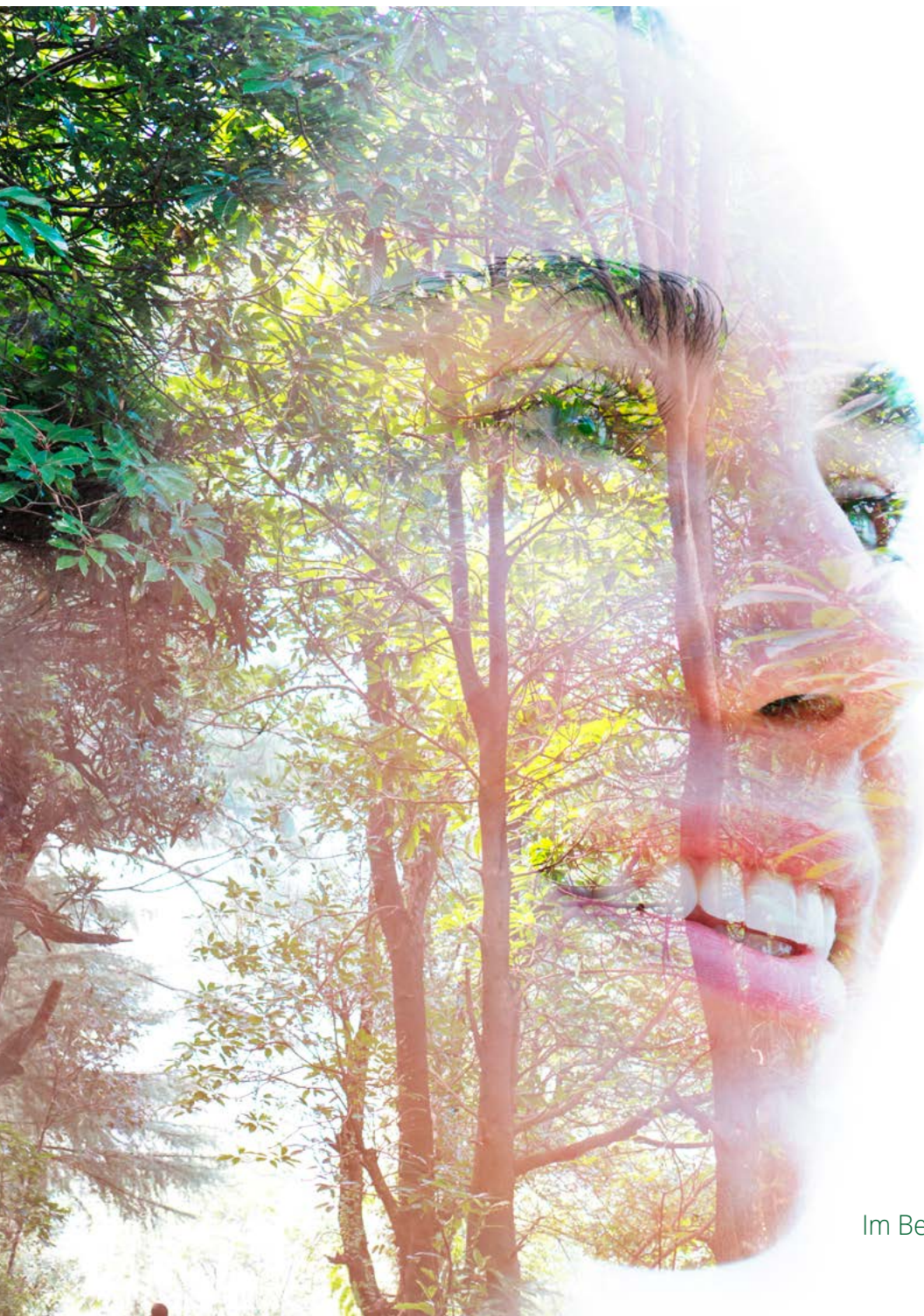




GESUND

DasMagazin

Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main



Aus der Praxis

ALTERNATIVE MEDIZIN

Wenn die Kasse nicht zahlt

Gutes Sehen

GRAUER STAR

Lösungen für Risikopatienten

Gesunder Schlaf

TIPPS FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

Natürlich gut schlafen

Kuren & Bäder

NEUE FORSCHUNGS- ERGEBNISSE ZU FIBROMYALGIE

Bad Füssinger Thermalwasser
als Therapie-Chance

Bestattungsvorsorge

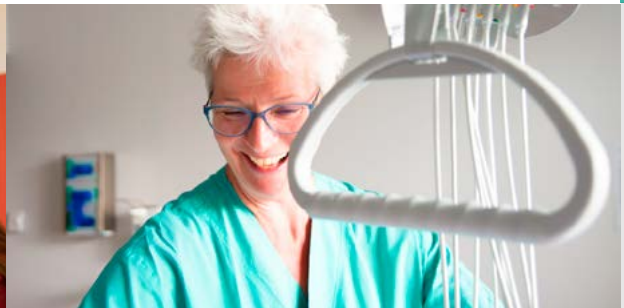
WENN DIE NATUR DAS GRAB SCHMÜCKT

Im Bestattungswald trauern und gedenken



KLINIKUM HANAU

*Gemeinsam stark
für Ihre Gesundheit*



Klinikum Hanau GmbH

Leimenstraße 20

63450 Hanau

www.klinikum-hanau.de



Liebe Leserinnen und Leser,

Regelmäßige Bewegung ist wichtig für ein langes und gesundes Leben. So zeigte etwa die sogenannte EPIC-Studie der englischen Universität Cambridge an über 20.000 Menschen, dass man mindestens 30 Minuten am Tag körperlich aktiv sein sollte. Das klingt wenig - ist aber bei einem vollen Terminkalender zwischen Job, Familie und Haushalt für viele schwer durchzuhalten. Allerdings muss es nicht immer der Sportkurs oder die Joggingrunde sein. Oft lässt sich schon mit kleinen Veränderungen im Alltag viel erreichen.

Es gibt abwechslungsreiche Übungen für ein Mini-Workout. 30 Minuten Bewegung entsprechen etwa 3.000 Schritten. Wer kurze Wege zu Fuß zurücklegt, eine Haltestelle früher aus dem Bus steigt oder in der Mittagspause einmal um den Block geht, zahlt damit jedes Mal auf sein Gesundheitskonto ein. Ein Schrittzähler kann bei der Kontrolle helfen. Gerade wenn man beim Arbeiten sitzt, kann es zudem sinnvoll sein, jede Stunde einmal kurz aufzustehen und ein Mini-Workout einzulegen. Einfach durchzuführende und abwechslungsreiche Übungen dafür stellt der kostenlose Übungsgenerator „Fit to go“ unter www.bkk24.de/uebungsgenerator bereit. Auf Start klicken, nach dem Zufallsprinzip wird danach eine Übung angeboten inklusive Beschreibung und Anzahl der Wiederholungen. Damit lässt sich jederzeit und überall etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun. Der Übungsgenerator ist Teil des Präventionsprogramms „Länger besser leben.“, an dem auch Menschen teilnehmen können, die nicht Mitglied der Krankenkasse BKK24 sind. Das Programm basiert auf den Erkenntnissen der britischen EPIC-Studie, die insgesamt vier entscheidende Faktoren identifiziert hat, mit denen sich die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre steigern lässt.

Bewegung ist ein Faktor. Ein Weiterer ist eine bewusste Ernährung mit mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Ein Apfel in der Frühstückspause, ein kleiner Salat zum Mittagessen und ein Glas Orangensaft zwischendurch sind schon die halbe Miete. Ganz entscheidend ist der dritte Punkt: nicht rauchen! Und schließlich ist ein maßvoller Umgang mit Alkohol wichtig für die Gesundheit. Mehr als 1,3 Liter Wein oder 3,5 Liter Bier pro Woche sollten es nicht sein. Das Präventionsprogramm möchte mit zahlreichen bundesweiten, regionalen und digitalen Angeboten helfen, den persönlichen Umgang mit diesen vier Punkten zu verbessern – mit Spaß und ohne Stress.

Jeder Schritt und jede kleine Übung helfen, länger fit und gesund zu bleiben!



Bernd Schneider
HERAUSGEBER

Aus der Praxis

- 4 Alternative Medizin: Wenn die Kasse nicht zahlt
- 6 Praxis für Regulationsmedizin
Cynthia Wolf - Heilpraktikerin
- 7 Praxis für Gesundheitsmedizin
Dr. med. Julia Hillebrand

Gesunder Schlaf

- 8 Tipps für einen besseren und erholsamen Schlaf
- 9 Die Wahl der richtigen Matratze
- 9 Wenn Tagesmüdigkeit zur Krankheit wird
- 10 Das Zentrum für Schlafmedizin Frankfurt
Mentale Fitness durch guten Schlaf

Gutes Sehen

- 12 Den Keratokonus nicht unterschätzen
- 12 Wenn die Lesebrille nicht mehr reicht
- 13 Bei Grauem Star gibt es auch für
Risikopatienten geeignete Lösungen

Kuren & Bäder

- 14 Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth
Bayerns jüngstes Heilbad
- 15 Die Gesundheitsquelle im Erzgebirge
Thermalbad Wiesenbad
- 16 Neue Forschungsergebnisse zu Fibromyalgie
Bad Füssinger Thermalwasser als Therapie-Chance

Leben im Alter

- 18 Neuer Zuschuss fürs Pflegeheim
- 20 Ausbildung in der Pflege
- 22 Pflegebedürftigkeit: So lässt sich der Alltag organisieren
- 23 Förderverein Palliative Patienten-Hilfe e.V.

Bestattungsvorsorge

- 24 Wenn die Natur das Grab schmückt
Wie Angehörige und Freunde im
Bestattungswald trauern und gedenken
- 25 Tipps vom Friedhofsgärtner
Professionelle Dauergrabpflege

Wir gratulieren

- 26 30 Jahre Pflegezentrum Mainterrasse

Service

- 18 Impressum

Foto: djd/Nürnberg Versicherung/Getty Images/SDI Productions



Wenn die Kasse nicht zahlt

Alternative Medizin: Was man zur Heilpraktiker-Zusatzversicherung wissen sollte

Patienten in Deutschland setzen immer häufiger auf Naturheilmethoden. Heilpraktiker, Ärzte und Osteopathen können hier mittlerweile eine Vielzahl anerkannter Verfahren einsetzen, welche die Schulmedizin ergänzen. Der Haken für gesetzlich Versicherte: Die Kosten alternativmedizinischer Leistungen werden von den Krankenkassen nur sehr begrenzt oder überhaupt nicht übernommen, den Großteil müssen die Patienten selbst tragen.

Was leisten Heilpraktiker-Zusatzversicherungen?

Mit einer privaten Ergänzungsversicherung können gesetzlich Versicherte die Kosten alternativer Behandlungsmethoden reduzieren. Der Leistungsumfang hängt von Anbieter und Tarif ab. Meist übernimmt eine Heilpraktiker-Zusatzversicherung einen Teil der Kosten für Naturheilverfahren, die im sogenannten Hufelandverzeichnis oder im Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker (GebÜH) enthalten sind. Die Zusatzversicherung Alternative Medizin 300 der Nürnberger Versicherung zum Beispiel trägt 80 Prozent der Kosten von Naturheilbehandlungen bis zu einem Gesamtbetrag von 300 Euro pro Kalenderjahr. Weiterhin gibt es Leistungen für Vorsorgeuntersuchungen, Schutzimpfungen sowie für ambulante und stationäre gesetzliche Zuzahlungen. Unmittelbar ab Versicherungsbeginn kann man die versicherten Leistungen in Anspruch nehmen. Mehr Infos gibt es unter www.nuernberger.de. Die Zusatzversicherung erstattet auch Kosten für Arznei-, Verband- und Heilmittel sowie Laboruntersuchungen.

Hufelandverzeichnis und die GebÜH führen unter anderem folgende alternative Verfahren auf:

- **Akupunktur:** Sie kann bei Gelenk-, Rücken-, Kopfschmerzen oder auch Nervenschmerzen helfen, ebenso bei Stress und Depressionen.
- **Ayurveda:** Die traditionelle indische Heilkunst richtet sich nach einer eingehenden Untersuchung auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten aus. Sie beinhaltet medikamentöse, diätetische und physikalische Maßnahmen, die eine Wiederherstellung der Gesundheit einleiten und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren sollen.
- **Blutegeltherapie:** Sie wird etwa bei entzündeten Wunden zur schnelleren Wundheilung genutzt.
- **Homöopathie:** Als eine der bekanntesten alternativen Heilmethoden will sie mit ihren Mitteln - Globuli, Tropfen und Tabletten - die Selbstheilungskräfte des Patienten stimulieren.
- **Massagen:** Im Hufelandverzeichnis sind unter anderem die Ganzkörpermassage, die Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainagen und Heilmassagen aufgeführt.
- **Osteopathie:** Sie kann zum Beispiel Blockaden in den Systemen des Körpers lösen.
- **Traditionelle chinesische Medizin (TCM):** Sie wird etwa bei Allergien, Asthma, Knie-Arthrose, Bluthochdruck, Schulterschmerzen, Hautkrankheiten und vielem mehr eingesetzt. (djd).



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.



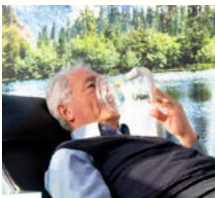
NEUERÖFFNUNG



Seit Februar führt die Heilpraktikerin, Frau Cynthia Wolf, ihre Praxis für Regulationsmedizin in den neuen Räumlichkeiten in Seligenstadt mit traumhaftem Blick auf das Kloster. Sie kann hier ihre Tätigkeit in einer ganz besonderen Atmosphäre ausüben und ihre langjährige schulmedizinische Erfahrung mit der langjährigen naturheilkundlichen Erfahrung verknüpfen.

Nach 25-jähriger Tätigkeit als Krankenschwester in der BG-Unfallklinik FFM hat sie ihre Ausbildung 2013 als Heilpraktikerin gemacht und sich in der Behandlung von chronischen Erkrankungen, Allergien, Schmerzzuständen auf dem Gebiet der Mitochondrienmedizin spezialisiert.

Im Rahmen der Prävention erweiterte sie ihr Spektrum zum mentalen Experten in der Akademie Michael von Kunhardt. Ihr Ziel war und ist auch weiterhin, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen und auf die Komplexität der Erkrankungen mit Ursachensuche sowie Wechselwirkungen von Medikamenten und Lebensumständen einzugehen. Sie möchte die Symptome einer Erkrankung als Signale sehen und die dahinterliegenden Ursachen herausfinden. Damit verbunden möchte sie die Eigenregulation des Stoffwechsels wieder herstellen.



Die Mitochondrienmedizin als Regulationsmedizin

Sie ist eine recht neu erforschte Medizin und bietet viele Möglichkeiten, chronische Erkrankungen zu behandeln. In der Regulationsmedizin geht es vorrangig um die Regulation des Mitochondrienstoffwechsels. Die Mitochondrien sind kleine Bausteine in den Zellen, welche unsere Energie für alle Lebensprozesse erzeugen. Die Mitochondrien regulieren die gesunde Zellteilung und sie lassen krankhafte überalterte Zellen absterben. Für diesen Prozess benötigen unsere Zellen Nährstoffe und Antioxidanzien. Es gibt zahlreiche Ursachen für eine Störung des Mitochondrienstoffwechsels wie z.B. freie

Radikale, Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, Stress, Umwelttoxine, Erbttoxine, Medikamente.

Zahlreiche Erkrankungen stehen seit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen mit Störungen der mitochondrialen Funktion im Zusammenhang. **Dazu gehören z.B.**

- Neurodegenerative Erkrankungen wie Polyneuropathien, Borreliose, MS, Parkinson, Demenzen
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Gicht, Schilddrüsenerkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Allergien und Autoimmunerkrankungen
- Darmerkrankungen wie Colitis, Reizdarm
- Schmerzsyndrome wie Fibromyalgie
- Erschöpfungszustände bei postviralem Syndrom, Fatigue

Freuen Sie sich auf spannende Untersuchungsmethoden mit dem Global Diagnostic, der Dunkelfeldmethode oder einer HRV Messung zur Beurteilung der Leistung Ihres vegetativen Nervensystems. Die Auswertung von Laborbefunden mit Beurteilung des Stoffwechselsystems, Hormonsystems, Immunsystems und der Leistungsfähigkeit.

Über die Untersuchungsmethoden aus der integralen Orthopädie und die Geschichte hinter der Erkrankung werden wir eine Reise in Ihren Körper machen. Wir werden speziell für Sie ein geeignetes Behandlungsprogramm zusammenstellen.

Die Methode der Atlaschirurgie nach Dr. Ghiassi oder die Zelltherapie mit dem me2Vie Gerät werden uns einen neuen Zugang zu der Erkrankung schaffen. Es stehen mir Verfahren zur Regulation des Immunsystems zur Verfügung. Hier kommen Mikroimmuntherapien, Fiebertherapien, Kältetherapien und Sauerstofftherapien zum Einsatz.

Atmen Sie sich gesund – mit einer Hypoxie – dünne Luft wie auf 3000 m Höhe. Der Trainingsreiz verjüngt Ihre Mitochondrien und regeneriert damit Ihre Zellen. Lebenswert bis ins hohe Alter. Die Effekte der me2Vie Systemtherapie und der Hypoxie konnten an isolierten Mitochondrien im Labor MMD Magdeburg nachgewiesen werden.

Praxis für Regulationsmedizin

Cynthia Wolf - Heilpraktikerin
Exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin
Mental Coach: Sport-Business-Life

Freihofplatz 2, 63500 Seligenstadt
Tel. 0162-7734912
E Mail: kontakt@praxis-regulationsmedizin.com

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
- Kryptopyrrolurie-Diagnostik
- Langzeit- und **Zentrale Blutdruckmessung**, EKG, Langzeit-EKG, Belastungs-EKG (Ergometrie)
- Lungenfunktions-Untersuchung
- **Reisemedizin** und Impfberatung
- **Tauchmedizin** (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)
- **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 vegetativen Nervensystems z.B. bei Stresserkrankungen wie dem sog. Burn-out-Syndrom
- **Schlafdiagnostik** (mobile Untersuchung zu Hause z.B. bei Schlafstörungen oder Schnarchen)
- **Lichttherapie** (z.B. bei Winterdepression, Stress- oder Erschöpfungszuständen)
- **CMD-Behandlung** (Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion = schmerzhafte Störung des Kiefergelenks)
- **Cupping** (moderne, sanfte Schröpf-Methode z.B. zum Anregen des Stoffwechsels und Lösen von Verklebungen der Muskel-Faszien)
- **Migräne-Behandlung**

Spezial-Sprechstunden:

- Kardiovaskuläre Präventivmedizin (Herz-Kreislauf-Vorsorge)
- Hypertensiologie (Bluthochdruck-Medizin)
- Lipidologie (Fettstoffwechsel-Störungen)

Zertifiziert vom Deutschen
Beratungszentrum für Hygiene

www.praxis-drhillebrand.de





Foto: djd/Vonovia/Schrammer

Mit Ruhe und Gemütlichkeit

Tipps für einen besseren und erholsamen Schlaf

Rund ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Grund genug, sich darüber Gedanken zu machen, wie der Ruheraum gestaltet ist und was es zu verbessern gibt. Grundsätzlich gilt: Ein Schlafzimmer ist zum Schlafen da. Also am besten alles verbannen, was nach Arbeit aussieht. Dazu zählen etwa Schreibtisch, Staubsauger, Bügelbrett oder Wäschekörbe. Wenn das aus Platzgründen nicht geht und ein Homeoffice-Platz im Schlafzimmer benötigt wird, hilft eine optische Abtrennung, zum Beispiel ein Vorhang oder Paravent.

Dunkelheit tut gut

Helles Licht ist gut für die Gemütsverfassung, aber nicht für den Schlaf. „Vorhänge sind nicht nur ein Sicht- und Sonnenschutz, sie machen einen Raum auch wohnlicher. Also eine gute Möglichkeit, im Schlafzimmer Akzente zu setzen und die Schlafdauer zu verlängern“, erklärt Anja Wittig, die als Einrichtungsexpertin für das Wohnungsunternehmen Vonovia tätig ist. Als Profi empfiehlt sie sanfte oder warme Farbtöne für Wände und Böden, die eine beruhigende Wirkung haben. Genauso hinderlich für einen guten Schlaf wie Tageslicht ist das Licht von Smartphones und Tablets. Deshalb die elektronischen Geräte abends abschalten oder den Nachtmodus aktivieren.

Für prima Klima sorgen

Im Schlafzimmer sollten 16 bis 18 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent herrschen. Jeder Mensch „produziert“ im Laufe einer Nacht einen halben Liter Flüssigkeit durch Atmen und Schwitzen. Deshalb ist es wichtig, mehrmals am Tag fünf bis zehn Minuten gegenüberliegende Fenster oder Türen zu öffnen, damit Durchzug entsteht. So kann die Feuchtigkeit entweichen.

Ruhe ist durch nichts zu ersetzen

Wer gut schlafen will, braucht Ruhe. Wenn nötig, kann man Ohrstöpsel nutzen oder die Fenster schließen, um zum Beispiel den Straßenlärm zu reduzieren. In einem Mehrfamilienhaus gelten zudem allgemeine Ruhezeiten von 13 bis 15 Uhr sowie von 22 bis 8 Uhr. Das bedeutet: Fernseh- und Radiogeräte laufen auf Zimmerlautstärke, laute Arbeiten im und am Haus oder auf dem Balkon sowie Musizieren sollten in einen anderen Zeitraum verlegt werden.

Auch bei Modernisierungen lassen sich Lärmquellen reduzieren: „Wohnungen, aus denen die Mieter gerade ausgezogen sind, werden standardmäßig modernisiert. Dann sorgen wir zum Beispiel dafür, dass Waschmaschinen nur noch im Keller aufgestellt werden können“, erläutert Daniel Ackermann, Abteilungsleiter bei Vonovia und verantwortlich für Modernisierungen. „In älteren Gebäuden ist es allerdings wirtschaftlich wie baulich kaum machbar, alle konstruktionsbedingten Schallübertragungen in den Griff zu bekommen. Umso wichtiger ist, dass Nachbarn Rücksicht aufeinander nehmen.“ (djd).



Foto: djd/Vonovia/Stirn

Die Bühne für erholsamen Schlaf

Die Wahl der richtigen Matratze

Manche mögen es kuschelig und behaglich-warm, andere wiederum sind Dynamiker und bewegen sich während der Nachtruhe oftmals hin und her. Der eigene Schlaftyp entscheidet wesentlich darüber, welche Matratze individuell am besten geeignet ist - von der Federung und Elastizität bis zum Material. Insgesamt vier häufige Charaktere unterscheiden Fachleute dabei. Hinzu kommt als weiteres wichtiges Auswahlkriterium die Körperstatur mit Größe und Gewicht. Mit nur wenigen Angaben kann man den Online-konfigurator unter www.rummel-matratzen.de etwa verwenden, um für sich ein individuell abgestimmtes Schlafsystem zu finden. Die Traumbühne lässt sich direkt bestellen, alternativ kann man zusätzlich noch eine Beratung im Fachhandel vor Ort mit der Möglichkeit zum Probeliegen nutzen.

(djd).

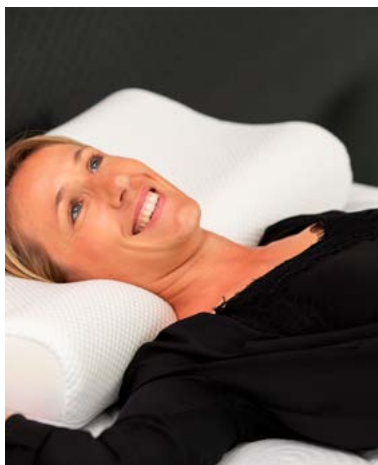


Foto: djd/Rummel Matratzen



Foto: djd/Inspire/Getty Images/Mark Bowden

Tagesmüdigkeit wird zur Krankheit

Zungenschrittmacher

Obstruktive Schlafapnoe führt oft zu chronischer Tagesmüdigkeit und zählt zu den am häufigsten unterschätzten Volkskrankheiten. Betroffenen stockt nachts immer wieder der Atem, denn die Muskulatur der oberen Atemwege erschlafft. Somit sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut. In der Folge kommt es zu kurzen Weckreaktionen des Körpers, die erholsamen Schlaf verhindern. Standardtherapie ist eine CPAP-Maske, die einigen Betroffenen jedoch Probleme bereitet. Die Inspire Therapie ist eine wirksame Alternative. Sie funktioniert auf Knopfdruck und arbeitet im Einklang mit der natürlichen Atmung. Durch milde Stimulation werden die Atemwege sanft offengehalten und nächtliche Atemaussetzer so verhindert. Unter www.therapie-auf-knopfdruck.de gibt es mehr Infos und eine kostenlose Beratungshotline.

(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 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 Alzheimerskrankheit 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

Den Keratokonus nicht unterschätzen

Hornhautveränderungen lassen sich heute mit modernen Methoden therapieren

Unser Auge ist ein komplexes Organ, das durch ein Zusammenspiel der einzelnen Teile scharfes Sehen ermöglicht. Eine wesentliche Funktion hat dabei die transparente Hornhaut, auch Cornea genannt, die für die Lichtbrechung und einen klaren Blick sorgt. Eine schwere Erkrankung der Hornhaut stellt der Keratokonus dar. Dabei krümmt sie sich kegelförmig vor und wird gleichzeitig dünner. Unbehandelt kann diese Augenkrankheit je nach Ausprägungsgrad von einer einfachen Sehverschlechterung bis hin zu drastischen Sehstörungen führen. Die derzeit einzige wirksame Behandlung ist ein minimal-invasives Verfahren zur Stärkung und Festigung der Hornhaut mittels sogenanntem Cross-Linking, etwa mit der iLink™ V Cornea-Cross-Linking-Technologie. Unter www.glaukos.com gibt es Details.

(djd).

Foto: djd/GLAUKOS Germany



Dr. Suphi Taneri, Leitender Augenarzt am Augenzentrum am St. Franziskus Hospital in Münster, warnt davor, Hornhautveränderungen zu unterschätzen.



Foto: djd/GLAUKOS Germany

Wenn die Lesebrille nicht mehr reicht

Lupenhalbbrillen können die Sehkraft effektiv und unauffällig unterstützen

Bei ungemütlichem Wetter und kursierenden Viren machen wir es uns gerne zu Hause gemütlich, beim Lesen, Daddeln am Handy, Rätseln oder Basteln. Ab Mitte 50 ist die Lesebrille dabei im Dauereinsatz. Doch bei stärkeren Sehbehinderungen reicht sie oft nicht aus, und es wird zusätzlich eine Vergrößerung erforderlich. Häufig werden dann Lupen verordnet. Viele Betroffene nutzen aber nur ungerne Handlupen, weil diese auffällig sind und außerdem die Hände nicht frei bleiben. Eine dezente und praktische Lösung ist dann eine Lupenhalbbrille, etwa Bino med von Schweizer Optik. Sie ist kaum von einer Lesebrille zu unterscheiden, bietet aber eine mehrfache Vergrößerung und kann mit weiteren Extras ausgestattet werden. Fachoptiker zur Anpassung finden sich unter www.schweizer-optik.de.

(djd).



Fotos: djd/A. Schweizer



Dr. Josef Wolff hat große Erfahrung bei der Behandlung des Katarakt.

Endlich wieder klar sehen

Bei Grauem Star gibt es auch für Risikopatienten geeignete Lösungen

Als das Lesen und Autofahren immer mehr Probleme bereitet, lässt sich Lothar Bitsch (69) im Artemis Augenzentrum Heppenheim untersuchen. Die Diagnose lautet Grauer Star (Katarakt) – eine Eintrübung der natürlichen Augenlinse. Die Korrektur des Sehfehlers durch Linsenimplantate zählt zu den häufigsten Augenoperationen in Deutschland. Auch der 69-jährige Hesse hofft darauf, doch sein Kunsterz macht ihn zum Risikopatienten. Hinzu kommen Bedenken wegen Corona. Doch sehr hohe Hygienestandards, eine äußerst gründliche Überwachung durch anästhesiologisches Fachpersonal und die Auswahl der speziellen Intraokularlinse Tecnis Synergy IOL von Johnson & Johnson Vision machen es möglich: Lothar Bitsch kann heute alles klar und deutlich sehen und sogar wieder ohne Brille lesen. (djd).



Fotos: djd/Johnson & Johnson Vision

MVZ TRIANGULUM WIRD ZU UNIMEDIS AUGENHEILKUNDE

Ein Jahr nach dem Zusammenschluss zum MVZ Triangulum erhält die Tochtergesellschaft des Universitätsklinikums Frankfurt am Main einen neuen Namen.

WAS SIE SCHON VON UNS KENNEN

- Ganzheitliche Augenheilkunde von Jung bis Alt
- Unser kompetentes und empathisches Ärzte- und Praxisteam
- Ein umfangreiches operatives und nichtoperatives Leistungsspektrum
- Moderne Medizintechnik – Innovative Diagnostik
- Expertise an 5 Standorten – GELNHAUSEN, LANGENSELBOLD, BAD ORB, HANAU und BAD SODEN-SALMÜNSTER
- Hier vor Ort für Sie da – Wohnortnahe Patientenversorgung in der Region

WIR SIND IHR DIREKTER DRAHT ZUM UNIVERSITÄTSKLINIKUM FRANKFURT AM MAIN.

Sie profitieren dadurch gleich doppelt von unserer Expertise und regionalen Verankerung.

MVZ UNIMEDIS • AUGENHEILKUNDE
DES UNIVERSITÄTSKLINIKUM FRANKFURT GMBH
UNIMEDIS-AUGENHEILKUNDE.DE

uni:medis
AUGENHEILKUNDE

GELNHAUSEN

Hailerer Str. 16
63571 Gelnhausen
TEL 06051 476 350

HANAU

Kurt-Blaum-Platz 8
63450 Hanau
TEL 06181 490 300

LANGENSELBOLD

Ringstr. 33-39
63505 Langensfeld
TEL 06181 490 300

BAD SODEN-SALMÜNSTER

Bad Sodener Str. 18
63628 Bad Soden-Salmünster
TEL 06056 983 983 0

BAD ORB

Würzburger Str. 7-11
63619 Bad Orb
TEL 06052 651 0

Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth

Bayerns jüngstes Heilbad

Seit November 2019 darf sich der Erholungsort am Fuße des Tillenberges Bad Neualbenreuth nennen. Seit mehr als 30 Jahren schätzen Gäste aus ganz Deutschland die Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie zur langanhaltenden Schmerzlinderung. Kombiniert wird die Radontherapie mit Physiotherapie, Naturfango im Wasserbett, Physikalische Therapie und Bewegungstherapie – auch im Heilwasser.

Unmittelbar gegenüber dem Haupteingang befindet sich der acht Hektar große Kurpark mit Vitalparcours und Motorik-Fun Park. Mehr als 200 Kilometer neu ausgeschilderte Wanderwege und zwei Waldgesundheitstrainer runden das Aktiv-Angebot in der Gemeinde ab.

Die Gäste haben die Wahl bei über mehr als 900 Gästebetten – von der Pension über Ferienwohnungen bis hin zum Vier-Sterne-Hotel mit Bademantelgang ist alles dabei. Ergänzt wird das Übernachtungsangebot durch einen Reisemobilhafen (100 Meter vom Bad) und einen Campingplatz. Ebenso vielfältig wie die Übernachtungsmöglichkeiten ist die Auswahl bei den Gaststätten. Mehr als 20 gastronomische Betriebe zählt der Kurort mit seinen 1400 Einwohnern.



Foto: ©Alexander Willig



Foto: ©Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald



Gesundheitszentrum Sibyllenbad in Bad Neualbenreuth – Bayerns jüngstes Heilbad Medizinische Abteilung | Heilwasser-Badelandschaft | Wellnesslandschaft

Seit über 30 Jahren wird die Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie im Sibyllenbad zur lang anhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen eingesetzt. Angezeigt ist die Therapie bei allen Formen rheumatischer Erkrankungen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie sowie Nervenschädigungen wie beispielsweise Polyneuropathie. Das Kurmittelhaus Sibyllenbad verfügt über eine Bäder- und Naturfango-Abteilung, Physiotherapie, Massagen, Bewegungstherapie auch im Heilwasser sowie Badearztpraxis.

	Privatpreis	Preis für gesetzlich versicherte Selbstzahler (nicht über die Krankenkasse abrechenbar)
Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad	25,70 €	18,00 €
Sibyllenbad Naturfango im Wasserbett	26,20 € / 47,80 € (Großpackung)	20,50 €
2 Stunden kontrollierte Selbstbehandlung im Bewegungsbad (Heilwasser-Badelandschaft)	9,00 €	6,50 €


Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb

Je nach Indikation wird eine Serie von sechs bis 12 Einzelwannenbädern (je Tag ein Bad) abgegeben. Die Abgabe der radonhaltigen Heilquelle erfolgt nur auf ärztliche Verordnung. Radonbäder werden nur im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme (Badekur) von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet oder auf Privat Rezept abgerechnet. Bitte legen Sie beim Badearzt Ihre Versichertenkarte vor.

INFOS UND PROSPEKT:

Kurmittelhaus SIBYLLENBAD
Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad
Kurallee 1, 95698 Bad Neualbenreuth/OPf.
Fax 09638/933-190, info@sibyllenbad.de
Zweckverband Sibyllenbad, Ludwig-Thoma-Straße 14,
93051 Regensburg, Tel. 0941 9100-0, Fax: 0941 9100 1109



Tel. 09638/933-0

www.sibyllenbad.de



Fotos: Thermalbad Wiesenbad / © D. Knoblauch



Die Gesundheitsquelle im Erzgebirge

Thermalbad Wiesenbad

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



Neue Forschungsergebnisse zu Fibromyalgie

Bad Füssinger Thermalwasser als Therapie-Chance für unerklärliche Muskelschmerzen



**Nähere Informationen erhalten
Interessenten über die Geschäftsstelle
der Vereinigung Selbständiger
Physiotherapeuten e.V.,
Tel. 08531/12848 (Mo. - Do. 8.30 - 12 Uhr)
vspev@t-online.de oder
www.fibromyalgie-kur.de.**

Mehr als drei Millionen Deutsche leiden unter Fibromyalgie und den damit verbundenen oft unerträglichen Schmerzen. Wie eine wissenschaftlich begleitete Fallstudie nun zeigte, kann das Zusammenspiel aus dem Bad Füssinger Thermalwasser und einem umfassenden Bewegungs- und Entspannungsprogramm Fibromyalgie-Patienten helfen, ein Leben mit weniger Schmerzen zu führen.

Das ist das Ergebnis eines umfassenden Fallberichts, dessen Resultate der Fibromyalgie Verein Bayern e.V. und die Vereinigung Selbständiger Physiotherapeuten Bad Füssing jetzt vorstellten. Mehr als drei Viertel der teilnehmenden Probanden berichteten im Anschluss an die dreiwöchige Thermalwasser-Therapie von einer deutlichen Verbesserung ihrer Schmerzsymptomatik.

„Die Teilnehmer fühlten sich wieder fitter, beweglicher, körperlich und geistig belastbarer“, sagt Professor Dr. Wolfgang Beyer, Leiter des örtlichen Instituts zur Erforschung von Behandlungsverfahren mit natürlichen Heilmitteln. Die Patienten erhielten mit dieser Art der Therapie die Chance, den Kreislauf ihrer „Schmerz-Odyssee“ zu durchbrechen, betonte auch Dr. Tobias Albrecht. Der Mediziner begleitete das von der Vereinigung Selbständiger Physiotherapeuten Bad Füssing, dem Fibromyalgie Verein Bayern und der Gemeinde Bad Füssing initiierte Forschungsprojekt.

Neue Hoffnung für viele Betroffene

„Bayerns Kur- und Heilbäder bieten eine hervorragende medizinische Qualität. Davon profitieren zahlreiche Patientinnen und Patienten bei Vorsorge- und Rehabilitationsangeboten. Als gutes Beispiel dafür erscheint die Fibromyalgie-Kompaktkur in Bad Füssing: Die aktuellen Erkenntnisse aus dem Bad Füssinger Projekt zu ihrer Wirksamkeit geben vielen Betroffenen



Foto: Bad Füssing

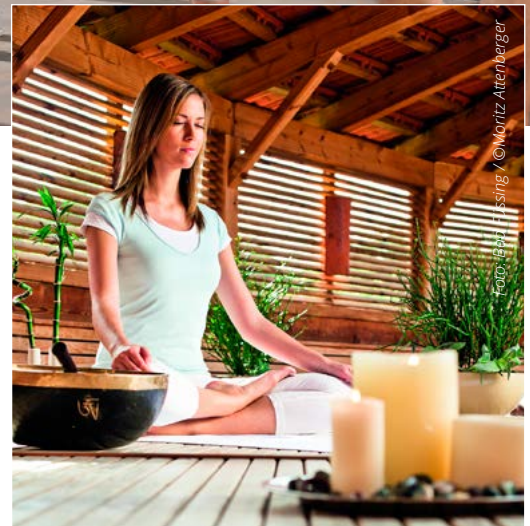


Foto: Bad Füssing / © Moritz Altenberger

Hoffnung bei der schwierigen schmerzlindernden Behandlung unerklärlicher Muskelschmerzen“, sagt auch Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek. Fibromyalgie ist die Diagnose für chronische Schmerzen, die ohne erkennbare Ursache in den Muskeln aller Körperregionen auftreten. Es handelt sich oft um unerträgliche Beschwerden, mal stärker, mal schwächer, wechselnd nach Tageszeit und Wetter und sie werden durch Stress intensiviert.

Verzahntes Behandlungskonzept als Basis für den Erfolg

Bereits seit einigen Jahren steht die Entwicklung möglicher Therapie-Konzepte für Betroffene in Bad Füssing im Fokus: Therapiebausteine sind dabei unter anderem Beweglichkeitsoptimierung, Entspannungstherapie, die systematische Lockerung des fasziellen Bindegewebes durch gezielte Physiotherapie sowie regelmäßige Gruppentherapie im Bad Füssinger Heilwasser mit seinen speziellen Wirkstoffen. „Wir wollen durch die Fibromyalgie-Kompaktkur den Kreislauf der permanenten Schmerzbelastung bei den Betroffenen durchbrechen, der oft auch von Depressionen und Angstzuständen begleitet wird“, sagt Stefan Speiser, Vorsitzender der Vereinigung Selbständiger Physiotherapeuten Bad Füssing, der das Therapieprogramm federführend mitentwickelt hat.

Im Rahmen des jetzt abgeschlossenen Forschungsprojekts haben die Initiatoren nun erstmals im großen Stil Erkenntnisse über die nachweislich positiven Effekte der so nur in Bad Füssing angebotenen Therapie gesammelt. Eine Gruppe an Teilnehmern erhielt dabei über drei Wochen jeweils vier Thermal-Bewegungsbäder wöchentlich in der Bad Füssinger Europa Therme. Eine Kontrollgruppe, die während der Dauer der Studie keine Thermalwasser- und sonstigen Wasseranwendungen nutzte, war ebenfalls Teil des Projekts. So stellten die Initiatoren eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse sicher. Und die sind eindeutig: 77 Prozent der Thermalwassergruppe, die in den Genuss der Bäder in Bad Füssing kam, sagten im Anschluss, sie hätten deutlich weniger Schmerzen; keiner klagte über mehr Beschwerden.

Auch die typischen Begleitsymptome einer Fibromyalgie-Erkrankung besserten sich im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich: Mehr als zwei Drittel derjenigen, die regelmäßig im Bad Füssinger Thermalwasser badeten, konnten besser einschlafen, erholsamer schlafen und fühlten sich tagsüber weniger erschöpft.

Gestärkt zurück in den Alltag

„Die Fibromyalgie-Kompaktkur als Impuls mit regelmäßigen Bad Füssinger Thermalwasseranwendungen ist für Patienten mit Fibromyalgie eine sinnvolle und wichtige Therapie“, sagt Stefan Duschl, stellvertretender Vorsitzender des Fibromyalgie Vereins Bayern. Er erklärt den Erfolg so: Die wertvollen Wirkstoffe und die Wärme des einzigartigen Bad Füssinger Heilwassers in Kombination mit den verschiedenen Bewegungsabläufen in den unterschiedlichen Becken der Bad Füssinger Therme aktivieren die Selbstheilungskräfte im Körper.

Für Auskünfte zu Kuren und Gesundheitsangeboten in Bad Füssing steht das Gesundheit ServiceCenter als zentrale Anlaufstelle zur Verfügung, Tel.: 08531/975-511 gesundheit@badfuessing.de

IMPRESSUM



Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main

ISSN 2364-9852

Herausgeber: Bernd Schneider

Verlag und Anzeigenverkauf:
Verlagsbüro Bernd Schneider
Josef-Bautz-Str. 15, 63457 Hanau
Tel. 06181-299 78 50
Internet: www.gesund-dasmagazin.de
E-Mail: info@gesund-dasmagazin.de
oder 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 als Sup-
plement über AGIL-DasMagazin. Die Zustellung des
Abonnements erfolgt auf dem Postweg mit der Deut-
schen Post. Bestellungen des Abonnements sind nur
schriftlich über www.agil-dasmagazin.de möglich.
Zusätzlich werden die Magazine an ausgewählten
Stellen in den Städten und Gemeinden kostenlos
zum Mitnehmen ausgelegt.

Grafik, Layout und Gestaltung:
Verlagsbuero Bernd Schneider, Hanau

Titelfoto/Fotos: Adobe Stock / ©LUMEZIA.com

Druck: www.PreisDruckRheinMain.de, www.pdrm.de
©Copyright 2022 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 09-2022 gültig seit 01. Januar 2022

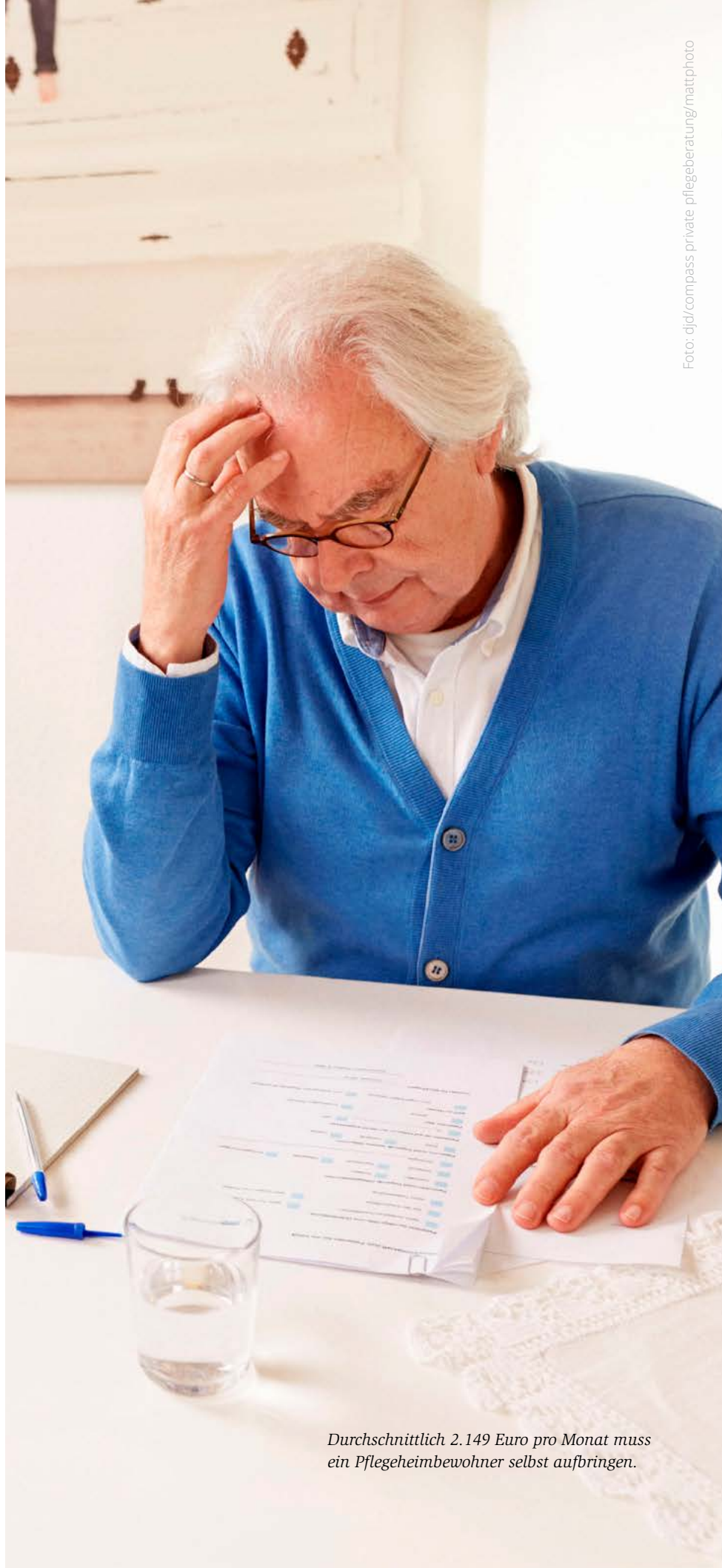


Foto: djd/compass private pflegeberatung/mattphoto

*Durchschnittlich 2.149 Euro pro Monat muss
ein Pflegeheimbewohner selbst aufbringen.*

Neuer Zuschuss fürs Pflegeheim

Was der Leistungszuschlag für Bewohner konkret bedeutet

Wer in Deutschland im Pflegeheim lebt, erhält dafür zwar auch Geld von der Pflegeversicherung, muss aber für Unterkunft, Verpflegung und einen Teil der Pflegekosten selbst aufkommen. Und dies wird von Jahr zu Jahr teurer: Der vom Heimbewohner zu zahlende Anteil beträgt im Bundesdurchschnitt mittlerweile 2.149 Euro pro Monat. Das können viele Pflegebedürftige nicht aufbringen. Um den finanziellen Druck zu verringern, wurde mit der Pflege-reform zum Jahresbeginn ein neuer Leistungszuschlag eingeführt. "Das heißt, dass die Pflegeversicherung im ersten Jahr des Heimaufenthalts fünf Prozent, im zweiten Jahr 25 Prozent, im dritten Jahr 45 Prozent und danach 70 Prozent des pflegebedingten Eigenanteils übernimmt", erklärt Frank Herold von der compass private pflegeberatung.

Ersparnis kann je nach Heim variieren

Doch wie viel spart ein Pflegeheimbewohner dadurch konkret? "Das ist kaum konkret zu benennen, da die Eigenanteile von Heim zu Heim variieren und es auch große Unterschiede zwischen den Bundesländern gibt", so der Pflegeexperte. Wichtig zu wissen: Der Zuschlag gilt nicht für Unterkunft und Verpflegung, sondern nur für den pflegebedingten Teil der Kosten, der zurzeit im Schnitt 919 Euro im Monat beträgt. Daran gemessen ergibt das eine mittlere Ersparnis von etwa 46 bis 643 Euro monatlich. Die für die Höhe des Zuschlags entscheidende Aufenthaltsdauer wird ab der tatsächlichen Heimaufnahme berücksichtigt, auch vor Inkrafttreten des Gesetzes - mehr Informationen gibt es unter www.pflegeberatung.de. Wer also im Januar 2021 eingezogen ist, ist 2022 schon im zweiten Jahr. "Dabei gilt immer der komplette Monat, in dem man eingezogen ist, auch wenn der Einzug zum Beispiel am 29. Januar war", ergänzt Frank Herold.

Bei Unsicherheiten beraten lassen

Um den Zuschlag zu erhalten, müssen Pflegebedürftige nicht selbst aktiv werden. "Der Kostenträger sollte das eigentlich von sich aus berücksichtigen. Gibt es 2022 keine Veränderung in der Abrechnung, sollten Betroffene eine Pflegeberatung in Anspruch nehmen", rät Herold. Die compass-Hotline unter der Nummer 0800-101-8800 steht dafür zur Verfügung. Für Privat-versicherte werden außerdem Hausbesuche oder auch Pflegeberatungen per Videotelefonie angeboten. (djd).



Die Kosten für einen Pflegeheimplatz überfordern viele Bewohner finanziell.

Seniorenresidenz Erania

www.erania.de + 49 152 13359226

Betreutes Wohnen & Pflegeheim

- ✓ Ihre professionelle Betreuung
- ✓ mögliches Probewohnen
- ✓ deutschsprachiges Team
- ✓ liebevolle Demenzipflege und Pflege in allen fünf vorhandenen Pflegegraden
- ✓ nur 10 km von Kolberg entfernt
- ✓ breites Freizeitangebot

Gesundheitsreisen

- ✓ Seniorenurlaub an der Ostsee
- ✓ 7- oder 14-tägiges Rehabilitations- und Leistungspaket
- ✓ zwei Pakete zur Auswahl: gesunder Rücken oder gesunde Lungen
- ✓ verschiedene Anwendungen
- ✓ Zuschuss von der Krankenkasse möglich

**Erfahren Sie mehr
Eigenanteil ab 994 €**

**Älter werden
wir später!**

Ausbildung in der Pflege

Sinnstiftende Arbeit in zukunftssträchtiger Branche



Foto: djd/Alloheim Senioren-Residenzen

Sad Alfokeki ist Auszubildender zur Pflegefachkraft und mag besonders die abwechslungsreiche Arbeit in der Senioren-Residenz.



Foto: djd/Alloheim Senioren-Residenzen

Ulrike Wilmink versteht sich als Bindeglied zwischen Pflegeschulen, Einsatzstellen und Auszubildenden und steht ihren Pflegeschülern gerne zur Seite.

Pflege ist ein Thema, das jeden von uns irgendwann betrifft. Sei es etwa der Wunsch, seine Eltern in guten Händen zu wissen oder die eigene Versorgung im Alter zu sichern. Hinzu kommt, dass wir alle immer älter werden und entsprechend die Zahl Pflegebedürftiger kontinuierlich zunimmt. Folglich wächst auch der Bedarf nach professioneller Pflege und gut ausgebildeten Pflegekräften. Eine Ausbildung in der Pflege ist daher nicht nur zukunftssicher, sondern bietet auch vielfältige berufliche Möglichkeiten, einen krisenfesten Arbeitsplatz und einen sinnstiftenden Berufsalltag. Der Weg dorthin beginnt in der Regel mit einer Ausbildung. Auf www.alloheim.de/karriere bekommen Interessierte beispielsweise einen Überblick über die bundesweiten Ausbildungs- und Stellenangebote. (djd).

 **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



JOB SPEED DATING

wir sollten uns unbedingt kennenlernen!

Freitag, 1. April 2022
14 bis 17 Uhr

GESUCHT:

Spezialist:innen mit Herz für die Altenpflege

- **Pflegefach- und Pflegehilfskräfte**
(gerne auch Azubis & Quer-/Wiedereinsteiger)
- **Azubi zur Kauffrau / zum
Kaufmann im Gesundheitswesen**

Schnell & unkompliziert zum neuen Job –
10 Minuten für Ihre berufliche Perspektive

**Ohne Anmeldung und
ohne Bewerbungsunterlagen**

Veranstaltungsort:

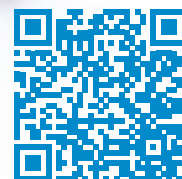
AGAPLESION SIMEONSTIFT
Triebweg 36, 63512 Hainburg
T (06182) 701 - 1

Mehr Infos:

www.hdvjob.de



Wir schicken
Sie nicht in
den April -
sondern
in einen
super Job!



Bescheid wissen und die Situation meistern

Pflegebedürftigkeit: So lässt sich der Alltag organisieren

Ein plötzlicher Pflegefall in der Familie trifft die Angehörigen meist überraschend, häufig macht sich zunächst einmal Ratlosigkeit breit. An was muss zuerst gedacht werden? Wer sollte informiert werden? Wo gibt es die notwendigen Formulare? Und auf welche rechtlichen Feinheiten ist zu achten? Danach muss der Pflegealltag organisiert und finanziert werden: Kann der Pflegebedürftige in seiner gewohnten Umgebung bleiben und häuslich betreut werden oder ist ein geeignetes Pflegeheim nötig? Hier sind Informationen zu einigen wichtigen Punkten.

Einstufung in den Pflegegrad

Finanzielle Hilfe erleichtert die Betreuung von Pflegebedürftigen. Welche Leistungen gewährt werden, ist abhängig vom Pflegegrad. Die Spanne reicht von Pflegegrad 1, einer geringen Beeinträchtigung der Selbstständigkeit, bis hin zu Pflegegrad 5, einer schwersten Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung. Nachdem der Antrag bei der Pflegekasse



Foto: djd/Axa/Getty Images/hoozone

beziehungsweise -versicherung eingegangen ist, wird eine qualifizierte Begutachtung beauftragt. Der Gutachter stellt bei einem Hausbesuch die Pflegebedürftigkeit fest und gibt eine Empfehlung zur Einstufung in einen Pflegegrad. Dabei werden körperliche, geistige wie auch psychische Einschränkungen gleichermaßen erfasst. Wird der Antrag abgelehnt oder man ist mit der Einstufung unzufrieden, muss innerhalb von vier Wochen Zeit Widerspruch eingelegt werden.

Häusliche Pflege: Unterstützung für Angehörige

Fällt die Entscheidung zugunsten einer häuslichen Pflege durch die Angehörigen, kommen auf diese Menschen große körperliche und seelische Herausforderungen zu. Der Alltag des pflegenden Partners oder der Partnerin gestaltet sich komplett neu, betreuende Kinder müssen Beruf und oft genug auch ihre Partnerschaft anders organisieren. Schnell kann man sich da überfordert oder am Rande der Leistungsfähigkeit fühlen. Für diesen Fall gibt es viele Hilfsangebote von außen, Informationen dazu findet man beispielsweise unter www.axa.de/gesundheitservice/pflegewelt. Zusätzlich sollte man auch seinen gesetzlichen Anspruch nutzen und sich bei einer örtlichen Pflegeberatungsstelle oder bei der Compass privaten Pflegeberatung informieren. Diese Stellen bieten Rat und Hilfe bei allen Fragen rund um die Organisation der Pflege und um Leistungsansprüche. Getragen werden die Stellen in der Regel von der jeweiligen Kommune oder von Pflegediensten. (djd).



Foto: djd/Axa/Getty Images/PIKSEL



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



BdSAD
Bundesvereinigung der
Senioren-Assistenten
Deutschland 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

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



Ein Grab in einem Bestattungswald kann über die Baumnummer und eine Namenstafel gefunden werden.

Wenn die Natur das Grab schmückt

Wie Angehörige und Freunde im Bestattungswald trauern und gedenken

Ein Grab im Wald braucht keine Gestecke oder Kerzen – das Schmücken und die Pflege übernimmt allein die Natur. Das bedeutet: Wildblumen, Pilze, Moose und Farne wachsen, wie es ihnen bestimmt ist. Sie verändern den Bestattungsort im Wechsel der Jahreszeiten immer wieder, und das bunte Laub trägt im Herbst seinen Teil dazu bei. Beim Naturbestattungsanbieter FriedWald hat die Erfahrung gezeigt: Wer seine letzte Ruhe in einem Bestattungswald anstatt auf einem Friedhof finden möchte, der wünscht sich, dass Angehörige

und Freunde diesen natürlichen Kreislauf erleben. So können sie in ihrem eigenen Rhythmus trauern, statt zum Setzen von Pflanzen oder zum Gießen vorbeizukommen.

Spazieren gehen und sich erinnern

Ein Waldspaziergang hilft dabei, zu entspannen und den Erinnerungen freien Lauf zu lassen. Viele Menschen wählen diese Möglichkeit des Gedenkens und legen dabei eine kleine Pause

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



Viele Hinterbliebene lassen ihren Erinnerungen gern bei einem Spaziergang durch den Bestattungswald freien Lauf.

Foto: djd/FriedWald GmbH

Kinder finden es nachvollziehbar, dass sie Verstorbenen eine Umarmung durch einen Baum schicken können.

Foto: djd/FriedWald GmbH



am Andachtsort ein. Zu besonderen Anlässen wie Jubiläen oder Geburtstagen wird schon einmal ein Glas Sekt am Baum des Verstorbenen getrunken oder ein kleines Picknick gemacht. Wer die Atmosphäre in einem FriedWald erleben möchte, kann sich unter www.friedwald.de über Standorte und die Möglichkeit von Führungen informieren. Bei der Rückkehr nach Hause nehmen Hinterbliebene vielfach ein Blatt, einen Zweig oder eine Frucht des Waldes wie eine Eichel oder Buchecker als Erinnerungstück mit – und dekorieren damit zum Beispiel ein Bild des geliebten Menschen, der nicht mehr lebt. Auf diese Weise entsteht ein kleiner Ort des Gedenkens.

Eine Umarmung durch den Baum schicken

Manche nutzen den Baum im Bestattungswald auch als stummen Gesprächspartner, berühren und umarmen ihn oder lesen ihm einen selbst verfassten Brief an den Verstorbenen vor. Kinder finden die Idee, diesem Menschen eine Umarmung durch den Baum zu schicken, oft sehr nachvollziehbar. (djd).



Foto: djd/FriedWald GmbH



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.

30 Jahre Pflegezentrum Mainterrasse

Vom Altenheim zum Quartiershaus für Pflege, Betreuung und Lebensgestaltung



Das Pflegezentrum Mainterrasse in der Kirchstraße 4-7 in Hanau-Steinheim feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Jubiläum in der Trägerschaft von Familie Maaß. Leider ist die Mitbegründerin Anna Maaß im August letzten Jahres verstorben. Die Einrichtung wird von Manfred Maaß und dem Sohn Manoel weitergeführt, die mit viel Kraft, Freude und Zuversicht den zukünftigen Aufgaben begegnen werden.

Manfred Maaß, der schon seit 1987 in der Mainterrasse arbeitet, erinnert sich an die Anfänge: 1992 waren 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Kirchstraße 4 für Pflege und Betreuung von 62 Bewohnerinnen und Bewohnern tätig, heute sind es über 240 MitarbeiterInnen an fünf Standorten, die täglich für mehr als 900 Personen verschiedenste Aufgaben erfüllen: Angefangen vom Mahlzeitendienst über die ambulante Pflege und Betreuung bis hin zur Tagespflege und dem Wohnen mit Pflege, sowie einer hauseigenen kleinen Akademie in Hammersbach, hat sich ein breit gefächertes Angebot an Dienstleistungen für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf im Alltag entwickelt. Die Gebäude in der Kirchstraße wurden modernisiert und erweitert und in den letzten beiden Jahren entstand die Villa Stella, ein Haus mit 15 Plätzen in 13 Einzelzimmern und einem Doppelzimmer, und ein Um- und Anbau des Hauses Rosengarten, das seit Januar diesen Jahres zwei Hausgemeinschaften beherbergen kann. Insgesamt wohnen 108 Menschen in der „Mainterrasse“.

Im Ambulanten Pflegedienst haben sich die Pflegeberatungsstellen in Steinheim und im Gloria-Palais in Hanau mit ambulanten Einsatzzentralen mittlerweile etabliert. Damit wurde die Grundlage zur quartiersbezogenen Pflegestruktur in Steinheim geschaffen.

Manfred Maaß schildert die inhaltlichen Veränderungen in dieser Zeit: Die Rahmenbedingungen haben sich durch und seit der Zeit der Einführung der Pflegeversicherung deutlich erweitert und grundlegend verändert. Die Pflegebranche ist Jobmotor geworden, die Leistungen der Pflegeversicherung sind vielfältiger und auch finanziell höher geworden, womit der ganzheitlichen Sichtweise in Bezug auf den Menschen eher Rechnung getragen wird. Auch die Erwartungen an die Qualität und Professionalität der Pflegekräfte sind gestiegen. „Unsere unternehmerischen Tätigkeiten haben sich in den letzten 25 Jahren auch an diesem Wandel orientiert“, bestätigt Manfred Maaß.

In diesem Jahr wird das Tariftreuegesetz umgesetzt, das den Pflegekräften eine bessere Bezahlung beschert, was allerdings auch eine Pflegesatzsteigerung in der Mainterrasse um mindestens 10 % nach sich ziehen wird. Der Pflegeberuf wird at-

traktiver, die Arbeitsbedingungen besser und die Arbeit soll auf mehr Schultern verteilt werden. Obgleich im gesamten Unternehmen zurzeit bereits mehr als 240 MitarbeiterInnen beschäftigt sind, werden weiterhin 1 Alltagsbegleiterin, 1 SozialarbeiterIn (in Teilzeit) sowie Pflegehelfer- und -fachkräfte gesucht. Wenn Sie jemanden kennen oder Sie selbst einen attraktiven Arbeitsplatz möchten, sind Sie herzlich willkommen.



Kontaktdaten:

Pflegezentrum Steinheim
Mainterrasse GmbH
Kirchstraße 4-7
63456 Hanau
Tel.: 06181 – 66720
Fax: 06181 – 6672111
www.mainterrasse.de
info@mainterrasse.de





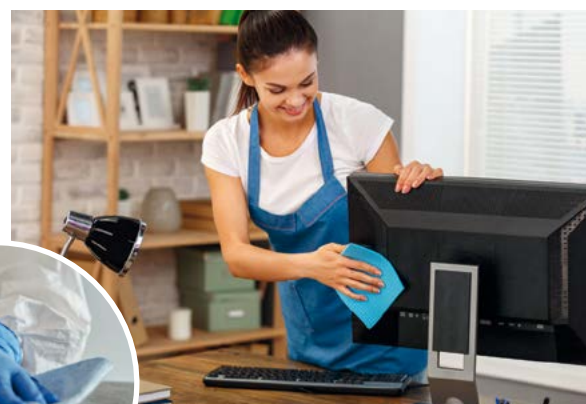
Wäsche sollte sich auch nach mehreren Waschgängen noch weich und frisch anfühlen. Das klappt mit dem richtigen Waschmittel. Gängige Darreichungsformen sind Pulver, Tabs, Gel oder Discs. Letztere lassen sich besonders praktisch anwenden, denn diese kleine „Kissen“ sind bereits vorportioniert. Die Umhüllung der Persil Discs ist zudem vollständig wasserlöslich und biologisch abbaubar. Unter www.frag-team-clean.de gibt es weitere Waschtipps.



Fotos: djd-k/www.fieberitz.de/Lübra Apparatebau

ALLES SAUBER – ALLES GLÄNZT

Das Reinigungsmittel Cleaneroo funktioniert nach einem einfachen Prinzip. Es besteht aus hochreinem entmineralisiertem Wasser, das versucht, seinen ursprünglichen Zustand wiederherzustellen. Trifft es auf dreckige Oberflächen, zieht es Schmutz und Kalk wie ein Magnet an: www.cleaneroo.de.



Fotos: djd-k/www.cleaneroo.de/Canva Photo

Festinstallierte Leinensysteme von Lübra sind zum Wäschetrocknen besonders effektiv. Die langlebigen Systeme können individuell konfiguriert werden. Mit der soliden Metallkonstruktion sowie den spannbaren Leinen kommt dauerhaft mehr Ordnung in den Trockenraum. Unter www.fieberitz.de gibt es weitere Tipps sowie eine Bestellmöglichkeit.



Intuitive Bedienung, gründliche Reinigung: Dusch-WCs wie das AquaClean Mera Comfort eignen sich für jedes Lebensalter. Da der Wasserstrahl dank Nutzererkennung nur ausgelöst werden kann, wenn jemand auf dem WC sitzt, kann der Entdeckerdrang der Kinder auch nicht dazu führen, dass sie das Bad unter Wasser setzen: www.blog.geberit-aquaclean.



Mit den passenden Tricks und Hausmitteln wird alles hygienisch sauber. Dabei lässt sich oben- und rein so mancher Euro sparen. „Egal, welchen Reiniger man verwendet: Weniger ist mehr – oft reichen schon einige Tropfen für ein überzeugendes Ergebnis“, rät Nicoletta Senicer, Leiterin Operations Reinigung, Betriebswirtin und Fachwirtin Reinigung und Hygiene bei Vonovia.

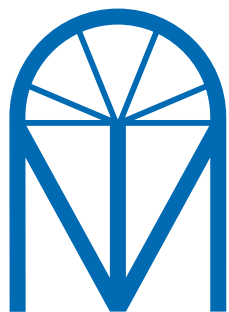


Fotos: djd-k/Geberit



Fotos: djd-k/Vonovia/Getty Images/Elaxia/PeopleImages





DIE MAINTERRASSE
LEBEN / WOHNEN / PFLEGEN



Seit über 30 Jahren sind wir für Sie mit unserer Leidenschaft da. Und sorgen mit Kompetenz und Herzlichkeit für mehr Lebensqualität!

Wir tun was wir **Lieben**, für Menschen die lieben, was wir tun.

- › Beratung
- › Ambulante Pflege
- › Tagespflege
- › Kurzzeitpflege
- › Verhinderungspflege
- › Medizinische Versorgung
- › Wohnen mit Pflege
- › Wohnen mit Demenz
- › Betreuung
- › Essen auf Rädern
- › Hauswirtschaft



PFLEGEZENTRUM STEINHEIM „MAINTERRASSE“ GMBH

Kirchstr. 4-7 / 63456 Hanau / Tel.: 06181 - 6672-0 / Fax: 06181 - 6672-111 / E-Mail: info@mainterrasse.de

AMBULANTER PFLEGEDIENST (im Gloria Palais) (HANAU GLORIA MEDICAL-CENTER):

Ambulanter Pflegedienst „Mainterrasse“ GmbH
Nussallee 7d, 63450 Hanau
Tel.: 06181-4277650
E-Mail: apd-gp@mainterrasse.de



AMBULANTER PFLEGEDIENST (Hanau-Steinheim):

Ambulanter Pflegedienst „Mainterrasse“ GmbH
Doerner Straße 53g, 63456 Hanau
Tel.: 06181-81090
E-Mail: apd@mainterrasse.de

TAGESPFLEGE:

Steinheimer Tagespflege im Familien- und Generationszentrum

Ludwigstraße 29, 63456 Hanau
Tel.: 06181-9883585

E-Mail: steinheimer.tagespflege@mainterrasse.de



TREFFPUNKT MAINTERRASSE:

Das Zeichen für kompetente und kostenlose Beratung zu Fragen der Pflege und „Wohnen im Alter“.

Tel.: 06181-66 72-0

E-Mail: info@mainterrasse.de

