



Grillen mal anders:
Leckere vegetarische Rezepte

[Seite 11](#)



Tipps für Ihren Abenteuerurlaub
in der Region

[Seite 4](#)

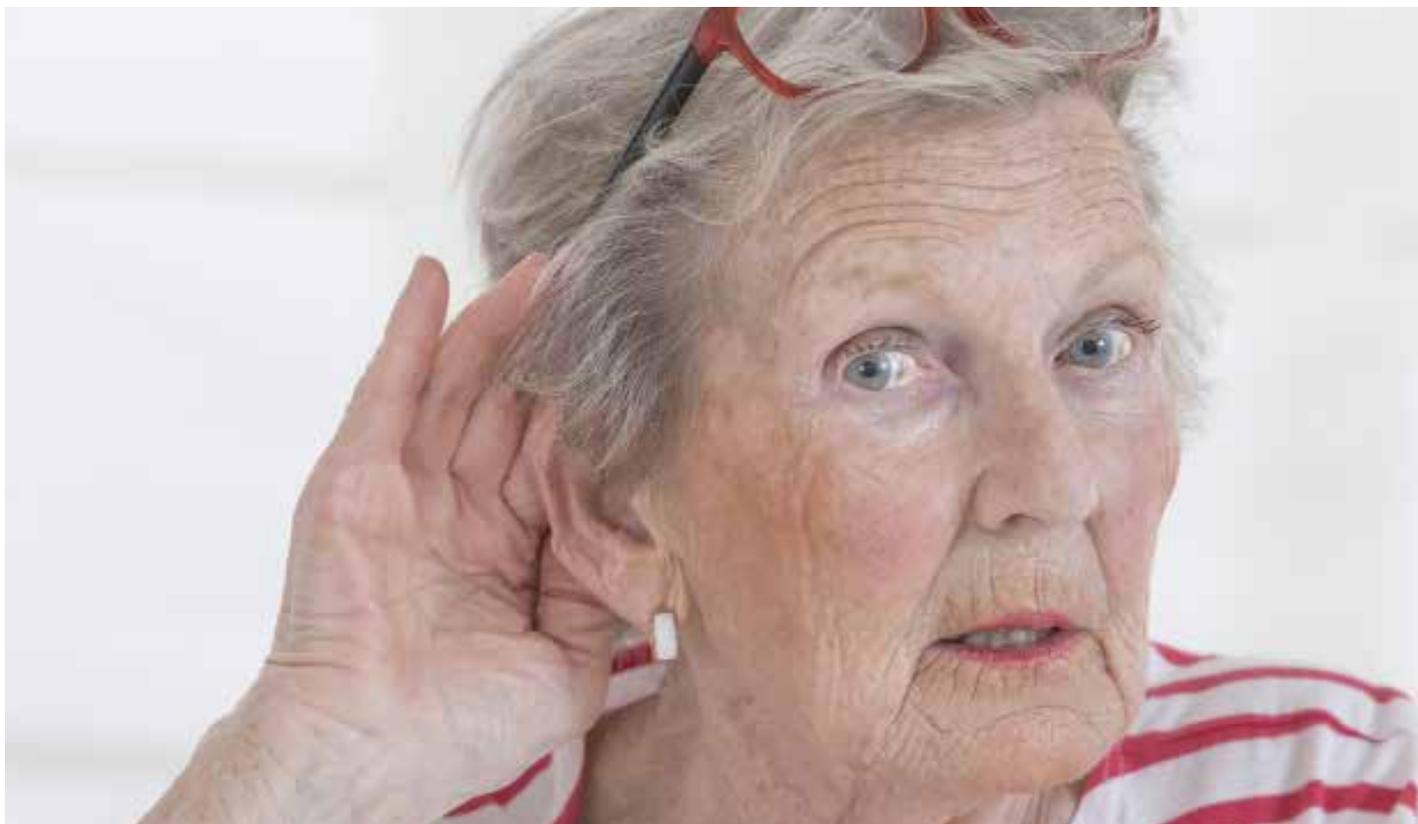


Die Landesgartenschau in
Bayreuth : Musik für die Augen

[Seite 15](#)

Technische Entwicklung von Hörsystemen sehr weit fortgeschritten

Schwerhörigkeit ist immer noch ein Tabuthema



Das menschliche Ohr ist ein kleines Wunderwerk und eines unserer wichtigsten Sinnesorgane - darum sollte es auch im Alter gut gepflegt werden.

Mit unseren Ohren nehmen wir täglich eine Vielzahl von Informationen in Form von Geräuschen und Sprache auf, die für unseren Alltag von wesentlicher Bedeutung sind. Deshalb ist es sehr wichtig immer gut zu hören. Allerdings kann das Hörvermögen durch verschiedene Einflüsse beeinträchtigt

sein, die zur Schwerhörigkeit führen können.

Schlechtes Hören ist weit verbreitet. 20 Prozent bis 25 Prozent der erwachsenen Bevölkerung ist davon betroffen. Deren Zahl nimmt stetig zu. Der Verlust von Hörvermögen ist ein schleichender Prozess, der dem Betroffenen meist gar

nicht auffällt. Am bekanntesten dürfte die Altersschwerhörigkeit sein, bei der die Fähigkeit zu hören bedingt durch den Alterungsprozess abnimmt. Das liegt daran, dass das Gehirn, das das Gehörte verarbeiten muss, nicht mehr so leistungsfähig ist. Außerdem sind Sinneszellen und

[Fortsetzung Seite 3](#)

Bestes Alter: Auf einen Blick

- 1 Schwerhörigkeit ist immer noch ein Tabuthema
- 4 Abenteuerreisen sind sehr beliebt
- 5 Urlaubsfreuden für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- 6 Die Bestes Alter Bücherecke
Veranstaltungshinweise
- 7 13 ehrenamtliche „Berater/-in für Altersfragen“ erfolgreich ausgebildet
- 8-9 Sommerliche Rezepte: Erfrischende Getränke
- 10 Kolumne: Entgiften und entschlacken mit Detox
- 11 Grillen ohne Fleisch: Rezepte für den gesunden Genuss im Freien
- 12 Wie Sie mit der Sommerhitze richtig umgehen
- 13 Outdoor Küchen - Der Blickfang und Anpassungskünstler
- 14 Senioren verbringen gemeinsam ihre Freizeit
- 15 Die Landesgartenschau Bayreuth 2016

IMPRESSUM

Redaktion und Verlag:

IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg, www.ideen-campus.com, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Leserservice/Bezug:

IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg, www.ideen-campus.com, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Herausgeber:

IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg, www.ideen-campus.com, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Redaktion:

(redaktion@bestes-alter.info)

Christoph Hofmann, Thomas Schade, Patrick Eschenbach, Sven Sauer

Herstellung/Layout:

IDEEN campus, Lagerhausstraße 2, 96052 Bamberg, www.ideen-campus.com, Telefon 0951 / 20 933 96, info@bestes-alter.info

Anzeigenleitung:

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

Ausgabe Bayreuth:

Neue Bayreuther Anzeigenblatt Verlags GmbH, Alexander Süß.

Fotonachweise:

Seite 1: LGS Bayreuth 2016; Seite 1 Titel: Fotolia - JPC-PROD; Seite 4: Fotolia - Patrizia Tilly; Seite 5: Fotolia - Monkey Business; Seite 7: Evang. Bildungswerk Bamberg; Seite 8-9: Fotolia - baibaz, Fotolia - tashka2000, Fotolia - Markus Mainka; Seite 11: Felicitas Sauer - Feegan.de; Seite 13: Tobias Christian - forward-media.de; Seite 15: LGS Bayreuth 2016;

Druck:

Ausgabe Bamberg: Druck u. Mediengruppe Mayer & Söhne, Oberbernbacher Weg 7, 86551 Aichach;

Ausgabe Bayreuth:

Nordbayerischer Kurier GmbH & Co. Zeitungsverlag KG, Theodor-Schmidt-Straße 17, 95448

PILIPP **KÜCHEN SENIEN-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 **Milcht** **BINDLACH** bei Bayreuth
Nürnberger Straße 243 96050 Bamberg Tel.: 0951 18 04-0 St.-Georgen-Straße 16 95463 Bindlach Tel.: 09208 696-0

SCHÖNES FÜR ZUHAUSE Jetzt Fan werden! **ÖFFNUNGSZEITEN**
Mo.-Fr. von 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Sa. von 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr
www.moebel-pilipp.de

Bayreuth

Gesamtauflage: ca. 185 .000 Exemplare; Erscheinungsweise: Alle drei Monate, 2. Jahrgang

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg. Alle Rechte vorbehalten.

Jede Verwendung der redaktionellen Beiträge sowie Textauszüge, Fotos und Grafiken, deren Vervielfältigung, Verbreitung,

Speicherung und Bearbeitung, bedarf der schriftlichen Zustimmung durch die Redaktion. Die Redaktion ist berechtigt, veröffentlichte Beiträge in eigenen gedruckten und elektronischen Produkten zu verwenden oder Dritten eine Nutzung zu gestatten. Für die Verwendung von Anzeigen ist die Zustimmung der Anzeigenleitung einzuholen.

Copyright: IDEEN campus

Fortsetzung von Seite 1

Schwerhörigkeit ist immer noch ein Tabuthema

Hörnerv schon stark „abgenutzt“. Eine Hörbehinderung kann auch genetisch bedingt sein. Die Lärmschwerhörigkeit ist mit 40 Prozent die häufigste anerkannte Berufskrankheit. Sie wird durch starke Schalleinwirkung wie z. B. Presslufthammer aber auch im privaten Bereich etwa durch häufige Discobesuche mit lauter Musik verursacht. Diese Schwerhörigkeit lässt sich vermeiden, wenn man in lauter Umgebung Ohrstöpsel trägt und ausreichende Lärmpausen einlegt.

Auch Fremdkörper im Ohr, wie Glasperlen oder Erbsen,

können an einer Hörstörung schuld sein. Dies ist insbesondere bei kleinen Kindern der Fall, die sich Gegenstände in die Ohren stecken. Ein möglicher Grund ist auch ein Pfropf Ohrenschmalz, der allerdings harmlos ist und mit speziellen Ohrentropfen oder –spray aus der Apotheke aufgelöst werden kann.

Fehlbildungen im Ohr oder eine Krankheit sind oft Auslöser für ein Hörproblem. Die Krankheit Morbus Menière lässt einen Überdruck im Ohr entstehen. Ein Hörsturz, bei dem plötzlich Schwierigkeiten beim Hören auftreten, kann

durch eine Mittelohrentzündung oder durch eine Durchblutungsstörung im Innenohr verursacht werden. Diabetes, ein Schlaganfall oder ein Tumor können ebenfalls zu derartigen Problemen führen.

Ein ungesunder Lebenswandel mit übermäßigem Alkohol- und Kaffeegenuss sowie Nikotin, das ganz gemieden werden sollte, oder Stress begünstigen einen Hörsturz.

Kopfhörer, über die sehr laute Musik gehört wird, schädigen ebenfalls das Gehör. Die Nebenwirkungen mancher Medikamente sind auch

für eine Hörminderung verantwortlich. Eingeschränkte Hörfähigkeit bemerkt man am ehesten, wenn man das Klingeln des Telefons oder der Türklingel des Öfteren überhört oder sich die Nachbarn beschweren, weil der Fernseher zu laut ist.

Schwerhörigkeit sollte man nicht verheimlichen, da es sonst leicht zu Missverständnissen kommen kann. Wenn der Gesprächspartner von dem Problem weiß, wird er bemüht sein, sich besonders deutlich auszudrücken.

Beim Auftreten von ersten Hörproblemen ist ein möglichst zeitnahe Besuch beim Hals Nasen Ohren-Arzt unerlässlich. Der Arzt kann nicht nur einen Hörtest durchführen, ihm stehen auch andere Möglichkeiten wie zum Beispiel eine Ohrenspiegelung und weitere Untersuchungsmethoden zur Verfügung.

Dadurch dass bestimmte Geräusche nicht mehr wahrgenommen werden, verlernt das Gehirn im Laufe der Zeit diese Signale zu verarbeiten. Manche Hörschwierigkeiten können medikamentös behandelt werden, bei anderen wiederum, beispielsweise ein Loch oder Riss im Trommelfell, ist ein operativer Eingriff nötig.

Die heutigen volldigitalen Hörgeräte, die hauptsächlich bei Alters- und Lärmschwerhörigkeit verschrieben werden, sind sehr klein, effektiv und fallen zudem kaum noch auf. Dies gilt insbesondere für die im-Ohr-Modelle.

Moderne Hörgeräte können Frequenzen und Schallsignale verstärken, wobei laute Geräusche zum Beispiel ein Martinshorn nicht weiter verstärkt werden. Störgeräusche werden herausgefiltert, sodass bei einer Unterhaltung die Umgebungsgeräusche nicht stören.

Mit einem gut angepassten Hörgerät und der richtigen Kommunikationsstrategie kann eine Verbesserung des Hörvermögens erreicht werden und die Lebensqualität der Betroffenen steigt.

Physiotherapie: *Hohlstein*

Gesundheit wertvoll fördern

Testen Sie einen Monat Ihrer Wahl

August oder September

Probemonat 25,00 Euro, Partnertarif 12,50 Euro (Angebot gilt pro Monat)

MILON GESUNDHEITZIRKEL
(Kraft- Ausdauer) einfach. sicher. effektiv.

Wir therapieren, trainieren und
beraten Sie, damit es Ihnen gut geht

mehr als Therapie!



Pöckendorfer Str. 142

96052 Bamberg

Tel.: 0951 / 912075

bamberg@physio-team-hohlstein.de

www.hohlstein.info

KATALOG ANFORDERN

- Medizinisch-Wissenschaftliche Arbeiten
 - Aktiv & Gesund
 - Naturheilkunde
- www.spurbuch.de**



unter allen wipfeln ist ruhe

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
begebar

Die Führungen finden zweimal je Woche ab Parkplatz Ruheforst bei jedem Wetter statt (außer an gesetzlichen Feiertagen):
Mittwoch jeweils um 16.00 Uhr und Sonntag jeweils um 14.00 Uhr

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

Gesundheit und Wellness stehen im Vordergrund

Abenteuereisen sind sehr beliebt



Wandern gehört zu den beliebtesten
Urlaubsaktivitäten in Deutschland.

Viele Leute haben im Alltag keine Zeit bzw. keine Lust sich sportlich zu betätigen oder sie gehören zu der Gruppe, die das ganze Jahr Sport treibt und dies im Urlaub auch nicht missen möchte. Andere wollen neue Sportarten entdecken oder etwas für ihre Gesundheit tun. Deshalb erfreut sich der Abenteuerurlaub zunehmender Beliebtheit. Diese Reisen legen ihren Schwerpunkt auf Bewegung, Ernährung, Entspannung und Motivation.

Viele Reiseveranstalter sind auf Abenteuerreisen spezialisiert - hierbei werden auch bestimmte Personengruppen berücksichtigt, wie nur für Frauen, Senioren, Singles oder Familien. Das Urlaubsziel muss nicht in der Ferne liegen. Auch in der Region kann der Urlaubshungrige fündig werden.

Wer gerne wandert findet in der Fränkischen Schweiz ein erstklassiges Wanderparadies, das seinesgleichen sucht. Hier gibt es reizvolle Täler mit blühenden Wiesen, romantische Dörfer und Felsformationen, die Sie zu Fuß erkunden können. Auch das Fichtelgebirge mit seinen romantischen Tälern, beschaulichen Burgruinen, ansprechenden Hochmooren und den schönen Waldseen ist hervorragend für diese Sportart geeignet. Hier kann man auch herrliche Radtouren unternehmen.

Wassersportbegeisterte kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Besonders zu empfehlen ist hier das Fränkische

Seenland als beliebtes Segelrevier. Die Bootshäfen stellen ausreichend Liegeplätze zur Verfügung. Anfänger können sich in einer der zahlreichen Segelschulen anmelden und die Knotenkunde, die Segelmanöver und das richtige Navigieren erlernen. Das Bade- oder Surfvergnügen kommt auch nicht zu kurz. Für Angler sind die Seen mit verschiedenen Fischarten (Aal, Hecht, Schleie, Zander) besetzt. Inhaber des Staatlichen Fischereischeins können einen Anglerlaubnisschein erwerben und die gefangenen Fische gleich am nahegelegenen Grillplatz zubereiten.

Für Yoga-Fans gibt es spezielle Hotels, die Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene anbieten. Diese werden von qualifizierten Trainern geleitet. Mit diesen Übungen können Sie die feineren Funktionen Ihres Körpers regulieren sowie Herz, Nervensystem, Gefäße und Drüsen stimulieren. Dadurch wird die Durchblutung angeregt. Tanzen ist gesund. Es fördert Motorik, Muskelaufbau, Koordination und Gleichgewichtssinn. Ausgewählte Tanzhotels bieten ihren Gästen das entsprechende Umfeld. Auch für andere Sportarten wie z. B. Golf gibt es Aktivreisen bei denen passende Aktivitäten angeboten werden. Kurse zur Stressbewältigung, Bewegungs- und Ernährungsprogramme werden evtl. von den Krankenkassen bezuschusst.

Um sich von den Strapazen des vergangenen Tages zu erholen, ist abends Entspannung angesagt. Deshalb stehen in den Hotels entsprechende Wellnessangebote zur Verfügung. Massagen entspannen die Muskulatur, steigern die Durchblutung und reduzieren Stress. Saunabesuche entspannen und wirken gegen Muskelkater.

Wir wünschen Ihnen schon heute viel Spaß in Ihrem wohlverdienten Sommerurlaub!

neprosport

FIT UND GESUND

- ✓ Spezieller Proteinmix
- ✓ Mit dem PLUS an Basischen Mineralsalzen, L-Carnitin, 10 Vitaminen, 4 Mineralien
- ✓ Höchste Qualität

Holen Sie sich das innovative Produkt und sparen 7 Euro!
Mit dem Code **FIT7**
Auf www.neprosport.de oder per Telefon: 09547-922116 einlösen

Sommerurlaub: Betreutes Reisen

Urlaubsfreuden für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen



Bei einem erholsamen Urlaub kann gemeinsam neue Kraft getankt werden.

Die meisten Menschen mit Demenz werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt. Doch die Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und Pflege lassen kaum Zeit für private Bedürfnisse der pflegenden Familienmitglieder.

Ausreichende Erholungsphasen sind also wichtig für die Angehörigen, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Sie

verbessern aber auch nachhaltig die Qualität der häuslichen Pflege. Immer mehr Urlaubsangebote sind deshalb speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zugeschnitten.

Eine allgemeine Empfehlung, ob Angehörige besser alleine verreisen oder den Urlaub gemeinsam mit dem

Demenzkranken verbringen sollen, gibt es nicht. Pflegende Söhne oder Töchter zeigen oft das Bedürfnis, alleine zu verreisen. Eheleute hingegen äußern häufig den Wunsch zum gemeinsamen Urlaub. Sie legen dann aber großen Wert auf eine Entlastung durch eine professionelle Unterstützung vor Ort.

Wenn sie diese vier Punkte checken, dann wird aus ihrer Pflege-Auszeit ein erholsamer Urlaub:

(1) Planen sie Ihren Urlaub frühzeitig, damit die Organisation der fortlaufenden Pflege während ihrer Abwesenheit gesichert ist.

(2) Überlegen sie genau, welche Art von Erholung sie benötigen. Suche sie eher die Ruhe oder sind sie überzeugter Aktivurlauber? Je präziser sie ihre Bedürfnisse erfüllen,

umso erholsamer gestaltet sich ihr Urlaub.

(3) Erkundigen sie sich beim Anbieter welche speziellen Entlastungsangebote genau für die Angehörigen zur Verfügung stehen, welche Betreuungsangebote sich an die demenzkranken Begleiter richten und in welchem Ausmaß professionelle und ehrenamtliche Helfer zur Verfügung stehen.

(4) Machen sie sich schlau bei einschlägigen Beratungsstellen wie den Fachstellen für pflegende Angehörige über Arten der Entlastungsangebote und finanzielle Hilfen. So unterstützen die Pflegekassen eine sogenannte Kurzzeitpflege für die Zeit des Urlaubs bis zu vier Wochen.

Alles schon gecheckt? Dann ab in den wohlverdienten Pflegeurlaub!

Anzeige

Jetzt das passende Hörsystem finden! Große Hörstudie bei Hörgeräte Knippen – melden Sie sich an

Mit unserer Hörstudie bieten wir Ihnen die Gelegenheit, neueste Hörsysteme kennenzulernen und zu erfahren, welche Vorteile Ihnen moderne Hörlösungen bieten, die auf Ihren persönlichen Bedarf zugeschnitten sind.

Für die Hörstudie stellt der Hersteller Widex seine neueste Hörsystem-Generation „Unique“ zur Verfügung. Das intelligente Hörsystem passt sich automatisch sehr präzise an wechselnde Hörumgebungen und individuelle Hörbedürfnisse an und schafft

damit ein außergewöhnlich natürliches Hörerlebnis. Eine einzigartige Spracherkennung in Verbindung mit einer effektvollen Sprachhervorhebung sorgt für entspanntes Sprachverstehen bei hoher Geräuschkulisse, z. B. auf Feiern oder im Restaurant.

So einfach nehmen Sie teil

Kommen Sie bis zum **31.08.2016** zu Hörgeräte Knippen. Dort erhalten Sie **kostenfrei und unverbindlich 1 Woche** das neue Hörsystem Widex Unique zum Probetragen in Ihrem persönlichen Umfeld. Sie erhalten ein **aussagekräftiges Bild Ihrer aktuellen Hörsituation** und können effektiv erleben, wie sich moderne Hörsystem-Technologien auf Ihren Alltag auswirken.

Teilnehmen kann jeder, unabhängig davon, ob Sie bereits Hörsystem-Träger sind oder ob Sie eine Hörminderung bei sich feststellen und den Nutzen von Hörsystemen kennenlernen möchten.



WIDEX UNIQUE
100% YOU



Ihre Vorteile

Mit der Hörstudie können Sie sich unverbindlich und kostenlos von einem besonderen Hörerlebnis mit Hightech-Hörsystemen überzeugen und profitieren von umfassenden Leistungen:

- professioneller Hörtest
- eine Woche lang kostenloses Probetragen der neuesten Hörsystem-Generation „Unique“
- individuelle Anpassung des Hörsystems an Ihr Hörvermögen
- objektive, individuelle Auswertung Ihres persönlichen Hörbedarfs



Hörgeräte
Akustiker
Meister
Reinhard
Knippen.
Ihr Experte
für gutes
Hören.

**knippen
hörakustik**

BAMBERG direkt am ZOB
Franz Ludwig Straße 7a | Tel. 0951 21882
HIRSCHAID gegenüber Mc Donalds
Industriestraße 17 | Tel. 09543 4422893

GUTSCHEIN

für eine kostenlose
Höranalyse und
Probetragen!

Die Bestes Alter Bücherecke

Zeolith - Lebenskraft durch das Urgestein



Karl Hecht: „Zeolith - Lebenskraft durch das Urgestein
Prävention - Detoxhygiene - Ökologie“
finden Sie im gut sortierten Buchhandel!

Der Zeolith hat in den letzten 20 Jahren, fundiert durch wissenschaftliche Studien, weltweit in der Medizin für therapeutische und präventive Zwecke zunehmend breite Anwendung gefunden. Die Bücher über die Wirkung des Natur-Klinoptilolith-Zeoliths als natürlicher Bioregulator und Sanogenetikum (Gesundheitsfördernde Wirkstoffe) im menschlichen Körper [K. Hecht; E. Hecht-Savoley 2005, 2008] haben eine bemerkenswerte Resonanz im In- und Ausland ausgelöst und zu einer neuen Denkweise bei der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit sowie zum Verständnis für eine natürliche Lebensweise angeht.

Damit verbunden äußerten viele Leser den Wunsch, noch mehr wissenschaftliche Informationen über den Naturzeolith zu erhalten. Diesem Wunsch wird mit diesem Buch entsprochen, in dem die Anwendung in der Prävention, Detoxhygiene und Ökologie schwerpunktmäßig beschrie-

ben wird. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkung des Naturzeoliths werden im Kapitel „Studien und ärztliche Erfahrungsberichte über die Gesundheitsförderung wirkungsoptimierter Naturzeolithe“ vermittelt.

Desweiteren wird auf die Zweikomponentenwirkung des Tuffgesteins tiefgründig eingegangen: Die strukturbedingte Zeolithwirkung und die Wirkung des im menschlichen Körper freigesetzten kolloidalen Siliziums. Diese Schwerpunkte resultieren aus der Tatsache, dass die gegenwärtig lebende Menschheit in einem umweltverschmutzten und stressigen Milieu leben muss. Um der sich daraus ergebenden schleichenden Vergiftung entgegen zu wirken, ist Detoxhygiene unbedingt erforderlich. Es wird gezeigt, wie durch Natur-Klinoptilolith-Zeolith diese gestörten Lebens- und Arbeitsbedingungen erträglicher gestaltet werden und somit vorbeugend gegen Erkrankungen wirken können.

Eventkalender

23. Juli 2016 | Mitmachmarkt der Generationen
Innenhof von Schloss Geyerswörth, Bamberg



„Gemeinsam Neues und Altes entdecken“ – so lautet das Motto des 3. Mitmachmarkts der Generationen am Samstag, 23. Juli, von 10 bis 18 Uhr im Innenhof von Schloss Geyerswörth.

Die Idee für den Markt entstand aus dem Anliegen des Senioren- und Generationenmanagements heraus, das Wissen und den Lebensschatz der Älteren für nach-

folgende Generationen zu bewahren. Der Mitmachmarkt bietet die Möglichkeit, altes und vom Vergessen bedrohtes Handwerk kennen zu lernen, selbst Hand anzulegen und auszuprobieren, was die eigenen Fähigkeiten hergeben, sowie in der eigenen Bamberger Geschichte zu stöbern.

Weitere Informationen:
www.senioren.bamberg.de

26. Juli 2016 | Bestes Alter-AKTIV TREFF
Bistro der Volkshochschule, Bamberg



Der 1. Bestes Alter-AKTIV TREFF, initiiert vom „Bestes Alter“ Journal, soll ein monatlicher Treff sein bei dem man ungezwungen Kontakte knüpfen kann mit seinesgleichen.

Wir würden uns freuen wenn sich hier Menschen treffen und kennenlernen die sich auch mal so zum Unterhalten, Kartenspielen oder zum Wandern verabreden.

Wir planen gemeinsame Ausflüge, Besichtigungen, Urlaube und Aktivitäten, die zusammen noch mehr Spaß machen. Der Aktiv Treff soll eine permanente Veranstaltungsreihe werden die sich im Seniorenbereich zu einer festen Größe etabliert. Also auf geht's zum 1. Aktiv Seniorentreff am Dienstag 26.07. im Bistro der VHS. Wir wünschen viel Spaß und Freude!

Erfolgsmodell nun auch in Bamberg gestartet

13 ehrenamtliche „Berater/-in für Altersfragen“ erfolgreich ausgebildet



Die frischgebackenen Altersberater/innen, nebst den Vertretern der Träger, ganz links Carmen Bogler, rechts neben ihr (kniend) Wolfgang Wurch vom Evangelischen Bildungswerk. Ganz rechts hinten Sina Wicht, Generationenbeauftragte und links neben ihr Stefanie Hahn, Seniorenbeauftragte, die beiden Kooperationspartner für Stadt und Landkreis Bamberg.

45 Stunden umfasst die Ausbildung, die 13 Ehrenamtliche aus Stadt und Landkreis Bamberg nach 6 Monaten nun erfolgreich abgeschlossen haben. In Trägerschaft des Diakonischen Werks Bamberg-Forchheim und des Evangelischen Bildungswerks und in Zusammenarbeit mit lokalen Referenten wurde ein breites Themenspektrum behandelt, u.a. psychologische Aspekte des Alterns, Wohnen, Hilfsmittel zur Bewältigung des Alltags, professionelle Unterstützungsangebote, Leistungen der Pflegeversi-

cherung, Patientenverfügung, Betreuungsrecht, Demenz, Hospizarbeit und Gesprächsführung.

Mit diesem Wissen stehen die Berater/-innen für Altersfragen nun ehrenamtlich den Senioren in ihrer Umgebung zur Seite. Sie unterstützen bei Fragen rund ums Älterwerden und informieren unverbindlich über Unterstützungsangebote wie Häusliche Pflege, Tages- und/oder Nachtpflege, Alten- und Pflegeheime, Fahrdienste, Essen auf Rädern, aber auch über Möglichkeiten für das aktive

Alter, Freizeit und Ehrenamt. Als Schnittstelle zwischen professionellen Anbietern und den Menschen vor Ort leisten die Berater/-innen so einen wertvollen Beitrag zur „caring community“, in der freiwillige und professionelle Angebote sinnvoll zusammenwirken.

Nach dem Erfolg der Altersberater/-innen in Aschaffenburg, Erlangen und Würzburg, kann das Angebot nun auch in der Region Bamberg etabliert werden. Die 13 frischgebackenen Berater/-innen für Altersfragen engagieren sich ab sofort z.B. als Ehrenamtliche in Einrichtungen der Wohlfahrt, in Quartiersbüros, als kommunale Seniorenbeauftragte oder als freie Berater/-innen.

Dass die Schulung den Teilnehmer/-innen persönlich und für ihre ehrenamtliche Arbeit viel gebracht hat, bescheinigten sie mit Bestnoten für die Veranstalter, Carmen Bogler vom Diakonischen Werk Bamberg-Forchheim und Wolfgang Wurch vom Evangelischen Bildungswerk Stadt und Landkreis Bamberg, die das Angebot zusammen mit der Erich und Elsa Oertel

Altenhilfe-Stiftung finanziell fördern, dankten beim feierlichen Abschlussabend entsprechend den angehenden Berater/-innen ebenso wie den Trägern der Ausbildung für ihr herausragendes Engagement.

Die zweite Ausbildungsstaffel ab Februar 2017 ist bereits in Planung. Interessierte können sich ab sofort beim Evangelischen Bildungswerk Bamberg anmelden.

Das Rückgrat für Ihr Bett!®



„Im Zusammenspiel von Unterstützung, Druckentlastung und Dynamik vermittelt dieses neue Lattoflex-System das wunderbare Gefühl des Schwabens.“
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.

leben. schlafen. regenerieren.

**betten
friedrich**

Obero Königsstr. 43 · 96052 Bamberg · ☎ 09 51 / 2 75 78

Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!



Das Rückgrat für Ihr Bett
Das ist mit dem goldenen Tagel!

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




SOPHIA
Zu Hause leben.
Mit Sicherheit.

SOPHIA bietet

- ◆ Betreutes Wohnen zu Hause
- ◆ Rund um die Uhr erreichbar
- ◆ Intelligente technische Lösungen
- ◆ Regelmäßige Gespräche
- ◆ Vermittlung von Hilfen
- ◆ Konzepte zum Wohnen
- ◆ Pakete für demenziell erkrankte Menschen
- ◆ Unterstützung für Angehörige



SOPHIA Franken GmbH
Maria-Ward-Str. 8
96047 Bamberg
Tel. 0951 20 88 0
info@sophia-tv.de
www.sophia-franken.de

WASSERMELONEN-DRINK

ZUTATEN

600 g Melone(n) (Wassermelone), in Würfel geschnitten
200 g Eis, (Zitroneneis Sorbet)
1 Zitrone(n), die Schale als Zesten
500 ml Wasser, (kalt oder Mineralwasser)
Eis, gewürfelt

FÜR DIE DEKORATION

Minze
Melone(n) (einige Schnitze)

ZUBEREITUNG

Eine kernlose Wassermelone halbieren, die Schale entfernen und in Würfel schneiden. Hat die Melone Kerne, diese entfernen.

Die Stücke in einen Mixer geben, das Zitroneneis Sorbet und die Zitronenzesten dazu geben. Das Ganze sehr gut pürieren, bis alles fein miteinander gemischt ist.

Das kalte Wasser oder Mineralwasser dazu geben und mit einem Kochlöffel umrühren. Den Deckel darauf geben und im Kühlschrank sehr gut durchkühlen lassen.

Eine Glaskaraffe mit Eiswürfeln nach Belieben füllen, das Wassermelonen - Getränk darüber gießen und etwas umrühren.

In Longdrinkgläsern mit einem Melonenschnitt am Rand und etwas Minze servieren.



PFIRSICH-EISTEE

ZUTATEN

6 Pfirsiche
2 Liter Wasser
100 g Zucker
8 Beutel Tee (Earl Grey)
Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Die Pfirsiche waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Den Zucker in eine Bowle-Schüssel oder eine große Karaffe geben, mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen und das Ganze solange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Pfirsichstücke, das restliche Wasser und den schwarzen Tee dazugeben. Den Tee fünf Minuten ziehen lassen und wieder entfernen.

Den Eistee mit den Pfirsichstücken für etwa drei Stunden in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen. Als letzten Schritt die Pfirsichstücke entfernen, Eiswürfel hinzufügen und genießen!



SOMMERLICHE REZEPTE: ERFRISCHENDE GETRÄNKE

Der menschliche Körper besteht zu über 50 Prozent aus Wasser - dieses schützt ihn, durch die Regulation der Körpertemperatur, vor Überhitzung. An heißen Sommertagen ist es daher unerlässlich, viel und ausreichend zu trinken. Denn durch das vermehrte Schwitzen verliert der Körper einen großen Teil der aufgenommenen Flüssigkeit wieder. Oft gestaltet sich diese „leichte“ Aufgabe schwieriger als gedacht. Denn nicht jeder schafft ohne Probleme mehrere Liter Wasser pro Tag. Lassen Sie sich daher von unseren leckeren Rezeptideen für abwechslungsreiche Sommergetränk inspirieren und führen Sie unter Umständen sogar ein Tagebuch über Ihre Trinkgewohnheiten. So können Sie sich selbst gut kontrollieren und haben den Wasserhaushalt Ihres Körpers stets im Blick.

SOMMERLICHER ERDBEER SMOOTHIE

ZUTATEN

350 g Erdbeeren (es gehen auch gefrorene)
1 Banane
500 ml Orangensaft
1 EL Honig (Waldhonig)
4 Erdbeeren für die Garnitur

ZUBEREITUNG

Erdbeeren putzen, vierteln und auf einem Brettchen oder Gefriertablett einfrieren. Anschließend die Banane schälen und klein schneiden.

Mit Orangensaft, Honig und gefrorenen Erdbeeren glatt pürieren, in Gläser füllen, mit je einer Erdbeere garnieren und sofort servieren.

Fruchtig erfrischend und nicht so süß, perfekt für heiße Tage.

ZITRONEN-INGWER LIMONADE



ZUTATEN

70 g Zucker, braun
40 g Ingwerwurzel
1 große Zitrone(n), unbehandelt
1 Liter Wasser
Alternativ: Mineralwasser, mit Kohlensäure

ZUBEREITUNG

Den braunen Zucker in einen Mixer gegeben und zu Puderzucker verarbeiten. Die Zitrone mit Schale (vorher abwaschen) in grobe Würfel schneiden mit den Ingwer zu dem Zucker in den Mixer geben. Pürieren, bis Sie eine dicke Paste haben, diese dann mit Wasser ergänzen und nochmal kräftig aufmixen. Anschließend durch ein Sieb abfüllen. Kühl stellen.

Das gekühlte Getränk in ein Glas geben und nach Belieben mit Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure auffüllen. Nach Belieben noch ein paar Eiswürfel und Zitronenscheiben dazugeben.

ALKOHOLFREIER SOMMERCOCKTAIL

ZUTATEN

100 ml Maracujasaft
50 ml Saft (Kokos-Ananassaft)
150 ml Mineralwasser auch stilles Wasser ist möglich

ZUBEREITUNG

Mischen Sie zuerst die Säfte zusammen wie Sie es gerne als Mischungsverhältnis möchten, geben Sie nun das Mineralwasser hinzu.

Die Mengenangaben können Sie beliebig variieren. So nun kühl stellen und schmecken lassen.

Der ideale Weg, um den Organismus von Schadstoffen und Übersäuerung zu befreien

Entgiften und entschlacken mit Detox

von Felicitas „Fee“ Sauer



Detox ist in aller Munde, Detox-Produkte sind in verschiedensten Produktgruppen zu finden, in Getränken, Lebensmitteln, Nahrungsergänzungen, Körperpflege. Es gibt Detox für den Hausgebrauch bis hin zu begleiteten Kuren.

In Zeiten, in denen der Körper durch die nicht immer ideale Ernährung und durch Umweltgifte stark belastet wird, ist eine gesunde Auszeit das Mittel, um Körper und Seele wieder zu stärken.

Im Vergleich zu den bereits bekannten Fastenkuren ist Detoxen oft weniger streng und lässt sich gut in den normalen Alltag einbauen und belohnt uns so mit Lebensfreude, Energie, einem starken Immunsystem und einen ausgeglichener Geist. Ganz nach dem Motto von Hippokrates:

Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.

Im folgenden finde Sie daher 8 Detox-Tipps zum schnellen Umsetzen – am besten sollte es gleich morgen losgehen.

(1) Für motivierte Nieren: Wasser trinken – reines, mineralstoffreiches Wasser oder Detox-Tees. Ideal sind davon bis zu drei Liter täglich. Super ist auch Detox-Wasser – dazu einfach Wasser in eine Glasflasche füllen und Ingwer, Pflaumen, Ananas, Erdbeeren, Minze dazugeben (was gerade Saison hat) und über den Tag verteilt trinken.

(2) Die Leber glücklich machen – denn sie ist einer der wichtigsten Partner bei einer Detox-Kur. Unsere Leber ist wie ein Chemie-Labor, sie trennt die guten (werden

verwertet) von den schlechten (werden ausgeschieden) Stoffen. Die Leber ist zahlreichen Giften ausgesetzt: Alkohol, Medikamente, Tabak, Abgase und Zusatzstoffe in Lebensmitteln. Was die Leber zur Hochleistung ankurbelt: Avocado, Zwiebeln, Orangen, Knoblauch, Granatapfel, Ingwer, Kurkuma, Rote Bete, Sprossen

(3) Die Gesundheit liegt im Darm – ein Hoch auf die guten Darmbakterien, die wir mit Ballaststoffen, die z.B. in Datteln, Äpfeln, Gerstengraupen, Sauerkraut, Karotten enthalten sind, liebevoll füttern können. So haben die schlechten Darmbakterien keine Chance, sich im Darm anzusiedeln, Gifte kommen zurück in den Blutkreislauf und werden dann von der Leber aussortiert und von den Nieren ausgeschieden. Ein herrliches Wunderwerk ist unser Körper.

(4) Geheimnis Ingwerwasser statt Kaffee und schwarzen Tee. Wasser idealerweise 10 Minuten leicht köcheln, 5 Minuten vor Schluss zwei Zentimeter, in Scheiben geschnittenen Ingwer dazugeben, in die Thermoskanne füllen und bis mittags genießen. Das beste Mittel, um den Blutdruck auszugleichen und ab geht die Post mit dem Energieniveau. Wer mag kann etwas frisch gepresste Zitrone zugeben.

(5) Bewegung an der frischen Luft: Soviel wie möglich frische Luft in den Alltag einbauen. Einfach in der Mittagspause mal rausgehen, tief durchatmen und das Leben genießen.

(6) Körperpflege: der Haut nichts geben, was wir nicht auch essen würden. In der heutigen Zeit wird immer wieder vergessen, wie viel die Haut aufnimmt, tatsächlich ist sie das größte Organ des Körpers mit dem meisten Kontakt zur Außenwelt. Naturkos-

metik und natürliche Deos verhelfen uns hier zu einem tollen Wohlgefühl. Sesamöl, Olivenöl, Sheabutter schmiegeln unserer Haut und sind ganz natürlich.

(7) Urlaub für Magen und Darm: Einfach mal einen Safttag einlegen – dazu einfach eine Ration feinen Saft besorgen – erstaunlich wie unser Körper uns diese Auszeit dankt, wenn Magen und Darm weniger zu tun haben – so mancher ist überrascht, wie viel Energie er an solchen Tagen hat. So ein Tag ist auch planbar als Event mit Freunden, Familie und mit Kollegen.

(8) Superfoods in die Ernährung einbauen: Chiasamen, Hanfsamen, Flohsamen, Moringa – es ist viel los auf dem Markt. Man muss nicht alles haben, aber eine ordentliche Portion Spirulina in den grünen Morgensmoothie gepackt wirkt Wunder. Jeder Bioladen hat eine tolle Auswahl und üblicherweise auch gute Beratung dazu.

All diese Punkte tragen dazu bei, dass unser Körper bildlich von innen gewaschen wird – überall da, wo die Seife nicht hinkommt.

Und das schöne ist: wir müssen nicht alle 8 Punkte täglich anwenden, wenn wir immer wieder den ein oder anderen Punkt in unseren Alltag einbauen, ist schon viel gewonnen.

Was gibt es zu beachten: Schwangere, stillende Frauen, Diabetiker und chronisch Kranke sollten nicht unbedingt auf eigene Faust mit einer Kur beginnen, sondern das lieber in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker angehen.

Weitere Informationen und tolle Rezeptideen zum Thema Detox und veganer Ernährung gibt es unter www.feegan.de oder gerne auch per Email: info@feegan.de

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

Grillspaß für Vegetarier

Grillen ohne Fleisch: Rezepte für den gesunden Genuss im Freien

Mit dem Einzug des Sommers hat auch die Grillsaison endgültig begonnen. Jung und Alt nutzen die langen, warmen Abende und bereiten auf

dem Grill leckere Sachen zu. Das Grillgut muss aber nicht immer aus Fleisch bestehen - auch Gemüse schmückt auf dem Grill köstlich. Das Chut-

ney können Sie auch ideal Einwecken: Füllen Sie die Gläser bis einen Zentimeter unter den Rand und achten Sie darauf, dass Sie den Glasrand

dabei nicht verschmutzen. Gegebenenfalls wischen Sie ihn mit einem sauberen Tuch wieder ab. Wir wünschen guten Appetit!

Ananas-Chutney



- 11 Ananas in Würfel geschnitten
- 11 EL gehackter frischer Ingwer
- 13 Zwiebeln in Scheiben schneiden
- 10 Curryblätter

- 11 TL schwarze Senfkörner
- 11 TL Chillisalz
- 1½ TL Fenchelsamen
- 11 TL Koriandersamen
- 11 TL Garam Masala
- 12 EL Zucker
- 10 Obstessig nach Geschmack

Die Zwiebel und die Ananas in Öl andünsten. Alle Gewürze dazugeben und ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Wasser nach Bedarf zugeben, um eine Chutney-Konsistenz zu erhalten. Im Kühlschrank aufbewahren oder heiß in Twist-Off-Gläser füllen.

Passt wunderbar zu indischen Gerichten oder zu veganen Grillabenden.

Gemüse-Grill-Spieße



Gemüse nach Belieben: Zucchini, rote Zwiebeln, Aubergine, Champignons, Paprika

Außerdem sind Oliven und vegane Würstchen sehr gut geeignet.

- Olivenöl, Kräutersalz
- Pfeffer, Arrabiata-Gewürz
- Zitrone

Das Gemüse und die veganen Würstchen in mundgerechte Stück schneiden und im Wechsel auf Holz- oder Metallspießen anordnen.

Mit den Gewürzen großzügig würzen, Olivenöl und Zitronensaft darüber geben – mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

Die Spieße können im Ofen bei 200 Grad in 20 Minuten gebacken werden oder auf dem Grill in Aluschalen.

Dazu reichen wir Tomatenketchup oder auch eine vegane Mayonnaise.

**Fördermöglichkeiten
bis zu 14.000,- €**

bad and more
Sanitär Fliesen Natursteine Volk GmbH

edel in stein
Designkatalog mit 50
Besuchen Sie unsere
100 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



Sommer, Sonne und Senioren: Hitzetipps für Ältere

Wie Sie mit der Sommerhitze richtig umgehen



Nach dem Sonnenuntergang ist ein guter Zeitpunkt zum Stoßlüften.

Nach dem Winter freut man sich, dass endlich Sommer ist. Ist es dann aber einmal richtig heiß, kann dies auch anstrengend sein. Liegt die Außentemperatur nahe an der

Körpertemperatur, kann dies den Kreislauf belasten. Es gibt jedoch Möglichkeiten der Hitze entgegen zu wirken.

Die Wohnung kann zum Beispiel über Nacht und am

Morgen durch richtiges Lüften gekühlt werden. Steigt außen die Temperatur schließen Sie die Fenster und Türen und dunkeln Sie zum Beispiel mit Rollos die Räume ab um die Sonneneinstrahlung zu verringern. Dabei ist eine Jalousie außen wesentlich effektiver als eine innere: während die äußere nur 27 Prozent der Sonnenwärme nach innen durch lässt, sind es bei der Inneren schon 75.

Kleidungsstücke können in ein Gefriergerät gelegt werden um dann den Körper zu kühlen. Dies funktioniert auch mit Sohlen für die Schuhe und zum Beispiel dem Bettlaken. Nachtwäsche aus synthetischen Materialien hilft, Hitze vom Körper weg zu transportieren. Eine mit kaltem Wasser gefüllte Wärmflasche kann ebenso zu einer angenehmen Abkühlung vor dem Einschlafen verhelfen. Um Erkältung, einen steifen Nacken oder rheumatischen Problemen vorzubeugen vermeiden sie den Luftstrom von Ventilatoren im Schlafzimmer. Ein kleiner Spaziergang in der warmen Abendluft hilft dem Körper sich auf die nächtlichen Temperaturen einzustellen.

Schalten Sie nicht benötigte Elektrogeräte ab, dies spart Strom und verhindert unnötige Wärmeabstrahlung. Durch die Hitze im Sommer kann die Wäsche auch ohne

Trockner getrocknet werden. Beim Kochen in der Küche die Herdplatten rechtzeitig ausschalten und die Abzugshaube verwenden um die warme Luft abzuführen.

Man kann auch mit einer Klimaanlage effektiv gegen die hohen Temperaturen vorgehen. Dabei sollte aber der Kostenfaktor beachtet werden, so fallen neben Anschaffungskosten von bis zu über 1000 € auch hohe Betriebskosten an. Pro Stunde können Kosten in Höhe von 24 Cent anfallen. Eine mobile Klimaanlage verbraucht auch mehr Strom als eine fest installierte. Spezielle Wärmepumpen können zudem nicht nur Heizen sondern auch kühlen. Sollten Sie über die Anschaffung einer Wärmepumpe nachdenken, ist dies auch eine Option.

Achten Sie bei hohen Temperaturen immer darauf genügend zu trinken, dies können an heißen Tagen auch 3 Liter sein. Schwer verdauliche Kost kann den Körper ebenfalls belasten, essen Sie am besten Leichtes wie Naturjoghurt oder Melonensalat. Durch Mineraldrinks können Salze und Mineralstoffe ersetzt werden. Vermeiden Sie starke körperliche Anstrengungen wie Sport oder schwere körperliche Arbeit. Trinken Sie während der heißen Tage keinen Alkohol, er weitet die Blutgefäße und fördert die Ausscheidung von Flüssigkeit.

„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

Soziale Betreuungspflege

Bamberg: Seehofstr. 44, Telefon: 0951/70042837
info@Chrisana.de

Zulassung bei allen Krankenkassen!

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

Qualifizierte Pflege und Betreuung in Ihrem vertrauten Daheim.



Mitmachmarkt der Generationen

Handwerk zum Anfassen
und Mitmachen!

Gemeinsam Altes und Neues entdecken!

Filzen - Flechten - Klöppeln -
Märchen - Musizieren - u.v.m.



SAMSTAG, 23. Juli 2016

10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Innenhof Schloß Geyerswörth

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



STADT BAMBERG

EINTRITT FREI!

Draußen kochen ist der Trend des Sommers

Outdoor Küchen - Der Blickfang und Anpassungskünstler

Outdoorküchen auch Außenküchen genannt sind der Hingucker unter den Grills. Dieser Blickfang setzt deutliche Zeichen egal wo er steht. Der Trend auf der Terrasse geht gegen Einweggrills und holt nicht nur ein Kochgerät auf die Terrasse, sondern gleich die ganze Küche.

Jeder, der einmal in einer engen Küche Gäste bewirten musste, kann sich vorstellen wie frei man hier Aufkochen kann. Im Zentrum dieser Außenküchen aus edlem Stahl, Marmor, Sandsteinoptik und feinsten Materialien steht der Grill.

Aber nicht einfach ein Grill, es sind wahre Alleskönner mit Funktionen die man sich so nicht vorstellen kann. Es sind nur Schlagworte wie Grill, Smoker, Drehspieß mit diesen man dann Braten, Garen, Grillen, Dämpfen, Schmoren, Dünsten, Flambieren und Warmhalten kann. Und das auch wenn bei ihnen viele Gästen sind.

Hier heißt es mit Garantie dass jeder ohne langes Warten bekommt, was ihm schmeckt. Leckerer Saftiges Grillgut, knackiges Gemüse oder raffinierte Speisen. Das alles bei einer Optik die auch dem Auge schmeichelt, mit kleinen feinen Details. Abgerundet wird dieses Konzept der Essenszubereitung durch seine zusätz-



Durch ihr einzigartiges Design -beispielsweise in Steinoptik- setzt die Küche im heimischen Garten Akzente.

lichen Funktionen, Module, individuelle Optionen und vor allem viel Platz.

Somit kann man seinen Ideen und seiner Kreativität freien Lauf lassen bei der Planung angefangen bis zum schönen Abend mit Freunden in Ihrer eigenen Außenküche. Der Trend wird zum Publikumsliebbling und man wird Sie um dieses Musterstück an Küche nicht nur beneiden.

Man wird sich immer gern daran erinnern und sich vielleicht mal selber einladen. Egal wie man genießt so ein Zusammentreffen und wird es immer wieder gern wiederholen. Ach

und was man nach dem Essen auf keinen Fall verpassen sollte ist der richtige Abschluss mit einem feinen Espresso aus einer optisch und technisch ansprechenden Siebträger Espressomaschine. Dieser selbstgemachte Espresso, so

fein, so rund im Geschmack lässt dieses Kocherlebnis und einen schönen Abend würdig abschließen.

Also lassen Sie es sich schmecken in bald Ihrer eigenen ob kleinen oder großen Außenküche - Mahlzeit



Darf in keiner Outdoorküche fehlen: ein echter Grill.



[sti:l]raum
EDLES AUS STAHL

GRILL & BBQ - ESPRESSO-KULTUR
AUßENKÜCHEN - STAHLDESIGN

Bürgermeister-Wächter-Str. 2 - D-96120 Bischberg/Trosdorf (Gegenüber Schuh Mücke)
Tel. 09 503 219 46 84 - info@steelraum.de - www.steelraum.de - facebook.com/steelraum

Einsamkeit im Alter ist kein unausweichliches Schicksal

Senioren verbringen gemeinsam ihre Freizeit

Gerade wenn man älter wird und das Berufsleben hinter einem liegt, fühlt man sich eventuell einsam. Der Kampf gegen die Einsamkeit beginnt im Kopf. Versuchen Sie sich eine positive Grundeinstellung zu schaffen. Verbannen Sie Gedanken wie „das bringt doch nichts“ aus Ihrem Kopf. Gehen Sie dagegen hinaus in die Welt und seien Sie offen für Neues. Eine Möglichkeit seine Freizeit abwechslungsreich zu gestalten ist es an Sprachkursen teilzunehmen. Es werden zum

Beispiel Sprachkurse speziell für Senioren angeboten. So können Sie Ihr Englisch verbessern und lernen Gleichsinnige kennen.

Bei einem Urlaub in einem Land in dem die Sprache gesprochen wird können die neuen Kenntnisse erprobt werden. Um Menschen mit gleichen Interessen kennenzulernen ist es möglich einem Verein beizutreten und sich dort zu engagieren. Hier bieten sich die örtlichen Kirchenvereine oder Karnevalsvereine

an. Sie können so auch Ihr Wissen weitergeben und somit jüngere Mitglieder unterstützen. Es stehen auch zum Beispiel Seniorensportkurse oder Gymnastikkurse für ältere Menschen im Fitnessstudio zur Verfügung. So können Sie auch etwas für Ihre Gesundheit tun.

Es bietet sich auch eine Kegelmanche an oder sie nehmen an einem Tanzkurs teil und können damit ebenso Spaß und Bewegung kombinieren. Es bietet sich ebenfalls an ein

nahegelegenes Seniorenzentrum zu besuchen. Hier gibt es oft schwarze Bretter mit denen nach Leuten für eine spezielle Aktivität gesucht werden kann.

Haben Sie Leute kennengelernt machen Sie regelmäßig Termine. Treffen Sie sich zu Darts spielen oder tauschen sich bei einem Getränk aus.

Am besten Sie beginnen jedoch schon vor Ihrem Ruhestand mit einem Hobby, dann sind Sie auch im Alter optimal eingebunden.

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



Vermögen verschenken, vererben oder verjubeln?

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

Sprechen wir über Ihre Zukunft!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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



VR Bank Bamberg eG
nake bei Ihnen!

Zahnarztpraxis Dr. Nagengast

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

Dr. Matthias Nagengast
Obstmarkt 5
96047 Bamberg

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

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

Ein lauschiges Plätzchen am Fluss



Diakonie-Bistro in der VHS - mit Sonntertasse

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9 - 22 Uhr, Sa 9 - 20 Uhr
auch in den Semesterferien geöffnet: Mo - Sa 11 - 21 Uhr

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

Diakonie Bamberg-Forchheim Tel. 0951 50903574 www.dwb.de/vhs-bistro

Musik für die Augen

Landesgartenschau Bayreuth 2016



Das Blumenmeer im Eingangsbereich ist ein echter Blickfang.

Die diesjährige Landesgartenschau des Freistaates Bayern findet vom 22. April bis 9. Oktober in der Universitäts- und Festspielstadt Bayreuth statt. Unter 300 Namensvorschlägen wurde „Wilhelminenaue“ für den Gartenschaupark ausgewählt. Der Name geht auf die Markgräfin Wilhelmine von Bayreuth zurück, die die oberfränkische Kulturmetropole zusammen mit ihrem Gatten Markgraf Friedrich zu einer europäischen Residenz

umgestaltet hat. Aus deren Zeit existieren noch heute diverse Bauten wie das Markgräfliche Opernhaus oder die Eremitage.

Gleich am Haupteingang Süd/Äußere Badstraße befindet sich der Gartenmarkt mit 20 Kiosken und Pagodenzelten. Hier gibt es alles für den Gartenfreund. In fünf gastronomischen Einrichtungen ist für das leibliche Wohl der Besucher bestens gesorgt. Für fünf Euro werden Führungen

durch den Gartenschaupark von 1 ½ Stunden Dauer angeboten. Außerdem finden zahlreiche Veranstaltungen wie Konzerte, Theateraufführungen, Sportveranstaltungen, Lesungen und Fachvorträge statt. Kinder können sich auf Wasserspielplätzen und anderen Spielflächen austoben. Des Weiteren stehen Trampoline und Volleyballfelder zur Verfügung.

Eine Tageskarte für Erwachsene kostet 16 Euro, für Kinder drei Euro. Dauerkarten sind für 100 Euro bzw. 25 Euro zu haben. Einlass in die Landesgartenschau ist von 9:00 Uhr bis 19:00 Uhr. Aufhalten kann man sich bis zum Sonnenuntergang. Hunde, außer Blindenführhunde, dürfen nicht mitgeführt werden. Fahrräder und Cityroller sind nicht gestattet. Rollstühle, Rollatoren und E-Scooter können gegen eine Kautionskostenlos ausgeliehen werden.

Hallstadter
Pflegevermittlung 24
- 24 Stunden -
Pflege, Betreuung
und Haushalt
Tel.: 0951 / 42 69 9
Mobil: 0179 / 34 41 68 3
Vermittlung24@gmx.de



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



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

Privatpraxis für Fuß- und Beinleiden sowie funktionelle Orthopädie

Konservative und operative Beinvenenbehandlung

- Venenstau
- Offene Beine
- Stauungsekzem
- Venenthrombose
- Krampfadem, Besenreißer

Haltungs- und Bewegungsanalyse Reflextherapien – Spezialienlagen

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

Dr. med. Thomas Stumptner Facharzt für Orthopädie, Phlebologie – Chirotherapie

Fürther Str. 244a (Auf AEG)
90429 Nürnberg
Telefon 09 11 / 237 54 70
Fax 09 11 / 237 54 71

info@dr-stumptner.de / www.dr-stumptner.de



Bestes Alter

Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit

-Aktiv Treff

Einladung zum 1. Aktiv Treff von Bestes Alter

mit freundlicher Unterstützung durch das
Senioren- und Generationenmanagement



Freuen Sie sich auf einen ungezwungen
und lustigen Zeitvertreib mit zahlreichen Informationen

Im Bistro der Städtischen Volkshochschule Bamberg
Tränkgasse 4, bei der Stadtbibliothek (Deutsches Haus)
Buslinie (Deutsches Haus) 904, 906, 915, 916, 938

Wir freuen uns auf Sie!



Einladung
zum Aktiv Treff
Dienstag
26. Juli
ab 10.00 Uhr

Info und Anmeldung unter 0951/40 76 096

Quälende Schmerzen Tauben Füße Unruhige Beine

Polyneuropathie und Restless Legs mit Chinesischer Medizin behandeln



Klinik
am Steigerwald

Chinesische Medizin und
biologische Heilverfahren



Bei Polyneuropathie (PNP) kommt es zum Absterben der langen Nerven, meist in den Beinen. Taube Füße, Manschettengefühl, Gangunsicherheit und aufsteigende Schmerzen sind die häufigsten Symptome. Die Nervenerkrankung geht oft mit dem Restless Legs Syndrom (unruhige Beine) einher.

Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Häufig hören die Erkrankten, dass eine kausale Therapie nicht möglich ist. Die Chinesische Medizin hat ein Erklärungsmodell für die Entstehung der Krankheit, behandelt die Ursachen mit chinesischer Arzneitherapie und kann hier gut helfen.

Wollen Sie Ihre Behandlungs-Chancen klären:

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

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.

Klinik am Steigerwald
Waldesruh, 97447 Gerolzhofen

Tel. 09382 / 949-0
www.tcmklinik.de



Patienten-Infotag Polyneuropathie und Restless Legs

Sa. 03. Sept. | 22. Okt. 2016 | 11.00 – 16.00 Uhr; 25,- € | Anmeldung erforderlich

Der neue Ratgeber von Dr. Schmincke über Polyneuropathie und Restless Legs



Die Nervenkrankheit Polyneuropathie und das Restless Legs Syndrom sind die Diagnosen, die inzwischen in der Klinik am häufigsten behandelt werden. Die vielen ausgebuchten PNP Informationstage sprechen eine deutliche Sprache. Die Schulmedizin kann ausser Schmerzmitteln nichts anbieten. Aus der Chinesischen Medizin lässt sich die schulmedizinisch oft als „unerklärliche Krankheit“ beschriebene Diagnose ursächlich verstehen. Ca. 2.000 PNP-Patienten haben in den vergangenen Jahren in der Klinik von dieser Behandlung profitiert. Dr. Schmincke hat über 20 Jahre Erfahrung in der Be-

handlung dieser beiden Krankheitsbilder gesammelt und die Therapie immer weiter optimiert. Nun hat er einen Ratgeber im Springer Wissenschaftsverlag geschrieben, der im Herbst erscheinen wird. Das Buch beschreibt die Krankheiten, erläutert die Therapiemöglichkeiten und gibt Tipps für eine unterstützende Selbstbehandlung.

**Vorbestellen können Sie es unter
Tel.: 09382/949-207**

Erscheinungstermin ist Oktober 2016.
Der Preis ist 19.99 Euro.

Das Buch ist über den Buchhandel oder direkt über die Klinik erhältlich.

Nähere Informationen unter: www.tcmklinik.de