



GESUND

Das Magazin

Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main

Aus der Praxis

DAMIT DAS LAUFEN WIEDER SPASS MACHT

Praxis für Orthopädie und Sportmedizin

Gesund mit der Natur

THERAPIE MIT VITALPILZEN

Wirkprinzipien der Medizinalpilze

Gutes Sehen

SCHARFE SICHT BEI JEDEM BLICK

Sehkomfort für „graue“ Augen

Gesunder Schlaf

WENN NACHTS DIE ATMUNG STOCKT

Natürlich gut schlafen

Kuren & Bäder

SCHMERZEN NATÜRLICH LINDERN

Radon-Mineralheilbad Bad Brambach



MARINA WAIBL
Bruchköbeler Landstraße 39a
63452 Hanau
Telefon: 0172 - 610 09 90
www.trostpflaster-hanau.de
info@trostpflaster-hanau.de

Termine nach Vereinbarung möglich!

2018 eröffnete Frau Marina Waibl (ausgebildete Beauty & Wellnessfachkraft) das Trostpflaster in Hanau. Ein Ort der absoluten Entspannung und gesteigertem Wohlbefinden. Hier können Sie die Ruhe und Auszeit finden, die Sie in all der Hektik des Alltags benötigen. Ob bei einer Wellnessmassage, Verwöhnprogramm Ihrer Haut oder einer Fachfußpflege. Bei jeder Behandlung tauchen Sie von Beginn an in wonnige Entspannung ein – 100prozentige Aufladung Ihres Akkus wird garantiert – Ihr Körper & Ihre Seele werden es Ihnen danken!



Ab sofort bietet das Trostpflaster zusätzlich den Service an:

Erleichterung für Senioren im Alltag

Liebe Senioren, lieber Senior, liebe Angehörigen der Senioren,

Trostpflaster Hanau - genau das Richtige für Sie. Ein Trostpflaster soll u. a. als kleine Entschädigung bei Verlusten dienen und genau das macht das Trostpflaster Hanau.

Wer kennt das nicht, dass das Älter werden auch mit Verlusten verbunden ist. Sich selbst versorgen, den normalen Alltag meistern, den eigenen Haushalt erledigen, Einkäufe tätigen, all dies wird irgendwann für jeden zur Herausforderung. Was Früher mal so einfach war, geht aus verschiedenen Gründen nun nicht mehr so leicht. Diese Tatsache fühlt sich an wie ein Verlust. Verlust von der Freiheit und Eigenständigkeit und das im eigenen Zuhause. Wenn Sie so empfinden, dann brauchen Sie das Trostpflaster in Hanau!

Sie wünschen Geselligkeit?

Ob für Ausflüge oder Spaziergänge - ein freundlicher Plausch um die Einsamkeit für einen Augenblick zu vergessen.



Ich stehe Ihnen von Herzen erleichternd zur Seite

- als Putzfee
- Einkaufs & Haushaltshilfe
- Sekretariatsarbeiten & Regeln von Behördenangelegenheiten
- Mobiler Service für Ihre persönlich wichtigen Angelegenheiten (Frisör/Arztbesuche etc.)



Lebensmotto

Wer mich kennt weiß, dass mein Lebensmotto wie folgt lautet:

Das Schönste beim Erwachen ist, daran zu denken, einem anderen Menschen eine Freude zu bereiten, denn die Freude die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück!



**Ich freue mich auf Ihren Anruf!
Ihre MARINA WAIBL**

Liebe Leserinnen und Leser,



Bernd Schneider
HERAUSGEBER

der Anteil der Menschen, die 65 Jahre und älter sind, lag in der in Deutschland lebenden Bevölkerung 2020 bei rund 22 Prozent. Die Zeit, in der das Älterwerden mit Krankheit und Gebrechlichkeit verbunden wurde, ist längst vorbei. Senioren sind aktiver denn je. Und das ist auch gut so. Denn regelmäßige Bewegung kann einen positiven Einfluss auf diverse chronische Krankheiten im Alter haben, etwa bei kardiovaskulären Erkrankungen, Schlaganfällen, Diabetes Typ 2 und einzelnen Krebsarten.

Auch das allgemeine Wohlbefinden und die Psyche der Menschen profitieren von Bewegung. Aktiv sein bringt die geistige Leistungsfähigkeit in Schwung. Untersuchungen weisen sogar nach, dass körperliches Training das Risiko einer Demenzerkrankung verringern kann. Gerade im Herbst, bei schönem Wetter und noch milden Temperaturen, machen Radfahren, Spaziergehen oder Wandern besonders Freude. Wichtig ist es, die Aktivitäten am aktuellen Fitnessgrad anzupassen und sich nicht zu viel zuzumuten. Ein weiter so kann und darf es nicht geben!

Herbst und Winter sind die Hochphasen der Grippe- und Erkältungsviren. An jeder Ecke sind Menschen zu hören und zu sehen, die mit einer laufenden Nase kämpfen, bestenfalls in den Ellbogen husten oder sich anderweitig angeschlagen fühlen. Jetzt ist es besonders wichtig, das eigene Immunsystem zu unterstützen, damit es uns selbst so gut wie möglich gegen die aktuell zirkulierenden Krankmacher schützen kann. Eine wirksame Immunabwehr beruht dabei auf drei Säulen, die man im Alltag stets beachten sollte. Die erste Säule ist eine gute Ernährung. So gilt Fehlernährung als sehr häufige Ursache für Immunschwäche. Man tut also gut daran, den Körper jederzeit ausreichend mit den lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen. Die zweite Säule für ein gesundes Immunsystem ist eine großzügige Flüssigkeitszufuhr, die durch ungesüßte Getränke sichergestellt werden sollte. Wasser, Kräutertees und gut verdünnte Saftschorlen sind hier an erster Stelle zu nennen. Als dritte Säule wiederum gilt ausreichend Zeit zur Regeneration. Denn zu wenig Schlaf kann das Immunsystem ebenso schwächen wie zu kurze Pausenzeiten zwischen verschiedenen Aufgaben.

Bleiben Sie GESUND!

Aus der Praxis

- 4 Praxis für Orthopädie und Sportmedizin Dr. Fecher und Kollegen
- 6 Praxis für Regulationsmedizin Cynthia Wolf
- 7 Praxis für Gesundheitsmedizin Dr. med. Julia Hillebrand

Gesund mit der Natur

- 8 Terra Mundo Vitalpilze
- 11 Weleda Naturweisheit
- 14 Ein Jahr Marktplatz im Main-Kinzig-Forum

Gesunder Schlaf

- 16 Natürlich gut schlafen / Naturholzbetten
- 17 Frische Luft bringt gesunden Schlaf
- 17 Die Obstruktive Schlafapnoe
- 18 Das Zentrum für Schlafmedizin Frankfurt

Gutes Sehen

- 20 Mehr Sehkomfort für „graue“ Augen
- 21 Sehzentrum - Augenoptikerfachgeschäft Dagmar Sticher

Gesund im Mund

- 22 Auf die Zahncreme kommt es an
- 24 Zahnarztpraxis Dres. Winterfeld und Kollegen

Kuren & Bäder

- 26 Radon-Mineralheilbad Bad Brambach

Leben im Alter

- 28 Pflegereform - Wichtige Änderungen für Betroffene
- 30 Hilfe für Menschen mit Demenz
- 31 Ambulante Hospizbegleitung

Bestattungsvorsorge

- 32 Letzte Ruhe in der Natur

Gesund von A - Z

- 34 Psychologie, Betreutes Wohnen, Podologie

Service

- 28 Impressum



Foto: adobe.com/© Bartłomiej Zyczynski

Damit das Laufen wieder Spaß macht

Praxis für Orthopädie und Sportmedizin

Dr. Fecher und Kollegen

Rückenschmerzen sind zusammen mit Problemen im Hüft- und Kniegelenk sowie am Fuß die am häufigsten genannten Diagnosen in orthopädischen Praxen.

Auch volkswirtschaftlich sind die Kosten, die durch Muskel- und Skeletterkrankungen verursacht werden, enorm, sie betragen zusammen mit den Sektoren Herz, Psyche und Verdauung fast die Hälfte der 400 Milliarden Euro an Ausgaben, die in Deutschland im Jahr 2020 angefallen sind.

Neben dem wirtschaftlichen Faktor ist es vor allem die eingeschränkte Lebensqualität, die durch Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates den Patienten das Leben schwer machen.

Die orthopädische Praxis Dr. Fecher und Kollegen ist seit vielen Jahren in der Ludwig Straße 4 in Aschaffenburg

auf die operative Behandlung von Problemen im Bereich der unteren Extremität spezialisiert. Über 20.000 operative Eingriffe seit 1996 haben in dieser Zeit zu einem enormen Erfahrungsschatz geführt, der an jeden neuen Patienten weitergegeben wird.

Dr. Fecher ist spezialisiert auf die operative Behandlung im Vor- und Mittelfuß und hat das Spektrum seit 2011 durch Aufnahme weiterer Fachärzte erweitert auf die Bereiche im Knie- Hüft- und Wirbelsäulenbereich.

Dabei geht es jedoch nicht ausschließlich um Operationen, sondern um eine möglichst frühzeitige und schonende Diagnostik und um das Ausschöpfen sämtlicher konservativer Methoden der Schmerzbehandlung.

Es werden neben dem Digitalen Röntgen modernste Diagnostikverfahren

eingesetzt, um die Ursache der Probleme erfolgreich zu behandeln. Eine hohe Aussagekraft besitzt seit drei Jahren bei uns die vierdimensionale Wirbelsäulenanalyse mittels Lichtoptischen Verfahren. Dabei wird die Oberfläche des Rückens durch ein Lichttraster erfasst und anschließend im Computer eine 3-D Simulation der gesamten Wirbelsäule rekonstruiert.

Die Untersuchung selbst ist absolut strahlungsfrei und dauert nur wenige Minuten, die Auswertung und anschließende Therapie wird dann mit dem Arzt besprochen.

Zusammen mit der dynamischen Laufanalyse ist dieses Instrument ein wichtiger Bestandteil auch in der operativen Planung bei Fuß -Knie -und Hüftgelenkoperationen. So ist bekannt, dass beispielsweise Sprunggelenks -oder Knieschmerzen ihren Ursprung häufig

im Vorfuß haben, etwa durch Hallux valgus (Schiefstellung der Großzehe) und Hallux rigidus (Gelenkverschleiß im Zehengrundgelenk).

Der ursprüngliche Schmerz entsteht dabei im Fuß, die Ausweich- oder Fehlbelastung führt dann langfristig zu einer Überbelastung in den größeren Gelenken. Gleichzeitig können diese Untersuchungen, da sie strahlungsfrei sind, auch als Verlaufskontrolle nach Operationen eingesetzt werden.

Sofern konservative Maßnahmen nicht eine ausreichende Linderung der Beschwerden ermöglichen, besprechen wir die Möglichkeiten der operativen Behandlung. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine schonende Vorgehensweise mit möglichst kurzem stationären Aufenthalt und eine möglichst schnelle Regeneration, so dass auch bei Berufstätigen die Arbeitsfähigkeit in einem

akzeptablen Rahmen wieder erreicht werden kann.

Bei den von uns durchgeführten Fußoperationen kann der Fuß in der Regel sofort in einem Spezialschuh belastet werden, bereits nach drei Wochen ist das Gehen in einen normalen Turnschuh erlaubt. Die früher notwendige Behandlung mit Gips oder auch eine Teilbelastung mit Gehstützen ist in den meisten Fällen nicht mehr erforderlich. Auch monatelange Ausfallzeiten gehören der Vergangenheit an.

Dies wird ermöglicht durch ein früh funktionelles Behandlungskonzept und eine entsprechend geregelte Nachsorge. Die Operationen erfolgen je nach Umfang des Eingriffs ambulant oder stationär.

Das gibt das gleiche gilt auch für Operationen im Knie- und Hüftbereich, vor allem in der operativen Behandlung mit

Endoprothesen. Nach einem 5-7 tägigen stationären Aufenthalt wird der Patient in einer stationären Rehaklinik für circa drei Wochen mobilisiert, je nach individueller Besonderheit ist auch eine ambulante Rehamöglichkeit eine Option.

Als operativ ausgerichtete Praxisklinik sind wir auch am Wochenende und an Feiertagen für unsere operierten Patienten erreichbar, sofern es ein Problem oder eine dringende Frage im Zusammenhang mit der erfolgten Operation gibt.

Für weitere Informationen rund um unser Behandlungsangebot und unsere Therapiemöglichkeiten besuchen Sie gerne unsere Homepage unter: www.dr-fecher.de.

Gleichzeitig verweisen wir auch auf die in Kürze wieder anlaufenden Fachvorträge der einzelnen Kollegen in Ihrem jeweiligen Spezialgebiet.

Praxis für Orthopädie und Sportmedizin

Dr. Fecher & Kollegen
PRAXIS FÜR ORTHOPÄDIE & SPORTMEDIZIN
REKONSTRUKTIVE & ÄSTHETISCHE FUßCHIRURGIE
WWW.DR-FECHER.DE

REKONSTRUKTIVE FUßCHIRURGIE
LTD. ARZT DR. MED. KLAUS FECHER

FACHÄRZTE FÜR ORTHOPÄDIE
TAKHIRJAN SHADMANOV

JOACHIM BEISIEGEL

HALLUX VALGUS, HALLUX RIGIDUS, ZEHEFELSTELLUNGEN, ANOMALIEN, REZEDIVEINGRIFFE NACH VOR-OP, FUßREKONSTRUKTIONEN, MITTELFUßKORREKTUREN, FERSENSPORN	OPERATIVE UND KONSERVATIVE BEHANDLUNG DER HÜFT-, KNIE- UND SCHULTERGELENKE KONSERVATIVE WIRBELSÄULENBEHANDLUNG
--	---

4D-WIRBELSÄULENVERMESSUNG | 3D-LAUFANALYSE | SPINEMED-BEHANDLUNG | ARTHROSEBEHANDLUNG

BLUTPLASMATHERAPIE | TRIGGERPUNKT-UND STOßWELLENTHERAPIE | FACETTENINFILTRATION & DENERVATION

Ludwigstraße 4 | 63739 Aschaffenburg | Tel 06021 580 310 | info@dr-fecher.de | www.dr-fecher.de

Neu in der Praxis für Regulationsmedizin Intervall Hypoxie – Zelltraining

Dünne Luft wie auf dem Kilimandscharo – 5900m über dem Meeresspiegel
Nutzen sie die positive Kraft eines simulierten Höhentrainings



Ab einer Höhe von 2000 – 2500 m herrscht ein geringerer Luftdruck. Als Folge nimmt die Konzentration von Sauerstoff im Blut bei uns ab. Der Körper versucht mit ganz bestimmten Anpassungsmöglichkeiten dem entgegenzuwirken.

Wir alle kennen das Herzklopfen oder den schnelleren Atemrhythmus, wenn wir einen Berg besteigen. Die gesteigerte Kreislauftätigkeit kompensiert so eine ausreichende Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff. Von Sportlern kennen wir das Höhenttraining in einer Wettkampfvorbereitung.

Setzt man dem Körper über eine längere Zeit nun diesen geringen Sauerstoffpartialdruck aus, dann reagiert er mit:

- einer erhöhten Bildung von roten Blutkörperchen als Sauerstoffträger
- einer Bildung von leistungsfähigeren Mitochondrien als Energielieferanten
- der Einleitung einer Zellregeneration
- der Neubildung von Kapillaren zur besseren Gewebsdurchblutung
- der Absenkung des Ruhepulses mit einer deutlichen Steigerung der Herzkraft
- dem Training für das Lungengewebe
- der Steigerung des Immunsystems
- der Anregung der GLUT4 Transportmoleküle und damit die Verbesserung des Zuckerstoffwechsels

Das Intervall-Hypoxie Training ist eine spezielle Sauerstofftherapie. Hier wird durch eine Simulation des Sauerstoffpartialdruckes von einer Höhe zwischen 3000 – 5000 m die Leistungsfähigkeit und

Gesundheit des Organismus verbessert.

Eine Membran im Gerät filtert die Sauerstoffmoleküle und die Luft wird durch eine Gesichtsmaske eingeatmet. Dabei kommt es oft zu einem entspannten meditativen Zustand des Körpers. Ein wirkungsvolles Training im Liegen für Geist und Körper – ganz entspannt.

Die Luft, welche wir einatmen besteht sonst aus:

- 78,08 % Stickstoff
- 20,95 % Sauerstoff
- 0,93 % Argon
- 0,04 % Kohlenstoff

Beim Training werden Intervalle von einer niedrigen Sauerstoffkonzentration mit Intervallen einer erhöhten Sauerstoffkonzentration abgewechselt. Zu Beginn wird der Sauerstoffanteil von 20,95 % auf 14-11 % abgesenkt.

Mitochondrien teilen sich etwa alle 4-5 Tage, so dass eine wirkungsvolle Therapie 2x wöchentlich angesetzt wird.

Nach 10 – 15 Sitzungen kann ein Erfolg erzielt sein und eine Leistungssteigerung eintreten.

Jetzt kann man Erhaltungintervalle von bis zu 6 Monaten planen.

Meine Patienten berichten von einer deutlich verbesserten Schlafqualität, Entspannung im Magen-Darmtrakt, verbesserter Gedächtnisleistung sowie deutlich verbesserter vegetativer Nervenleistung.

Die Stress Resilienz wird gefördert, eine Regeneration kann eintreten.

Da viele chronische Erkrankungen mit einer Schädigung der Mitochondrien einhergehen, kommt das Hypoxie Training vielseitig zum Einsatz.

Die Therapie lässt sich sehr gut, je nach Erkrankung kombinieren. Ich setze hier sehr gerne auch die Mikroimmuntherapie, die Atlasterapie, Neuraltherapie und ein gutes Coaching ein.

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



Praxis für Gesundheitsmedizin Dr. med. Julia Hillebrand

Gluckensteinweg 19 | 61350 Bad Homburg | Tel. 06172 9186-994



PRIVATPRAXIS

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

Ein Auszug unserer Leistungen für Sie:

- **Allgemeinmedizin** / Hausärztliche Versorgung
- Laboruntersuchungen aller Art
- Ultraschalluntersuchungen
- 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 Kiefergelenks)
- **Migräne-Behandlung**
- **Cupping** (moderne, sanfte Schröpf-Methode z.B. zum Anregen des Stoffwechsels und Lösen von Verklebungen der Muskel-Faszien)

Zertifiziert vom Deutschen
Beratungszentrum für Hygiene

www.praxis-drhillebrand.de



Immunregulierung, Entgiftung und Entsäuerung mit Vitalpilzen

Mykotherapie



Agaricus



Auricularia



Coprinus

Krankheitssymptome sind lediglich Signale, dass der Körper versucht, einen schweren Schaden oder sogar eine lebensgefährdende Situation zu vermeiden. Wir werden krank, wenn unser Immunsystem geschwächt und durch angesammelte Schlacken überlastet ist. Ein Teil seiner Selbstverteidigungs- und Reinigungsmethoden besteht oft aus Fieber, Infekten, Entzündungen, Geschwüren und Schmerzen.

Wenn nur die Symptome behandelt werden, kommt es zwangsläufig zu weiteren Behandlungen, da die Ursachen der Krankheit ignoriert werden. Die schnellen Behandlungsmethoden, die Krankheitssymptome unterdrücken, sind häufig Hauptursachen für chronische Erkrankungen.

Was man als „gute Gesundheit“ bezeichnet, ist ein Zustand des Gleichgewichtes (Homöostase). Eine gute Gesundheit ist die natürliche Folge, wenn Stoffwechselbauprodukte/Schlackenansammlungen rückstandslos durch die Ausscheidungsorgane und -systeme beseitigt und die Nährstoffe im Darm gut resorbiert, an alle Zellen verteilt und effizient verstoffwechselt werden.

Mykotherapie: Behandlung mit Vitalpilzen

Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Behandlung mit asiatischen Medizinalpilzen (Mykotherapie) dafür bekannt, dass sie

grundsätzlich den Organismus bei der Entgiftung, Entsäuerung und der Immunmodulation unterstützen, als auch den Stoffwechsel aktivieren und die Darmfunktion verbessern. Jede Pilzart hat, über diese Grundwirkung hinaus, ihren Schwerpunkt, in welchen Organ- und Körpersystemen sie insbesondere wirken.

Eine Kur zur Entgiftung und Entsäuerung kann in Kombination der Pilzarten Reishi, Hericium, Polyporus, Cordyceps und Auricularia durchgeführt werden (1-2 tgl. je 1 Kaps pro Pilzart). Einen tragen Stoffwechsel unterstützen in Kombination die Pilzarten Reishi, Shiitake, Maitake und Hericium (1-2 x tgl. je 1 Kaps je Pilzart).

Medizinalpilze können bei zahlreichen chronischen Erkrankungen als sinnvolle ernährungsphysiologische Nährstoffkomponente und zur Aufwertung einer gesunden, vollwertigen Ernährung als Nahrungsergänzung eingesetzt werden - in Form von hochkonzentrierten Extrakten, ergänzt mit dem Pulver der Medizinalpilze. Auf eine biozertifizierte und analysierte Rohstoffqualität (insbesondere Pilze können mit Schadstoffen sehr belastet sein!), sollte unbedingt geachtet werden.

Medizinalpilze können bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten eingesetzt werden, wie bspw. Diabetes und Osteoporose (Maitake), Herz-Kreislauf- und Lungenbeschwerden (Reis-

hi), bei Schwäche, Müdigkeit und Depressionen (Cordyceps, Shiitake), bei Krankheiten des rheumatischen Formenkreises (Shiitake, Reishi), bei Krankheiten des arteriosklerotischen Formkreises (Shiitake, Auricularia), bei Magen-Darm-Beschwerden (Hericium, Coriolus), bei Wassereinlagerungen und Haarausfall (Polyporus) und bei Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck (Auricularia) und bei Entzündung verschiedener Art (Coriolus, Reishi).

Inhaltsstoffe

Vitalpilze leisten mit ihren pilzspezifischen Inhaltsstoffen, den Polysacchariden bzw. deren Unterform, den vielfältigen und facettenreichen Beta-Glucanen (die je nach Pilzart sehr unterschied-

lich sind!), einen wertvollen Beitrag zum ganzheitlichen Immunstatus. Ergänzend leisten Vitalpilze einen Beitrag zur Mikronährstoffversorgung des Organismus mit Ihrer Vielzahl an bioaktiven Substanzen wie Vitaminen (B-Komplex: B1, B2, B6, B12, Biotin, Niacin, Pantothensäure, Folsäure, Vitamin C, Ergosterin – eine Vorstufe des Vit. D, Vitamin D 3, Vitamin E), Mineralien & Spurenelemente (Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium, Kupfer, Zink, Eisen, Selen, Molybdän, Mangan, Germanium), Ballaststoffen und allen wertvollen Aminosäuren, insbesondere den essentiellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Pilze gelten als eiweiss- und ballaststoffreich, natrium- und kalorienarm, gluten- und lactosefrei, allergenarm und sie sind gute Basenbildner!



Coriolus



Hericium

Fotos: ©Terra Mundo

Foto: fotolia.de / ©zhu difeng



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






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!

VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS EXTRAKT & PILZPULVER!



Maitake



Polyporus



Reishi



Shiitake

Fotos: ©Terra Mundo

Wirkprinzipien der Medizinalpilze

❖ Als sogenannte adaptogene Substanzen regulieren und harmonisieren Medizinalpilze sowohl Unter- als auch Überfunktionen, indem sie Organ-, Körper- und Zellfunktionen unterstützen. Sie zeigen einen positiven Effekt bei Stress-induzierten Krankheiten. Der Körper bzw. das Immunsystem soll an den Stress angepasst, also adaptiert werden.

❖ Die Mykotherapie richtet sich vorrangig auf die Wiederherstellung der Gesundheit des gesamten Organismus, durch die Wiedererlangung der Homöostase. Diese beschreibt das Gleichgewicht von vielen „Haushalten“ im Körper, z.B. ein ausgewogenes Verhältnis von Mineralstoffen und Spurenelementen sowie das Gleichgewicht von Mikroorganismen, Enzymen, Hormonen, Wasser, Elektrolyten, Immunzellen u.a.

❖ BRM – biological response modifiers sind Substanzen, die die positiven Reaktionen eines Organismus fördern und die negativen Reaktionen unterdrücken oder ausschalten. BRM besitzen einen gesundheitserhaltenden Charakter.

❖ Wechselwirkung Prebiotika & Probiotika (Darmflorasanierung & Immunsystemaktivierung) Die erwünschten Darmbakterien, die auch als Probiotika bezeichnet werden, bevorzugen jeweils ein spezifisches Substrat zu Ernährung (= Prebiotika) und reagieren darauf verstärkt mit einem Keimzahlanstieg. Dieser Keimzahlanstieg

der Probiotika löst schließlich über den Darm eine Aktivierung von Teilfunktionen im Immunsystem (z.B. Vermehrung bestimmter Zelltypen) aus. Die Beta-Glucane, als die maßgeblichen pilzspezifischen Inhaltsstoffe, gelten als prebiotisch. Prebiotika sind typischerweise Polysaccharide mit Verknüpfungstypen, die von menschlichen Verdauungsenzymen nicht hydrolysiert werden und gleichzeitig ein bevorzugtes Substrat der erwünschten Mikroorganismen darstellen. Beta-Glucane sind genau solche Polysaccharide.

❖ Polysaccharide (β-Glucane) „Powerstoffe für das Immunsystem“: Diese Inhaltsstoffe sind hauptsächlich verantwortlich für die positiven Eigenschaften der Pilze. Polysaccharide (Kohlenhydrate) sind langkettige und verzweigte Zuckermoleküle (Vielfachzucker/ Glucose) - Beta-Glucane sind eine Unterform der Polysaccharide. Diese Stoffe erhalten das Immunsystem. Es handelt sich um Ballaststoffe in löslicher und unlöslicher Form.

❖ Glykonährstoffe – essentielle Lebens-Nährstoffe: Zell-zu-Zell-Kommunikation ist der fundamentale Prozess, in dem Zellen funktionieren, sich reinigen, regulieren, verteidigen und heilen. Verantwortlich für eine individuelle Zell- zu Zell Kommunikation und das Überleben der Zelle sind acht essentielle Glykonährstoffe. In der Muttermilch sind fünf von ihnen noch heute vorhanden.

Eine gute Versorgung aller Milliarden Zellen mit den acht Basiszuckern gewährleistet eine optimale Funktion des Zellstoffwechsels. Nur zwei von diesen acht Glykonährstoffen finden sich jedoch in der Nahrungskette des modernen Menschen (Glukose und Galaktose). Die restlichen essentiellen Glykonährstoffe kommen in breiterer Zahl noch in bestimmten asiatischen Heilpilzen vor. Glykonährstoffe spielen eine kritisch-entscheidende Rolle im brillanten Zusammenspiel eines strukturellen und funktionalen Körpers. Glykonährstoffe sind weder Vitamine, Mineralien, Proteinfette, Heilpflanzen, Hormone, homöopathische Essenzen oder Enzyme. Erst wenn die Zelle sauber empfängt und sendet, erkennt sie die Wertigkeit und Aufgabe von Vitaminen, essentiellen Fettsäuren, Aminosäuren und Medikamenten. Die acht Glykonährstoffe bilden eine synergetische Kombination und wirken ebenfalls als ein Adjuvant oder Co-Faktor, um andere Nährstoffe oder Medikamente zu potenzieren.

/ Dieter Bretz / Heilpraktiker aus München

NEU: WELEDA NATURWEISHEIT – INSPIRIERT VON DER NATUR

Sanft im Wind rauschende Zweige, das leichte Plätschern eines Baches, bei einem Waldspaziergang mitten im leuchtenden Grün tief einatmen: ein befreiendes Gefühl, bei dem wir es förmlich spüren, wie sich unsere Energiespeicher wieder füllen. Und wie wichtig die Natur für uns und unsere Gesundheit ist. Diese Momente sind in unserem täglichen Leben aber leider nicht jederzeit möglich. Im Gegenteil: Im Alltag bestimmen Verkehrsstaus, Warteschlangen und eng getaktete Zeitpläne über unsere Zeit. Raum, um in der Natur zur Ruhe zu kommen, bleibt meist nur im Urlaub. Doch wie können wir ein Stück Natur jederzeit in uns tragen und die positive Kraft daraus aktivieren? Und das alltagstauglich und möglichst einfach integrierbar in den täglichen Rhythmus?

SELF CARE – EIN WACHSENDER TREND

Eine Frage, die sich immer mehr Menschen stellen. Die Bedeutung des seelischen Gleichgewichts, von Achtsamkeit und Selbstfürsorge, hat zugenommen, und damit verschiedene Strategien, wie wir besser auf uns achtgeben können. Dazu zählen Selfcare-Rituale zur Entschleunigung wie Meditation, Gemüseboxen direkt vom Bauernhof für eine gesündere Ernährung, oder sich regelmäßig daran zu erinnern, sich selbst nicht zu überfordern und auch mal eine Pause zu gönnen. Um ihre Gesundheit zu fördern, nehmen 28 Prozent der Menschen in Deutschland Ergänzungsmittel ein.¹ Und hochwertige, natürliche Zutaten in Bio-Qualität gewinnen dabei immer mehr an Bedeutung: Bis zu 41 Prozent der Befragten legen darauf besonders Wert.¹

ALTES WISSEN FÜR NEUE ZEITEN

Weleda vereint diesen neuen Zeitgeist mit der eigenen Tradition: Die neue Bio-Nahrungsergänzungsmittel-Reihe Weleda Naturweisheit interpretiert bewährtes Wissen um wertgeschätzte Pflanzen neu und übersetzt es für die Bedürfnisse der heutigen Zeit. Und bleibt dabei der langen Tradition von Weleda treu. Dieses Jahr feiert Weleda

100-jähriges Jubiläum und kann auf ein ganzes Jahrhundert Erfahrung in der Entwicklung und Herstellung von Arzneimitteln und Medizinprodukten im Sinne der Förderung eines ganzheitlichen Gleichgewichts zurückblicken. Seit der Gründung 1921 sammeln die Gärtner:innen von Weleda in den eigenen bio-dynamischen Gärten wertvolles Wissen über bis zu 800 Pflanzenarten. Bereits 1924 brachte Weleda ein erstes Nahrungsergänzungsmittel (Lebensmittel) auf den Markt: das Birkenelixier (heute Birken Aktiv-Getränk), angelehnt an Birkenlaubwasser, mit dem über Jahrhunderte Hauterkrankungen und Wunden behandelt wurden, und das als Stärkungstrank bekannt und beliebt war. So soll altes Wissen bewahrt und die Kraft der Natur an die heutigen Generationen weitergegeben werden.

VON DER WEISHEIT DER NATUR INSPIRIERT

Für die neuen Weleda Naturweisheiten wurden die Inhaltsstoffe passend zum jeweiligen Bedürfnis speziell ausgewählt und kombiniert: Sanddorn, Lavendel und Holunderblüten, und in Vergessenheit geratene Wildpflanzen wie der Ackerschachtelhalm gehören dazu. Auch Ashwagandha, eine traditionell in verschiedenen Kulturen eingesetzte Pflanze aus dem Ayurveda, oder Hirse, ein in der Anthroposophie wertgeschätztes Getreide. Die Besonderheit der neuen Nahrungsergänzungsmittel: Ausnahmslos alle Inhaltsstoffe, wie z. B. das Vitamin Biotin oder das Spurenelement Zink sind natürlicher Herkunft und die Zutaten darüber hinaus in Bio-Qualität. Die besonderen Rezepturen der Weleda Naturweisheiten wurden mit Expert:innen unter Einbeziehung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt. Immer mit dem Fokus: natürlich und inspiriert von der Weisheit der Natur.

¹ <https://de.mintel.com/pressestelle/deutscher-markt-fuer-nahrungsergaenzungsmittel-erreicht-2020-umsatz-von-135-mrd-e>, letzter Zugriff: 02.08.2021

DIE NATUR WEIST DEN WEG

Im Gespräch mit Anke Grabow, Apothekerin, Heilpraktikerin und Referentin für Naturheilkunde. Sie beschäftigt sich als Initiatorin des Anthroposophisch-pharmazeutischen Arbeitskreises Berlin mit der Vorbildfunktion lebendiger Pflanzenprozesse für die Stärkung der Selbstregulationsprozesse im Menschen.

Mensch und Natur sind eng miteinander verbunden. Wie kann unsere Gesundheit von dem Wissen der Natur bzw. der Pflanzenwelt profitieren?

Anke Grabow: Der Zusammenhang von Mensch und Natur wurde uns durch die Corona-Pandemie sehr deutlich vor Augen geführt. Der Mensch kann nicht gesund sein, wenn es die Natur nicht ist. Indem wir uns der Natur mit wirklichem Interesse zuwenden und die natürlichen, lebendigen Prozesse, besonders in der Pflanzenwelt, zu erkennen suchen, kann sich in uns ein bereicherndes Verständnis von Gesundheit und Krankheit entwickeln. Betrachten wir zum Beispiel den Lavendel. Er zeigt den der Pflanzenfamilie der Lippenblütler eigenen Rhythmus der Blatt- und Blütenanordnung und gleichzeitig die charakteristisch violetten Blüten, die weit aus dem vegetativen Blattbereich herausgehoben sind. Die Anthroposophische Pflanzenlehre betrachtet diesen ganz besonderen, in der Pflanze gesunden, Wachstumsprozess und schaut, wie dieser vorbildhaft unterstützend in natürlichen Prozessen im Menschen sein kann. Lavendelblüten haben eine beruhigende, den Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützende Wirkung bei nervlicher Überlastung und helfen, sich besser aus dem Tagesgeschehen lösen zu können.

Oft mangelt es an Zeit und Gelegenheit, die Natur ausreichend in unseren Alltag zu integrieren. Wie können uns in besonders stressigen oder belastenden Zeiten Nahrungsergänzungsmittel unterstützen?

Anke Grabow: Gerade in stressigen Zeiten ist es oft schwer, das eigene Wissen über eine wohltuende Ernährung in einem gesunden individuellen Rhythmus im Alltag umzusetzen. Wir spüren es in unserem Befinden in einem Verlust an Lebendigkeit und Leichtigkeit. Der Weg aus Ermüdung, Erschöpfung und Kraftlosigkeit führt nicht weiter in die



Anke Grabow

Selbstoptimierung, den eigenen Körper wie eine Maschine zu betrachten und entsprechend der Blutwerte die zum Optimalwert führende Menge an einem Vitamin, Mineral oder Spurenelement zuzuführen. Der Weg führt aus meiner Sicht in die Achtsamkeit und die Stärkung der natürlichen Kräfte der Regeneration in uns. Das heißt, zunächst zu erkennen, dass unsere Lebendigkeit und Kraft davon abhängen, wie wir uns zur Natur stellen und wie wir, auch in uns selbst, mit ihr umgehen. Aus meiner Erfahrung stärken besonders Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten oder auch naturnachempfundene orthomolekulare Präparate die natürlichen Selbstregulationskräfte und damit den müden Körper, in eine neue Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit zu kommen.

Auf dem Markt findet sich mittlerweile ein breites Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln. Worauf kommt es bei den Zutaten und Zusammensetzungen an und wie finde ich das richtige Produkt für meine Bedürfnisse?

Anke Grabow: Das passende, individuell unterstützende Nahrungsergänzungsmittel zu empfehlen, ist angesichts der ständig wachsenden Vielzahl auch in der Beratung in der Apotheke nicht leicht. Ich nehme die Bedürfnisse und individuellen Erschöpfungszeichen des vor mir stehenden Menschen in der Begegnung wahr und ernst. Gerade in Zeiten der Erschöpfung und Infektanfälligkeit ist häufig auch die Verdauung überlastet. Daher ist es aus meiner Erfahrung hilfreich, Nahrungsergänzungsmittel zu wählen, die natürlichen Ursprungs sind und vor allem ohne eine Vielzahl von Zusatzstoffen auskommen, da sie so leichter vom Körper verstoffwechselt werden können. Präparate mit Pflanzenextrakten sind mehr als synergistische Mehrstoffgemische, sie können mit ihren innewohnenden Lebensprozessen die

natürlichen Regenerationskräfte im Menschen ansprechen. Ein Beispiel gerade in der kalten Jahreszeit ist die innere Wärmebildung im Fieber. Den Organismus unterstützen können die Blüten des Holunders, der Schlehe oder Linde als Tee oder verarbeitet in Präparaten wärmend durch die besonders in der Vielzahl der Blüten konzentrierte Lichtkraft. Sie gelten als immunaktivierend.

Wenn wir an die kommende Wintersaison und die erhöhte Infektanfälligkeit denken. Was empfehlen Sie Ihren Kund:innen in der Apotheke außerdem zur Abwehraktivierung? Haben Sie einen ganz persönlichen Tipp für unsere Leser:innen?

Anke Grabow: Ich habe zwei Empfehlungen zur Immununterstützung: 15 Minuten am Tag seiner eigenen Natur, den eigenen Regenerationskräften, zu widmen. Das kann ich auf dem Sofa mit einer Tasse wärmendem bewusst ausgewähltem Kräutertee, wie zum Beispiel Holunderblüten oder Ingwerwurzel, tun oder einen kleinen Spaziergang machen, bei dem ich aufmerksam die Pflanzen, Tiere und den Boden wahrnehme. Die Wirkung auf mich selbst lässt sich schnell spüren. Das zweite ist, auf den eigenen Rhythmus zu achten. Wir leben in einer schlaflosen Zeit. Die natürlichen Rhythmen von Schlafen-Wachen, Ruhe-Bewegung, Ernährung und Verdauung zu pflegen, unterstützt das Immunsystem.

„GERADE IN STRESSIGEN ZEITEN IST ES OFT SCHWER, DAS EIGENE WISSEN ÜBER EINE WOHLTUENDE ERNÄHRUNG IN EINEM GESUNDEN INDIVIDUELLEN RHYTHMUS IM ALLTAG UMZUSETZEN.“



Foto: ©WELLEDA AG

Genuss aus der Heimat

Ein Jahr Marktplatz im Main-Kinzig-Forum

Im Regionalladen arbeiten Menschen mit und ohne Behinderungen

Nachhaltig leben – was bedeutet das? Nachhaltigkeit hat viele Aspekte. Einer davon ist die Ernährung und damit auch Herstellung und Konsum von Lebensmitteln. Nachweislich ist es für Umwelt, Tier und Mensch besser, wenn Lebensmittel ökologisch erzeugt und in der Region vermarktet werden, wo auch Anbau oder Produktion erfolgen. Diesem Gedanken trägt der Marktplatz im Main-Kinzig-Forum in Gelnhausen Rechnung. Der lebenswerte kleine Markt im Eingangsbereich des Kreisgebäudes in der Barbarossa-Straße 24 wird seit einem Jahr vom BMWK (Behinderten-Werk Main-Kinzig e.V.) betrieben.

Auch aus diesem Grund ist der Regionalladen etwas Besonderes, denn er verknüpft den Aspekt der Direktvermarktung regionaler Lebensmittel mit dem sozialen Faktor: Denn im Team des Marktplatzes arbeiten Menschen mit und ohne Behinderungen zusammen.

„Es gehört zu den Kernaufgaben des BMWK, Teilhabe-Möglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigungen zu schaffen“, erläutert Betriebsleiter Jürgen Müller. In seinen Zuständigkeitsbereich fallen auch die beiden Unverpackt-Läden in Gelnhausen und Hanau, wo mittlerweile über 300 verschiedene Sorten an Lebensmitteln angeboten werden, die sich Kund*innen in mitgebrachte Behälter abfüllen können. Auf diese Weise wird viel Verpackungsmüll vermieden. Auch der Marktplatz im Main-Kinzig-Forum bietet eine kleine Unverpackt-Station, wo beispielsweise Frühstücksflocken, Hülsenfrüchte und Nüsse zur Auswahl stehen.

Das Haupt-Augenmerk liegt allerdings auf einem vielfältigen Sortiment an Lebensmitteln von lokalen Herstellern, mit denen das BMWK zusammenarbeitet. So stammt der Ziegenkäse von einem Hof in Schlüchtern-Gomfritz, Milchprodukte vom Weidenhof in Wächtersbach, es gibt lokale Wurstpezialitäten, Nu-



deln, Liköre und vieles mehr. Selbstverständlich wird der Marktplatz auch vom Bioland-Hof in Marjoß beliefert, das ebenfalls zum BMWK gehört und Menschen mit Behinderungen Arbeit und Qualifizierung in der Landwirtschaft und Lebensmittel-Herstellung bietet. Von dort kommen handgefertigte Nudeln in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, deftige Hausmacher Wurst, Honig und frische Hühnereier – alles in Bio-Qualität. Kund*innen können sich sicher sein, dass die Nahrungsmittel nicht nur wertvoll sind, sondern auch an das Tierwohl gedacht wird.

Seit einiger Zeit leben auf dem Hofgut Hühner und Hähne der Rasse „Coffee and Cream“. Das Federvieh zeichnet sich dadurch aus, dass neben den Legehennen auch die Hähne aufgezogen werden und später als Fleischhähnchen in den Verkauf gelangen. Darin unterscheidet sich das Bioland-Hofgut Marjoß von vielen anderen Betrieben, in denen die männlichen Küken nicht überleben dürfen.

Aber nicht nur die Bio-Eier sind bei den Besucher*innen des Marktplatzes sehr beliebt. Auch die frischen Edelpilze, Kräuter und Gemüse aus dem Anbau des Inklusionsbetriebs Grün&Grün in Linsengericht-Altenhaßlau sind wahre



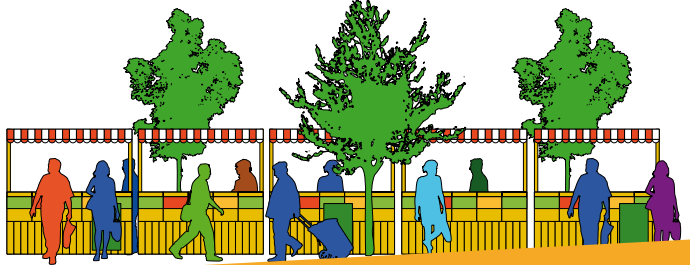
Delikatessen und werden nach Auskunft des Marktplatz-Teams gern gekauft. Im Anbau des Gemüses sowie der Shiitake-Pilze und Kräuterseitlinge sind Menschen mit Behinderungen aktiv und tragen einen unverzichtbaren Teil zum Arbeitserfolg bei.

Für die Kundschaft lässt sich das Marktplatz-Team immer wieder etwas einfallen: So werden auf Wunsch Präsentkörbe zusammengestellt, es gibt unterschiedliche Genuss-Pakete zu Anlässen wie Weihnachten oder Ostern, und am Wochenende meist hausgemachten Kuchen aus dem Café Lili Marleen in Gelnhausen.

**Marktplatz im MKK-Forum Gelnhausen-Barbarossastraße 24,
Montag bis Freitag 9-15 Uhr, samstags geschlossen
www.bwmk.de**

**Unverpackt-Laden Hanau
Römerstraße 1:
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 10-19 Uhr
Mittwoch und Samstag: 8-19 Uhr
www.mittendrin-hanau.de**

**Unverpackt-Laden Gelnhausen
Bahnhofstraße 17:
Montag bis Donnerstag 10-18 Uhr.
Freitag: 10 bis 19 Uhr
Samstag: 10-16 Uhr
www.mittendrin-gelnhausen.de**



MARKTPLATZ

im

MKK-FORUM



Regionale Produkte Unverpackt Einkaufen

Main-Kinzig-Forum, Barbarossastraße 24, 63571 Gelnhausen
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 09:00 Uhr–15:00 Uhr, Sa. geschlossen
www.bwmk.de / www.facebook.com/bwmk.de

Natürlich gut schlafen

Naturholzbetten für ein angenehmes Schlafumfeld

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlafzimmer. Eine erholsame Nacht ist für Körper und Geist enorm wichtig. In dieser Zeit laden wir unsere Energiereserven auf und unser Immunsystem wird gestärkt. Doch viele Menschen leiden an Ein- und Durchschlafstörungen, die Ursachen dafür können vielfältig sein. Gesunder Schlaf beginnt mit der richtigen Schlafumgebung. Für ein gutes Schlaf- und Raumklima sorgen Massivholzbetten aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Das Holz der Zirbe wirkt antibakteriell und ist besonders gut für Allergiker*innen geeignet. Und ganz nebenbei können Massivhölzer echte Hingucker im Schlafzimmer sein und auch auf diese Weise zum persönlichen Wohlbefinden beitragen.

Bei natürlichen Materialien genau hinschauen

Gegenstände aus Massivholz entlasten auf längere Sicht sogar die Haushaltskasse. Denn sie sind sehr langlebig. Für Verbraucher*innen ist auf den ersten Blick allerdings oft nicht zu erkennen, ob ein Möbelstück tatsächlich aus natürlichen Materialien nachhaltig produziert wurde. Da hilft nur eins: Genau hinschauen, welche Angaben der Händler oder Hersteller zu Herkunft und Verarbeitung der verwendeten Materialien macht. Auf eine natürliche Schlafumgebung setzt etwa das Möbelhandelsunternehmen LaModula. Aus österreichischem Zirbenholz sowie vier weiteren edlen Holzsorten entstehen metallfreie Massivholzbetten und -möbel. Für das Natur-Wohnraum-Sortiment werden auch edle Hölzer wie die Eiche, Wildeiche, Kastanie und Esche aus nachhaltiger europäischer Forstwirtschaft verwendet. Bei den Bettwaren und Naturmatratzen aus österreichischer und deutscher Produktion punktet der Anbieter unter anderem mit veganen Bio-Produkten und hochwertigem Naturlatex. Die verwendete Baumwolle ist ebenfalls aus kontrolliert biologischem Anbau.

Durch den Online-Shop „spazieren“

Die massiv gefertigten Möbel und Accessoires werden kostenfrei nach Deutschland geliefert. Bestellbar sind sie im Online-Shop unter www.lamodula.de oder persönlich in den LaModula-Schauräumen. Viele ausgesuchte Stücke haben eine kurze Lieferzeit von lediglich drei Wochen. Von Montag bis Freitag können sich Kund*innen von 8 bis 21 Uhr und am Samstag von 9 bis 17 Uhr unter der kostenlosen Telefonnummer 00800-39900388 durch den Webshop „begleiten“ lassen. Dazu gibt es die persönliche Beratung mit Schlafexpert*innen in München und Stuttgart sowie in den Filialen in Österreich. Auf der Website stehen Informationen, ob und wann die deutschen Schauräume wieder geöffnet sind.



Foto: djd/LaModula

Frische Luft bringt gesunden Schlaf Für ein angenehmes Raumklima

Ein Viertel der Erwachsenen leidet unter Schlafstörungen. Guter Schlaf jedoch hält gesund: Nachts regeneriert sich der Körper, aktiviert das Immunsystem und bereitet sich auf den nächsten Tag vor. Ein erholsamer Schlaf ist daher essenziell für die körperliche und geistige Fitness. Häufig bringt ein gut gelüftetes Schlafzimmer die Lösung für das Schlafproblem. Experten empfehlen dafür den Einsatz einer kontrollierten Wohnungslüftung. Dieses System sorgt automatisch für schadstoffarme Frischluft. Bei der Initiative „Gute Luft“ unter www.wohnungs-lueftung.de gibt es einen Überblick über die aktuellen Fördermöglichkeiten. Dank ausgereifter Systemtechnik arbeiten die modernen Lüftungsgeräte sehr leise und zugluftfrei.

(djd).



Foto: djd/Initiative „Gute Luft“/Claudio Scotti/Pixabay



Foto: djd/Inspire/Getty Images/PeopleImages

Wenn nachts die Atmung stockt Die Obstruktive Schlafapnoe

Lautes Schnarchen und ständige Tagesmüdigkeit können Indizien für eine Obstruktive Schlafapnoe (OSA) sein. Betroffenen stockt immer wieder der Atem, weil der Zungenmuskel erschlafft und die Atemwege verschließt. Die folgenden Weckreaktionen verhindern einen erholsamen Schlaf. In Deutschland sind circa 20 Millionen Menschen betroffen. Unbehandelt kann die OSA das Risiko für Herzkrankungen, Diabetes Typ 2 und Depressionen erhöhen. Standardtherapie ist eine sogenannte CPAP-Maske, mit der aber nicht alle Patienten zurechtkommen. Abhilfe schaffen kann dann etwa der Inspire Zungenschrittmacher. Er misst während des Schlafes den Atemrhythmus und hält die Atemwege durch milde Stimulation offen. Mehr Infos gibt es unter www.therapie-auf-knopfdruck.de oder der Hotline 0800-0009-7890.

(djd).

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 Herzsrasen?
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 Altersdemenz 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, Somnologe (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

Mehr Sehkomfort für „graue“ Augen

Bei Linsentrübungen schärfen Spezialbrillen Kontraste und schützen vor Blendung

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.



Foto: djd/A. Schweizer/quadratmedia/Rottmann Wolfgang

men 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

Scharfe Sicht bei jedem Blick

Biometrische Gleitsichtgläser bieten den Augen passgenaue Unterstützung

Unsere Augen leisten jeden Tag Erstaunliches. Erst wenn die natürliche Sehfähigkeit nachlässt, wird uns das bewusst. Eine Gleitsichtbrille kann diese komplexe Sehleistung unterstützen und Fehlsichtigkeit in der Nähe ebenso wie in der Ferne korrigieren. Passgenaue Brillengläser wie von Rodenstock sorgen bei jedem Blick, aus allen Winkeln und Entfernungen für ein scharfes Seherlebnis. Für deren individuelle Anfertigung werden präzise Daten der Augen benötigt. Mit dem sogenannten DNEye Scanner werden alle relevanten Parameter ermittelt, daraus lässt sich ein biometrisches Augenmodell entwickeln. Weitere Details zur Vermessung gibt es unter www.rodenstock.de. Mit den auf beide Augen exakt abgestimmten Gleitsichtgläsern ist ein natürliches Sehen möglich.

(djd).



Foto: djd/Rodenstock



Foto: djd/Rodenstock



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 Gesichtsmuskulatur zur Folge. Betroffene besuchen daher oft Spezialisten anderer Fachgebiete, um ihre Probleme in den Griff zu bekommen – aber so richtig stellt sich keine Verbesserung ein.

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

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

Dagmar Sticher ist 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 auf die Zahncreme kommt es an

Sensible Zähne natürlich und ohne
den Weißmacher Titandioxid pflegen

Foto: djd/Aminomed/momentimages/Tetra Images/F1online/Wuri Arcurs

Karies und Parodontitis sind die zwei bekannten „Volkskrankheiten“ im Mund. An einer Parodontitis leiden Schätzungen zufolge etwa 70 Prozent der Erwachsenen in Deutschland. Das Tückische: Die chronische Entzündung der Zahnfleischtaschen und des Zahnhalteapparates durch Bakterien in Belägen verläuft anfangs völlig schmerzlos und unbemerkt. Infolge drohen schwere Entzündungen, lockere Zähne und sogar Zahnverlust. Sowohl Karies als auch Parodontitis können vor allem mit einer guten Zahnpflege verhindert oder zumindest eingedämmt werden.



Natürliche Zahncreme verzichtet auf Titandioxid

Dazu zählt neben dem Putzen mit der elektrischen oder manuellen Zahnbürste auch die gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten. Mindestens zweimal pro Jahr sollte zudem der Zahnarzt zur Kontrolle aufgesucht werden. Er prüft, ob die Zahnpflege ausreichend ist und führt eine professionelle Zahnreinigung durch. Bei der Zahnpflege sollte man auf eine sanfte, aber dennoch wirksame Zahncreme setzen. Sie sollte außerdem ohne den inzwischen umstrittenen Weißmacher Titandioxid, der zum Beispiel in Lacken oder Lebensmitteln und Medikamenten enthalten ist, auskommen. Denn die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA stuft den mineralischen Stoff als „nicht mehr sicher“ für Lebensmittel ein. Es sei nicht auszuschließen, dass er bei oraler Aufnahme erbgutschädigend und krebserregend wirken könne. Die medizinische Kamillenblütenzahncreme Aminomed beispielsweise wurde neu formuliert und enthält nun kein Titandioxid mehr. Dadurch werden die natürlichen Inhaltsstoffe wie die Extrakte der Echten Kamille und die ätherischen Öle in einer natürlichen Zahn-

creme-Färbung sichtbar. Mit ihrem erhöhten Fluoridgehalt schützt die Zahncreme die Zähne noch wirksamer vor Karies. Durch die regelmäßige Anwendung reduziert sich auch das Schmerzempfinden an den Zähnen beim Genuss von Heißem oder Kaltem, Süßem oder Saurem deutlich. Dies konnte durch eine Studie bestätigt werden. Mehr Informationen gibt es unter www.aminomed.de. Die Creme ist besonders geeignet für schmerzempfindliche Sensitivpatienten.

Tiefe der Zahnfleischtaschen reduzieren

Die entzündungshemmenden und antibakteriellen Inhaltsstoffe der Creme können wirkungsvolle Parodontis- Prophylaxe leisten. Sie helfen, das Zahnfleisch zu pflegen und zu kräftigen und Entzündungen abklingen beziehungsweise gar nicht erst entstehen zu lassen. Je geringer ausgeprägt die Zahnfleischtaschen sind, umso weniger haben krankheitsauslösende Keime die Möglichkeit, zu siedeln und Entzündungen mit zu verursachen. Einer Studie zufolge verringert die Kamillenblütenzahncreme die Tiefe der Zahnfleischtaschen um 68,5 Prozent. (djd).



Zahnarztpraxis Dres. Winterfeld und Kollegen

An jedem Zahn „hängt“ auch ein Mensch!

Mit dieser Philosophie versorgen „Die Zahnärzte im Triangulum“ in Gelnhausen, Dr. Katrin Winterfeld, Dr. Tobias Winterfeld und Dr. Miroslav Formann ihre Patienten. Dies bedeutet sich Zeit zu nehmen und auf die Bedürfnisse des Menschen einzugehen. Sie kommen damit dem Wunsch nach individuellen und ganzheitlichen Lösungen für den dauerhaften Erhalt der eigenen Zähne nach. Ihr modernes Behandlungskonzept hat seinen Schwerpunkt in der Prävention und dem langfristigen Zahnerhalt. Dafür bilden sich die Zahnärzte kontinuierlich weiter und weisen ein hohes Fachwissen in den Bereichen Endodontologie, Implantologie, Ästhetische Zahnheilkunde und Parodontologie auf.

Digitaler Workflow – Abformung ohne Würgereiz!

Die Anfertigung von ästhetischem Zahnersatz in Form von Inlays, Veneers, Kronen und Brücken ist ein aufwendiger Prozess. Dafür sind in der Behandlung oft mehrere Abformungen nötig. Durch die neuste digitale Technologie können die Zahnärzte ihren Patienten diese Behandlung deutlich erleichtern: Mit der Primescan, einem optischen Scanner (siehe Abb.2),

sind unangenehme Abdrücke im Mund nicht mehr nötig. Dazu führen die Zahnärzte die Primescan über die Zahnreihen und in Echtzeit entsteht eine 3D-Aufnahme der Mundsituation (siehe Abb. 3). Keine langen Wartezeiten, keine Abdruckmasse im Mund und kein Würgereiz mehr! Die digitale Abformung ist hoch präzise, schnell und liegt in ihren Hygieneanforderungen weit über den Mindestanforderungen. Durch die direkte Visualisierung der zahnärztlichen Arbeit erhält der Patient die volle Transparenz.



Abbildung 2: Primescan

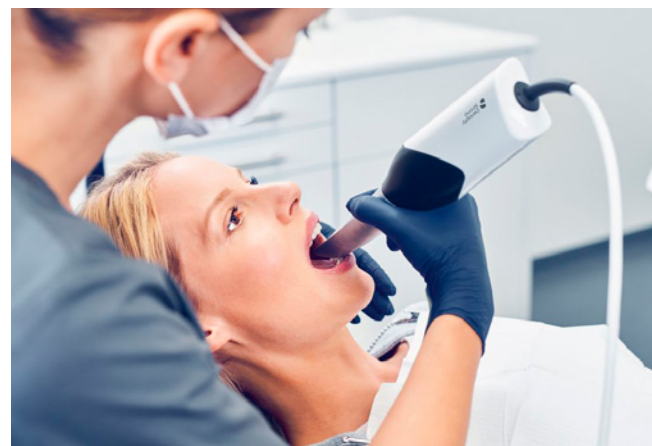


Abbildung 3: Digitale Abformung im Patientenmund

Vollkeramik - Ästhetik und Präzision

Die Weiterverarbeitung bis zum fertigen Zahnersatz ist voll digital. Der Zahnersatz wird im eigenen Labor von Zahntechnikern am Rechner entworfen. Eine Fräsmaschine (siehe Abb.4) schleift anschließend die Arbeit aus einem Keramikblock. Die damit reduzierten Arbeitsschritte verringern Fehler in der Kette und steigern die Präzision und Passform. Die Werkstoffe in Vollkeramik sind extrem stabil und langlebig. Sie bieten eine natürliche Ästhetik, sind sehr gut körpervertäglich und verfärben sich nicht im Laufe der Zeit. Es bilden sich keine dunklen Ränder am Zahnhals, wie es bei konventionellem metallverstärkten Zahnersatz vorkommen kann.



Abbildung 4: Fräsmaschine für Keramik



Abbildung 5: Behandlung mit Operationsmikroskop

Leistungsübersicht:

- ▶ Prophylaxe
- ▶ Zahnerhaltung
- ▶ Mikroskopgestützte Wurzelbehandlung (Abbildung 5)
- ▶ Zahnersatz (Vollkeramik)
- ▶ Ästhetische Zahnheilkunde (Veneers)
- ▶ Implantologie
- ▶ Parodontologie, Zahnfleischregeneration
- ▶ Schienentherapie
- ▶ Bleaching

Prophylaxe

Jeder Mensch möchte gesunde Zähne sein Leben lang. Wie in anderen medizinischen Bereichen ist die Vorsorge (Prophylaxe) ein entscheidender Faktor zur Sicherung der eigenen Gesundheit. Was kaum jemand weiß: Eine effektive Zahnreinigung ist für ein langes Leben ebenso wichtig wie körperliche Bewegung – das ist das Ergebnis einer Studie mit 100.000 Teilnehmern über sieben Jahre. Das Risiko für einen Schlaganfall reduzierte sich durch professionelle Zahnreinigung um 13 Prozent, das für einen Herzinfarkt sogar um fast ein Viertel. Der Grund: Die oft unbemerkt verlaufenden Entzündungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates (Parodontitis) sind eine Brutstätte für Keime. Und die dringen über die Mundschleimhaut bis in weit entfernte Gebiete des Körpers vor.

Mit prophylaktischen Maßnahmen sorgen Die Zahnärzte im Triangulum dafür, dass Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch bestmöglich vor schädigenden Einflüssen geschützt sind. So kann oft verhindert werden, dass es zu Karies und anderen Erkrankungen im Mundraum kommt – weitergehende Behandlungen werden so gar nicht erst notwendig.

Die Zahnärzte im Triangulum legen hohen Wert auf eine schmerzfreie Behandlung. Bereits die Atmosphäre der hell und komfortabel eingerichteten Praxis führt zu einem Wohlbefinden, welches durch die Freundlichkeit des gesamten Praxisteams mitgetragen wird. Ein exzellentes Zeitmanagement führt dazu, dass vereinbarte Termine für die Patienten nahezu ohne Wartezeit sind.



Dr. Katrin Winterfeld

Dr. Tobias Winterfeld

Zahnarztpraxis Dres. Winterfeld und Kollegen

Dr. med. dent. Tobias Winterfeld
Dr. med. dent. Katrin Winterfeld
Dr. med. dent. Miroslav Formann*

Hailerer Strasse 16
63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 476-210
E-Mail: info@zahnarzt-praxis-gelnhausen.de
www.zahnarzt-praxis-gelnhausen.de
(*angestellter Zahnarzt)



Foto: SSB / © I. Pasterovic

Radon-Mineralheilbad Bad Brambach

Schmerzen natürlich lindern mit der Radon-Therapie



Foto: SSB / © C. Beer



Foto: SSB / © C. Beer

Prof. Dr. Karl-Ludwig Resch Deutsches Institut für Gesundheitsforschung

Die RADONTHERAPIE kann bei unterschiedlichen Beschwerden hilfreich sein

- bei chronischen Schmerzen
- bei entzündlich-rheumatischen und degenerativen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates wie z.B. Gicht, Rheuma oder Osteoporose
- nach Sportverletzungen

Das Mineralheilbad Bad Brambach im südlichen Vogtland verfügt über die stärkste Radon-Mineralheilquelle der Welt, die Wettingquelle. Bereits seit mehr als 100 Jahren wird das natürliche Heilmittel erfolgreich in der Schmerztherapie angewendet und genießt einen besonderen Ruf. Als prädikatisiertes Heilbad mit einer hohen medizinischen Kompetenz bietet Bad Brambach viele Möglichkeiten, das wertvolle Radon-Mineralheilwasser zur Linderung chronisch-schmerzhafter Beschwerden einzusetzen.

Mit Radon gegen Schmerzen

Im Therapiezentrum der Sächsischen Staatsbäder GmbH stellt vor allem die Badetherapie einen Schwerpunkt in der Schmerzbehandlung dar, während der Trinktherapie eine wichtige Funktion bei der optimalen Verwertung von Radon im Körper zukommt. Auch ein Besuch der Bade- und Saunalandschaft mit dem idyllischen Saunadorf fördern das Wohlbefinden und die Genesung.

Für viele der rund 30 Millionen Schmerzpatienten in Deutschland stellt die Radontherapie eine wirksame und sanfte Methode dar, um langfristig mehr Lebensqualität zu erlangen.

Weltweit stärkste Radonquelle – Die Wettingquelle

Unter den fünf natürlichen Mineralheilquellen von Bad Brambach ist die Wettingquelle die Quelle mit dem höchsten Radongehalt weltweit. Schon seit vielen Jahren schätzen die Menschen das natürlich-wertvolle Radon-Mineralheilwasser der Wettingquelle in der Schmerzbehandlung. Neben Radon enthält sie viele Mineralsalze und Kohlensäure, welche die Stoffwechselvorgänge im Körper regulieren und eine optimale Radonaufnahme gewährleisten.

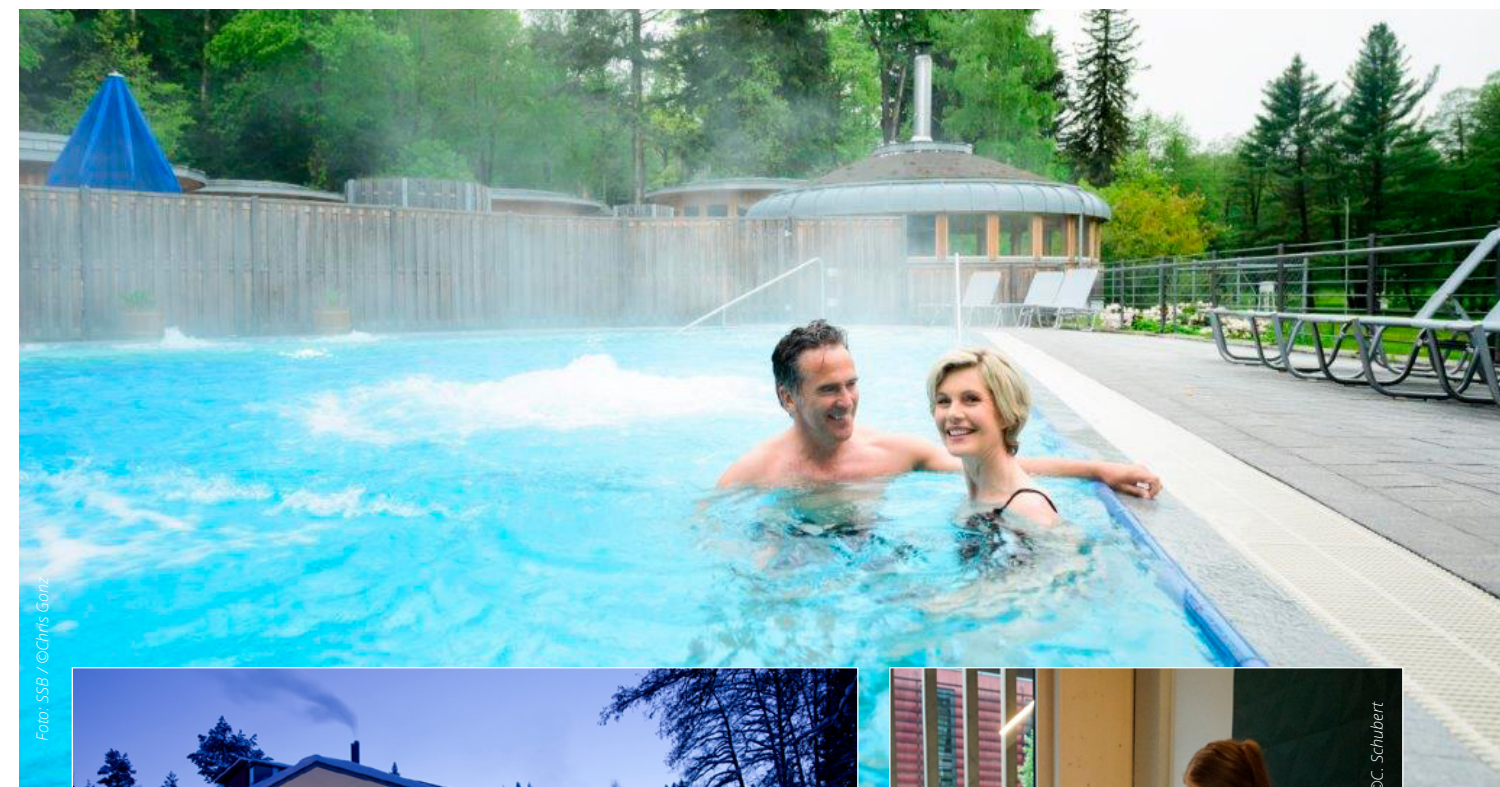


Foto: SSB / © Chris Gantz



Foto: SSB / © C. Beer

Eröffnung neues Radon-Therapiezentrum Bad Brambach

Im September 2021 wurde in Bad Brambach das neue Radon-Therapiezentrum eröffnet. Der Neubau des „Wettinhauses“ bildet das Herzstück für Radonanwendungen und schmerztherapeutische Behandlungen. In der modernen lichtdurchfluteten Atmosphäre erhalten die Gäste traditionelle Radon-Kohlensäure-Vollbäder. Auch die Trinktherapie besitzt eine hohe Relevanz, ergänzt von Radoninhalation und -spülungen sowie der Hydro-Thermo-Therapie (Kälte-Wärme-Therapie). Die Gäste des neuen Radon-Therapiezentrums erwarten auch eine modernisierte Bade- und Saunalandschaft mit Saunadorf sowie idyllische Natur und gepflegte historische Parkanlagen.

Wirkung der Radontherapie auf einen Blick

- Linderung von chronischen Schmerzen verschiedener Art
- Entzündungshemmend
- Natürlich und schonend, ohne schädliche Nebenwirkungen
- Senkung des individuellen Medikamentenverbrauches
- Erhöhung der Lebensqualität

Weitere Informationen

Sächsische Staatsbäder GmbH
Telefon 037438 / 88-100
Internet: saechsische-staatsbaeder.de,
E-Mail: info@saechsische-staatsbaeder.de



Foto: SSB / © C. Schubert

Schwerelos schweben in der Soletherme Bad Elster

Nur 15 km von Bad Brambach entfernt befindet sich die Soletherme Bad Elster. Hier steht die pure Entspannung auf dem Programm. Drei Solebecken mit unterschiedlichen Konzentrationen zwischen 6 und 15 % Sole lassen die Besucher beim schwerelosen Schweben neue Kraft tanken. Im Licht- und Klangbad erzeugen visuelle Animationen in Kombination mit beruhigenden Klängen eine ganz besondere Atmosphäre, bei der alle Sinne angesprochen werden. Ergänzt wird die Soletherme durch eine Saunawelt, die neben einem Außenbecken auch ansprechende Rückzugsräume für die Besucher bereithält, sowie die Badelandschaft und Sauna im direkt angeschlossenen historischen Albert Bad.



Foto: djd/compass private pflegeberatung

Durch die Pflegereform ergeben sich 2022 einige Änderungen für Pflegebedürftige. Bei einer fachkundigen Beratung lassen sich aufkommende Fragen klären.

Bescheid wissen, Vorteile nutzen

Noch die alte Bundesregierung hat eine Pflegereform vorgelegt, die im Juni 2021 vom Bundestag verabschiedet wurde. Sie sieht höhere Löhne fürs Pflegepersonal und bessere Personalschlüssel vor. Doch was bringt sie Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen? „Eine der wichtigsten Änderungen ist die Erhöhung der Pflegesachleistungen“, so Tina Land von der compass Pflegeberatung. Für die Arbeit eines ambulanten Pflegedienstes werden ab 2022 fünf Prozent mehr erstattet. Ebenfalls erhöht werden die Leistungen für die Kurzzeitpflege, dazu sollen die Bewohner von Pflegeheimen zeitlich gestaffelt höhere Zuschüsse erhalten. Bei Fragen und Unsicherheiten zu den Änderungen hilft die Servicenummer 0800-101 88 00 kostenlos mit professionellem Rat, unter www.pflegeberatung.de gibt es mehr Infos. (djd).

Pflegereform: Zu Jahresbeginn 2022 gibt es wichtige Änderungen für Betroffene

Auch unter dem Eindruck der Covid-19-Pandemie hat noch die alte Bundesregierung eine Pflegereform vorgelegt, die im Juni 2021 vom Bundestag beschlossen wurde. Sie sieht unter anderem eine bessere Entlohnung des Pflegepersonals und bessere Personalschlüssel vor. Zum 1. Januar gibt es aber auch für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen einige Änderungen, die Betroffene kennen sollten.

Für den ambulanten Pflegedienst steht mehr Geld zur Verfügung

„Eine der wichtigsten Änderungen ist die Erhöhung der Pflegesachleistungen“, erklärt Tina Land von der compass Pflegeberatung. Für die Arbeit eines ambulanten Pflegedienstes werden ab dem Jahreswechsel fünf Prozent mehr erstattet, es gibt nun 724 Euro für Pflegegrad 2, 1.363 Euro für Pflegegrad 3, 1.693 Euro für Pflegegrad 4 und 2.095 Euro für Pflegegrad 5. „Dadurch wird

die Beauftragung eines Pflegedienstes auch für Menschen attraktiver, die bisher keine Hilfe von außen in Anspruch genommen haben. Denn bei Kombinationsleistungen bleibt nun mehr Pflegegeld übrig“, erklärt die Expertin. Unter www.pflegeberatung.de beispielsweise gibt es einen Pflegekostenrechner für ambulante Leistungen. Ebenfalls erhöht wurden die Leistungen für die Kurzzeitpflege - von 1.612 auf 1.774 Euro pro Kalenderjahr. Wer unsicher ist, welchen Einfluss die Änderungen bei der Zusammenstellung und Berechnung der ihm oder seinen Angehörigen zustehenden Leistungen haben und sich Unterstützung wünscht, sollte sein Recht auf Pflegeberatung wahrnehmen. Kostenlos für alle gibt es professionellen Rat unter der Servicenummer 0800-101 88 00, montags bis freitags von 8 bis 19 Uhr und samstags von 10 bis 16 Uhr. Für Privatversicherte sind zusätzlich Hausbesuche möglich.

Höhere Zuschüsse auch zu den Kosten im Pflegeheim

Vermehrten Beratungsbedarf wird es nach Einschätzung von Tina Land auch bei den neu beschlossenen Zuschüssen zu den Pflegekosten im Heim geben. Hier sollen die Pflegekassen im ersten Jahr des Aufenthalts fünf Prozent, im zweiten Jahr 25 Prozent, im dritten Jahr 45 Prozent und danach 70 Prozent übernehmen. „Wichtig ist es dabei zu verstehen, dass diese Zuschüsse nur auf den pflegerischen Teil begrenzt sind“, betont die Beraterin. Die sogenannten Hotelkosten für Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitionskosten und gegebenenfalls die Ausbildungsumlage der Einrichtung seien davon nicht betroffen. Wie viel diese Entlastung individuell ausmacht, lässt sich ebenfalls am besten in einer professionellen Beratung klären.



Seniorenresidenz Erania

www.erania.de + 49 152 13359226

Betreutes Wohnen & Pflegeheim	Gesundheitsreisen
✓ Ihre professionelle Betreuung	✓ Seniorenurlaub an der Ostsee
✓ mögliches Probewohnen	✓ 14-tägiges Rehabilitations- und Leistungspaket
✓ deutschsprachiges Team	✓ 6-Minuten-Gehtest
✓ liebevolle Demenzpflege	✓ verschiedene Anwendungen
✓ nur 10 km von Kolberg entfernt	



**Erfahren Sie mehr
Eigenanteil ab 834 €**

Älter werden
wir später!

Sich selbst nicht vergessen

Hilfe für Menschen mit Demenz und für ihre pflegenden Angehörigen

An Demenz erkrankte Menschen und ihre pflegenden Angehörigen fühlen sich mit ihrer Situation und ihren Sorgen oft alleingelassen. Dass es auch anders geht, zeigen Einrichtungen wie das Demenzcafé im niedersächsischen Osnabrück. Unter dem Motto „Vergiss Dich Nicht“ erleben die Besucherinnen und Besucher hier schöne Momente in der Gemeinschaft - als Auszeit vom Pflegealltag zu Hause. Spaß und Ausgelassenheit gehören ebenso dazu wie ernste Gespräche und der Erfahrungsaustausch der Angehörigen untereinander. Das Demenzcafé wurde in Kooperation mit der Kirchengemeinde im Osnabrücker Ortsteil Voxtrup und dem Mehrgenerationenhaus in Haste umgesetzt, die Deutsche Fernsehlotterie hat das Projekt mit 93.000 Euro gefördert. Unter www.fernsehlotterie.de/magazin gibt es mehr Informationen. (djd).



Foto: dj/d/Guido Werner/Deutsche Fernsehlotterie



Foto: dj/d/Guido Werner/Deutsche Fernsehlotterie

 **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



Wir lassen Sie nicht allein

Ambulante Hospizbegleitung für ein Leben bis zuletzt



Von unheilbarer Krankheit direkt oder indirekt betroffen zu sein, ist nicht leicht. So viele Fragen schwirren einem im Kopf herum und es fällt schwer, die richtigen Antworten zu finden. Sprechen Sie uns an: Wir beraten Sie umfassend und stehen Ihnen als Lotsen in einer schwierigen Situation zur Seite. Mit unserem engagierten Team an qualifizierten Hospizbegleiter*innen sind wir in dieser besonderen Lebenssituation im gesamten Main-Kinzig-Kreis an Ihrer Seite. Die Begleitung erfolgt ehrenamtlich und ist kostenlos. Wir begleiten Sie unabhängig von Religionszugehörigkeit, ethnischer und sozialer Herkunft oder Nationalität. Alle unsere Hospizbegleiter*innen sind speziell ausgebildet und bekommen regelmäßige Fortbildungsangebote sowie Supervisionen. Auf Wunsch besuchen sie Sie gerne zu Hause, in Seniorenheimen, Krankenhäusern oder stationären Hospizen. Sie schenken Ihnen Zeit und ein offenes Ohr, entlasten Angehörige und sorgen so für mehr Lebensqualität bis zuletzt. Ihre Wünsche und Bedürfnisse stehen dabei immer im Mittelpunkt.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung wünschen:
Sprechen Sie uns gerne an.

Weitere Informationen zu unserer Arbeit finden Sie auch im
Internet unter www.hospizdienst-hanau.de

Arbeitsgemeinschaft Hospizdienst Hanau/Main-Kinzig-Kreis
In Trägerschaft des Caritas-Verbandes für den
Main-Kinzig-Kreis e.V.
Im Bangert 4 | 63450 Hanau
Telefon: 06181 92335-31
E-Mail: agh@caritas-mkk.de

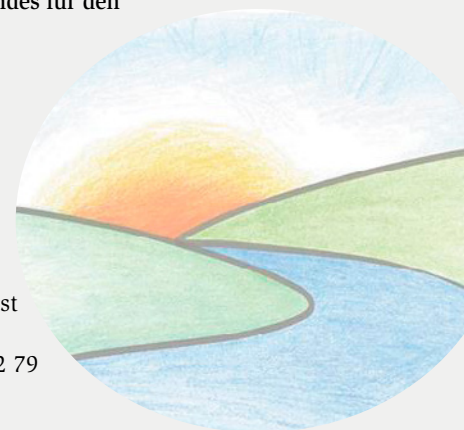
www.hospizdienst-hanau.de

Spendenkonto:

Arbeitsgemeinschaft Hospizdienst
Sparkasse Hanau
IBAN DE18 5056 0023 0000 0402 79
BIC HELADEF1HAN

Schnelle Hilfe über unsere Hospiz-Telefone:

Hanau: 06181-9233531
Maintal: 06181-400111
Freigericht: 06055-840144
Gelnhausen: 06051-924515
Bad Soden-Salmünster: 06056-912449
Schlüchtern: 06661-813010



KUNST TUT GUT(ES)

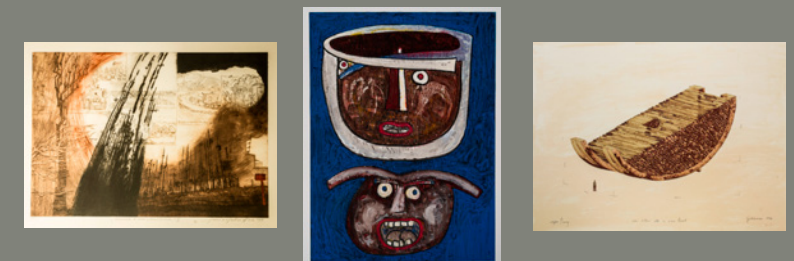
Benefiz-Ausstellung zugunsten der



06. November bis 05. Dezember 2021
Versteigerung am 05. Dezember ab 16:00 Uhr
in den Ausstellungsräumen mit dem
ehemaligen HR-Moderator Holger Weinert

Öffnungszeiten der Ausstellung:
mittwochs 15 - 18 Uhr, samstags 14 - 18 Uhr
Josef-Bautz-Straße 6, Hanau-Großauheim

Kunstwerke regionaler und namhafter
Künstler*innen aus der privaten Sammlung
eines Galeristen-Paares.



Gebote können bereits vor der Auktion schriftlich in der
Ausstellung oder online abgegeben werden. Alle Infos
und den vollständigen Ausstellungskatalog finden Sie
auch im Internet unter

www.hospizdienst-hanau.de



SCAN ME



Eine Beisetzung in einem Bestattungswald ist seit 20 Jahren in Deutschland möglich. Inzwischen treffen viele Menschen schon zu Lebzeiten eine Entscheidung für ein Baumgrab.

Letzte Ruhe in der Natur: Wandel in der Bestattungskultur

Seit 20 Jahren gibt es in Deutschland Beisetzungen im Wald

Wie sich die Bestattungskultur wandelt, das zeigt das Beispiel der alternativen Beisetzung in der Natur: Vor 20 Jahren wurde sie in Deutschland möglich - und war seinerzeit noch exotisch. Heute ist laut der „Jenseitsstudie“, einer repräsentativen Online-Befragung von K&A Brand Research im Auftrag von FriedWald, die Urnenbestattung unter Bäumen auf Platz zwei auf der Liste der favorisierten Beisetzungsorte. Die klassische Erdbestattung verliert immer mehr an Zuspruch. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Die einen suchen die Nähe zur Natur, andere wünschen sich eine Grabstelle, die für die Angehörigen keine aufwendige Pflege nach sich zieht.

Entscheidung schon zu Lebzeiten

Viele Menschen treffen schon zu Lebzeiten eine Entscheidung für ein Baumgrab. Petra Bach, Unternehmensgründerin von FriedWald, einem Anbieter von Naturbestattungen in Deutschland, weiß aus zahlreichen Gesprächen, warum das so ist: „Menschen, die sich mit diesem zunächst angstbesetzten Thema aktiv auseinandersetzen und in Vorsorge für einen Baum oder Platz im FriedWald entscheiden, empfinden danach Erleichterung. Sie sind froh, alles gut und in ihrem Sinne geregelt zu wissen - aber das muss nicht für jeden so sein.“

WALD DER STILLE
BESTATTUNGSWALD FLÖRSBACHTAL

Flörsbachtal/Spessart

www.floersbachtal-wald-der-stille.de

Rathaus
Hauptstraße 14
63639 Flörsbachtal

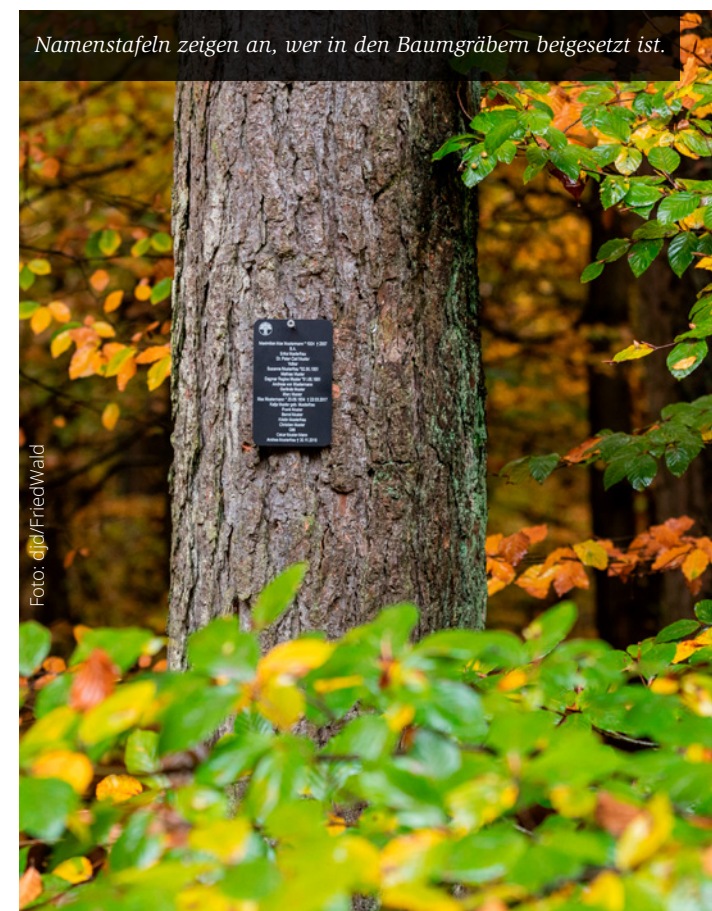
Kontakt: Nina Klünder-Siepmann

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

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



Petra Bach bietet mit ihrem Unternehmen FriedWald seit 20 Jahren Beisetzungen in der Natur an.



Namenstafeln zeigen an, wer in den Baumgräbern beigesetzt ist.

Foto: djd/FriedWald

Die Natur übernimmt die Grabpflege

In einem Bestattungswald sind die Gräber schlicht und naturnah. Pflege und Schmuck übernimmt die Natur: Je nach Jahreszeit wachsen Moose, Farne, Wildblumen - auch buntes Laub oder Schnee können das Baumgrab zieren. Dass der Baum eine Grabstätte ist, erkennen Besucher und Spaziergänger an einem Namensschild. Alle Baumgrabstätten sind gekennzeichnet und in Registern beim Friedhofsträger eingetragen. An den großen Waldwegen finden sich Tafeln, auf denen die Fläche eingezeichnet ist, die als Bestattungsplatz dient. Die Schilder weisen auf den besonderen Ort hin und helfen bei der Orientierung.

Försterinnen und Förster führen durch den FriedWald

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Bestattungswald zu erkunden. In den FriedWald-Standorten bieten erfahrene Försterinnen und Förster Führungen vor Ort an. Dabei ist der Waldspaziergang mit einer Info-Tour kombiniert und man erfährt mehr über Kosten, Baumgrabarten, Vorsorgemöglichkeiten und Beisetzung. Seit einigen Jahren ist es auch möglich, den Wald digital kennenzulernen: auf einer Panoramatur unter www.friedwald.de mit Einblicken in Parkmöglichkeiten, Andachtsplätze und Begehbarkeiten. Zudem besteht die Möglichkeit, online auszuwählen und eine Grabstätte unter einem Baum via PC, Tablet oder Smartphone zu erwerben. (djd).



Partnerbetriebe: Friedhofsgärtner

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

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

Friedhofsgärtnerei Kaoppel
Am Krawallgraben 11
63450 Hanau
Tel.: 061 81 - 32082
www.gaertnerei-kaoppel.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.

Psychologie

Ihre **Psychologische Praxis**, die Sie mit Leichtigkeit durch den Dschungel des Lebens führt, mit Ihnen neue Wege sucht und Ihre Persönlichkeit entfaltet. Sie werden betreut von Frau Diplom Psychologin Judith Lucia Schroeter.

Informieren Sie sich und entdecken Sie Ihr Potential

judith.schroeter@beratung-escalation.de
Telefon (0 61 85) 30 93 03

www.beratung-escalation.de



Lassen Sie sich beraten

in Lebens- und Sinnkrisen
bei der Entwicklung Ihres Selbstwertgefühls
bei Angstgefühlen und Versagensängsten
bei Paar- und Familienproblemen
bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
bei Ihrer beruflichen Weiterentwicklung

Teambuilding und Führungskräfteentwicklung sind Leistungen, die wir Mitarbeiter und Unternehmen anbieten.

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 81/4359215

E-Mail: podologie.altunay@yahoo.com

Termine nur nach Vereinbarung

www.podologie-altunay.de

Betreutes Wohnen



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



Förderverein Palliative Patienten-Hilfe Hanau e.V.



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

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

Lebenshilfe statt Sterbehilfe

Der Förderverein

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

Werden Sie Mitglied, wenn Sie uns unterstützen wollen!

Pflegeberatungszentrum Hanau

Hausärzte, Fachärzte & Psychoonkologen

Rechtsberater, Sozialarbeiter & Gesundheitsämter

Krankenhäuser & Palliativstationen

Muslimischer Arbeitskreis

Ambulante Pflegedienste

Wohlfahrtsverbände

Palliativteam Hanau (SAPV)

Seelsorge

Ambulante Hospizdienste

Stationäre Pflegeeinrichtungen

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



Helfen Sie uns durch eine Geldspende.

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

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

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



Mainterrasse

Leben Wohnen Pflegen



Wir sorgen mit Kompetenz und Herzlichkeit für mehr Lebensqualität!

- ✓ Beratung
- ✓ Ambulante Pflege
- ✓ Medizinische Versorgung
- ✓ Wohnen mit Pflege
- ✓ Wohnen mit Demenz
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Verhinderungspflege
- ✓ Tagespflege
- ✓ Betreuung
- ✓ 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



Tagespflege

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

