



GESUND

DasMagazin

Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main



Aus der Praxis

DEUTSCHE GEHEN SELTENER ZUM ARZT

Lieber PC als Praxis

Gesund mit der Natur

THERAPIE MIT VITALPILZEN

Der Eichhase (*Polyporus umbellatus*)

Gutes Sehen

ALTERSBEDINGTE MAKULADEGENERATION AMD

Auch an die Augengesundheit denken

Gesunder Schlaf

SCHNARCHEN ODER SCHLAFAPNOE

Nicht immer ist das „Sägen“ harmlos

Kuren & Bäder

EINE AUSZEIT IN DEN HEILBÄDERN

Neue Kräfte aus der Natur



Geboren werden im St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau

Online-Informationsabend jeden ersten
Donnerstag im Monat auf Facebook
(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



St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH

Am Frankfurter Tor 25 · 63450 Hanau · Tel.: 0 61 81/2 72 - 3 71

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



Zum Kursangebot



Bernd Schneider
HERAUSGEBER

Ein Jahr Pandemie und die Nerven liegen blank. Zumindest in Teilbereichen. Was haben wir für Opfer gebracht? Meine pflegebedürftigen Eltern haben wir wochenlang nicht besucht, die vier Enkelkinder nur über den Gartenzaun sehen können. Meine Mitarbeiter habe ich schon ins Homeoffice beordert, da war es lange nicht gefordert. Meine Frau arbeitet im Gesundheitswesen, das es früh zu schützen galt. Mir war es ein persönliches Anliegen, uns allen verantwortungsvoll Zeit für notwendige Maßnahmen zu verschaffen. Diese sind aber leider bislang ausgeblieben, weil unsere Politik nicht mit aller notwendigen Konsequenz reagiert hat. Journalisten werfen unseren verantwortlichen Politikern sogar unterlassene Hilfeleistung vor.

Ob die empfohlene Priorisierung richtig war, will ich an dieser Stelle nicht kommentieren. Priorisierung ist nur notwendig geworden, weil Impfstoff nicht in ausreichender Menge beschafft wurde. Und nur, weil wir Europa höher hängen, als die Gesundheit des eigenen Volkes. Jeder Politiker schwört, „...seine Kraft dem Wohle des deutschen Volkes zu widmen, Schaden von ihm abzuwenden“. Zudem wollen unsere Verantwortlichen lieber den Demokratie-Oskar gewinnen, als die Notwendigkeit eines Notstandes zu erkennen und anzuwenden. Bürokratie und Pandemie passen aber nicht zusammen.

Seit Mitte Dezember sind Impfzentren einsatzfähig, seit Mitte Dezember - so zeigt es das Tübinger Modell - sind Testzentren effektiv möglich. Wir haben jetzt März und die Impfquote im Lande ist im Weltvergleich lächerlich. Jetzt sind die Ärzte bereit und dürfen nicht loslegen. Sie können nicht verstehen, warum man das Volk weiter künstlich im Lockdown hält. Die Lösung heißt Herdenimmunität. Jetzt steuern wir auf die dritte Welle, die hausgemacht ist. Innerhalb von 14 Tagen wurden allen Bundesbürgern die Haare geschnitten. Soll man das Impfen den Friseuren überlassen? Schlechter würden diese das auch nicht organisieren.

Für die Fehlentscheidungen unserer Politiker werden diese nicht persönlich verantwortlich gemacht. Sie können eine Wahl verlieren, keinesfalls droht Kurzarbeit oder gar Existenzangst. Aktuell sind ein Großteil meiner Mitarbeiter in Kurzarbeit. Ganze Branchen fürchten um Ihre Existenz, die Suizidrate ist gestiegen, der Umfang häuslicher Gewalt nicht mehr einzuschätzen.

Ein weiter so kann und darf es nicht geben!

Aus der Praxis

- 4 Deutsche gehen in der Pandemie seltener zum Arzt
- 5 Praxis für Gesundheitsmedizin Dr. med. Julia Hillebrand
- 6 Praxis für Regulationsmedizin Cynthia Wolf
- 7 Ganzheitliche Naturheilpraxis Emanuel Schaaß
- 8 Mit Osteopathie können Blockaden sanft gelöst werden
- 9 Was ist Osteopathie?

Gesund mit der Natur

- 10 Wirksame Hilfe aus der Natur / Gemüse und Kräuter
- 11 Selbstgebaute Kräutergarten
- 12 Wochenmarkt am Glashaus startet am 24. April
- 14 Polyporus - Therapie mit Vitalpilzen

Fit für den Frühling

- 16 Mit neuer Energie durchstarten

Gutes Sehen

- 18 Mehr Lebensqualität trotz Altersbedingter Makuladegeneration
- 19 Brillen und Sehhilfen bei Makuladegeneration AMD
- 20 Auch an die Augengesundheit denken
- 21 Mehr Sehkomfort für „graue“ Augen / Ernährung für die Augengesundheit / Eine spontane Hilfsaktion mit Durchblick

Gesund im Mund

- 22 Tipps zur Zahnpflege und zur Vorbeugung von Zahnerkrankungen
- 24 Warum schlechte Mundhygiene dem ganzen Körper schadet
- 25 Entspannt beim Zahnarzt, geht das? / Zahnarzt Gerbig

Gesunder Schlaf

- 26 Schlafexpertin Christine Lenz gibt Tipps zum besseren Einschlafen
- 27 Mit Schlafdrink zu erholsameren Nächten / Gesundes Schlafen im Bewusstsein / Schnarchen oder Schlafapnoe
- 28 Warum schlafe ich so schlecht?
- 29 Immer richtig liegen / Das richtige Kissen für jeden Schlaftyp
- 30 Das Zentrum für Schlafmedizin Frankfurt

Kuren & Bäder

- 32 Auszeit in den Heilbädern und Kurorten stärkt die Abwehrkräfte
- 33 Neue Kräfte aus der Schatzkiste der Natur
- 34 In der ursprünglichen Natur des Erzgebirges
- 35 Thermalbad Wiesenbad / Die Gesundheitsquelle im Erzgebirge

Gesund von A - Z

- 36 Thermalbäder / Podologie / Psychologie / Tierbestattung
- 37 Schwitzen im Gradierwerk / Schweben in der Sole / Umzüge

Leben im Alter

- 40 IMPRESSUM / Den Pflegealltag leichter gestalten
- 41 Schaukeln als Demenztherapie
- 42 Urlaub mit besonderen Kindern
- 43 Es geht voran im Pflegezentrum Mainterrasse

Bestattungsvorsorge

- 44 Über den Tod reden ist kein Tabu mehr
- 45 Tipps vom Friedhofsgärtner
- 46 Nachdenken über die eigene Vergänglichkeit

Lieber PC als Praxis

Deutsche gehen in der Pandemie seltener zum Arzt und behandeln sich öfter selbst

Die Corona-Pandemie hat einen starken Einfluss auf das Gesundheitsverhalten der Menschen in Deutschland. So geben fast zwei Drittel (62 Prozent) an, wegen kleinerer Beschwerden seltener zum Arzt zu gehen. Eine Routineuntersuchung hat bereits nahezu jeder Dritte (30 Prozent) schon einmal verschoben, um nicht in eine Praxis zu müssen. Das zeigen die Ergebnisse des aktuellen Sanofi Gesundheitstrends, für den das Meinungsforschungsinstitut Nielsen repräsentativ rund 1.000 Menschen hierzulande befragt hat.

Rezeptfreie Medikamente und Telemedizin

Wer seltener zum Arzt geht, versucht sich oft anders zu helfen: So betreiben zum Beispiel 38 Prozent der Befragten verstärkt Selbstdiagnose und -behandlung und recherchieren dafür viel im Internet. Frauen (41 Prozent) und junge Erwachsene unter 40 (48 Prozent) sind hier überdurchschnittlich aktiv. Fast die Hälfte (46 Prozent) setzt seit der Pandemie außerdem öfter auf Selbstmedikation, zum Beispiel mit rezeptfreien Medikamenten aus der Apotheke. Auch hier stimmten Frauen und jüngere Menschen öfter zu als Männer und ältere Befragte.

Wird doch ein Arzt benötigt, vertrauen einige Menschen bereits auf neue Technologien. Etwa zwei von zehn Befragten (17 Prozent) haben schon die Möglichkeit der telefonischen Krankschreibung genutzt. Auf dieses Angebot griffen Männer mit 20 Prozent deutlich öfter zu als Frauen mit 15 Prozent. Auch das Alter spielt eine große Rolle: Während sich von den 18- bis 29-Jährigen fast vier von zehn schon einen „gelben Zettel“ am Telefon besorgt haben, war es bei den 50- bis 69-Jährigen nicht einmal jeder Zehnte. Ähnlich sieht die Situation bei Online-Sprechstunden oder telemedizinischer Beratung aus: Diese haben 18 Prozent bereits genutzt, auch hier liegen die jungen Befragten vorne.

Blick in die Zukunft

Obwohl die Mehrheit die neuen Technologien noch nicht nutzt, denkt über die Hälfte (55 Prozent), dass Besuche in der Arztpraxis in Zukunft seltener nötig sein werden – etwa durch Video- und Telefonsprechstunden sowie die elektronische Übermittlung von Gesundheitsdaten wie Blutzucker oder Blutdruck. Gut drei Viertel der Befragten (77 Prozent) glauben außerdem, dass infolge der Corona-Pandemie verstärkte Hygienemaßnahmen erhalten bleiben werden. Fast genauso viele meinen, dass das Abstandhalten zu anderen noch lange das soziale Miteinander beeinflussen wird. Zwei von drei Menschen sehen eine positivere Bewertung von Impfungen voraus. All diesen Aussagen stimmen junge Menschen allerdings deutlich seltener zu als Ältere.

Wie hat die Corona-Pandemie Ihr gesundheitliches Verhalten verändert?



Foto: djd/Sanofi



Foto: djd/Sanofi/Getty Images/Drazen Zigic

Die Corona-Pandemie beeinflusst das Gesundheitsverhalten der Menschen in Deutschland. So gehen fast zwei Drittel (62 Prozent) wegen kleinerer Beschwerden seltener zum Arzt, fast jeder Dritte (30 Prozent) hat schon eine Routineuntersuchung verschoben. Das ergab der Sanofi Gesundheitstrend, für den das Forschungsinstitut Nielsen rund 1.000 Menschen befragt hat. Statt Arztbesuchen betreiben 38 Prozent der Befragten verstärkt Selbstdiagnose und -behandlung und recherchieren dafür im Internet. Fast die Hälfte (46 Prozent) setzt seit der Pandemie öfter auf Selbstmedikation, etwa mit rezeptfreien Medikamenten aus der Apotheke. Moderne Technologien wie die telefonische Krankschreibung oder Online-Sprechstunden haben knapp zwei von zehn Befragten schon genutzt – vor allem jüngere Menschen.

(djd).

Praxis für Gesundheitsmedizin Dr. med. Julia Hillebrand

Gluckensteinweg 19 | 61350 Bad Homburg | Tel. 0 61 72-91 86-9 94

• PRIVATPRAXIS

- Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Manuelle Medizin / Chirotherapie
- Herzchirurgie und Notfallmedizin
- Hypertensiologie DHL®
- HeartMath®-Therapeutin
- Kardiovaskuläre Präventivmedizin DGPR®

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

als Fachärztin für Allgemein- und Notfallmedizin, betreue ich Sie in meiner Praxis gerne bei akuten und chronischen Erkrankungen sowie in allen anderen hausärztlichen Belangen.

Ein weiterer Schwerpunkt der Praxis liegt in der individuellen Vorsorgemedizin. Dafür nutzen wir modernste medizinische Geräte und schonende Verfahren. Unser Konzept konzentriert sich nicht ausschließlich auf die Behandlung bereits bestehender Erkrankungen, sondern soll frühzeitig ansetzen. Egal in welchem Lebensalter, wir möchten uns insbesondere um den Erhalt Ihrer Gesundheit kümmern, damit Sie nach Möglichkeit bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben.

Auch als Fachärztin für Herzchirurgie bin ich auf den Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und der Erkennung und Behandlung von Risikofaktoren wie etwa Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen spezialisiert. Bei chronischen Erkrankungen



oder Stresszuständen können außerdem die von uns angebotenen Behandlungsmethoden wie die Manuelle Medizin und Osteopathie, das HRV-Training (Herzraten-Variabilität) oder eine Lichttherapie sehr hilfreich sein, um Beschwerden zu bessern und den Heilungsverlauf zu unterstützen.

Außer einer ruhigen und gepflegten Behandlungsatmosphäre bieten wir Ihnen in Kooperation mit dem Beratungszentrum für Hygiene (BZH) höchste Hygiene-Standards und Schutzmaßnahmen. Damit können Sie auch während der Corona-Pandemie sorglos Ihre Termine bei uns vereinbaren und wahrnehmen.

Unsere Leistungsabrechnung erfolgt nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Sie können sich auch als gesetzlich krankenversicherte Patientin oder Patient als Selbstzahler/in bei uns behandeln lassen. Gerne beraten wir Sie hierzu im Rahmen eines Gesprächstermins.



**Zertifiziert vom Deutschen
Beratungsinstitut für Hygiene**

Ein Auszug unserer Leistungen für Sie:

- **Allgemeinmedizin** / Hausärztliche Versorgung
 - Laboruntersuchungen aller Art (Blut, Urin, Stuhl u. a.)
 - Mikrobiom-Bestimmung der Darmflora
 - Untersuchung auf Spurenelemente-Verlust
 - (Langzeit-)Blutdruckmessung, EKG, Langzeit-EKG, Belastungs-EKG (Ergometrie)
 - Lungenfunktions-Untersuchung
 - Reisemedizinische Beratung
 - Impfberatung
 - Tauchmedizinische Untersuchung (GTÜM)
 - Wundversorgung (z.B. nach operativen Eingriffen)
 - Videosprechstunde
- **Osteopathie** (z. B. Myofasziale Release-Behandlung, Muskel-Energie-Techniken, Counterstrain)
- **Manuelle Medizin** (Behandlungen des Bewegungsapparates: z.B. Lösen von Blockierungen des Iliosakralgelenkes, der Wirbel oder der Rippen)
- **Stress-Prävention und -Management** (zertifizierte systemisch-kognitive Präventionstrainerin, multimodales Stress-Management)

Spezial-Sprechstunden:

- Kardiovaskuläre Präventivmedizin (Herz-Kreislauf-Vorsorge)
- Hypertensiologie (Bluthochdruck-Medizin)
- Lipidologie (Fettstoffwechsel-Störungen)
- **Pulswellen-Analyse** (z. B. bei Bluthochdruck), Biomarker für Gefäßwandveränderungen bzw. die Bestimmung des biologischen Gefäßalters
- **VNS-Analyse** (Messung des vegetativen Nervensystems z. B. bei Stresszuständen und /oder chronischen Erkrankungen)
- **HRV-Messung und HRV-Training** (HRV = Herzratenvariabilität) zur Untersuchung und Behandlung des autonomen Nervensystems z. B. bei Stresserkrankungen wie dem sog. Burn-out-Syndrom
- **Schlafdiagnostik** z.B. bei starkem Schnarchen/Schlafstörungen)
- **Lichttherapie** (z.B. bei Winterdepression, Stress- oder Erschöpfungszuständen)
- **CMD-Behandlung** (Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion = schmerzhafte Störung des Kiefergelenkes)
- **Migräne**-Behandlung
- **Cupping** (moderne, sanfte Schröpf-Methode z. B. zum Anregen des Stoffwechsels und Lösen von Verklebungen der Muskel-Faszien)



Das Immunsystem stärken – Allergien, Viren, Bakterien den richtigen Kampf ansagen

Eine besondere Rolle für Mikronährstoffe, Hormone, Vitamine, Antioxydanzien, Darmbakterien, Eiweiße (Aminosäuren)



Unser Immun System ist ein komplexes Netzwerk, welches ständig gefordert ist und Tag und Nacht arbeitet.

Damit Erreger wie Viren, Schadstoffe, Pollen nicht so leicht in unseren Körper eindringen können, benötigen wir als Erstes intakte und gut feuchte Schleimhäute.

Ein altersentsprechender ausgeglichener Hormonhaushalt sorgt u.a. für einen guten Schleimhautaufbau. Spurenelemente wie Zink und Bor, ein guter Mineralhaushalt sorgen ebenfalls für eine gesunde Schleimhautbarriere. Das Mineral Calcium wird durch Vitamin D3 und K2 in die Zellen eingeschleust.

Als Cofaktoren benötigen wir noch Vitamin A, Vitamin E, Biotin, Kupfer, Eisen und Coenzym Q10. In unseren Schleimhäuten befinden sich 80% der Zellen des erworbenen Immunsystems.

Gib Allergenen keine Chance

Heute bilden wir oft zu wenige TH1 Zellen. Dadurch werden die TH2 Zellen mehr stimuliert, was zu einer Allergie führen kann. Die Entgiftungsaminosäure Gluthation ist unter anderem für einen guten TH1 Zell Switch verantwortlich. Zur Bildung von Gluthation benötigen wir einen ausgeglichenen Zink, Mangan, Vitamin B6 Spiegel. Allergene erhöhen den oxydativen Stress und damit die Radikalbildung. Freie Radikale fördern wiederum das Allergene Geschehen und Schädigen unsere Zellen. Damit ist der Teufelskreis perfekt. Um freie Radikale binden zu können, benötige man einen ausgeglichenen Mineralhaushalt und Antioxydanzien wie z.B. Quercitin, Resveratrol, Alpha Liponsäure, Vitamin C. Diese Stoffe reduzieren Entzündungen und blockieren das Immunsystem nicht.

Ein Antihistaminikum senkt die Leistung des Immunsystems und macht noch dazu oft müde.

Nach guter Diagnostik, Training der TH1 Zellen über die Mikroimmuntherapie und Ausgleich von Mangelercheinungen fühlen sich viele Patienten wieder sehr wohl.

Gib Viren keine Chance

Sind Mikroorganismen wie z.B. Viren nun über unsere Schleimhautbarriere eingedrungen, dann müssen sie über Lockstoffe – Zytokine von unseren Immunzellen erkannt werden, von den Makrophagen eingeschlossen und vernichtet werden. Die Polizei im Blut unsere weißen Blutkörperchen benötigen dazu einen hohen Gehalt an Vitamin C.

Die Zweite Möglichkeit wenn zu viele Erreger eingedrungen sind, haben wir über die Bildung von NO Gasen. Hier werden in erkrankten Zellen die Mikroorganismen förmlich vergast. Für diesen Prozeß benötigen wir die Aminosäure Arginin.

Weiter kann unser Körper über die B-Lymphozyten Antikörper bilden und so z.B. Viren unschädlich machen. Antikörper werden aus Eiweißen gebildet. Hier spielt der Aminosäuren Haushalt eine bedeutende Rolle.

Mikroorganismen benötigen einen bestimmten pH Wert, um sich gut

entwickeln zu können. Ein saures Milieu gefällt den Viren. Jetzt zählt ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt, welcher über organische basische Mineralien und Abbau der freien Radikale erreicht werden kann.

„Die Mikrobe ist ein Nichts, Das Milieu ist Alles“

Um all die guten Stoffe aufnehmen zu können benötigen wir einen intakten Magen Darm Trakt mit einem gesunden Mikrobiom (Bakterienkultur im Darm). In unserem Darm befindet sich eins der größten Anteile des Immunsystems. Für eine stabile Darmwand benötigen wir z.B. Beta Glucane, L-Glutamin. Butyrat schützen die Schleimhäute im Darm. Gute Fettsäuren wie Omega 3 Fettsäuren schleusen die Nährstoffe in unsere Zellen ein und wirken entzündungshemmend.

Vorbeugen ist besser als Behandeln

Patienten berichten mir von einer deutlichen Leistungssteigerung nach einer guten Regulation der Betriebsstoffe. Ein zu Viel an Hormonen, Mineralien, Vitaminen kann eine Entzündungsreaktion hervorrufen und das Immunsystem zusätzlich belasten.



Bilder: © privat

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.praxis-regulationsmedizin.com

Ganzheitliche Naturheilpraxis Emanuel Schaaf

Aufgrund der Corona Pandemie kommen die Behandlungen von vielen Erkrankungen zu kurz. Lassen sie sich nicht durch die Pandemie irritieren, sondern gehen sie ihren Weg für ihre Gesundheit konsequent weiter.

Auch naturheilkundliche Präparate und Therapien können gerade bei den in dieser Phase kritischen Erkrankungen zusätzlich helfen, wie bei

Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Nierenschwäche, Herzinsuffizienz und chronischen Lungenerkrankungen.

Aber erst recht in der **Prophylaxe** gegen solche Erkrankungen ist die Naturheilkunde gut aufgestellt. Lassen sie sich ein **Ganzheitlichen Check Up** machen, indem sowohl schulmedizinische, als auch naturheilkundliche Erkenntnisse beim Auswerten der Laborwerte berücksichtigt werden.

Vorneweg ist das **Immunsystem** in diesen Zeiten besonders gefordert. Seit über 20 Jahren werden in unserer Praxis über Laborparameter Immunprofile ausgewertet und naturheilkundliche Therapien/Präparate angewandt, um es auszugleichen. Wir können da auf jahrelange Erkenntnisse zurückgreifen.

Unsere Praxis ist trotz Pandemie weiterhin für Sie geöffnet. Wir versuchen für Sie die **Termine in der Praxis** so zu legen, dass jeder Patient ein einzelnes Zimmer hat. Da uns vier Räume zur Verfügung stehen, lässt sich das gut bewältigen. (Es gibt auch keine Warteschlangen wie vor Arztpraxen oder dass mehrere Personen im Wartezimmer sitzen!)

Coronavirus und Folgekrankheiten, was nun?

1. Eine Studie über das Immunsystem bei Covid19 Patienten aus Großbritannien zeigt, dass ein defektes Immunsystem ein Hinweis dafür ist, dass es zu einem schweren Covid19 Verlauf kommen kann.

Den Zustand des Immunsystems können wir in unserer Praxis mit einem Labortest überprüfen. Wenn keine Erkrankung dagegenspricht, können wir es mit geeigneten Präparaten ausbalancieren

2. Zur Abschätzung einer mutmaßlichen zellulären Basisimmunität kann durch einen Bluttest auf endemischen Coronaviren durchgeführt werden.

In verschiedenen Studien konnte die Existenz von Kreuz-Reaktionen mit einem der endemischen Corona-

viren - die mit dem SARS-CoV- 2-Virus verwandt sind - gezeigt werden. Dies bewirkt, dass Betroffene nach einer Infektion mit SARS-CoV-2 nicht oder nur leicht erkranken.

3. Ebenso ist es möglich über einen Labortest nachzuweisen, dass man eventuell gegen Covid19 immun ist (nach einer vielleicht nicht bemerkten Infektion) und eine Impfung nicht oder noch nicht nötig ist.

Nach einer überstandenen COVID-19-Erkrankung bilden sich Gedächtnis-Zellen im Immunsystem. Diese Gedächtnis-T-Zellen können Immunreaktionen in Gang setzen. Die Bestimmung dieser Zellen lassen wir im Labor bestimmen.

4. Corona und Folgekrankheiten auch bei leichten Symptomen

Allgemeine Schwächegefühle sind die häufigsten Symptome, die auch Wochen nach dem Abklingen der akuten Erkrankung die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich einschränken können.

Studien bei viralen Erkrankungen beobachten eine deutliche Linderung von allgemeinen Schwächegefühlen und Schmerzen und eine Verbesserung der kognitiven Funktionen nach der Behandlung mit naturheilkundlichen Mitteln.

**Anmeldung telefonisch unter: 06103 311 310
Frankfurter Str. 45, 63303 Dreieich-Spendlingen**

Heilung mit den Händen

Mit Osteopathie können Blockaden sanft gelöst werden

Deutschland verfügt über ein hervorragendes Gesundheitssystem, das jedem Zugang zu Ärzten, Therapien und Medikamenten gewährt. Dennoch fehlt vielen Menschen etwas. Sie wünschen sich zusätzlich zu den üblichen schulmedizinischen Methoden naturheilkundliche und komplementärmedizinische Behandlungsformen, die als sanfter und ganzheitlicher orientiert gelten. Die Osteopathie etwa lässt sich gut mit der konventionellen Medizin kombinieren und sollte, so Professor Brinkhaus von der Charité Berlin, „unbedingt noch eingehender wissenschaftlich untersucht werden, damit die positiven Erfahrungen auch in Studien belegt werden.“ Fast jeder fünfte Bürger ab 14 Jahren hat für sich selbst oder für sein Kind diese Therapieform bereits genutzt, wie eine Forsa-Umfrage von 2018 im Auftrag des Verbandes der Osteopathen Deutschland ergab.

Fehlfunktionen erspüren

Die Osteopathie wurde vor mehr als 140 Jahren vom amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still begründet. Sie geht davon aus, dass alle Strukturen im menschlichen Körper miteinander zusammenhängen und eine Einheit bilden. Blockaden oder Bewegungseinschränkungen in Muskeln und Gelenken können deshalb zu Beschwerden auch an ganz anderer Stelle führen. „Ein Ziel einer Behandlung kann es sein, diese Blockaden zu lösen und funktionelle Beschwerden an dieser Stelle oder an anderen Stellen des Körpers damit zu beeinflussen“, erklärt Dr. Gabriele Rotter, Fachärztin für Orthopädie, M. Sc. in Osteopathie und Mitarbeiterin im Charité-Team von Prof. Brinkhaus.

Bis zu etwa eine Stunde dauert eine Therapiesitzung, meist sind mehrere erforderlich. Viele Patienten müssen die Kosten dafür allerdings aus eigener Tasche zahlen, denn Osteopathie gehört



nicht zu den gesetzlichen Leistungen der Krankenkassen. Hier gibt es jedoch große Unterschiede. So erstattet zum Beispiel die BKK24 sechsmal im Jahr 80 Prozent des Rechnungsbetrages bis zu einer Höhe von 60,00 Euro pro Sitzung, insgesamt also bis zu 360,00 Euro. Auch für weitere komplementärmedizinische Therapieverfahren wie Akupunktur, Chiropraktik und Homöopathie gibt es Zuschüsse – unter www.bkk24.de ist ein Überblick zu finden. Ein Blick in die eigenen Kassenleistungen ist also immer lohnenswert.

Gute Qualifikation zählt

Ebenfalls achten sollten Patienten auf die Qualifikation des Osteopathen. „Um Fehlfunktionen alleine durch Tasten zu erkennen und mit den richtigen Techniken zu behandeln, braucht es jahrelange Übung und ein fundiertes anatomisches Wissen“, so Rotter. Leider sei die Ausbildung bis heute nicht einheitlich geregelt. „Im Zweifel sollte man bei seiner Krankenkasse nachfragen, ob der gewünschte Osteopath dort anerkannt ist.“

Viele Menschen wünschen sich zusätzlich zur Schulmedizin naturheilkundliche und komplementärmedizinische Behandlungsformen. Dazu gehört unter anderem die Osteopathie, bei der die Hände zur Diagnostik und Therapie eingesetzt werden. Schon fast jeder Fünfte hat laut einer Forsa-Umfrage für sich selbst oder sein Kind diese Therapieform genutzt. Die Kosten für die Osteopathie müssen Patienten leider oft alleine tragen, da diese komplementärmedizinische Therapie derzeit keine gesetzliche Kassenleistung ist. Hier gibt es aber große Unterschiede: So erstattet zum Beispiel die BKK24 sechsmal im Jahr 80 Prozent des Rechnungsbetrages bis zu einer Höhe von 60,00 Euro pro Sitzung, insgesamt also bis zu 360,00 Euro. Unter www.bkk24.de finden sich alle Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse. (djd).

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 / ©karelinoppe



OSTEOPATHIE
Sabine Kurt

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.



Wirksame Hilfe aus der Natur

Bei Nieren- und Blasenleiden können Kräuter-Arzneitees helfen

Wer die ersten Anzeichen einer Blasenreizung bemerkt oder Nieren- und Harngrieß vorbeugen möchte, sollte rechtzeitig handeln und ausreichend trinken. Mindestens zwei Liter Flüssigkeit werden täglich empfohlen, damit Blase und harnableitende Wege gut durchspült werden. Pflanzen verstärken den Spüleffekt. Der H&S Nieren-Spültee beispielsweise ist aus einer Mischung bewährter Arzneipflanzen wie Birkenblätter, Goldrutenkraut, Schachtelhalm und Hauhechelwurzel zusammengesetzt. Auch Bärentraubenblätter sowie Brennesselblätter sind Bestandteile desinfizierender sowie harntreibender Arzneitees. Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten, welcher Tee bei auftretenden Problemen geeignet ist. **Informationen gibt es auch unter www.arzneitee.de.**

(djd).



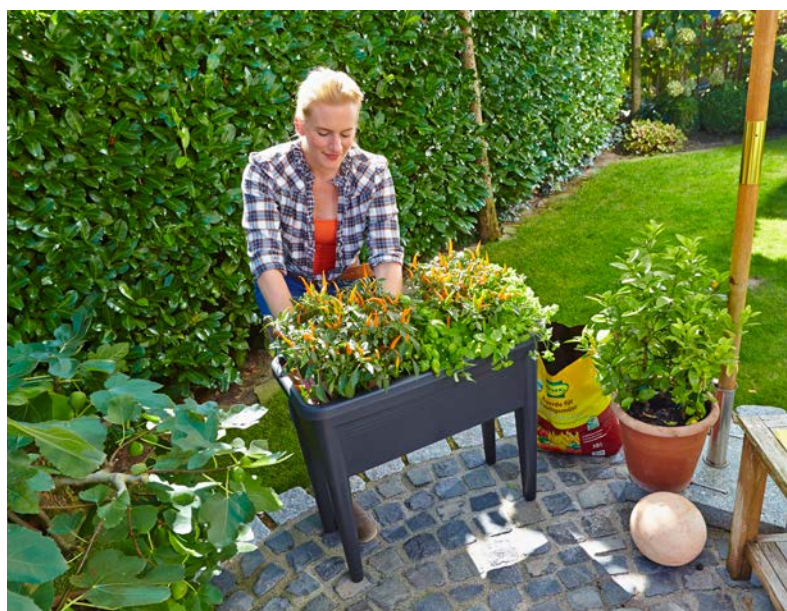
Foto: djd/H&S Tees/Shutterstock

Gemüse und Kräuter auf kleinstem Raum anbauen

Das sollte man bei der Wahl der Erde beachten

Immer öfter werden auch in Städten Eimer und Wannen zur Gemüsefarm umfunktioniert oder Hochbeete angelegt, um knackiges Gemüse und frische Kräuter vom Frühjahr bis in den Herbst hinein zu haben. Eine entscheidende Rolle für den Ernteerfolg spielt neben dem richtigen Standort und der gegenseitigen Verträglichkeit der Pflanzen vor allem die richtige Erde. „Eine Anzuchterde hat eine besonders feine Struktur und ist nur schwach gedüngt“, weiß Gärtner & Dipl.-Ing. agr. Christian Günther, Produktmanager bei frux. „Eine klassische Gemüseerde wiederum enthält reichlich Dünger und muss Wasser gleichmäßig speichern können.“ Damit beim Bepflanzen von Kübeln und Hochbeeten nichts schiefgeht, kauft man am besten Erden mit Naturton als natürlichem Wasserspeicher in Gartencentern oder Gärtnereien.

(djd).



Fotos: djd/frux

Der Frühling macht Lust auf Farbe

Den Außenbereich mit einem selbstgebauten Kräutergarten verschönern

Fotos: djd/J. Wagner GmbH



Outdoor-Möbel sind vielen widrigen Einflüssen ausgesetzt. Regengüsse, Sonne und Temperaturschwankungen setzen insbesondere Holz sichtbar zu. Da ist es nur normal, wenn es nach einiger Zeit ergraut und erste Risse zeigt. Um dieser Verwitterung vorzubeugen, hilft es, regelmäßig eine Schutzschicht aus Lack oder Lasur aufzutragen. Auf Selbsterbauer warten im Garten oder auf dem Balkon noch viele weitere Aufgaben.

Metallmöbel werden häufig ohne Schutzschicht verkauft, die Terrasse braucht jährlich eine Lasur. Eine zeitsparende Möglichkeit ist es, Farben und Lacke nicht zu streichen, sondern aufzusprühen. Flexio-Farbsprünger von Wagner etwa ermöglichen ein präzises und sauberes Arbeiten - umso schneller kann der Gartenbesitzer wieder die Freizeit in seinem grünen Refugium genießen. (djd).



KRÄUTER-VIELFALT

DER GESUNDE KRÄUTERGARTEN AUS EIGENER ANZUCHT.



Schütze dich und andere entsprechend der gesetzlichen Vorgaben.



Komme möglichst alleine die Kundenanzahl ist begrenzt.



Desinfektionsmittel steht im Eingangsbereich bereit.



Bitte zahle **kontaktlos**, Barzahlung ist ebenso möglich.



JETZT NEU

DIE KRÄUTERBRÜDER

Auf 432 Seiten erzählen euch Martin, Florian und Andreas Löwer alles zum eigenen Kräutergarten und zu Kräutern in Küche und Konditorei.

Ab Ende März direkt in allen Löwer-Gärtnereien erhältlich.

📍 HANAU

» Gewerbegebiet HU-Nord

Martin und Gustav Löwer GbR
Oderstraße 1

Tel. 06181 / 18050-0

hanau@gaertnerei-loewer.de

Mo.-Sa. 9:00-19:00 Uhr . So. geschlossen

📍 SELIGENSTADT

» A3 Abfahrt Seligenstadt

Martin Löwer
Dudenhöfer Straße 60

Tel. 06182 / 290861

seligenstadt@gaertnerei-loewer.de

Mo.-Sa. 9:00-18:30 Uhr . So. geschlossen

WEITERE LÖWER-GÄRTNEREIN:

GOLDBACH | MÖMLINGEN | ROSSDORF

FOLGE UNS AUF:



www.gaertnerei-loewer.de



Wochenmarkt am Glashaus
startet am 24. April

Jeweils samstags von 9-14 Uhr

Beliebte Veranstaltung am Glashaus in Altenhaßlau findet unter Einhaltung der Corona-Regeln statt

„Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt“ – heißt es bei Wilhelm Busch, und die Entwicklung der Corona-Pandemie bestätigt diesen Satz einmal mehr. Das gilt auch für den Wochenmarkt am Glashaus in Linsengericht-Altenhaßlau, der am Samstag, 24. April 2021, in die neue Saison startet. Im Marktbereich gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln. Dann steht dem besonderen Einkaufserlebnis nichts mehr im Wege.

So fängt der Samstag gut an: Mit einem gemütlichen Bummel über das Gelände des Inklusionsbetriebs Grün&Grün in der Baumschulenstraße 2a in Altenhaßlau. Auf dem Wochenmarkt am Glashaus gibt es Bio-Lebensmittel vom Hofgut Marjoß, frisches Obst und Gemüse, Feinkost, Marmeladen und Chutneys, leckere Backwaren und vieles mehr. Beliebte sind auch die Edelpilze aus dem Zuchtbetrieb von Grün&Grün. „Shiitake und Kräuterseitlinge schmecken nicht nur gut, sondern leisten auch einen wertvollen Beitrag zur Ernährung“, berichtet Manfred Schäfer, Leiter des Inklusionsbetriebs. In dem Tochterunternehmen des BWMK (Behinderten-Werk Main-Kinzig e.V.) sind Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen beschäftigt. Zu den Betriebszweigen gehören Garten- und Landschaftspflege, Kräuter- und Gemüseanbau sowie die Kultivierung von Speisepilzen. Hinzu kommt nach Angaben von Joachim Schröck die Wildstaudenzucht, denn durch den zunehmenden Trend zur naturnahen Grünflächenbewirtschaftung gebe es hier eine große Nachfrage.

Nachhaltigkeit sei ein wichtiges Thema, so Schröck, daher achte man bei den angebotenen Produkten auf dem Wochenmarkt auf Regionalität und damit auf kurze Wege. Besucher und Besucherinnen haben die Wahl zwischen Käse aus Waldröde, Wurstspezialitäten aus Hintersteinau, Nudeln aus Marjoß, Salat



und Gemüse aus Altenhaßlau und vielen heimatischen Köstlichkeiten mehr.

Neu ist in diesem Jahr, dass sich die Unverpackt-Läden des BWMK mit ihrem Sortiment an zentraler Stelle präsentieren werden. Auch hier setzt das BWMK auf Nachhaltigkeit und schafft gleichzeitig Arbeitsmöglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Durch die Corona-Pandemie sei die Menge an Plastikmüll zusätzlich gestiegen. Die Möglichkeit Lebensmittel unverpackt einzukaufen sei ein wichtiges Signal für den verantwortungsvollen Umgang mit Umwelt und Natur. Die Unverpackt-Läden des BWMK in Hanau und Gelnhausen bieten mittlerweile über 300 verschiedene Sorten an Lebensmitteln wie Hülsenfrüchte, Mehlsorten, Nüsse, Müsli, Gebäck, Gewürze, Tees und vieles mehr an. Die Nahrungs-

mittel können von den Kunden in mitgebrachte Behältnisse abgefüllt werden. Auch Kosmetik und Reinigungsmittel auf Naturbasis sind in den Unverpackt-Läden zu finden. Auf diese Weise wird schon beim Einkauf eine Menge an Verpackungsmüll gespart.

Das BWMK organisiere Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigungen, so sei auch die Idee des Wochenmarkts entstanden. „Menschen mit und ohne Behinderungen arbeiten hier zusammen, treffen sich – so entsteht ein ganz normaler, ungezwungener Austausch“, berichtet Schröck. Markt ist jeweils samstags von 9-14 Uhr bis einschließlich Mitte Oktober 2021.

Weitere Informationen unter:

www.bwmk.de
www.facebook.com/bwmk.de

Polyporus

Wassereinlagerungen verhindern - das lymphatische System stärken

Polyporus – Eichhase; jap.: Chorei, chin.: Zhu Ling

Die Therapie mit Vitalpilzen gehört zu den ältesten Therapieformen, die die Menschheit kennt. Bereits seit mehr als 2000 Jahren wird in der chinesischen Medizin der Eichhase (*Polyporus umbellatus*) für verschiedene Erkrankungen eingesetzt. Dieser Pilz wächst (allerdings recht selten) auch in unseren heimischen Wäldern.

Geschichte

Als traditionell natürliches Antibiotikum wird der Eichhase in der TCM vermutlich seit mehr als 2000 Jahren angewendet. Seine stark antibakterielle Wirkung bewährt sich bei der Wunddesinfektion ebenso wie zur allgemeinen Stärkung des Organismus. Die berühmte Gletschermumie Ötzi trug einen, mit dem *Polyporus* eng verwandten, Birkenporling bei sich – vermutlich, um gegen Infektionen geschützt zu sein. Auch als harntreibendes und den Lymphfluss regulierendes Mittel ist dieser Pilz bis heute bekannt.



Fotos: ©Terra Mundo

Polyporus

Anwendungsbereiche:

- Anregung des lymphatischen Systems
- Förderung der Entwässerung und des Lymphflusses
- Ödeme/ Entwässerung
- unterstützende Entwässerung bei Herz- oder Niereninsuffizienz (*Polyporus* & *Cordyceps*, *Reishi*)
- Verbesserung des Haarwachstums und der Hautstruktur (*Polyporus* & *Cordyceps*)
- Unterstützung in der Krebsprävention und -behandlung (in Kombination mit anderen Pilzarten!)
- adjuvant in der Krebstherapie bei Lungen-, Leber-, Blasen- und Prostata-Tumoren, Leukämie, Sarkomen
- Modulation des Immunsystems
- natürlich wirksames Antibiotikum
- Blutfettregulierung
- Erkrankungen der Atemwege und Lungen (Synergie mit *Reishi*/ *Cordyceps*)
- Bluthochdruck (Senkung des diastolischen Blutdrucks)
- Hautaffektionen
- Leberschutz
- Magen- und Darmkrankheiten
- Hämorrhoiden

Zielorgane: Lymphsystem, Gefäße, Urogenitaltrakt, Prostata

Anwendungsbereiche

Die Einnahme des *Polyporus* wirkt sich positiv bei Ödemen, hinsichtlich der Regulierung des lymphatischen Systems, aus. Er wirkt entlastend und entgiftend, da er den Lymphfluß unterstützt und Lymphstauungen in den Lymphknoten auflöst. Er entwässert und steigert somit den Harnfluss. Anders als bei Medikamenten - wie zum Beispiel bei Entwässerungstabletten - tritt dabei keine Ausscheidung des so wertvollen Kaliums auf.

Auch Gelenkschwellungen können durch den *Polyporus* abgebaut werden. Zudem lockert der *Polyporus* das

Muskelgewebe und öffnet die Schweißdrüsen. Da er die Struktur der Haut verbessert, wird er in der fernöstlichen traditionellen Medizin bei Hautproblemen, wie beispielsweise bei Akne, angewandt. Darüber hinaus kann der *Polyporus* allergischen Reaktionen wie Kontaktallergien entgegenwirken.

Als sanfte Alternative und insbesondere auch bei der Behandlung des diffusen, ernährungs- oder stressbedingten Haarausfalls hat sich ein Vitalpilz einen besonderen Namen gemacht: *Polyporus umbellatus*, auch unter der deutschen Bezeichnung Eichhase bekannt, wurde inzwischen in mehreren wissenschaft-

lichen Studien auf seine Wirksamkeit hinsichtlich der Anregung des Haarwachstums untersucht. Das Ergebnis: Bestimmte Aktivstoffe des Pilzes bewirken eine Verlängerung der Wachstumsphase und können sogar dazu führen, dass sich an vormals kahlen Stellen wieder neue Haare bilden. Mit modernen Analyseverfahren konnte somit bestätigt werden, was in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit Jahrtausenden bekannt ist: Dort setzt man den Polyporus umbellatus schon lange erfolgreich bei verschiedenen Formen des Haarausfalls ein. Zum allgemeinen Ausgleich von Mangelzuständen und damit zur verbesserten Versorgung der Haarwurzel, bieten sich ergänzend vor allem der Cordyceps, aber auch der Reishi, an. In der TCM gilt der Cordyceps als stärkend für das Wachstum der Haare! Eine Kombination aus Polyporus & Cordyceps sind daher sinnvoll.

Der Polyporus ist ein sehr wichtiger Pilz während der Vor- und Nachsorge bei Erkrankungen, die mit dem Lymphsystem zusammenhängen. Polyporus wirkt entgiftend und übernimmt bei Erkrankungen, insbesondere bei denen Lymphdrüsen entfernt werden mussten (z. B. bei Brust- oder Prostatakrebs), eine wichtige unterstützende Funktion. Insbesondere bei ausgeprägter Aszites können Flüssigkeitsansammlungen bspw. im Bauchraum oder Lunge besser abfließen – über die Niere/ Urin werden sie ausgeschieden. Der Polyporus besitzt zudem eine antitumorale Wirkung, z.B. bei Lungen-, Leber- und Blasenkrebs, als auch auf die bösartige Bindegewebsgeschwulst Sarcoma 180. Ebenso ist er sehr hilfreich bei der Linderung der Nebenwirkungen einer

Chemotherapie und bei der Ausleitung von Medikamentenrückständen, wie etwa Antibiotika. Der Pilz soll bei Strahlentherapie schützend auf das gesunde Gewebe wirken und ist ebenso parallel in einer Chemotherapie einsetzbar.

Durch seine Polysaccharide wirkt er modulierend auf das Immunsystem bzw. die Immunantwort. Dadurch reagiert das Immunsystem effektiv gegen Bakterien, Viren, Pilze und Tumorzellen, ohne dass Autoimmunerkrankungen oder Allergien verschlechtert werden. Seine antiviralen Eigenschaften kommen etwa bei Hepatitis oder anderen viralen Infekten zum Tragen.



Polyporus

Wirkungsbeschreibung

Besonders eisen-, zink-, kupfer-, manganhaltig, diuretische Wirkung ohne Kaliumverlust - dadurch auch blutdrucksenkend, Anregung des Lymphflusses, anti-ödematös, hilft unterstützend bei Chlamydien-Infektionen, gegen Blasenentzündungen und Blasenkrebs, immunstimulierend, in Studien bewiesene Anregung des Haarwachstums. Bei rezidivierenden Blasenaffektionen besonders wirksam: Polyporus & Coriolus - auch in Kombination mit Reishi oder Maitake.

Haarwachstum: 3,4-Dihydroxybenzaldehyd stimuliert das Haarwachstum. Für diesen Effekt ist vermutlich die Catecholstruktur verantwortlich. Daneben weist 3,4-Dihydroxybenzaldehyd anti-arthritische und anti-inflammatorische Eigenschaften auf und es hemmt die Tumorzellproliferation. Stimulierende Effekte auf das Haarwachstum konnten ebenfalls bei Acetosyringon und bei den Polyporussteronen A und B festgestellt werden. Der Mechanismus von Acetosyringon ist bisher unklar, den Polysteronen werden fördernde Effekte auf die Proteinsynthese, das Wachstum und die Vermehrung tierischer Zellen zugeschrieben.

Quellen: •Jianzhe Y., Mao X.: „Icons of Medicinal Fungi from China“; CRC Press; 1989. / •Hempfen C., Fischer T.: „Leitfaden Chinesische Phytotherapie“; Urban & Fischer; 2001. / •Yang D., Li S., Li X.: Prophylactic effects of Zhu-ling and BCG on postoperative recurrence of bladder cancer; Zhonghua wai Ke Za Zhi 1994; 32 (7): 435-4 / •Chang, H.M. & P.P. But: 1986, Pharmacology and applications of chinese materia medica Vol 1, Singapore, world scientific / •Sun A., Chiang J.S., Hsuen SP., Du J.L. Wu C.W., Wang W.B.: The chinese herbal medicine Tien-Hsien liuid inhibits cell growth and induces apoptosis in a wide variety of human cancer cells Journal of Altern.Cop.med. 2005;11 (2):245-56



Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

TERRA MUNDO

...besser leben

VITALPILZE

Mit Vitamin C zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

Reishi – Shiitake – Hericium – Maitake – Agaricus –
Cordyceps – Coriolus – Polyporus – Coprinus – Auricularia



VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- Analysierte 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

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



Mit neuer Energie durchstarten

Endlich wieder ins Freie und nach dem langen dunklen Winter mit vielen Einschränkungen die Sonne und die frische Luft genießen. Aktiv sein kann aber nur, wer sich auch fit fühlt. Die Themen unseres Specials zum Start in die warme Jahreszeit drehen sich deshalb um die Frage, wie der eigene Körper am besten auf Vordermann gebracht werden kann.

So klappt es mit den guten Vorsätzen

Warum scheitern gute Vorsätze so oft? Die Antwort: weil sie nicht durchhaltbar sind. Nie wieder Zucker, ganz ohne Kaffee, nur noch „Low Carb“ – mit solchen Verboten kann unser Gehirn nicht arbeiten. Es benötigt positiv formulierte Ziele, um motiviert zu bleiben. Statt: „Ich esse morgens nichts Süßes mehr“ könnte ein Vorsatz zum Beispiel lauten: „Ich möchte fit in den Tag starten.“ Auf diese Weise fällt es leichter, auf ein gesundes Frühstück umzuschwenken. Etwa auf ein bekömmliches Porridge aus Hirse und Buchweizen. „So ein warmer Getreidebrei hält lange satt, liefert aber nur wenige Kalorien“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura aus Münster. Fertige Mischungen gibt es im Bioladen, zum Beispiel „Morgenstund“. Informationen und Rezepte findet man unter www.p-jentschura.com/rezepte.

Besser schlafen

Einer Ipsos-Umfrage zufolge sagt nur jeder Zweite von sich, dass er genügend schläft. Eine andere Umfrage ergab, dass weniger als jeder Zweite seinen Schlaf als gut empfindet. Schlafcoaches gehen den individuellen Ursachen für schlechten Schlaf auf den Grund, diese sind von Fall zu Fall verschieden. Markus Kamps etwa legt in seinen Workshops und in der persönlichen Beratung den Fokus auf die Schlaf- und Rückengesundheit gleichermaßen, mehr Informationen gibt es unter www.markus-kamps.de. Dazu wird ein Online-Schlafkurs unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de angeboten. Im Kompetenzzentrum haben sich Bettengeschäfte zertifizieren lassen, die nicht nur mit ergonomischen Betten

vertraut sind, sondern auch zum Thema Schlaf ganzheitlich beraten können.

Mit Antistress-Tee entspannt durch den Tag

Stress macht heute vielen Menschen zu schaffen – und ist einer der Hauptgründe für Schlafprobleme. Wenn Nervosität und Anspannung über den Tag hinweg spürbar und belastend sind, kann zum Beispiel ein beruhigend wirkender Arzneitee aus der Apotheke beim Entspannen helfen oder auch als natürliche Einschlafhilfe wirken. Bei den Tees von H&S etwa sind die arzneilich wirksamen Bestandteile genau aufeinander abgestimmt. Ein Antistress-Tee mit Melisse, Baldrianwurzel und Passionsblumenkraut, den man morgens trinkt, fördert die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen, ohne müde zu machen. So kann man sich tagsüber konzentrieren und nachts erholsam schlummern. Lavendelblüten, Johanniskraut sowie Hopfenzapfen sind häufige Bestandteile von Arzneitees gegen Einschlafprobleme. Mehr Informationen gibt es unter www.arzneitee.de.

Entgiftungskur für die Leber

Ein wintermüder Stoffwechsel, auch bedingt durch Einschränkungen und Homeoffice, wenig Bewegung an der frischen Luft, fettreiche Ernährung und auch mal ein Gläschen Wein zu viel: All dies belastet die Entgiftungsfunktion der Leber. In der Folge fühlt man sich oft müde, kraftlos, aufgeschwemmt sowie allgemein unwohl. Auch Kopfschmerzen und Hautunreinheiten treten häufig auf. Um Fettverdauung und Leberfunktionen ins Gleichgewicht zu bringen, bieten sich jahrhundertalte Kräuterrezepturen nach der Tibetischen Konstitutionslehre an: Padma GaLeTib etwa wird morgens eingenommen und soll Gallenfluss, Fettverdauung und Fettsäurestoffwechsel am Tag anregen. Zur Unterstützung der Lebertätigkeit nimmt man abends die tibetische 3-Früchte-Formel HepaTib ein. Mehr dazu gibt es unter www.padma.de.

Lebensschulung – Wie gelingt eine zufriedene Lebensführung?

Cordula Gibson

Dipl.-Psychologin

Ganzheitliche Beratung –
Psyche und Körper

in Büdingen und Frankfurt und online!

Tel. 0 60 58 / 317 95 65 | Mob: 0171 / 756 1804

E-Mail: cordula@teleosleaders.de | www.cordula-gibson.de

für Selbstzahler

Seit über
30 Jahren

weniger / weg von

- innerer Druck: „Ich muss, ich sollte...“
- weg von Enge und Unsicherheit
- aufwühlende Gedanken
- Fremdheitsgefühle in mir

mehr / hin zu

- Selbstbestimmtheit
- innere Offenheit und Weite
- Ausgeglichenheit
- Freiheit und Freude

Tiefenpsychologische Begleitung

Vereinbarung von Familie und Beruf

Karriereberatung

Führungskräfte-Coaching

Beratung in Deutsch und Englisch

Mehr Lebensqualität trotz Altersbedingter Makuladegeneration

Geeignete Hilfsmittel können die Sehleistung von Betroffenen verbessern

Foto: dj/d/A. Schweizer/quadratmedia



Die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine Augenerkrankung, bei der auf der Netzhaut genau im Zentrum des schärfsten Sehens langsam ein „blinder Fleck“ entsteht. Sie ist die häufigste Ursache für Sehbehinderungen in Deutschland. Für Betroffene bedeutet das nachlassende Sehvermögen oft eine starke Beeinträchtigung der Lebensqualität. Lesen, Fernsehen, den Haushalt führen, im Garten werkeln oder trittsicheres Spazierengehen: Alles wird schwieriger. Doch es gibt Möglichkeiten, den Sehverlust durch technische Hilfsmittel wenigstens teilweise auszugleichen und die gestressten Augen zu entlasten.

Weniger Blau, mehr Kontrast

So bewirkt eine gute, blendfreie Beleuchtung oft schon viel. Auch der Einsatz von starken Kontrasten - zum Beispiel farbige Markierungen an Lichtschaltern oder buntes Geschirr auf einem weißen Tisch - erleichtern den Alltag. Lupen oder Vorlesegeräte machen Texte wieder zugänglich. Unterwegs im Freien,

Die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist die häufigste Ursache für Sehbehinderungen in Deutschland. Für Betroffene bedeutet das nachlassende Sehvermögen oft eine starke Beeinträchtigung der Lebensqualität. Lesen, Fernsehen, Gärtnern oder Spazierengehen werden schwieriger. Doch es gibt Möglichkeiten, den Sehverlust durch technische Hilfsmittel teilweise auszugleichen. So erleichtern eine gute, blendfreie Beleuchtung und der Einsatz von starken Kontrasten im Haus den Alltag. Wo sich die Umgebung nicht anpassen lässt, können spezielle Brillengläser für mehr Sehkomfort sorgen: Die AMD-Comfort-Gläser von Schweizer Optik etwa blocken UV-Strahlung ganz und blaues Licht teilweise ab, wodurch die Blendung reduziert und Kontraste verschärft werden. Mehr unter www.schweizer-optik.de.

wo sich die Umgebung nicht anpassen lässt, können spezielle Brillengläser für mehr Sehkomfort sorgen und gleichzeitig die Augen vor weiterer Schädigung schützen. Die eigens zu diesem Zweck entwickelten AMD-Comfort-Gläser von Schweizer Optik beispielsweise blocken nicht nur die netzhautschädigende UV-Strahlung komplett ab, sondern filtern auch einen Teil des blauen Anteils aus dem Tageslicht heraus. Denn ein hoher Blauanteil führt zu starker Streuung, die wiederum schlechtes Kontrastsehen und Blendung bewirkt. Weniger Blau bedeutet also angenehmeres und kontrastreicheres Sehen. Gleichzeitig lässt der Filter genug hindurch, um einen natürlichen Farbeindruck zu gewährleisten. Mit der zusätzlichen neunprozentigen Vergrößerung des Bildes wird so das Sehen und Erkennen leichter - und die Augen ermüden nicht so schnell.

Professionelle Beratung ist wichtig

AMD-Brillen sollten immer von einem spezialisierten Augenoptiker angepasst und von den Betroffenen vorab getestet werden. Sie können als Einstärken-, Bifokal- und Gleitsichtversion ausgeführt werden, außerdem gibt es Übersetzmodelle, die einfach über der normalen Brille getragen werden. Gerade im Sommer bei grellem Sonnenschein können sie die Augen spürbar entlasten, Betroffenen zu mehr Sicherheit und einem größeren Aktionsradius verhelfen und so die Lebensqualität deutlich verbessern. (djd).



Foto: dj/d/A. Schweizer/quadratmedia



Foto: © privat

Die Spezialistin für Brillen und Sehhilfen bei Makuladegeneration AMD

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 Gesichts-, Nacken- und Rückenmuskulatur 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 mehr als 30 Jahre Augenoptikermeisterin und seit fünf 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 haben eine **Makuladegeneration AMD, Glaukom oder andere Sehprobleme** und brauchen eine Brille und/oder Sehhilfe?

Sie leiden unter
„Trockenen Augen“?

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

Machen Sie jetzt einen Termin für Ihr Sehproblem bei der Spezialistin

Dagmar Sticher,
Augenoptikermeisterin und Optometristin (FH)

Auch an die Augengesundheit denken

Umfrage zeigt: Bei den Vorsorgeuntersuchungen gibt es großen Nachholbedarf

Mehr als 1,3 Milliarden Menschen auf der ganzen Welt leiden laut Weltgesundheitsorganisation WHO an einer Sehschwäche, wobei 80 Prozent dieser Fälle bei frühzeitiger Erkennung behandelbar wären. Eine neue Untersuchung zeigt: Auch in Deutschland wird der Vorsorge zur Gesundheit der Augen nicht genügend Bedeutung beigemessen.

Nur 37 Prozent gehen regelmäßig zur Augenuntersuchung

So glauben der Umfrage von Johnson & Johnson Vision zufolge zwar drei Viertel der deutschen Erwachsenen, dass Augenuntersuchungen für ihre allgemeine Gesundheit wichtig seien. 63 Prozent sind der Ansicht, dass eine gesunde Sehkraft entscheidend für ihr Glück und Wohlbefinden sei, 71 Prozent erklärten, dass ein gesundes Sehvermögen ihre Lebensqualität verbessere. Trotzdem gehen nur weniger als vier von zehn Befragten (37 Prozent) jedes Jahr zur Augenuntersuchung. Die Mehrheit (61 Prozent) gab zudem an, zu wissen, dass eine solche Kontrolle helfen könne, erste Anzeichen von chronischen Krankheiten zu diagnostizieren. Allerdings war auch fast ein Drittel von dieser Erkenntnis überrascht. Vier von zehn der Umfrageteilnehmer waren sich zudem nicht bewusst, dass es einen Zusammenhang zwischen ihrer Augengesundheit und diversen Erkrankungen gibt. Noch weniger wussten, dass Augenuntersuchungen dazu beitragen können, auch medizinische Probleme wie Bluthochdruck, Diabetes, hohen Cholesterinspiegel oder Krebs zu erkennen.

Vorsorgeuntersuchung kann viel bewirken

Doch aus welchen Gründen werden die jährlichen Augen-Vorsorgeuntersuchungen nicht wahrgenommen? Am häufigsten



Foto: djd/Johnson & Johnson/Getty Images/Huntstock

schoben die Befragten die Arzttermine auf, weil sich ihre Sehkraft nicht verändert hatte (41 Prozent). Als weiterer Grund wurde ein voller Terminkalender oder die Covid-19-Pandemie genannt. Überraschend: Mit 42 Prozent glaubt weniger als die Hälfte der Befragten, dass sie eine Verschlechterung ihres Sehvermögens verhindern können. Für sie erscheint der Sehkraftverlust als ein Teil des Alterungsprozesses, über den sie keine Kontrolle haben. Dabei kann bereits eine einzige Augenuntersuchung der Startpunkt für die Vorbeugung und eine eventuelle Behandlung von lebensverändernden Augenproblemen sein. Die Umfrage ist Teil der Kampagne „Priorität für Ihre Augen“, die im Februar 2020 von Johnson & Johnson Vision ins Leben gerufen wurde. Ziel der Aktion ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung der Augengesundheit zu schärfen und jeden zu ermutigen, sich jährlich einer Augenuntersuchung zu unterziehen. (djd).

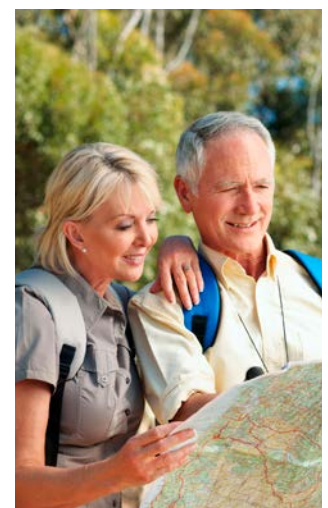
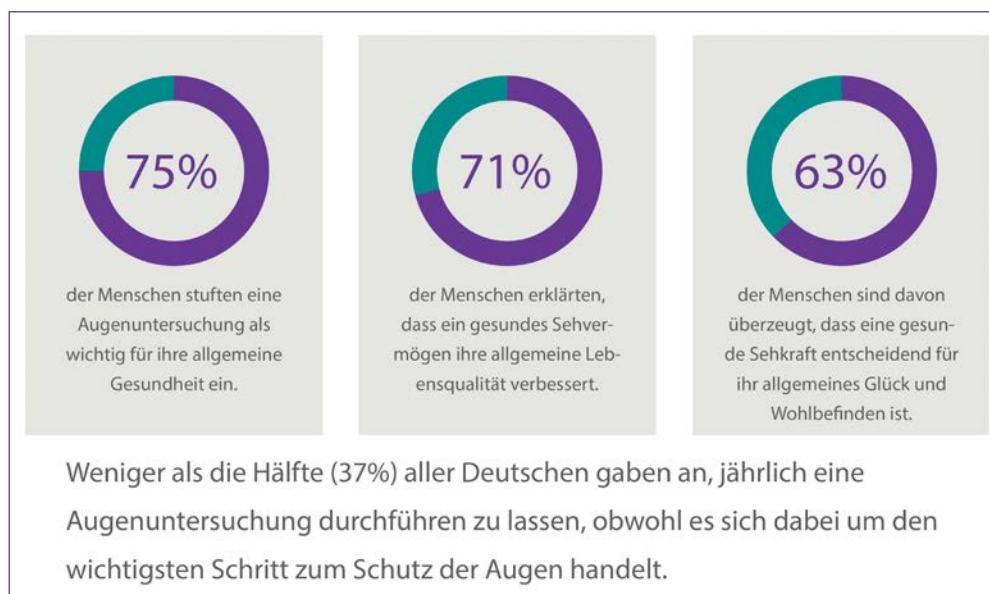


Foto: djd/Johnson & Johnson Vision/Getty Images/kupicoo

Ein gesundes Sehvermögen verbessert die allgemeine Lebensqualität.

Mehr Sehkomfort für „graue“ Augen

Bei Linsentrübungen schärfen Spezialbrillen Kontraste

Mit zunehmendem Alter wird vieles anstrengender und die Sehnsucht nach Komfort größer. Auch die Augen brauchen oft mehr Unterstützung, denn altersbedingte Erkrankungen können die Sehkraft schwächen. Besonders häufig ist der Graue Star (Katarakt) – eine Eintrübung der Augenlinse, die bis zum 75. Lebensjahr bei jedem Zweiten zu Sehproblemen führt. Er kann zwar durch das Einsetzen einer künstlichen Linse geheilt werden, aber sowohl in frühen Stadien der Erkrankung als auch nach der OP können die Augen Unterstützung und Schutz gebrauchen. So filtern etwa die Cataract-Comfort-Brillengläser von Schweizer Optik Blauanteile aus dem Licht, was für weniger Blendung und schärfere Kontraste sorgt – mehr dazu unter www.schweizer-optik.de. Zusätzlich wird schädliches UV-Licht komplett abgeblockt. (djd).



Foto: djd/A. Schweizer/Diethardt List

Ernährung für die Augengesundheit

Vitamine und Vitalstoffe helfen, die Sehkraft zu erhalten



Jeder wünscht sich, dass die Sehkraft so lange wie möglich erhalten bleibt. Es ist normal, dass die Sehkraft im Alter etwas nachlässt. Umso wichtiger ist es zu wissen, was hilft, damit die Augen möglichst lange ihren Dienst zu tun. Neben Alter und Veranlagung hat auch die Ernährung Einfluss auf die Augengesundheit. Eine wichtige Rolle spielen hier die Vitamine B2 und A sowie Carotinoide, das Spurenelement Zink und Omega-3-Fettsäuren. Gerade ältere Menschen müssen besonders gut darauf achten, die empfohlenen Aufnahmemengen zu erreichen, weil sie weniger essen als jüngere, aber die gleichen Mengen an Vitalstoffen benötigen. Neben einer guten Ernährung können hier Nahrungsergänzungsmittel zu einer ausreichenden Versorgung beitragen. **Weitere Infos auf www.nahrungsergaenzungsmittel.org.**

Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/rh2010 - stock.adobe.com

Ohne Brille ist alles trüb!

Eine spontane Hilfs- aktion mit Durchblick

Die Schlagzeile in der lokalen Zeitung fiel den Optikerinnen Beate Weidmann und Wencke Stadler sofort ins Auge: „Selbst die Brillen sind verloren“ stand dort in großen Lettern. Der Artikel handelte vom Ehepaar Brasch aus Biebergemünd, die über Nacht durch einen Hausbrand fast alles verloren hatten. Selbst die notwendigen und hochwertigen Brillen fielen den Flammen zum Opfer.

Aus den Trümmern konnten das Ehepaar aus einer verschmorten Kommode zumindest zwei alte Ersatzbrillen für den Notbehelf Tage später finden.

Das „Sehstern-Team“ in Freigericht zögerten nicht lange und nahmen umgehend Kontakt mit dem Ehepaar auf. Ein zeitnaher Termin war schnell vereinbart. Im Augenoptikfachgeschäft wurden dann die Augen vermessen und Familie Brasch durfte sich nach ausführlicher Beratung zwei neue topaktuelle Brillen aussuchen.

Gemäß dem Motto: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“, freuen sich die Augenoptiker von Optik Sehstern, der Familie unbürokratisch und kostenlos gerade in diesen schweren Zeiten mit passenden Brillen zum klaren Durchblick helfen zu können.

Auch wenn es noch lange dauern wird, bis das abgebrannte Eigenheim in Biebergemünd wieder bezugsfertig ist. Dank der vielen Unterstützung von Firmen, Freunden und Bekannten kann das Ehepaar Brasch jetzt wieder etwas positiver in die Zukunft blicken. Die neuen Brillen helfen dabei.



Foto: Optik Sehstern

Ehepaar Brasch freut sich bei Optik Sehstern sichtlich über die neuen Brillen.



Empfehlung von Zahnärzten

Wichtige Tipps zur Zahnpflege und zur Vorbeugung von Zahnerkrankungen

Ein strahlendes Lächeln ist die beste Visitenkarte eines Menschen. Die wichtigsten Schritte zu schönen Zähnen sind tägliche, sorgfältige Zahnpflege sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt und eine zahngesunde Ernährung.

Foto: djd/DEVK/Pixabay



Zahnseide benutzen

Regelmäßig, mindestens zweimal am Tag, die Zähne gründlich putzen: So lautet die Empfehlung von Zahnärzten. Häufig entsteht Karies aber auch in den Zahnzwischenräumen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Um auch dort Nahrungsresten und Zahnbelag den Garaus zu machen, sollte man einmal am Tag Zahnseide oder geeignete Interdentalbürstchen verwenden. Auch antibakterielle Mundspüllösungen sowie Zungenschaber helfen bei der Mundpflege. Mindestens einmal im Jahr - besser aber halbjährlich - sollte man außerdem seinen Zahnarzt für eine Prophylaxe-Untersuchung aufsuchen.

Schutz für Zähne und Geldbeutel

Am besten lässt man sich den Zahnarztbesuch im Bonusheft nachweisen. So erhält man einen höheren Festzuschuss von der Krankenkasse, wenn eine Versorgung mit Zahnersatz notwendig werden sollte. Zudem kann es sinnvoll sein, eine private Zahnzusatzversicherung abzuschließen. Denn viele wichtige Leistungen des Zahnarztes muss der gesetzlich Krankenversicherte selbst tragen. Das kann schnell teuer werden. Mit einer Zahnzusatzversicherung ist man dagegen auf der sicheren Seite: Bei der DEVK zum Beispiel werden 100 Prozent der Kosten für Kunststofffüllungen, Wurzel- und Parodontosebehandlungen sowie Voll- und Teilnarkosen im zahnärztlichen Bereich übernommen. Bei hochwertigem Zahnersatz und Implantaten zahlt der Kölner Versicherer bis zu 80 Prozent der Gesamtkosten.

Zahnpflege beim Profi

Sinnvoll für die Gesunderhaltung der Zähne ist es, mindestens einmal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung machen und Zahnfissuren versiegeln zu lassen. Ist ein Zahnersatz nötig, kann die Gebissfunktion geprüft werden. So lässt sich eine Fehlbelastung von Zähnen und Unterkiefer vermeiden, wenn der Zahnersatz im Mund befestigt ist. Auch die Kosten für diese Leistungen werden bei einer Zahnzusatzversicherung übernommen oder bezuschusst. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.devk.de/zahnerhalt. Leistungen gibt es auch für die Mundkrebsvorsorge.

Den Zuckerkonsum einschränken

Daneben leistet eine zahngesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag, Zahnerkrankungen zu vermeiden: etwa den Zuckerkonsum einschränken, vor allem Wasser oder ungesüßten Tee trinken und säurehaltige Getränke nur in Maßen genießen. Kaugummi dagegen kann der Zahnpflege dienen, wenn es ein zuckerfreies Produkt ist.



Fotos: djd/DEVK/Pixabay



Ein strahlendes Lächeln ist die beste Visitenkarte eines Menschen. Die wichtigsten Schritte zu schönen Zähnen sind tägliche, sorgfältige Zahnpflege sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt. Mindestens einmal im Jahr - besser aber halbjährlich - sollte man seinen Zahnarzt für eine Prophylaxe-Untersuchung aufsuchen und den Besuch im Bonusheft nachweisen. Dann gibt es einen höheren Festzuschuss von der Krankenkasse, wenn eine Versorgung mit Zahnersatz notwendig werden sollte. Zudem ist es sinnvoll, eine private Zahnzusatzversicherung abzuschließen. Denn viele wichtige Leistungen des Zahnarztes muss der gesetzlich Krankenversicherte selber tragen. Und das kann schnell teuer werden. **Mehr Informationen dazu gibt es unter www.devk.de/zahnerhalt.**

(djd).

Die körperliche Balance beginnt im Mund

Warum schlechte Mundhygiene dem ganzen Körper schadet

Bakterien haben großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Immer dort, wo Feuchtigkeit vorhanden ist, produzieren sie einen Biofilm – auf der Haut ebenso wie im Mund und im Magen-Darm-Trakt. Damit die Balance zwischen „guten“ und „bösen“ Bakterien stimmt, sollte man einige Dinge beachten.

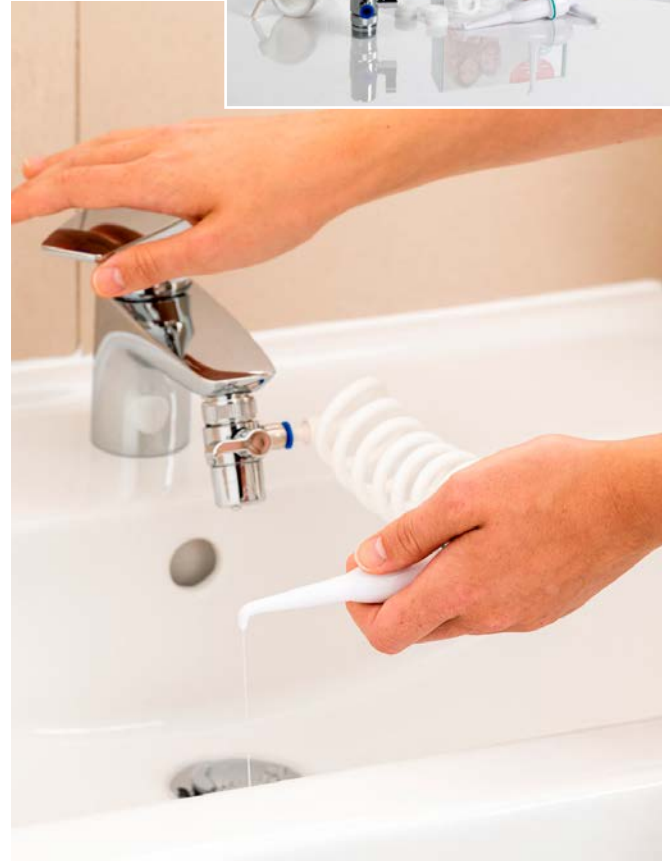
Wie halte ich die bakterielle Balance im Mund?

Im Verbund des oralen Biofilms unterstützen sich die Bakterien gegenseitig. Manche produzieren Nährstoffe. Manche helfen den anderen, resistent gegen Antibiotika zu werden. Normalerweise lebt die etablierte Mikroflora im Mund in Harmonie mit dem Menschen und es besteht keine chronische Entzündungssituation in der Mundhöhle. Wie aber halte ich die bakterielle Balance im Mund? Das Wichtigste ist, sich von Speiseresten und Plaque von den Zahnoberflächen genauso wie aus den Zahnzwischenräumen regelmäßig und vollständig zu befreien.

1. Zweimal täglich zwei Minuten mit einer Zahnbürste die Zähne putzen. Wichtig dabei ist eine Zahnbürste mit weichen Borsten, um den Zahnschmelz nicht zu zerkratzen und das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Und mit einem kleinen Kopf, um auch schwer zu erreichende Zähne gut zu putzen. Die Plaque reinigt man genauso gut mit einer elektrischen wie mit einer manuellen Zahnbürste, solange die Putztechnik passt. Die Borsten der Silodent Crystal etwa bestehen aus Quarzschiefer. Durch den Ioneneffekt werden Zahnbeläge und Essensreste gleichsam magnetisch und mechanisch von der Oberfläche der Zähne gezogen. Die negativen Ionen glätten die Zähne.

2. Genauso wichtig ist die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume. Laut Studien entfernen Zahnbürsten nur etwa die Hälfte aller Ablagerungen. Dort, wo herkömmliche Zahnbürsten nicht hinkommen, sind Zahnseide oder Dentalsticks nötig, zusätzlich soll auch eine Munddusche verwendet werden, weil deren regulierbarer Wasserstrahl alle Bereiche der Mundhöhle erreicht und Speisereste wegschwemmt, ohne Zahnfleisch oder Zahnhäule zu beschädigen. Die Silodent-Munddusche etwa ist sehr einfach in der Handhabung, Wasserstrahl und Temperatur werden allein über den Wasserhahn reguliert, an dem die Munddusche montiert wird.

3. Die Zahnpasta Dentiste plus White mit 14 Kräutern schließlich verzichtet auf Konservierungsstoffe, künstliche Farbstoffe und Aromen und setzt gleichzeitig auf die natürliche Remineralisierung für Zähne und Zahnfleisch. Das Konzept, kombiniert mit einer pro-biotischen Schutzformel, hilft vor allem dabei, Zahnstein- und Plaqueablagerungen aus schädlichen Mundbakterien zu verhindern. Alle genannten Produkte sind online unter www.silodent.com und in jeder deutschen Apotheke erhältlich.



Eine praktische Ergänzung zur Zahnbürste ist die Munddusche, eine einfach anzuwendende und wirksame Hilfe zur Entfernung des gefährlichen dentalen Biofilms. Mehr als ein Wasseranschluss ist nicht nötig.

Ein gut aussehendes, gepflegtes Gebiss ist nicht der einzige Grund, warum wir auf saubere Zähne und gesundes Zahnfleisch achten müssen. Die Bedeutung gesunder Zähne für die körperliche Gesundheit wurde lange unterschätzt. Tatsächlich haben chronische Entzündungen wie etwa Parodontitis großen Einfluss auf den Gesamtorganismus und den Stoffwechsel und belasten das Gefäßsystem. Studien zufolge leiden wegen mangelhafter Zahnreinigung über 75 Prozent der Bevölkerung an Parodontitis. Mit allen Konsequenzen wie Blutgefäßverengungen, Diabetes und Nierenerkrankungen. Den Mund sauber und den Körper gesund halten kann man am besten mit einem Allrounder-Ansatz. Er hilft, den Mund von den Ursachen der Entzündungen zu befreien und eine gesunde Balance zu finden.

Mehr Infos unter www.silodent.com.

(djd).

Fotos: djd/www.silodent.com/Klaus Ranger

Entspannt beim Zahnarzt, geht das?

Viele Menschen haben Angst oder fühlen sich sehr angespannt, wenn sie beim Zahnarzt sind



Foto: praxis

Bei manchen ist es die Angst, dass etwas weh tun könnte, andere finden evtl. die Geräusche als sehr unangenehm. Daraus folgt, dass sie erst zum Zahnarzt gehen, wenn es fast schon zu spät ist.

Zahnarzt Sven Gerbig, der seine Praxis in Hanau in der Rosenstraße 12 seit nunmehr über 10 Jahre führt, möchte Ihnen diese Anspannungen nehmen: Beispielsweise durch eine Behandlung mit Lachgas. In vielen europäischen Nachbarländern und den USA kommt diese Behandlungsmethode regelmäßig bei Zahnbehandlungen zum Einsatz. Gerade bei Angstpatienten kann so die Wirksamkeit der lokalen Betäubung spürbar verbessert werden.

Während der gesamten Behandlung behält der Patient das Bewusstsein und ist ansprechbar - es wird ein tranceähnlicher Zustand angestrebt, in dem der Patient wach aber entspannt ist. Am Ende der Behandlung erhalten Sie statt dem Lachgas-Sauerstoff-Gemisch reinen Sauerstoff, wodurch das Lachgas über die Lunge abgeatmet wird und die Wirkung sehr schnell nachlässt. So ist diese Behandlung sehr gut steuerbar und auch längere Behandlungen werden angenehmer.

Die Lachgasbehandlung ist bei nahezu allen zahnärztlichen Behandlungen einsetzbar. Damit ist eine entspannte Behandlung für die meisten Patienten möglich, sofern die Möglichkeit

durch die Nase zu atmen gegeben ist und keine schwerwiegende Allgemeinerkrankung vorliegt.

Schwerpunkte im breiten Leistungsspektrum moderner Zahnheilkunde, das Herr Gerbig anbietet, sind unter anderem:

- **Ästhetische Zahnmedizin**
(Festsitzender Zahnersatz, Kronen, Brücken und Implantologie sowie Herausnehmbarer Zahnersatz)
- **Konservierende Zahnheilkunde**
(Kariesbehandlung mit ästhetischen Füllungen)
- **Prophylaxe**

Wie bei allen ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen muss natürlich immer eine Untersuchung vorangehen, in der dann individuelle Risiken und Möglichkeiten festgestellt und besprochen werden können. Herr Gerbig nimmt sich viel Zeit, vorgeschlagene Behandlungen in allgemeinverständlicher Sprache ausführlich zu erklären und Ihre Fragen dazu zu beantworten.

Aus dem Feedback seiner Patienten weiß Herr Gerbig, dass auch die stetige Kommunikation während der Behandlung mit kleinen Ankündigungen, wie etwa: „Jetzt wird’s ein bisschen kalt“ viel Anspannung nimmt. Mit Sicherheit trägt auch der Werdegang von Herrn Gerbig, der vor dem Studium der Zahnmedizin an der Uni Gießen als voll ausgebildeter Krankenpfleger an der Uni Heidelberg tätig war, zum verständnisvollen Umgang mit seinen Patienten bei. Letztlich, so ist der allgemeine Tenor, schaffen die Freundlichkeit und der umsorgende Umgang, die das gesamte Praxisteam dem Patienten entgegenbringt, eine stress- und anspannungsfreie Atmosphäre und somit das Gefühl „Ich brauch keine Angst zu haben“.

Termine sind vor- und nachmittags möglich, auch online (über Jameda) buchbar.

GESUNDE ZÄHNE - STRAHLENDES LÄCHELN!



Moderne Zahnheilkunde
Prophylaxe
Sportmundschutz
Ästhetische Zahnmedizin
Implantate
Hochwertiger Zahnersatz
Endodontie
Parodontologie
Behandlung mit Lachgas
(Angstpatienten)
Zahnärztliche Chirurgie

*Sie möchten uns gerne kennenlernen?
vereinbaren Sie einfach einen Beratungstermin!*

Rosenstr. 12, 63450 Hanau | 06181-22735 | info@zahnarzt-hanau.de | www.zahnarzt-hanau.de

So kommt man zu gutem Schlaf

Schlafexpertin Christine Lenz gibt Tipps zum besseren Einschlafen

Foto: djd/IST-Studieninstitut/Bilderhaus



Die Zahl der Menschen mit Schlafstörungen hat weltweit zugenommen. 2016 litten knapp 80 Prozent an Ein- und Durchschlafstörungen. In der aktuell belastenden Situation durch Covid-19 dürfte sich die Lage noch verschlechtert haben. Klar ist: Mangelnder Schlaf kann zu Depressionen führen. Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation sind erprobte Entspannungstechniken, die bei regelmäßiger Anwendung das Ein- und Durchschlafen unterstützen können. Diese Entspannungsverfahren, wie sie in der IST-Weiterbildung „Stress- und Mentalcoach“ vermittelt werden, kann jeder problemlos erlernen. Auch die Auseinandersetzung mit Stressfaktoren und der Umgang mit ihnen sind Teil der Weiterbildung, die sich sowohl für eine berufliche Beratungstätigkeit als auch für die persönliche Weiterentwicklung nutzen lässt. Wer sich nur einen Überblick verschaffen möchten, kann den dreimonatigen Kurs „Entspannungstraining“ als Einstieg nutzen. Weitere Informationen sind unter www.ist.de zu finden. Wer Tipps gegen akuten Schlafmangel benötigt, für den hat Schlafexpertin und IST-Dozentin Christine Lenz vier Ratschläge zur Hand.

◀ Dozentin Christine Lenz weiß, wie man das Einschlafen erleichtert.



Entspannung und Ausgeglichenheit erleichtern das Einschlafen. Beides kann man in einem Kurs erlernen.

Foto: djd/IST-Studieninstitut

1. Schalten Sie das Kopfkino aus

Nehmen Sie Stift und Papier zur Hand und schreiben Sie sich Ihre Befürchtungen auf und Ihre Sorgen von der Seele. Dann sind Sie bestens gewappnet.

2. Gestalten Sie das Einschlafen aktiv

Wenn Sie Nachrichten im Fernsehen schauen, konsumieren Sie passiv. Wenden Sie sich vorm Zubettgehen noch ihren Wünschen und Träumen zu. Beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihren Wünschen und malen Sie sich die Einzelheiten aus. Positive Gefühle lassen Sie gut einschlafen.

3. Nehmen Sie Ihren Lieblingsduft mit ins Bett

Dabei muss es sich nicht um teures Parfum handeln. Es kann das getragene T-Shirt des Partners sein, der nicht bei Ihnen ist, oder Kräuterduft, der Sie an unvergessliche Erlebnisse erinnert. Positive Dufterlebnisse wecken schöne Gefühle. Damit ist ein leichtes Einschlafen fast garantiert.

4. Gönnen Sie sich eine Fußmassage

Verwöhnen Sie Ihren Partner mit einer Fußmassage. Wenn Sie ein Massageöl mit Lavendel und Rosen verwenden, kommt noch ein anregendes Dufterlebnis dazu. Wenn Ihr Partner dann auch Ihnen die Füße massiert, schlafen Sie beide nicht nur gut ein, sondern Sie haben durch die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin auch etwas Gutes für Ihre Beziehung getan.

(djd).

Entspannt einschlafen

Mit Schlafdrink zu erholsameren Nächten

Guter Schlaf während der Nacht ist essenziell für unsere Lebensqualität. Wer am Morgen ausgeschlafen aufwacht, kann topfit, hellwach und konzentriert in den Tag starten. Doch immer mehr Menschen aller Altersklassen klagen über Schlafprobleme und damit einhergehende mangelnde Leistungsfähigkeit. Um einschlafen zu können, braucht man vor allem eine ruhige, dunkle Umgebung sowie innere Ruhe und Entspannung. Auch natürliche Helferlein, die nicht abhängig machen, sind förderlich - etwa der Schlafdrink Night Master von LR Lifetakt. Die Inhaltsstoffe können dem Körper dabei helfen, schneller einzuschlafen und zu regenerieren. So gelingt es, mit aufgeladenen Akkus in den Tag zu starten. (djd).



Foto: djd/LR Health und Beauty

Gesundes Schlafen im Bewusstsein

Ruhezonen zu Hause: Verbraucher schätzen wieder mehr Qualität



Die Corona-Pandemie hat die Wirtschaft, das Konsumverhalten und auch das Privatleben stark verändert. „Beeinflusst von den Auswirkungen der Coronakrise wird die Wertigkeit der Dinge künftig wieder mehr in den Vordergrund treten“, gibt sich Herbert Sigl sen. vom Natur-

bettenhersteller Relax Natürlich Wohnen zuversichtlich. Seine Prognose für die Zukunft: „Bewusste Anschaffungen, überlegte Investitionen und das Bedürfnis, sich echte Wünsche zu erfüllen, werden das Konsumverhalten der Zukunft verändern.“ Sigl und sein Team verkaufen ergonomische Bettsysteme, bei denen unter anderem der herkömmliche Lattenrost durch ein flexibles Tellersystem aus Massivholztellern mit dreidimensional beweglichen Federkörpern ersetzt wird. **Auf www.relax.eco gibt es dazu detaillierte Informationen.**

Foto: djd/Relax Natürlich Wohnen GmbH



Foto: djd/Inspire/Stockphoto/Wavebreakmedia

Schnarchen oder Schlafapnoe

Nicht immer ist das „Sägen“ harmlos

Während es sich beim einfachen Schnarchen nur um Atemgeräusche handelt, setzt bei einer Schlafapnoe der Atem immer wieder ganz aus. Es gibt zwei Formen: Die zentrale Schlafapnoe tritt vergleichsweise selten auf. Bei der häufigeren obstruktiven Schlafapnoe kommt es zum Verschluss der oberen Atemwege, was eine Weckreaktion auslöst. Das resultiert in Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen oder Potenzproblemen, Langzeitfolgen wie Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Depressionen sind möglich. Standardtherapie ist eine CPAP-Maske, mit der aber nicht jeder zurechtkommt. Eine Alternative kann ein Zungenschrittmacher sein, der Studien zufolge die Beschwerden deutlich lindern kann. **Infos gibt es unter www.therapie-auf-knopfdruck.de oder der Hotline 0800-0009-7890.** (djd).



Foto: djd/Inspire

Ein Zungenschrittmacher kann den Zungennerv während des Schlafens sanft stimulieren, sobald der Atemsensor in der Lunge einen Atemaussetzer registriert.

Warum schlafe ich so schlecht?

Schlafcoaches gehen den individuellen Ursachen für unzureichenden Schlaf auf den Grund

Erholsamer und ausreichender Schlaf ist für Körper und Psyche des Menschen unverzichtbar. Einer aktuellen Ipsos-Umfrage zufolge sagt aber nur jeder zweite Bundesbürger von sich, dass er genügend schläft. Eine andere Umfrage ergab, dass weniger als jeder Zweite seinen Schlaf als gut empfindet, demnach schlafen nur 13 Prozent der Befragten tief und fest, 33 Prozent meistens gut. Wie aber kann der Schlaf gerade in unruhigen Zeiten besser werden? Schlafcoaching ist eine neue Möglichkeit, die zu mehr und besserem Schlaf verhelfen soll, und zwar ohne Chemie.

Im Onlinekurs zu besserem Schlaf

Ein Schlafcoach geht immer den sehr individuellen Ursachen für schlechten Schlaf auf den Grund. Diese sind von Fall zu Fall sehr verschieden. Stress und dauerhaft ungelöste Lebensprobleme bewirken schlechten Schlaf, doch auch die Schlafumgebung aus Bett und Zimmer sowie der Umgang mit dem eigenen Körper sind relevant. Schlafcoaching behandelt



Foto: djd/Schlafkampagne/Bramgino/Fotolia

Einer Ipsos-Umfrage zufolge sagt nur jeder Zweite von sich, dass er genügend schläft. Eine andere Umfrage ergab, dass weniger als jeder Zweite seinen Schlaf als gut empfindet. Schlafcoaches gehen den individuellen Ursachen für schlechten Schlaf auf den Grund, diese sind von Fall zu Fall verschieden. Markus Kamps etwa legt in seinen Workshops und in der persönlichen Beratung den Fokus auf die Schlaf- und Rückengesundheit gleichermaßen, mehr Infos gibt es unter www.markus-kamps.de. Dazu wird ein Online-Schlafkurs unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de angeboten. Im Kompetenzzentrum haben sich Bettengeschäfte zertifizieren lassen, die nicht nur mit ergonomischen Betten vertraut sind, sondern auch zum Thema Schlaf ganzheitlich beraten können. (djd).



Foto: djd/Schlafkampagne/Dash/Fotolia

Hoch aktuell: Wenn nicht jetzt, wann dann? Für Körper, Psyche und das Immunsystem ist ein erholsamer und ausreichender Schlaf unverzichtbar.

diese komplexen Ursachen ganzheitlich. Schlafcoach und Präventologe Markus Kamps beispielsweise legt in seinen Workshops sowie in der persönlichen Beratung den Fokus auf die Schlaf- und Rückengesundheit gleichermaßen, mehr Informationen dazu gibt es unter www.markus-kamps.de. Denn wer in einem ungenügenden Bett liegt, kann nicht gut schlafen und handelt sich am Ende zusätzliche Schmerzen ein.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse sollen dabei Stufe für Stufe zu einem positiven Schlaferlebnis geführt werden. Dazu gibt es Informationen über Schlafrhythmus und Rituale, zur richtigen Ernährung, zum Umgang mit digitalen Medien, zur angemessenen Bewegung bis hin zur Schlafzimmereinrichtung und dem Bett. Nicht nur in Corona-Zeiten möchten viele Menschen sich online informieren und beraten werden, hierzu wird ein Online-Schlafkurs in sieben Schritten unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de angeboten.

Ergonomische Betten unterstützen gesunden Schlaf

Im Kompetenzzentrum „Gesunder Schlaf“ haben sich bundesweit Bettengeschäfte zertifizieren lassen, die nicht nur mit ergonomischen Betten vertraut sind, sondern auch zum Thema Schlaf ganzheitlich beraten können. Oftmals ist die Ursache für schlechten Schlaf schlicht und einfach eine falsche, unpassende, zu alte oder durchgelegene Matratze. Ein ergonomisches Bett, das sich an die persönliche Schlafposition und Körperform anpasst, kann hier Wunder wirken.

Immer richtig liegen

Wasserbetten bieten viele Vorzüge

Ausreichender Schlaf ist wichtig, damit sich der Körper regenerieren kann. Neben der Schlafdauer ist es aber vor allem die Schlafqualität, die darüber bestimmt, ob wir am nächsten Morgen ausgeruht aufwachen. Und dabei spielt die passende Matratze eine große Rolle. Eine hochwertige Wassermatratze wie von BluTimes passt sich dem schlafenden Körper in jeder Liegeposition an. Dadurch werden Wirbelsäule, Hüfte sowie der Nacken entlastet - was für einen erholsamen Schlaf und bestmögliche Entspannung der Muskulatur sorgt. Ein weiterer Vorteil ist, dass Wasserbetten immer richtig temperiert und sehr hygienisch sind. Da der Matratzenkern des Wasserbettes aus Vinyl besteht, können etwa Hausstaubmilben nicht eindringen. Weitere Informationen finden sich unter www.blutimes.com. (djd).



Foto: djd/BluTimes Wasserbetten

Das richtige Kissen für jeden Schlaftyp

Unterstützung von Kopf und Nacken

Wie wichtig ein gutes Schlafsystem für die erholsame Nachtruhe ist, dürfte den meisten heute bewusst sein. Spätestens wenn Rücken und Nacken häufiger mal zwicken und schmerzen, beschäftigen sich viele bewusster mit der Unterlage für ihr Bett. Dabei kommt es nicht nur auf die Matratze an. Nackenstützkissen geben der oft besonders belasteten Kopf- und Schulterpartie den notwendigen Halt. Empfehlenswert ist es, das Kissen passend zum eigenen Schlafverhalten auszuwählen: Ruht man meist auf dem Rücken, in Seitenlage oder wälzt man sich in der Nacht häufig hin und her? Angepasst auf die individuellen Bedürfnisse, bietet etwa Rummel Matratzen gleich vier hochwertige Kissenvarianten, die jedem Schlaftyp die passende Unterstützung verschaffen. (djd).



Foto: djd/Rummel Matratzen

BettenZellekens
DIE NUMMER 1 IN FRANKFURT

HÖHENVERSTELLBARE BETTEN
FÜR MÜHELOSES AUFSTEHEN



www.betten-zellekens.de

Hanauer Landstraße 174, 60314 Frankfurt Upper Eastend
Sandgasse 6, 60311 Frankfurt Stadtmitte
Waisenhausstraße 2, 61348 Bad Homburg



Foto: fotolia.de / ©Paolese

Das Zentrum für Schlafmedizin Frankfurt

Schlafstörungen sind vielfältig. Die moderne Schlafmedizin unterscheidet mehr als 80 verschiedene Formen. Das Zentrum für Schlafmedizin Frankfurt diagnostiziert jede einzelne davon mit Hilfe gezielter diagnostischer Verfahren und modernster Technik. Dabei greifen wir auf eine langjährige Erfahrung in der schlafmedizinischen Forschung und Patientenversorgung zurück.

Seit 2009 behandeln wir in unserem Zentrum erfolgreich deutsche Patienten und Hilfesuchende aus aller Welt. In 2014 bekamen wir einen neuen Namen hinzu und nennen uns nun Zentrum für Schlafmedizin Frankfurt. Für unsere internationalen Patienten sind wir wie gewohnt als American Sleep Clinic erreichbar.

Zusammen mit unseren Patienten entwickeln wir individuelle Behandlungskonzepte. Viele Therapien führen wir selbst durch – sowohl ambulant als auch stationär. Falls nötig vermitteln wir Sie zeitnah an einen geeigneten Spezialisten aus unserem umfangreichen Netzwerk.

Ambulanz für Schlafmedizin

Sie leiden unter Schlafstörungen und möchten zunächst eine Beratung oder eine Zweitmeinung zu Ihrem Problem? Dann ist unsere Privatambulanz für Schlafmedizin Ihre erste Anlaufstelle. Hier führen wir ein Erstgespräch, erfassen Ihre Beschwerden mit Hilfe von Fragebögen und erörtern Ihre Probleme. So klären wir, welche weiteren diagnostischen und therapeutischen Schritte bei Ihnen notwendig sind.

Wir beantworten Ihre Fragen

Sie schlafen schlecht ein oder selten durch?
 Sie greifen fast jeden Abend zu Schlafmitteln?
 Sie fühlen sich morgens oft unausgeschlafen?
 Sie schnarchen häufig?
 Ihr Kind leidet unter ADHS und sein Schlaf wurde noch nie untersucht?
 Sie leiden unter unruhigen Armen oder Beinen (Restless Legs)?
 Sie fühlen sich den ganzen Tag über müde und zerschlagen?
 Sie erwachen jeden Morgen mit Kopfschmerzen oder Kopfdruck?
 Ihr Partner/Ihre Partnerin hat bei Ihnen Atemaussetzer in der Nacht beobachtet?
 Ihr Arzt hat bereits eine Schlafstörung diagnostiziert?
 Sie wünschen sich aber eine weitere Abklärung?
 Sie reisen viel über Zeitzonen hinweg und haben Schlaf-Wach-Rhythmusprobleme?
 Sie erwachen oft aus Alpträumen?
 Sie kommen mit Ihrer Schichtarbeit nicht zurecht?
 Sie leiden unter Burnout und Ihr Schlaf wurde noch nie auf Burnout-verschlimmernde Einflüsse überprüft?
 Sie erwachen oft mit Herzrasen?
 Sie haben eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und Ihr Schlaf wurde noch nie auf PTBS-verstärkende Faktoren untersucht?

Bei diesen oder ähnlichen Problemen vereinbaren Sie gerne einen Termin bei uns: www.american-sleep-clinic.com

Mentale Fitness durch guten Schlaf

Der Schlaf ist für unsere Gesundheit und mentale Fitness von elementarer Bedeutung. Denn nur im Schlaf werden die Gehirnzellen wieder mit Energie aufgeladen. Hierfür muss eine ausreichend lange Zeit im ungestörten Tiefschlaf verbracht werden, in dem das Gehirn praktisch ausgeschaltet ist und alle Körperfunktionen auf Sparflamme heruntergefahren werden. (Dies ist damit ähnlich wie beim nächtlichen Aufladen des Handys).

Eine Zeit von 7-8 Stunden Schlaf ist bei den meisten Menschen erforderlich, damit das Gehirn wieder die Energie hat, die mentale Fitness am Tage zu erreichen.

Der häufigste Grund, weshalb Menschen unausgeschlafen sind, sind Störungen

des Tiefschlafs durch kurze Weckzeiten, an die man sich nicht erinnern kann. Viele schnarchende Männer, aber auch Frauen und Kinder wachen mehr als 100-mal in der Nacht auf, ohne das zu merken, und verlieren so die mentale Fitness trotz einer Schlafzeit von 7-10 Stunden. Das ist so als, ob das Handy während des nächtlichen Aufladens 100 mal kurz eingeschaltet wird.

Wacht man mehr als 100-mal durch Schnarchen auf, bezeichnet dies die Medizin als Schlafapnoe. Ohne Behandlung sind diese Menschen dem Alltag häufig nicht gewachsen. Bei Kindern kommt es durch die mangelnde mentale Fitness zu Aufmerksamkeits- und Lernstörungen bis hin zum Erscheinungsbild des ADHS,

bei Erwachsenen zu Konzentrationsstörungen und Problemen bei der Arbeit. Beim Älteren leidet das Kurzzeitgedächtnis und wird oft mit Alzheimerskrankung verwechselt.

Diese Störungen können in der Regel behandelt werden. Allein in Deutschland sind mehr als 2,5 Mio. Kinder, Frauen und Männer gut therapiert.

Sie können die Herausforderungen des Lebens mit guter mentaler Fitness meistern.



Foto: privat

Priv.-Doz. Dr. med. Hartmut Schneider

*Ärztlicher Direktor der American Sleep Clinic
Associate Professor of Medicine, Johns Hopkins University, Baltimore, Maryland, USA
Diplomate of the American Academy of Sleep Medicine,
Facharzt für Innere Medizin, Somnologie (DGSM)*

Priv.-Doz. Dr. med. Hartmut Schneider hat über Veränderungen der Herz-Kreislauf-Regulation bei obstruktiver Schlafapnoe habilitiert. Er hat neue Therapieverfahren mitentwickelt, u.a. einen Therapie-Algorithmus für ein Auto-CPAP-Gerät und die Therapie mittels nasaler Insufflation mit hohen Luftflussmengen (engl. high flow) erwärmter und angefeuchteter Raumluft, die beispielsweise bei schlafbezogenen Atmungsstörungen von Kindern, von COPD-Patienten und von Mukoviszidose-Patienten erfolgreich eingesetzt wird und einen völlig neuen Therapieansatz bietet.

Schlafapnoe: Ernstzunehmende Gefahr für Leib und Leben.



Bei einer Schlafapnoe kommt es während des Schlafs wiederholt zu längeren Atemstillständen. Verengte Atemwege oder Übergewicht sind meist die Ursachen. Durch die Atempausen vermindert sich der Sauerstoffgehalt im Blut immer wieder bedrohlich. Durch die Luftknappheit wird der Betroffene kurz wach und schnappt nach Luft. Diese vielen nächtlichen Weckreaktionen bleiben oft unbemerkt.

Schlafapnoe sollte dringend vom Arzt diagnostisch eingeordnet werden, denn diese Schlafstörung kann Bluthochdruck, Diabetes und Tagesschläfrigkeit mit unwillkürlichem Einschlafen zum Beispiel am Steuer (Sekundenschlaf) haben. Die Gefahr für Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Unfallgefahr steigt. Mit Hilfe zielgerichteter Diagnostik entwickeln wir ein Therapiekonzept, das ganz auf Ihre persönliche Situation abgestimmt ist. – Sprechen Sie Ihren Arzt an oder nehmen Sie ganz einfach direkt Kontakt zu uns auf.



American Sleep Clinic
Friedberger Landstr. 406 · 60389 Frankfurt/M.
+49 (0) 69 808 807 777
Fax: +49 (0) 69 808 807 779
eMail: info@american-sleep-clinic.com
www.american-sleep-clinic.com

Eine Auszeit in den Heilbädern und Kurorten stärkt die Abwehrkräfte

*Der kleine Kurort Bad Zwesten
liegt im Nationalpark Keller-
wald-Edersee.*



Fotos: djd/ HHV / ©Heiko Rhode



Neue Kräfte aus der Schatzkiste der Natur

In Wasser, Erde und Luft verstecken sich natürliche Heilmittel, die Körper und Geist in Balance bringen. Die Heilbäder und Kurorte in Hessen gewinnen diese Schätze der Natur aus Mineral- und Thermalquellen tief unter der Erde, in uralten Moorlandschaften und aus der heilklimatischen Atmosphäre. Schon eine kurze Auszeit kann auf die Abwehrkräfte wie ein Jungbrunnen wirken. Die historischen Kurorte mit ihren gepflegten Grünanlagen spiegeln die reiche Geschichte wider. So waren die heißen Thermalquellen in Wiesbaden schon bei den Römern bekannt und machten später die Landeshauptstadt zur Weltkurstadt des 19. Jahrhunderts. Herausragende Quellen sprudeln auch in Bad Wildungen mit Europas größtem Kurpark, in der Jugendstilstadt Bad Nauheim oder in Bad Homburg v. d. Höhe mit seinen märchenhaften Landschaftsgärten.

Frisch gewürzte Luft

Schon die alten Griechen wussten, dass bestimmte Orte die Gesundheit fördern. So weht in den günstig gelegenen heilklimatischen Kurorten immer eine leichte Brise. Frische Winde fallen die sanften Hügel der Mittelgebirge hinab und bringen ihre belebende Wirkung nach Willingen im Hochsauerland, Gersfeld in der Rhön, Königstein im Taunus oder Lindenfels im Odenwald. „Wer Ruhe und Abgeschiedenheit sucht, ist in den kleineren Kurorten gut aufgehoben“, rät Almut Boller, Geschäftsführerin des Hessischen Heilbäderverbandes. „Hier starten auch die Wanderwege in die waldreiche Umgebung direkt vor der Haustür der Hotels und Pensionen. Die größeren Kurstädte punkten dafür mit einem breiteren Angebot.“ Einen Überblick über alle 30 Kurorte gibt es unter www.hessische-heilbaeder.de, auch mit Links zu den Thermen und Bädern mit aktuellen Öffnungszeiten.

In Moor und Wald baden

Wo Kräuter, Gräser, Blüten und Moose über Jahrtausende zusammenwirken, entsteht eine kraftvolle Verbindung in Moor, Heilton, Lehm oder Torf. Mit Sole- oder Mineralwasser versetzt, wird daraus ein wohltuend schwereloses Moorbad. Natürliches Heilmoor, mildes Reizklima und kohlensäurehaltiges Mineralwasser sind beispielsweise die Stärken von Bad Schwalbach am Taunus. Im Kurpark, auf Wanderwegen, im Nordic-Walking-Park und auf dem Kneipp-Barfußpfad lässt sich die Natur gesundheitsfördernd entdecken. Hessens ältestes Kneipp-Heilbad Bad Camberg lädt im gepflegten Kurviertel, in der Altstadt und im Stadtwald zu einem Bummel ein, Taunus und Westerwald locken über Berg und Tal. Und Bad Karlshafen, die weiße Barockstadt am nördlichsten Zipfel Hessens, begeistert mit einem Hafen mitten in der Stadt und ist ein idealer Ausgangspunkt für Rad- und Wandertouren durch das Weserbergland.

(djd).

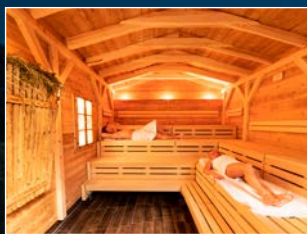


Fotos: djd/ HHV / ©Fouad Vollmer



Fotos: djd/ HHV / ©Heiko Rhode

In Mineral- und Thermalquellen, Moor und heilklimatischer Luft verstecken sich Schätze der Natur, die Körper und Geist in Balance bringen. Schon eine kurze Auszeit in den Heilbädern und Kurorten in Hessen kann auf die Abwehrkräfte wie ein Jungbrunnen wirken. Heilsame Quellen sprudeln beispielsweise in Bad Wildungen mit Europas größtem Kurpark, in der Jugendstilstadt Bad Nauheim oder in Bad Homburg v. d. Höhe mit seinen märchenhaften Landschaftsgärten. In den heilklimatischen Kurorten weht immer eine leichte Brise, etwa in Willingen im Hochsauerland, Königstein im Taunus oder Lindenfels im Odenwald. Die Kurorte bieten Ruhe und Entspannung sowie Wanderwege in die nahen Wälder. Einen Überblick über alle 30 Kurorte gibt es unter www.hessische-heilbaeder.de.



Informationen unter: www.kurort-schlema.de

Wie neugeboren

In der ursprünglichen Natur des Erzgebirges zu neuen Kräften kommen



Hin und wieder neigen wir dazu, uns in der Hektik des Alltags zu verlieren. Stress führt zu Verspannungen und Unwohlsein – Symptome, die man nicht so leicht wieder loswird. In solchen Phasen lohnt sich ein Blick in die Natur, denn so, wie sich zarte Blüten im Frühling dem Himmel entgegenstrecken, kann auch der Mensch im richtigen Ambiente zu neuem Leben finden.

Im idyllischen Bad Schlema geschieht dies von ganz allein. Der Kurort im Erzgebirge ist für sein hohes Radonvorkommen bekannt. Das Edelgas gehört zu den bedeutendsten Naturheilmitteln, da es nicht nur entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt, sondern auch das Immunsystem stärkt.



Erholsame Ruhe finden Besucher im Gesundheitsbad ACTINON. Die angenehm temperierten, radon- und so-lehaltigen Becken laden zum Verweilen ein, während neun verschiedene Saunen ein Schwitzvergnügen besonderer Art bieten.

Entspannung stellt sich auch im ersten sächsischen Ayurveda Center ein. Mithilfe einer speziellen Ernährung in Kombination mit Massagen,

Dampfbädern und Ölgüssen wird der Körper entgiftet und das Wohlbefinden gesteigert.

Neben erholsamen Bädern und Anwendungen lockt Bad Schlema auch mit einer beeindruckenden Kulisse. So lädt beispielsweise der 19 Hektar große Kurpark mit einem Ruhe- und Duftgarten zu ausgiebigen Spaziergängen ein. Für längere Touren bieten sich die vielseitigen Wanderwege der Region an.





Fotos: Thermalbad Wiesenbad / © D. Knoblauch



Die Gesundheitsquelle im Erzgebirge

Thermalbad Wiesenbad

Das Thermalbad Wiesenbad ist ein kleiner Ort mit einer über 500-jährigen Tradition im Kur- und Bäderwesen. Die Legende besagt, dass bereits im Jahr 1496 ein Schäfer die heilende Wirkung unseres Thermalwassers entdeckte. Es entspringt der Georgsquelle, seit 1998 staatlich anerkannte fluoridhaltige Heilquelle für Trink- und Badekuren.

Mit dem natürlichen Heilmittel Thermalwasser in Verbindung mit der heilenden Wirkung regionaltypischer Kräuter und der attestierten Reinheit der Luft kommt hier Gesundheit gleich mehrfach aus der Natur – gepaart mit Individualität und ganzheitlicher Therapie.

Seit 1998 ist Thermalbad Wiesenbad ein staatlich anerkannter Kurort. Das barrierefreie Gesundheitszentrum Miriquidi mit Rehabilitationsklinik, Thermalbad *Therme Miriquidi*, Thermal-Heilkräuter-Zentrum, Wandelhalle und Kurmittelhaus ist DIE Adresse im Erzgebirge für Rehabilitation, Prävention, Gesundheitsurlaub und Medical Wellness.

Im Wiesenbader Gesundheitszentrum gibt es ein breites Spektrum verschiedener Gesundheitsangebote – indikationsbezogen zur Behandlung von orthopädischen und neurologischen Erkrankungen, aber auch präventiv zur Förderung der Gesundheit. Das neue Gesundheitsangebot *Immunsystem in Balance* wurde aktuell für die Stärkung des Immunsystems konzipiert. JEDER kann das Milieu seines Körpers in jedem Augenblick selbst beeinflussen und damit die Weichen für seine Gesundheit stellen.

Die Wiesenbader Gesundheitsangebote umfassen: Stationäre und teilstationäre Rehamaßnahmen der Rententräger, Krankenkassen und Beihilfen – Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation – Anschlussheilbehandlungen – Spezielle Nachsorge IRENA – Rehasport – Präventivmaßnahmen der Rententräger und Krankenkassen – Individuelle Privataufenthalte – Ambulante Kuren – Gesundheitsstudio – Thermal-Kräuter-Wellness – Kräuter-Kochstudio – Thermalbaden – Angebote des Thermal-Heilkräuter-Zentrums.

Weitere Informationen lesen Sie unter www.wiesenbad.de



**Thermalbad Wiesenbad Gesellschaft
für Kur und Rehabilitation mbH**

Freiberger Straße 33
09488 Thermalbad Wiesenbad
Telefon: 03733/504-0
Fax: 03733/504-1188

E-Mail: kur@wiesenbad.de

Thermalbäder und Wanderungen

In Bad Füssing lassen Kururlauber die Seele baumeln

Bad Füssing im niederbayerischen Landkreis Passau ist ein bekannter deutscher Kurort. 22 Nordic Walking Strecken mit insgesamt 170 Kilometer Gesamtlänge führen durch Bad Füssing und Umgebung. Das Kurhotel Panland bietet Schnupper- und Präventionskurse im Bereich Nordic Walking an, ebenso kann man hier geführte Wanderungen und Radwanderungen buchen. Bereits 1953 wurde die regenerative Wirkung des Bad Füssinger Heilwassers in einem Gutachten bestätigt. Frisch und wirkstoffreich strömen pro Stunde 100.000 Liter des schwefelhaltigen Wassers aus einer mehr als 1.000 Meter tiefen Quelle in die Entspannungs- und Behandlungsbecken der verschiedenen Thermen des Ortes. Ein eigenes Thermalbad bietet beispielsweise das Hotel „Unter den Linden“, das fußläufig zu den Thermen liegt. (djd).



Fotos: © BUR Werbeagentur

Podologie



PODOLOGIE-PRAXIS ALTUNAY

Nurhan Altunay
staatl. gepr. Podologin
medizinische Fußpflegerin



- Medizinische Fußbehandlung
- Podologische Komplexbehandlung
 - Diabetiker mit Neuropathie
 - krankhafte Schädigung am Fuß als Folge einer sensiblen oder sensomotorischen Neuropathie und als Folge eines Querschnittsyndroms
- Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und Krankenhäusern
- Beratung und Fußuntersuchung

Schützenstr. 16 • 2. Stock • 63450 Hanau

Telefon: 061 81/43 59 215

E-Mail: podologie.altunay@yahoo.de

Termine nur nach Vereinbarung

www.podologie-altunay.de

Psychologie



escalation

Ihre **Psychologische Praxis** betreut von
Diplom Psychologin Judith Lucia Schroeter, die
sich auf die psychologische Beratung von Einzel-
personen, Teams und Unternehmen spezialisiert hat.
Informieren Sie sich und entdecken Sie Ihr Potential!

Am Galgenberg 9 • 63546 Hammersbach
judith.schroeter@beratung-escalation.de
Telefon +49 (0) 6185 309303

www.beratung-escalation.de

Tierbestattung



*Wir helfen,
wenn Freunde
gehen.*

anubis-tierbestattungen.de

Einzel- und Sammeleinäscherungen
Abholservice an 365 Tagen
Urnen, Tiersärge & Accessoires

WIR SIND FÜR SIE DA!

Persönlich. Regional.



ANUBIS-Partner Mittelhessen
Inh. Gabriele Lack
Am Mühlberg 10 • 35428 Langgöns

06403/977 75 30

Schwitzen im Gradierwerk und Schweben in der Sole

Bad Sassendorf – außergewöhnliche Angebote

Foto: djd/Börde-Therme Bad Sassendorf/Volker Beushausen



Entspannung wird im nordrhein-westfälischen Bad Sassendorf großgeschrieben. Wer den Kurort als Urlaubsziel wählt, den erwartet Außergewöhnliches. So können sich Gäste im neu gestalteten Kurpark nicht nur im Grünen erholen, sondern auch an Fitness- und Yogakursen teilnehmen. Prunkstück des Kurparks ist das 73 Meter lange Gradierwerk mit drei Ebenen. Bei einem Spaziergang kann man beobachten, wie die Sole über die Schwarzdornzweige rieselt, und die gesunde Luft einatmen. Da ein Teil des Gradierwerks zur benachbarten Börde-Therme gehört, erwartet Besucher zudem ein ganz besonderer Saunagang. Oder wo sonst gibt es eine Sauna samt Ruheraum im Gradierwerk? Auch das patentierte Sole-Schweb Becken im Außenbereich der Therme verspricht ein Erlebnis. **Infos gibt es unter www.badsassendorf.de.**

(djd).

Umzüge

Spezialisiert auf seniorengerechte Umzüge

- Umzüge
- Vom eigenen Haus in die Seniorenanlage
- Ankauf von Nachlässen
- Lagerung (von Möbeln oder Kisten etc.)
- Haushaltsauflösungen
- Entrümpelungen besenrein



kostengünstig,
korrekt,
zuverlässig!



Nutzen Sie unsere 20-jährige Erfahrung!

 **061 81- 74 03 30**

↓↓ Gebraucht-Möbel-Verkauf ↓↓

- Trödel auf über 1.000 qm
- Möbel, Antiquitäten, Kuriositäten
- Immer samstags ab 14:00 Uhr



**Am Rollwald 36 | 63110 Nieder-Roden/Rollwald (gegenüber S-Bahnstation S1)
Auf dem Gelände von Betonwerk Kleemann**

Erste Ärzte setzen auf UV-C-Geräte gegen Sars-CoV2-Virus

OB Kaminsky besucht HNO-Gemeinschaftspraxis



Foto: ©Stadt Hanau Öffentlichkeitsarbeit

„Es ist vorbildlich, wie die HNO-Gemeinschaftspraxis am Klinikum Hanau dazu beiträgt, die Menschen vor dem Sars-CoV2-Virus zu schützen“, hebt Oberbürgermeister Claus Kaminsky hervor. Bei einem Besuch der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohren-Erkrankungen ließ er sich das neu im Wartezimmer installierte Entkeimungsgerät mit ultravioletterm Licht von Heraeus Noblelight vorführen.

Kaminsky sagte, die HNO-Gemeinschaftspraxis übernehme schon seit Oktober 2020 Verantwortung, indem sie mit als Erste in Hanau begann Covid-19-Schnelltests anzubieten. Bemerkenswert sei dabei auch, wie die sieben Fachärztinnen und -ärzte in kurzen Videos auf ihrer Homepage die Abstriche im Rachen- oder Nasenraum unkompliziert erklärten.

Dr. Detlef Oldenburg erläuterte beim OB-Besuch, dass die HNO-Gemeinschaftspraxis mittlerweile tausende Schnelltests vorgenommen habe. Die Entscheidung für die UV-C-Technologie begründete er damit, „dass wir neben dem bereits etablierten, sehr guten Hygienekonzept – vor allem mit Einlass- und Fieberkontrolle sowie spezieller Einbestellung von Patientinnen und Patienten – den Menschen eine zusätzliche Sicherheit geben möchten, sich vor dem Coronavirus schützen zu können.“ Des Weiteren bereitet sich die HNO-Gemeinschaftspraxis jetzt schon darauf vor, sich aktiv an der Impfstrategie des Landes zu beteiligen und den Bürgerinnen und Bürgern von Hanau zeitnah die Corona-Impfung anbieten zu können. Deswegen sei es „selbstverständlich“ gewesen durch die Installation der Luft-Entkeimungsanlage „die Menschen vor einer Virusbelastung maximal zu schützen“.

Dr. Oldenburg sagte weiter, seinen Kolleg*innen und ihm sei es wichtig gewesen „ein Qualitätsprodukt“ aus all den Geräten auszuwählen, die der Praxis angeboten wurden. Ausdrücklich

erwähnte er dabei die „vertrauenserweckenden Testergebnisse“ des Fraunhofer-Instituts für Hersteller Heraeus Noblelight.

Diese „Investition in die Gesundheit“ werde sich auch bei der „nun endlich einmal wöchentlich kostenlosen Testung der Bürger und Bürgerinnen“ bewähren. Diese biete die HNO-Praxis ebenfalls an und habe sie „schon lange gefordert“.

OB Kaminsky meinte, das Beispiel der HNO-Gemeinschaftspraxis zeige, wie die strategische Partnerschaft der Stadt mit Heraeus Noblelight zu einem immer engeren Netzwerk von „vorbeugendem Virenschutz“ an vielen Stellen in Hanau führe. Nach Bussen der Hanauer Straßenbahn, Schulen, Handel und Gastronomie sowie Einsatzfahrzeugen der Feuerwehr kämen nun auch Arztpraxen hinzu.

Denn neben der HNO-Gemeinschaftspraxis habe auch Chirurg Dr. Ronald Yazdi mittlerweile einen UV-C-Virenentkeimer angeschafft. Er lobt das Vorgehen der Stadt Hanau und erläuterte seine Motivation: „Ziel ist es, die Virenlast für die Patientinnen und Patienten und insbesondere auch für das Personal zu reduzieren, das ja ohnehin seit einem Jahr den Widrigkeiten rund um Corona ausgesetzt ist. Es gilt diese systemrelevante Berufsgruppe zu schützen.“

Martin Ackermann, Geschäftsführer von Heraeus Noblelight, versichert: „Luftreinigung mit UV-C ist die weltweit beste, wirkungsvollste Technologie gegen das Virus. Die Methode zerstört das Covid19-Virus und die Mutationen sofort.“ Mit der strategischen Partnerschaft habe sich Hanau einen „hervorragenden Ruf in der Fachwelt verschafft“. Es zeige sich einmal mehr, dass die Brüder-Grimm-Stadt als Hochtechnologie-Standort „den Menschen auch in der Pandemie viel Gutes beschert“.

Red. Stadt Hanau



JOHANNITER

Die Johanniter aus dem Regionalverband Hanau & Main-Kinzig sagen Herzlichen Glückwunsch zum 15jährigen Dienstjubiläum! Frau Karin Schnaudt hat schon viele Bereiche der Johanniter auf Regional- und Landesebene kennengelernt und arbeitet aktuell im Bereich Entwicklung neuer Projekte. Wir gratulieren!

Aktion „Wir im Quartier!“

Einweihung des neuen Stadtteilbriefkastens im Freigerichtviertel

Um in Zukunft auch außerhalb der Öffnungszeiten für die Bürgerinnen und Bürger im Freigerichtviertel erreichbar zu sein, gibt es ab sofort den neuen Stadtteilbriefkasten vor dem Quartiersbüro in der Freigerichtstraße.

Der Briefkasten unterstützt das Quartiersbüro in seiner Funktion als Kommunikationszentrale für stadtteilspezifische Belange. Ideen und Wünsche für das Stadtteilleben, Mitteilungen über Fähigkeiten und Gesuche zur Unterstützung bei Alltagsaufgaben, können von den Quartiersbewohnerinnen und -bewohnern über den Briefkasten nun jederzeit an das Quartiersmanagement weitergegeben werden. Soziale Einrichtungen, Vereine und Gewerbebetreibende können von dem Briefkasten ebenso Gebrauch machen und Informationen zu ihren Angeboten dort einwerfen, wenn Sie eine Multiplikation über das Quartiersbüro wünschen.

Der Stadtteilbriefkasten wurde mit Mitteln des Förderprogramms „Gemeinwesenarbeit: Aktive Nachbarschaften und lebendige Quartiersentwicklung“ finanziert. Mitarbeiter des städtischen Bauhofs brachten den neuen Stadtteilbriefkasten am 01.03.2021 an. Bereits in der Vergangenheit bewährte sich die Kooperation mit dem Bauhof. Die Mitarbeiter des Bauhofs unterstützen Vorhaben wie Diese, tatkräftig im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

Zur Einweihung des Briefkastens startet das Quartiersmanagement die Aktion: „Wir im Quartier! – Erinnerungen, Lieblingsorte, Talente, Ideen und Wünsche“.

Die Menschen aus dem Freigerichtviertel werden gebeten, sich an der Aktion zu beteiligen. Gefragt sind Geschichten und Fotos von alten Erinnerungen an das Stadtteilleben in früheren Zeiten, sowie Mitteilungen von aktuellen Lieblingsorten und Erinnerungen zu diesen Orten. Im Rahmen der Gemeinwesenarbeit ist der Aufbau von bedarfsgerechten Nachbarschaftshilfen vorgesehen. Dazu sind Bürgerinnen

und Bürger aus dem Quartier eingeladen, ihre Talente oder Hilfsangebote sowie Hilfsgesuche als Notiz mit Angabe des Namens und der Kontaktdaten in den Briefkasten zu werfen. Die gesammelten Notizen dienen als Grundlage für die Gründung von gewünschten und benötigten Nachbarschaftshilfen.

Die Quartiersmanagerin, Ann-Christin Dwight, freut sich über zahlreiche Rückmeldungen im neuen Briefkasten. Kinder und Jugendliche können sich auch gerne mit einem gemalten Bild, mit eigenen Geschichten oder Gedichten und mit ihren Wünschen und Ideen beteiligen. Es ist möglich, die Rückmeldungen im Schaufenster des Quartiersbüros und in den kommenden Ausgaben der neuen Stadtteilzeitung für das Freigerichtviertel zu veröffentlichen. Die Zeitung erscheint das erste Mal in diesem Jahr und wird gefördert durch Mittel des Städtebauförderprogramms „Sozialer Zusammenhalt“.

Das Quartiersbüro wird im Auftrag der Stadt Hanau durch die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. betrieben. Sie erreichen das Quartiersmanagement telefonisch unter: 06181 9884834 oder per E-Mail unter: quartier@freigerichtviertel.de

Red. Johanniter



Fotos: ©Johanniter

ISSN 2364-9852

Herausgeber: Bernd Schneider

Verlag:
Verlagsbüro Bernd Schneider
Josef-Bautz-Str. 15, 63457 Hanau
Tel. 06181-4131-230,
Internet: www.gesund-dasmagazin.de
E-Mail: info@gesund-dasmagazin.de
oder bs@verlagsbuero-bschneider.de

Anzeigenverkauf:
Verlagsbüro Bernd Schneider,
Francoisallee 4a
63452 Hanau
Tel. 06181-4131-230
oder per Mail bs@verlagsbuero-bschneider.de

Verbreitungsgebiete:
In den Landkreisen Rheingau-Taunus-Kreis,
Main-Taunus-Kreis, Hochtaunus-Kreis, Wetterau-
kreis, Main-Kinzig-Kreis, Landkreis Offenbach,
Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Verbreitung und Zustellung:
Die Verbreitung erfolgt im Abonnement. Die Zustel-
lung des Abonnements erfolgt auf dem Postweg mit
der Deutschen Post. Bestellungen des Abonnements
sind nur schriftlich über www.gesund-dasmagazin.de
möglich. Zusätzlich werden die Magazine an aus-
gewählten Stellen in den Städten und Gemeinden
kostenlos zum Mitnehmen ausgelegt.

Grafik, Layout und Gestaltung:
Verlagsbuero Bernd Schneider, Hanau

Titelfoto/Fotos: Adobe Stock / ©Antonioguilem

Druck: www.PreisDruckRheinMain.de, www.pdrm.de
©Copyright 2021 für alle Beiträge und Anzeigen
liegt beim Verlag. Der Abdruck auch nur in Auszügen
ist nicht ohne vorherige schriftliche Genehmigung
möglich. Keine Haftung bei unverlangt eingesandten
Manuskripten oder Bildern. Es gilt die Anzeigenpreis-
liste 08-2021 gültig seit 01. Januar 2021

Den Pflegealltag leichter gestalten

Das Living Care Lab Schaumburg ermöglicht einen Blick in die Zukunft der Pflege

Die Pflege steht vor enormen Herausforderungen, die weiter zunehmen werden. Um sie zu lösen, ist neben personellen Verbesserungen auch der Einsatz digital geprägter Produkte und Services erforderlich. So ist es die Aufgabe des Living Care Lab Schaumburg, einen engen Austausch zwischen Entwicklern und Anwendern wie Pflegeeinrichtungen, Pflegediensten oder Krankenkassen zu ermöglichen. Das Projekt wurde vor einem Jahr in Stadthagen initiiert und stellt derzeit 15 Produkte und Dienstleistungen vor, die bereits kurz vor der Markteinführung stehen. Unter www.start-stadthagen.de/living-care-lab ist eine kleine Vorschau der Innovationen zu finden. Künftig sollen verstärkt Prototypen präsentiert werden, die vor Ort von der pflegenden Wirtschaft getestet und weiterentwickelt werden können.

(djd).



Foto: djd/Stadt Stadthagen/Daniel George Photography

Hanau

Mehrgenerationenhaus Fallbach erhält zusätzliche Fördermittel ab 2021

Im Rahmen des Förderantrags für Familienzentren beim Land Hessen konnte das Mehrgenerationenhaus alle nötigen Förderrichtlinien erfüllen und weitere Fördermittel in Höhe von 18.000 Euro im Jahr für seine soziale und gemeinnützige Arbeit im Stadtteil Hanau Nordwest generieren. Mit dem Programm „Etablierung von Familienzentren in Hessen“ fördert das Land Hessen die strukturelle, quantitative und nachhaltige Sicherung der familienbezogenen Angebote und Maßnahmen.

Bürgermeister Weiss-Thiel zeigt sich von den jüngsten Entwicklungen erfreut: „Diese zusätzlichen Gelder eröffnen uns weitreichende Möglichkeiten, Menschen vor Ort noch besser zu unterstützen und zu begleiten.“ In Zukunft sollen so weitere vielfältige und vor allem niederschwellige Angebote und Projekte entstehen, welche sich insbesondere an Familien mit Kindern unterschiedlicher Altersstufen richten, um unter anderem Chancengleichheit und Bildungsteilhabe zu ermöglichen. Auch das generationenübergreifende Zusammenleben soll gefördert werden, um den Stadtteil für seine Bewohner*innen noch attraktiver zu gestalten.

Die Planung der jeweiligen Angebote wird in den nächsten Wochen und Monaten weiter vorangetrieben. Details erfahren Interessierte entweder auf der Homepage des Mehrgenerationenhauses Fallbach oder über unsere sozialen Kanäle.

Für Fragen steht Einrichtungsleiterin Zornitza Winterhalter unter der Telefonnummer 06181/ 6686785 oder via E-Mail Zornitza.Winterhalter@hanau.de gerne zur Verfügung.

Schaukeln als Demenztherapie

Die positiven Wirkungen des sanften Wiegens nützen Patienten und Betreuern

Foto: djd/Allgäuer Massagetechnik/Studio One Shot/Sebastian Vogel



Sanftes Wiegen sorgt bei Babys für Wohlfühl und Beruhigung. Im Alter kann Schaukeln dann erneut eine wichtige Funktion einnehmen. Studien haben bestätigt, dass es die Symptome einer Demenzerkrankung spürbar lindern kann. Mit ansteigender Schaukelzeit waren Depressionen und Ängste bei den Betroffenen rückläufig, Medikationen konnten spürbar reduziert werden. Der Einsatz etwa von Schaukelliegen in Pflegeeinrichtungen und privaten Haushalten kann demnach den Betreuungsaufwand für die Patienten senken und deren Lebensqualität erhöhen. Die motorisierte Schaukelliege Volare der Allgäuer Massagetechnik etwa ermöglicht automatisches Schaukeln ohne Kraftaufwand - sie schaukelt sanft weiter, auch wenn der Patient eingeschlafen ist. **Unter www.der-manufakturstore.de gibt es weitere Infos.** (djd).



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.

Urlaub mit besonderen Kindern

Eine gute Pflegeberatung hilft bei der rechtzeitigen Planung

In Deutschland leben rund 160.000 pflegebedürftige Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren. Fast alle werden zu Hause

betreut. Eine Riesenleistung, aber auch eine große Belastung für die Familien. Umso wichtiger sind Zeiten für Erholung. Doch nicht nur zu Corona-Zeiten ist die Urlaubsplanung für Betroffene eine Herausforderung. Eine professionelle Beratung kann dann sehr hilfreich sein. Unterstützung für alle Eltern gibt es kostenlos bei der compass private pflegeberatung unter der Telefonnummer 0800-10188-00. Für Privatversicherte deckt das Unternehmen dazu die gesamten mit der Pflege verbundenen Beratungsleistungen ab. Auch auf der Website www.pflegeberatung.de finden sich nützliche Informationen unter „Pflegesuche“, etwa Pflegehotels und spezialisierte Reiseanbieter. (djd).

Foto: dj/d/compass private pflegeberatung/Ute Grabowsky/photothek.net



SENCURINA
betreut wohnen zuhause

30 x in Deutschland

Fürsorgliche Alltagshilfe sowie Pflege und Betreuung für Senioren



- 24-Stunden-Betreuung
- Alltagsunterstützung über Pflegekasse abrechenbar

SENCURINA HANAU



Fam. Wild

Senioren-Assistenz

(06101) 98 61 217

www.sencurina.de

wild@sencurina.de

An der Ruhbank 16

61138 Niederdorfelden



Die Urlaubsplanung ist für Familien mit pflegebedürftigen Kindern oft schwierig. Eine Pflegeberatung kann hier wertvolle Unterstützung leisten.



Kesselstädter
PFLEGEDIENST

Kurt-Schumacher-Platz 9, Hanau

Lebensqualität bewahren und fördern
trotz körperlicher Einschränkungen.

Wenden Sie sich für Fragen und
Beratung vertrauensvoll an uns!

www.pflegedienst-kesselstadt.de

Tel. 06181-91 98 325

Fax: 06181-91 98 326



Es geht voran im Pflegezentrum Mainterrasse

Optimismus und Zuversicht waren im letzten Jahr - und sind es bis heute - Eigenschaften, die verstärkt benötigt werden, um die teilweise eingeschränkten Lebensweisen und Gewohnheiten in Hoffnung auf bessere und „normalere“ Zeiten zu überwinden.

Gerade Einrichtungen und Organisationen, die sich überwiegend mit Pflege und Lebensqualität bei Krankheit oder im Alter beschäftigen, stellt die Corona - Pandemie vor neue Aufgaben und Herausforderungen der besonderen Art: liebgewonnene alltagsstrukturierende Maßnahmen werden stark verändert oder finden auch gar nicht mehr statt.

Besonders deutlich wird dies in stationären Pflegeeinrichtungen: beim Mittagessen sitzt man plötzlich alleine am Tisch, der vertraute Nachbar sitzt an einem anderen Tisch, mindestens mit 2 Meter Abstand oder die Angebote an Freizeitgestaltung, die in den Tag etwas Abwechslung brachten, finden nicht mehr in Gruppen statt, sondern in Einzelangeboten. Kein Singen, keine Feste, wenig und zeitlich begrenzte Besuche von Angehörigen und Freunden lassen manche Tage lang werden. Durch das Tragen von Masken ist es auch schwieriger, sich mit Abstand zu unterhalten, oft versteht man nicht, was gerade gesagt wurde.

Geschäftsleitung und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegezentrums Mainterrasse haben überlegt, wie dieser Situation, die aktuell nicht verändert werden kann, mit Optimismus und Zuversicht auf eine neue Plattform gestellt werden kann. Sie erinnerten sich erst einmal, was alles im letzten Jahr „geschafft“ wurde: angefangen mit der Fertigstellung der Villa Stella mit 15 Plätzen. Dann die Begegnung mit der ersten Welle der Pandemie und der damit verbundenen Beschaffung von Schutzmaterialien und -kleidung, was äußerst schwierig war. Es erwies sich als zielführend, Teil eines funktionierenden Netzwerkes von Lieferanten und anderen Einrichtungen zu sein, so dass hier bald „Entwarnung“ gegeben werden konnte.

Das Netzwerk wurde immer größer: die Stadt Hanau, der Main - Kinzig - Kreis, die Pflegekassen bis hin zum Bundesministerium für Gesundheit unterstützten materiell und ideell die Pflegeeinrichtungen, wofür alle sehr dankbar waren und es auch noch sind. Gleichzeitig arbeiteten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit der Sorge, dass sich jederzeit das unsichtbare Virus auch Raum in der „Mainterrasse“ nehmen könnte. Durch die Verschiebung einer Um - und Anbaumaßnahme konnte eine Quarantänestation für neue BewohnerInnen oder Rückkehrer aus dem Krankenhaus eingerichtet werden. Draußen wurden Zelte für Begegnungen zwischen BesucherInnen und BewohnerInnen aufgebaut, an den Eingängen wurden Desinfektionsstationen installiert und weitere Sicherheitsmaßnahmen getroffen. So kam die „Mainterrasse“ ohne direkte Begegnung mit Corona - Virus durch das Frühjahr und den Sommer.



Um - und Anbau des Hauses Rosengarten

Im August wurde mit dem Um - und Anbau des Hauses Rosengarten begonnen. Durch die Verordnungen des Landes Hessen und des Gesundheitsamtes kam es zu erheblicher Mehrarbeit für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Bereichen Logistik, Organisation und Dokumentation. Wöchentlich änderten sich Vorgaben, Angehörige, BewohnerInnen und MitarbeiterInnen mussten informiert und vielfach auch überzeugt werden.

Im November kam es dann doch dazu, dass einige BewohnerInnen Anzeichen auf Covid - 19 hatten und ein Testteam besuchte die „Mainterrasse“. Für 4 Wochen wurden die BewohnerInnen des gesamten Haupthauses unter Quarantäne gestellt, dazu einige Mit-

arbeiterInnen. Die Verläufe waren bei den BewohnerInnen als auch bei den MitarbeiterInnen überwiegend leicht, es musste niemand wegen Corona ins Krankenhaus. Trotzdem war es die schwerste Zeit im Jahr, zumal es Weihnachtszeit war. Es kam nicht zu Versorgungsengpässen, alle MitarbeiterInnen leisteten besonderes, viele von Ihnen ganz besonderes, denn die psychische Belastung der BewohnerInnen war oft groß und stellte manchmal das Personal der Pflege und Alltagsbegleitung vor neue Herausforderungen.

Aber auch das wurde geschafft. Dazu noch, dass seit vier Monaten viele Besucher in der Mainterrasse getestet werden können und dadurch ein Besuch möglich wird. Hier ist das außergewöhnliche Engagement der Einrichtungsleitung Frau Blunck und der Pflegedienstleitung Frau Reinhardt besonders zu erwähnen. Mittlerweile sind auch die meisten BewohnerInnen und MitarbeiterInnen geimpft. Zusätzlich werden alle MitarbeiterInnen zweimal in der Woche getestet. Bei Anzeichen auf eine Erkrankung kann sehr schnell reagiert und getestet werden.

Es sind gute Aussichten für das Jahr 2021: im Juli sollen die neuen Räumlichkeiten im Haus Rosengarten bezugsfertig sein, dann finden 10 neue BewohnerInnen in der Mainterrasse in Einzelzimmern mit Bad ein neues Zuhause. Dem Corona - Virus wird mit hoher Achtsamkeit begegnet und es wird davon ausgegangen, durch die getroffenen und evtl. noch zu treffenden Maßnahmen weiterhin die Verbreitung des Virus zu verhindern. ...und nächstes Jahr, da wird 30 Jahre „Pflegezentrum Mainterrasse“ mit einem richtig großen Sommerfest gefeiert: es lohnt sich also optimistisch und zuversichtlich zu bleiben.

Redaktion: Manfred Maaß, Geschäftsführer



Fotos: privat

Über den Tod reden ist kein Tabu mehr

Umfrage zeigt: Menschen tauschen sich aus und sorgen für die Bestattung vor

Wenn Freunde, Verwandte oder Lebenspartner schwer erkranken, werden Gedanken an das Ende des eigenen Lebens wach. Vor allem die Älteren befassen sich zunehmend damit. Der Tod ist im Lauf der Zeit für sie kein Tabuthema mehr – das zeigen die Ergebnisse einer repräsentativen Onlineumfrage im Auftrag des Unternehmens FriedWald. Befragt wurden 3.000 Menschen aus ganz Deutschland im Alter von 40 bis 81 Jahren. 81 Prozent der über 40-Jährigen antworten auf die Frage, ob sie sich schon Gedanken über den eigenen Tod gemacht haben, mit „Ja“. Diese Auseinandersetzung wurde bei 78 Prozent der Teilnehmer dadurch geweckt, dass jemand in ihrem Umfeld lebensbedrohlich erkrankte.

Baumauswahl mit dem Lebenspartner

Mit steigendem Alter tauschen sich die Menschen außerdem immer mehr mit Lebenspartnern und Freunden über den Tod aus. Das führt bei vielen dazu, dass sie konkrete Vorkehrungen für die eigene Beisetzung treffen. Eine Möglichkeit, die immer mehr Menschen nutzen: die Vorsorge im Bestattungswald. Dort ist es möglich, sich zum Beispiel mit Lebenspartnern, der Familie oder auch Freunden einen gemeinsamen Baum für die letzte Ruhe auszuwählen. 5 hilfreiche Tipps, um eine Bestattung im Wald vorzubereiten, finden sich unter www.rgz24.de/Bestattung-heute. Denn gerade wer sich schon zu Lebzeiten überlegt, mit nahestehenden Menschen eine gemeinsame letzte Ruhestelle zu haben, wird im Wald fündig. Bei der Wahl des passenden Baumes für kleinere und auch größere Freundes- und Familienkreise helfen die erfahrenen FriedWald-Förster vor Ort. **Termine gibt es unter www.friedwald.de.**



Foto: djd/FriedWald

Vorbereitung auf das Lebensende

Die Entscheidung für die Beisetzung in der Natur fügt sich sinnvoll in die Vorbereitungen ein, die ältere Menschen für unerwartete Wendungen in ihrem Leben treffen. Auch dies zeigen die Umfrageergebnisse: Die Teilnehmer möchten so gut wie möglich darüber bestimmen, was geschieht, wenn sie von schweren Krankheiten getroffen werden. Mehr als die Hälfte (53 Prozent) der über-70-jährigen Umfrageteilnehmer haben eine Patientenverfügung, 43 Prozent von ihnen besitzen ebenfalls eine Vorsorgevollmacht. 16 Prozent der Menschen mit 70 Jahren und älter haben auch schon für die eigene Bestattung vorgesorgt. (djd).

WALD DER STILLE
BESTATTUNGSWALD FLÖRSBACHTAL



WALD DER STILLE
BESTATTUNGSWALD FLÖRSBACHTAL

Rathaus
Hauptstraße 14
63639 Flörsbachtal

Flörsbachtal/Spessart

www.floersbachtal-wald-der-stille.de



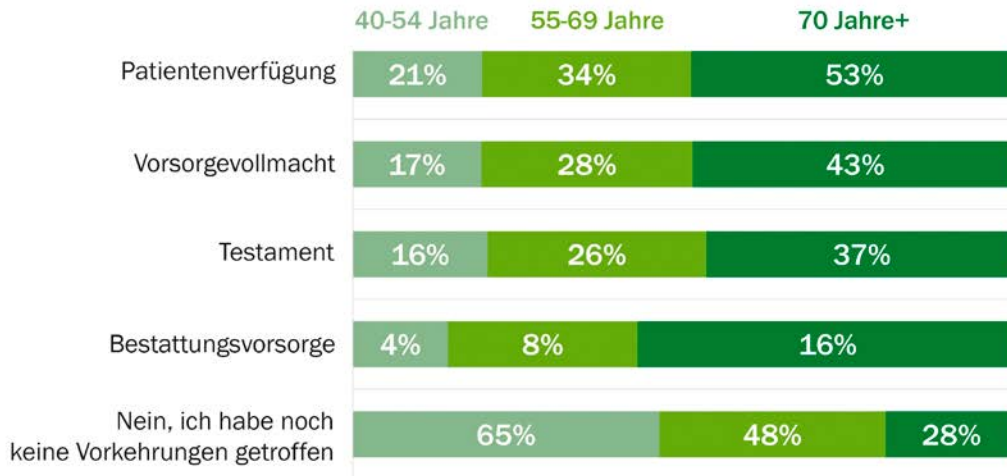
Kontakt: Nina Klünder-Siepmann

Tel. (0 60 57) 90 01 20 · Fax (0 60 57) 90 01 16

E-Mail: nina.kluender-siepmann@floersbachtal.net · Führungstermine nach Vereinbarung

Mit der Zeit werden immer mehr konkrete Vorkehrungen getroffen.

Frage: Haben Sie schon bezüglich Ihrer eigenen Bestattung bestimmte Vorkehrungen getroffen?



„Jenseitsstudie“ von K&A Brand Research im Auftrag von  **FriedWald** 2020, 3.000 Befragte im Alter 40 Jahre +

Foto: djd/FriedWald



Partnerbetriebe: Friedhofsgärtner

Gärtnerei Quitt
Seit 1972 für Sie da!
Baumweg 2
63454 Hanau
Tel.: 0 61 81 - 2 03 53

Grabgestaltung und Grabpflege
Ursula Hölzinger
Forellenstraße 2
63452 Hanau
Tel.: 0 61 81 - 3 11 33
Fax: 0 61 81 - 91 45 29

Friedhofsgärtnerei Kaepfel
Am Krawallgraben 11
63450 Hanau
Tel.: 0 61 81 - 3 20 82
www.gaertnerei-kaepfel.de

Tipps vom Friedhofsgärtner

Wer wissen möchte, wie man das Alpenveilchen als Grabbepflanzung 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 Ursula Hölzinger. 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 Grabgestecke 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.

Nachdenken über die eigene Vergänglichkeit

Die Corona-Pandemie hat ein oft verdrängtes Thema ins Bewusstsein gebracht

Foto: djid/Algodanza Erinnerungsdiamanten/shutterstock



Das Thema Tod und Sterben wird im Alltag oft und gerne verdrängt. Seit Beginn der Corona-Pandemie ist die Vergänglichkeit des Lebens vielen Menschen aber wieder bewusst geworden. Kinder und Enkelkinder machen sich Sorgen um ihre betagten Eltern und Großeltern, Angehörige können sich von sterbenden Verwandten häufig nicht verabschieden und bleiben mit ihrer Trauer alleine. Für manche Menschen ist die schwierige Zeit der Pandemie auch Anlass, über die eigene Vergänglichkeit nachzudenken und über die Frage, wie man selbst beigesetzt werden möchte. Die Bestattungskultur ist vielfältig geworden. Bei besonderen Wünschen kommen auf die Angehörigen allerdings oft auch Kosten zu. Wer zu Lebzeiten eine Vorsorge für den eigenen Sterbefall betreibt, entlastet die Hinterbliebenen doppelt. Sie müssen die Kosten der Bestattung nicht tragen und sind von der Entscheidung über Form und Ablauf befreit. Vorsorge ist umso wichtiger, wenn man sich zu Lebzeiten für eine besondere Form des Gedenkens entscheidet: einen Erinnerungsdiamanten.

Asche oder Haare werden in einen Erinnerungsdiamanten verwandelt

Mit einem Erinnerungsdiamanten wird den Angehörigen eine spezielle und unvergängliche Erinnerung über Generationen weitergegeben. Bereits zu Lebzeiten kann man Größe, Anzahl und den passenden Schliff auswählen, die Angehörigen er-

halten nach dem Tod den oder die Diamanten. Das Verfahren zur Umwandlung der Kremationsasche in einen synthetischen Edelstein wurde vor mehr als 16 Jahren von der Firma Algodanza in der Schweiz entwickelt. Seither transformiert das Unternehmen die Asche oder auch die Haare von Verstorbenen und erzielt identische physikalische und chemische Eigenschaften wie die des in der Natur gewachsenen Diamanten. Die Erinnerungsdiamanten erstrahlen in diversen Blautönen von fast Weiß bis Dunkelblau. Unter www.algodanza.com gibt es weitere Informationen. Das Unternehmen arbeitet mit mehr als 4.000 deutschen Bestattern zusammen.

Einfache und rechtssichere Vorsorgelösung

Im Rahmen der Vorsorgegarantie kann man durch einen Vertrag mit der rechtlich unabhängigen Algodanza Vorsorge GmbH zu Lebzeiten regeln, welche und wie viele Erinnerungsdiamanten aus der Asche oder den Haaren transformiert werden sollen. Auch bei der Finanzierung gibt es diverse Optionen. Möglich ist etwa eine Anzahlung in Höhe von 50 Prozent der Gesamtsumme, der Rest wird nach Erstellung des Diamanten fällig. Wer seine Angehörigen komplett entlasten will, zahlt bei Vertragsabschluss den Gesamtbetrag auf ein unabhängig verwaltetes Garantiekonto ein. Bei der Vorsorge profitiert man auch von einer Preisgarantie: Der Preis der Diamanten entspricht den bei Vertragsabschluss gültigen Tarifen. (djd).



Foto: djid/Algodanza Erinnerungsdiamanten

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

Rechtsberater, Sozialarbeiter & Gesundheitsämter

Muslimischer Arbeitskreis

Wohlfahrtsverbände

Seelsorge

Stationäre Pflegeeinrichtungen

Hausärzte, Fachärzte & Psychoonkologen

Krankenhäuser & Palliativstationen

Ambulante Pflegedienste

Palliativteam Hanau (SAPV)

Ambulante Hospizdienste

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

✓ Beraten
✓ Begleiten
✓ Handeln

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
- ✓ Mahlzeitendienst
- ✓ Hauswirtschaft
- ✓ Betreutes Wohnen



Wohnen mit Pflege Pflegezentrum Steinheim Mainterrasse

Kirchstr. 4-7
63456 Hanau
Telefon: (06 181) 66720
E-Mail: info@mainterrasse.de



Beratungsstelle für Pflege und Betreuung Ambulanter Pflegedienst Mainterrasse

Leben Wohnen Pflegen

Doorner Str. 53 g • 63456 Hanau-Steinheim
Telefon: (06181) 810 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



Steinheimer Familien- und Generationenzentrum
in Trägerschaft der Evang. Kirchengemeinde Hanau/Mt.

E-Mail: steinheimer.tagespflege@mainterrasse.de

Tagespflege

im Steinheimer Familien-
und Generationenzentrum
Ludwigstraße 29
63456 Hanau-Steinheim
Telefon: (06181) 988 35 85