

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

Juli 2017

www.bestes-alter.info

Ausgabe 2 / 2017

Heute schon für morgen vorsorgen

Trotz Pflegereform müssen Leistungslücken
weiterhin privat abgedeckt werden

An morgen denken: Experten raten dazu, eine private Absicherung für den Pflegefall nicht zu lange vor sich herzuschieben.

Foto: djd/www.DEVK.de

Anfang des Jahres ist bekanntlich die Reform der sozialen Pflegeversicherung - das Pflegestärkungsgesetz II - in Kraft getreten. Zu den wesentlichen Neuerungen gehört, dass es statt der bisherigen drei Pflegestufen nun fünf sogenannte Pflegegrade gibt. Maßstab für die Einordnung ist nicht mehr die Zeit, die etwa ein Angehöriger oder eine Pflegekraft benötigt, um dem Pflegebedürftigen bei seinen Alltagsaktivitäten zu helfen, sondern der Grad der Selbstständigkeit. Kann der Betroffene noch ohne fremde Hilfe duschen, essen, seine Medikamente einnehmen oder seinen Tag planen? Neu ist auch, dass Menschen mit körperlichen, geistigen und psychischen Beeinträchtigungen künftig einheitlich begutachtet werden. Damit profitieren von der Reform zum Beispiel Demenzkranke, die bislang aufgrund ihrer körperlichen Gesundheit nicht als pflegebedürftig galten oder nur eine Einstufung in „Pflegestufe 0“ erhielten.

Fortsetzung auf Seite 3

Bestes Alter: Auf einen Blick



Tipps zum Sonnenschutz: Nicht nur beim Sonnenbad sollte die Haut geschützt werden, sondern bei allen Aktivitäten im Freien.

Seite 14 + 15 Foto: djä/DKFZ/michaeljung - Fotolia

- | | |
|-----|---------------------------------------|
| 1+3 | Heute schon für morgen vorsorgen |
| 2 | Erlaubt ist meistens, was nicht stört |
| 4 | Die Ängste der Deutschen |
| 5 | Ablenkung kann tödlich sein |
| 6+7 | Bücherecke und Veranstaltungshinweise |
| 8-9 | Gesunde Ernährung |
| 10 | Zuhause alt werden |
| 11 | Mobil und selbständig |
| 12 | Was wirklich drin ist |
| 13 | Können Sie Ihre Hörgrenzen überwinden |
| 14 | Trinken nicht vergessen |
| 15 | Schädliche Sonnenstrahlen |
| 16 | Das Portal: Gesundheit regional |

Erlaubt ist meistens, was nicht stört

Ratgeber Recht: Tipps für Balkon- und Gartenbesitzer im Sommer

Während der warmen Jahreszeit genießen die Bundesbürger ihre Freizeit am liebsten auf dem Balkon oder im eigenen Garten. Outdoor-Aktivitäten können aber auch immer dazu führen, dass sich Nachbarn davon belästigt fühlen. Was erlaubt ist und was nicht, steht oftmals im Mietvertrag oder in gesetzlichen Regelungen. Grundsätzlich sollte aber

Rücksichtnahme das Motto sein: Erlaubt ist meistens, was nicht stört.

Beim Grillen Rücksicht auf die Nachbarn nehmen

Das Grillen gehört zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen in der warmen Jahreszeit. Aber darf man qualmen, was das Zeug hält? „Das Grill-

len auf Balkon, Terrasse oder im angemieteten Garten ist grundsätzlich erlaubt, solange es nach dem Mietvertrag oder der Hausordnung nicht verboten ist und kein Dauerzustand daraus wird“, erläutert Roland-Partneranwalt Peter Sales Wagner. Jeder solle darauf achten, dass die Nachbarn nicht konstant durch herüberziehenden Rauch belästigt

werden, so der Rechtsanwalt aus Overath. Eine eindeutige gesetzliche Regelung, wie oft ein Grillabend erlaubt ist, gibt es jedoch nicht: Je nach Gericht reichen die Einschränkungen von einmal im Monat mit Vorankündigung bis hin zu fünfmal im Monat.

An lauen Abenden kann es auf dem Balkon oder im Garten später und auch schon mal lauter werden als gewohnt. Ruhestörungen sorgen schnell für Zwist mit Nachbarn. Denn grundsätzlich gilt zwischen 22.00 und 6.00 Uhr in Deutschland Nachtruhe. „Einen Verstoß müssen Nachbarn nur dann hinnehmen, wenn er die Ausnahme bleibt. Als Faustregel gilt bis zu viermal pro Jahr“, so Peter Sales Wagner. Tätigkeiten wie Rasenmähen sollte man zu bestimmten Zeiten ebenfalls lieber bleiben lassen. Viele landesrechtliche Regelungen verbieten es zum Beispiel, laute Maschinen an Sonn- und Feiertagen oder während der Mittagszeit - in der Regel zwischen 12 und 15 Uhr - zu nutzen. Auch abends und an Wochenenden können strengere Einschränkungen gelten.

Your World of BBQ



Kepler 600

Unser Top Kugelgrill mit gusseisernem Grillrost



259,-*

Beim Kauf erhalten Sie eine **Wetterschutzhaube** im Wert von **24,95 €*** gratis dazu

LANDMANN

GUNREBEN Bamberg

HOLZ kreativ

...noch mehr Angebote vor Ort - im LANDMANN-Shop.

Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 9.00 - 18.00 Uhr • Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr
 Jäckstraße 18 • 96052 Bamberg • Tel. (09 51) 9 68 34-40 • kreativ@gunreben.de

Fortsetzung von Seite 1

Heute schon für morgen vorsorgen

Trotz Pflegereform müssen Leistungslücken weiterhin privat abgedeckt werden

Trotz der neuen Regelungen bleibt der private Vorsorgebedarf unverändert, denn eine angemessene Versorgung - egal ob ambulant oder stationär - ist teuer. Die Leistungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung reichen oft nicht aus, um die Ausgaben zu decken. Pflegebedürftige müssen daher häufig auf ihr Ersparnis zurückgreifen. Ist das eigene Vermögen aufgebraucht, werden in der Regel die Kinder zur Kasse gebeten. Mit einer privaten Pflegezusatzversicherung, wie sie beispielsweise die DEVK anbietet, kann man die finanziellen Risiken einer Pflegebedürftigkeit abfedern. Der Versicherungsnehmer bekommt je nach Tarif ein Tagesgeld ausgezahlt, über das er frei verfügen kann. Informationen dazu gibt es unter www.devk.de.

Mit der privaten Absicherung nicht zu lange warten

Experten raten dazu, die private Absicherung nicht zu lange vor sich herzuschieben. Denn einerseits richten sich die Beiträge nach dem Eintrittsalter und Gesundheitszustand, andererseits kann der Pflegefall schnell und abrupt eintreten. Pflegebedürftige, die bereits Leistungen erhalten, werden im Übrigen durch die Reform nicht schlechter gestellt. Durch die automatische Überleitung in die neuen Pflegegrade haben viele Versicherte sogar Anspruch auf höhere Leistungen.

Staat fördert private Pflegevorsorge

Seit Anfang 2013 fördert der Staat mit den sogenannten Pflege-Bahr-Tarifen den Abschluss einer privaten Pflegevorsorge. Die DEVK-Förderpflege beispielsweise wird mit



Trotz der neuen Regelungen in der Pflegeversicherung bleibt der private Vorsorgebedarf unverändert hoch. Mit einer Pflegezusatzversicherung ist man im Ernstfall zumindest finanziell abgesichert.

Foto: djd/www.DEVK.de/Westend61/Gettyimages

60 Euro pro Jahr bezuschusst, wenn der Versicherte mit einem Eigenanteil von mindestens zehn Euro monatlich vorsorgt. Es gibt weder eine Gesundheitsprüfung noch ein Höchst Eintrittsalter. Wie viel Geld die Versicherten erhalten, richtet sich danach, wie alt sie bei Vertragsschluss waren. Möglich sind bis zu 1.230 Euro im Pflegegrad 5. Die staatlichen Leistungen werden direkt vom Anbieter der Pflegevorsorge beantragt. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.devk.de.



Das Online-Pflegeportal www.devk-pflegeportal.de unterstützt Betroffene und ihre Familien, damit der Pflegealltag leichter wird. Foto: djd/www.DEVK.de/Gettyimages/iStockphoto

Unsere Erfahrung - Ihre häusliche Umgebung

- *Physische Pflege*
- *Soziale Begleitung*
- *Psychische Betreuung*

Telefon: 0951 - 70 04 28 37

Seehofstraße 44 • 96052 Bamberg

Hauptsitz:

St.-Rochus-Straße 30 • 96157 Ebrach

24-Stunden-Notruf 0171 - 8 75 54 16



unter allen wipfeln ist ruh

Waldbestattung im RuheForst® Maintal in Theres

Ausfahrt A70
Haßfurt/Theres.
Beschilderung folgen
zwischen Obertheres
und Buch

Viele Menschen empfinden es als beruhigend im Wald zu trauern, sich zu Lebzeiten einen Platz auszusuchen und eine Trauerfeier individuell gestalten zu können. Lernen Sie unverbindlich dieses würdevolle Bestattungs-Konzept im naturbelassenen Wald, in dem die Grabpflege die Natur übernimmt, bei einer kostenlosen Führung kennen.
Individuelle Führungstermine gerne nach Absprache.

Nur 4 km von der A 70.
Gelände sehr gut
begehrbar

Die Führungen finden einmal je Woche ab Parkplatz Ruheforst bei jedem Wetter statt (außer an gesetzlichen Feiertagen):
Sonntag jeweils um 16.00 Uhr und nach Vereinbarung

www.ruheforst-maintal.de • info@ruheforst-maintal.de • Tel. 0 95 21/61 88 85

**Ein lauschiges Plätzchen
am Fluss**



**Diakonie-Bistro in der VHS
mit Sonnenterrasse und Flussblick**

Sie erreichen uns über das Adenauer-Ufer
oder die Tränkgasse in Bamberg.

Öffnungszeiten & Wochenkarten:
Diakonie Bamberg-Forchheim www.dwbf.de/vhs-bistro
Bamberg-Forchheim Tel. 0951 50903574



**PC
SPEZIALIST
BAMBERG**

decomba GmbH
Biegenhofstraße 5
96103 Hallstadt

☎ 0951 / 30 18 10 50
pcspezialist.de/bamberg
info@decomba.de

Beratung und Verkauf
Reparaturen zum Festpreis
Datenrettung
Hol- und Bringservice
Geräteeinrichtungen
auch bei Ihnen Zuhause

ABUS Security Fachpartner



- Kameraüberwachung
- Alarmanlagen



Ängste der Deutschen

Die Bundesbürger fürchten vor allem
Altersarmut und soziale Ungleichheit

Aktuelle politische Entwicklungen können die Stimmungslage einer ganzen Nation entscheidend beeinflussen: Nach dem Anschlag auf den Weihnachtsmarkt am Berliner Breitscheidplatz war die Terrorangst groß, der neue amerikanische Präsident beunruhigt unverändert sehr viele Bundesbürger, der Brexit schürt die Angst vor einem Zusammenbrechen der EU. Aber wovor fürchten sich die Deutschen ganz unabhängig von solchen politischen Ereignissen am meisten?

Die Antwort: Drei von vier Bundesbürgern sorgen sich um ihren Wohlstand im Alter und die steigende soziale Ungleichheit in Deutschland. Blickt man auf die Politik, sieht es nicht viel besser aus: Zwei Drittel befürchten, dass die Politiker mit den aktuellen Problemen überfordert sind. Fast ebenso viele haben Sorge, dass sich die EU-Länder noch stärker streiten werden. Diese Ergebnisse brachte eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Gothaer Versicherung.

Terrorangst mit Geldsorgen gleichauf

Vor noch mehr Verbrechen in Deutschland haben 60 Prozent der Befragten Angst. Fast

ebenso viele Deutsche fürchten mögliche Terroranschläge. Daneben stehen auch die Finanzen im Alltag auf der Angst-Liste: Die niedrigen Zinsen auf Ersparnisse bereiten ebenfalls fast so vielen Befragten schlaflose Nächte. Vor allem die 18- bis 29-Jährigen gehen furchtloser durchs Leben als andere Altersgruppen. Wenn das Leben teurer wird, sorgt sich gut die Hälfte der Menschen unter 30 um ihre Existenz. Zum Vergleich: Bei den über Sechzigjährigen sind es lediglich vier von zehn Befragten.

Ganz dem Klischee entsprechend zeigt die Umfrage, dass Frauen sich mehr Sorgen machen: Angstthemen sind für zwei Drittel der Terror und die wachsende Kriminalität. Die Hälfte der Frauen sorgt sich um die zunehmende Arbeitslosigkeit. Auch wer wenig verdient, lebt in größerer Furcht: Die niedrigen Zinsen sind vor allem in Haushalten mit einem Netto-Einkommen unter 1.500 Euro angstmachende Themen und geben zwei Dritteln der Studienteilnehmer Anlass zur Sorge. Über die Hälfte der Geringverdiener fürchtet steigende Preise und jeder Zweite hat Angst vor der zunehmenden Erwerbslosigkeit.



Ablenkung kann tödlich sein

Für ältere Verkehrsteilnehmer ist sie ein oft unterschätztes Risiko

Die Teilnahme am Straßenverkehr - ob mit dem Auto, dem Fahrrad oder zu Fuß - erfordert ein hohes Maß an Konzentration. Schon eine kurze Unaufmerksamkeit kann zu riskantem Verhalten, gefährlichen Situationen und schweren Verkehrsunfällen führen. "Experten gehen davon aus, dass in Deutschland mindestens jeder zehnte Unfall durch Ablenkung verursacht wird. Bei rund einem Drittel der Unfälle spielt Unaufmerksamkeit eine Rolle", erklärt Dr. Walter Eichendorf, Präsident des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR).



Während des Telefonats mal eben die Straße überqueren - das ist keine gute Idee. Auch für Fußgänger gilt: Wer am Straßenverkehr teilnimmt, muss sich darauf konzentrieren. Foto: djd/DVR

Bei der Fülle von Informationen, die wir im Straßenverkehr aufnehmen und verarbeiten müssen, läuft das Gehirn ständig auf Hochtouren. Allerdings sind seine Aufnahmekapazität und Leistungsfähigkeit begrenzt: Auch unter optimalen Bedingungen können wir nur wenige Sachverhalte gleichzeitig erfassen und auswerten. Dabei lenken nicht nur Aktivitäten wie Telefonieren oder die Bedienung des Navigationsgeräts ab - auch Emotionen spielen eine große Rolle. Ganz egal, ob Musik oder Gespräche erfreuen oder wütend machen, Sorgen quälen oder Zeitdruck und Stress Körper und Geist belasten. All dies lässt das Verkehrsgeschehen leicht zur Nebensache werden.

Deshalb sollte man Stress und starke Emotionen abklingen lassen, bevor man losfährt. Der Start sollte erst erfolgen, wenn es gelingt, sich ganz auf das Fahren zu konzentrieren und man sich fit fühlt. Das Navigationssystem ist vor der Fahrt einzustellen, das Handy dagegen sollte ausgeschaltet sein, wichtige Dinge erreichen den Fahrer auch nach der Fahrt. Intensive und stark emotionale Gespräche mit Mitfahrenden sind zu vermeiden, vielmehr sollten die Mitfahrer um Unterstützung bei der Fahrt gebeten werden.

So verlockend es auch ist, mal eben etwas zu zeigen - wer am Straßenverkehr teilnimmt, muss sich voll und ganz auf diesen konzentrieren. Foto: djd/DVR

Auch auf das Fahrrad sollte man nur steigen, wenn man sich ausreichend fit fühlt. Gerade wenn man in einer Gruppe unterwegs ist, hat die Konzentration dem Verhalten der Anderen zu gelten. Wer einen Blick in die Karte werfen oder auf die Navigations-App des Handys schauen möchte, sollte vorher anhalten. Falls man mit einem E-Bike unterwegs ist, muss man immer auch damit rechnen, dass andere Personen die Fahrgeschwindigkeit leicht unterschätzen.

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 Federungsebenen des Lattoflex 300.



Obere Königstr. 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

Physiotherapie: Hohlstein



Aktionstag im Milon-Gesundheitszirkel



Nutzen Sie unser Angebot am Aktionstag **15.7.2017** und vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Termin.



11:00 Vortrag von Erich Holstein · **Thema:** Warum regelmäßiges Muskeltraining den Eintritt in die Pflegebedürftigkeit oftmals verhindern kann.



Pöeldorfer Str. 142 · 96052 Bamberg
Tel. 0951 / 91 20 75
Bamberg@physioteamhohlstein.de
www.hohlstein.info

Die Bestes Alter Bücherecke

Im Eiltempo froh und gesünder

Das Büchlein „Im Eiltempo froh und gesünder“ bringt in zweifachem Sinn eine revolutionäre Änderung in der Behandlung psychischer Belastungen aller Art. Einerseits beschleunigt die neue Methode den Prozess der Befreiung von einer seelischen Last, die ein Leidender mit sich her-



umträgt, auf die extrem kurze Zeitspanne von weniger als einer Stunde; zum zweiten macht sie alle diejenigen, die ihre Eigenverantwortung nicht delegieren wollen und damit Willen und Mut aufbringen, um an sich selbst zu arbeiten, unabhängig von einer psychisch-therapeutischen Behandlung.

Psychische Belastungen, vor allem zehrender Stress, Sorgen und Ängste aller Art, Ärger und Hass sowie Trauerempfinden kann man durch die Methode befreiende Herzensreinigung, wie sie in Kapitel 3 des Buches dargestellt ist, tatsächlich schnell loswerden. Dies ist als spürbare Erleichterung sofort erfahrbar.

Die beschriebene Auflösungs-methode basiert auf einer Kombination von drei

Lösungsansätzen: der Praxis des Loslassens der Shaolin-Mönche, der Hawaiischen Konfliktlösungsmethode des Ho 'oponopono nach Dr. Len und der urchristlichen Wandlung. Der Erfolg ist jedoch an Voraussetzungen geknüpft, die voll erfüllt werden müssen, nämlich den unbedingten Willen zum Loslassen und den festen Entschluss zum Vergeben: allen in den Konflikt eingebundenen Personen und Umständen, vor allem jedoch sich selbst und den Bildern und Vorstellungen, die man im eigenen Sein mit sich getragen hat. Es sind belastende Schemen, die man entweder selbst schuf und durch sein Bedenken nährte oder deren Entstehung man, wenn auch leidend, zugelassen hatte.

Ob auch körperlichen Leiden infolge der erfahrenen seelischen Befreiung letztendlich gemildert und/oder aufgehoben werden können, bleibt offen. Gewiss ist jedoch bei korrekter Anwendung der beschriebenen Methode eine schnelle und bleibende Steigerung des eigenen Wohlbefindens.

Neben der Methode der befreienden Herzensreinigung sind in dem Büchlein andere, z.T. weniger bekannte, persönlich hilfreiche Verfahren dargestellt. In Kapitel 2 wird aufgezeigt, wie sehr der eigene Körper auf alle ihm vorgestellte Fragen reagiert und wie man ihn leicht nachvollziehbar als Messinstrument für anstehende Entscheidungen nutzen kann. Kapitel 4 beschreibt die Aufnahme von Lebensenergie, derer wir sosehr benötigen und die über Essen und Trinken, Bewegung und Ruhe hinausgeht. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Empfehlungen, die allesamt dazu beitragen, das Wohlbefinden des Anwenders zu steigern.

Das Büchlein umfasst auch einige Versuchsreihen und diverse Erfahrungsberichte. Es dürfte alle Gesundheitsorientierte interessieren. Eine als befreiend empfundene, autonome Lebensweise ist das Ziel.

Im Eiltempo froh und gesünder von Frank H. Emmerich; www.spurbuchverlag.de oder jede Buchhandlung zu € 12,50; ISBN 978-3-88778-465-2

BESTES ALTER: TERMINE

Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

AKTIV-TREFFEN:

Mittwoch, 13.09., ab 15 Uhr

Dienstag, 17.10., ab 16 Uhr

AKTIV-SEMINARSERIE:

HANDY & TABLET

Drei Kurse, die aufeinander aufbauen - auch für Neu- und Quereinsteiger.

Do. 05.10., 19.10. und 09.11., jeweils ab 14 Uhr im „Sternla“,

Lange Straße 46 in Bamberg



AKTIV-AUSFAHRTEN:

Gemütlicher Sommertrip
am Dienstag, 25.07.,
in die Fränkische Schweiz

ANMELDESCHLUSS: 21.07.2017

Goldener Herbstausflug
Mittwoch, 27.09.,
ins wunderbare Maintal

ANMELDESCHLUSS: 22.09.2017

Für weitere Infos www.bestes-alter.info oder Tel. 0951-2093396

Die Bestes Alter Bücherecke

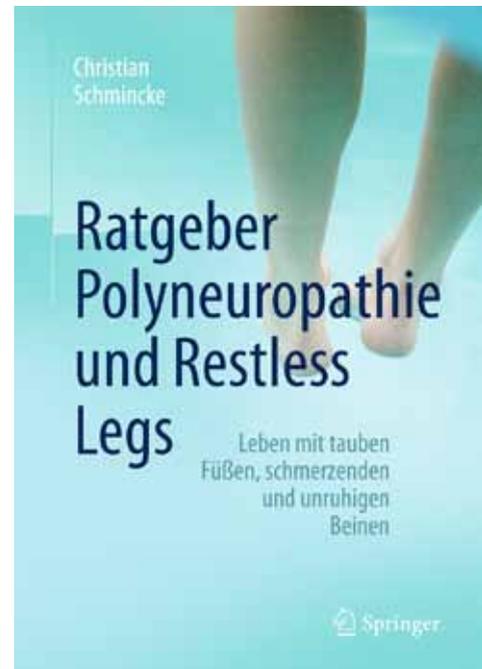
„Ratgeber Polyneuropathie und Restless Legs“

Dr. Christian Schmincke veröffentlicht neuen Ratgeber

Taube Füße, schmerzende und unruhige Beine, die Krankheit Polyneuropathie und das Restless Legs Syndrom gehören zu den Volkskrankheiten. Immerhin fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung leidet unter polyneuropathischen Schmerzen, etwa jeder zehnte unter unruhigen Beinen. Mit dem neuen Ratgeber „Polyneuropathie und das Restless Legs“ klärt Dr. Christian Schmincke, Chefarzt der Klinik am Steigerwald, Betroffene auf. Vor allem aber finden sie Antwort auf die wohl wichtigste Frage in Zeiten, in denen es nur unzureichend schulmedizinische Behandlungsoptionen gibt: Was kann ich selbst tun? Das Buch hilft, die Krankheit zu erkennen, zu verstehen,

besser mit ihr umzugehen und klärt über die Therapiemöglichkeiten auf: Was kann die Schulmedizin leisten? Warum ist die chinesische Medizin so erfolgreich in der Diagnostik und Therapie? Wie sieht die Behandlung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin aus? Dabei erklärt der Autor verständlich Ursachen, Symptome sowie Therapiemöglichkeiten der Schulmedizin und komplementärmedizinische Behandlungsangebote. Anschaulich untermalt mit zahlreichen Fallbeispielen und Illustrationen, legt Schmincke das Hauptaugenmerk auf die Anwendung der Chinesischen Medizin. Sie hat Erklärungen für die zugrundeliegenden Ursachen und mit Akupunktur

und Arzneitherapie auch wirksame Therapieansätze. Dem Leser wird aber schnell klar, dass eine Therapie nur gelingen kann, wenn sich auch in der Lebensführung der Betroffenen etwas ändert. Dabei helfen die praktischen Empfehlungen zur Selbsthilfe, die fast hundert Seiten umfassen. So profitieren Betroffene von Ernährungsratschlägen, Hinweisen zu Bewegungs- und Ruhephasen, Informationen über Schlaf und hilfreiche Tipps zur Selbstbehandlung. Auch erschließt sich dem Leser, warum der richtige Umgang mit Atemwegsinfekten so wichtig für Polyneuropathie- und Restless Legs-Patienten ist. Weitere Informationen unter www.tcmklinik.de.



Ratgeber Polyneuropathie und Restless Legs

*Leben mit tauben Füßen, schmerzenden und unruhigen Beinen
Methoden für ein langes und gesundes Leben*

Von Dr. Christian Schmincke
2017, 268 S. Softcover € 19,99 (D)
ISBN 978-3-662-50357-7

BESTES ALTER: AUSFLUGSPROGRAMME

AUF IN DIE FRÄNKISCHE SCHWEIZ AM 25.07.2017

Fahrt über Ebermannstadt ach Streitberg
10:15 Uhr Betriebsbesichtigung mit Verkostung in der „Alten Kurhausbrennerei Hertlein“

Abenteuerliche Fahrt zur Mittagseinkuhr
Höchste Qualität und gutbürgerlich
11:30 Uhr in der „Kuchenmühle“
14:00 Uhr Führung auf der „BURG RABENSTEIN“
15:30 Uhr Kaffee & Kuchen in Pinzberg im „Terrassencafé Schrüfer“

Einstiegsmöglichkeiten:

Burgebrach Firma Spörlein 08:20 Uhr
P&R Südwest – Fuchsenwiese 08:40 Uhr
Willi-Lessing-Straße 08:45 Uhr
Bahnhof gegenüber Atrium 09:00 Uhr
Malerviertel – Bushaltestelle 9:05 Uhr

Rückkunft in Bamberg ca. 18:00 Uhr

Mindestteilnehmer 25 Personen; Kosten pro Person 30€
Inkl.: Busfahrt; Besichtigung und Verkostung des Betriebes Hertlein; Führung auf der Burg Rabenstein

ANMELDESCHLUSS: 21.07.2017. ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.



AUF NACH HASSFURT ZU „MAINTAL KONFITÜREN“ AM MITTWOCH 27.09.2017

10:15 Uhr fruchtigen Videovortrag und Erklärungen über das Familienunternehmen

11:45 Uhr Mittagstisch in der kulinarischen Küche im „Neumanns“

13:00 Uhr Führung in der „Ritterkapelle“

13:45 Uhr Abfahrt nach Rauhenbrach zur „Naturbäckerei Oppel“

14:15 Uhr Vortrag über die Backkunst mit Kaffee & Kuchen

Einstiegsmöglichkeiten:

Burgebrach Firma Spörlein 08:40 Uhr
P&R Südwest – Fuchsenwiese 09:00 Uhr
Willi-Lessing-Straße 09:05 Uhr
Bahnhof gegenüber Atrium 09:20 Uhr
Malerviertel – Bushaltestelle 9:25 Uhr

Rückkunft in Bamberg ca. 17:30 Uhr

Mindestteilnehmer 25 Personen;
Kosten pro Person 25€
Inkl.: Busfahrt; Besichtigung Maintal; Führung Ritterkapelle;
Vortrag mit Kaffee und Kuchen bei der „Bäckerei Oppel“

ANMELDESCHLUSS: 22.09.2017. ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN



Ernährung Krebsprävention

Gesundes Essen
das Risiko für
Kreislauferkrankung



Essen ist viel mehr als nur die notwendige Aufnahme von Nährstoffen. Es ist Genuss, Belohnung, wichtiger Bestandteil geselliger Veranstaltungen und Traditionen. Heute machen sich zudem viele Menschen Gedanken um die gesundheitlichen Aspekte des Essens, auch was das Thema Krebsvorbeugung betrifft. "Tatsächlich kann eine gesunde Ernährung das Krebsrisiko senken. Dabei muss man allerdings weder komplizierte Diäten einhalten noch Vitaminpillen schlucken", weiß Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ).

Viel Vollkorn, wenig Alkohol

Nach jahrzehntelanger Forschung können Wissenschaftler auf einen einfachen Nenner bringen, wie die richtige Ernährung zur Krebsprävention aussehen soll: abwechslungsreich und mit einem großen Anteil pflanzlicher Bestandteile, also Obst und Gemüse. Wichtig ist außerdem, dass die Energiebilanz stimmt, denn Übergewicht trägt ebenfalls zur Erhöhung des Krebsrisikos bei. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) fördert Übergewicht zum Beispiel die Entstehung von Darmkrebs, von Brustkrebs nach den Wechseljahren und von Nierenzellkrebs. "Eine gesunde Ernährung, Gewichtskontrolle und körperliche Bewegung gehören deshalb bei der Krebsprävention untrennbar zusammen", so Weg-Remers.

Fastfood oder Obst
Um Krebserkrankung
sollte man sich ö
grüne Seite ent

Foto: djd/DKFZ/fre



ng und vention

ssen kann
ür Tumor-
en senken

und Gemüse?
en vorzubeugen,
ifter für die
tscheiden.
shidea-Fotolia

Konkret gibt die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC) der WHO zur Ernährung folgende Tipps: Häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse essen, den Verzehr kalorienreicher Lebensmitteln mit hohem Fett- oder Zuckergehalt einschränken, auf zuckerhaltige Getränke verzichten, industriell verarbeitetes Fleisch vermeiden, weniger rotes Fleisch und wenig salzreiche Lebensmittel essen. Zusätzlich sollte man den Alkoholkonsum reduzieren oder am besten völlig auf Alkohol verzichten. Unter www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung gibt es weitere Informationen.

Bei alledem darf aber nicht vergessen werden, dass auch die gesündeste Ernährung keinen hundertprozentigen Schutz bietet. Die Empfehlungen der Experten beruhen auf Statistiken und beziehen sich immer auf eine große Zahl von Menschen. Über Einzelschicksale sagen sie nichts aus. "Zwar kann man mit einer gesunden Lebensweise einiges zur Krebsvorbeugung tun", betont auch Weg-Remers. "Dennoch sollten sich Krebspatienten keine Schuld geben, dass sie etwas falsch gemacht haben. Nicht beeinflussbare Risikofaktoren und der Zufall spielen auch immer eine Rolle, und einen sicheren Schutz vor Krebs durch einen gesunden Lebensstil gibt es nicht."

Patienten sollten sich bei Unsicherheiten im Zusammenhang mit ihrem Speiseplan an ihren behandelnden Arzt wenden. Einen guten Überblick über das Thema "Ernährung bei Krebs" gibt es online unter www.krebsinformationsdienst.de/behandlung. Individuelle Fragen beantwortet der Krebsinformationsdienst unter Tel. 0800-420 30 40.

IMPRESSUM

Bestes  Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

HERAUSGEBER:

Bestes Alter, Lagerhausstraße 2,
96052 Bamberg, www.bestes-alter.info,
Telefon 0951 / 20 933 96,
info@bestes-alter.info

REDAKTION:

(redaktion@bestes-alter.info)
djd, Thomas Schade, Sven Sauer,
Patrick Eschenbach, Bernd Oelsner

ANZEIGENLEITUNG:

Ausgabe Bamberg und Überregional:
Sven Sauer (sauer@bestes-alter.info)
Anzeigentarife nach
Preisliste Nr. 1 vom 1.1.2017.

DRUCK:

Druck u. Mediengruppe Mayer &
Söhne, Oberbernbacher Weg 7,
86551 Aichach
GESAMTAUFLAGE:
ca. 90.000 Exemplare;

ERSCHEINUNGSWEISE:

Alle drei Monate, 3. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist
Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright: Bestes Alter

Zuhause alt werden - ein Stück Lebensqualität

Die Betreuung daheim ist für viele pflege- bedürftige Senioren das Wunschmodell

Fast 50 Jahre lebt Friedrich Rilling bereits mit Multipler Sklerose - lange Zeit bei seinen Eltern, später alleine in Bodelshausen nahe Tübingen. Seit der 73-Jährige sich im vergangenen Jahr einen Oberschenkelhalsbruch zuzog, ist er auf Hilfe angewiesen. Mit Maria Hatalova hat er sie gefunden. Die 52-jährige Slowakin betreut den Rentner in allen täglichen Belangen. So kann er weiterhin in den eigenen vier Wänden leben. Für Friedrich Rilling ein großer Luxus: „Zuhause fühle ich mich am wohlsten. Hier kenne ich jeden. Ein Umzug ins Altenheim, wo mich niemand kennt, das wäre schlimm.“

Wie Friedrich Rilling geht es vielen pflegebedürftigen Se-

nioren. Für die Betroffenen ist die Betreuung im eigenen Zuhause das Wunschmodell, da sind sich 93 Prozent der deutschen Allgemeinmediziner sicher. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Ärztenachrichtendienstes (ÄND). Ein Mangel an qualifizierten Betreuungskräften erschwert jedoch häufig die Suche. Friedrich Rilling hat sich deshalb Unterstützung bei Promedica Plus gesucht.

Das Unternehmen vermittelt seit mehr als zehn Jahren geschulte Betreuungskräfte aus Osteuropa in deutsche Haushalte. Die meisten kommen aus Polen, Rumänien oder Bulgarien. Und manchmal auch aus der Slowakei, so wie Maria Hatalova. Bei Fried-

rich Rilling ist sie meist zwei Monate am Stück. Danach geht es zurück in die Heimat, anschließend wieder nach Deutschland. Auch wenn sie den Nachmittagskaffee mit ihren Freundinnen, ihrer Tochter und ihren Enkel vermisst, Heimweh hat Maria Hatalova nicht.

Slowakische Küche und gemeinsame Fernsehstunde

Stattdessen verwöhnt sie Friedrich Rilling mit slowakischem Kartoffelpopf und anderen landestypischen Spezialitäten. Daneben zählen Putzen und Einkaufen zu ihren Aufgaben. Außerdem kümmert sie sich um die Hygiene des Rentners. Friedrich Rilling unterstützt Maria Hatalova dabei, so gut es geht. Er rasiert sich selbst, kümmert sich um das Aquarium und begleitet sie zum Supermarkt. Abends schauen beide gemeinsam fern. Und wenn Maria Hatalova doch einmal Sehnsucht nach Zuhause hat,

Fördermöglichkeiten
bis zu 14.000,- €



bad and more
Sanitär Fliesen Natursteine Volk GmbH

e
edel und stein
Designkeller mit 96
Besuchen Sie unsere
300 qm Ausstellung

Unsere Leistungen

Bei uns erhalten Sie ihr Traumbad wirklich komplett aus einer Hand. Das ganze selbstverständlich zum Festpreis und Fixtermin. Durch unsere AirClean Staubabsaugungsanlage müssen Sie sich um Staub und Dreck keine Gedanken machen.

Bad and more

Ihr Spezialist für senioren- und behindertengerechte Bäder. Wir beraten und informieren Sie gerne über mögliche Fördermittel für Ihr barrierefreies Bad.

So finden Sie uns

Biegenhofstraße 5
96103 Hallstadt



Tel.: 0951 700916 - 11
info@bad-and-more.de

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 10:00 - 19:00 Uhr
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr





Foto: djd/www.promedicaplus.de

Zuhause ist es doch am schönsten: Einen Umzug ins Pflegeheim können sich viele Senioren nicht vorstellen.

schauf sie einfach einen Film in ihrer Muttersprache auf Friedrich Rillings Tablet. Mehr Informationen zum Thema qualifizierte Betreuung gibt es unter www.promedicaplus.de. Promedica Plus bietet alles

aus einer Hand und arbeitet als einziger Anbieter am Markt mit exklusiv verfügbarem Personal. Das bedeutet: Die Betreuungskräfte sind fest bei der polnischen Promedica24 Gruppe beschäftigt

und werden in Schulungen auf ihre Arbeit in Deutschland vorbereitet. So wird eine hohe Qualifikation der Betreuungskräfte gewährleistet. Bei der Vermittlung setzt der Anbieter auf Transparenz

und eine umfassende Beratung. Bundesweit über 100 Ansprechpartner informieren die Angehörigen über die Möglichkeiten der häuslichen Rund-um-Betreuung und helfen im Behörden-Dschungel.

bad & 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.

&ACHELMANN
BAD HEIZUNG

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

- Anzeige -

Mobil und selbständig

Ein wichtiges Stück Lebensqualität

Schnell mal die Treppe nehmen, wenn es unten an der Haustür klingelt oder oben etwas vergessen wurde? Für die meisten Menschen ist es selbstverständlicher Alltag, sich in ihrem Zuhause selbständig über alle Etagen ungehindert zu bewegen. Sie wollen sich diesen Bewegungsfreiraum erhalten oder wieder erobern. Hubtreppen machen diesen Wunsch möglich, sie ebnen ihren Weg und führen Sie auf bewegten Stufen treppauf und treppab.

Die H.C. Hubtreppen GmbH in Bamberg vertreibt innovative, leicht installier- und bedienbare Treppensteighilfen. Das aktuelle Produkt, gleichzeitig Namensgeber des Unternehmens, sind automatische Hubtreppen, ein in der Kombination von Funktion und Design weltweit einmaliges Assistenzsystem. Druckluft betriebene Hubplatten werden auf die Stufen der vorhandenen Treppe aufgelegt. Im Zusammenspiel funktionieren sie wie ein Lift. Die Trittplächen von jeweils zwei Stufen bilden eine Ebene, die der Nutzer in der Horizontalen treppauf und treppab gehen kann.

Mehr über Funktion und Vorzüge der Hubtreppen unter www.hubtreppenlift.de.

WELTNEUHEIT • WELTNEUHEIT

HUBTREPPENLIFT

Stufen gehen statt steigen



Eine neue Entwicklung macht's möglich:

**Auf ebenem Weg treppauf treppab
Die Stufen übernehmen das Steigen**

Wer sich von Gelenk-, Rücken- oder Muskelbeschwerden nicht mehr in die Knie zwingen lassen will, nimmt seine Treppe zu Hause jetzt ganz einfach im Gehen. Das Steigen übernehmen die Stufen. Mit automatischen Hubtreppen werden Stufen zur Geraden und ebnen den Weg in alle Wohnetagen.

Hubtreppen kommen ohne sichtbare Bedien- oder Funktionselemente aus. Ihre Technik versteckt sich unter den Stufen. Damit erfüllen Sie den Wunsch nach einer dezenten, ästhetisch anspruchsvollen Lösung, die sich unauffällig in die Wohnumgebung integriert. Denn die Treppe ist der Lift und damit auch optisch Teil des vertrauten Ambientes. Ohne Zuschaltung der Hubfunktion bleibt sie eine ganz normal begehbare Treppe.

Kontakt: H.C. Hubtreppen GmbH · Milchweg 28 · 96049 Bamberg
Fon 0951 120 94 008 · vertrieb@hubtreppenlift.de

Mehr über Funktion und Vorzüge der Hubtreppen unter:

www.hubtreppenlift.de

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



Das Etikett auf einem Produkt gibt Auskunft über die enthaltenen Zutaten, wenn man es richtig zu interpretieren weiß. Foto: djd/SGS/stokkete-Fotolia

Was ist wirklich drin?

Das Zutatenverzeichnis von Lebensmitteln richtig lesen

Nährwertangaben, Inhaltsstoffe, E-Nummern und Allergene - all diese Angaben finden sich auf den Etiketten von verpackten Lebensmitteln, etwa auf Sportlernahrung wie Eiweiß-Shakes oder Energie-Riegeln. Die dort abgedruckte Zutatenliste ist wie ein Rezept. Sie verrät, welche Zutaten in einem Produkt enthalten sind. Aber wie lassen sich diese Angaben richtig lesen? Die Lebensmittelexperten von SGS Institut Fresenius geben wichtige Tipps dazu.

Dieser technologische Zweck muss auch immer genannt werden." Die Zutatenliste von Energie-Riegeln enthält dann beispielsweise "Säureregulator: Citronensäure", bei Eiweiß-Shakes "Emulgator: Soja-Lecithin". Alternativ zu ihrer Bezeichnung dürfen Zusatzstoffe auch mit ihrer E-Nummer angegeben werden, dann ist zum Beispiel "Säuerungsmittel: E 330" auf dem Etikett zu lesen. Da Zusatzstoffe meist in geringen Mengen im Produkt enthalten sind, findet man sie oft am Ende der Zutatenliste.

Zutaten und Zusatzstoffe

Was viele Verbraucher nicht wissen: Die Reihenfolge der Bestandteile unter dem Stichwort Zutaten erfolgt keineswegs zufällig. Sie gibt die Mengenverhältnisse an. An erster Stelle steht die Hauptzutat, am Ende der Liste die Zutat, die den geringsten Anteil im Produkt ausmacht. Bei Energie-Riegeln zum Beispiel steht zuerst Getreide, meist gefolgt von Trockenobst und weiteren Zutaten. Ganz hinten in der Liste finden sich, sofern verwendet, zugesetzte Aromastoffe.

Allergene sofort erkennen

Ganz wichtig für Allergiker: Die vierzehn Lebensmittel, die bei der europäischen Bevölkerung die häufigsten Lebensmittelallergien auslösen, etwa Soja, Eiereiweiß oder Milcheiweiß, müssen immer erkennbar sein. Sie sind im Zutatenverzeichnis meist zusätzlich fett gedruckt. "Die Kennzeichnungspflicht von Allergenen gilt ohne Wenn und Aber", erklärt SGS-Expertin Dr. Anja Hartl.

Als Zutaten gelten auch Zusatzstoffe, erläutert Dr. Anja Hartl vom SGS Institut Fresenius: "Zusatzstoffe werden Lebensmitteln aus technologischen Gründen hinzugefügt, etwa zur Säuerung oder zur Färbung.



Foto: djd/SGS/yvonne weis-Fotolia

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 73 **Abfahrt**
Nürnberger Straße 243
96050 Bamberg
Tel.: 0951 18 04-0

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

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo.-Fr. von 9:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Sa. von 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr

www.moebel-pilipp.de

SCHÖNES FÜR ZUHAUSE
Jetzt Fan werden!   

NESTMANN Naturarznei **MAGEN perle**
... der milde, würzige Kräuterbitter aus Franken.

Rufen Sie uns an und sichern Sie sich die Magenperle zum Aktionspreis.

09547-922116

NESTMANN Pharma GmbH Weiherweg 17 96199 Zapfendorf/Bamberg



forsa.Studie Smartes Hören

Kennen Sie Situationen, in denen Ihr Gehör an Grenzen stößt? Sehr viele Menschen berichten von solchen Erlebnissen. Sie hören eigentlich noch gut. Doch unter bestimmten Bedingungen – etwa im Restaurant, in Diskussionsrunden oder beim Fernsehen – fällt es ihnen schwer, Sprache zuverlässig zu verstehen.



Jutta Krey
Projekt-Leiterin beim
forsa Institut

Eine große Studie des renommierten forsa Instituts will dieses Phänomen jetzt untersuchen: „Bei dieser Umfrage inklusive Möglichkeit zum Hörgeräte-Test betrachten wir zum einen, welche Faktoren das Verstehen beeinflussen“, so Meinungsforscherin Jutta Krey, Projekt-Leiterin beim forsa Institut. „Wir

wollen wissen, welche Verbesserungen sich die Betroffenen wünschen und inwieweit ihnen moderne Hörtechnik Ausgleiche bietet.“

Darüber hinaus können auch grundlegend neuartige Hör-Produkte getestet werden – die smarten Hörgeräte. Diese gibt es erst seit kurzer Zeit. Sie bieten ihren Trägern nicht nur besseres Verstehen, sondern je nach Bedarf auch viele zusätzliche Funktionen. Man kann mit ihnen z. B. den TV-Ton oder Telefonate direkt in beiden Hörgeräten empfangen. Ebenso ist es möglich, das eigene Hörerleben über eine App zu steuern, Musik aus dem Mobilgerät in die Hörgeräte zu übertragen u. v. m.

Vermutet wird, dass diese Geräte ihren Trägern mitunter sogar Vorteile gegenüber denjenigen Menschen bieten, die noch gut hören können.

Können Sie Ihre Hör-Grenzen überwinden? Große forsa Studie „Smartes Hören“ sucht Test-Personen für neuartige Hörgeräte

ANZEIGE

➔ BAMBERG UND HIRSCHAID: ANMELDUNG ZUR FORSA STUDIE SOFORT MÖGLICH!

Alle Teilnehmer der forsa Studie erhalten die Chance, diese neuartigen Hörgeräte zwei Wochen lang im Alltag zu testen. – „Nach einem Hörtest werden die Probanden fachkundig mit smarten Hörgeräten versorgt“, so Reinhard Knippen Hörgeräte-akustikermeister und Inhaber von „knippen hörakustik“, dem offiziellen Partner der forsa Studie.

Hörumgebungen. Selbstverständlich gibt es auch eine Einführung in die Verwendung der Technik.“

Vor und nach der zweiwöchigen Testphase werden die Teilnehmer gebeten, einen kurzen Online-Fragebogen zu beantworten, der vom forsa Institut mit wissenschaftlichen Methoden ausgewertet wird. Die Beantwortung ist sowohl zu Hause als auch im Fachgeschäft möglich.

„Zum einen wird er mittelt, inwieweit smarte Hörgeräte das Verstehen tatsächlich spürbar verbessern“, erläutert Reinhard Knippen. „Zum anderen interessiert, jedoch auch, wie die zusätzlichen Vorteile dieser neuen Technik erlebt werden.“

len Partner der forsa Studie in der Region. „Je nach Bedarf erhält man zusätzliche Test-Komponenten für TV, Mobilgerät oder besonders laute ration mit zahlreichen Hörakus-



Jetzt informieren unter:

www.forsa-studie-smartes-hoeren.de

Partner der forsa Studie:

Wollen auch Sie smarte Hörgeräte testen? – Dann sollten Sie sich jetzt zur forsa Studie anmelden:

Info-Telefon

Bamberg: 0951 21882

Hirschaid: 09543 442893



knippen hörakustik Bamberg
Franz Ludwig Str. 7a
96047 Bamberg

knippen hörakustik Hirschaid
Industriestr. 17
96114 Hirschaid

www.knippen-hoerakustik.de



Vermögen verschenken, vererben oder verjubeln?

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

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

Sprechen wir über Ihre Zukunft!

VR Bank Bamberg eG



Wasser von außen und innen: Beim Gartenfest mit Kindern und Enkeln können auch Senioren den Sommer in vollen Zügen genießen. Dabei sollte man allerdings nicht vergessen, ausreichend zu trinken.

Foto: djd/Emil/Kzenon - Fotolia

Trinken nicht vergessen

Bei hohen Temperaturen braucht der Körper ein großes Plus an Flüssigkeit

Ob im Garten, Schwimmbad oder am Urlaubsstrand: Den strahlenden Sonnenschein im Sommer genießen wir in vollen Zügen - er kann uns aber auch mächtig ins Schwitzen bringen. Umso wichtiger ist es, den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. Mindestens 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit sollte man täglich zu sich nehmen. Das empfiehlt die Bundesärztekammer. Hitze allerdings verlangt ein Plus auf dem Trinkkonto. Denn mit dem Schwitzen verliert der Körper große Mengen Flüssigkeit und wichtige Mineralien.

und Gemüsesäfte. Ungeeignet hingegen sind stark zuckerhaltige Getränke wie Cola und Limonaden. Je heißer es ist, desto größere Lust hat man auf eiskalte Getränke. Doch diese treiben den Schweiß erst richtig aus den Poren und können außerdem Magenbeschwerden hervorrufen. Auch auf heißen Kaffee sollte man verzichten, da er das Schwitzen verstärkt. Besser sind Getränke, die Raumtemperatur haben oder nur leicht gekühlt sind. Empfehlenswert ist auch lauwarmer Tee.

Praktische Trinkflasche für unterwegs

"Der Flüssigkeitsverlust kann zu Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Schwindel, Muskelkrämpfen und auch Verdauungsproblemen führen", weiß Gesundheitsexpertin Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de und rät dazu, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. "Durst sollte erst gar nicht aufkommen", so Schneider. Als Durstlöcher eignen sich etwa Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchte-tees sowie verdünnte Obst-



Sommerliches Picknick: Mit stoffbezogenen Mehrweg-Flaschen hat man sein Lieblingsgetränk immer mit dabei - egal, ob kühl oder warm. Foto: djd/Emil/Pavel Losevsky - Fotolia



WANKA TONKA
PURE LUST AM LEBEN

Mode
Schmuck
Interieur

Austr. 19 · Bamberg
www.wankatonka.de



Unser Angebot für Sie:

Ausgewählte Scooter bis zu 20 % reduziert!
Solange Vorrat reicht, Abbildung beispielhaft.

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

reha team BAMBERG



Sommerspaß am Strand:
Ein guter Sonnenschutz ist
hier wichtig. Besonders
Kinderhaut ist empfindlich.

Foto: djd/DKFZ/
Monkey Business - Fotolia

Zu viel Sonne kann für die Enkel schädlich sein

Hautkrebs: Mit gutem UV-Schutz vorbeugen

Die Zahl der Hautkrebsfälle steigt seit Jahrzehnten an. Allein 2012 erkrankten nach Angaben des Deutschen Krebsregisters mehr als 200.000 Bundesbürger am sogenannten weißen Hautkrebs, über 20.000 am besonders bösartigen schwarzen Hautkrebs oder Melanom. Als wichtigster Risikofaktor für die Entstehung der Krankheit gilt UV-Strahlung. Deren Hauptquelle ist die Sonne, in geringerem Maße spielen auch künstliche Quellen wie Solarien oder Schweißgeräte eine Rolle. "Hautkrebsvorsorge fängt deshalb mit einem guten Sonnenschutz an", rät Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). Zu Beginn der warmen Jahreszeit ist das Thema Sonnenschutz besonders aktuell.

"Vor allem Kinder müssen gut geschützt werden. Wird Kinderhaut früh und oft UV-Strahlen ausgesetzt, entwickelt sie mehr Muttermale, was wiederum das spätere Hautkrebsrisiko erhöht", so Weg-Remers. Im Sommer sollte man zwischen 11 und 15 Uhr die direkte Sonne möglichst meiden. Im Freien bietet lichtdichte Kleidung den besten Schutz, auch Sonnenhut und Sonnenbrille gehören zur Ausrüstung. Auf unbedeckte Haut sollte Sonnencreme aufgetragen werden - mindestens mit Lichtschutzfaktor LSF 20, für Kinder nicht unter LSF 30. Ausführliche Informationen zur Hautkrebsvorsorge gibt es auch beim Krebsinformationsdienst unter www.krebsinformationsdienst.de oder über die kostenlose telefonische Hotline unter 0800-4203040.



CURANUM
Gute Pflege hat ein Zuhause.



**Herzlich willkommen
in unseren Bamberger
CURANUM-Häusern!**

Unsere Leistungen:

- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Betreutes Wohnen
- Ambulante Pflege

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.de

Sommer, Sonne, Sonnenbrille?

**Trendige Fassungen
von s.Oliver & Betty Barclay
+ Gläser in deiner Stärke!**

**Komplett
ab 69 €**

Nur auf gelbmarkierte Fassungen.
Anpreisung gültig für v.a. 8 Dioptrien.
Gläser braun, grau, grün mit 50% Solarge Wafel rechts.

SPANNDECKEN
BAMBERGER



Kopf hoch!

**Wir bringen Ihre
Decken zum Glänzen.**

**Wir renovieren Ihre Zimmerdecke schnell und
schmutzarm innerhalb von einem Tag.
Sie müssen Ihre Decke nie mehr streichen
oder tapezieren.**

**Besuchen Sie unsere Ausstellung „Edel und Stein“
Biegenhofstr. 5
96103 Hallstadt.
Tel. 0951/700 916 22**

www.spanndecken-bamberger.de

SIE SUCHEN
SPEZIALISTEN
ZUM THEMA
GESUNDHEIT?

**GESUNDHEIT
REGIONAL.DE**

DAS REGIONALE GESUNDHEITSPORTAL



Mit nur einem Klick finden Sie
gebündeltes Fachwissen von
Anbietern aus Ihrer Region:

WWW.GESUNDHEIT-REGIONAL.DE

