



Die Bamberger Bienen und
ihr wertvoller Beitrag

Seite 12



Haustiere fördern
die eigene Gesundheit

Seite 8-9



Im Hochsommer ist
Sonnenschutz unerlässlich

Seite 13

Studien belegen: Lebensqualität und Fitness im Alter deutlich höher als früher

Generation fit, vital und glücklich



Sport und gemeinsame Aktivitäten sind eine wichtige Grundlage, um den Lebensabend in vollen Zügen genießen zu können

Klaus (73) und Margarete S. (71) genießen ihren Lebensabend in vollen Zügen: Eis essen mit den Enkelkindern, Urlaub in der

Sonne und ständig auf Achse. Doch diese Energie und Lebensfreude im Alter kommt nicht von ungefähr. „Wir gehen immer Mittwochs ins Fit-

nessstudio zur Gymnastik und probiere uns auch an anderen Sachen. Im Sommer gehen wir gerne Schwimmen und im Winter sind wir seit mehreren

Jahren eine feste Gruppe bei der Wassergymnastik. So versuchen wir uns und unseren Bewegungsapparat in Takt zu halten.“ Das die Sportbegeisterte-

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 4 Mückenstiche – unangenehm aber in der Regel harmlos
- 5 Auch im Alter lernt der Mensch nie aus
- 6 Die Bestes Alter Bücherecke: Die sanften 3 der Naturheilkunde
Veranstaltungshinweise
- 7 Die rechtzeitige Vorsorge ist wichtig
- 8-9 Gesundheitsbrunnen Haustier
- 10 Kolumne: Feegane Ideen
- 11 Blume des Jahres 2015
- 12 Höchste Zeit für Bienen
- 13 Sonnenstrahlen sind Balsam für die Seele
- 14 Tipps für die heißen Sommertage
- 15 Sonnenbrillen für den optimalen UV-Schutz

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)
Christoph Hofmann, Thomas Schade, Patrick
Eschenbach, Felicitas Sauer

Herstellung/Layout:
IDEEN campus
Lagerhausstraße 2
96052 Bamberg
www.ideen-campus.com

Anzeigenleitung:
Ausgabe Bamberg und Überregional: Sven
Sauer (sauer@bestes-alter.info); Anzeigenta-
rife nach Preisliste Nr. 1 vom 1.1.2015.

Ausgabe Tauberbischofsheim: Fränkische
Nachrichten Verlags-GmbH, M. Köstner.

Fotografische:
Seite 1: Titelbild Patrizia Tilly - fotolia.com,
Teaser links: Luise / pixelio.de, Teaser mitte:
M. Großmann / pixelio.de, Teaser rechts: Uli
Stoll Outdoor-Fotografie / info@parknplay.de

/ pixelio.de; Seite 3: Kzenon - fotolia.com;
Seite 4: dragis2 - fotolia.com; Seite 7: Kzenon
- fotolia.com; Seite 8-9: rcfotostock - fotolia.
com, donnacoleman - fotolia.com; Seite 10:
Felicitas Sauer (privat); Seite 11: Fornax -
https://commons.wikimedia.org; Seite 12:
Initiative „Bienen-leben-in-Bamberg.de“
(privat); Seite 13: roboriginal - fotolia.com;
Seite 15: olezzo - fotolia.com;

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 Bam-
berg. Alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwendung der redaktionellen Beiträge
sowie Textauszüge, Fotos und Grafiken,
deren Vervielfältigung, Verbreitung, Speiche-
rung und Bearbeitung, bedarf der schriftlichen
Zustimmung durch die Redaktion. Die Re-
daktion ist berechtigt, veröffentlichte Beiträge
in eigenen gedruckten und elektronischen
Produkten zu verwenden oder Dritten eine
Nutzung zu gestalten. Für die Verwendung
von Anzeigen ist die Zustimmung der Anzei-
genleitung einzuholen.

Copyright: Agentur für Marketing

NeproSport®

**NeproSport®
High Protein Plus**

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

Fühl dich wohl!





5 EURO SPAREN!

Fit in jedem Alter!

GUTSCHEIN

Mit dem Code **ba555** können Sie
bei jeder Bestellung ab 25 Euro auf
neprosport.de bis zum 01.10.2015
5 Euro sparen.
Telefonbestellung: 09547-922116

NESTMANN Pharma GmbH
Weiherweg 17 96199 Zapfendorf

neprosport.de



In der Gruppe macht der gemeinsame Sport gleich doppelt so viel Spaß - immer öfter trainieren in den Kursen auch Jung und Alt zusammen

rung kein Einzelfall ist, zeigen die Ergebnisse der Alters- und Gesundheitsforschung.

Fitness hat deutlich zugenommen

Im Rahmen der vom Allensbacher Institut für Demoskopie erhobenen Daten zur großen Generali Altersstudie 2013 wurden mehr als 4.000 Personen im Alter von 65 bis 85 Jahren befragt: mit einem erstaunlichen Ergebnis. Mehr als 37 Prozent treibt demnach mindestens einmal pro Woche Sport – fast die Hälfte (44 Prozent) der Befragten immerhin gelegentlich. Doch noch vor 20 Jahren sah das Bild gänzlich anders aus. Laut Allensbach trieben im Jahr 1986 gerade einmal sechzehn Prozent der in Westdeutschland lebenden über 65 Jahren überhaupt „gelegentlich“ Sport.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch das Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung (MPIB) in der „Altersstudie II“. Senioren seien heute deutlich fitter als noch vor 20 Jahren: „Die Zugewinne, die wir an kognitiver Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in Berlin gemessen haben, sind beträchtlich und von großer Bedeutung für

die Lebensqualität im Alter“, so Ulman Lindenberger, vom Forschungsbereich Entwicklungspsychologie des MPIB. Im Rahmen der Erhebung wurden die Daten von mehr als 700 über 60-jährigen Berlinern ausgewertet, die zu ihrem Wohlbefinden befragt und auf ihre geistige Leistungsfähigkeit getestet wurden.

Verglichen wurden die Daten mit Ergebnissen aus einer Vorgängerstudie der 1990er Jahren – wobei sich 161 sogenannte statistische Zwillingspaare ergaben, die sich etwa in Geschlecht, Alter und Bildung möglichst ähnlich und deshalb gut vergleichbar sind. Die Demografen gehen bei den Ergebnissen davon aus, dass sich in der modernen Leistungsgesellschaft ein Wandel im Umgang mit der eigenen Gesundheit vollzogen hat. Dieser Wandel ist nun auch bei den Senioren spürbar angekommen.

Prof. Elisabeth Steinhaagen-Thiessen, Leiterin der Forschungsgruppe Geriatrie an der Charité – Universitätsmedizin Berlin fasst die wichtigsten Punkte für mehr Lebensqualität und Glück im Alter auf dem vierten „Life Science Day“, der im Rahmen

der „Berlin Health Week“ stattfand, wie folgt zusammen: „Gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, nicht Rauchen, sich mit den Themen der Alterung selbst beschäftigen, geistige Aktivitäten pflegen und sich, wenn man pensioniert ist, um etwas kümmern, das man gerne macht“.

Für Sport ist es nie zu spät

Auch sollte man nie den Mut verlieren, neues zu wagen. „Am Anfang war ich schon etwas unsicher, ob ich wirklich nochmal mit dem Sport anfangen sollte“, gesteht Margarete. „Ich war in jungen Jahren keine Sportska-

none und hatte Angst, etwas falsch zu machen“. Doch die anfängliche Skepsis ist dank geschulten Personals im Fitnessstudio schnell gewichen und sie spürte schnell, dass sie sich deutlich fitter und vitaler fühlt. „Angefangen haben ich damals mit einem leichten Sportkurs bei der VHS – darauf konnte ich dann aufbauen und mein Pensum steigert“, erklärt die fitte Rentnerin. Heute trainiert sie am liebsten zusammen mit ihrem Mann. Auch ihre Enkel freuen sich mit ihnen. Denn sie haben nun deutlich mehr von ihren Großeltern. Denn schon Marcus Cicero wusste: Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu. (ch)

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.: 09 51 18 04 0

BINDLACH
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

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“


www.sensifit.de
www.hainapotheke.de

Natur- & Dermo-Kosmetik
 Wir führen Marken, denen Sie vertrauen können:


DARPHIN
PARIS


Dr. Hauschka


medipharma cosmetics


La mer


WELEDA


NATURAL BEAUTY

CAUDALÍE




ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

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

Hausmittel können zur Linderung des Juckreizes beitragen Mückenstiche – unangenehm aber in der Regel harmlos



Stechmücken sind vor allem im Sommer sehr lästig

Jetzt im Sommer sind sie insbesondere in der Dämmerung wieder sehr aktiv: Mücken. Gestochen werden wir nur von den Weibchen, denn sie brauchen das Blut zur Eierproduktion. Männchen dagegen ernähren sich von Nektar.

Mücken bevorzugen feuchte Regionen, wie Badeseen oder Überschwemmungsgebiete. Aber auch im Garten werden wir mehr oder weniger oft von ihnen gestochen. Dies liegt nicht am süßen Blut, wie man früher glaubte. Ausschlaggebend ist allein der Körpergeruch, der zunehmend von den Genen bestimmt wird, und die Körpertemperatur. Der Körper reagiert mit der Ausschüttung von Histamin, das den bekannten Juckreiz auslöst und zur Rötung der Einstichstelle führt. Das Kratzen sollten Sie aber unterlassen, weil in die dadurch entstehenden Verlet-

zungen Bakterien in den Körper eindringen können. Stattdessen sollten Sie die Stelle desinfizieren um Entzündungen vorzubeugen. Ein Mückenstich ist zwar schmerzhaft aber in unseren Breiten in der Regel harmlos. Es kann allerdings zu allergischen Reaktionen kommen, die durch den Speichel der Angreiferin ausgelöst werden. Hier sollten Sie auf alle Fälle einen Arzt konsultieren.

Bei einem einfachen Stich jedoch hilft das Kühlen der betroffenen Stelle mit einem feuchten Tuch oder Gel. Es hilft auch, mit dem Fingernagel ein Kreuz in die Einstichstelle zu drücken. Außerdem können Sie die Schwellung mit einer aufgeschnittenen Zwiebel oder dem Saft der Aloe Vera-Pflanze einreiben. Ein heißer Löffel oder eine heiße Münze vernichten die Mückenproteine. (ts)

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

Spezialbrillengläser für altersbedingte Makuladegeneration



Das neuartige Brillenglas, mit seiner vergrößernden Wirkung, schafft es, noch intakte Netzhautstellen besser in den Sehprozess zu integrieren, reduziert die Blendung und sorgt für mehr Kontrast. Bei AMD-Patienten wird dadurch eine erhebliche Verbesserung des Seheindrucks erreicht. Das bedeutet eine massive Verbesserung der Lebensqualität.

AMD-Comfort:

- Bessere Wahrnehmung von Details
- Kontraststeigerung bei natürlichem Farbsehen
- Verbesserte Schärfentiefe
- Mehr Sicherheit zuhause und unterwegs

**Jetzt exklusiv bei uns testen,
wir beraten Sie unverbindlich.**

Demmler

Franz-Ludwig-Str. 5d · 96047 Bamberg · Tel. 0951 - 2 81 93



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



Die geistige Fitness beeinflusst das Lernverhalten

Auch im Alter lernt der Mensch nie aus

Die Menschheit wird, bedingt durch den medizinischen Fortschritt, immer älter. Dies führt, nicht nur in Deutschland, zu einer Überalterung der Bevölkerung. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten 2010 knapp 21,5 Millionen Menschen über 60 Jahre in Deutschland. Im Jahr 2025 wird voraussichtlich ein Drittel der Bevölkerung in der

Bundesrepublik – so wie in den westlichen Industrieländern insgesamt – 60 Jahre und älter sein.

Neue Technologien

Nicht nur die immer rasanter fortschreitende Technisierung macht ein lebenslanges Lernen erforderlich, um sich in diesem schnelllebigen Alltag zurecht zu finden. Ständig kommen neue Geräte auf den Markt. Sei es im Haushalt oder in der Freizeit. Diese gilt es zu bedienen.

Senioren sind genauso lernfähig wie Jüngere allerdings brauchen Sie etwas länger. Das liegt daran, dass das Gehirn im Laufe der Zeit die Fähigkeit verliert, unwichtige Dinge aus dem Gelernten he-

rauszufiltern. Ob man diese Fähigkeit reaktivieren kann, ist wissenschaftlich noch nicht erforscht.

Genauso wie die Muskeln muss, das Gehirn ständig trainiert werden um nicht zu verkümmern. Nur dann kann es neue Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen bilden bzw. bestehende stärken. Ebenso wichtig ist eine gesunde mineralstoffreiche Ernährung und viel Bewegung.

In einem Bericht, den Focus online veröffentlichte, heißt es, dass eine 102-Jährige 77 Jahre nach Fertigstellung ihrer Doktorarbeit ihre mündliche Promotionsprüfung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf erfolgreich nachholte. Damit dürfte der Satz „Was Hänschen nicht

lernt, lernt Hans nimmermehr“ eindeutig widerlegt sein.

Dem Gehirn im Alter neue Anreize bieten

Um seine grauen Zellen fit zu halten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine davon wäre das Lernen von Sprachen. Das können Senioren genauso gut wie Schüler. Empfehlenswert ist auch das sogenannte Gehirnjogging. Des Weiteren sind Spiele wie Schach oder Bridge hervorragend geeignet um die Hirnleistung zu steigern. In den Volkshochschulen werden entsprechende Kurse, auch speziell für die Generation 50+ angeboten. (ts)

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 Federungsstufen des Lattoflex 300.

leben. schlafen. regenerieren.

**betten
friedrich**

Obere Königsstr. 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

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!

Pödeldorfer Str. 142
96052 Bamberg

Tel.: 0951 / 912075

bamberg@physioteamhohlstein.de

Schwarzenbergstr. 4
96050 Bamberg

Tel.: 0951 / 299 88 95

www.hohlstein.info

Die Bestes Alter Bücherecke

Die sanften 3 der Naturheilkunde



Drei auf einen Streich – mit der Kraft der Natur heilen.

Günther H. Heepen

Die sanften 3 der Naturheilkunde
Bach-Blüten, Homöopathie & Schüssler-Salze

finden Sie im gut sortierten Buchhandel!

Bach-Blüten, Homöopathie und Schüssler-Salze haben sich in den letzten Jahren neben der klassischen Schulmedizin etabliert und sind bei der Behandlung verschiedener Krankheiten nicht mehr wegzudenken.

Viele Menschen vertrauen auf diese alternativen Heilmethoden. Denn sie bergen einen großen Vorteil: Sie sind natürlich und frei von Nebenwirkungen. Günther H. Heepen führt in seinem Ratgeber „Die sanften 3 der Naturheilkunde“ alle drei Verfahren zusammen und klärt den Leser über die Besonderheiten und Wirkungsweise der jeweiligen Methode auf.

Die sanften 3 der Naturheilkunde ist ein Handbuch für alle Fälle. Bach-Blüten, Homöopathie und Schüssler-Salze helfen auf sanfte Weise bei akuten oder chronischen Beschwerden, beim Gesundwerden oder Gesundbleiben. Jedoch hat jede der drei Methoden ihre Besonderheiten und Vorteile. Daher kann es sinnvoll sein, zwei der Verfahren miteinander zu kombi-

nieren. Wie das funktioniert, erklärt Günther H. Heepen ohne wissenschaftlichen Fachjargon. Zunächst stellt der Heilpraktiker und Psychotherapeut die drei Methoden mit ihren Entdeckern und unterschiedlichen Philosophien vor. Im Anschluss erfährt der Leser alles über die wichtigsten Mittel der drei Methoden – Gemeinsamkeiten, Unterschiede und mögliche Einsatzbereiche werden erläutert. Im abschließenden Beschwerdenkapitel stehen Fragen um die praktische Anwendung im Mittelpunkt. Bei welchen Beschwerden greife ich am besten zu welchem Mittel? Welche Kombinationen versprechen den größten Erfolg? Und wann ist die Einnahme eines einzelnen Mittels am sinnvollsten? Auf diese Weise kann der Leser das gesamte Wirkungsspektrum der drei Heilmethoden optimal ausschöpfen.

Die sanften 3 der Naturheilkunde ist der perfekte Begleiter für alle, die auf die Heilkraft der Natur vertrauen und einen sanften Weg der Besserung einschlagen möchten.

Eventkalender

16. - 18. Oktober
Veggie World, Düsseldorf

**Veggie
World**

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 5.000 qm Ausstellungsfläche können Sie sich in aller Ruhe informieren, schöne Dinge einkaufen und

die Seele baumeln lassen.

Ab 8,00 € Eintritt (Online Ticket im Vorverkauf) können Sie stundenlang sehen, hören, spüren, schmecken und riechen, wie sich Nachhaltigkeit in den Alltag integrieren lässt. An allen Ecken locken zudem Verkostungsaktionen, kostenlose Kochshows, Vorträge und Filmvorführungen.

In diesem Jahr findet die Messe zudem im neuem Veranstaltungsort, den Alten Schmiedehallen im Areal Böhler in Düsseldorf-Lörick statt.

Weitere Informationen:
<http://duesseldorf.veggieworld.de>

13. November 2015
Erzengel – deine mächtigen Führer, München



Diana Cooper ist Englands bekannteste Autorin zu den Themen Engel und aufgestiegene Meister.

Am 13. November haben Sie in München die Möglich-

keit Diana Cooper mit Ihrer Vortragsreihe „Kraftvolle Begegnungen mit den Erzengeln“ live zu erleben.

Ihr Wissen darüber gibt sie mit mildem Humor und sanfter Unerschütterlichkeit weiter. Während einer Lebenskrise hatte Diana ihre erste Engelsbegegnung, die ihr Leben tiefgreifend verändern sollte. Seither weiß sie sich in Verbindung mit einem Führer aus der geistigen Welt.

Weitere Informationen
und Anmeldung:
040 / 41 32 97-15
www.wrage.de

Der Tod – ein unumstößlicher Bestandteil des Lebens

Die rechtzeitige Vorsorge ist wichtig



Für die Angehörigen ist der Verlust schwer zu verkraften - das beruhigt es, dass schon alle Vorbereitungen im Vorfeld getroffen wurden

Es ist eine unabdingbare Tatsache, dass wir alle irgendwann sterben müssen. Davon ist niemand ausgenommen.

Zwar ist die Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten, dank des medizinischen Fortschritts, erheblich gestiegen. Lag sie 1950 noch bei ca. 66 Jahren beträgt sie derzeit knapp 80 Jahre. Doch für nichts auf der Welt kann man sich das Leben erkaufen.

Der Tod kann plötzlich durch Unfall oder Krankheit – z.B. Herzinfarkt – eintreten. Dies kann bereits in jungen Jahren oder erst in fortgeschrittenem Alter passieren. Egal wann wir sterben, es ist

immer zu früh und für die Angehörigen ein Schock.

Schon heute an den Ernstfall denken

Eine Bestattung kann sehr kostenintensiv sein. Zu den reinen Bestattungskosten kommen noch Kosten für Blumenschmuck, Pfarrer bzw. Trauerredner oder die Trauerfeier (Bewirtung der Trauergäste) hinzu. So kann schnell eine stattliche Summe zusammenkommen.

Da am 1. Januar 2004 das Sterbegeld, das von der Krankenkasse gewährt wurde und wenigstens einen Teil der Be-

stattungskosten auffangen sollte, weggefallen ist, wird es zunehmend wichtiger für diesen Fall vorzusorgen, damit die Hinterbliebenen nicht übermäßig belastet werden.

Hierfür gibt es spezielle Sterbegeldversicherungen. Diese können Sie auch noch im hohen Alter ohne Gesundheitsprüfung abschließen. Je früher Sie jedoch damit beginnen, umso geringer sind die Beiträge.

Eine Sterbegeldversicherung ist zweckgebunden und bietet so den Vorteil, dass sie nicht im Pflegefall beispielsweise von einem Betreuer zur Deckung der Pflegekos-

ten herangezogen werden. So können Sie sich immer sicher sein, dass Ihre Beerdigung finanziell abgesichert ist und Sie eine würdige Bestattung erfahren.

Setzen Sie sich also frühzeitig mit dem Thema Tod auseinander, und sprechen Sie auch mit Ihren Angehörigen darüber. Bei einem Bestatter Ihrer Wahl können Sie einen Vorsorgevertrag abschließen. Lassen Sie sich kompetent beraten, welche Möglichkeiten es heute gibt und wie Ihre Wünsche verwirklicht werden können. Dadurch können spätere Probleme vermieden werden. (pe)

Mitmachmarkt der Generationen

Handwerk zum Anfassen
und Mitmachen!

Gemeinsam Altes und Neues entdecken!

Filzen - Buchbinden -
Spinnen - Weideflechten - u.v.m.



SAMSTAG, 25. Juli 2015

10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Innenhof Schloß Geyerswörth

Eine Veranstaltung des Senioren- und Generationenmanagements der Stadt Bamberg
www.senioren.bamberg.de

EINTRITT FREI!

Wissenschaft bestätigt: tierische Freunde wirken sich nicht nur positiv auf das Gemüt, sondern gerade im Alter auch auf die Gesundheit aus

Gesundheitsbrunnen Haustier

“ Sich um jemanden zu kümmern macht glücklich

Psychologin Dr. Andrea Beetz

„Senioren, die sich um ein Tier kümmern, sind aktiver, leiden seltener unter Depressionen, Schlafproblemen und hohem Blutdruck und haben mehr soziale Kontakte“, sagt Psychologin Dr. Andrea Beetz, die in Rostock und Wien unter anderem auf dem Gebiet der Mensch-Tier-Beziehung forscht.

Auch im Alter gibt es gute Gründe, sich für ein Haustier zu entscheiden. Eins haben alle Heimtiere, wie Vögel, Hunde, Katzen oder Kaninchen stets gemeinsam: Sie vermitteln ihren Besitzern geliebt und gebraucht zu werden und helfen, gesund zu bleiben.

Wissenschaftlich belegt ist auch der positive Effekt von Kleintieren wie Vögeln oder Fischen auf ältere Menschen. In Studien berichteten Senioren, die einen Ziervogel im Heim halten durften, von weniger Depressionen und besserer Lebensqualität; ein Aquarium im Pflegeheim führte bei Patienten mit Demenz nachweislich zu mehr Ruhe und einer Verbesserung der Nahrungsaufnahme.

„Beim Streicheln wird im menschlichen Gehirn das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, dadurch fühlt man sich besser“, so die Psychologin.

Auch in Alten- und Seniorenheimen nimmt die Tierhaltung stetig zu: „Seit dem Jahr 2000 gibt es einen deutlichen Trend in den Einrichtungen, die Tierhaltung zu gestatten – mit zunehmender Tendenz“, sagt Uwe J. Schacher vom Sozialforschungsinstituts ISIS. Der Effekt der Tiere ist direkt messbar. Die Forscher konnten eine gesteigerte Zufriedenheit, Lebensfreude, Mobilität, ein erhöhtes Verantwortungsbewusstsein und mehr Kommunikationsbereitschaft und Erinnerungsvermögen nachweisen. (ch)



Kolumne: Feegane Ideen

Veganes Bratwurstgeheck

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



Das leckere Endergebnis: tierleidfreies Bratwurstgeheck



Kolumnistin Felicitas „Feegan“ Sauer

„Ich würde ja gerne vegan leben, aber ich kann nicht auf Fleisch und Wurst verzichten!“

Nun, das ist in Wirklichkeit gar kein so großes Problem, denn es gibt ausreichend Fleisch- und Wurstersatzprodukten in fast allen BIO Läden und mittlerweile auch in einigen Discounter und Lebensmittelmärkten.

Hier heißt es ausprobieren, denn die Geschmäcker sind verschieden und es schmeckt ja im Gegenzug auch nicht jedem Fleischesser jede Wurst oder jedes Fleisch. Auch die Palette an glutenfreien und veganen Ersatzprodukten wächst stetig, sodass auch Zöliakie-Patienten in den Genuss der pflanzlichen Alternativen kommen.

Auch haben wir in Bamberg das Glück, dass bereits ein Metzger eine umfangreiche Palette an feinen Produkten anbietet - selbst alteingeses-

sene fränkische Gaststätten bieten in ihrer Speisekarte oftmals vegetarische und vegane Alternativen. So bekommt man in Bamberg ein sehr feines, veganes Sellerie-Schnitzel und oftmals eine wechselnde vegetarische Karte.

Übrigens: Jonathan Safran Foer, der Bestsellerautor des Buches „Tiere essen“ (unbedingt lesen) bringt es auf den Punkt: „Ich liebe Würste auch, aber ich esse sie nicht.“

Manch einer fragt sich, weshalb Vegetarier und/oder Veganer überhaupt Fleischersatz zu sich nehmen. In Gesprächen habe ich immer wieder festgestellt, dass das meistens am Anfang der Umstellung ein Thema ist.

Und genau dafür sind diese Produkte super und erleichtern die tierleidfreie Lebensweise. Ich persönlich benötige kein „vegetarisches Holzfällerhacksteak“, bin aber dankbar, dass es diese Möglichkeit mitt-

lerweile gibt. Mein persönliches Credo: Jede Mahlzeit zählt auf dem Weg in eine bessere und genussvolle Zukunft.

Und nun ein Rezept, damit der fränkischen Brotzeit nichts mehr im Wege steht – dieses Geheck verwenden wir oft für private Veranstaltungen und selbst hart gesottene, fränkische Männer können oft nicht glauben, dass die Zutaten rein pflanzlicher Natur sind!

Verwöhn-Zutaten:

100g Reiswaffeln
oder gleich gepufften
Reis von Werz
320ml kaltes Wasser
60g (ca. 3 Eßl.
Tomatenmark)
Salz, Pfeffer, Majoran
und Chilipulver
3 kleine Zwiebeln,
weiß oder rot
Petersilie

Die liebevolle Zubereitung: Die Reiswaffeln fein in eine Schüssel bröseln (entfällt bei dem gepufften Reis).

Jetzt nach und nach Wasser und Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Chilipulver kräftig würzen und mit einer Gabel vermengen, bis es eine einheitliche Masse wird.

Das Geheck in ein schönes Gefäß füllen und über Nacht ziehen lassen.

Mit kleingehackten Zwiebeln und Petersilie auf einem dunklen BIO-Bauernbrot garniert servieren.

Die Masse hält sich im Kühlschrank ohne Probleme mehrere Tage.

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

Bei Fragen oder Anregungen:
info@feegan.de
www.feegan.de



Stifter Gemeinschaft der Sparkasse Bamberg

Stiftungsplattform für jedermann.



Bereits 59 Stiftungen
in der Stiftergemeinschaft

**Für sich und andere Gutes tun – mit einer eigenen Stiftung.
Engagiert. Erfolgreich. Ewig.**

- ✓ Für immer unsterblich sein und von den steuerlichen Vorteilen profitieren
- ✓ Sie bestimmen einen oder mehrere zu fördernde Zwecke ganz individuell
- ✓ Nie war es einfacher, eine eigene Stiftung zu gründen, bereits ab 25.000 Euro

Sprechen Sie mit unserem Stiftungsberater Jochen Hack
Tel. 0951 1898-3115, E-Mail: jochen.hack@skba.de
www.stiftergemeinschaft-bamberg.de



**Sparkasse
Bamberg**

Fair. Menschlich. Nah.

Blume des Jahres 2015

Gewöhnlicher Teufelsabbiss



Succisa pratensis ist die Blume des Jahres

Seit 1980 kürt die Loki Schmidt Stiftung alljährlich die Blume des Jahres. In diesem Jahr rückt der Gewöhnliche Teufelsabbiss und sein bedrohter Lebensraum in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Weit verbreitet ist sie vor allem im südlichen Teil der Bundesrepublik wie der Spessart-Rhön-Schwelle, im Schwarz- und im Odenwald.

Die *Succisa pratensis* hat als wichtige Raupennahrungs- und Nektarpflanze in diesem Lebensraum eine hohe Bedeutung für Insekten. Zu den Blütenbesuchern und Bestäubern gehören verschiedene Bienen- und Zweiflüglerarten sowie Tag- und Nachtfalter die mit dem energiereichen Nektar und Pollen der Pflanze belohnt werden. Auf Feuchtgrünland dient sie den Raupen des Goldenen Scheckenfalters als wichtigste Raupennahrungspflanze.

Auch in der Medizin und als Arzneipflanze spielt der Gewöhnliche Teufelsabbiss eine bedeutende Rolle. Bereits seit dem 15. Jahrhundert erwähnt, wurden der Teufelsabbiss und seine Heilanwendungen zur Blutreinigung, bei Nierenschwäche sowie bei Bronchitis genutzt. Verwendet werden Kraut und Wurzeln der Pflanze, die Saponine, Gerb- und Bitterstoffe enthalten. Heutzutage ist die Pflanze unter anderem in Fertigarzneimitteln wie Blutreinigungstees enthalten. Die Homöopathie nutzt die Pflanze zur Wundheilung von chronischen Hautleiden wie Geschwüren und Ekzemen. (ch)

Die Initiative „Bienen-leben-in-Bamberg.de“ stellt sich vor

Höchste Zeit für Bienen



Generationenübergreifendes Imkern mit der Initiative Bienen-leben-in-Bamberg.de

Gefährlich. Sehr gefährlich. Nein, nicht die Bienen selbst, obgleich häufig wegen ihrer Wehrhaftigkeit gefürchtet. Zu unrecht, denn die heutigen Honigbienen sind auf Sanftmut gezüchtet. Gefährlich ist es, diesen Artikel unter der Rubrik „Bestes Alter“ zu stellen. Denn es gibt keinen falschen Zeitpunkt, um Bienen zu halten.

Zwar mag der Durchschnitt bayerischer Imkerinnen und Imker tatsächlich bei 59 Jahren liegen, doch damit anfangen lässt sich bereits mit etwa zehn Jahren. Ein wahrlich generationenübergreifendes Hobby also. Die Enkelin hilft dem Opa beim Waben entnehmen, den duftenden Honig abfüllen darf die Mama, der Papa putzt hinterher die Schleudertrommel aus, und alle miteinander verkaufen das goldene Produkt in der Nachbarschaft, im Seniorenheim, auf dem Schulfest oder dem Weihnachtsbasar. Tatsächlich läuft es in Deutschland darauf hinaus, dass Hobbyimker kein Problem damit haben, ihren Honig sofort loszuwerden. Denn nur 20% des deutschen Bedarfs lässt sich über die Freizeitimker decken.

Der große Rest muss aus dem Ausland hinzugekauft werden, meist aus Südamerika, China oder aus (Nicht-) EU-Ländern – siehe jeweils

das (allzu kleingedruckte) Glasetikett. Doch garantiert nur derjenige Honig, der aus unserer Region stammt, für eine ausreichende Bestäubung unserer eigenen Kulturpflanzen.

Ohne Bienen kein Wachstum

Reichhaltig und gesund gewachsenes Obst und Gemüse sowie Beeren sind zum größten Teil von der Honigbiene abhängig. Ungleich weniger tragen andere Insekten oder der Wind dazu bei. Bis zu 90% aller in Deutschland geernteten Kulturpflanzen wurden einmal als Blüte von Honigbienen geküsst. Die wiederum von etwa 90% Hobbyimker gehalten werden.

Es gibt nur wenige Haupt- oder Nebenerwerbsimker, die Bienenstöcke im großen Umfang, also ab etwa 500 Stück, in die Natur setzen. Fehlt der Imkernachwuchs – und damit sind alle gemeint, die das Imkern lernen, gleich welchen Alters! – fehlen die Honigbienen. Ein ungesunder Kreislauf für uns Lebewesen, ob Mensch oder Klein- und Wildgetier.

Apropos gesund ... dass Honig in der Volksmedizin von alters her sehr gut ankommt, hat mit seinen Vitaminen (C, B1, B2-Komplex, B6 und H) zu tun. Desweiteren enthält er Enzyme und Mineralien,

beispielsweise Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium. Sogar als Medi-Honig wird er in Krankenhäusern für schwer heilende Wunden eingesetzt, wenn sonst nichts mehr hilft. Wobei wir uns fragen, warum man ihn nicht sogleich verwendet. Nun ja, die Pharmaindustrie möchte schließlich auch verdienen.

Wer Honig vertreibt, wird übrigens nicht reich werden. Bisher wurde er weit unter dem eigentlich zu rechtfertigendem Preis verkauft. Doch verdient der Imker zu wenig, gibt es ihn bald nicht mehr. Verluste durch das Bienensterben müssen daher ausgeglichen werden. Als Richtwert lässt sich pro 500 Gramm-Glas je nach Sorte etwa sechs bis acht Euro ansetzen, möchte man zumindest die Unkosten wieder hereinbekommen. Der Gegenwert ist ein „ehrlicher“ und schmackhafter Honig, der Leib und Seele streichelt. Ein Geschenk der Honigbiene, die damit nur zehn Prozent ihrer eigentlichen Leistung ausführt. Der Rest ist Früchte hervorbringen.

Jungimker werden

Wer nun voll Einsicht das uralte Handwerk und moderne Hobby der Imkerei anfangen möchte, braucht ein Startkapital von etwa 250

Euro sowie mindestens zehn freie Termine im Jahr. Um das Schwärmen zu verhindern müssen zudem zwischen Ende April und Ende Juni wöchentlich die Weiselzellen entfernt werden. Imkern ist keine Hexerei, braucht jedoch etwas Geduld, Zuverlässigkeit und Beobachtungsgabe.

Am besten, man lernt es zu zweit. Im Falle körperlicher Einschränkungen sind prima Hilfsmittel auf dem Markt. Jetzt noch einen Kurs mitgemacht bei einem der Imkervereine oder sich von einem erfahrenen Bienenhalter begleiten lassen, und schon kann es losgehen mit der sinnvollen Tierhaltung.

Das bayerische Programm „Imkern auf Probe“ besichert sogar einen (meist) kostenlosen Kurs sowie ein erstes Bienenvolk. Platz für die Beute findet sich überall. Fehlt eine Terrasse oder ein Gartenstück von etwa zwei Quadratmetern, freuen sich manch' andere über das Aufstellen der Völker in ihren bienenverwaisten Obst- und Gemüsegärten.

Ein Suchaushang kann schnell zusammenbringen, was zusammen gehört: Blühendes, Bienen und Menschen jeden Alters!

Viel Spaß und ... summ, summ, summ wünscht Ihre Initiative Bienen-leben-in-Bamberg.de.

Mit den richtigen Tipps können Sie sich vor Hautkrebs schützen

Sonnenstrahlen sind Balsam für die Seele



Im Hochsommer ist das Eincremen der Haut vor dem Sonnenbad Pflicht

Was gibt es schöneres, als an einem heißen Sommertag in der Sonne zu liegen und die warmen Strahlen auf der Haut zu genießen. Doch Vorsicht: Leider können wir die Sonne nicht uneingeschränkt genießen, da ihre UV-Strahlung bis in die Lederhaut eindringt und die Zellen dieser Hautschicht verändert. Die Ozonschicht filtert zwar einen großen Teil dieser schädlichen Strahlen heraus, dennoch kommt es bei längeren Sonnenbädern zu Hautrötungen. So kann es im Laufe der Jahre zu Hautkrebs kommen.

Abhilfe können hier Sonnencremes schaffen. Durch das Eincremen der Haut mit Sonnenschutzmitteln wird ein großer Teil der UV-Strahlen (A und B) herausgefiltert. Völlig gelingt dies aber selbst bei Lichtschutzfaktor 50 nicht, wie die Dermatologin Prof. Dr. Carola Berking erklärt. Alle

Experten sind sich einig, dass ein geeigneter Sonnenschutz vor Hautkrebs schützt. Deshalb sollten wir uns mit Sonnencreme vor den Spätfolgen eines Sonnenbrandes schützen. Erst nach Jahrzehnten könnte sich ein Sonnenbrand rächen und Hautschäden auftreten.

Aber Achtung: Bleiben Sie nicht zu lange in der Sonne, weil Sie glauben, dass Sie durch die Sonnencreme ausreichend geschützt sind. Laut einer Statistik erkranken Sonnenanbeter, die Sonnenschutzmittel verwenden, öfter an Hautkrebs, weil sie die angegebene Schutzdauer bis zum äußersten ausnutzen. Außerdem tragen sie meistens zu wenig Sonnencreme auf, oder die Abstände zwischen den Intervallen sind zu lang.

Sonnencremes haften zwar gut auf der Haut. Durch Abrieb und den Aufenthalt im

Wasser verlieren sie aber ihre Schutzwirkung. Tragen Sie auch bei bedecktem Himmel eine halbe Stunde vor dem Sonnenbaden ausreichend Sonnencreme -öl, -milch auf Ihre Haut auf, und bedecken Sie Ihren Körper zusätzlich mit einem Badetuch. Die Mittagssonne sollten Sie ganz meiden.

Das Licht der Sonne hat aber vor allen Dingen auch positive Wirkungen auf unseren Körper. Dieser produziert, angeregt durch UV-Strahlung, Vitamin D. Dafür reicht bereits eine geringe Dosis Sonnenlicht aus. Vitamin D schwächt den Krankheitsverlauf von Neurodermitis und Schuppenflechte ab und wirkt sich positiv auf den Knochenbau aus. Durch das Sonnenlicht wird im Gehirn vermehrt der Botenstoff Serotonin gebildet, der unser seelisches Wohlbefinden positiv beeinflusst. (ts)

Hallstadter
Pflegevermittlung 24
- 24 Stunden -

Pflege, Betreuung
und Haushalt
Tel.: 0951 / 42 69 9
Mobil: 0179 / 34 41 68 3
Vermittlung24@gmx.de

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.

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

Rainer Schramm
RASCH UMZUGSSERVICE
RASCH UMZUGSSERVICE
Umzugsservice & Gebrauchtmöbel
Industriestraße 7
96135 Debring
(0951) 50 98 65 86
servicerasch@googlemail.com
Professionell - RASCH - günstig

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!**

www.rasch-umzugsservice.de

Sie möchten all Ihre 2.576
Facebook-Freunde dabeihaben?

Vorsorge – eine Sorge weniger.

PIETÄT
Freudensprung GmbH

www.pietat-bamberg.de



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

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

„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 / 7004 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.

Gesundheitsrisiko Sommerhitze

Tipps für die heißen Sommertage

Den Sommer kann nicht jeder unbeschwert genießen: besonders für alte und pflegebedürftige Menschen bergen die aktuell heißen Sommertage große Strapazen - meistens einhergehend mit einer größeren Belastung von Kreislauf und einer Störung der natürlichen Temperaturregulierung.

Vor allem das lebenswichtige Durstgefühl wird oft beeinträchtigt, sodass dem Körper zu wenig Flüssigkeit zugeführt wird. Nicht selten führt der Flüssigkeitsmangel zur sogenannten Hitzeerschöpfung oder im schlimmsten Fall zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag. (pe)

MIT DEN FOLGENDEN TIPPS KOMMEN SIE LEICHTER DURCH DEN SOMMER:

GENUG TRINKEN

In der Regel sollten täglich etwa 1,5 bis 2 Liter in Form von Getränken -vorzugsweise Wasser- zu sich genommen werden. Beachten Sie bitte, dass bei bestimmten Erkrankungen (z. B. bei Herz- und Nierenerkrankungen) andere, ärztlich verordnete Trinkmengen erforderlich sein können. Ein Trinkprotokoll hilft, die eigene Flüssigkeitsmenge zu kontrollieren.

ERNÄHRUNG ANPASSEN

Ebenso sollte die Ernährung an die hohen Temperaturen angepasst werden. Beispielsweise bieten sich Wassermelonen, Apfelmus, Joghurt, Buttermilch und andere flüssigkeitsreiche, erfrischende und wenig gesüßte Speisen an. Als Hauptspeise sind leichte Gerichte wie Geflügel oder Fisch sinnvoll.

AUF LEICHTE BETTWÄSCHE SETZEN

Leichte Bettwäsche oder nur ein Laken als Zudecke und so wenig Kissen wie möglich erhöhen den Komfort in der Nacht. Das Kopfkissen sollte mit einem schweißsaugenden Frotteehandtuch bedeckt und häufig gewechselt werden.

BEWEGUNG AM ABEND

Wenn die Temperaturen nach Sonnenuntergang wieder sinken, empfehlen sich ausgiebige Spaziergänge. Die abendlichen Ausflüge bringen Ihren Kreislauf auf Touren, denn die Bewegung fördert die Blutzirkulation und stärkt zudem das Immunsystem.

KOPFBEDECKUNGEN NUTZEN

Einen guten Hitzeschutz bieten Kopfbedeckungen. So schützen Sie Ihren Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung und beugen damit einem Sonnenstich vor.

LINDERUNG VERSCHAFFEN

Kalte Fußbäder oder kühle Kompressen auf der Stirn können gegen Überhitzung helfen. Auch Abreibungen mit einem lauwarmen oder leicht kühlen Waschlappen bieten sich an.

ACHTUNG VOR FOLGENDEN SYMPTOMEN

Symptome wie Unruhe, Verwirrtheit oder Erbrechen können auf eine Überhitzung und erheblichen Flüssigkeitsmangel des Körpers hinweisen. In diesem Fall sollte umgehend der Haus- oder ein Notarzt verständigt werden.

Nicht nur modisch ein wichtiges Accessoire: die Wahl der richtigen Sonnenbrille

Sonnenbrillen für den optimalen UV-Schutz



Sonnenbrillen schützen vor allem vor der gefährlichen UV-Strahlung

Gerade jetzt im Sommer, wo die Sonne am höchsten steht, ist ein umfassender Sonnenschutz unerlässlich und schließt auch eine gute Sonnenbrille mit ein. Diese sollte nicht nur gut aussehen und die Helligkeit dämpfen, sondern vor allem auch die Augen vor

den gefährlichen UV-Strahlen, die u. a. im kurzwelligen Sonnenlicht enthalten sind, schützen.

Ultraviolette Strahlung kann sowohl die Netzhaut schädigen als auch zu Bindehautentzündung, bei der die Augen unangenehm brennen,

und Trübung der Hornhaut führen. Außerdem könnte sich auch ein Grauer Star entwickeln. Von anderen Schäden an der Haut oder dem Erbgut ganz zu schweigen.

Auf den richtigen UV-Filter kommt es an

Der Markt bietet viele mehr oder weniger gute Sonnenbrillen, wobei der Preis nicht unbedingt etwas über die Qualität des Schutzes aussagt. Selbst preisgünstige Sonnenbrillen können einen guten UV-Schutz bieten, wie die Stiftung Warentest in einem Testbericht schreibt. Auch die Stärke der Tönung sagt nichts über den UV-Schutz aus. Die Farbe der Gläser ist ebenfalls nicht entscheidend. Ausschlaggebend ist lediglich der

UV-Filter, der UV-Strahlen bis 400 Nanometer absorbieren sollte. Entscheidend ist auch, in welchem Gebiet die Brille eingesetzt werden soll. Im Gebirge oder auf See benötigen Sie eine stärkere Tönung, als auf dem flachen Land. Selbsttönende Brillen bieten den Vorteil, dass sie sich den Lichtverhältnissen anpassen, was im Auto aber nur eingeschränkt der Fall ist.

Die Autoscheiben halten einen Teil der Strahlen zurück, die für die Tönung verantwortlich sind. Große Gläser sind von Vorteil, weil der Lichteinfall dadurch geringer ist. Ebenso sorgen breitere Bügel dafür, dass weniger Licht von der Seite an das Auge gelangen kann. Augenärzte oder Optiker können Sie hier fachkundig beraten. (ts)

alphaMED bietet Ihnen durchgehende Betreuung von der Diagnose bis zur Rehabilitation... alles unter einem Dach!



Orthopädie · Sportmedizin · Unfallchirurgie · Rheumatologie · Akupunktur · Chirotherapie
Osteologie · Anästhesie · Ambulante & stationäre Operationen · eigene OP-Räume · Schmerzzentrum

Ab Herbst 2015 zertifiziertes Arthrose-Zentrum nach DGFAM
„Arthrosetherapie - ohne gleich zu operieren!“

Orthopädisch-unfallchirurgische Praxisklinik

Dr. T. Beck · Dr. G. Dobmeier · Dr. T. Piro · Dr. M. Schneider · Dr. C. Urschel · Dr. W. Willauschus
Kärntenstraße 2 · 96052 Bamberg · Telefon 0951 / 974 44-0 · www.alphamed-bamberg.de

Magenta 1 Vorteil, Rabatt bei uns buchen und Samsung TV gewinnen

Unter allen Kunden, die vom 1.7.-20.12.15 Magenta 1 bei uns abschließen, verlost Handyshop Ebelsbach GmbH einen Samsung 48 Zoll LED TV (UE48H5070S UVP 599€) - Energie Effizienzklasse: A - Verlosung findet am 23.12.15, um 15 Uhr im Shop unter Ausschluss des Rechtsweges statt

Samsung Galaxy S6

32 GB TM*

- Edles Design aus Glas und Metall
- Innovative Kamera mit Schnellstart-Modus
- Schnelle Ladefunktion: 10 Min. laden - bis zu 4 Std. nutzen
- Brillantes Quad HD-Super-AMOLED-Display: 12,92 cm (5,1 Zoll)

32 GB Preis ohne Vertrag 689,- €

64 GB Preis ohne Vertrag 799,- €

32GB €1,- 9 bis 21

64GB €99,- 9 bis 21



iPhone 6 16GB

- Silber, schwarz oder gold
- 4,7 Zoll Multitouch-Widescreen-Display
- 129 g
- Retina HD Display
- Typisches Kontrastverhältnis: 1400:1
- Voller sRGB Farbstandard
- Dual-Domain Pixel für breitere Betrachtungswinkel
- Anzeigezoom
- Einhandmodus

16GB Preis ohne Vertrag 684,- €

€1,- 14 bis 21



HTC One M9

- 20,7 MPixel Kamera
- HD Videoaufnahme
- Betriebssystem: Android 5.0
- 2 GHz Prozessor
- 5 Zoll Display
- Interner Speicher 32 GB

Preis ohne Vertrag 669,- €

€1,- 14 bis 21



Sony Xperia™ Z3 TM*

- wasser- und staubdicht (IP65/68)
- 2 Tage Laufzeit mit 3100 mAh Akku
- 20,7 MP-Kamera mit Zeitlupenfunktion
- ultra helles 13,2 cm (5,2") Full-HD-Display

Preis ohne Vertrag 479,- €

3 Jahre aetka *** Geräte-Garantie

€149,- 6

€1,- 9 bis 21



Sonderpreise auch bei Telekom-Vertragsverlängerung über uns!

Congstar Smart L³

statt 14,99 €/mtl. nur 12,99 €/mtl.: 200 Min. + 200 SMS in alle dt. Netze + Datenflat 250 MB HSDPA-Speed mit max. 7,2 Mbit/s

Nokia Lumia 630

- 5 Megapixel Kamera
- Freisprechen
- Bluetooth
- einfache Bedienung

Preis ohne Vertrag 89,- €

€1,- 3



Microsoft Lumia 535

- 5 Megapixel Kamera
- 5-Zoll-Display
- Microsoft Office Paket

Preis ohne Vertrag 99,- €

€1,- 3 bis 21



Wiko Highway Signs

- 4,7 (11,9 cm) Zoll HD IPS-Display
- CORNING Gorilla® Glass 2
- Android 4.4 KitKat
- Octa-Core CPU (1,4 GHz)
- 8 MP Kamera, 5 MP Frontkamera

Preis ohne Vertrag 139,- €

€1,- 4 bis 21



Huawei P8 Lite

- Octacore 8 Prozessor-kern 4 x 2 GHz + 4 x 1,5 GHz
- 13 MPixel Rear + 8 MPixel Front Kamera
- 5,2 Zoll Display
- Android 5.0
- LTE Cat4, NFC, WLAN, Bluetooth 4.1
- Standbyzeit bis zu 480 h
- Gesprächszeit bis zu 13h
- Interner Speicher 16GB - max. 128GB
- Radio uvam

Preis ohne Vertrag 499,- €

€1,- 4 bis 21



Prepaid Angebote:

Xtra Starterkarte

ohne Vertrag, inkl. 10€ Startguthaben

Tarif frei wählbar:

Xtra-Card, Xtra Call oder Xtra Triple

nur € 6,99

Congstar Karte

ohne Vertrag, Tarif frei wählbar

inkl. 10€ Startguthaben

nur € 6,99

Zubehör-Gutschein
im Wert von **10 EURO**
je Handyvertragsabschluss
(gültig bis 1.9.2015)

HANDY SHOP Schnell + kompetent
Ebelsbach GmbH

Bahnhofstraße 4a

97500 Ebelsbach

Telefon 09522 / 950 650 • Fax 950 652

Neue Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr • Sa. 10 – 14 Uhr

www.handymanni.de



TARIFE

Alle Tarife Mindestlaufzeit 24 Monate, einmaliger Bereitstellungspreis 29,95€; Family Card max. 450k. zu bestehenden Hauptvertrag ab 29,95€/mtl. buchbar;

weitere Tarifdetails im Shop oder unter www.t-mobile.de

2) Congstar Smart M 9,99€/mtl.

3) Congstar Smart L 12,99€/mtl. in den ersten 24 Monaten, danach 14,99€/mtl.

4) Congstar Allnet Flat S 19,99€/mtl.

5) Congstar Allnet Flat M mtl. 24,99€

6) Congstar Allnet Flat L mtl. 29,99€

7) Family Card S mit Handy mtl. 29,95€

8) Complete Comfort S mit Handy 34,95 €/mtl.

9) Magenta Mobil S mit Handy 39,95€

10) Magenta Mobil S Friends mit Handy 39,95€

11) Family Card M mit Handy mtl. 39,95€

12) Magenta Mobil M mit Handy 49,95€

13) Magenta Mobil M Friends mit Handy 49,95€

14) Family Card S mit Top Handy mtl. 39,95€ oder

inkl. Magenta 1 Vorteil rechnerisch mtl. 29,95€

15) Magenta Mobil L mit Handy 59,95€

16) Magenta Mobil L Friends mit Handy 59,95€

17) Magenta S mit Top-Handy mtl. 49,95€

18) Magenta M mit Top-Handy mtl. 59,95€

19) Family Card L mit Top-Handy mtl. 59,95€

20) Magenta L mit Top-Handy mtl. 69,95€

21) Magenta L mit Top-Handy Premium mtl. 79,95€

A) Friends-Tarife für alle zwischen 18 u. 25

Jahren (Studenten bis 29)

* T-Mobile Gerät mit T-Mobile Brand, funktioniert in den

ersten beiden Jahren nur mit T-Mobile-Simkarte

*** Wird im Shop direkt erstattet.

*** Optional für 10€ erhältlich.

Keine Mitnahmegarantie, für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.