



Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main

Aus der Praxis

WAS TUN WENN DIE GELENKE SCHMERZEN

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Aus der Praxis

REITERHOSEN LOSWERDEN

Bei einem ausgeprägten Lipödem hilft oft nur eine Fettabsaugung

Gesund mit der Natur

IMMUNLAGE VERBESSERN MIT VITALPILZEN

Wie wirken Pilze? Welchen Vorteil bieten Sie uns?

Bestattungsvorsorge

WALD DER STILLE

Bestattungswald Flörsbachtal



*Gemeinsam stark
für Ihre Gesundheit*



Klinikum Hanau GmbH

Leimenstraße 20

63450 Hanau

www.klinikum-hanau.de





Bernd Schneider
HERAUSGEBER

Die Corona-Warn-App steht seit Juni 2020 zum Download bereit und ist seitdem bereits mehr als 18 Millionen Mal heruntergeladen worden (Stand Oktober 2020). Eine überdurchschnittlich hohe Akzeptanz wird in der Generation 65 plus verzeichnet. So gibt jeder zweite Senior in Deutschland an, dass er die App nutzen würde oder dies bereits tut. 25 Prozent sind unentschlossen, nur jeder Vierte spricht sich gegen eine Nutzung aus. Das ist das Ergebnis einer Studie.

Das Bundesministerium für Gesundheit schreibt auf seiner Internetseite zur App: Sie tragen mit der Nutzung der App aktiv zur Eindämmung der Pandemie bei. Je schneller Corona-positiv getestete Personen und ihre Kontaktpersonen informiert werden, desto weniger kann sich das Virus verbreiten. Die App hilft Ihnen also, sich selbst, Ihre Familie, Ihre Freunde und Ihr gesamtes Umfeld zu schützen. Ohne diese technische Hilfe müssten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitsämter jeden Fall persönlich verfolgen. Das ist sehr zeitintensiv und oft ist es gar nicht möglich, alle Kontaktpersonen zu finden: Denn wer erinnert sich schon an jeden Menschen, den man getroffen hat? Die Corona-Warn-App löst diese Probleme, theoretisch!?

Inhalt

GESUND - AUS DER PRAXIS

- 4 Praxis für Regulationsmedizin
Die ATLAS Therapie in der Mitochondrien Medizin
- 5 Arme, Beine, Po: Reiterhosen loswerden
Bei einem ausgeprägten Lipödem hilft oft nur eine Fettabsaugung
- 6 Gut zu Fuß
- 7 Was ist Osteopathie?
- 8 Was tun, wenn die Gelenke schmerzen?
MVZ am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau
- 11 Geboren werden im St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau

GESUND MIT DER NATUR

- 12 Immunregulierung, Entgiftung und Entsäuerung mit Vitalpilzen

GESUND - KURZ NOTIERT

- 14 Auf der Suche nach neuen Arthrose-Therapien
- 14 Wechseljahre: eine turbulente Lebensphase
- 15 Raus aus der Stressspirale
- 16 Was tun nach dem Schlaganfall?
- 16 Wenn es die Blase kalt erwischt
- 16 Taktgeber fürs Immunsystem
- 17 Fakten-Check: Was stärkt unser Immunsystem?

GESUND - GUTES SEHEN

- 18 Expertentipps für den Kauf einer Gleitsichtbrille
- 19 Gutes Sehen ist Lebensqualität

GESUND - KUREN

- 20 Bayerisches Staatsbad Bad Steben
Wo die Entspannung wohnt

GESUND - LEBEN IM ALTER

- 22 Pflege und Impfen gehören zusammen
- 24 24-Stunden-Pflege: Gut versorgt im eigenen Zuhause
- 25 Mit der Rikscha durch die herbstliche Brüder-Grimm-Stadt
- 26 Vergessen ist nur das eine ...
- 27 Stellenanzeige

GESUND - BESTATTUNGSVORSORGE

- 28 Tipps vom Friedhofsgärtner
- 29 Wald der Stille: Bestattungswald Flörsbachtal
- 30 Die letzte Ruhe in der Natur

GESUND - SERVICE

- 22 Impressum

PRAXIS FÜR REGULATIONSMEDIZIN

Die ATLAS Therapie in der Mitochondrien Medizin

Fotos: ©privat



Ich arbeite in der Regulationsmedizin und möchte den gesamten Menschen im Mittelpunkt sehen.

Der Atlaswirbel

ist der erste Halswirbel und damit eine neuralgische Schnittstelle im menschlichen Funktionssystem.

Er stellt die Schnittstelle zwischen der Wirbelsäule und dem Schädel dar und trägt täglich ein Gewicht von 5-6 kg. Der Atlaswirbel ist das Nadelöhr, durch welches alle Informationen aus dem Körper über das Rückenmark in unser Gehirn gelangen und

gleichzeitig alle Befehle vom Gehirn zurück in unseren Körper geleitet werden. Weiter stellt der Atlas gemeinsam mit den Kiefergelenken eine funktionelle Einheit dar.

Eine Atlasfehlstellung kann eine Reihe von Symptomen verursachen, welche auf den ersten Blick nicht mit einer Fehlstellung von Wirbeln in Verbindung gebracht werden.

Die Symptome reichen von Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelverspannungen, Schulterproblemen, Beckenschiefständen, Fibromyalgie Syndrom bis hin zu Schilddrüsenerkrankungen, Herzstolpern, Schlafstörungen und Magen-Darmproblemen.

Eine Atlasfehlstellung kann zu einer Erhöhung des nitrosativen Stresses und damit zu einer Schädigung der Mitochondrien führen. Hierdurch zeigen sich Konzentrationsprobleme, Leistungseinschränkungen bis hin zum Burn-out, Gefäßveränderungen und damit verbundenen Herz-Kreislaufstörungen, Müdigkeit bis hin zum Fatigue-Syndrom.

Die Mitochondrien

sind kleine Bausteine in unseren Zellen und erzeugen die Energie, welche wir zum Leben benötigen. Die Mitochondrien regulieren die gesunde Zellteilung und lassen krankhafte Zellen absterben. Für diesen Prozeß benötigen unsere Zellen Nährstoffe und Antioxydanzien. Freie Radikale, welche durch den nitrosativen Stress erzeugt werden stören den Stoffwechsel Prozess in den Mitochondrien.

Die Ursachen einer Atlasfehlrotation liegen meist schon in der Kindheit durch einen falschen Biss oder Fehlstellungen im Kiefergelenk, Traumata der Halswirbelsäule Bsp. nach Sport, Spiel und PKW-Unfällen. Aber auch emotionale Belastungen sowie Geburtsprobleme können eine Fehlrrotation auslösen.

Ich behandle die Atlasfehlrotation nach dem Behandlung Pfad von Dr. Ghiassi. Die Behandlung erfolgt stufenweise und basiert auf einer Triggerpunkt-, Reflex- und Resonanzbehandlung mittels eines Behandlungsgerätes. Hier werden zuerst manuell bestimmte Triggerpunkte behandelt und dann mithilfe spezieller Vibrations- und Hubkräften der Atlas wieder in seine Neutralstellung gebracht. So kann ich auf ruckartige Bewegungen oder Einrenkmanöver verzichten.



Praxis für Regulationsmedizin

Cynthia Wolf
Exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin
Heilpraktikerin

Sophie-Scholl-Platz 4a, 63452 Hanau
Tel. 06181 5023230
Handy 0162 7734912
E Mail Cynthia.ellen@web.de

www.naturheilpraxis-cynthia-wolf.de

ARME, BEINE, PO: REITERHOSEN LOSWERDEN

Bei einem ausgeprägten Lipödem hilft oft nur eine Fettabsaugung

Foto: djd/Capio Schlossklinik Abtsee



Die letzte Diät hat zwar Bauch und Busen kräftig schrumpfen lassen, aber die Fettpolster an Po und Hüften treten immer noch genauso stark hervor wie zuvor? Die schicke Hose aus der Auslage lässt sich einfach nicht über die Oberschenkel ziehen, und unter dem fließenden Kleid zeichnen sich die ungeliebten „Reiterhosen“ deutlich ab? Viele Frauen kennen diese Probleme und kämpfen mit Sport und Abnehmversuchen dagegen an. Meist vergeblich, denn das sogenannte Lipödem ist nicht einfach Übergewicht, sondern eine krankhafte Fettverteilungsstörung. Zu der übermäßigen Vermehrung und Vergrößerung der Fettzellen an Po, Beinen oder Armen kommen oft Wassereinlagerungen, die den Druck im Gewebe noch erhöhen. Neben der unschönen Optik kann das zu Symptomen wie Schmerzen, Druckempfindlichkeit und Neigung zu blauen Flecken führen. Oft gehen die Frauen irgendwann kaum noch aus dem Haus.

Ursächliche Heilung gibt es nicht

Mit verschiedenen Therapien können die Symptome gebessert und eine weitere Verschlimmerung verhindert werden. „In leichteren Fällen genügt oft eine konservative Behandlung mit Kompressionsstrümpfen, Sport und gesunder Ernährung zur Vermeidung weiterer Fetteinlagerungen“, erklärt der Chirurg und Gefäßchirurg Dr. Michael Gerstorfer, Chefarzt der Capio Schlossklinik Abtsee. Ursächlich heilen lässt sich das Lipödem aber meist nicht. Die einzige Möglichkeit, die krankhaften Fettansammlungen wirklich loszuwerden, ist eine operative Fettabsaugung. Diese sollte in einer Fachklinik erfolgen. Dabei werden die Fettzellen an den betroffenen Stellen zum Beispiel mit einem Wasserstrahl gelöst und dann minimalchirurgisch abgesaugt - mehr Informationen dazu gibt es auch unter www.capio-schlossklinik-abtsee.de. „Die Entscheidung zu ei-

ner OP hängt auch von der Stärke der Schmerzen ab“, so Gerstorfer. „Diese können manchmal auch schon bei niedrigeren Stadien sehr belastend sein.“

OP mit guten Erfolgsaussichten

Durch die Fettabsaugung lassen sich die Beschwerden oft langfristig deutlich lindern. „Die Erfolgsaussichten sind gut, die Schmerzen

in den meisten Fällen weg“, resümiert Gerstorfer. Die am bayerischen Abtsee gelegene Schlossklinik bietet für Frauen mit Lipödem eine spezielle Sprechstunde an. Dabei werden auch die Venen untersucht und ein individueller Behandlungsplan erstellt. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die OP nur in Ausnahmefällen, vielen Betroffenen ist die Befreiung von ihrem Leid es jedoch wert, die Kosten selbst zu tragen. (djd).



Foto: djd/Capio Deutsche Klinik Laufen/Jacqueline Wardeski

Die letzte Diät hat zwar Bauch und Busen schrumpfen lassen, nicht aber die Fettpolster an Po und Hüften? Viele Frauen leiden unter „Reiterhosen“ und kämpfen mit Sport und Abnehmversuchen dagegen an. Meist vergeblich, denn das sogenannte Lipödem ist nicht einfach Übergewicht, sondern eine krankhafte Fettverteilungsstörung, die auch Symptome wie Schmerzen, Druckempfindlichkeit und Neigung zu blauen Flecken zeigen kann. Verschiedene Therapien können die Beschwerden lindern und eine Verschlimmerung bremsen, heilen lassen sich die Fettansammlungen aber nicht. Die einzige Möglichkeit, sie wirklich loszuwerden, ist eine operative Fettabsaugung - mehr Informationen dazu gibt es auch unter www.capio-schlossklinik-abtsee.de. Sie kann die Symptome in vielen Fällen dauerhaft bessern.



Nagelpilz ist weit verbreitet. Rund jeder sechste Deutsche leidet unter einer anhaltenden Pilzinfektion an Füßen oder Händen. Bei der Bekämpfung des Pilzes ist Geduld gefragt. Ciclopoli ist ein wissenschaftlich und praktisch überzeugender medizinischer Nagellack. Er enthält Ciclopirox, einen Anti-Pilz-Wirkstoff, der tief in den Nagel eindringt und die eingekisteten Pilze bekämpft. Mehr Informationen gibt es unter www.ciclopoli.de.

Foto: djd-mk/Ciclopoli

Fotos: djd-mk/www.loceryl.com.de



Eine Umfrage ergab, dass sich 77 Prozent der Deutschen in der Öffentlichkeit lieber mit ein paar Speckröllchen zu viel zeigen würden als mit Nagelpilz. Dabei muss sich niemand mit unschön verdickten, verfärbten und porösen Nägeln abfinden. So hat sich etwa Loceryl Nagellack zur Behandlung bewährt. Dank seiner Langzeitwirkung muss er nur einmal pro Woche auf den Nagel aufgetragen werden.



Foto: djd-mk/comfort-schuh



Ein Blick auf die neue Schuhmode zeigt: Die kalte Jahreszeit kann getrost kommen. Angesagt sind in dieser Saison vor allem flache Schuhe, die bei jedem Wetter für angenehmen Laufkomfort sorgen. Viele modische Modelle, etwa von ComfortSchuh, bieten zudem eine natürliche Form mit breitem Zehenbereich. Das hat den Vorteil, dass die Zehen wie beim Barfußgehen genug Platz haben: www.comfortschuh.de.

Gut zu Fuß

Zum echten Hype der Hollywood-Stilikonen Kim Cattrall und Diane Kruger haben sich die Merino Runners von Giesswein entwickelt. Ob beim Home-Workout, dem Spaziergang oder dem Stadtbummel: Die leichten, nachhaltig produzierten Sneaker sind immer im Einsatz. Die natürlichen Luftkammern in der Merinowolle sorgen für eine ideale Temperaturregulierung im Sommer und Winter.



Große Füße? Kein Problem! Beim Online-Versand für Schuhe in Übergrößen werden

Männer mit den Größen 46 bis 54 und Frauen mit den Größen 42 bis 46 fündig: schuhplus ist Europas größter Händler für XXL-Schuhe mit eigenen Fachgeschäften. Trendige Modelle von coolen Sneakers über angesagte Plateausandalen bis hin zu klassischen Loafers finden sich unter www.schuhplus.com.



Foto: djd-mk/www.schuhplus.com/erivatogaretsworkshop

Fotos: djd-mk/www.giesswein.com

Was ist Osteopathie?

Der Ursprung des Wortes „Osteopathie“ stammt aus dem Griechischen: „Osteon“ = Knochen und „Pathos“ = Leiden. Der Begründer der Osteopathie, Andrew Taylor Still selbst schrieb später dazu: „Ich dachte an den Knochen als Ausgangspunkt pathologischer Syndrome und daraus entstand dann aus „Osteon“ und „Pathos“ die Verbindung „Osteopathie“.

Osteopathen behandeln mit manueller Therapie die Knochen- bzw. die Gelenkstellung, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wie es zu dieser Stellungen- bzw. Beweglichkeitsveränderung gekommen ist. Die Osteopathie versucht alle Gewebe zu normalisieren, die auf den Knochen eine mechanische oder neurovegetative Auswirkung haben. Sie ist ein medizinisches Behandlungssystem, das sich zur Untersuchung und Therapie der Hände bedient, also sanfter manueller Techniken, wobei das Individuum in seiner Ganzheit erfasst und respektiert wird.

Das Ziel der Osteopathie ist die Wiederherstellung der Harmonie des Gesamtorganismus und seiner Selbstheilungskräfte. Fern von jedem Mystizismus basiert sie auf der äußerst präzisen Kenntnis von Anatomie, Physiologie, Pathologie, Biomechanik, Embryologie usw. Die Subtilität und Integrität der osteopathischen Techniken verlangen fachliche Kompetenz und ein gutes Palpationsvermögen, was die lange und intensive theoretische Ausbildungszeit erklärt.

Die Osteopathie gliedert den Körper in verschiedene Systeme, die nur in einem engen und gut koordinierten Zusammenhang funktionieren können. Es darf niemals der Gedanke entstehen, es würde „verschiedene Osteopathien“ geben! Es gibt nur eine einzige und einzigartige Osteopathie mit vielen verschiedenen Techniken, deren Stärke aber in ihrer kombinierten Integration und Anwendung in der spezifischen Behandlung des Individuums besteht.

Osteopathische Behandlung

Eine osteopathische Behandlung versucht manuell Beziehungen zwischen unterschiedlichen Strukturen zu erkennen, um diese dann gegebenen-

Entspannung zu erreichen. Das Muskel-Faszien-Skelett-System ist dabei von zentraler Bedeutung. Aber auch Ernährung, psychische, soziale und andere Lebensfaktoren werden mit berücksichtigt. Eine optimale Zusammenarbeit zwischen den unterschiedlichen Disziplinen ist deswegen sehr wichtig!

Es soll sicherlich nicht der Eindruck



falls auch zu normalisieren, damit die Gefäßsysteme (= Ernährung und Abfalltransport) und Nerven (= Koordination) wieder ein integrierendes und unterstützendes Gerüst für den Gesamtorganismus herstellen. Das Ziel der Behandlung ist es, ursächliche Krankheitsfaktoren aufzulösen oder abzuschwächen, freie Beweglichkeit der Gelenke und Faszien wieder einzurichten, das autonome Nervensystem auszugleichen, die Körperstatik zu harmonisieren, viszerale Störungen aufzulösen und psycho-emotionale Erleichterung und

entstehen, dass die Osteopathie das Allheilmittel ist. Es ist auch selbstverständlich, dass eine osteopathische Behandlung nicht als Ersatz einer medikamentösen oder operativen Behandlung gesehen werden kann. Osteopathische Techniken versuchen die Abwehrkräfte des Patienten zu stärken und sollen synergetisch mit Pharmazeutika, homöopathischen Mitteln usw., die den Krankheitserreger direkt bekämpfen, angewandt werden! Dazu ist eine gute Zusammenarbeit mit dem Arzt und anderen Therapeuten unerlässlich.

Foto: fotolia.com / @karelnoppe



HEILPRAKTIKERIN OSTEOPATHIN PHYSIOTHERAPEUTIN

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

Nidderauer Straße 25
61137 Schöneck-Oberdorfelden
Telefon: 06187 / 992140
Homepage: www.kurt-osteopathie.de
E-Mail: praxis@kurt-osteopathie.de



Termine nur nach telefonischer Vereinbarung
Mitglied im Verband der Osteopathen Deutschland e.V.



Foto: fotolia.de/Cog visuell

Was tun, wenn die Gelenke schmerzen?

Gelenkschmerzen beeinträchtigen unsere Alltagsaktivität und Lebensqualität beträchtlich und betreffen nahezu die Hälfte aller Menschen über 45 Jahren.

Vor allem morgens nach dem Aufstehen fühlen sich die Gelenke dann steif an und schmerzen. Aber auch unter Be-

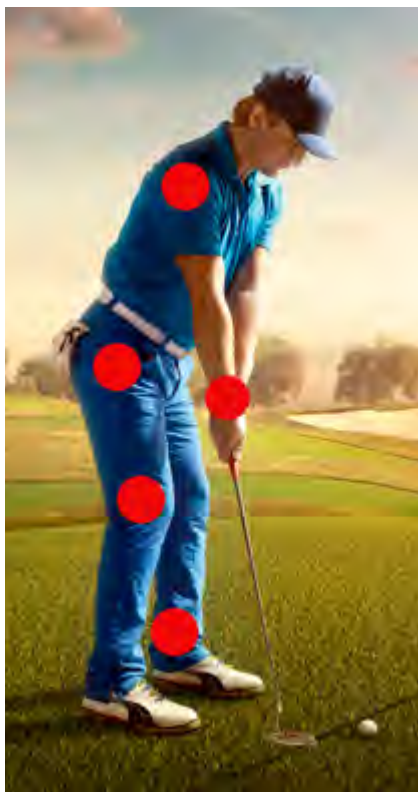
lastung, so beim Sport oder im Beruf, kann es zu Beschwerden kommen. Gelenkschmerzen können an praktisch allen Gelenken vorkommen – sowohl an den „großen“ Gelenken wie den Hüft-, Knie- und Schultergelenken, aber auch an den „kleinen“ Gelenken wie den Fingergelenken.

Die Ursachen von Gelenkschmerzen sind vielfältig. Am häufigsten handelt es sich um eine langjährige hohe Belastungsbeanspruchung des entsprechenden Gelenkes mit zunehmender Abnutzung des Gelenkknorpels. Diese Abnutzungserscheinung wird medizinisch als Arthrose bezeichnet.

Im weiteren Verlauf kommt es zu einem zunehmenden Gelenkverschleiß und einer Knochenveränderung, was wiederum zu Schmerzen und Funktionseinschränkungen führt. Welche Gelenke dabei betroffen sind, ist häufig erblich bedingt.

Andere Ursachen für Gelenkschmerzen sind rheumatologische Erkrankungen oder Gelenkschädigung nach einem Unfall („posttraumatisch“). Auch Entzündungen der Schleimbeutel oder bakterielle Gelenkentzündungen können Gelenkschmerzen verursachen.

Beim häufigsten Auslöser, der Arthrose, handelt es sich um eine Reduktion der



Gelenkschmerzen?

Wir kümmern uns um Ihre Gesundheit, damit Sie Ihren Alltag (wieder) genießen können.

Knorpelschicht eines Gelenkes mit zunehmender Knochenveränderung. Neben Schmerzen löst dieser Prozess Entzündungsschübe sowie Schwellung und Verformung des betroffenen Gelenkes aus. Im Zeitverlauf werden die Gelenke immer unbeweglicher und steifer, jede Bewegung ist dann für den Patienten schmerzhaft.

Behandlungsmöglichkeiten bei Gelenkschmerzen

Im Fokus der Behandlung im Medizinischen Versorgungszentrum am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau steht, die Beschwerden durch eine gezielte Therapie – ohne operativen Eingriff – in den Griff zu bekommen. In einigen Fällen gelingt dies dauerhaft, in anderen Fällen kann eine Operation zumindest zeitlich hinausgezögert werden.

Die konkrete Ausgestaltung der Behandlung ist von den subjektiven Beschwerden und der Einschränkung des Patienten abhängig und vom Ausmaß der bereits eingetretenen Gelenkveränderung. Einmal eingetretene Schädigungen des Knorpels können nicht rückgängig gemacht werden. Daher ist es wichtig, dass Patienten mit Gelenkschmerzen möglichst frühzeitig einen spezialisierten Arzt aufsuchen – umso größer sind die Chancen, ohne Operation eine deutliche Verbesserung zu erzielen und den weiteren Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Hierfür kommen verschiedene Maßnahmen in Betracht. So ist es durch gezielte Physiotherapie sowie Manualtherapie möglich, die Beweglichkeit zu steigern und die Muskeln zu kräftigen, sodass diese das Gelenk stabilisieren und vom Druck entlasten können. Auch durch Taping kann das Gelenk unterstützt werden.

Wichtig ist zudem ein gezielter Einsatz von Tabletten zur Schmerzlinderung und zur Behandlung der Entzündung im Gelenk. Von einer Eigetherapie mit rezeptfreien Arzneimitteln ist Patienten

Leistungsspektrum des Medizinischen Versorgungszentrums am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau:

Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

- » Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin
- » Spezielle Handchirurgie
- » Wirbelsäulenzentrum

Medizinisches Versorgungszentrum am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau GmbH

Am Frankfurter Tor 19
63450 Hanau

mvz@vinzenz-hanau.de

www.vinzenz-hanau.de/mvz

Telefon: 06181 2 46 37

Privatsprechstunde:

Telefon: 06181 27 26 90



Priv.-Dozentin Dr. med. Isabella Mehling
– Leiterin der Sektion Handchirurgie am St. Vinzenz-Krankenhaus



dringend abzuraten, da die Wirkung von Schmerzmitteln und Entzündungshemmern vom Einsatz des richtigen Wirkstoffes, von der korrekten Dosierung und vom korrekten Einnahmeintervall abhängig ist. Hierzu bedarf es im ersten Schritt einer Klärung durch einen Spezialisten, welche Ursachen die Schmerzen haben.

In vielen Fällen können entzündungshemmende Injektionen sowie alternative Behandlungsansätze wie Akupunktur zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden beitragen.

Auf Wunsch des Patienten kommt auch die Anwendung von Hyaluron in Betracht. Die Hyaluronsäure wird direkt in das Gelenk gespritzt und soll so zu einer erhöhten Gleitfähigkeit der Gelenkschmiere beitragen, sodass weniger Abrieb entsteht und die Entzündung eingedämmt wird. Eine weitere Therapiemöglichkeit besteht darin, beispielsweise bei der Daumensattelgelenksarthrose, Eigenfett in das Gelenk zu spritzen, um die Beschwerden zu lindern.

Einige der genannten Therapiemaßnahmen werden im Rahmen der Regelversorgung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Darüber hinaus können zusätzliche Behandlungen als individuelle Gesundheitsleistung (IgeL) erfolgen.

Alle aufgezählten konservativen Therapiemaßnahmen werden im Medizinischen Versorgungszentrum am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau angeboten und durchgeführt.

Sofern ein operativer Eingriff erforderlich ist, kann dieser am St. Vinzenz-Krankenhaus erfolgen. So werden alle Patienten mit Gelenkschmerzen im Bereich der Finger / Hände bei Bedarf durch Frau Priv.-Doz. Dr. Isabella Mehling persönlich operiert, unabhängig vom Versicherungsstatus. Dr. Mehling ist Ärztliche Leiterin des Medizinischen Versorgungszentrums und zugleich Leiterin der Sektion Handchirurgie am St. Vinzenz-Krankenhaus.

Bei zunehmender Arthrose der Finger gibt es beispielsweise die Möglichkeit, den Betroffenen durch eine operative Versteifung des Endgelenkes zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. An den Fingermittel- und Grundgelenken kann auch ein künstliches Gelenk eingesetzt werden. Im Idealfall kann eine vollständige Schmerzf়reiheit des Fingers erzielt werden, bei minimalen Funktionseinschränkungen.

Operationen des Bewegungsapparates werden des Weiteren durch die Kollegen der Orthopädie und Unfallchirurgie im St. Vinzenz-Krankenhaus durchgeführt. Ist die Arthrose schon sehr weit fortgeschritten, kann ein künstliches Gelenk eingebaut werden. Dies wird häufig bei fortgeschrittener Hüft- und Kniearthrose durchgeführt, ebenso wie am Schulter- oder Sprunggelenk. Die Klinik ist ein zertifiziertes EndoProthetikZentrum.

Das St. Vinzenz-Krankenhaus bietet mit dem angeschlossenen Medizinischen Versorgungszentrum eine eng verzahnte Versorgung „aus einer Hand“ – von der ambulanten Therapie bis zur Operation und späteren Nachsorge. Dies bietet dem Ärzteteam die Möglichkeit, die Patienten langfristig zu begleiten und auch den langfristigen Erfolg der Therapie zu beobachten. So ist die Freude bei einer deutlichen Besserung der Beschwerden dann auf beiden Seiten groß.

REDAKTION: PRIV.-DOZ. DR.MED. ISABELLA MEHLING



Geboren werden im St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau

Jeden ersten Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr:
Online-Informationsabende auf unserer Facebook-Seite
(www.facebook.com/st.vinzenz.hanau)



- Erfahrenes Team von Hebammen, Ärzten, Kinderkrankenschwestern
- Kinderärztliche Versorgung
- Moderne Schmerztherapie
- Wassergeburt
- Hebammenberatung
- Akupunktur
- Integrative Wochenbettpflege
- 2-Bett-Zimmer mit eigenem Sanitärbereich
- Familienzimmer
- Alle Mahlzeiten als Buffet
- Professionelle Stillberatung Stillcafé
- Konzept zur Babysicherheit
- Babyslotsen
- Umfangreiches Kursangebot vor und nach der Geburt
- Früherkennungsuntersuchungen



VINZENZ GRUPPE
FULDA



St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH

Am Frankfurter Tor 25 · 63450 Hanau · Tel.: 061 81/272-371

Infotelefon Kreißsaal: (06181) 272-482

Infotelefon Wochenbettstation (06181) 272-383

Mail: geburtshilfe@vinzenz-hanau.de

www.vinzenz-hanau.de · www.facebook.com/st.vinzenz.hanau

Immunlage verbessern mit Vitalpilzen

Wie wirken Pilze? Welchen Vorteil bieten Sie uns?

Pilze zählen zur Regulationsmedizin – sie regulieren Organ-, Körper- und Zellfunktionen zum „Normalen“ hin – sie zählen zu den sogenannten adaptogenen Wirksubstanzen! Im Fokus steht die Unterstützung des Immunsystems – dem Körper die eigene Immunkompetenz wieder zurück zu geben! Der Körper soll wieder seine eigene Reaktionsfähigkeit zurückgewinnen. Zusätzlich sind alle Pilze Basenbildner und wirken regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt. Pilze entgiften, entsäuern und unterstützen den Stoffwechsel und die Darmgesundheit.

- Pilze regulieren das Immunsystem (jeder Pilz hat seinen Schwerpunkt!)
- Pilze wirken antiviral und antibakteriell, antientzündlich
- Regulieren den Säure-Basen-Haushalt und entgiften
- Aktivieren den Stoffwechsel & unterstützen die Darmgesundheit

Die Wirkungen der Vitalpilze sind sehr komplex, liegen im rein ernährungsphysiologischen Bereich und runden ihre gesunde Ernährung mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen, wie Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Ballaststoffen ab.



Cordyceps

Worauf zielt eine gezielte Vorbeugung oder parallele Anwendung zur Immunstärkung ab? Welche Pilze sind empfehlenswert?

- Der Schutz der Lunge, der Milz und des Lymphgewebe hat eine große Bedeutung!
- Zytokinsturm entgegenwirken! Verringerung der Zytokin-Konzentration, um Gewebsschäden zu vermeiden (Coriolus, Cordyceps, Reishi). Der Cordyceps beeinflusst hochspezifisch Zytokinkaskaden, die durch Influenza in Gang gesetzt werden. Er ist antiviral, moduliert die überschießenden Immunreaktion, senken die Zytokin-Konzentration, und fördert die gesunde Immunantwort auf die Infektion. Coriolus ist stark entzündungshemmend.
- Cordyceps, Coriolus, Agaricus, Reishi, Shiitake haben alle einen Zielorganbezug zur Lunge!
- Cordyceps, Coriolus, Reishi sind die erste Wahl und können mit anderen Pilzen noch in Kombination ergänzt werden!
- Schutz vor Lungenentzündung! Bei Lungenentzündungen ist der Shiitake empfehlenswert, der in der TCM schon seit Jahrtausenden bei echter Grippe und Erkältungen angezeigt ist. Coriolus ist generell ein starker Pilz bei Entzündungen!
- Die Verdünnung von Schleim und Verbesserung der Flüssigkeitsdrainage in den Lungen! Auf jeden Fall die Lymphe und den Lymphfluß mit dem Polyporus unterstützen und die Flüssigkeitsdrainage verbessern!
- Stärkung der Schleimhäute! Der erste Angriffspunkt des Virus sind die Schleimhäute, die gestärkt und geschützt werden können. (Hericium, Agaricus)
- Direkt wirksame Mittel, die das Eindringen von Viren in Wirtszellen verhindern (Cordyceps)
- Regeneration von Lungengewebe! (Cordyceps, Coriolus, ABM)
- Maitake einsetzen, um die Milz zu schützen. Wobei auch Polyporus, Coriolus, Shiitake und Hericium, in der Betrachtung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), einen Bezug zur Milz haben.



Polyporus



Reishi



Agaricus



Coriolus

Fotos: ©Terra Mundo

QUALITÄT:

Achten Sie auf eine hochwertige BIO-Qualität in hoher Konzentration, wie sie bei Extrakten vorliegt. Extrakte sind i.d.R. wasserlöslich und können somit sehr gut im Darm aufgenommen werden! Am besten abgerundet mit dem Pilzpulver - beide Rohstoffqualitäten vereint in einer Kapsel - so können Sie die Vorteile beider Rohstoffqualitäten von Vitalpilzen am besten nutzen. Mit einer hochwertigen Vitamin-C Quelle eingenommen, wird die Resorption im Darm verbessert und unterstützt das Immunsystem noch zusätzlich!

SONSTIGE TIPPS für die Ernährung, um das Immunsystem zu unterstützen:

- Vitamin C - Antioxidantien: Granatapfelsaft, Acerola-Saft/ -Pulver/ -Taler
- Vitamin D: immunregulierend und entzündungshemmend
- Auf Zink- und Selen-Spiegel achten
- Ingwer, Grüner Tee, Knoblauch
- Kokosöl, Olivenöl, Olivenblätter-Tee
- Milchsauer-fermentierte Lebensmittel (bspw. Brottrunk, Sauerkrautsaft, milchsauer eingelegte Rote Beete, Kimchi, Miso, Sauerkraut, Regulate etc.)
- Probiotika
- Wechselduschen & Bürstenmassagen (stärkt Kreislauf & Immunsystem)
- Hühnersuppe, Knochensuppe
- Roter Ginseng – „Alrounder aus der Natur“
- Cistus-Tee, -Dragees, -Lutschtabletten
- Süßholz, Holunder, Zimt: blockieren Rezeptorbildung in unterschiedlichem Grad

Sicherheitshinweis: Bei den aufgezeigten Abhandlungen und Gesundheitstipps handelt es sich um begleitende Maßnahmen. Bei Verdacht auf eine schwere Virus Infektion ist ein Arzt aufzusuchen!


TERRA MUNDO
...besser leben
VITALPILZE
Mit Vitamin C zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems
Reishi – Shiitake – Hericium – Maitake – Agaricus –
Cordyceps – Coriolus – Polyporus – Coprinus – Auricularia

Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- Analytierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Zusammensetzung pro Kapsel:
250 mg konzentriertes Pilzextrakt &
150 mg Ganzpilzpulver
plus 30 mg Bio-Acerolapulver



VEREINTE VORTEILE –
EINE KOMBINATION
AUS EXTRAKT & PILZPULVER!



TERRA MUNDO

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
Telefon: 0 61 72 / 185 32-0, Fax: 0 61 72 / 185 32-29

NAHUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – nicht als Ersatz
für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
und eine gesunde Lebensweise verwenden!

Auf der Suche nach neuen Arthrose-Therapien

Forscher entwickeln spezielle Trainingsmethoden und Nanofähren für Medikamente

Arthrose ist noch nicht heilbar, aber Wissenschaftler sind ständig auf der Suche nach neuen, besseren Therapien - etwa, um den Gelenkknorpel zu regenerieren oder die Nebenwirkungen von gängigen Schmerzmitteln (NSAR) zu vermeiden. Eine schon bestehende Alternative ist hier die Injektion von Hyaluronsäure ins Gelenk, etwa die 3-in-1-Spritze von Synvisc. Sie kann langanhaltend schmerzlindernd und stoßdämpfend wirken - mehr dazu unter www.synvisc.de. Bei der Stärkung der gelenkstützenden Muskulatur hat sich neuen Studien zufolge das Blood Flow Restriction Training als effizient erwiesen, bei dem während des Trainings der Blutfluss in den Venen behindert wird. Und knorpelregenerierende Wirkstoffe können vielleicht demnächst mit Nanofähren an ihren Wirkungsort gebracht werden. (djd)



Foto: djd/Sanofi/Getty Images/Wavebreakmedia

Wechseljahre: eine turbulente Lebensphase

Frauen können die Zeit des Wandels zum Neustart nutzen



Foto: djd/Remifemin/RFBSP - stock.adobe.com

Plötzliche Hitzeschübe können den Alltag stark beeinträchtigen - manchmal treten täglich bis zu 30 solcher Wallungen auf.

Frauen im Alter zwischen 45 und 60 haben heutzutage ein ganz anderes Selbstverständnis im „Wechselalter“ als früher: Sie fühlen sich noch jung. Nicht wenige begreifen den neuen Lebensabschnitt als Chance, manches zu ändern oder neu zu beginnen. Von Wechseljahresbeschwerden wollen sie sich dabei nicht aufhalten lassen. Denn lässt die Hormonproduktion allmählich nach, hat das oft unliebsame Begleiterscheinungen: So leiden zwei Drittel der Frauen in den Wechseljahren unter Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen. Hilfe aus der Natur kann etwa Remifemin mit einem Spezialextrakt aus den Wurzeln der Traubensilberkerze bieten. Wirksamkeit und Verträglichkeit wurden in Studien mit mehr als 12.000 Patientinnen belegt. (djd)



Foto: djd/Remifemin/Maskot - stock.adobe.com

Ein einfühlsamer Partner ist im Hormonchaos der Wechseljahre ein Fels in der Brandung.

Raus aus der Stressspirale

Diese Tipps können für mehr Entspannung und Lebensfreude sorgen

Stress macht heute vielen Menschen zu schaffen. Und das Jahr 2020 hat noch eine Extraportion an Belastungen draufgepackt. Höchste Zeit, den Schalter umzulegen und etwas für mehr Lebensfreude zu tun. Bewährt haben sich dabei zum Beispiel Meditations- und Entspannungstechniken, etwa die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn. In der warmen Jahreszeit ist es auch gut, in die Sonne zu gehen und sich zu bewegen, denn das kurbelt die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin an. Übrigens: Unter Stress wird im Körper die Serotoninbildung gestört. Dann kann die Pflanze Griffonia simplicifolia helfen. Ihre Samen enthalten eine Serotoninvorstufe, die die Bildung wieder ermöglichen kann. Sie ist etwa in Griffonia Maca von Dr. Koll enthalten - mehr unter koll-biopharm.de. (djd)



Foto: djd/Pol Henry/Weltnhofer Designs - stock.adobe.com

Dauernde Überforderung und Anspannung führen in die Stressspirale - auch weil die Bildung des Glückshormons Serotonin behindert wird. Mit regelmäßigen Auszeiten, Entspannungstechniken und pflanzlicher Unterstützung lässt sich mehr Ausgeglichenheit erreichen.



KURPARK-KLINIK Bad Nauheim Zentrum für medizinische Rehabilitation

Fachklinik für Innere Medizin · Orthopädie · Urologie

Unsere KURPARK-KLINIK ist ein Zentrum für medizinische Rehabilitation mit den drei Fachkliniken Innere Medizin, Orthopädie und Urologie.

Wir führen Anschlussheilbehandlungen (AHB) direkt nach einem Krankenhausaufenthalt sowie stationäre und ambulante Heilbehandlungen durch. Unser primäres Ziel ist es, Sie bei der Wiedererlangung Ihrer Lebensqualität zu unterstützen.



Unser Ärzte- und Therapeutenteam behandelt Sie nach individuell angepassten Rehabilitationskonzepten. Zusätzlich verfolgen wir durch unseren fachklinikübergreifenden Konsiliardienst ein Behandlungskonzept, das der zunehmenden Komplexität von Krankheitsbildern mit Begleiterkrankungen und Mehrfacherkrankungen gerecht wird.

Patienten-Service: 0800 - 1 55 46 45
Kurstraße 41 - 45
61231 Bad Nauheim
www.kurpark-klinik.com



Was tun nach dem Schlaganfall?

Konsequente Reha ist wichtig, neue Therapien verbessern das Ergebnis

Bei einem Schlaganfall muss der Patient umgehend in ein spezialisiertes Krankenhaus. Dort tun Ärzte alles, um das Ausmaß der Gehirnschädigung gering zu halten. Während die Notfallmedizin schnell reagiert, wird die Nachsorge jedoch oft vernachlässigt. Rehamaßnahmen zur Verbesserung von Lähmungen und Sprechstörungen werden häufig nicht konsequent durchgeführt. Die Forschung von Prof. Joanne Kurtzberg an der Duke University, North Carolina, USA, lässt auf eine bessere Unterstützung der Reha hoffen. Intravenöse Infusionen von Nabelschnurblutzel- len erhöhen die regenerative Aktivität der Gehirnzellen bei Schlaganfallpatienten. CBC Health in München (www.cbchealth.de) bietet nun erstmals eine Therapie mit Nabelschnurblut an, die bei Patienten mit Schlaganfall positive Wirkungen zeigt. (djd)

*Nach einem Schlaganfall sollten Rehamaßnahmen konse-
quent durchgeführt werden, um Spätschäden zu minimieren.*



Foto: djd/CBC Health/Stockphoto/Katarzyna Bialosiewicz

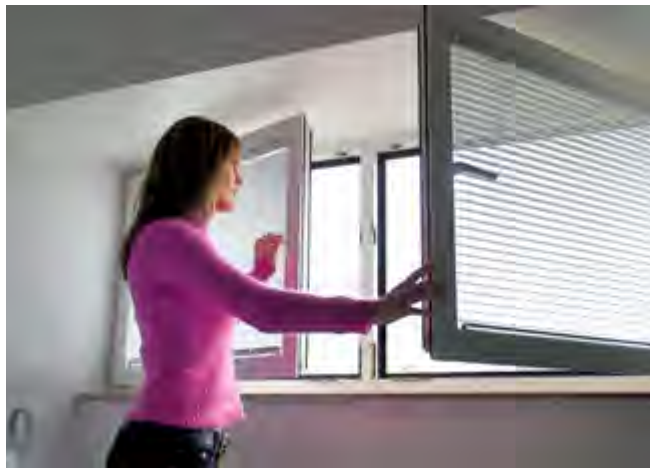


Foto: djd/Cystinol/Antoniguillem - stock.adobe.com

Vorsicht, Zugluft!

Wenn es die Blase kalt erwischt

Gut Lüften ist nun noch wichtiger - für ausreichenden Luftaus-
tausch in Zeiten von Corona. Dauerhafter Durchzug sollte es
jedoch nicht sein. Denn hält man sich länger an zugigen Orten
auf, kann der Körper auskühlen. Das kann eine schmerzhaft
Blasenentzündung nach sich ziehen. Allgemein tut man gut da-
ran, sich in der nasskalten Jahreszeit von Kopf bis Fuß warm-
zuhalten – egal ob unterwegs, im Büro oder zu Hause. Hat es
die Blase trotz aller Vorsicht „erwischt“, kann beispielsweise
Cystinol akut aus der Apotheke helfen. Das pflanzliche Arznei-
mittel enthält Bärentraubenblätter-Extrakt, der die typischen
bakteriellen Erreger von Harnwegsinfekten effektiv bekämpfen,
Entzündungen entgegenwirken und so die Beschwerden rasch
abklingen lassen kann. Infos unter www.cystinol.de. (djd)

Taktgeber fürs Immunsystem

Wie der Lebensrhythmus das gesund- heitliche Wohlbefinden beeinflusst

Aufstehen, Arbeiten, Freizeit - unser Alltag wird meist von ei-
nem festen Takt bestimmt. Aber in Zeiten von sozialer Distanz,
Homeoffice und Zwangsentschleunigung ist dieser Ablauf oft
gestört. Wenn Mehrbelastung und Zeitmangel hinzukommen,
kann dies Körper und Seele belasten. Auch das Immunsystem
leidet, wenn gesunde Gewohnheiten wie Sport, eine ausge-
wogene Ernährung oder regelmäßiger Schlaf wegfallen, vor
allem in der Erkältungszeit. Bei den ersten Anzeichen eines
grippalen Infekts kann etwa Infludoron von Weleda mit einer
Kombination aus fünf Heilpflanzen und einer Eisen-Phos-
phor-Verbindung erkältungsbedingte Beschwerden lindern.
Und eine ausgeglichene Lebensweise mit festen Schlaf- und
Essenszeiten sowie Erholungspausen hilft, die körpereigenen
Selbstheilungskräfte zu stärken. (djd)



Foto: djd/Weleda/Lumina Images/stocksy

Fakten-Check: Was stärkt unser Immunsystem?

Kohlenhydratreiche Ernährung? Eisbaden? Umfrage offenbart Unsicherheit

Das Immunsystem ist unser wichtigstes Bollwerk gegen Viren, Bakterien und Parasiten - der ultimative Schutzschild gegen Krankheitserreger. Aber es ist ein fragiler Schatz, auf den jeder gut aufpassen sollte. Das gilt erst recht in diesen besonderen Zeiten. Tatsächlich hat eine aktuelle repräsentative Umfrage ergeben, dass den Deutschen das Immunsystem wichtig ist. 85 Prozent achten darauf, ihre Abwehr bestmöglich zu unterstützen - und haben das auch schon vor dem Ausbruch von Covid-19 gemacht. 66 Prozent legen nun sogar extra Wert darauf.

Einsamkeit kann unserem Immunsystem schaden

So mancher ist sich allerdings nicht sicher, was die Abwehrpower stärkt. So glaubt jeder Vierte, dass eine kohlenhydratreiche Ernährung hilfreich ist, 28 Prozent halten möglichst viel zu Hause bleiben für sinnvoll und 46 Prozent sind vom Abhärten des Eisbadens überzeugt. Jedoch gibt es für keine dieser Maßnahmen Belege, dass sie einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben. Was indes aus den Zahlen hervorgeht: Wir wissen offenbar, dass Dinge, die uns glücklich machen und Stress reduzieren, dem Immunsystem guttun. Das sind zum Beispiel Zeit an der frischen Luft zu verbringen und ausreichend zu schlafen (jeweils 95 Prozent), Sport zu treiben (77 Prozent) oder den Stress bewusst auszusperren (76 Prozent). Und das stimmt auch. Denn es gibt eine wechselseitige Beeinflussung von Zentralnervensystem, Psyche und Immunsystem. So fanden Forscher heraus, dass psychische Faktoren wie die soziale Isolation im Zuge der Corona-Maßnahmen direkten Einfluss auf die Entzündungsreaktionen in unserem Körper und damit auf unser Immunsystem haben können.

Darüber hinaus ist eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung wichtig. Zur Unterstützung ist oft eine gezielte Nährstoffzufuhr sinnvoll, wie auch 43 Prozent der Befragten glauben. Trivital immun (Apotheke) beispielsweise kann die normale



Foto: djd/Trivital Immun/Jozsef Polc/123RF



Foto: djd/Trivital Immun/Olga Yostrenska/123RF

Funktion unseres Immunsystems unterstützen: mit Vitalpilz- und Pflanzenextrakten sowie wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie Zink, Selen, Folsäure, Vitamin C, B6 und B12. Es ist nach dem intelligenten Tag-Nacht-Prinzip aufgebaut und unterstützt damit den natürlichen Biorhythmus des Körpers.

„AHAL“ und noch mehr Tipps

Neben inzwischen hinlänglich bekannten Vorsichtsmaßnahmen wie Abstand halten, Hygieneregeln und Alltagsmaske sind unter www.trivital-hennig.de/ratgeber weitere Tipps zu finden. Eine Auswahl: Regelmäßiges Stoßlüften hilft gegen trockene Heizungsluft und umherschwirrende Viren. Ein Spaziergang in der Herbstsonne gefällt Immunsystem und unserer Laune. Außerdem regen Wechselduschen oder Saunabesuche das Immunsystem zusätzlich an und stärken das Herz-Kreislauf-System.

(djd)

Die Johanniter: Immer für Sie da!

Sie haben einen Angehörigen der alleine lebt und wollen mehr Sicherheit?!

Der **Johanniter-Hausnotruf** bietet Hilfe auf Knopfdruck

Sie brauchen für Ihren Führerschein eine Erste-Hilfe-Ausbildung oder für Ihre Firma einen Ersthelfer?!

Die **Johanniter-Erste-Hilfe-Ausbildung** bereitet Sie auf den Notfall vor

Haben Sie Angehörige die nicht mehr selber kochen können?!

Der **Johanniter-Menüservice** bietet gesunde und leckere Menüs an

Geschäftsstelle Hanau
Friedbergerstraße 9
63452 Hanau
Tel. 06181 - 900 100



JOHANNITER

Dienststelle Bad Soden-Salmünster
Frankfurter Straße 10
63628 Bad Soden-Salmünster
Tel. 06056 - 49 89 600



Biometrische Gleitsichtgläser für eine scharfe Sicht

Expertentipps für den Kauf einer Gleitsichtbrille



Foto: djdRodenstock GmbH München

Biometrische Gleitsichtbrille: Je genauer die Gläser zum Auge der Trägerin passen, desto schärfer ist die Sicht.

Bei den meisten Menschen verschlechtert sich das Sehen mit etwa 45 Jahren, das Auge braucht dann Unterstützung. Am besten eignet sich dafür eine Gleitsichtbrille. Sie ermöglicht eine stufenlose Sicht im Nah-, Mittel- und Fernbereich. Allerdings sollte diese individuell angepasst sein - nur dann wird die Brille zu einer Unterstützung im Alltag. Was ist beim Kauf einer Gleitsichtbrille zu beachten? Hier sind Antworten auf die vier wichtigsten Fragen.

1. Warum ist die Vermessung des Auges beim Optiker so wichtig?

Je genauer die Brillengläser zum Auge des Trägers passen, desto schärfer ist die Sicht. „Biometrische Gleitsichtbrillen etwa basieren auf der exakten Vermessung des Auges und der Berechnung eines individuellen, biometrischen Augenmodells, auf dessen Basis Rodenstock auf den Mikrometer genau passende Gläser anfertigt“, erklärt Rodenstock-Experte Frank Dekker, Vice President DACH. Kommen dagegen Standardmodelle zur Berechnung zum Einsatz, passen laut Experte 98 Prozent der Brillengläser nicht perfekt zum Auge. Mehr Infos zur biometrischen Vermessung des Auges gibt es etwa unter www.rodenstock.de/bigvisionforall.

2. Merkt man es, wenn Brillengläser nicht perfekt passen?

Wenn die Brillengläser überhaupt nicht passen, dann merkt man das sofort. Aber häufig ist es so, dass Brillenträger, deren Brille nicht optimal angepasst ist, sich nicht über ihr Sehpotenzial bewusst sind. „Sie merken jedoch, dass die Augen schnell müde werden oder dass sie beispielsweise in der Nacht beim Autofahren verschwommen sehen und unsicher sind“, so Frank Dekker. Studien ergaben, dass 92 Prozent der Brillenträger mit biometrischen Brillengläsern schärfer sehen als vorher, 88 Prozent berichteten von einem größeren Sehkomfort, und 80 Prozent sahen besser in der Dämmerung.

3. Ist eine Gleitsichtbrille für alle Alltagssituationen geeignet?

Grundsätzlich hat man mit Gleitsichtbrillen einen stufenlosen Übergang und kann in allen Entfernungen scharf sehen. „Wenn jemand viel Zeit vor dem Bildschirm oder im Auto verbringt, empfehlen wir allerdings zusätzlich eine Bildschirmbrille mit Blaulichtfilter oder eine Autofahrerbrille“, rät Frank Dekker.

4. Wie gelingt die Eingewöhnung am besten?

Lange Eingewöhnungszeiten wie früher gibt es bei biometrischen Gleitsichtgläsern nicht mehr. Sie machen es den Brillenträgern einfach und die meisten kommen auf Anhieb gut damit zurecht. „Im Idealfall sollten Brillenträger ihre neue Gleitsichtbrille aufsetzen und sofort nicht nur perfekt sehen, sondern sich auch spontan wohlfühlen“, so Frank Dekker. Die neue Gleitsichtbrille sollte man von Beginn an täglich und von morgens bis abends tragen.

(djd).



Nur wenn die Gleitsichtbrille individuell angepasst ist, wird sie zu einer echten Unterstützung im Alltag.



Sehzentrum - Augenoptikerfachgeschäft Dagmar Sticher

Gutes Sehen ist Lebensqualität

Konzentrations- und Ausdauerverluste beim Arbeiten oder Lesen sind oft durch schlechtes Sehen verursacht. Eine veraltete, schlecht angepasste Brille oder eine Sehhilfe „von der Stange“ hilft da allenfalls kurzzeitig. Nur eine optimal ausgemessene Brille schafft nachhaltig Abhilfe und sorgt für mehr Lebensqualität, weiß Augenoptikermeisterin Dagmar Sticher vom Sehzentrum Hanau.

Eine fehlende oder falsche Brille hat zudem oft Überanstrengungen und/oder Verspannungen der kompletten Gesichtsmuskulatur zur Folge. Betroffene besuchen daher oft Spezialisten anderer Fachgebiete, um ihre Probleme in den Griff zu bekommen – aber so richtig stellt sich keine Verbesserung ein.

Oft bekommen Betroffene gesagt: „Eine Brille bringt nichts mehr oder noch nichts!“ Hier weiß Dagmar Sticher Rat: Für ihre Kunden fertigt sie eine ausführliche Analyse an, um die Problematik genau zu erörtern, und sie nimmt sich viel Zeit

für die Beratung, Vermessung und Anpassung. „Bei 95 Prozent meiner Kunden gibt es eine individuelle Lösung mit einer neuen Brille, mit der sie besser sehen und auch wieder arbeiten und lesen können“, erklärt die erfahrene Augenexpertin.

Dagmar Sticher ist seit 30 Jahren Augenoptikermeisterin und seit vier Jahren Optometristin (FH) und hat sich auf Sehprobleme der unterschiedlichsten Themen wie Altersbedingte Makuladegeneration (AMD), Grüner Star (Glaukom), Gesichtsfeldausfälle (auch nach Schlaganfall), Diabetische Retinopathie und Trockenes Auge (Sicca-Syndrom) spezialisiert.

In ihrem Hanauer Sehzentrum bietet sie nicht nur Brillen für alle Sehbereiche, sondern auch Spezialsehhilfen für den „Low Vision“-Bereich an. „Handeln Sie jetzt - Ihre Augen sollten es Ihnen Wert sein und werden es Ihnen mit einem ermüdungsfreieren Sehen danken“, empfiehlt Dagmar Sticher. Vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin unter Telefon (06181) 84234.

Brille & mehr...



Sehzentrum Augenoptikerfachgeschäft Dagmar Sticher

Bachstraße 40 · 63452 Hanau
Telefon 06181 / 84234
info@sehzentrum-sticher.de
www.sehzentrum-sticher.de

Sie leiden unter
„Trockenen Augen“?

Dann wird es Zeit der Ursache auf den Grund zu gehen.

Sie haben eine
**Makuladegeneration AMD, Glaukom
oder andere Sehprobleme
und brauchen eine Brille?**

Machen Sie jetzt einen Termin für Ihr Sehproblem
bei der Spezialistin

Dagmar Sticher,
Augenoptikermeisterin und Optometristin (FH)

Staatsbad Bad Steben

Wo die Entspannung

Wohltuende Moorpackungen, warme Bäder oder Trinkkuren mit erfrischend kühlem Heilwasser: In Bad Steben dreht sich alles um die Gesundheit. Neben dem Körper werden dabei auch Geist und Seele bestens versorgt – etwa bei einem stimmungsvollen Kurkonzert oder einfach beim Flanieren durch den zauberhaften Kurpark.

Der Kurpark ist eine Welt voller Schönheit. Sonnenstrahlen glitzern auf Wasserfontänen, sanft rauschen die Blätter der Bäume im Wind, das frische Grün duftet. Eine bunte Blütenpracht leuchtet mit dem Himmelsblau um die Wette, vom Konzert am Kurplatz herüber ertönt leise Geigenmusik. Stille und Harmonie des Orts lassen die Gedanken zur Ruhe kommen, machen die Seele ganz weit. Die prunkvollen Gebäude ringsum fügen sich dabei harmonisch in das Gesamtbild ein – in diesem Kurpark mit seinem royalen Flair sind Wohlsein und Entspannung Programm.

Als Kur- und Badeort hat das im oberfränkischen Landkreis Hof gelegene Bad Steben eine lange Tradition. Der Kurpark ist das Herz des 3400 Einwohner großen Königlich Bayerischen Staatsbads. Die rund 40 Hektar umfassende, unter Denkmalschutz stehende Anlage wurde im englischen Stil errichtet und verfügt mit ihren vielen Palmen und den klassischen Jugendstilgebäuden über einen zauberhaften mediterranen Charakter. Wer durch die weitläufige Anlage mit ihren üppig blühenden Rhododendren und dem schönen Rosengarten spaziert oder sich einfach nur auf einer Bank ausruht, wird bald Entschleunigung spüren.

Vielerorts im Park zwischen Blumenratten und Bäumen finden sich barocke Skulpturen, die Gebäude der Kureinrichtungen sind oft vom Jugendstil geprägt. An der Wiesen- und Tempelquelle lässt es sich gut im Schatten ausruhen, die Trinkflasche mit frischem Heilwasser füllen. Ein Highlight des Parks ist das Badehaus, das ab 1837 nach Entwürfen von Leo von Klenze errichtet wurde,

der einst Baumeister am Hof Ludwig I. von Bayern war. Gleich nebenan flaniert man unter den Arkaden der Säulenwandelhalle – liebevoll und behutsam saniert und eine reine Augenweide.

Im Kurpark gibt es außerdem regelmäßig was auf die Ohren: Rund ums Jahr finden in den verschiedenen Musikpavillons stimmungsvolle Konzerte statt. Egal ob Melodien von Johann Strauss, zu dessen Musik bis heute die Welt Walzer tanzt, ob Swing oder große Operette, all das wird hier geboten und verleitet die Menschen zum Träumen. Im eleganten Kurhaus nahe des Parkschlösschens werden zudem Kaffeekonzerte gegeben, bei den Gästen äußerst beliebt.

Seit Jahrhunderten strömt das Heilwasser aus den Tiefen der Erde

Besucher erleben in Bad Steben nicht nur Wohltaten für ihre Sinne, sondern können natürlich auch Gutes für den ganzen Körper erfahren. In der Therapie und anderen Kur-Einrichtungen bringen sorgsame Anwendungen Linderung für vielerlei Beschwerden. So kommt ein besonderes Heilwasser hier seit Jahrhunderten direkt aus den Tiefen der Erde: Radonhaltiges Wasser unterstützt mit seiner milden Strahlung die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem. Nur wenige Heilbäder in Mitteleuropa verfügen über ein natürliches Radon-Vorkommen.

Therapien mit dem komplett natürlichen, leicht radioaktiven Edelgas helfen zum Beispiel bei Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen oder



bei entzündlichen Prozessen, etwa bei Rheuma und Arthrose. Sie wirken schonend und ohne Nebenwirkungen, stimulieren dabei den gesamten Organismus, regen den Zellstoffwechsel an, stärken die Abwehrkräfte und wirken entzündungshemmend. Die Anwendungen könnten angenehmer nicht sein. So liegt der Gast beim Radonbad wohligh in der 32 bis 34 Grad warmen Wanne, lauscht auf Wunsch seiner Lieblingsmusik, während der Körper das Heilmittel über die Haut aufnimmt. Alternativ gelangt das Wasser bei einer Trinkkur über den Magen-Darmtrakt in den Blutkreislauf und wirkt dort. Und bei der Radoninhalationskur wird das gesunde Edelgas tief in die Lungen auf-



**Tourist-Information
Bad Steben
Badstraße 31 (in der Wandelhalle)
95138 Bad Steben
Telefon 0928874-70
E-Mail: info@bad-steben.de
www.bad-steben.de**



Saunagarten im Gesundheitszentrum

Fotos: Tourist-Information Bad Steben

genommen, etwa in einem Dunstbad oder im Heilstollen.

Oft werden während einer Kur mehrere Therapieansätze zugleich angewendet. Dazu gehört auch eine Badekur mit kohlenensäurehaltigem Mineralwasser, wie es seit mehr als 500 Jahren aus der Wiesenquelle und der Max-Marien-Quelle sprudelt. Prickelnd verwöhnt es mit seinen feinen Perlen Körper und Sinne – der pure Luxus! Auch die Wirkung ist verblüffend: Über die Haut gelangt die Kohlensäure in den Blutkreislauf, die Gefäße werden erweitert, der Körper ist besser durchblutet und der Blutdruck gesenkt. Resultat: Der Patient fühlt sich wunderbar entspannt.

Moorbäder erzeugen eine Tiefenentspannung für Körper und Seele

Für Entspannung sorgen schließlich auch Behandlungen mit Bad Stebens „Schwarzes Gold“: Seit beinahe 180 Jahren haben Anwendungen mit dem uralten Heilmittel Moor vor Ort Tradition. Durch die wohltuenden Bäder und



*Rosen-Mineralbad
im Gesundheitszentrum*

Packungen öffnen sich bald alle Poren der Haut – Muskeln, Gelenke und innere Organe werden nun durch die Hitze des Moors angenehm durchwärmt und durchblutet. Chronisch rheumatische Erkrankungen, Gelenkrheumatismus und Arthrose, aber auch Störungen des vegetativen Nervensystems sollen dabei Linderung erfahren und es entsteht eine große Tiefenentspannung für Körper und Seele.

Wobei man beachten sollte, dass Moorbäder nicht nur wohltuend, sondern auch anstrengend sein können. Genau deshalb sind Moorbäder erst nach einem ärztlichen Check-up vor Ort möglich. Wer sich nach der Behandlung entspannt, aber zugleich angenehm müde fühlt, sollte auf seinen Körper hören und noch einen Gang weiter zurückschalten. Das ist in Bad Steben ja zum Glück kein Problem. Wie wäre es nach der Anwendung mit einem gemütlichen Spaziergang durch den schönen Kurpark, vielleicht samt Stopp bei einem romantischen Kurkonzert und einer Tasse Kaffee? Schöner kann es bei einer Badekur wahrlich kaum sein.

Pflege und Impfen gehören zusammen

Alte, kranke Menschen benötigen besonderen Schutz vor Infektionen

Gegen durch Viren ausgelöste Atemwegserkrankungen wie die Grippe oder auch Covid-19 gibt es noch keine ursächliche Behandlung, der Körper muss die Erreger letztlich selbst in den Griff bekommen. Doch nicht jeder Mensch hat dafür ein ausreichend starkes Immunsystem. Gerade bei Pflegebedürftigen ist die Abwehr durch hohes Alter und zusätzliche Grunderkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Leiden oft deutlich geschwächt. Schwere Krankheitsverläufe, Komplikationen wie Lungenentzündungen oder Herzinfarkte und sogar Todesfälle werden so wahrscheinlicher. Zusätzlich leben viele Betroffene in Alters- oder Pflegeheimen, wo durch andere Bewohner, Pflegepersonal und Besucher viele Ansteckungsmöglichkeiten bestehen.

Nicht vergessen: Grippeimpfung im Herbst

Deshalb ist es sehr wichtig, die Risikogruppe der Pflegebedürftigen durch Impfungen so gut wie möglich vor Infektionen zu schützen. So sollte die jährliche Grippeimpfung keinesfalls vergessen werden - nicht nur in Heimen, sondern auch in häuslicher Pflege. Denn die echte Grippe, medizinisch Influenza genannt, ist eine ernste Erkrankung, die jedes Jahr zu zahlreichen Krankenhauseinweisungen und Todesfällen führt. Besonders die Angehörigen sind hier gefragt, ein Auge auf ihre Lieben zu haben und - sofern die Impfung nicht vom Heim aus angeboten wird - im Oktober oder November für einen Termin zu sorgen. Dann kann der Impfschutz rechtzeitig vor dem Beginn der nächsten Grippewelle aufgebaut werden. Der schützende Pils ist in der Regel gut verträglich und senkt das Risiko einer Ansteckung oder eines schweren Verlaufes meist deutlich. In diesem Jahr kann er zudem im Falle eines erneuten Covid-19-Ausbruchs die Gefahr für einen Mix gefährlicher Infektionen verringern.

Impfschutz für Pflegende nützt doppelt

Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt die Grippeimpfung aber nicht nur für die Bewohner von Alten- und Pflegeheimen, sondern auch für das medizinische Personal und alle anderen Menschen, die für von ihnen betreute Risikopersonen zur Infektionsquelle werden könnten. Wer sich impfen lässt, folgt damit nicht nur dem ethischen Gebot, die ihm anvertrauten Pflegebedürftigen zu schützen, sondern tut gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit. (djd).





Gemeinsam entscheiden: Die Krankenkassen beraten jederzeit zu allen Fragen rund um die Pflege - auch dann, wenn noch kein aktueller Bedarf besteht.

Das Thema Pflege ist ein Bereich, in dem man gut vorsorgen kann - eigentlich. Doch die meisten beschäftigen sich erst damit, wenn jemand aus der Familie pflegebedürftig wird. Dabei kann man vieles bereits im Vorfeld klären - etwa prüfen, ob sich die eigenen vier Wände barrierefrei gestalten lassen, oder geeignete Einrichtungen wie Pflege-WGs und Seniorenheime anschauen. Ganz in Ruhe und ohne Zeitdruck. „Viele wissen gar nicht, dass eine kostenlose Beratung rund um das Thema jederzeit möglich ist“, sagt Maren Soehring von der IKK classic. Auch über die Leistungen der Pflegekasse kann man sich unverbindlich informieren, um im Fall des Falles besser planen zu können. Eine Übersicht der wichtigsten Fragen hierzu gibt es online unter www.ikk-classic.de/checkliste-pflege.



Domicil – Seniorenpflegeheim Am Schloßgarten



Lernen Sie unsere Philosophie, unsere Grundsätze der Betreuung und die räumlichen Gegebenheiten in unserem schönen Haus am Hanauer Schloßgarten kennen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unsere Leistungen:

- Leicht- bis Schwerstpflege in allen Pflegestufen
- Spezielle Demenxbetreuung
- Große, wohnliche Zimmer mit Bad
- Moderne Therapie- und Gemeinschaftsräume
- attraktiver Garten, der zum Entspannen einlädt
- offener Mittagstisch (nicht während Corona)

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns – gern auch am Wochenende – damit wir auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen können.

Falls Sie Wert auf eine qualitativ hochwertige Pflege legen, engagiert und voller Lebensfreude sind, lernen Sie uns auch als Ihren neuen Arbeitgeber kennen.

24-Stunden-Pflege: Gut versorgt im eigenen Zuhause

Experten-Interview mit Birger Mählmann, Pflegeexperte der IDEAL Versicherung

Wer auf Pflege angewiesen ist, möchte häufig nicht auch noch das eigene Zuhause verlassen müssen. Eine Alternative zum Pflegeheim bietet die 24-Stunden-Pflege. Die Vorteile: Die Betroffenen werden rund um die Uhr betreut und bekommen zusätzlich Hilfe im Haushalt. Wie viel eine 24-Stunden-Betreuung kostet, was es bei der Beantragung zu beachten gilt und welche Möglichkeiten zur Kostenübernahme existieren, weiß Birger Mählmann, Pflegeexperte der IDEAL Versicherung.

Was leistet die 24-Stunden-Pflege?

Bei der 24-Stunden-Pflege wohnt die Pflegekraft meist im gleichen Haushalt wie der Pflegebedürftige. So entlastet sie nicht nur die Angehörigen, die durch die Pflege seelisch oder körperlich überfordert sein können, sondern garantiert gleichzeitig eine individuelle und professionelle Betreuung im eigenen Zuhause. Zusätzlich unterstützt die Pflegekraft im Haushalt und übernimmt beispielsweise Einkäufe sowie das Kochen, Putzen oder Aufräumen. Zu den weiteren Aufgaben gehören: Hilfe bei der Körperhygiene wie Waschen oder Zähneputzen, Begleitung bei Arztbesuchen oder gemeinsame Unternehmungen, beispielsweise Spaziergänge. Somit spielt die Pflegekraft auch eine wesentliche Rolle als Sozialkontakt für den Pflegebedürftigen.

Wie engagiert man die richtige Pflegekraft?

Wer sich für das Modell einer

24-Stunden-Pflege entschieden hat, kann die Betreuung über drei verschiedene Wege organisieren: Interessierte haben zum Beispiel die Option, selbst zum Arbeitgeber der Betreuungskraft zu werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, einen Vertrag mit einer selbstständigen Betreuungskraft abzuschließen. Ein sehr gängiges Modell ist es, die Pflegekraft über eine Entsendefirma zu beauftragen. In diesem Fall sind Pflegebedürftige oder ihre Angehörigen lediglich Auftraggeber. Die Agentur ist dann zugleich der Arbeitgeber, eine deutsche Vermittlungsagentur übernimmt die Abwicklung und Kommunikation. Stellen Pflegebedürftige oder Angehörige eine Pflegekraft hingegen fest an, müssen sie für die Einhaltung des deutschen Arbeitsrechts sorgen. Sie unterliegen so allen damit verbundenen Rechten und Pflichten. Dazu gehören zum Beispiel Lohnfortzahlung im Krankheitsfall, Versicherungsschutz, Einhaltung der Arbeitszeiten und Urlaubsansprüche.

Was sollten Interessenten bei der Beauftragung beachten?

Pflegebedürftige haben ihre 24-Stunden-Pflegekraft Tag und Nacht um sich und sollten sich mit dieser Person wohlfühlen. Das gilt ebenso für die Angehörigen. Bei der Wahl einer Agentur sollte unter anderem darauf geachtet werden, dass sie schon lange in der Pflege tätig ist. Ebenso wichtig ist es, dass das Beschäftigungsverhältnis legal

ist – also die Pflegekraft sozialversichert ist. Je nach Modell übernimmt das die Agentur oder der Pflegebedürftige beziehungsweise die Angehörigen. Kommt der Arbeitnehmer aus dem Ausland, muss der Arbeitgeber eine A1-Bescheinigung beantragen. Diese stellt die Sozialversicherung im Heimatland aus. Damit im Arbeitsalltag alles reibungslos verläuft und die Betreuung auf die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen abgestimmt ist, empfiehlt es sich, die Aufgaben im Vorfeld genau abzusprechen. Weitere wichtige Fragen, die Pflegebedürftige oder ihre Angehörigen je nach Modell mit der Agentur oder der Pflegekraft klären sollten, sind: Ist bei Krankheit der Betreuungskraft ein Ersatz gewährleistet? Welche Vertragslaufzeiten und Kündigungsfristen gelten? Wie ist die Arbeits- und Freizeit geregelt, wie sieht es mit den Deutschkenntnissen der Pflegekraft aus?

Was kostet eine 24-Stunden-Pflege?

Beim Entsendemodell zahlen Pflegebedürftige oder deren Angehörige einen festen monatlichen Betrag, der bei circa 2.000 Euro liegt. Beauftragen sie eine selbstständige Pflegekraft, belaufen sich die Kosten hierfür auf 2.000 bis 3.000 Euro pro Monat. Wer sich dafür entscheidet, selbst Arbeitgeber zu sein und die Pflegekraft direkt anstellt, muss mit rund 5.000 Euro im Monat rechnen.

Welche Möglichkeiten zur Finanzierung gibt es?



Quelle: IDEAL Versicherung

Grundsätzlich übernimmt die Pflegekasse keine Kosten für eine 24-Stunden-Pflege. Es gibt allerdings die Möglichkeit, verschiedene Zuschüsse zu erhalten. Wer zu Hause gepflegt wird, hat Anspruch auf Pflegegeld von der Pflegekasse. Die Höhe richtet sich nach dem Pflegegrad. Außerdem steht Pflegebedürftigen, die „Angebote zur Unterstützung im Alltag“ nutzen, ein sogenannter Entlastungsbetrag zu. Unabhängig vom Pflegegrad erhalten sie monatlich 125 Euro von der Pflegekasse. Wenn pflegende Angehörige aufgrund von Krankheit oder Erholungsurlaub verhindert sind und die 24-Stunden-Pflegekraft nur in einem bestimmten Zeitraum aushelfen soll, können sie bei der Pflegekasse einen Antrag auf Zuschüsse für die sogenannte Verhinderungspflege stellen. Der Betrag liegt bei maximal 1.612 Euro im Jahr. Hinzu kommt die Möglichkeit, die Verhinderungspflege mit der Kurzzeitpflege zu kombinieren. Auch diese springt ein, wenn die häusliche Pflege vorübergehend nicht möglich ist. Je nach Voraussetzungen erhöht sich der Zuschuss dadurch auf 2.418 Euro oder maximal 3.224 Euro. Aber auch bei der Steuer lässt sich sparen: Da die Pflegekraft unter anderem Unterstützung im Haushalt leistet, kann ihre Tätigkeit als „haushaltsnahe Dienstleistung“ steuerlich geltend gemacht werden. Die Steuererleichterung beträgt 20 Prozent auf einen jährlichen Maximalbetrag von 20.000 Euro.

Mit der Rikscha durch die herbstliche Brüder-Grimm-Stadt

Bewohner der APZ-MKK genießen Rikscha-Ausflüge in die Umgebung

Seit mehr als einem Jahr, kommen die Bewohner des Wohnstifts Hanau und des Stadtteilzentrums an der Kinzig in den Genuss eines außergewöhnlichen Angebotes – die beiden zu den Alten- und Pflegezentren des Main-Kinzig-Kreises (APZ-MKK) gehörenden Einrichtungen, teilen sich eine Rikscha für individuelle Bewohner-Ausflüge. Die Senioren haben so die Möglichkeit aktiv an ihrer Umwelt teilzuhaben und Ausflüge durch die Stadt oder auch ins Grüne zu unternehmen. Sie können auf eine ganz besondere Art und Weise wieder in Bereiche ihres persönlichen Umfeldes kommen und ihre Umgebung neu erleben. Gefahren wird die Rikscha von speziell geschulten Ehrenamtlichen der APZ-MKK. Die Bewohnerinnen und Bewohner genießen die außergewöhnlichen Ausflüge und die damit verbundenen Eindrücke sehr und erzählen danach immer begeistert davon.

Die Rikscha ermöglicht es auch nicht mobilen Menschen aktiv an ihrer Umwelt teilzuhaben und Ausflüge durch die Stadt oder auch ins Grüne zu machen. Ein besonderes Highlight sind dabei Touren durch den Schlossgarten in Hanau. Die Idee zur Schaffung des Angebots „Rikscha-Ausflüge für Bewohner des Wohnstifts und des Stadtteilzentrums an der Kinzig“, hatte die Erste Kreisbeigeordnete des Main-Kinzig-Kreises und Aufsichtsratsvorsitzende der APZ-MKK, Susanne Simmler, nachdem sie von ähnlichen Projekten in Dänemark erfahren hatte. Im Mittelpunkt steht das besondere Erlebnis für die Senioren. Die Rikscha ermöglicht es den Bewohnern wieder in Räume und Bereiche ihres persönlichen Umfeldes zu kommen und ihre Umgebung auf eine ganz besondere Weise zu erleben. So konnten für die Finanzierung der speziell an die Bedürfnisse der Senioren angepassten Rikscha schon nach kurzer Zeit vier Sponsoren gewonnen werden (Gesellschaft für Dienstleistungen im Sozialwesen procuratio, Kreiswerke Main-Kinzig, Firma Bott Heizung, Sanitär, Lüftung GmbH, Sparkasse Hanau.). Mithilfe eines Transporters wird die Rikscha künftig in alle 12

Einrichtungen der APZ-MKK transportiert, so dass alle Bewohner des größten Anbieters für stationäre Pflege in der Region in den Genuss dieses außerordentlichen Erlebnisses kommen.



Fotos: APZ-MKK

Ehrenamtlich mit der Rikscha unterwegs: Jürgen van Gember – hier mit dem Bewohner des Wohnstifts Karl Kowalczyk – ist einer der geschulten ehrenamtlichen Rikscha-Fahrer.

UNSERE ANGEBOTE

- Stationäre Pflege - 12x in der Region
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hausgemeinschaften
- Service-Wohnen
- Generationen-Wohnen
- Palliative Pflege
- Pflege für Menschen mit neurologischen Erkrankungen unter 60 Jahren

Leben mit anderen Menschen in Gemeinschaft



www. **APZ-MKK** .de

Alten- und Pflegezentren des Main-Kinzig-Kreises
Am Altenzentrum 21
63517 Rodenbach
☎ 0441 3053 100
✉ kontakt@apz-mkk.de



Vergessen ist nur das eine ...

Bei Verhaltensänderungen von Demenzkranken brauchen Pflegende Beratung



Wenn Demenzpatienten sich schwierig oder unberechenbar verhalten, ist es wichtig, die richtige Ansprache zu finden.

Foto: djf/compass private pflegeberatung

Eine Demenzerkrankung bedeutet nicht nur, Dinge zu vergessen oder sich nicht mehr im Alltag zurechtzufinden. Bei vielen Betroffenen zeigen sich im Verlauf der Krankheit auch schwerwiegende Verhaltensstörungen, zum Beispiel Aggressionen, Gewalt, rastloses Umherwandern, endloses Fragen, Ängstlichkeit, Weinen oder Apathie. Für die pflegenden Angehörigen ist das eine riesige und oft unerträgliche Belastung und einer der häufigsten Gründe, die Betroffenen in ein Heim zu geben.

Gemeinsam reflektieren

Damit die Pflege zu Hause gelingen kann, ist deshalb gerade bei Demenz gute Beratung und Begleitung erforderlich, die alle Beteiligten einbezieht. „Je früher man offen über die Krankheit sprechen kann, desto besser gelingt später der Umgang damit“, weiß dazu Claudia Paulick von der compass private Pflegeberatung. Dort können

Betroffene und Angehörige unter der Telefonnummer 0800 - 101 88 00 anrufen, wenn sie Unterstützung benötigen. Für Privatpatienten gibt es zudem eine persönliche Beratung - unter www.compass-pflegeberatung.de finden sich alle Kontaktmöglichkeiten. „Wichtig ist die Frage: Was brauche ich, damit ich das auch über einen längeren Zeitraum machen kann“, erklärt Paulick. „Hier kann eine Pflegeberatung in den Familien vor allem durch gemeinsames Reflektieren viel bewirken: Was läuft gut, was nicht? Wie reagiert der Kranke worauf? Wie ist die Kommunikation?“ Dadurch könnten sich Angehörige besser auf den Erkrankten einstellen und vermeiden, dass Situationen eskalieren. So sollte man zum Beispiel Demenzpatienten nicht das Gefühl geben, bevormundet zu werden. „Gerade Menschen, die immer sehr selbstständig und eher dominant waren, reagieren oft aggressiv, wenn plötzlich der Partner alles bestimmt. Hier gilt es, eine andere Ansprache zu

finden oder abzulenken. Hinter herausforderndem Verhalten steckt immer ein Bedürfnis“, so Paulick. Bei passiven und apathischen Personen sei vor allem notwendig, sie immer wieder einzubinden - am Esstisch, bei Alltagstätigkeiten oder im Gespräch.

Entlastungsmöglichkeiten kennen

Neben praktischen Tipps für den Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen informieren die professionellen Berater auch über die Entlastungsangebote der Pflegeversicherung. „Damit Angehörige regelmäßig Auszeiten nehmen können, gibt es die Möglichkeit der stundenweisen Verhinderungspflege“, nennt Paulick ein Beispiel. „Manchmal ist auch Tagespflege eine gute Sache. Dort bekommen Menschen mit Demenz Anregungen und Betreuung - und die Angehörigen haben regelmäßig Zeit für sich.“

(djd).

Mehr als 100 Einrichtungen
in den Bereichen Krankenhaus
sowie Wohnen und Pflegen.

Mehr als 19.000 Mitarbeitende
in ganz Deutschland.



Gehören auch Sie zum 01.01.2021 dazu als:

Examierte Pflegefachkraft in der Altenpflege (w/m/d) in unserer Einrichtung AGAPLESION SIMEONSTIFT in Hainburg (in Teil- oder Vollzeit).

Die HDV gGmbH betreibt in der Region Südhessen und Rheinland-Pfalz acht vollstationäre Seniorenzentren und eine Tagespflege und ist Teil des AGAPLESION-Verbundes - ein moderner Gesundheitskonzern, der mit rund 100 Einrichtungen in ganz Deutschland und über 20.000 Mitarbeitern aus einem Verbund christlicher Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Ausbildungsstätten besteht. Gehören auch Sie dazu!

Was erwartet Sie?

- Leistungsgerechte Vergütung nach AVR-HN-Tarif und weitere geldwerte Leistungen
- Ein zukunftsicherer Arbeitsplatz mit eigenverantwortlichen und abwechslungsreichen Tätigkeiten
- Strukturierte Einarbeitung und zentrale Willkommens- und Einführungsveranstaltung
- Vielseitige Fort- und Weiterbildungsangebote sowie exzellente Aufstiegsmöglichkeiten
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf durch flexible Arbeitszeitgestaltung und familienfördernde finanzielle Maßnahmen
- Arbeitszeitkonto mit Freizeitausgleich und 30 Urlaubstage im Jahr
- Mitarbeitervergünstigungen in über 600 Shops
- Vergünstigte Firmenfitnessangebote

HDV gemeinnützige GmbH
AGAPLESION SIMEONSTIFT
Daniela Brückner (Einrichtungsleitung)
Triebweg 36, 63512 Hainburg
www.hdv.agaplesion.de

Was sollten Sie mitbringen?

- Eine abgeschlossene Ausbildung als Fachkraft im Bereich Alten- oder Gesundheits- und Krankenpflege
- Erfahrung im Umgang mit alten und hilfsbedürftigen Menschen
- Empathie und emotionale Stabilität
- Eigenverantwortliches, engagiertes und zielorientiertes Handeln
- Identifikation mit unseren christlich-diakonischen Werten

Bewerben Sie sich jetzt!

Senden Sie uns Ihre Bewerbung an unser Online-Bewerbungstool auf unserer Website.
<https://www.hdv.agaplesion.de/karriere/stellenangebote>

Für Fragen steht Ihnen Daniela Brückner Einrichtungsleitung unter T (06182) 701-200 gerne zur Verfügung.



Wenn es Zeit ist, aus dem Leben zu scheiden, dann sollen die Angehörigen nicht nur trauern. Immer mehr Menschen wünschen sich, dass dieser Abschied positiver gestaltet wird. Bei der Bestattung sollen schöne Momente im Vordergrund stehen. Das sind zentrale Ergebnisse einer aktuellen Onlinebefragung im Auftrag der FriedWald GmbH, an der 3.000 Menschen aus ganz Deutschland im Alter von 40 bis 81 Jahren teilnahmen. Die Hälfte der Befragten gab an, dass sie nach ihrem Tod mit der Natur vereint sein möchten. Eine umweltfreundliche Bestattung spielt in diesem Zusammenhang für 45 Prozent der Teilnehmer eine wichtige Rolle.



Partnerbetriebe: Friedhofsgärtner

Gärtnerei Quitt
Seit 1972 für Sie da!
Baumweg 2
63454 Hanau
Tel.: 061 81 - 203 53

Grabgestaltung und Grabpflege
Ursula Hölzinger
Forellenstraße 2
63452 Hanau
Tel.: 061 81 - 311 33
Fax: 061 81 - 91 45 29

Friedhofsgärtnerei Kaepfel
Am Krawallgraben 11
63450 Hanau
Tel.: 061 81 - 320 82
www.gaertnerei-kaepfel.de

Tipps vom Friedhofsgärtner

Wer wissen möchte, wie man das Alpenveilchen als Grabpflanzung ideal einsetzt, sollte sich bei qualifizierten Friedhofsgärtnern und Friedhofsgärtnerinnen erkundigen. Mehr Informationen gibt es unter www.grabpflege.de. Die Experten und Expertinnen für schöne Gräber stehen ihren Auftraggebern aber auch bei allen anderen Fragen rund um die Grabpflege mit Rat und Tat zur Seite. „Wir wissen, welche Pflanze an welchem Standort optimal blüht, wie man sie perfekt kombiniert und welche Pflege sie benötigt“, erläutert Birgit Ehlers-Ascherfeld. Friedhofsgärtner bieten im Übrigen neben der Beratung auch viele verschiedene Serviceleistungen an. Sie gestalten die Gräber, gießen die Pflanzen, wechseln sie je nach Jahreszeit gegen andere aus, entfernen Unkraut oder decken die Ruhestätte im Winter mit kunstvoll arrangierten Tannenzweigen, Wacholder und Moosstreifen ab. Zu den Totengedenktagen fertigen sie zudem individuelle Grabstecke und Kränze an.

(djd)

Professionelle Dauergrabpflege

Wer die Pflege eines Grabes in die Hände von professionellen Friedhofsgärtnern geben möchte, kann einen Treuhandvertrag bei einer Dauergrabpflegeeinrichtung abschließen. Bei ihr wird das Geld sicher verwaltet - und sie überprüft regelmäßig die Qualität der beauftragten Leistungen. Sollte eine Friedhofsgärtnerei die Grabpflege nicht mehr übernehmen können, kümmert sie sich um einen Nachfolger.

Ein Vorsorgevertrag für Dauergrabpflege kann bereits zu Lebzeiten abgeschlossen werden.

Weitere Informationen und Kontaktdaten zu einer Dauergrabpflegeeinrichtung in der Nähe gibt es unter www.grabpflege.de.



Ihre Ansprechpartnerin:
 Frau Nina Klünder-Siepmann
 Tel.: 06057/900120
 E-Mail: nina.kluender-siepmann@floersbachtal.net

Als Alternative zu herkömmlichen Bestattungsarten geht der „Wald der Stille – Bestattungswald Flörsbachtal“ neue Wege: Die Möglichkeit, in der natürlichen Umgebung des Waldes beigesetzt zu werden, ist für viele Menschen eine würdevolle Form des Abschieds. Ruhe, Harmonie und ständiger Wandel der Natur spenden Trost für Angehörige und Freunde. Entsprechend wird die letzte Ruhestätte nicht Grab, sondern RuheBaum genannt. Interessenten können sich zu Lebzeiten informieren und beraten lassen, sich mit dem Ort vertraut machen, sich eine letzte Ruhestätte in alten, naturbelassenen Waldbeständen aussuchen.

Erfolgsgeschichte seit mehr als 10 Jahren

Am 05. April 2006 hat das Amt für öffentliche Sicherheit und Ordnung des Main-Kinzig-Kreises die Errichtung des „Wald der Stille – Bestattungswald Flörsbachtal“ genehmigt. Es umfasst eine Fläche von 12 ha, von denen 2 ha zur sofortigen Belegung kartiert und vermessen sind. Mit uns freuen sich viele Interessenten, die auf die neuen schönen Altbuchenflächen gewartet haben.

Auf viele Jahre hin stehen nun ausreichend Bestattungsmöglichkeiten im geschützten Waldgebiet zur Verfügung. Gerne zeigen wir Ihnen persönlich bei einer Führung die neuen Bereiche! Der „Wald der Stille – Bestattungswald Flörsbachtal“ liegt in einem typischen Buntsandsteinwaldgebiet. Sie finden hier folgende Baumarten vor: Fichten, Lärchen, Eichen, Buchen und Hainbuchen. Durch das Bestattungskonzept „Wald der Stille“ kann sich dieser Wald nun für mindestens 100 Jahre ungestört entwickeln.

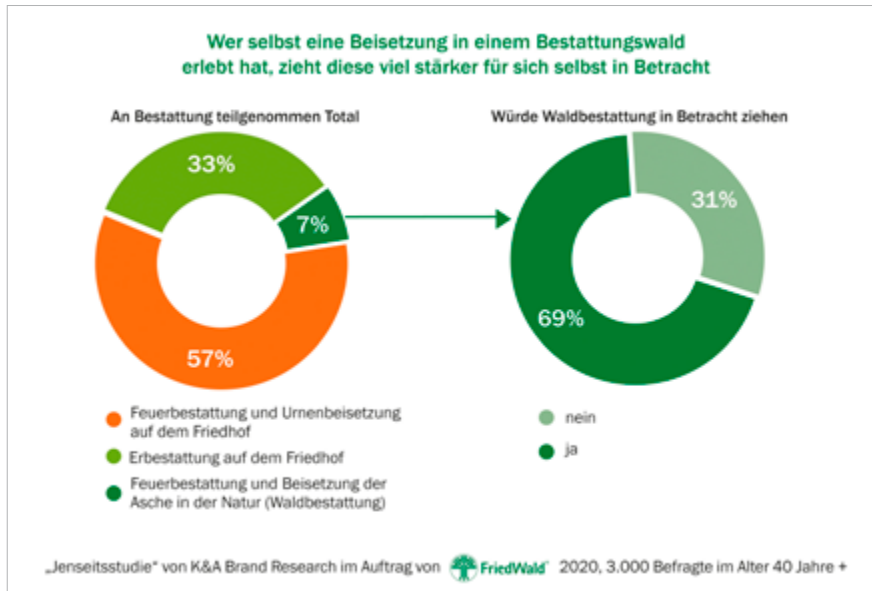
Der RuheBaum mit den Grabstätten liegen um Bäume oder auch um moosbewachsene Baumstümpfe. Alle Lebensphasen eines Baumes werden auf der Fläche deutlich.

Ziel der „naturnahen Waldwirtschaft“ ist ein artenreicher, stabiler und gesunder Wald, der dank der biologischen Automation und weit reichender Selbstregulierung die Wuchskräfte der Natur ausschöpft. Ein naturnah bewirtschafteter Wald bietet Lebensräume für eine Vielzahl von Tieren und Pflanzen. Er produziert gesunde Luft und bietet zahlreiche Erholungsmöglichkeiten. Zugleich produziert er aber auch den umweltfreundlichen Rohstoff Holz.



Immer mehr gewünscht: die letzte Ruhe in der Natur

Studie zeigt Trend zur Beisetzung im Bestattungswald



Die Deutschen können sich zunehmend vorstellen, ihre letzte Ruhe in einem Bestattungswald anstatt auf einem Friedhof zu finden. Menschen im Alter ab 40 Jahren machen sich zumindest gelegentlich Gedanken über den eigenen Tod – je älter sie werden, desto häufiger. So lauten Ergebnisse einer aktuellen Online-Studie des Bestattungsunternehmens FriedWald, an der 3.000 Menschen aus ganz Deutschland im Alter von 40 bis 81 Jahren teilnahmen.

Feuerbestattung bevorzugt

Die Frage nach Sarg oder Urne ergab eindeutig, dass die Feuerbestattung bevorzugt wird. Eine Beisetzung im Wald wünschen sich immer mehr Menschen, sie rückt auf Platz zwei bei den bevorzugten Bestattungsarten. Knapp davor liegt die Urnenbeisetzung auf einem traditionellen Friedhof. Wer einmal an einer Zeremonie in einem Bestattungswald teilgenommen hat (7 Prozent der Befragten), für den kommt ein solcher Ort viel stärker als letzte Ruhestätte in Betracht (69 Prozent). Denn Menschen, die bereits Gäste einer Trauerfeier unter rauschenden Baumwipfeln waren, haben die tröstliche Wirkung des Waldes

erlebt. Hier kann die Beisetzung sehr individuell und persönlich gestaltet werden.

Förster führen durch Bestattungswälder

Wer möchte, dass seine Asche am Fuß eines Baumes beigesetzt wird, der kann sich bereits zu Lebzeiten den passenden Baum selbst aussuchen. Geschulte Förster bieten kostenlose Führungen durch Bestattungswälder an, bei denen sie auch den Ablauf einer Beisetzung erläutern. Viele weitere Informationen dazu und die Möglichkeit, Termine zu vereinbaren, finden sich unter www.friedwald.de. Wenn man gemeinsam mit seinen Lieben durch einen Bestattungswald geht, findet sich vielleicht sogar ein Ort, den alle gemeinsam als Familie oder Freundeskreis nutzen möchten. Ein Baum kann nicht nur einer Einzelperson, sondern auch einem Paar, einer ganzen Familie oder einem Freundeskreis als Ruhestätte dienen. Wenn alle gemeinsam diesen Baum auswählen, bauen sie schon zu Lebzeiten eine positive Bindung zu dem Wald auf, der später einmal der Trauer Raum geben wird. (djd)



Fotos: djd/FriedWald

Die Bestattungskultur befindet sich im Wandel: Immer mehr Menschen können sich vorstellen, ihre letzte Ruhestätte in der Natur statt auf einem Friedhof zu finden. Das zeigt eine repräsentative Studie im Auftrag des Bestattungsunternehmens FriedWald. Die Befragten waren im Alter von 40 bis 81 Jahren – und schon die Jüngeren gaben an, sich mindestens gelegentlich Gedanken über den eigenen Tod zu machen. Dabei ist ein deutlicher Trend zur Feuerbestattung zu erkennen. Zudem rückt die Waldbestattung auf Platz zwei der bevorzugten Beisetzungsarten. Dass ein Bestattungswald Ort der eigenen letzten Ruhe sein könnte, das halten laut der Studie vor allem diejenigen für gut möglich, die dort schon einmal bei einer Trauerfeier zu Gast waren.



In Hanau haben engagierte Bürger am 1. Juli 2002 den „Förderverein Palliative Patienten-Hilfe Hanau e.V.“ gegründet.

Zweck ist die Verbesserung und Förderung der umfassenden Behandlung und Begleitung von Patienten/innen mit einer nicht heilbaren, fortschreitenden bzw. weit fortgeschrittenen Erkrankung mit begrenzter Lebenserwartung.

Lebenshilfe statt Sterbehilfe

Der Förderverein

- unterstützt die Fort- und Weiterbildung von Angehörigen, des Fachpersonals und der ehren-amtlichen Helfer in Medizin und Pflege.
- unterstützt den Dialog aller in der Palliativversorgung beteiligten Disziplinen.
- bildet ein Forum für die ethische Diskussion palliativ-medizinischer Aspekte.
- informiert die Öffentlichkeit über Möglichkeiten der Palliativmedizin als ethische Alternative zur aktiven Sterbehilfe.
- fördert die Einrichtung, den Ausbau und die Vernetzung von ambulanter und stationärer Versorgung.

Werden Sie Mitglied, wenn Sie uns unterstützen wollen!

Pflegeberatungszentrum Hanau

Hausärzte, Fachärzte & Psychoonkologen

Rechtsberater, Sozialarbeiter & Gesundheitsämter

Krankenhäuser & Palliativstationen

Muslimischer Arbeitskreis

Ambulante Pflegedienste

Wohlfahrtsverbände

Palliativteam Hanau (SAPV)

Seelsorge

Ambulante Hospizdienste

Stationäre Pflegeeinrichtungen

Hospize, z.B. Stationäres Hospiz "Louise de Marillac" Hanau



**Helfen Sie uns
durch eine Geldspende.**

Spendenkonto bei der Sparkasse Hanau
IBAN DE52 5065 0023 0000 0592 61
BIC: HELADEF1HAN

Förderverein für Palliative Patienten-Hilfe e.V.
Am Frankfurter Tor 25 | 63450 Hanau

Telefon (06181) 5073050
E-Mail info@pph-hanau.de
Web www.pph-hanau.de



Mainterrasse

Leben Wohnen Pflegen



Wir sorgen mit Kompetenz und Herzlichkeit für mehr Lebensqualität!

- ☐ Beratung
- ☐ Ambulante Pflege
- ☐ Medizinische Versorgung
- ☐ Wohnen mit Pflege
- ☐ Wohnen mit Demenz
- ☐ Kurzzeitpflege
- ☐ Verhinderungspflege
- ☐ Tagespflege
- ☐ Betreuung
- ☐ Mahlzeiterdienst
- ☐ Hauswirtschaft
- ☐ Betreutes Wohnen



Wohnen mit Pflege
Pflegezentrum
Steinheim Mainterrasse

WERNER-STR. 7
63456 HANAU
Telefon: (06181) 84 08 20
E-Mail: info@steinheim.mainterrasse.de



**Beratungsstelle für
Pflege und Betreuung**
Ambulanter Pflegedienst
Mainterrasse
Leben Wohnen Pflegen

Dorner Str. 53 g • 63456 Hanau-Steinheim
Telefon: (06181) 840 90
Telefax: (06181) 84 08 22
E-Mail: apd@mainterrasse.de



Ambulanter Pflegedienst
Mainterrasse
Leben Wohnen Pflegen

im Gloria Palais in Hanau
Nußallee 7d • 63450 Hanau
Telefon: (06181) 427 76 50
Telefax: (06181) 427 76 55
E-Mail: apd-gp@mainterrasse.de



Mainterrasse
Leben Wohnen Pflegen



Tagespflege
im Steinheimer Familien-
und Generationenzentrum
Ludwigstraße 29
63456 Hanau-Steinheim
Telefon: (06181) 988 35 85
E-Mail: steinheimer.tagespflege@mainterrasse.de

