebildete Fachärzte sorgen für höchste Qualität bei der Diagnose.

Gut erreichbar

Für Frauen in der Region gibt es gleich mehrere Möglichkeiten, die Termine der Brustkrebs-Früherkennung wahrzunehmen. Zum einen richten die Programm-Partner DIE RADIOLOGEN Deggendorf, RADIO-LOG in Passau und Straubing sowie das LAKUMED-Krankenhaus in Landshut-Achdorf monatlich feste Zeitfenster für die Untersuchungen ein. Zum anderen kommt das Mammo-Mobil den Frauen in den ländlichen Gebieten ganz Niederbayerns ein Stück entgegen.

Mehr Informationen unter:

www.mammo-programm.de oder
www.mammo-screening.org

Join us on facebook:

<https://www.facebook.com/MammographieScreeningNiederbayern>



Achten Sie auf Ihre Gesundheit - Wir tun es auch



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

DIE RADIOLOGEN
Deggendorf

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

Landkreis
Straubing-Bogen

Mobil im Alter

Wertschecks



Josef Laumer
Landrat des Landkreises
Straubing-Bogen

SENIOR MOBIL LK Straubing-Bogen

Der Kreisausschuss hat im November 2017 die Einführung des Konzepts zur Verbesserung der Seniorenmobilität beschlossen und dabei im ersten Jahr 60.000 Euro in den Haushalt des Landkreises Straubing-Bogen eingestellt. Das Projekt startete nun am 2. Juli 2018.

Das Konzept seniormobil soll es Senioren (ab dem Alter von 70 Jahren) ermöglichen, trotz ihres Alters, möglicher gesundheitsbedingter oder auch finanzieller Einschränkungen, nach wie vor mobil zu sein. Dazu erhalten sie einen finanziellen Zuschuss des Landkreises zu Fahrten mit Taxi, Bus oder Bahn, so dass diese für Senioren günstiger werden. Der Zuschuss erfolgt über den Kauf von Wertschecks. Das sind Plastikkarten mit Werten von 2, 5 und 10 Euro. Der Käufer muss pro erworbenem Wertscheck nur einen Anteil in Höhe von 50 Prozent des Wertes bezahlen, den Rest übernimmt der Landkreis.

Das Konzept Seniormobil wurde eingeführt, weil es bereits seit Jahren das Jugendtaxi gibt und die Idee dahinter war, ein ähnliches Projekt auch für Senioren zu schaffen. „Das ist mit dem Projekt seniormobil sehr gut gelungen“, blickt Landrat Josef Laumer zurück. „Gerade wenn mehrere ältere Personen zu einer Veranstaltung gemeinschaftlich mit dem Taxi fahren, kann dies dank der Unterstützung des Landkreises sehr kostengünstig erfolgen.“

Dabei sieht sich das Konzept Seniormobil nicht als Konkurrenz zum bestehenden ÖPNV, sondern als sinnvolle Ergänzung. Deshalb gelten die Wertschecks in Taxis auch nur zu Zeiten, in denen es wenig oder keine ÖPNV-Angebote gibt (Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr und 18 bis 6 Uhr des Folgetags, sowie an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen ganztägig).

- > Für Senioren ab 70 Jahren mit Hauptwohnsitz im Landkreis Straubing-Bogen.
- > Mit zwei Schritten zu Ihrem Ziel:
 1. Kauf von Wertschecks bei einer Verkaufsstelle
 2. Bezahlen der Fahrkarte / Taxifahrt mit den Wertschecks
- > Die Wertschecks sind Plastikkarten mit Werten in Höhe von 2, 5 und 10 Euro.
- > Die maximale Abgabe von Wertschecks pro Person und Monat ist auf 60 € begrenzt.
- > Sie erhalten 50% Ermäßigung auf den eigentlichen Kartenwert. Die verbleibenden 50% werden durch den Landkreis Straubing-Bogen übernommen.
- > Start oder Ziel der Fahrt muss im Landkreis Straubing-Bogen liegen.



Verkaufsstellen der seniormobil-Wertschecks

- Landratsamt Straubing-Bogen, ÖPNV
Zimmer 24, Leutnerstraße 15, 94315 Straubing
- Gemeindeverwaltungen

VSL-BUSLINIEN Mit den Wertschecks kann eine Einzelfahrkarte oder Tageskarte gekauft werden.

BÜRGERBUS FELDKIRCHEN Mit den Wertschecks können Fahrten bezahlt werden.

GÄUBODENBAHN Mit den Wertschecks kann eine Einzelfahrkarte, Hin- und Rückfahrkarte oder ein Gäubodenbahn-Ticket gekauft werden.

TAXIFAHRTEN Gültiges Zahlungsmittel für Taxifahrten bei den teilnehmenden Taxiunternehmen von Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 18.00 Uhr bis 6.00 Uhr des Folgetags sowie an Samstagen, Sonntagen und an Feiertagen ganztägig.

TEILNEHMENDE VERKEHRS- UND TAXIUNTERNEHMEN

Bahn DB Regio Gäubodenbahn

Bus Gemeinde Feldkirchen – Bürgerbus

Verkehrsgemeinschaft Straubinger Land (VSL)

Lieselotte Bogner e. K. | Ebenbeck-Reisen | Meindl-Reisen e. K.

Johann Häusler Omnibusbetrieb | Landkreis Straubing-Bogen

Mückenhausen Busunternehmen GmbH | Christian W. Pummer

RBO Regionalbus Ostbayern GmbH | Walter Wufka GmbH & Co. KG

Taxi Bogen Stadttaxi Bogen ☎ 09422 / 1465

Haibach Meindl-Reisen e. K. ☎ 09961 / 90066

Haselbach Josef Bußl ☎ 0171 / 5541107 bis 24.00 Uhr

Kirchroth Rohrmüller-Buchner ☎ 0171 / 7869279

Schwarzach Taxi Geiger ☎ 0170 / 5241742

Straubing Alpar Kosa ☎ 09421 / 830000

Gäubodentaxi ☎ 09421 / 1415

Rohrmüller-Buchner ☎ 0171 / 7869279

Taxi Sprenger ☎ 09421 / 42000

Viechtach Taxi Viechtach ☎ 09942 / 94050

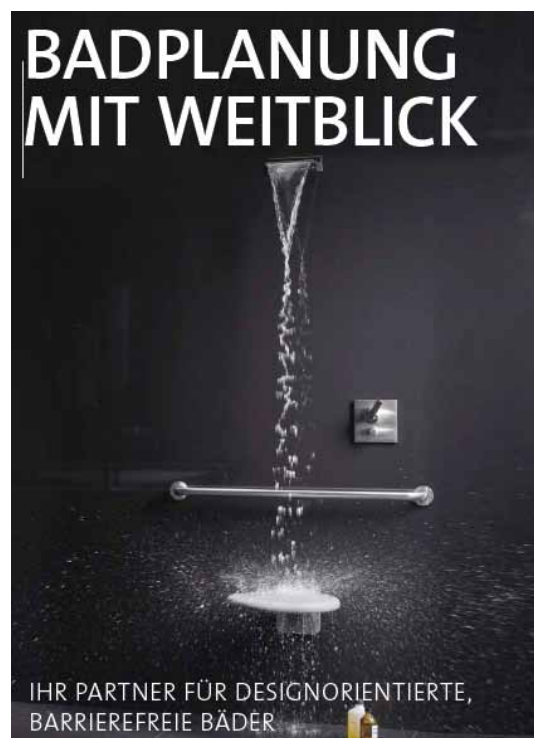
Wiesenfelden Renner Reisen ☎ 09966 / 441

Die detaillierten Nutzungsbedingungen erhalten Sie bei den Verkaufsstellen der seniormobil-Wertschecks oder auf der Internetseite des Landkreises unter: www.landkreis-straubing-bogen.de

Das Bad ist wohl der wichtigste Bereich in der Wohnung, auf den niemand verzichten kann.

Ganz getreu dem Motto:

Besser Leben mit Komfort & Qualität



Gerade in älteren Häusern und Wohnungen zeigt sich aber, dass die Einrichtung im Bad nicht immer an den Bedürfnissen des Nutzers ausgerichtet ist. Das Bad muss nicht mehr Funktionsraum, sondern Lebensraum sein. Es muss sich an die wachsenden Ansprüche seiner Nutzer anpassen können.

Dank der Innovation unserer Hersteller, unseres Wissensstandes (GGT-Zertifizierung) und unserer hilfreichen EDV-Programme können wir mit Ihnen individuelle Lösungen für Ihr Zuhause und Ihre Bedürfnisse erarbeiten. Ihr Fachinstallateur prüft dies anhand der von uns zugesandten Unterlagen auf technische Umsetzbarkeit. Ihrem „Traumbad“ steht danach nichts mehr im Wege.

Durch die sichere und komfortable Umgestaltung des Bades wird erreicht, dass die eigene Wohnung möglichst lange genutzt werden kann. Dies ist wahrschein-

lich das Hauptziel von uns allen – bis ins hohe Alter selbständig in den eigenen vier Wänden mit dem bestmöglichen Komfort zu leben. Im Bereich der Badgestaltung incl. Komfortmöglichkeiten sind wir Ihnen gerne behilflich – vereinbaren Sie einfach einen Termin in unserem modernen Badcenter.

Unsere „Virtual Reality Brille“ bietet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, ihr geplantes „Traumbad“ atemberaubend realistisch zu erleben – damit Sie sich nach der Fertigstellung garantiert darin wohl fühlen.

Bodengleiche Duschen, moderne Armaturen, rutschfeste Haltegriffe usw. sorgen oft schon mit wenig Aufwand für mehr Komfort und Sicherheit im Bad.

Jeder kennt das belebende Gefühl von einem sonnigen Tag. Die Sonne spendet Wärme, gibt sofort Energie und

Erleben Sie ihr geplantes „Traumbad“ atemberaubend realistisch mit der „Virtual Reality Brille“ von Richter+Frenzel – damit Sie sich nach der Fertigstellung garantiert darin wohl fühlen.



Bei der Umgestaltung des bestehenden Bades in ein barrierefreies Bad oder auch bei der Neugestaltung können Fördermittel zur Verfügung gestellt werden. Informieren Sie sich, welche Fördermittel Sie für sich abrufen können:
www.richter-frenzel.de/b2c/heizung/Foerderungen



sorgt für unser Wohlbefinden. Da steckt jedoch mehr als nur ein Gefühl dahinter! Denn Sonnenlicht nährt und pflegt unseren Körper. UV-Licht sorgt für die Bildung von Vitamin D, es stärkt die Abwehrkräfte. Infrarotstrahlung lindert Muskelschmerzen, Steifheit und sorgt für schnellere Beweglichkeit bei Rheuma. Auch hier haben wir Produkte für Ihr Wohlbefinden, welche im Bad verbaut werden können.

Barrierefreie Bäder sind für alte oder kranke Menschen problemlos zu nutzen. Das ist der Grund, warum bei der Umgestaltung des bestehenden Bades Fördermittel zur Verfügung gestellt werden. Natürlich können jüngere Menschen mit Weitblick in die Zukunft Fördermittel nutzen. Informieren Sie sich, welche Fördermittel Sie für sich abrufen können:

www.richter-frenzel.de/b2c/heizung/Foerderungen

RICHTER+FRENZEL

Bad-Center Deggendorf

Konrad-Adenauer-Straße 12

94469 Deggendorf

Tel.: 0991 2509-0

info.deggendorf@r-f.de

www.richter-frenzel.de

Sagen auch Sie „Servus“ zu
Urlaubshektik, Buchungsstress
oder den Einschränkungen
eines Pauschalurlaubs



Perfekten Urlaub kann man mieten

Wohnmobilurlaub mit mietundweg24.de

Seit Jahren erfreut sich das Reisen mit dem Wohnmobil immer größerer Beliebtheit. Der Wunsch, den Urlaub frei von Zwängen und in der Natur zu erleben, unterstreicht ein Lebensgefühl, das raus möchte aus dem Alltag und für neue Erlebnisse offen ist. Immer mehr Menschen öffnen sich dieser wunderbaren Urlaubsform.

Mit [mietundweg24](http://mietundweg24.de) kann dieser Wunsch nun ganz einfach im eigenen Urlaub umgesetzt werden. Ob Neueinsteiger in diese Urlaubsform, erfahrener Mieter oder Kaufinteressent, wir wollen Ihnen den Zugang in diese faszinierende Urlaubsform so leicht und angenehm wie möglich machen. Sie werden bei uns für jeden gewünschten Zweck Ihr passendes Fahrzeug finden. Denn bei uns wird die gesamte Fahrzeugflotte jedes Jahr ausgetauscht. Komplett. Versprochen.

Als Partner von Rentandtravel, einer Marke der Knaus Tabbert Unternehmensgruppe und der ADAC Wohnmobilvermietung sind wir seit Jahren fest eingebunden in eine enge Zusammenarbeit mit den Marktführern im Vermietungsgeschäft.

Unter www.mietundweg24.de können Sie sich sehr einfach über Vermietung oder Verkauf informieren.

Wir wünschen Ihnen schon heute viel Spaß und natürlich einen erholsamen und erlebnisreichen Urlaub.

Gute Reise

**MIETUND
WEG24.de** 

Teufelstisch 2 | 94253 Bischofsmais
+49 171 771 0 771 | info@mietundweg24.de

Vielleicht ist Ihr Herzblatt dabei...

Karin Biermeiers Tipp für einsame Herzen: Senioren-Speed-Dating in Deggendorf

Wo kann ich als Single zwischen 40 und 60+ in einer Stunde bis zu sieben Personen meiner Altersklasse, die auch Partner/innen suchen, treffen? Wo sonst kann ich mit realen Frauen/Männern reden, lachen, flirten und weiß nach 7 Minuten, ob Sympathie da ist und ich mich mit meinem Gegenüber wieder treffen will?

Ich muss mich nicht überwinden, mit einem interessanten Gegenüber überhaupt Kontakt aufzunehmen, nein - ich sitze ja direkt gegenüber und kann schon loslegen.

Wie unkompliziert das ist, wissen alle Teilnehmer, die schon beim Speed Dating dabei waren. Die vielen Treffer bei unseren Events, aber vor allem die über 100 Paare, die sich die letzten 3 Jahre beim Speed Dating gefunden haben, sind der beste Beweis, dass dies eine super Geschichte ist, um sein Glück zu finden.

Wichtig ist auch, dass sich vor allem die Männer um die 60 mehr trauen sollten. Es gibt so viele verwitwete Frauen

Also traut Euch und zaudert nicht:

das Glück wartet auf Euch!

Euer Team von Regional Speed Dating,
Deggendorf - Karin und Peter



Alle Standorte, Termine und Infos unter:
Tel. 0176 62002417 &
www.regional-speeddating.de

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: 5.000 Stück
Erscheinung: jährlich
September 2019

Grafik + Design:

AGENTUR 4K
Kathrin Käser
www.agentur-4k.de

Druck:

Ebner Verlag Deggendorf
www.verlag-ebner.de

Bildnachweise:
©123rf.com
SENIORita 2019:
Erika Steiger
BLICKkontakte:
Inserenten,
123rf.com



AGENTUR 4K
KATHRIN
KÄSER

MARKETING
& WERBUNG

INFO@
AGENTUR-4K.DE
0170 41 48 746
ALTSTADT 70
84028 LANDSHUT

WWW.
AGENTUR-4K.DE

OVERLAPPING

Analgetische Bestrahlung?

Die Strahlentherapie ist besonders wirksam bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates wie etwa Arthrose oder Schleimbeutelentzündungen



Dr. med. univ. Nderim Juniku
Facharzt für Strahlentherapie bei
RADIO-LOG in Passau

Die Strahlentherapie ist besonders wirksam bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates

Viele Patienten wissen nicht, dass chronische Schmerzen oft auch gut mit einer Strahlentherapie behandelt werden können.

Das Fachgebiet Strahlentherapie wird in vielen Bereichen in Laien- und Ärztekreisen meist nur mit der Behandlung von bösartigen Erkrankungen gleichgesetzt. Daneben besteht aber ein heterogenes Spektrum von nicht-bösartigen Erkrankungen, die sogenannten „Schleimbeutel-, Sehnen- und Kapselentzündungen“ sowie Arthrosen.

„Inzwischen werden in Deutschland jährlich über 50.000 Patienten allein wegen diesen „funktionellen Störungen“ mittels Strahlentherapie behandelt.“

Die niedrigdosierte Bestrahlung ist somit eine sehr wirksame und sehr gut verträgliche, kassenärztliche Behandlung gegen Gelenksschmerzen.

Die RADIO-LOG Strahlentherapien auf der SENIORita in Deggendorf

Wie bereits im Vorjahr haben Messebesucher Ende Februar 2020 wieder die Möglichkeit, sich am Stand von RADIO-LOG über die Möglichkeiten der Tumor- und Schmerzbehandlungen durch Bestrahlung zu informieren. Dabei stehen den Besuchern Ärztinnen und Ärzte der RADIO-LOG Strahlentherapien bei allen Fragen zur Therapie zur Seite.

SENIORita
DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

29. FEB + 1. MRZ 2020
DEGGENDORFER STADTHALLEN



Dr. med. Michael Geier

Facharzt für Strahlentherapie bei
RADIO-LOG in Deggendorf

Linderung durch niedrig-dosierte Strahlentherapie

Wie unterscheidet sich die Strahlentherapie chronischer Schmerzzustände von der Strahlentherapie für Krebspatienten?

Die Strahlentherapie im onkologischen Bereich, also zur Behandlung von Krebspatienten, ist eine sehr aufwändige und komplexe Therapieform, da hierbei im Allgemeinen hohe bis sehr hohe Strahlendosen fokussiert auf ein bestimmtes Zielgebiet abgegeben werden müssen, um möglichst alle Krebszellen in diesem Zielgebiet abzutöten.

Eine mehrwöchige Behandlungsdauer mit sorgfältiger Planung und Durchführung der Therapie sowie engmaschiger Betreuung der Patienten ist dabei unumgänglich, um die meist vorübergehenden Beschwerden während der Behandlung möglichst verträglich zu gestalten und das Risiko für seltene Spätfolgen zu minimieren.

„Im Gegensatz dazu ist bei der Behandlung chronischer Schmerzzustände für den gewünschten Effekt der Schmerzlinderung nur ein kleiner Bruchteil dieser Strahlendosen im Zielgebiet notwendig.“

Diese Strahlendosis kann nach ebenso sorgfältiger Planung meist in nur 6 bis 10 „Behandlungssitzungen“

sog. Fraktionen verabreicht werden. Relevante Nebenwirkungen sind aufgrund der niedrigen Dosis dabei nicht zu erwarten.

Der sehr gute Therapieeffekt, welcher für bis zu 2/3 der Patienten erreicht wird, wird dabei vom Strahlentherapeuten gemeinsam mit dem Patienten vorab in einem ausführlichem Aufklärungsgespräch gegen die möglichen gesundheitlichen Risiken durch die auftretende geringe „Strahlenbelastung“ abgewogen.

Vom prinzipiellen Ablauf ist die Strahlentherapie in beiden Fällen identisch und für Patienten mit einer diagnostischen Untersuchung vergleichbar.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit - Wir tun es auch



JETZT TERMIN VEREINBAREN

Die RADIOLOG Strahlentherapie Deggendorf

0991-250331 30

strahlentherapie-deggendorf@radio-log.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 08.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

**Die RADIO-LOG Strahlentherapie
am Klinikum Passau**

0851-50198 560

strahlentherapie-klinikum-passau@radio-log.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 08.00 – 16.30 Uhr

**Die RADIO-LOG Strahlentherapie
am Schießstattweg 60 in Passau**

0851-50198 400

strahlentherapie-passau@radio-log.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 08.00 – 16.30 Uhr

lässig,
leicht &
super-
weich

Das Verwöhngefühl für stilvolles Relaxen

Schulz Passau - Schönes für Zuhause



Schulz - Schönes für Zuhause steht für hochwertige Heimtextilien. Ob für die Nacht, den Kaminabend oder den Saunabesuch. Für Groß und Klein, Sie und Ihn bieten wir ein umfassendes Sortiment hochwertiger Heimtextilien.

Unsere Produktpalette umfasst: Bademäntel, Nachtwäsche, Homewear, Yoga-Kleidung, Frottierwaren, Bettwäsche, Bettwaren, Plaid, Pflegeprodukte bis hin zu Raumdüften.

Ein Besuch, der sich lohnt!
Ihre Andrea Schulz

2



Die unifarbene Pant ist dank des weichen Micro-modal die beste Wahl für kühle Nächte, mit praktischem Kordelzug im Bund sowie Seitentaschen überzeugt sie durch Komfort und ein edles Design.

Das supermoderne Longsleeve hat einen lässigen V-Ausschnitt und einen entspannten Schnitt. Das leichte und superweiche Material unterstreicht das cleane, maskuline Design des Shirts und macht es zu einem praktischen Allrounder für jeden Tag.

1



Dieses entspannte Top mit modernen Colourblocking Elementen sorgt für einen relaxten und femininen Look. Der superweiche Stoff aus Modal sorgt für ein angenehmes Verwöhngefühl auf der Haut. Superweiche Hose für ein stilvolles Relaxen - im Urlaub, zu Hause und überall. Mit den Foldover Pant lässt sich im Handumdrehen ein neuer Look kreieren. Einfach Saum umschlagen - et voilà!



Zahlen, Daten & Fakten

- > über **3.000** Besucher
- > über **70** Aussteller
- > **35** Fachvorträge & viele Aktionen im Rahmenprogramm
(Modenschauen, Schaukochen, Podiumsdiskussion, Comedy ...)
- > über **4.000 m²** im gesamten Bereich der Deggendorfer Stadthallen
- > **90** variable Standflächen (mit/ohne Standbau)

Themenwelten

GESUNDHEIT & PRÄVENTION	 GESUNDHEIT	 SPORT & FITNESS
	 MOBILITÄT	 FREIZEIT & HOBBY
	 HILFEN ZUM LEBEN	 INTERNET & MEDIEN
RECHT & SOZIALES	 WOHNEN & LEBEN	 IMMOBILIEN
	 FINANZEN & ABSICHERUNG	 RECHT & SOZIALES
AKTIVITÄT & LEBENSFREUDE	 SCHÖNHEIT & WELLNESS	 TOURISMUS & REISEN
	 MODE & SCHMUCK	 KULINARISCHES
INNOVATION & ZUKUNFT	 GESUNDHEITSVERSORGUNG	 HAUS 4.0 SMART HOME
	 FORSCHUNG ENTWICKLUNG	 NEUE TECHNOLOGIE

Aussteller werden & Stand buchen!



**JETZT
FÜR 2020
IHREN
MESSESTAND
BUCHEN!**

Ihre Vorteile auf einen Blick

- ▶ Die wachsende Zielgruppe 50, 60, 70 + in ganz Südostbayern konzentriert erreichen
- ▶ Trends erkennen und dabei sein
- ▶ Ihre Wünsche ganz individuell mit uns besprechen
- ▶ Kostenloser Eintrag im Messekatalog
- ▶ Werbemöglichkeit nicht nur während, sondern auch vor und nach der Messe durch professionelle Medienberichte
- ▶ **GESTALTEN SIE AKTIV MIT**
Gerne können Sie uns geplante Aktionen oder Vorträge mitteilen

**Wir freuen uns auf Beiträge
unserer Aussteller!**

SENIORita

DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

29. FEB + 1. MRZ 2020

DEGGENDORFER STADTHALLEN

Sie wollen ...

auf der SENIORita 2020
ausstellen und die Zielgruppe 50,
60, 70 + konzentriert erreichen?

Der Weg zu uns ist einfach!
Alle notwendigen Informationen finden Sie
unter www.senior-ita.de

Im **Aussteller-Service** können Sie online Ihren
Stand beliebig konfigurieren und buchen.

Bitte fordern Sie jetzt die **Zugangsdaten** an:
per E-Mail: kontakt@senior-ita.de
per Telefon: 0991 / 7771

Bei Fragen oder Wünschen
Sprechen Sie uns an!

Gabi Menacher
Tel. 0991 / 7771
Mobil 0171 2372061
kontakt@senior-ita.de
www.senior-ita.de

Mit der Stiftergemeinschaft in der Region wirken

GEMEINSAM:

Die „Stiftergemeinschaft der Sparkasse Deggendorf“ bündelt das Wirken vieler Stifter und Spender in unserer Heimat für verschiedenste Zwecke unter einem Dach. Sie haben die Möglichkeit, gemeinnützige Projekte aus unterschiedlichen Bereichen in der Region mit Ihrer persönlichen Unterstiftung oder mit einer Zuwendung zur Erhöhung des Vermögens zu unterstützen.

INDIVIDUELL:

Wenn Sie eine Unterstiftung in der Stiftergemeinschaft errichten, bestimmen Sie individuell die zu fördernde Einrichtung. Das Spektrum reicht von Jugendhilfeeinrichtungen und Sport über Gesundheitswesen und Schulen bis zum Naturschutz. Sie können den Stiftungszweck jederzeit an geänderte Bedingungen anpassen. Die Errichtung Ihrer Unterstiftung in der „Stiftergemeinschaft“ der Sparkasse Deggendorf ist durch Ihre Unterschrift ganz einfach möglich, alles andere übernehmen wir gerne für Sie.

PERSÖNLICH:

Die Unterstiftung kann Ihren Namen tragen oder sie kann über die Namensgebung an bereits verstorbene Angehörige erinnern. Wenn Sie es wünschen, können Sie Ihre Unterstiftung auch persönlich repräsentieren, z. B. bei der Scheckübergabe an die geförderte Einrichtung.



Gute Gründe für Ihr Engagement in der Stiftergemeinschaft

- ➔ Mit Ihrer Unterstiftung können Sie ein persönliches Andenken an Ihre Vorfahren, Ihren Lebenspartner oder sich selbst schaffen.
- ➔ Mit Ihrer Unterstiftung können Sie Ihrer Heimat etwas Gutes tun und über Ihr Leben hinaus wirken.
- ➔ Stiften können Sie entweder anonym oder mit öffentlichem Bekenntnis – das ist Ihre freie Entscheidung.
- ➔ Ihre Unterstiftung gilt ewig; viele Stiftungen haben Jahrhunderte überdauert und wirken noch immer.



Welche Zwecke kann ich mit meiner Stiftung verfolgen?

Mit meiner Stiftung kann ich

- ➔ die Heimatpflege, Heimatkunde
- ➔ den Denkmalschutz
- ➔ die Erziehung, Bildung und die Schülerhilfe
- ➔ die Kunst, die Kultur und kirchliche Zwecke
- ➔ den Tierschutz, den Natur- und Umweltschutz
- ➔ die Landschaftspflege
- ➔ die mildtätigen Zwecke und die Hilfe für Behinderte
- ➔ die Jugend- und Seniorenhilfe
- ➔ die Rettung aus Lebensgefahr
- ➔ den Sport und
- ➔ das bürgerschaftliche Engagement

unterstützen

Nähere
Informationen
erhalten Sie
an unserem
Messestand auf der
SENIORita 2020

Sparkasse Deggendorf
Oberer Stadtplatz 27
94469 Deggendorf

Telefon 0991 3611-36
Telefax 0991 3611-181
email@sparkassedeggendorf.de
www.sparkassedeggendorf.de



**Sparkasse
Deggendorf**





Der Georgihof in Osterhofen

Ein sehr flexibles System, das an jede Situation angepasst werden kann. Senioren schätzen die Gewissheit, dass sie, egal was kommt, nicht mehr umziehen müssen, sondern im Georgihof gut aufgehoben sind.



Die Lage ist ideal

Nur wenige Schritte vom Stadtplatz entfernt, mit direktem Zugang zum Stadtpark, liegt das Haus abseits vom Verkehr mitten im Grünen.

Seniorenwohnheim
in Osterhofen

Der Georgihof

Georgiplatz 3 | 94486 Osterhofen
Telefon 0 99 32 | 9 20-0

Stationäre Pflege
Kurzzeitpflege
Verhinderungspflege
Betreutes Wohnen
Pflege-Komfort



*Besuchen Sie
unsere Homepage!*

www.georgihof.de

Der Georgihof in Osterhofen

Ein Wohnkonzept für Lebensqualität im Alter

Der Georgihof in Osterhofen vereint verschiedenste Wohn- und Pflegekonzepte für ältere Menschen in einem Haus, einzigartig im gesamten Landkreis.

Betreutes Wohnen, Komfortwohnen mit Pflegepaket, Kurzzeitpflege, oder vollstationäre Pflege: ein sehr flexibles System, das an jede Situation angepasst werden kann. Senioren schätzen die Gewissheit, dass sie, egal was kommt, nicht mehr umziehen müssen, sondern bei uns gut aufgehoben sind.

Die Lage ist ideal: nur wenige Schritte vom Stadtplatz entfernt, mit direktem Zugang zum Stadtpark, liegt das Haus abseits vom Verkehr mitten im Grünen. 21 Jahre Erfahrung garantieren den Bewohnern kompetente Pflege, liebevolle Betreuung, abwechslungsreiches Gemeinschaftsprogramm, und das in einem sehr familiären Ambiente.

Die Kombination von seniorengerechten Wohnungen mit einem hauseigenen Pflegedienst hat sich bestens bewährt: Der Vitalis-Pflegedienst ist rund um die Uhr im Haus und betreut nur eigene Bewohner. Es ist daher möglich seinen Lebensabend auch bei hoher Pflegebedürftigkeit in den eigenen vier Wänden zu verbringen.

Ein Konzept, das Sicherheit, Selbstbestimmtheit und Individualität garantiert!

Betreutes Wohnen:

Die 1- und 2- Zimmerwohnungen verfügen über eigene Küche, barrierefreies Bad, schönen Balkon, Telefon, Notrufsystem und Briefkasten. Pflege, Haushaltshilfe, Fahrdienste, etc. können „maßgeschneidert“ dazu gebucht werden.

Komfortwohnen:

Tritt hohe Pflegebedürftigkeit ein, sorgt ein Pflege- und Versorgungspauschalangebot für optimale 24h-Betreuung in den eigenen vier Wänden.

Vollstationäre Pflege:

Im traditionellen Heimbereich erfahren Bewohner hochprofessionelle, individuelle Pflege in enger Zusammenarbeit mit den Angehörigen.

Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege:

Wenn Angehörige, die zuhause pflegen, verhindert sind, bietet dies eine gute Gelegenheit, Haus, Pflege und Service kennenzulernen.



SENIORita

DIE MESSE FÜR DIE BESTEN JAHRE IM LEBEN

29. FEB + 1. MRZ 2020

DEGGENDORFER STADTHALLEN

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

URSULA ANDRESS