



Aktivurlaub fürs Wochenende:
die Röhn lädt ein

Seite 14



Fünf Schritte zu
mehr Lebensfreude

Seite 8-9



Die Würze
digitaler Kommunikation

Seite 11

Mit den Enkeln auf hoher See: Spannende Kreuzfahrten - mit Abstechern in die schönsten Städte Europas

Städtetrip mit dem Schiff



Spektakuläre Fjordlandschaften lassen sich an Bord des Kreuzfahrtschiffs besonders genussvoll bewundern.

Ob Städtetrip, Wellnesswochenende oder Naturerlebnisreise - ein Kurzurlaub bietet vielseitige Möglichkeiten, dem Alltag für ein paar Tage zu entfliehen. Idealerweise beginnt eine solche Auszeit jedoch nicht mit einem langen

Flug, sondern gleich vor der Haustür. Viele ereignisreiche Kreuzfahrten starten beispielsweise den Sommer über direkt von Deutschland aus. In Hamburg, Kiel oder Warnemünde heißt es „Leinen los“ für alle, die gerne die Weite des Meeres vor Augen haben,

eine frische Brise um die Nase spüren und gleichzeitig die sehenswertesten Metropolen und Landschaften Europas erleben möchten.

Auf einer viertägigen Schnupperkreuzfahrt, wie sie etwa AIDA Cruises anbietet, lassen sich zwei nordische

Hauptstädte entdecken. Mit dem Kreuzfahrtschiff „AIDA-luna“ geht es von Kiel aus zunächst ins norwegische Oslo und von dort aus ins dänische Kopenhagen. Auch wenn Citytrips nicht zu den klassischen Familienreisen

Bericht Seite 3

Auf einen Blick

- 4
- Gerade ältere Menschen sollten ihr Zuhause gut vor Einbrechern schützen
- 5
- Neue Therapieansätze bei unruhigen Beinen und „PNP“
- 7
- Aktuelle Umfrage: Davon träumen die Deutschen
- 8-9
- Fünf Schritte zu mehr Lebensfreude
- 11
- Die Würze digitaler Kommunikation
- 13
- Aufklärungsbedarf bei Fahrerassistenzsystemen
- 14
- Die Rhön lädt ein
- 15
- Einsamkeit durch Hörprobleme



Prioritäten setzen, Arbeit und Privates in Balance bringen und eigene Entscheidungen treffen - das sind erste Schritte zu mehr Lebensfreude

Seite 8-9

Titelthema

In jeder Ausgabe

Städtetrip mit dem Schiff



- Seite 6:
- Bücherecke und
Eventkalender
- Das Heilwissen von
Hildegard von Bingen
Veggie Expo / Engelskongress
- Seite 10:
- Feegan Kolumne
- Frühjahrsrezepte
- Seite 12:
- Regional
- Der Malort Bamberg

IMPRESSUM
Redaktion und Verlag:
Agentur für Marketing - Felicitas Sauer, Fichtestr. 7a, 96052 Bamberg, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Leserservice/Bezug:
Agentur für Marketing, Fichtestrasse 7a, 96052 Bamberg, info@bestes-alter.info

Herausgeber:
Agentur für Marketing - Felicitas Sauer, Fichtestr. 7a, 96052 Bamberg, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Redaktion: (redaktion@bestes-alter.info)
Bernd Oelsner, Christoph Hofmann, deutsche journalisten dienste (djd)

Herstellung/Layout:
IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg

Anzeigenleitung:
Ausgabe Bamberg und Überregional: Sven Sauer (sauer@bestes-alter.info) Anzeigentarife nach Preisliste Nr. 1 vom 1.1.2015.
Ausgabe Tauberbischofsheim: Fränkische Nachrichten Verlags-GmbH, M. Köstner.

Fotonachweise:
Titel: Teaser 1, Katharina Wieland Müller / pixelio.de; Teaser 2, djd/fischerAppelt/Coca-Cola Happiness Institut, Teaser 3 ra2 studio - Fotolia.com, Titelbild djd/ AIDA Cruises; Seite 2 oben: Barbara-Maria Damrau - fotolia.com, unten djd/AIDA Cruises; Seite 3 links: Yuri Arcurs - fotolia.com, rechts did/AIDA Cruises; Seite 4: djd/LISTENER Sicherheitssysteme GmbH; Seite 5: Artem Furman - Fotolia.com; Seite 6: Das Heilwissen der Hildegard von Bingen, GU Verlag; Seite 7: djd/Eurojackpot; Seite 8-9: djd/fischerAppelt/Coca-Cola Happiness Institut, Kalle Kolodziej - fotolia.com; Seite 10: Felicitas Sauer (privat); Seite 11: djd/thx; Seite 12: Conny Kopp, Malort Bamberg (privat); Seite 13: djd/DVR, Seite 14: djd/Tourist-Information Bischofsheim/Klaus Neumann; Seite 15: djd/Geers/thx

Druck:
Ausgabe Bamberg: Druck u. Mediengruppe Mayer & Söhne, Oberbernbacher Weg 7, 86551 Aichach; Ausgabe Fränkische Nachrichten: MANNHEIMER MORGEN, Großdruckerei und Verlag GmbH, Dudenstraße 12-26, 68167 Mannheim

Gesamtauflage: ca. 115.000 Exemplare; Erscheinungsweise: Alle drei Monate, 1. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwendung der redaktionellen Beiträge sowie Textauszüge, Fotos und Grafiken, deren Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung und Bearbeitung, bedarf der schriftlichen Zustimmung durch die Redaktion. Die Redaktion ist berechtigt, veröffentlichte Beiträge in eigenen gedruckten und elektronischen Produkten zu verwenden oder Dritten eine Nutzung zu gestatten. Für die Verwendung von Anzeigen ist die Zustimmung der Anzeigenleitung einzuholen.

Copyright: Agentur für Marketing

Kreuzfahrt Westliches Mittelmeer
mit AIDAaura 02. bis 09. Mai 2015



Palma de Mallorca – Cadiz –
Tanger – Malaga – Cartagena –
Valencia – Palma de Mallorca

Reisepreis p. P. ab 679,- €
Vario-Innenkabine inklusive VP

An- und Abreisepaket ab/bis München Preis p. P. ab 330,-€
Nähere Informationen und Buchung bei

Reisebüro Schiele
Lange Str. 2, Bamberg, ☎ 0951 / 9 86 86-0
www.reisebuero-schiele.de

Bericht von Seite 1:

Städtetrip mit dem Schiff



Eine Kreuzfahrt als Familienurlaub: Das ist garantiert entspannend für Klein und Groß.



gehören, macht eine Städterei-
se per Schiff auch Kindern
Spaß. An Land warten span-
nende Entdeckungen etwa im
Osloer Wikingerschiffmuse-
um, in Kopenhagen lockt der
Vergnügungspark Tivoli mit
rasanten und romantischen
Fahrtgeschäften.

Auch die Schiffspassagen
bieten viel Abwechslung für
Klein und Groß: Während
Kinder ab drei Jahren im Kids
Club Piratenpartys feiern
oder auf Bordsafari gehen
und Teens ab zwölf Jahren
an einem DJ- und Tanzwork-
shop teilnehmen, können
die Eltern sich bei Wellness-
oder Sportprogrammen ent-
spannen. Diese Angebote
gehören - zusammen mit
Übernachtungen, Vollpension
mit Tischgetränken, Enter-
tainment-Programm und der

deutschsprachigen Reiselei-
tung - zu den Inklusivleistun-
gen an Bord.

Hafenstädte Westeuropas mit Wohlfühlfaktor

Wer auf den Mix aus Städ-
tetrip und Wellnessurlaub
Wert legt, kann beispielsweise
an Bord von „AIDabella“ eine
siebentägige Kreuzfahrt zu
den schönsten Hafenstädten
Westeuropas unternehmen.
Von Hamburg aus geht es
zunächst nach Le Havre mit
seiner zum Unesco-Weltkul-
turerbe gehörenden Altstadt.

Von dort ist ein Abstecher in
die Metropole Paris möglich.
Vom englischen Southamp-
ton aus lohnt sich ein Ausflug
nach Stonehenge oder in die

britische Hauptstadt London.
Nach einem Zwischenstopp
im belgischen Zeebrügge und
einem Besuch der malerischen
Stadt Brügge legt das Schiff
schließlich in Amsterdam an,
bevor es zurück in den Hei-
mathafen an der Elbe fährt.
Den wohltuenden Ausgleich
zu den sehenswerten Land-
gängen bieten die Wellnes-
soase, die Saunen, die vielsei-
tigen Spa-Anwendungen und
Fitnessworkshops. Auf www.aida.de oder unter der Tele-
fonnummer 0381-20270707
gibt es weitere Informationen,
Termine und Preise. Insges-
amt sechs Schiffe des Kreuz-
fahrtunternehmens legen in
der Sommersaison 2015 von
Deutschland aus ab. „AIDAsol“
und „AIDacara“ zum Beispiel
bringen Lichthungrige von
Kiel aus in den skandinavi-

schen Mittsommer. Norwegi-
sche Fjordlandschaften, das
Nordkap und Island sind Ziele
einer 14-tägigen Kreuzfahrt
(Mai bis Oktober 2015).

Per Schiff in den Mittsommer

„Naturschauspiele wie die
breiten Wasserfälle ‚Sieben
Schwestern‘ oder die senk-
recht aufragenden Steilwän-
de des Geirangerfjords ge-
hören zu den spektakulären
Höhepunkten jeder Nordeu-
ropareise“, weiß Beate Fuchs,
Reiseexpertin vom Verbrau-
cherportal Ratgeberzentrale.
de. Eine Anreise zum Hafen
ist im Übrigen auch mit der
Bahn möglich: „Rail & Cru-
ise“-Pakete können zu allen
Reisen gebucht werden. (djd)

Privatpraxis für
Fuß- und Beinleiden sowie funktionelle Orthopädie

Konservative und operative
Beinvenenbehandlung

- Venenstau
- Offene Beine
- Stauungssekzem
- Venenthrombose
- Krampfadern, Besenreißer

Haltungs- und Bewegungsanalyse
Reflextherapien - Spezialeinlagen

- 3D-Wirbelsäulenvermessung
- Rückenschmerzen, Beckenschiefstand
- Körperfehlstatik, Skoliosen
- Kopf-Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen
- Schwindel, Ohrgeräusch
- Knie- und Hüftgelenksverschleiß
- Fußbeschwerden, Zehenverbildungen

Dr. med. Thomas Stumtner

Facharzt für Orthopädie, Phlebologie - Chirotherapie

Further Str. 244a (Auf AEG)
90429 Nürnberg
Telefon 0911 / 23 75 470
Fax 0911 / 23 75 471

Mühlweg 15
91257 Pegnitz
Telefon 09241 / 70 400
Fax 09241 / 70 401

info@dr-stumtner.de

www.dr-stumtner.de

PiLiPP

KÜCHEN
SENIOREN-GERECHT

PiLiPP bietet Ihnen Küchen „maßgeschneidert“ an. Gerade im Senioren-Bereich ist dies besonders wichtig. Hier beraten wir Sie gerne und umfassend, denn nur Ihre Bedürfnisse zählen.

Ihr Küchen-Spezialist.

NEU!

Wir planen bedürfnisorientiert.

BAMBERG

Nürnberger Straße 243
96050 Bamberg
Tel.: 0931 18 04-0

73

Alte Markt

BINDLACH
bei Bayreuth

St. Georgen-Straße 16
95463 Bindlach
Tel.: 09208 696-0

SCHÖNES FÜR ZUHAUSE

Jetzt Fan werden!

Facebook

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.-Fr. von 9.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Sa. von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

www.moebel-pilipp.de

Die schönsten Jahre in Sicherheit genießen

Gerade ältere Menschen sollten ihr Zuhause gut vor Einbrechern schützen



Ältere Menschen wollen den Ruhestand in ihrem vertrauten Umfeld verbringen. Besonders wichtig ist dabei der Faktor Sicherheit.

Der Arbeitswelt den Rücken kehren und das Leben in vertrauter Umgebung genießen: So stellen sich viele ihren Ruhestand vor. Doch gerade ältere Menschen - erst recht, wenn sie alleine leben - werden besonders oft Opfer von Straftaten: „Senioren machen es Ein-

brechern häufig einfach, da sie mit ihren festen Gewohnheiten leicht zu durchschauen sind und die Haustechnik nicht mehr dem heutigen Sicherheitsstandard entspricht“, erklärt Martin Blömer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Zugleich stei-

gen die Einbruchszahlen in Deutschland kontinuierlich an, auf zuletzt rund 150.000 Fälle im Jahr. Ein weiterer Aspekt, der ältere Menschen zu ausgewählten Zielgruppen von Einbrechern macht: Erfahrungsgemäß verwahren sie zuhause oft größere Geldsummen oder Wertgegenstände wie Schmuck, Uhren oder Edelmetalle. „Wer sich und sein Eigentum dennoch nicht ausreichend schützt, handelt fahrlässig. Dabei lässt sich auch in älteren Gebäuden ein hohes Maß an Sicherheit nachrüsten“, sagt Ralf Mikitta vom Sicherheitstechnikanbieter Micycle.

Er empfiehlt die Kombination aus mechanischen Sicherungen und einer elektronischen Überwachung, die rund um die Uhr alle Zugänge zum Haus absichert.

Aufwändige Renovierungsarbeiten, Lärm und Schmutz brauchen die Senioren dabei nicht zu befürchten: Moderne Alarmanlagen arbeiten auf Funkbasis und lassen sich somit installieren, ohne dass erst neue Leitungen verlegt werden müssten. Details zu diesen Systemen gibt es auf www.listener.de. Weitere Sicherheitstipps findet man auch unter www.alarmanlage-einbruchschutz.de.

Die Funkanlage kann genau zwischen natürlichen Bewegungen und Geräuschen der Bewohner sowie außergewöhnlichen Ereignissen unterscheiden. Wenn beispielsweise jemand versucht, von außen ein Fenster aufzubrechen, schlägt das System laut Alarm - der Täter sucht daraufhin in den allermeisten Fällen fluchtartig das Weite. (djd)

NeproSport®

NeproSport®
High Protein Plus

- ✓ 5 Proteinquellen
- ✓ BCAA's
- ✓ L-Carnitin
- ✓ Basisches Salz



Fühl dich wohl!



Fit in jedem Alter!

5 EURO SPAREN!

GUTSCHEIN

Mit dem Code: **ba555** können Sie bei jeder Bestellung ab 25 Euro auf neprosport.de bis zum 01.07.2015 5 Euro sparen.
Telefonbestellung: 09547-922116

NESTMANN Pharma GmbH
Weiherweg 17 96199 Zapfendorf

neprosport.de

www.gesundheit-regional.de

Das regionale Gesundheitsportal

Seit 2005 bieten Ihnen über 200 Gesundheitsanbieter aus den Regionen auf www.gesundheit-regional.de ihr kompetentes Fachwissen auf einen Klick an!



Neben Gesundheitsberichten, Terminen, News, Aktuelles und einem Gesundheitswiki finden Sie auch Videos, Bücher, allgemeine Infos und viele weitere nützliche und interessante Informationen rund um das Thema Gesundheit.

GESUNDHEIT
regional.de

Polyneuropathie (PNP) wird zur häufigen Diagnose: Chinesische Medizin kann helfen

Neue Theraphieansätze bei unruhigen Beinen und „PNP“



Unruhige Beine - auch „restless legs“ genannt - sind ein Symptom von Polyneuropathie.

Was bei Polyneuropathie, einer Erkrankung der langen Nerven, mit einem leichten Kribbeln in den Füßen und Beinen beginnt, führt über Jahre hinweg zu einem schlimmen Krankheitsverlauf. Taubheitsgefühle, quälende Missempfindungen, Schmerzen und Gefühlsverlust sind nur einige Symptome der Krankheit. Der Gang wird nach und nach unsicher, zunächst auf unebenen Wegen, später überall. Dort, wo die Betroffenen früher Strümpfe, Schuhe, den Straßenbelag fühlen konnten, nehmen sie später nur noch ein qualvolles Niemandland wahr. Damit geht auch das Empfinden für die eigene Schwere und die Koordination der Bewegungen verloren. Ein klassischer Verlauf beginnt: Gehstock, Rollator und am Ende auch der Rollstuhl. Der Gefühlsverlust kriecht über Jahre die Beine hoch, später können auch Hände und Arme betroffen sein. Häufiges Begleitsymptom sind die unruhigen Beine in der Nacht.

Die medizinische Wissenschaft beschreibt die Polyneuropathie als einen allmählichen Abbau der peripheren Nerven von den Enden her. Die Ursachen sind vielfältig.

Schulmedizin bietet kaum Hilfe

Häufig ist die Polyneuropathie eine Folge eines, teils schlecht eingestellten, Diabetes. Die ständige „Überzuckerung“ der feinen Nervenenden wirken als Nervengift. Auch hoher Alkoholkonsum und Vergiftungen durch chemische Stoffe, wie im Rahmen einer Chemotherapie gelten als Ursache. Bei den meisten Betroffenen ist jedoch keine ursächliche Zuordnung nachvollziehbar. Die Schulmedizin spricht dann von „unklarer Genese“.

Unter den Neurologen herrscht die Meinung vor, dass es eine wirkliche ursachenorientierte Therapie nicht gibt, mit deren Hilfe der Krankheitsprozess rückgängig gemacht werden kann. Schmerzmittel, die häufig

wenig Linderung bringen und Nebenwirkungen haben, sind das einzige Angebot.

Chinesische Medizin hilft

Die chinesische Medizin bietet mir ihrem Verständnis der Krankheit und ihren Methoden einen Therapieweg mit erstaunlichen Resultaten. Die zentrale Behandlungsmethode ist die chinesische Arzneitherapie. Die chinesische Arzneitherapie der Polyneuropathie fußt auf einem bestimmten Krankheitsverständnis. Leitend ist dabei der chinesische Begriff „Tan“, der sich mit „Schleim“ übersetzen lässt. Dieser begriff umfasst alle unerwünschten Substanzen, die sich auf Dauer den Klärungs- und Ausscheidungsaktivitäten entziehen. Sie haben die Tendenz sich abzulagern, häufig im unteren Körperabschnitt. Die Symptome der Polyneuropathie werden auf diesen Prozess zurückgeführt. Die chinesische Medizin ist nun in der Lage, diese Ablagerungen zu lösen und zur Ausscheidung zu bringen. Eine ursachenori-

enterte Therapie ist möglich. Ergänzt wird die chinesische Arzneitherapie mit intensiver Körpertherapie, Akupunktur, Bewegungstherapie und Diätetik.

Die Klinik am Steigerwald, eine Klinik für chinesische Medizin in Gerolzhofen, hat sich auf die Behandlung von Polyneuropathie und restless legs mit den Möglichkeiten der TCM spezialisiert. Das Team von Chefarzt Dr. Christian Schmincke hat in den vergangenen 18 Jahren über 1400 Polyneuropathie-Patienten behandelt und die Therapie immer weiter verbessert. Die Klinikdokumentation belegt deutliche Behandlungserfolge, die auch noch zwei Jahre nach dem Klinikaufenthalt stabil anhalten. Die Klinik bietet regelmäßig Informationstage zum Thema Polyneuropathie und Restless legs an. Die aktuellen Daten dazu sind auf der homepage www.tcmklinik.de zu finden oder unter: 09382-949-0 zu erfragen. Außerdem bietet die Klinik die Möglichkeit, dass Betroffene kostenfrei mit einem Klinikarzt über ihre Symptomatik sprechen und die Behandlungschancen eingeschätzt werden.

Via Futura –

Das Fachforum für Barrierefreiheit
8. Mai 2015 von 10:00 – 20.00 Uhr
im Bistumshaus St. Otto



Wir präsentieren Ihnen einen aktuellen Überblick über Hilfsangebote, Hilfsmittel, Wohnformen und Assistenzsysteme, mit denen Sie Ihr Leben lebenswerter gestalten können.

Eintritt frei!

Kompetente, fachkundige Ansprechpartner stehen Ihnen an den Ständen oder in Fachvorträgen und konkreten Einzelberatungen zur Verfügung. Die Themen umfassen Barrierefreiheit, Gesundheit und Zukunft, z.B.: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, technische Assistenzsysteme, Stressbewältigung, Wohnraumanpassung, Demenz, Pflegeversicherung, Hilfen für Sehbehinderte und Gehörlose und und und...

Weitere Informationen:

www.via-futura.bamberg.de

Die Bestes Alter Bücherecke

Die Entdeckung eines uralten Schatzes: Das Heilwissen der Hildegard von Bingen



Das Heilwissen der Hildegard von Bingen informiert auf 240 Seiten

„Hildegard von Bingen ist eine der faszinierendsten Persönlichkeiten des Mittelalters, denn sie vereinte Theologin, Dichterin, Musikerin, Medizinerin und Naturforscherin in einer Person. Mit ihren Visionen hinterließ sie nicht nur ein vielgestaltiges Werk, sie schuf damit auch die Basis zur heutigen Ganzheitsmedizin.“

Ihr Ansatz beruht im Wesentlichen auf fünf Säulen: Ernährungstherapie, Naturheilmittel aus Pflanzen, Edelsteintherapie, ausleitende Verfahren und „Seelenpflege“. So leitete sie bereits vor über 800 Jahren den Gedanken ein, dass Körper, Seele und Geist in einem individuellen Behandlungskonzept berücksichtigt werden müssen. Im ersten Kapitel erzählt Günther H. Heepen die eindrucksvolle Geschichte der Hildegard von Bingen.

Ihr Leben und Wirken sowie die Aktualität ihrer Heilmethode werden genau unter die Lupe genommen. Anschließend widmet sich

das opulent gestaltete Buch der Herstellung verschiedener Heilmittel. Ausführliche Portraits der verschiedenen Heilpflanzen geben Aufschluss über die zahlreichen Anwendungsgebiete.

Beschwerden von A-Z und ihre jeweilige Therapiemöglichkeiten werden aufgelistet und geben dem Leser einen schnellen Überblick bei der Behandlung von akuten sowie chronischen Krankheiten. Das abschließende Kapitel umfasst zahlreiche leckere Kochrezepte, die Lust machen, sich in der Kräuterküche auszuprobieren. Das Heilwissen der Hildegard von Bingen ist ein einzigartiger Schatz, der auf's neue entdeckt seine ganze Kraft entfaltet. Denn eines ist gewiss: Hildegards Naturheilkunde funktioniert!

Günther H. Heepen

Das Heilwissen

der Hildegard von Bingen

Gräfe und Unzer Verlag

Preis: 24,99 €

ISBN: 978-3-8338-3602-2

Eventkalender

2. - 3. Mai
Veggie Expo, München



Die Internationale Veggie-Expo ist ein ungezwungener Treffpunkt für alle, denen „Achtsamkeit“ kein Fremdwort ist: Hier finden Sie Gleichgesinnte, Fachleute und jede Menge Inspiration.

Auf 5000 qm Ausstellungsfläche können Sie sich in aller Ruhe informieren, schöne Dinge einkaufen und die Seele baumeln lassen.

Ab 9,50.- € Eintritt, im Vorverkauf, können Sie stundenlang sehen, hören, spüren, schmecken und riechen, wie sich Nachhaltigkeit in den Alltag integrieren lässt.

An allen Ecken locken Verkostungsaktionen, kostenlose Kochshows, Vorträge und Filmvorführungen.

Mehr Informationen:
www.veggieexpo.de

12. -14. Juni
Engelskongress, Hamburg



Bereits zum 10. Mal in Folge findet der Engelskongress nun in Hamburg statt. Im Mittelpunkt steht auch dieses Jahr die große Bühne, mit den beliebtesten Engel-Autorinnen und -Autoren, die ihr Wissen und ihre Erfahrung teilen.

In den Foyers warten die Stände mit liebevoll gestalteten Produkten und Angebo-

ten zum Thema Engel.

Abseits der Bühne liegt eine ganz besondere Lebendigkeit, die den Engelskongress zu einem Markt der neuen Möglichkeiten und des unkonventionellen Denkens macht.

Tipp: Die große Engelparty am Samstagabend.

Mehr Informationen:
www.engelskongress.de

Erst der Luxus, dann der Traumpartner

Aktuelle Umfrage: Davon träumen die Deutschen



Männer träumen deutlich mehr als Frauen von Reichtum oder Luxus.

Eine Luxusvilla, die eigene Yacht, große Autos und ein Leben frei von finanziellen Sorgen: Fragt man die Bundesbürger danach, wovon sie träumen, drehen sich viele Antworten um materielle Dinge. Besonders häufig denken die Deutschen dabei an ein Leben im Luxus. Die Romantik - also der Wunsch, den idealen Traumpartner fürs Leben zu finden - folgt erst auf Platz zwei. Zu diesem Resultat kommt eine aktuelle, repräsentative Forsa-Umfrage unter mehr als 1.600 Deutschen im Auftrag von WestLotto.

Traum vom Luxus

Haben die Deutschen echte Lebensträume? Und wenn ja, wie malen sie sich ihr optimales Leben aus? Diesen Fragen gingen die Marktforscher auf den Grund. Der Traum vom Luxus steht dabei für 51 Prozent der Befragten auf Platz eins. Dahinter folgt der Wunsch nach dem perfekten Liebesglück und auf Platz drei der Traum von einem Leben in der Ferne. Interessant: Die Lust am Träumen ist regional unterschiedlich stark ausgeprägt. Besonders hoch ist der Anteil laut Umfrage in Hessen und Sachsen-Anhalt (mit jeweils 96 Prozent) sowie in den Bundesländern Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz (jeweils

95 Prozent) und in der Hauptstadt Berlin (94 Prozent).

„Wir wollten wissen, ob das überhaupt zusammenpasst - die als bodenständig und rational geltenden Deutschen und Träume? Unsere Ergebnisse verblüffen: Deutschland ist tatsächlich ein Land von Träumern“, kommentiert Axel Weber, Sprecher von WestLotto. Vielfach blieben die Träume aber Träume - meist, weil das nötige Kleingeld fehle. Besonders hoch ist der Anteil der aus Geldmangel geplatzten Träume in Sachsen-Anhalt (86 Prozent), Schleswig-Holstein (81) und Berlin (73). In Hamburg und Sachsen hingegen scheitert nur jeder zweite Lebenstraum an den Finanzen. Der Bundesdurchschnitt liegt bei 67 Prozent.

Kostspielige Wünsche

Mehr als jeder fünfte Deutsche gibt an, für die Verwirklichung seines Lebenstraums bis zu fünf Millionen Euro zu benötigen. Die Norddeutschen brauchen dafür dreimal so häufig wie der Rest der Republik zehn Millionen Euro und mehr. Das passt zum Ergebnis einer Eurojackpot-Studie aus dem Jahr 2014: Der Wunsch nach einer kostspieligen, eigenen Insel war bei den Norddeutschen besonders ausgeprägt. (djd)

Gutschein
10% auf Ihre Blutzucker-Teststreifen
10% auf Ihre Gesundheitsmessung



HAINAPOTHEKE
Hainapotheke OHG • Hainstraße 3 • 96047 Bamberg

Ihre persönliche Apotheke mit der ganzheitlichen Beratung - von der Schwangerschaft bis in's hohe Alter:

- Säure-Basen-Haushalt
- Haarausfall
- Haar-Mineralstoff-Analyse
- Entgiftung
- Wasser-Untersuchungen
- Programm „Gesunder Darm“

sensifit

www.sensifit.de

www.hainapotheke.de

Natur- & Dermo-Kosmetik

Wir führen Marken, denen Sie vertrauen können:

LIERAC
DARPHIN
PARIS

EAU THERMALE
Avene
Dr. Hauschka

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
medipharma
cosmetics

Eucerin
La mer

VICHY
LABORATOIRES
WELEDA

ANNEMARIE
BORLIND
NATURAL BEAUTY

CAUDALIE

Sensilis

SKINCEUTICALS
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

Apotheker Heinrich Baier • Apothekerin Jennifer Pock-Baier • Hainstraße 3 • 96047 Bamberg • Telefon 0951/981 36-0



SOPHIA
Zu Hause leben.
Mit Sicherheit.

Vergesslich?

Wir helfen bei nachlassender Alltagskompetenz!

Mit **SOPHITAL®** Sicherheit kann Ihr Angehöriger trotz nachlassender Alltagskompetenz zu Hause versorgt werden. Z. B. mit automatischer Herdabschaltung, Wasser- und Rauchmeldern, Nachtlichtern und einem Tablettenspender. Die Pflegekassen können im Rahmen des Pflegestärkungsgesetzes die Kosten für unser Assistenzsystem übernehmen, wenn eine Pflegeeinstufung vorliegt.

SOPHIA Franken GmbH & Co KG • Maria-Ward-Str. 8 • 96047 Bamberg
0951 - 20 88 0 • www.sophia-franken.de • info@sophia-franken.de

„Pflege ist der Kreative Ausdruck eines Menschen, einem anderen Menschen zu helfen.“

Unsere Stärken:

- Beratungseinsätze
- Verhinderungspflege
- Grundpflege und Betreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Hausnotrufvermittlung und Begleitung
- Behandlungspflege nach ärztl. Verordnung
- Beratung und Vermittlung von Inkontinenzversorgung
- Einsätze nach dem Pflegeleistungsergänzungsgesetz

Und vieles mehr....

Wir freuen uns, für Sie da sein zu dürfen und finden zusammen mit Ihnen eine Lösung für Ihre Situation.

Soziale Betreuungspflege

Bamberg: Seehofstr. 44, Telefon: 0951 / 70 04 28 37

info@Chrisana.de

Zulassung bei allen Krankenkassen!

24-Stunden-Telefon: 0171 / 8 75 54 16

Qualifizierte Pflege und Betreuung in Ihrem vertrauten Daheim.



Studie: Wissenschaftler untersuchten die Faktoren für Glück und Zufriedenheit

Fünf Schritte zu mehr Lebensfreude

Alles wird anders - aber auch gut?

Wohl jeder spürt, dass sich die Gesellschaft wandelt, man sich sowohl in der Arbeitswelt als auch in der Freizeit an die neue digitale Welt anpassen muss. Doch was bedeutet das für den Einzelnen, wie beeinflussen die aktuellen Trends unsere Lebensfreude? Dieser Frage gingen elf Experten auf den Grund: Zukunftsforscher, Ökonomen, Psychologen und Mediziner beschreiben in der „Coca-Cola Happiness-Studie: Die Megatrends unserer Gesellschaft und ihr Potenzial für Lebensfreude“, wie wir lebensfroh mit diesen Trends umgehen können.

Beruf und Privatleben in Balance

„Sei Du selbst“, lautet die erste Empfehlung der Experten: Prioritäten setzen, Arbeit und Privates in Balance bringen und eigene Entscheidungen treffen - das sind erste Schritte zu mehr Lebensfreude. Oder anders gesagt: „Orientiere dich nicht an anderen, sondern definiere selbst die großen und kleinen Ziele.“ Dazu gehört auch, den Job nicht als reine Pflichterfüllung zu betrachten.

„We are family“: Die zweite Empfehlung lautet, soziale Kontakte zu pflegen und einen Kreis aus Familie und Freunden um sich zu bilden. „Die gefühlte Familie ist dort, wo Liebe, Fürsorge und echtes Interesse sind. Hier finden wir Rückversicherung und Halt“, betont die Studie.



Einfach mal spontan sein und neben aller Arbeit auch das Privatleben nicht vergessen: Lebensfreude hat viele Facetten.



Soziale Kontakte sind unverzichtbar: Ein enger Kreis von Familie und Freunden ist für die eigene Lebenszufriedenheit unabdingbar.

Einfach mal zufrieden sein

Die Perspektive wechseln: Das ist Schritt drei zu mehr Lebensfreude. „Reframing“ nennt man die Methode, Dinge in einem anderen Licht zu betrachten. Wer die Perspektive wechselt, kann gelassener und selbstbewusster zum Ziel gelangen.

Tipp Nummer vier: Raus aus dem Freizeit-Stress. Denn Freizeitgestaltung wird zu oft mit Selbstoptimierung verwechselt, aus dem Joggen wird ein Training für den Marathon. Experten empfehlen stattdessen, die Balance zwischen Aktivität und Regeneration zu finden.

Und schließlich die fünfte Regel: Einfach mal zufrieden sein. Obwohl es uns immer besser geht, werden wir unzufriedener. Je mehr Möglichkeiten, desto höher die Ansprüche. Aber: Zufriedenheit ist die Königsdisziplin der Lebensfreude. (djd)

Die „Coca-Cola Happiness-Studie“ wurde vom Trendbüro gemäß der Delphi-Methode erstellt. Ein interdisziplinäres Panel von elf renommierten Experten hat verschiedene Fragestellungen rund um Lebensfreude, Glück und Zufriedenheit untersucht.

Drei Megatrends in der Gesellschaft stehen im Fokus:

- Autonomie, das Bedürfnis nach mehr Selbstbestimmung
- Optionsvielfalt, das Leben in einer Welt der fast unbegrenzten Möglichkeiten
- Verbundenheit, die bewusste Investition in soziale Beziehungen

Mehr Informationen gibt es unter www.happiness-institut.de:

Kolumne: Feegane Ideen

Kokoscreme mit Erdbeersoße und Crunchy

von Felicitas Fee Sauer (lebt vegan, kocht mit Begeisterung und liebt das Leben)



Kolumnistin Felicitas Sauer im Bamberger Gärtnerviertel.

Ein Trend geht um die Welt und macht auch vor Bamberg keinen Halt! Vegane Kochbücher in den Bestsellerlisten, die Zeitschriften voll davon und immer mehr Lokalitäten, die veganes Angebot offerieren.

Doch was ist das überhaupt – vegan? Kann man da dann überhaupt noch etwas essen? Diese und andere Fragen möchte ich beantworten und in jeder Ausgabe ein veganes Genussrezept zum nachkochen anbieten.

Vegane (=rein pflanzliche) Ernährung, kurz zusammengefasst, ist mehr als nur Ernährung, es ist ein Lebensstil, der versuchen will, tierleidfrei

das Leben zu gestalten, ein Lebensstil, der glücklich und zufrieden macht, weil man durch die tägliche Wahl der Lebensmittel und anderer Produkte des täglichen Bedarfs Gutes tut.

Für das Klima, für die Tiere und gegen den Hugner auf der Welt. Und das Tolle daran: Veganes Essen ist eine reine Genussküche, man muss auf nichts verzichten und gesund ist es auch noch, wie viele Studien belegen.

Also los geht es mit einer leichten Sommernachspeise, die das Herz höher schlagen lässt und uns glücklich und zufrieden den Tag genießen lässt.

Kokoscreme mit
Erdbeersoße und Crunchy

Himmlische Zutaten:
400 ml Kokosmilch
2,5 Eßl. Speisestärke
4 Eßl. brauner Zucker
1-2 Eßl. Limettensaft
1 Paket Soja-Schlagsahne
(200ml)
250g Erdbeeren,
selbstgepflückt im
schönen Bamberg
Crunchy-Müsli

Feegan



Die Speisestärke mit etwas Kokosmilch anrühren. Die restliche Kokosmilch zusammen mit Zucker und dem Limettensaft in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Kokosmilch heiß ist, das Kokosmilch-Speisestärke-Gemisch zugeben und unter Rühren köcheln lassen. Die eingedickte Masse abkühlen lassen.

Sojasahne aufschlagen und diese unter die erkaltete Masse heben.

Einen Teil der Erdbeeren pürieren und auf 4 Gläser verteilen. Die Kokoscreme

ebenfalls auf die vier Gläser verteilen. Jetzt eine Crunchyschicht darüber und mit den in restlichen, in Scheiben geschnittenen Erdbeeren dekorieren. Hübsch sehen auch kleine gehackte Pistazien darüber aus. Natürlich kann man auch jedes andere Obst dazu verwenden.

Einen guten Appetit wünscht Fee mit feeganen Grüßen aus dem schönen Bamberg

Ausführliche Informationen zum veganen Lebensstil unter: www.feegan.de

Vermögen verschenken, vererben oder verjubeln?

Die Zukunft steckt voller Fragen. Finden wir gemeinsam Antworten. Persönlich, fair, genossenschaftlich.

Sprechen wir über Ihre Zukunft!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Vereinbaren Sie einen Termin in einer Geschäftsstelle in Ihrer Nähe, unter 0951/ 8620 oder auf www.vrbank-bamberg.de



VR Bank Bamberg eG
nahe bei Ihnen!

Zahnarztpraxis Dr. Nagengast

Angstpatienten • Cerec - Digitale Zahnheilkunde
Implantologie • Lachgas-Sedierung • Vorsorge
Sanfte Chirurgie • **Samstag Sprechstunde**
Zahnersatz • Zahnfleischerkrankungen

Dr. Matthias Nagengast
Obstmarkt 5
96047 Bamberg

Tel.: (0951) 28 46 5
Fax: (0951) 20 10 89

Email: info@zahnarztpraxis-nagengast.de
Web: www.zahnarztpraxis-nagengast.de

Smileys und Emoticons sind aus der modernen Unterhaltung nicht mehr wegzudenken

Die Würze digitaler Kommunikation



Ein Smiley ist ein vor allem im Chat beliebtes Emoticon.

Der raketenartige Aufstieg des Messenger-Dienstes WhatsApp wäre ohne sie wohl kaum denkbar, und auch der Kommunikation in sozialen Netzwerken geben sie erst das besondere Extra:

Emojis, kleine Smileys und Symbole, sind aus der modernen Unterhaltung per Smartphone und Tablet nicht mehr wegzudenken. Nicht nur Kinder, sondern alle Altersgruppen haben ihren Spaß daran, Texte mit den niedlichen Bildchen zu „würzen“. Mit den unterschiedlichen Zeichen - Herzen, Smileys, trauri-

ge Gesichter - kann man dem Empfänger einer Nachricht Einblick in die eigene Gefühlswelt gewähren.

Schreibt jemand die Nachricht „Mir geht's gut“, dann erfährt sie dank dem Smiley mit der coolen Sonnenbrille erst die emotionale Betonung, die man in einem Gespräch unter vier Augen durch die Betonung des Satzes, die Mimik oder ein Lachen erzielen würde.

Erfunden wurde das sogenannte Emoticon 1982 vom Informatiker Scott Fahlman von der amerikanischen Carnegie

Mellon University. Er und seine Kollegen fanden Spaß daran, im Onlineforum der Universität sarkastische Witzeleien auszutauschen. Doch offenbar wurden diese häufig fehlinterpretiert. Genervt machte Fahlman irgendwann den Vorschlag, Scherzhaftes mit einem Smiley darzustellen :-), Ernstes dagegen mit :-(. Bald danach entstanden auch das zwinkernde ;-)) und das laut lachende Emoticon :-D.

Viele andere interessante Dinge zum Hype rund um die niedlichen Zeichen und Symbole gibt es auch unter www.rgz24.de/smileys.

Emojis wurden 2010 in den globalen sogenannten Unicode aufgenommen: In ihm sind alle bekannten Schriftzeichen und Textelemente unterschiedlichster Sprachen und in einer digitalen Chiffre enthalten. Deshalb können die

Emojis nun auf allen Smartphones und Computern einheitlich angezeigt werden.

Künftig sollen Emoticons und Smileys im Brigen noch mehr die menschliche Vielfalt widerspiegeln: Sechs verschiedene Hautfarben sollen den Nutzern demnächst zur Auswahl stehen, das hat das Konsortium Unicode beschlossen. (djd)

Physiotherapie: Hohlstein

Aus Tradition seit 1979.
Fachkundig, Ganzheitlich, Präventiv

Gesundheit wertvoll fördern

„Ich bin es mir WERT“- COUPON

Wertgutschrift in Höhe von 10 € auf alle anrechenbaren Leistungen außerhalb der ärztlich verordneten Therapie.

5 x Massage mit Wärme 75 €.

Bei Abschluss eines Milon-Trainings-Abos entfallen 69 € Einweisungsgebühr.

Nutzen Sie unsere Aktionsangebote und sparen Sie bares Geld.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Pöeldorfstr. 142

96052 Bamberg

Tel.: 0951 / 912075

bamberg@physioteamhohlstein.de

Schwarzenbergstr. 4

96050 Bamberg

Tel.: 0951 / 299 88 95

www.hohlstein.info

Das Rückgrat für Ihr Bett!®



„Im Zusammenspiel von Unterstützung, Druckentlastung und Dynamik vermittelt dieses neue Lattoflex-System das wunderbare Gefühl des Schwebens. Das sind Goldene Zeiten für den Rücken“

Der Vorstandsvorsitzende des Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V., Prof. Dr. med. Erich Schmitt demonstriert die vier Federungsbeinen des Lattoflex 300.

leben. schlafen. regenerieren.

betten friedrich

Obere Königsr. 43 • 96052 Bamberg • ☎ 09 51 / 2 75 78

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!



Lattenrost ade. Gegen den neuen Trend zur Punktfederung hat er wenig Chancen. Immer mehr Menschen holen sich die Unterfederung, die viele Rückenschmerzen vermeiden kann.

lattoflex schlafwerk

Freude am Malen in der Gemeinschaft und Begeisterung ohne Leistungsdruck für Groß und Klein:

Ein Interview mit Malort-Inhaberin Conny Kopp

Freies Malen im Malort macht glücklich



Im Malort kommen alle Generationen zusammen.

Zugegeben, wir kamen mit gemischten Gefühlen in den Malort. Bei Terminvereinbarung für das Interview lud uns Malort-Inhaberin Conny Kopp zum Malspiel ein, denn „Malort muss man erleben“, wie Sie sagte.

Beim Empfang im Malort in der Kapuzinerstraße 30 in Bamberg, merkten wir gleich, dass dies ein besonderer Ort ist, bei dem nicht die üblichen Regeln gelten. In der fröhlichen Atmosphäre im Empfangsraum lässt man sofort den Alltag hinter sich und taucht ein in eine bunte Welt der Farben.

Das „Malspiel“ im geschützten Malraum zog uns dann auch sofort in seinen Bann, wir vergaßen allmählich alle vorgefassten Pläne und malten gemeinsam mit anderen Teilnehmern, jeder für sich und doch in der Gemeinschaft.

Und nach entspannenden 90 Minuten hatten wir dann doch noch einige Fragen, die uns Conny Kopp gerne beantwortete:

BESTES ALTER JOURNAL

Wir sind positiv überrascht von dem Erlebten und möchten unseren Lesern vermitteln, was hier im Malort passiert. Schon der Begriff „Malspiel“ ist neu und man kann sich nicht recht etwas darunter vorstellen. Was genau ist damit gemeint?

CONNY KOPP, MALORT

Der Begriff „Malspiel“ wurde von Arno Stern, dem Begründer des Malorts, ganz bewusst gewählt, um von vornherein klar zu machen, dass es um das Spielen geht. Jeder „spielt“ im eigenen Bildraum mit den Farben und Formen. Es kommt auf das Erleben an, nicht auf das Ergebnis oder das Bild als fertiges Produkt. Deswegen gibt es auch keine Vorgaben und das Gemalte wird nicht bewertet oder besprochen, und die Bilder bleiben im Malort.

BESTES ALTER JOURNAL

Das war zugegebenermaßen auch neu für uns und zunächst gewöhnungsbedürftig.

Man steht vor dem weißen Blatt an der Wand und fragt sich, wie man anfangen soll.

CONNY KOPP, MALORT

Ja, das ist oft so am Anfang, weil wir es durch Schule und Berufsleben nicht anders kennen und vom Leistungsdenken geprägt sind. Doch genau das ist es, was Kreativität ausmacht – das Schöpfen aus sich selbst, aus dem eigenen Sein, ohne Beeinflussung und Interpretation. Diese Erfahrung macht stark und mutig, beruhigt und harmonisiert gleichermaßen.

BESTES ALTER JOURNAL

Ist das auch der Grund, weshalb in gemischten Gruppen gemalt wird? Also Kinder ab 3 Jahren und Erwachsene bis ins hohe Alter gemeinsam?

CONNY KOPP, MALORT

Ja, denn in einer altersgemischten Gruppe kann keine Konkurrenz entstehen. Man vergleicht ja beispielsweise nicht ein dreijähriges Kind mit einer achtzigjährigen Frau.

BESTES ALTER JOURNAL

Wer ist eigentlich Arno Stern und was genau steckt hinter dem Malort-Konzept?

CONNY KOPP, MALORT

Der Malort ist keine Erfindung von mir oder eine einmalige Sache in Bamberg. Es gibt inzwischen sehr viele Malorte. Arno Stern gründete seinen Malort in Paris bereits 1950 und hat ab den sechziger Jahren weltweit geforscht. Er arbeitet heute mit 90 immer noch in seinem Malort und bildet Malort-Dienende wie mich aus.

BESTES ALTER JOURNAL

Möchten Sie uns mehr von Arno Stern und seiner Forschung erzählen?

CONNY KOPP, MALORT

Ja, sehr gerne. Arno Stern wur-

de 1924 in Kassel geboren und emigrierte mit seinen Eltern 1933 nach Frankreich und in die Schweiz. Nach dem Krieg bekam Arno Stern eine Stelle als Betreuer in einem Kriegswaisenhaus in der Nähe von Paris. Er ließ diese unglücklichen Kinder frei malen und konnte beobachten, dass es ihnen half, über das Schreckliche hinweg zu kommen. So gründete er 1950 seinen ersten Malort in Paris, der damals schon fast so aussah wie der heutige Malort in Paris oder unser Malort in Bamberg. Das Konzept hat sich eben bewährt.

BESTES ALTER JOURNAL

Was bedeutet „Konzept“ in diesem Zusammenhang?

CONNY KOPP, MALORT

Ich meine damit das Erleben im Malspiel und das Ergebnis aus der Forschungsarbeit von Arno Stern. Er stellte nämlich fest, dass beim unbeeinflussten Malen die sogenannte „natürliche Spur“ zum Fließen kommt, die uns allen gemeinsam und universell ist. Arno Stern nennt es unsere „zeichnerische Ursprache“, die sich aufdrängt, zum Ausdruck gebracht werden will und uns dadurch zu uns selbst bringt und stark und glücklich macht. Wie das im Einzelnen aussieht, haben Sie heute ansatzweise schon selbst erfahren. Wie gesagt, man muss es erleben!

Weitere Informationen
und Terminvereinbarung
unter:

www.malort-bamberg.de
Tel.: 0951/3 01 93 15

Malort Bamberg
Conny und Dieter Kopp
Kapuzinerstrasse 30
96047 Bamberg

Auto und Verkehr

Aufklärungsbedarf bei Fahrerassistenzsystemen



Vor allem älteren Verkehrsteilnehmern rät der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR), ihre Fahrfitness von einem Arzt überprüfen zu lassen, bevor sich Einschränkungen bemerkbar machen.

Stellen sich bei älteren Autofahrern Beeinträchtigungen der Fahrtüchtigkeit ein, können Fahrerassistenzsysteme helfen.

Doch viele Autofahrer wissen nur wenig über die technischen Hilfsmittel. Vor allem die von forsia befragten Autofahrer ab 65 Jahre stehen den Systemen skeptisch gegenüber: In dieser Altersgruppe ist sich jeder Vierte (22 Prozent) unsicher, ob Licht-

Notbrems- oder Spurhalteassistent die Fahrsicherheit erhöhen können.

„Dabei ist es gerade für ältere Fahrer sinnvoll, sich über Fahrerassistenzsysteme zu informieren. Sie kommen damit deutlich stressfreier durch den Straßenverkehr“, sagt Sandra Demuth vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR). (djd)

Weitere Informationen unter: www.dvr.de

bod & heizung
GARANTIERTE LEBENSQUALITÄT

Zeit zum Wohlfühlen!

Wir sind Ihr Spezialist für Wohlfühlbäder, gesundes Klima und Energieeinsparung! Zusätzlich garantieren wir Ihnen eine professionelle Ausführung aus einer Hand.

& KACHELMANN
BAD HEIZUNG

Bamberger Straße 2 • 96194 Walsdorf
Tel. 095 49 - 92 240 • www.kachelmann.cc

Feegan

Veganer Backkurs mit Rock'n'Roll Veganer Jérôme Eckmeier

Wann?
30. Mai 2015
10.00 - 14.00 Uhr

Wo?
Brücknerstraße 1
96146 Altendorf

Info und Anmeldung:
www.feegan.de



Herzlich willkommen in unseren CURANUM-Häusern

Unsere Leistungen:

- Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Ambulante Pflege
- Vielfältiges Veranstaltungsprogramm

Wir freuen uns darauf Sie zu beraten.



CURANUM Seniorenresidenz
Friedrichstraße
Friedrichstraße 7a • 96047 Bamberg

CURANUM Seniorenpflegezentrum Nonnenbrücke
Nonnenbrücke 9a • 96047 Bamberg

CURANUM Seniorenresidenz
Franz-Ludwig
Franz-Ludwig-Str. 7c • 96047 Bamberg

CURANUM Ambulanter Dienst
Bamberg
Friedrichstraße 7a • 96047 Bamberg

www.curanum-seniorenresidenz-bamberg.de • www.curanum-seniorenpflegezentrum-bamberg.de



NAHEZU UNSICHTBAR HÖREN!

Widex Dream ist ein wahres Klangwunder unter den Hörsystemen. Sie genießen ein natürliches Hörgefühl, entspanntes Sprachverstehen selbst in lauter Umgebung und Musik in voller Klangdynamik.

Das innovative Hörsystem gibt es in unterschiedlichen Modellvarianten und jetzt auch als ultrakleines Hörsystem, das fast komplett im Ohr verschwindet!

Große Höraktion bis zum 30. April 2015:

Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Hörerlebnis und tragen Sie Widex Dream 1 Woche **kostenfrei und unverbindlich** zur Probe. Kommen Sie einfach in unser Fachgeschäft.

Wir freuen uns auf Sie!



Widex Dream CIC MICRO

Franz-Ludwig-Straße 7a • 96047 Bamberg
Tel.: 0951 21882

Industriestr. 17 • 96114 Hirschaid
Tel.: 09543 4422893

www.knippen-hoerakustik.de • info@knippen-hoerakustik.de

knippen
hörakustik
BAMBERG · HIRSCHAIID



Umzugsservice & Gebrauchtmöbel
Industriestraße 7
96135 Debrunn
(0951) 50 98 65 86
servicerasch@googlemail.com

Sie sind im wohlverdienten
Ruhestand und wollen umziehen?
Dann sind Sie bei UNS genau richtig!

Umzüge, Haushaltsauflösungen,
Entsorgung von Möbeln,
Entrümpelungen

Vertrauen Sie einem Fachmann
mit langjähriger Erfahrung!

Professionell - RASCH - günstig www.rasch-umzugsservice.de

Das Sanitätshaus
Orthopädietechnik

Göttling GmbH



Halfball Plus

Für gesundes Sitzen und eine tolle Figur

Er ist mehr als ein einfaches Luftkissen, weil er ein weiches, entspanntes und bewegliches Sitzen mit der Möglichkeit eines abwechslungsreichen Trainingsgerät verbindet. Luftbefüllung ist individuell regulierbar. Luftpumpe und Übungsflyer beiliegend.

42,90 Euro

Testen Sie jetzt bei uns!

Wir beraten Sie gerne!

Obere Königstraße 5 · 96052 Bamberg
Telefon: 09 51 / 29 60 589-0 · www.goettling-bamberg.de

Bio-Obst und -Gemüse

gesund & vital
für Mensch und Natur!

Moosstraße 97
96050 Bamberg
tel. 09 51 / 917 60 68



info@bioendres.de
www.bioendres.de

Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr · Sa 9.00 - 13.00 Uhr

**Mehr Mobilität im Alltag
mit Hilfsmitteln vom Profi.**



reha team Bamberg · Hallstadter Str. 100 · 96052 Bamberg
Tel. 0951 700491-0 · www.rehateam-bamberg.de

**reha team
BAMBERG**

Weshalb in die Ferne schweifen: Aktivurlaub fürs Wochenende

Die Rhön lädt zum Wandern, Mountainbiking und Klettern ein



Mountainbiker finden in der Rhön rund um Bischofsheim Touren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Im Dreiländereck von Bayern, Hessen und Thüringen liegt die Rhön, ein geschütztes Biosphärenreservat und ein Paradies für Aktivurlauber. Ein guter Ausgangspunkt für alle Wanderer, Radfahrer und auch Kletterer ist das Städtchen Bischofsheim, direkt am Kreuzbergs gelegen. Angrenzend erstreckt sich das waldarme Hochplateau der Hohen Rhön mit seinen Hochmooren, in denen viele seltene Tiere und Pflanzen leben. Allein rund um Bischofsheim laden 170 Kilometer ausgewiesene Wanderwege zu Erkundungstouren ein.

Die Berge, Täler und Hochebenen der Rhön sind aber auch ein ausgezeichnetes Gebiet für Mountainbike-Touren. Routen mit insgesamt über 1.000 Kilometern Länge verlaufen hier zwischen den beschaulichen Ortschaften. Sie verbinden zum Beispiel den Kreuzberg mit dem höchsten Gipfel der Rhön, der Wasserkuppe mit 950 Höhenmetern. Die Tourenvorschläge von Einsteigertouren bis hin zu langen und steilen Routen, eine Übersichtskarte und alle Höhenprofile gibt es unter www.bischofsheim.info, auch als GPS-Daten zum Download. Am Kreuzberg ist ein neuer Flowtrail entstanden. Rund 50 Performance-Elemente, darunter zahlreiche Anlieger,

Wellen, Sprünge, Tables und ein North-Shore-Element.

In der gesamten Rhön sind es sogar 6.000 Kilometer, darunter der Premiumweg Hochrhöner und seine über 20 ebenfalls zertifizierten Extratouren. Entlang der Strecken gibt es viel zu entdecken. Am idyllischen Rothsee kann man zum Beispiel einen Braunkohlestollen von 1844 besichtigen. In dem neu aufgebauten Bergwerk lässt sich die schwere Arbeit untertage nachempfinden. Bei Oberweißbrunn wiederum kann man den naturbelassenen Himmeldunkberg erklimmen, der zu den schönsten der gesamten Region zählt.

Südwestlich von Bischofsheim finden sich die Ruinen der Osterburg. Bei Ausgrabungen kamen dort vier Meter hohe Basaltsäulen zutage, die die Burg einst getragen haben. Eine bekannte Sehenswürdigkeit ist schließlich der Kreuzberg, der als „heiliger Berg der Franken“ seit Jahrhunderten Wallfahrer und Pilger anzieht. Das Kloster Kreuzberg bewirte sie seit 1620 - und das vielgerühmte Klosterbier wird von den Franziskanern bis heute an Ort und Stelle gebraut. Das 2008 eröffnete Bruder-Franz-Haus besticht mit einer gelungenen Ausstellung über Franz von Assisi und den Franziskanerorden. (djd)

Einsamkeit durch Hörprobleme

Das Gehör frühzeitig unterstützen und wieder mehr Lebensqualität genießen



Gut zu hören ist ein Grundbedürfnis, aber keine Selbstverständlichkeit.

„Nicht sehen trennt von Dingen, nicht hören von Menschen“ - die Bedeutung dieses oft zitierten Kant-Zitats erfahren Personen, die unter einer eingeschränkten Hörfähigkeit leiden, tagtäglich am eigenen Leib. Egal ob Firmenpräsentationen, Vereinssitzungen oder die gesellige Runde:

Eine Grundvoraussetzung für kommunikatives Miteinander unter Menschen ist eine klare und deutliche Verständigung. Herrscht jedoch eine schlechte Raumakustik, werden Nebengespräche geführt oder Straßenlärm kommt hinzu, fällt es bereits Menschen mit intaktem Gehör schwer, alle Details

der Kommunikation aufzunehmen. Für Hörgeschädigte bedeuten solche Störungen unüberwindbare Herausforderungen und meist einen damit verbundenen Rückzug aus dem sozialen Umfeld.

Mediziner warnen: Laut Statistiken suchen Betroffene oft erst Jahre nach Beginn einer Hörminderung nach Abhilfe. Ist der Gehörverfall weiter fortgeschritten, haben sich Alltagssituationen und soziale Folgen wie eine schlechende Vereinsamung meist schon verschärft. Negative Erlebnisse nagen am Selbstbewusstsein der Betroffenen. Doch vielen ist das Hördefizit nicht ausreichend bewusst. Dabei können unkomplizierte und kostenlose Hörtests, etwa in einem Fachgeschäft eines kompetenten Spezialisten,

schnell Gewissheit bringen und ein passendes Hörgerät kann ausgewählt werden.

Kommunikation findet nicht allein über Worte statt, auch der Sprachklang und die feinen Nuancen sind wichtig. Ironie, verhaltene Wut oder Enttäuschung lassen sich oft nur über den Ton der Nachricht festmachen. Mit guten Ohren kann man sogar wahrnehmen, ob ein Telefonpartner lächelt. Zudem haben die Ohren eine Wächterfunktion. Sie warnen an vielbefahrenen Straßen, leiten verdächtige Geräusche oder Hilferufe an das Gehirn weiter.

Auch nachts schlafen die Ohren nicht: Während die Augen geschlossen sind, stehen die Hörorgane auf Dauerbereitschaft, um Sicherheit zu gewährleisten. (djd)

ANZEIGE

Quälende Schmerzen - Taube Füße - unruhige Beine Polyneuropathie und Restless Legs mit Chinesischer Medizin behandeln



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren

Bei einer Polyneuropathie (PNP) kommt es zu einem Absterben der langen Nerven, meist in den Beinen. Taube Füße, Manschetengefühl, Gangunsicherheit und aufsteigende Schmerzen sind die häufigsten Symptome. Die Nervenerkrankung geht oft mit dem Restless Legs Syndrom (unruhige Beine) einher. Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Häufig hören die Erkrankten, dass eine kausale Therapie nicht möglich ist. Die Chinesische Medizin hat ein Erklärungsmodell für die Entstehung der Krankheit, behandelt die Ursachen mit chinesischer Arzneitherapie und kann hier gut helfen.

Wollen Sie Ihre Behandlungs-Chancen klären:

- Bestellen Sie telefonisch oder online Unterlagen der Klinik.
- Füllen Sie den Fragebogen mit Ihrem Krankheitsbild und ihren Beschwerden aus.
- Senden Sie Ihre Anfrage an uns zurück.
- Innerhalb von zwei Wochen wird Sie ein Arzt der Klinik anrufen, um mit Ihnen die Möglichkeiten der Therapie mit Chinesischer Medizin ausführlich zu besprechen.

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.

Klinik am Steigerwald
Waldesruh, 97447 Gerolzhofen
Tel. 09382 / 949-0

www.tcmklinik.de

Patienten-Infotage Polyneuropathie und Restless Legs

Sonntag, 14.06.2015 | Samstag, 25.07.2015 | je 11.00 – 16.00 Uhr; 25,- € | Anmeldung erforderlich

Für jedes Alter das richtige Auto!

Direkt an der B22 in Burgebrach

Dieter Hümmer
DIE AUTO IDEE
... vom kunden zum freund ☺



Suzuki Splash 1.0 Comfort Klima
50 km, 50 kW (68 PS), Benzin,
CDRadio/USB/MP3, Isofix, ABS,
elektr. Außenspiegel
9.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Renault Twingo S Ce70 Expression
„Klang - Klima“
50 km, 52 kW (71 PS), CDRadio,
Klimaanlage, el. Fensterheber, ESP
10.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Mini One „Cabrio“
EZ: 05/2013, 13.400 km, 72 kW (98PS)
CDRadio, Licht-/Regensensor, Alu,
Einparkhilfe, Klima, Sitzheizung
17.990,- EUR



Seat Leon Reference
50 km, 77 kW (105 PS), CD-MP3, ESP,
Klimaanlage, Multifunktionslenkrad
14.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Renault Clio 1.2 16V 75 Dynamique
„Navi, Tempomat“
50 km, 54 kW (73 PS), CDRadio,
Nebelscheinwerfer, el. Fensterheber
13.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Audi A3 2.0 TDI Automatik S-Tronic
EZ: 09/2007, 123.000 km, Diesel,
103 kW (140 PS), CDRadio, Sitzheiz.,
Klimaanlage, Tempomat, Alufelgen
11.990,- EUR



Ford Focus 1.6 16V Style
EZ: 05/2009, 74.500 km,
74 kW (101PS), Benzin, Klima, ESP,
Frontscheibe heizbar
8.990,- EUR



VW Passat 2.0 TDI DPF Trendline
EZ: 05/2009, 95.200 km, Diesel,
81 kW (110 PS), CDRadio, Navi,
Sitzheizung, Lichtsensor, AHK
12.990,- EUR



VW Golf Plus Match „Automatik“
EZ: 11/2012, 28.000 km,
77 kW (105PS), Automatik, ESP,
Klimaautomatik, Einparkhilfe
19.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Renault Modus 1.2 16V Expression
EZ: 11/2011, 33.400 km, CDRadio,
55 kW (75 PS), Klima, Isofix,
Scheckheft gepflegt
8.990,- EUR



Renault Grand Scenic T Ce 130 Dynam.
EZ: 05/2011, 38.800 km,
96 kW (131 PS), Klimaautomatik,
7 Sitze
14.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Volkswagen Touran 1.6 Trendline
EZ: 08/2004, 139.113 km, Benzin,
75 kW (102 PS), Klimaautomatik,
ESP, CDRadio, Sitzheizung
7.990,- EUR



Opel Zafira 1.8 Sport ** Klima, AHK
EZ: 02/2010, 85.200 km,
103 kW (140 PS), Klimaautomatik,
ESP, 7 Sitze
11.990,- EUR



VW Golf Sportsvan 1.6 TDI BMT
Highline Navi
50 km, 81 kW (110 PS), CDRadio, Alu
Xenon, Freisprech, Bluetooth,
Licht-, Regensensor, Start/Stop
25.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Skoda Octavia 1.6 TDI Ambition
EZ: 03/2013, 64.900 km,
77 kW (105 PS), Diesel, Klimaanlage,
ESP
14.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Porsche 911 Carrera 4 S Coupe
EZ: 10/2008, 59.990 km,
283 kW (385 PS), Klimaauto., ESP,
mit kompl. Porschewartung
62.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Hyundai ix35 1.6 2WD Life Plus
PDC, Sitzheizung v + h
50 km, 99 kW (135 PS), Tempomat,
Klima, Einparkhilfe, CDRadio, Alu
18.990,- EUR MwSt. ausweisbar



Volkswagen Tiguan 1.4 TSI Trend & Fun
EZ: 11/2009, 47.000 km, CDRadio,
110 kW (150 PS), Klimaautomatik,
ESP, Sitzheizung, Alufelgen
17.990,- EUR

ALLE FAHRZEUGE INKLUSIVE:

HU / AU NEU ++

KUNDENDIENST NEU ++

MEISTERGEPRÜFT MIT GARANTIE



Kraftstoffverbrauch für Neufahrzeuge auf dieser Seite in l/100 km: innerorts 4,6-8,2; außerorts 3,7-6,0; kombiniert: 4,1-6,8;
CO₂-Emissionen: kombiniert: 105-158 g/km; gemäß RL 1999/100/EG; Effizienzklasse A-D