

HÖRGERÄTE ENGELHART
Ihr Partner für optimales Verstehen

Rother Straße 12 • 91126 Rednitzhembach
Telefon 09122 – 8876023
www.hoergeraeteschwabach.de

• kostenloser Hörtest + Auswertung
• unverbindliches Probetragen von Hörgeräten
• Tinnitusberatung und Probe technischer Hilfen
• Reinigung und Reparaturen
• Hausbesuche nach Absprache

Testen Sie uns einfach, wir freuen uns auf Sie!!!

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag bis Freitag 8.30 – 13.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Betriebswirtin
Sabine Broßmann
NACHLASSBERATUNG

Ich helfe Ihnen vertrauensvoll

- Vorsorge mit Verfügung
- Nachlassregelung
- Testamentsvollstreckung
- Erbenbetreuung

Vorsorge für **jetzt und später**
www.sabine-brossmann.de

Sprechen Sie mich an, ich bin in Ihrer Nähe
Tel. 09122-7902462

Besuchen Sie mich auf der Schwabacher HausExpo im Evang. Haus Heusche, von 9.30 bis 16 Uhr • Vortrag um 13.30 Uhr zu evg. Themen

Du bist wertvoll! Dir schenke ich 1 x einzigartiges Yoga!
Atme dich in dich selbst hinein! Da-Sein in dir!
Spüre deine Lebendigkeit, Beweglichkeit und Kraft!
Ungewöhnliches Yoga für jeden mit Marat!
Finde deine Mitte! Wiedererkenntnis mit dir SELBST – Glückliche sein!

Montag WendeStein, Dienstag vorm. / Abends Abergberg, Mittwoch Nemsdorf, Donnerstag Heilsbrunn, Freitag Kinderyoga.
Erlebe dich mit allen Sinnen! Schenke dir Selbstermächtigung!
Empfang deine Ganzheit! (09178) 90709 Maria Schimpfepeter

Meine Apotheke vor Ort
www.meinapothekenvorort.de

Natürliche Fitness für Kopf und Herz

Gingium intens 190 mg Filmtabletten 190 Stück 89,99 €

Crataegut novo 450 mg Filmtabletten 900 Stück 59,98 €

Crataegut novo 450 mg Filmtabletten 900 Stück 49,98 €

Bahnhof-Apotheke
Telefon 09122 5580
Bahnhofstraße 35
91126 Schwabach

St. Antonius-Apotheke
Telefon 09122 74029
Bahnhofstraße 115
91126 Schwabach

Apotheke an der Radrunde
Telefon 091 87883
Am der Radrunde 144
90455 Nürnberg

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

...zur völligen Entspannung eine Gleitsichtbrille von...

optik Mückenhaupt
Neufußstraße 7, 91126 Schwabach
Telefon: 09122-14007
email: info@optiker-schwabach.de
www.optiker-schwabach.de

Wir sorgen für den richtigen Durchblick und mehr als 35 Jahren!

Entspannung & Energiearbeit
In angenehmer Atmosphäre vom Alltag abschalten, Burn-out vorbeugen und Vitalität neu entdecken, festgefahrene Muster lösen, Neuorientierung u.v.m. Wählen Sie eine ganzheitliche Massage, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, oder eine Massage mit warmen Edelsteinen und warmen Edelsteinen, um Energie zu tanken und neue Ideen ins Rollen zu bringen.

Balance auch für Kinder:
Schultzrücken abbauen, besser schlafen, Ziele neu definieren, Klärung der Gedanken, Patchwork-kind Fremd-wort(?) u.v.m.

WendeZeit
Ulla Rupprecht
Ostpreußenstr. 65
Schwabach-Limbach
Tel. 0911 66 46 60
www.wendezeit.de

historische Wirtshäuser
Hardcover (gebh.) 192 Seiten, 23 x 17 cm € 24,95

enthalten im Lesershop SCHWABACHER Tagblatt
www.sch-tagblatt.de

LebensWert

Die besten Jahre genießen.

IST IHRE PATIENTENVERFÜGUNG EINDEUTIG?

Stellen Sie Ihre eigenen Unterlagen doch mal wieder auf den Prüfstand! Am besten beginnen Sie mit der Vorsorgevollmacht – dem Patienten- und Betreuungsvollmacht. Passen die Regelungen wirklich alle noch oder sollte das eine oder andere vielleicht doch geändert oder besser: präziser formuliert werden?

Nicht nur in Ihrem eigenen Interesse, sondern gerade auch damit Ihre Angehörigen im Vertretungsfall Entscheidungen eindeutig in Ihrem Interesse treffen können, sollten Sie besonderen Wert auf eindeutige Formulierungen legen.

Das jüngste Urteil des Bundesgerichtshofes (BGH) hierzu vom Sommer 2016 zu dieser Thematik hat aufgetürmt. Was war geschehen?

Eine 70-Jährige hatte Ende 2011 einen Hirninfarkt erlitten und wurde seitdem künstlich über eine Magensonde ernährt. Selbst äußern kann sie sich nicht mehr. Laut ihrer privatschriftlichen Patientenverfügung wollte sie keine Lebensverlängernde Maßnahmen nach einem schweren bleibenden Schaden des Gehirns. Zwischen der einen Tochter samt der behandelnden Ärztin auf der einen Seite und den beiden anderen Töchtern auf der anderen

Experten Rat...
Sabine Broßmann
NACHLASSBERATUNG, SCHWABACH

das Recht der Selbstbestimmung und der Entscheidung darüber, wer im Falle des Verlustes der eigenen Einsichts- und Handlungsfähigkeit über gesundheitliche, persönliche und vermögensrechtliche Angelegenheiten bestimmen soll, kann wohl doch am besten von jedem Einzelnen separat wahrgenommen werden.

Besondere Bedeutung hat dies auch für Paare, die in Trennung leben, und für die vielleicht gerade eine automatische Vertretung des offiziellen (Noch-)Partners nicht wünschenswert ist.

Text: Sabine Broßmann, Nachlassberatung, Schwabach

FRÜHER IN DEN RUHESTAND

Viele wünschen sich mehr Zeit für den Partner, für Enkel und Hobbys. Andere haben nach 40 oder mehr Arbeitsjahren einfach das Gefühl, dass es reicht. Vor dem Erreichen der sogenannten Regelaltersrente aus dem Berufsleben ausscheiden ist möglich. Die Rente wird jedoch gekürzt. Daher sollte der Übergang in die neue Lebensphase gründlich überlegt werden. Zahlreiche Tipps rund um die Finanzplanung vor und während des Ruhestands gibt der „Budgetkompass fürs Alterwerden“.

Wer hoch fällt die Rentenzürück bei einem vorzeitigen Ende des Berufslebens aus? Grundsätzlich gilt: Für jeden Monat, den man früher in Rente geht, verringert sich der Rentenanspruch um 0,3 Punkte, pro Jahr also um 3,6 Punkte. Wie hoch die Rentenzahlung sein wird, sollte man vor der Entscheidung stets individuell bei einem Beratungstermin der Rentenkasse

ausrechnen lassen. Die ungekürzte Rente bekommen Berufstätige nur, wenn sie bis zur Regelaltersgrenze arbeitslos sind. Diese Grenze wird in den kommenden Jahren schrittweise angehoben. Wichtig zu wissen: Vor dem 1. Januar 1953 geboren wurde und 45 Jahre eingezählt hat, konnte mit 63 ohne Abzüge in Rente gehen. Aber auch diese Altersgrenze wird für alle, die ab 1953 geboren sind, schrittweise erhöht.

Wer allerdings nach dem Erreichen des Rentenalters noch einige Zeit im Beruf dranhängen möchte, wird von der gesetzlichen Rentenversicherung belohnt: Geht man später in Rente, gibt es einen Zuschlag, die Rentenansprüche steigen. Gezahl wird der Bonus für maximal zwei Jahre.

Eine Möglichkeit, sich früher aus dem Beruf zurückzuziehen, bietet die Altersteilzeit.

ausreichen lassen. Die ungekürzte Rente bekommen Berufstätige nur, wenn sie bis zur Regelaltersgrenze arbeitslos sind. Diese Grenze wird in den kommenden Jahren schrittweise angehoben. Wichtig zu wissen: Vor dem 1. Januar 1953 geboren wurde und 45 Jahre eingezählt hat, konnte mit 63 ohne Abzüge in Rente gehen. Aber auch diese Altersgrenze wird für alle, die ab 1953 geboren sind, schrittweise erhöht.

Wer allerdings nach dem Erreichen des Rentenalters noch einige Zeit im Beruf dranhängen möchte, wird von der gesetzlichen Rentenversicherung belohnt: Geht man später in Rente, gibt es einen Zuschlag, die Rentenansprüche steigen. Gezahl wird der Bonus für maximal zwei Jahre.

Eine Möglichkeit, sich früher aus dem Beruf zurückzuziehen, bietet die Altersteilzeit.

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT VORSORGEN

Noch nie war die Generation 60plus so aktiv wie heute, noch nie fühlten sich Senioren so jung. Sie sind vielseitig interessiert, rausgelassen und stecken voller Ideen und Pläne. Von Erkrankungen wollen sie sich in ihrem Tatendrang möglichst nicht aufhalten lassen. Was viele Menschen ab 60 Jahren jedoch nicht wissen: Mit dem Alter lässt das Immunsystem nach. Dadurch sind sie anfälliger für Erkrankungen. Das können leichte gripplale Infekte, aber auch schwere Infektionskrankheiten wie eine Lungenentzündung sein.

Erhöhte Anfälligkeit

Auch das Immunsystem von Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma, COPD, Diabetes oder chronischen Herz-erkrankungen ist in der Regel schwächer als das eines gesunden jungen Menschen. Bakterien und Viren haben es daher besonders leicht. Trotz chronischer Erkrankung wollen sie aktiv sein und schätzen die Möglichkeiten für ein nahezu normales Leben, die ihnen dank moderner Medizin heute zur Verfügung stehen. Zwar kennen sich viele Patienten sehr gut mit ihrer Krankheit aus und therapiieren sie richtig, die erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, wie für eine durch Pneumokokken verursachte Lungenentzündung, wird jedoch oftmals schnell vergessen.



Für die Gesundheit vorsorgen und aktiv bleiben – dazu gehört nicht nur Bewegung an frischer Luft, sondern auch ein umfassender Impfschutz. Foto: lightpoet (fotolia)

Pneumokokken – Bakterien, die über Tropfeninfektion, etwa beim Husten oder beim Niesen, aber auch beim normalen Sprechen oder Atmen, weitergegeben werden – gelten als die wichtigsten und häufigsten Erreger einer Lungenentzündung. Die Langzeitfolgen einer Lungenentzündung werden oftmals unterschätzt. Patienten haben oft monatelang mit den körperlichen Folgen der Lungenentzündung zu kämpfen. Viele fühlen sich schlapp und erschöpft und sind in der körperlichen Bewegung stark eingeschränkt oder sogar auf fremde Hilfe angewiesen.

Bewegen und Impfen

Um solchen Erkrankungen vorzubeugen, ist die richtige Gesundheitsvorsorge wichtig. Dazu gehören beispielsweise eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung oder verschiedene Auffrischungsimpfungen, etwa gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten. Die Ständige Impfkom-

mission (STIKO) am Robert-Koch-Institut empfiehlt Menschen über 60 Jahren und Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Asthma, COPD, Diabetes oder chronischen Herzkrankheiten darüber hinaus die Impfung gegen Pneumokokken. Mit dieser Impfung kann einer Lungenentzündung vorgebeugt werden. Die Kosten für die Impfung werden für Menschen ab 60 Jahren sowie für Menschen mit chronischen Erkrankungen jeden Alters von den gesetzlichen Krankenkassen getragen.

Die besten Tipps

- Gesundheitsvorsorge zur Vorbeugung von Erkrankungen kann verschiedene Elemente umfassen:
- Ausreichend Bewegung: Besonders geeignet sind beispielsweise Spaziergänge, Schwimmen und Radfahren.
- Eine gesunde Ernährung: Sie sollte vorwiegend Vitamine, Kohlenhydrate, Proteine, Mineralien und Spurenelemente enthalten.
- Auffrischungsimpfungen, etwa gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten.
- Die Pneumokokken-Impfung, mit der Lungenentzündungen vorgebeugt werden kann
- Vorsorgeuntersuchungen wie etwa eine Darmspiegelung oder ein Hautkrebs-Screening zur Früherkennung von Erkrankungen.

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Südfranken

Wir sind immer für Sie da!

- Fahrdienste
- Notrufsysteme
- Menüservice
- Pflegedienst
- Kindertagesstätten
- Therap. Service Hunde
- Betreuung
- Rettungsdienst
- Erste Hilfe
- und vieles mehr

BRK Kreisverband Südfranken
09122 / 53 12 www.jederzeit-bereit.de

PROMEDIA PLUS
24h Betreuung und Pflege zu Hause

Wir vermitteln geschultes, fürsorgliches, osteuropäisches Personal:
• In hoher Qualität
• zu fairen Preisen

PROMEDIA PLUS Schwabach
für Ansprechpartner: Michael Eberle
Tel. 09122 – 630 17 49
info@schwabach.promedia-plus.de
www.schwabach.promedia-plus.de

Arthrose?
Studie belegt:
70% weniger Bewegungsschmerz in 21 Tagen
durch die Aminosäure L-Prolin

Wir empfehlen eine 3-Monats-Kur zum Vorteilspreis!

grebehahn
Reformhaus

Schwabach, Ludwigstraße 6

Fahrräder + Zubehör
Zweirad-Halbmeier
Tel. 09122 21 854 29
Friedrichstraße 29a • 91126 Schwabach
www.zweirad-halbmeier.de

Die besten Jahre genießen.

Das **Seniorenheim St. Willibald** wird derzeit generalsaniert.

- Die Einzelzimmer werden viel größer.
- Das ganze Haus wird komplett barrierefrei.
- Farbkonzept und Lichttechnik erleichtern demenziell Erkrankten die Orientierung.
- Der große Garten bleibt den Bewohnern für einen Aufenthalt im Freien voll erhalten.

Vorankmeldungen sind jederzeit möglich.
Telefon 0 91 22 / 83 64 -0

caritas

Richtig gut schlafen ist keine Frage des Alters

... mit den neuesten Betten-, Matratzen- und Lattenrost-Systemen für jede Schlafgewohnheit.

Für alle Generationen
Besser schlafen mit ... **BettenKarg**

Schwabach (09122) 53 08
Ecksteinstraße 29a
(09171) 28 32

Betten- und Matratzen-Studio • Bettmattenspeicher
Bettwäsche • Heimtextilien

art

Sanitätshaus
Reha- und Orthopädie-technik
Orthopädie-Schuhtechnik
Bequemenschuhhandel
Wellness & Fitness

Der FRÜHLING kann kommen – Lust auf SCHÖNE SCHUHE?
NEUE KOLLEKTION eingetroffen – vorbeischaun lohnt sich!

Sanitätshaus
Reha- und Orthopädie-technik
Orthopädie-Schuhtechnik
Bequemenschuhhandel
Wellness & Fitness

91126 Schwabach, Nordl. Ringstraße 3, Tel. 09122 / 3736
91154 Roth, Hippelsteiner Str. 3, Tel. 09171 / 63400
90530 WendeStein, Richlweg 4, Tel. 09129 / 27 77 41

Draxler
Sanitätshaus • Reha-Technik • Orthopädie-Technik
Tel.: 09122/87554-0 • Tel.: 09174/2623

Einladung zum Vortrag am **Mi., 29.03.17, 19 Uhr**
Nürnberg Str. 37b, 91126 Schwabach

Krampfadern und Varizen – mit moderner Behandlung dem schönen Bein einen Schritt näher

Referent:
Dr. Christian Möllenhoff
Gefäßchirurg in der Praxis
Dres. Maurer, Schneider, Möllenhoff
in Schwabach,
anschl. Fragenrunde mit dem Referenten

Wir bitten um Ihre Anmeldung:
Nürnberg Straße 37b
91126 Schwabach
Tel. 09122/87554-0

Im Anschluss an den Vortrag
kostenlose Pilates-Schnupperstunde
Infos unter martinahafner@t-online.de oder www.studio-go-pilates.de
www.sh-draxler.de
Mit freundlicher Unterstützung von **medi**

Victoria E-Bike
zum Supersparpreis
Victoria Holland 7.4/7.5 E-Rad

neuer Shimano "STEF" Mittelmotor,
418Wh Akku
7 Gang ohne/mit Rücktrittbremse
Magura Hydraulische Bremsen,
neues, großes Di2 Display
UVR. ca. 2.700 €
nur **1.899 €**

KORNBERGER HAUPTSTR. 17
90455 NÜRNBERG-KORNBERG
TEL. 09129/90574-51
Kornburger FAHRRADLADEN

Nürnberg & Umgebung
ADFC-Radkarte
Von Nürnberg bis zum Brombuck
sowie von Ansbach bis Neumarkt
Maßstab 1:75.000
Ideal für Tagesausflüge und Wochenendtouren
mit Tagesausflug-Vorschlägen
weiteres und raffiniertes Papier
zusätzliche kostenfreie Online-Angebote
€ 8,95

erhältlich im Lesershop
SCHWABACHER Tagblatt
www.sch-tagblatt.de

E-Bike 2017

BOSCH

HERCULES
Roberta R 7
7 Gang Nabe mit Rücktrittbremse
Vollbremsen
400 Wh hyd. Fullframe
LED-Beleuchtung
jetzt **€ 2.199,-**

Kommen Sie zur Probefahrt!
ZWEI RAD SPORTCENTER
Nürnberg Str. 39 c • 91126 Schwabach
Tel. 09122-800 www.ZE2-RadSportCenter.de

Der Johanniter-Hausnotruf.
Macht Sie selbständig und sicher!

Fragen Sie einfach Ihre Johanniter vor Ort und sichern Sie sich jetzt unser Aktionsangebot!

24.4. bis 31.5.2017
Jetzt 4 Wochen gratis testen!

Service-Telefon:
0800 32 33 800 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hausnotruf

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben