



Spitze gegen Hitze

- Passen Sie Ihren Alltag dem Klima an. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl.
- Trinken Sie ausreichend – am besten Wasser und ungesüßte Tees.
- Sorgen Sie für Sonnenschutz im Freien.
- Achten Sie auf sich und andere, vor allem aber auf Kinder und ältere Menschen.



Osteopathie-Sprechstunde

Sie wissen nicht, ob Sie mit Ihren Beschwerden eher zur Osteopathin oder Physiotherapeutin gehen oder sogar einen ganz anderen Ansatz wählen sollten? Unsere Osteopathin und Physiotherapeutin Frau Elisabeth Bergem berät Sie gerne. Sichern Sie sich Ihren Termin am **Donnerstag, den 10. September** zwischen 15 und 17 Uhr.

Hier sind Sie in besten Händen!

Terminvereinbarung über Daniele Engel,
daniele.engel@karlmayer-bkk.de



Lecker - auch ohne Zucker und Mehl

Zutaten:

300 g gemahlene Mandeln
4 reife Bananen
6 Eier
Vanilleschote oder Vanilleextrakt
1 TL Zimt
2 TL Backpulver
200 g Heidelbeeren
(alternativ Himbeeren, Kirschen o. ä.)

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Handrührgerät/
Küchenmaschine gut durchmischen.
Den Teig in eine Backform mit 26 cm füllen und mit
Heidelbeeren/Himbeeren/Kirschen o.ä. bestreuen.



Im vorgeheizten Backofen
bei 180 ° C für ca. 25-30
Minuten backen.

„Enjoy the cake!“

Täglich eine gesunde Runde

Mit einem täglichen Spaziergang können Sie einfach und effektiv mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren. Damit bringen Sie nicht nur Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung, sondern gönnen sich auch eine wohltuende Auszeit von den Strapazen des Alltags. Schuhe und Motivation genügen, 20-30 Minuten, ohne Stress und Termine im Nacken, am besten in der Natur—auf geht's!



Im August starten unsere Rehasport- und Funktionsgymnastikkurse wieder zu den gewohnten Zeiten.

Sie wollen weitere Informationen und/oder haben noch Fragen? Dann melden Sie sich hier:

<https://www.karlmayer-bkk.de/> Rubrik Gesundheitszentrum; gesundheitszentrum@karlmayer-bkk.de