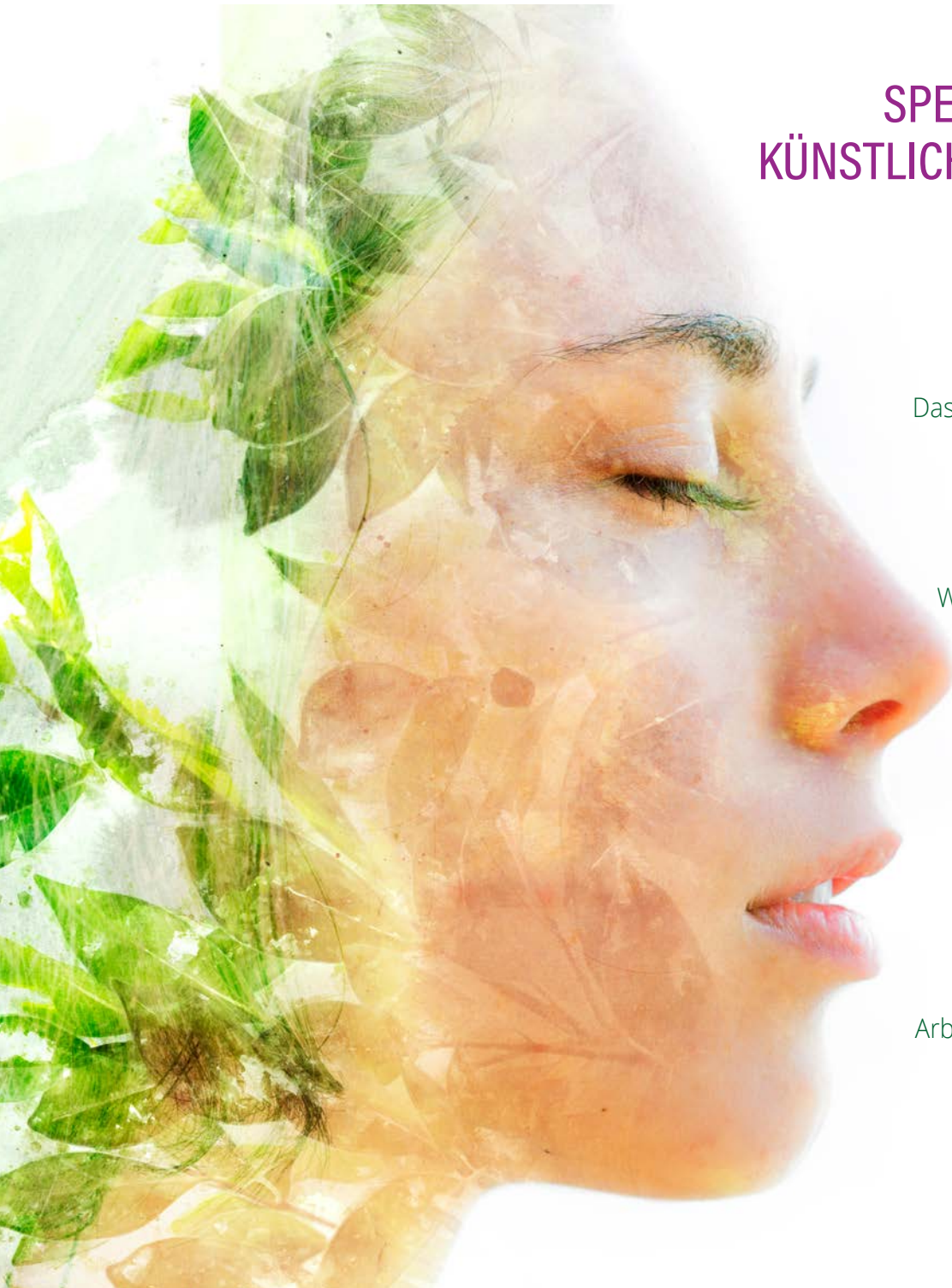




GESUND

DasMagazin

Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main



Aus der Praxis

SPEZIALISTEN FÜR DEN KÜNSTLICHEN GELENKERSATZ

Das EndoProthetikZentrum

Kuren & Bäder

MULTITALENT SOLE

Das Geheimnis der Spessart Therme

Abfallwirtschaft

ABFALL TRENNEN

Wichtiger Beitrag zum Klimaschutz

Praxistipps

NEUROPATHIE

Wie sich Schäden entwickeln
und was man dagegen tun kann

Leben im Alter

JOB MIT SINN

Arbeit in der Pflegeberatung erfüllen

Bestattungsvorsorge

BAUMBESTATTUNG

Die wirklich letzte Ruhe finden

Triefende Nasen und brennende Augen sind typische Symptome einer Pollenallergie. Eine besondere Belastung für Betroffene ist es, dass sich die Blütenpollensaison zeitlich immer weiter ausdehnt. Mit speziellen Schutzgeweben für Fenster und Türen lässt sich der Großteil der Pollen wirksam aus den eigenen vier Wänden aussperren. Spezialgewebe wie Polltec-TFP von Neher sind so fein, dass sie optisch unauffällig sind. Somit kann weiter genug Frischluft und Tageslicht eindringen: www.polltec.de.



Foto: djd-k/ermsech-immun.de/Getty Images/skynesher



Ein normal funktionierendes Immunsystem unterstützt den Körper dabei, nicht überzureagieren, beispielsweise auf ganz natürliche Reize wie Pollen, Nüsse oder Katzenhaare. Mit einem Nahrungsergänzungsmittel wie Ermsech Immun kann man seine normale körpereigene Abwehr mit ausgewählten Mikronährstoffen wie Vitamin C und D3 sowie dem Mineralstoff Zink unterstützen: www.biokanol-shop.de.

Tritt ein medizinischer Notfall ein, geht es oft um Sekunden. Dann kann es lebensrettend sein, wenn der Rettungsarzt sofort auf die wichtigsten medizinischen Informationen zugreifen kann, etwa, ob eine notfallrelevante Allergie vorliegt. Ermöglicht wird das über den Notfalldatensatz, den gesetzlich Versicherte freiwillig auf ihrer elektronischen Gesundheitskarte hinterlegen können: www.gematik.de.



Foto: djd-k/gematik/Daniel Chassein

Zecken – Mücken – Pollen

Fotos: djd-k/Robert Bosch



Innenraumfilter halten Pollen, Staub und mehr wirksam fern und sorgen für eine reine Luft im Auto – vorausgesetzt, sie werden regelmäßig mindestens einmal jährlich oder alle 15.000 Kilometer erneuert. Der Austausch ist bei Elektrofahrzeugen noch wichtiger, um die Batterien zu schonen. Mit der Online-Werkstattsuche unter www.boschcarservice.de finden sich Fachbetriebe in der Nähe, die zu den Möglichkeiten beraten.



Foto: djd-k/Frontline

Vierbeiner können von Parasitenbefall betroffen sein, der durch übertragbare Krankheiten sogar gefährlich werden kann. Haustiere werden „Wirt“ genannt, da sie dem „Schmarotzer“ als Nahrungsquelle dienen. Mit einem Kombischutzpräparat wie Frontline Combo kann man Hund, Katze und Frettchen gegen Parasiten wie Zecken, Flöhe und Haarlinge schützen. Nur für Hunde ist das Präparat Frontline Tri-Act. Beide Mittel gibt es in Apotheken.

*Bernd Schneider*
HERAUSGEBER

Liebe Leserinnen und Leser,

Was vernünftig ist, ist auch uncool? Das mag auf viele Dinge zutreffen, aber sicher nicht auf die Sonnenbrille. Denn sie ist nicht nur ein It-Piece und edles Accessoire bei Aktivitäten vom sommerlichen Stadtbummel über den Strandtag bis zum Outdoor-Sport, sie schützt auch die Augen effektiv vor schädlicher UV-Strahlung. Damit dieser Schutz gewährleistet ist, sollte man beim Kauf einer Sonnenbrille immer auf die Aufschrift „100 Prozent UV-Schutz“ oder „UV 400“ achten. Bei herkömmlichen Gläsern wird er meist erreicht, indem der Lichteinfall um bis zu 90 Prozent reduziert wird. Das so gedämpfte Licht führt allerdings auch zu einer Reduktion von Farben und Kontrasten, was die visuelle Tiefe und Sehschärfe beeinträchtigt. Die Folge ist ein schlechteres Seherlebnis – doch das muss nicht sein.

Durch spezielle Filter und Glasfarben lässt sich sowohl die Tiefenschärfe als auch die Detailwahrnehmung deutlich verbessern und die richtige Sonnenbrille für jede Aktivität finden.

Zusätzlich kann man die Sonnenbrille durch die Farbe der Gläser den individuellen Bedürfnissen anpassen. So dämpfen graue Gläser alle Farben gleich stark und vermitteln eine natürliche Farbwahrnehmung bei leicht optimiertem Kontrast, weshalb sie sich besonders zum Autofahren eignen. Grüne Sonnenbrillengläser erhöhen die Schärfe und betonen bestimmte visuelle Details. Das sorgt bei Sport und Bewegung im Freien für optimalen Blendschutz und angenehme Sicht, ohne die Augen zu ermüden. Braune Gläser sind mit ihrem starken Kontrast und der warmen Farbwahrnehmung als Allrounder sowohl zum Autofahren als auch bei Outdoor-Aktivitäten geeignet. Und bei Sport in Schnee und Eis oder anderen extremen Lichtbedingungen werden gerne rote oder orangefarbene Gläser eingesetzt. Diese bringen ein Höchstmaß an Kontrasten und modifizieren die Farbwahrnehmung sehr stark. Details werden hervorgehoben und die Umgebung aufgehellt.

Bleiben Sie GESUND!

Aus der Praxis

- 4 Spezialisten für den künstlichen Gelenkersatz
Das EndoProthetikZentrum St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau
- 6 Systemische Beratung
- 7 Praxis für Gesundheitsmedizin
Dr. med. Julia Hillebrand
- 8 Heilung mit den Händen
Mit Osteopathie können Blockaden sanft gelöst werden
- 10 Mentale Fitness durch guten Schlaf

Kuren & Bäder

- 12 Beim Fasten ist Trinken das A und O
- 13 Multitalent Sole
Das Geheimnis der Spessart Therme
- 14 Schätze der Gesundheit
Sächsische Staatsbäder Bad Elster
- 16 Bad Salzungen
- 17 Thermalbad Wiesenbad
- 18 Unvergessliche Wohlfühl-Auszeit
in Bad Füssing
- 19 Neue Lebensfreude auf Rezept

Abfallwirtschaft

- 22 Abfall trennen
Ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz

Praxistipps

- 24 Neuropathie: Wie sich Schäden entwickeln
und was man dagegen tun kann
- 24 Hoffnung schenken
- 25 Müde Muskeln munter machen
Die richtige Pflege für den Motor unseres Körpers

Leben im Alter

- 26 Job mit Sinn gesucht?
- 28 Pflege und Urlaub passen zusammen
- 28 Überforderung in der Pflege vorbeugen
- 28 Am Ende wissen, wie es geht
- 29 Natalie Jellinghaus / Neue Co-Geschäftsführerin des
Pflegezentrum Mainterrasse Steinheim

Bestattungsvorsorge

- 30 Mit einer Baumbestattung die wirklich letzte Ruhe finden
Eine Urnen-Umbettung nach Ablauf der Nutzungsfrist ist
nicht notwendig

Service

- 22 Impressum



Spezialisten für den künstlichen Gelenkersatz

In einem Ballungsraum wie dem Rhein-Main Gebiet ist vor allem auch das Niveau der medizinischen Versorgung in Breite und Spitze ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität seiner Bewohner. Vor dem Hintergrund einer zunehmend älter werden Bevölkerung spielt hierbei auch die Behandlung von Alterserkrankungen eine wichtige Rolle. Das Fachgebiet der Orthopädie und Unfallchirurgie muss sich in diesem Zusammenhang besonderen Herausforderungen stellen.

Hier gilt es, nicht nur die immer häufiger werdenden Frakturen des betagten Patienten zu versorgen, sondern auch nachhaltige Behandlungsstrategien bei verschleißbedingten Veränderungen des Bewegungsapparates vorzuhalten. Die sogenannte Gelenkarthrose betrifft dabei vor allem die Hüfte und das Knie, die lasttragenden großen Gelenke der unteren Extremität. Im Falle eines fortgeschrittenen Verschleißes muss hier als letzte Therapieoption die operative Versorgung mit einem künstlichen Gelenk, einer sogenannten Endoprothese erfolgen.

Um hier eine gleichbleibend hohe Behandlungsqualität zu sichern, wurde durch die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie vor einigen Jahren das Konzept der bundesweiten Etablierung von zertifizierten Spezialeinrichtungen, sogenannter Endoprothesenzentren ins Leben gerufen. Der Aufwand, den in dieser Weise ausgezeichnete Einrichtungen zum Wohle ihrer Patienten betreiben müssen, ist erheblich, so dass es hessenweit derzeit lediglich 23 solcher Anbieter gibt.

Am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau genießt die Versorgung von Erkrankungen des Bewegungsapparates seit jeher einen hohen Stellenwert und so war es auch nicht verwunderlich, dass sich die zuständige Abteilung für Gelenk- und Unfallchirurgie frühzeitig auf den Weg machte, die hohen Standards des neuen Verfahrens zu etablieren. Im Jahr 2014 erfolgte dann als erste Klinik in Hessen die erfolgreiche erste Zertifizierung. Seither darf sich die Klinik nicht nur als zertifiziertes EndoProthetik-Zentrum (EPZ) bezeichnen, sondern muss in jährlichen Wiederholungsprüfungen den dauerhaften Erhalt dieses Qualitätsniveaus unter Beweis stellen.

Im östlichen Rhein-Main Gebiet ist dieses Spezialzentrum am St. Vinzenz-Krankenhaus vielleicht auch deswegen weiterhin das einzige seiner Art. Mit der Gründung der Sektion Endoprothetik und Orthopädische Chirurgie im Jahr 2018, der auch die Führung des EndoProthetikZentrum obliegt, wurde die Bedeutung dieses Teilgebiets nochmals gestärkt.

Der Sektionsleiter Priv.-Doz. Dr. med. Christian Eberhardt ist ein ausgewiesener Spezialist auf dem Gebiet des künstlichen Gelenkersatzes.

„Die zunehmende Spezialisierung immer kleinerer Teilbereiche eines Fachgebiets ist in der Medizin von heute unumkehrbar. Vor allem in der Endoprothetik haben wir diesem Trend mit dem Konzept der zertifizierten Zentrenbildung bereits frühzeitig Rechnung getragen, so dass die Versor-



Priv.-Doz. Dr. med. Christian Eberhardt

gungsqualität von Patienten, die in solchen Einrichtungen behandelt werden, in den letzten Jahren kontinuierlich weiterentwickelt wurde“, berichtet Dr. Eberhardt.

Am EndoProthetikZentrum des St. Vinzenz-Krankenhauses kann daher heute nahezu jedes Szenario endoprothetischer Versorgung behandelt werden. Die Vorhaltung eines umfangreichen Prothesensortiments ist dabei Grundvoraussetzung, seien es nun Kurzschaff- oder verschiedene Standardprothesen am Hüftgelenk oder Teilprothesen und Prothesen mit erhöhter Beugefähigkeit am Kniegelenk. Für besonders schwierige Situationen besteht auch die Möglichkeit zur Herstellung individueller Implantate oder patientenspezifischer Instrumente.

Das EndoProthetikZentrum St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau



Minimal-invasive Operationstechniken, mit denen die gelenkumgebenden Strukturen, vor allem die für die Bewegung und Belastung des Gelenks so wichtige Muskulatur, komplett geschont werden können, sind dabei genauso selbstverständlich wie ein abgestimmtes Konzept zur Schmerztherapie während und vor allem nach dem Eingriff. Beides ist dann wiederum Grundlage für ein modernes Nachbehandlungskonzept, bei dem die Patienten noch am Operationstag das Bett für eine erste Mobilisierung verlassen können.

Auch der Austausch von Prothesen, sogenannte Wechseloperationen können am EndoProthetikZentrum durchgeführt werden, wobei auch Fälle, in denen der Wechseleingriff aufgrund einer Infektion des Implantates notwendig wird, versorgt werden.

Auf eine letzte Besonderheit zum Wohle der Patienten muss jedoch noch unbedingt hingewiesen werden. So kann nach erfolgter Operation auch im ambulanten Versorgungsbereich eine weitere Betreuung gewährleistet werden. Möglich wird dies durch das dem Krankenhaus angebundene Medizinische Versorgungszentrum, in dem auch eine Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie untergebracht ist. Ein Sprechstundentag pro Woche wird hier durch Priv.-Doz. Dr. Eberhardt selbst wahrgenommen. „Auf diese Weise bin ich im Bedarfsfall auch im ambulanten Bereich weiterhin für unsere Patienten des EndoProthetikZentrums erreichbar. Diese Verzahnung von stationärem und ambulantem Sektor ist mir besonders wichtig und unterscheidet uns sicherlich von vielen Mitbewerbern, die eine solche Option oft nicht zur Verfügung haben“, meint Eberhardt.

Kontakt:

Medizinisches Versorgungszentrum
Praxis für Orthopädie und
Unfallchirurgie
Tel: (06181) 272-6740
E-Mail: mvz@vinzenz-hanau.de

Kontakt:

St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau
EndoProthetikZentrum
Tel: (06181) 272-391
E-Mail: Sek.uch@vinzenz-hanau.de

Medizinisches Versorgungszentrum am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau



Fotos: St. Vinzenz Krankenhaus Hanau

Schauen Sie auch unsere Videos mit spannenden Arztvorträgen:



PD Dr. Christian Eberhardt, Sektionsleiter

- Hüftendoprothetik – anschaulich erklärt
- Endoprothetik des Kniegelenkes:
6 Fragen, 6 Antworten
- und vieles mehr ...

www.vinzenz-hanau.de/news-und-veranstaltungen

Jetzt online
anschauen





Systemische Beratung

Alleine nicht weiterzukommen ist keine Schwäche — es zeugt von Mut und innerer Größe, wenn du dir erlaubst, nicht alles alleine schaffen zu müssen.

Festgefahrenes wieder zum Fließen bringen mit Systemischen Aufstellungen

Wenn ich das Gefühl habe festzustecken, nutze ich für die Auflösung meines Problems am liebsten eine sogenannte Aufstellung im Rahmen einer Systemischen Beratung. In diesem Setting gilt nämlich die zuversichtliche Annahme: Wenn ein Problem in meinem System liegt, dann liegt auch gleichermaßen eine Lösung in mir. Mit der systemischen Sichtweise begeben sich mich zusammen mit einer Berater*in in die Vogelperspektive und betrachte die Situation, die mich belastet, von oben. Aufstellungen können in sehr vielfältigen Variationen vorgenommen werden, hier ein Beispiel: Nehmen wir an, es gibt in meiner Familie ein mir wichtiges Mitglied. Der Kontakt mit diesem ist aber regelmäßig mit Schwierigkeiten, Streit oder Schweigen verbunden. Werfen wir einen Blick darauf, was hier die Ursache sein könnte.

Jedes System hat eine höhere Ordnung. Betrachten wir die Ordnung einer Familie, gilt beispielsweise: die Eltern geben (schenken ihre Liebe und versorgen) - die Kinder nehmen (sind schutzbedürftig und erhalten bedingungslosen Schutz und Zuwendung). Die Erstgeborenen stehen in der Ordnung vor den Zweitgeborenen usw.

In unserer Aufstellung wählen wir nun, wer für die Ausgangssituation von Bedeutung ist und schreiben die Namen der Personen auf Zettel, die uns als sogenannte Bodenanker dienen. Nun kann ich mich abwechselnd auf diese stellen und mich in jede betreffende Person einfühlen. Es ist eindrucksvoll, was wir hier für Erkenntnisse gewinnen. Es handelt sich gleichermaßen um einen Perspektivwechsel wie auch um ein „ins Handeln“ kommen. Schon allein anhand der Anordnung der einzelnen Zettel können wir innerhalb der Beratung viel über die aufgestellte Situation verstehen. Wir erkennen hier, ob etwas „aus der Ordnung gefallen ist“ und bekommen kla-

re Impulse, was es für eine Lösung braucht. An dieser Stelle können Verantwortung oder Lasten an die Personen „zurückgegeben werden“, zu der sie in Wahrheit gehören. So kommt das System wieder in Bewegung, ins Fließen. Gefühle, die vielleicht über Jahre unterdrückt wurden und dadurch als angestaute Energie im Körper festhängen, bekommen ihren Raum. Durchatmen, Loslassen und Vergeben wird möglich und wir schenken uns selbst Freiheit und inneren Frieden.

Lisa Hügel – zur Person

Als sie vor 20 Jahren durch ihren Beruf als Erzieherin die Arbeit einer Systemischen Supervisorin kennengelernt hat, war sie begeistert von der Herangehensweise, ein Problem in seiner wechselseitigen Wirkung mit allen einwirkenden Elementen zu betrachten. So beschloss sie, Systemikerin zu werden.

Seit ihrem 20. Lebensjahr begleitet sie in ihrem pädagogischen Berufsalltag (u.A. als Kita-Leitung) Kinder, Familien und Teams. Den Dingen feinfühlig auf den Grund zu gehen und Menschen achtsam zu begleiten, ist ihre Leidenschaft. Sie liebt es, sich auf Dinge einzulassen, für die es keine Gebrauchsanweisung gibt und Potentiale zu entdecken, die vorher versteckt lagen.



Lisa Hügel
Zertifizierte Systemische
Familien-Beraterin

www.lisa-huegel.de

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 (Blut, Urin, Stuhl u.a.)
- Mikrobiom-Bestimmung der Darmflora
- Kryptopyrrolurie-Diagnostik
- **Zentrale- und Langzeit-Blutdruckmessung**, EKG, Langzeit-EKG, Belastungs-EKG (Ergometrie)
- Lungenfunktions-Untersuchung
- Reisemedizinische Beratung
- **Reisemedizin** und 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)
- **3D-Vektor-Cardiographie** (Frühvorsorge Durchblutungsstörungen, Herzmuskelveränderungen, Herzrhythmusstörungen)
- **Phonokardiographie** – Hochauflösende Tonaufnahme der Herzkranzarterien (z.B. Ausschluss von Engstellen)
- **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** (Craneo-Mandibuläre Dysfunktion = schmerzhafte Störung des Kiefergelenks)
- **Migräne-Behandlung**
- **Cupping** (moderne, sanfte Schröpf-Methode z.B. bei Verklebungen der Muskel-Faszien)



www.praxis-drhillebrand.de

Zertifiziert vom Deutschen
Beratungszentrum für Hygiene

Heilung mit den Händen

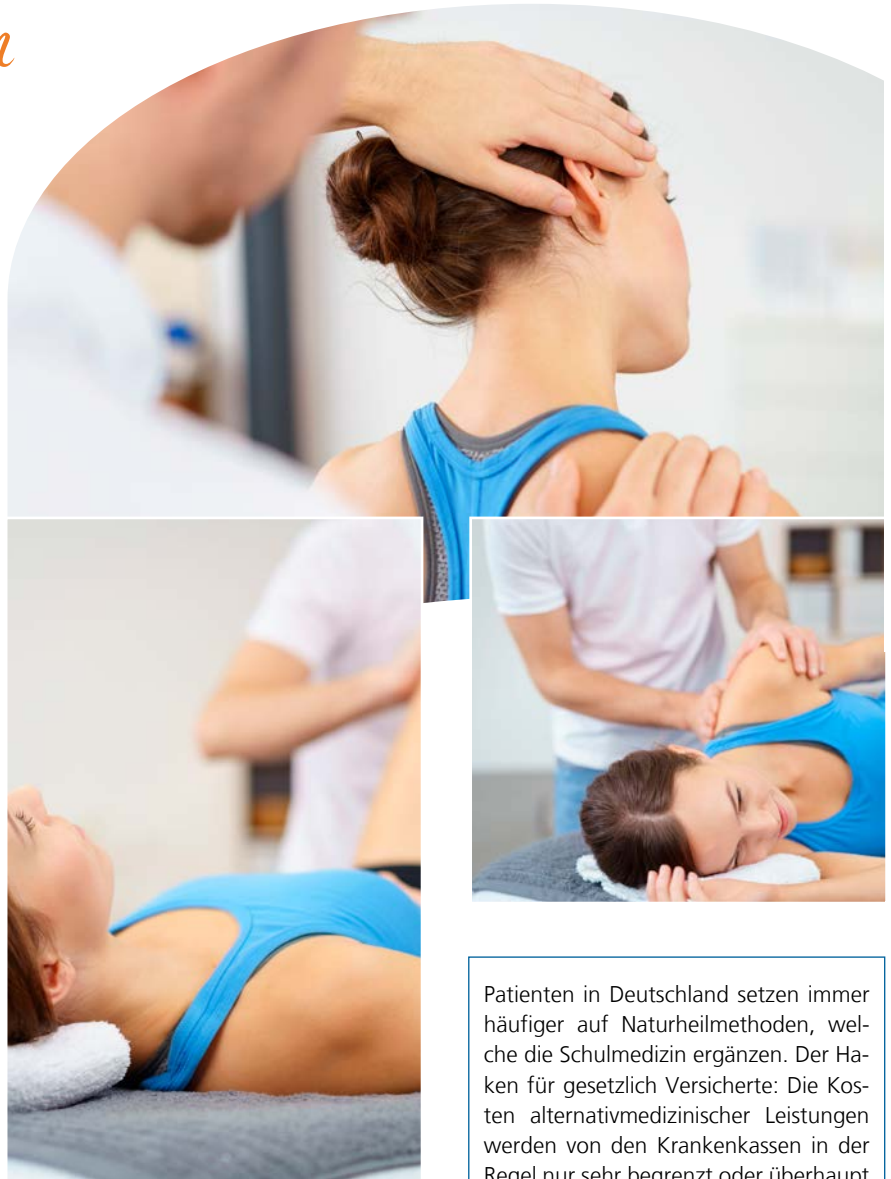
Mit Osteopathie können Blockaden sanft gelöst werden

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

Fehlfunktionen erspüren

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

Bis zu etwa eine Stunde dauert eine Therapie, meist sind mehrere erforderlich. Viele Patienten müssen die Kosten dafür allerdings aus eigener Tasche zahlen, denn Osteopathie gehört nicht zu den gesetzlichen Leistungen der Krankenkassen. Hier gibt es jedoch große Unterschiede. Ein Blick in die eigenen Kassenleistungen ist also immer lohnenswert.



Fotos: Adobe.com / ©contrastwerkstatt

Gute Qualifikation zählt

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

Patienten in Deutschland setzen immer häufiger auf Naturheilmethoden, welche die Schulmedizin ergänzen. Der Haken für gesetzlich Versicherte: Die Kosten alternativmedizinischer Leistungen werden von den Krankenkassen in der Regel nur sehr begrenzt oder überhaupt nicht übernommen. Mit einer privaten Heilpraktiker-Zusatzversicherung können gesetzlich Versicherte die Kosten von Behandlungsmethoden reduzieren, die im Hufelandverzeichnis oder im Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker (GebüH) enthalten sind. Die Zusatzversicherung Alternative Medizin 300 der Nürnberger Versicherung beispielsweise trägt ohne Wartezeit 80 Prozent der Kosten von Naturheilbehandlungen bis zu einem Gesamtbetrag von 300 Euro pro Kalenderjahr. Mehr Infos gibt es unter www.nuernberger.de. (djd).

Was ist Osteopathie?

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

Foto: Adobe.com / ©contrastwerkstatt



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

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

Die Osteopathie gliedert den Körper in verschiedene Systeme, die nur in einem engen und gut koordinierten Zusammenhang funktionieren können. Es darf niemals der Gedanke entstehen, es würde „verschiedene Osteopathien“ geben! Es gibt nur eine einzige und einzigartige Osteopathie mit vielen verschiedenen Techniken, deren

Stärke aber in ihrer kombinierten Integration und Anwendung in der spezifischen Behandlung des Individuums besteht.

Osteopathische Behandlung

Eine osteopathische Behandlung versucht manuell Beziehungen zwischen unterschiedlichen Strukturen zu erkennen, um diese dann gegebenenfalls auch zu normalisieren, damit die Gefäßsysteme (=Ernäh-

rung und Abfalltransport) und Nerven (=Koordination) wieder ein integrierendes und unterstützendes Gerüst für den Gesamtorganismus herstellen. Das Ziel der Behandlung ist es, ursächliche Krankheitsfaktoren aufzulösen oder abzuschwächen, freie Beweglichkeit der Gelenke und Faszien wieder einzurichten, das autonome Nervensystem auszugleichen, die Körperstatik zu harmonisieren, viszerale Störungen aufzulösen und psycho-emotionale Erleichterung und Entspannung zu erreichen. Das Muskel-Faszien-Skelett-System ist dabei von zentraler Bedeutung. Aber auch Ernährung, psychische, soziale und andere Lebensfaktoren werden mit berücksichtigt. Eine optimale Zusammenarbeit zwischen den unterschiedlichen Disziplinen ist deswegen sehr wichtig!

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



OSTEOPATHIE
Sabine Kurt

HEILPRAKTIKERIN **OSTEOPATHIN** PHYSIOTHERAPEUTIN

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

Nidderauer Straße 25

61137 Schöneck-Oberdorfelden

Telefon: 06187 / 992140

Homepage: www.kurt-osteopathie.de

E-Mail: praxis@kurt-osteopathie.de



Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

Mitglied im Verband der Osteopathen Deutschland e.V.



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 Alzheimer 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

Beim Fasten ist Trinken das A und O

Bei jeder Form des Fastens muss man auf den nötigen Flüssigkeitsausgleich achten

Wer eine Fastenzeit beginnt, verzichtet entweder auf Genussmittel wie Süßes und Alkohol oder lässt feste Nahrung für eine kurze Zeitspanne komplett weg. Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, vor allem Wasser, ist dabei unerlässlich.

Bis zu 1,2 Liter Wasser pro Tag fehlen

Das Fasten soll die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen, ihn reinigen und regenerieren. Doch wer, wie bei vielen Fastenformen üblich, auf feste Nahrung verzichtet, nimmt auch keine Flüssigkeit über Lebensmittel auf. „Dem Körper fehlen damit etwa 1,2 Liter Wasser am Tag, die er normalerweise aus der Nahrung bezieht und die durch das Verbrennen von Fetten und Kohlenhydraten während der Verdauung entstehen“, so Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser. Koch verweist auf die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): „Die Experten empfehlen, bei normaler Ernährung 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag aufzunehmen, um den natürlichen Wasserverlust auszugleichen, der durch Schwitzen, Atmen und unsere Ausscheidungen entsteht. Fastet man, muss diese Menge mindestens um die 1,2 Liter Wasser ergänzt werden, die der Körper normalerweise aus der festen Nahrung bezieht.“

Von Nulldiät bis Buchinger

Bei der Nulldiät ist für den Flüssigkeitsausgleich neben kalorienfreiem Trinkwasser auch Tee erlaubt. Sie ist die strengste Form des Fastens und sollte nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Beim modifizierten Fasten sind dagegen auch Shakes oder Suppen mit einem hohen Eiweißgehalt erlaubt. So soll die Mindestversorgung an Nährstoffen garantiert und der Abbau von körpereigenem Eiweiß verhindert werden. Zudem wird das Gehirn mit Kohlenhydraten versorgt. Leistungsfähigkeit und persönliches Wohlbefinden sind meist deutlich besser als beim strengen Fasten. Die geläufigste Fastenart ist wohl das Heilfasten nach Dr. Buchinger. Hier wird an den „Entlastungstagen“ nur leichte Kost wie reife Äpfel, Reis oder Naturjoghurt gegessen. Parallel wird der Darm mit abführendem Glaubersalz gereinigt. Allerdings geht dem Körper auch dabei eine große Menge Flüssigkeit verloren. Diese kann durch Kräutertees und Trinkwasser, aber auch durch Gemüsebrühe und viele frische Obst- und Gemüsesäfte wieder aufgefüllt werden.

Auch beim Intervallfasten aufpassen

Den geringsten Flüssigkeitsverlust erfährt man beim Intervallfasten. Hier wird tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet, man isst in den „Ess-Phasen“ wie gewohnt. Dr. Stefan Koch rät jedoch auch hier, Flüssigkeitsverluste genau im Blick zu haben. „Wassermangel im Körper ist ein ernstes Gesundheitsrisiko. Schon bei einem Defizit von zwei bis drei Prozent Körperwasser können wichtige Körperfunktionen versagen.“



Foto: DJD/Forum Trinkwasser

Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, vor allem Wasser, ist beim Fasten unerlässlich. Fastet man, muss die Flüssigkeitszufuhr mindestens um die bis zu 1,2 Liter Wasser ergänzt werden, die der Körper normalerweise täglich aus der festen Nahrung bezieht.

Die Grafik zeigt, wie viel Flüssigkeit man am Tag aufnehmen muss, um den natürlichen Wasserverlust auszugleichen, der durch Schwitzen, Atmen und unsere Ausscheidungen entsteht.



Foto: DJD/Forum Trinkwasser



Multitalent Sole

Das Geheimnis der Spessart Therme

Die als Heilquelle staatlich anerkannte, starke Natur-Sole des Fritz-Hamm-Sprudels fließt aus 539 Meter Tiefe direkt in alle Becken der Spessart Therme in Bad Soden-Salmünster. Sanft prickeln zarte Luftbläschen in Hessens längster Sprudelliege auf der Haut. Feine Düsen massieren in den großen, lichtdurchfluteten Becken behutsam verspannte Glieder, während manche Gäste in den Sommermonaten im Wellen-Freibad mit der Sonne im Gesicht vom Meer träumen.

Die wohlig-warme Sole in der Thermenlandschaft ist reich an wertvollen Mineralien und Spurenelementen. Sie steckt voller Begabungen für Gesundheit und Wohlbefinden! Geschätzt werden ihre oft beruhigenden, ausgleichenden Effekte auf den Körper und die innere Balance. Dies ist ganz besonders im Sole-Pur-Becken hautnah spürbar. Denn hier schwebt man in reiner Sole mit fast zehn Prozent Salzgehalt leicht wie eine Feder auf der Wasseroberfläche. So getragen lösen sich Alltagssorgen und Stress, Anspannung und Verspannung fast von alleine in Wohlbefinden auf. Regelmäßig angewendet können sich Solebäder positiv auf Burn-Out-Symptome, Rücken- und Gelenkschmerzen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden auswirken.

Wer mag, kombiniert seine Auszeit in der Spessart Therme mit einem Aufenthalt in der 4-Sterne-Saunawelt, einer Wohlfühlmassage plus Bad Sodener Heißer Sole-Rolle oder verschnauft im „Meeresklima“ der Totes-Meer-Salzgrotte.

Öffnungszeiten:

Therme MO – SA	9.00 – 22.00 Uhr
Sauna MO – SA	9.00 – 23.00 Uhr
SO + Feiertage	9.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch ist Damensauna	

www.spessart-therme.de



GESUNDE VIELFALT

GENIESSEN

Ihr Gesundheitszentrum im Main-Kinzig-Kreis

Nutzen Sie die gesunde Vielfalt unter dem Dach der Spessart Therme in Bad Soden-Salmünster: Aqua-Fitness im Solewasser, Physiotherapie, Sauna- oder Wellness-Auszeit. Jeden Tag. Mit oder ohne Rezept. Einfach von zu Hause aus.



Totes-Meer-Salzgrotte – durchatmen und entspannen

45 Minuten in der Salzgrotte tun fast so gut wie ein dreitägiger Urlaub am Meer – eine Wohltat bei Atemwegsproblemen und Pollenallergien. Für Kinder gibt's eine eigene Grotte.

Mal locker lassen

Totes-Meer-Salzgrotte (45 Min.)
Aromaöl-Massage (25 Min.)
Therme inkl. Sauna (3,5 Std.) **49 €**

PHYSIOVITAMED & AQUA-FITNESS

Gesund werden,
Gesund bleiben:
mit unserer Hilfe

ICELAB -110°C KÄLTEKAMMER

Frische-Kick für
weniger Schmerzen
und mehr Energie

VERWÖHNZEIT IM WELLVITAMED

Im Reich der Sinne:
Wellness-Massage,
Beauty und mehr

 **Spessart**
Therme
Bad Soden-Salmünster

Frowin-von-Hutten-Straße 5
63628 Bad Soden-Salmünster
Telefon 06056 744-162

spessart-therme.de

E-MAIL-NEWSLETTER

Bleiben Sie immer
auf dem Laufenden.
Kostenlos und
unverbindlich.
Jetzt anmelden.



2 für 1

TAGESKARTE
THERMALSOLE-BAD
SPESSART THERME

Gültig bis 30.11.2023.
Nicht kombinierbar mit anderen
Rabatten. Saunaticket aufbuchbar.
Nur Original-Coupons.

Schätze der Gesundheit

SÄCHSISCHE STAATSBÄDER BAD ELSTER UND BAD BRAMBACH
PUNKTEN MIT NATURMOOR, SOLE, MINERAL- UND RADONHEILWASSER



Foto SSB/E. Beiers

Im Ambiente der historischen Königskabine kann man ein prickelndes Kohlensäurebad genießen.

Die Sächsischen Staatsbäder Bad Elster und Bad Brambach zählen zu den traditionsreichsten und renommiertesten Heilbädern in Deutschland. Und sie hüten natürliche Schätze: das Naturmoor und die thermale Sole in Bad Elster, die stärkste Radonquelle der Welt in Bad Brambach und insgesamt 15 Mineralheilquellen. Moderne Therapiezentren mit Bade- und Saunalandschaften, nostalgische Bäderarchitektur, historische Parkanlagen sowie ein hochwertiges Kulturangebot verzaubern Gäste mit einer Wohlfühlharmonie aus Natur, Kultur und Gesundheit.

Schweben in der Soletherme Bad Elster

Wohltuende Schwerelosigkeit wie im Toten Meer lässt sich in der thermalen Natursole von Bad Elster erleben. Sie entspringt einem eiszeitlichen Urmeer im Elstertal in 1.200 Meter Tiefe und er-

möglicht durch den hohen Glaubersalzgehalt ein faszinierendes Gefühl des Schwebens. „Alle Muskeln entspannen und das vegetative Nervensystem wird auf Ausgleich und Harmonie programmiert. Die Lebensbalance stellt sich wieder ein“, erläutert Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung die positiven Effekte.

Buchungstipp

Schwereloses Schweben in Bad Elster

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 3 Tageseintritte in die Soletherme & Saunawelt inkl. Albert Bad
- 1 Elsteraner Salz-Öl-Peelingmassage
 - 1 Klangentspannung
- 1 Körperpackung in wärmender Schwebeliege inkl. Sekt oder Bio-Tee

**ab 330 Euro pro Person
im Doppelzimmer (Kat. II)**

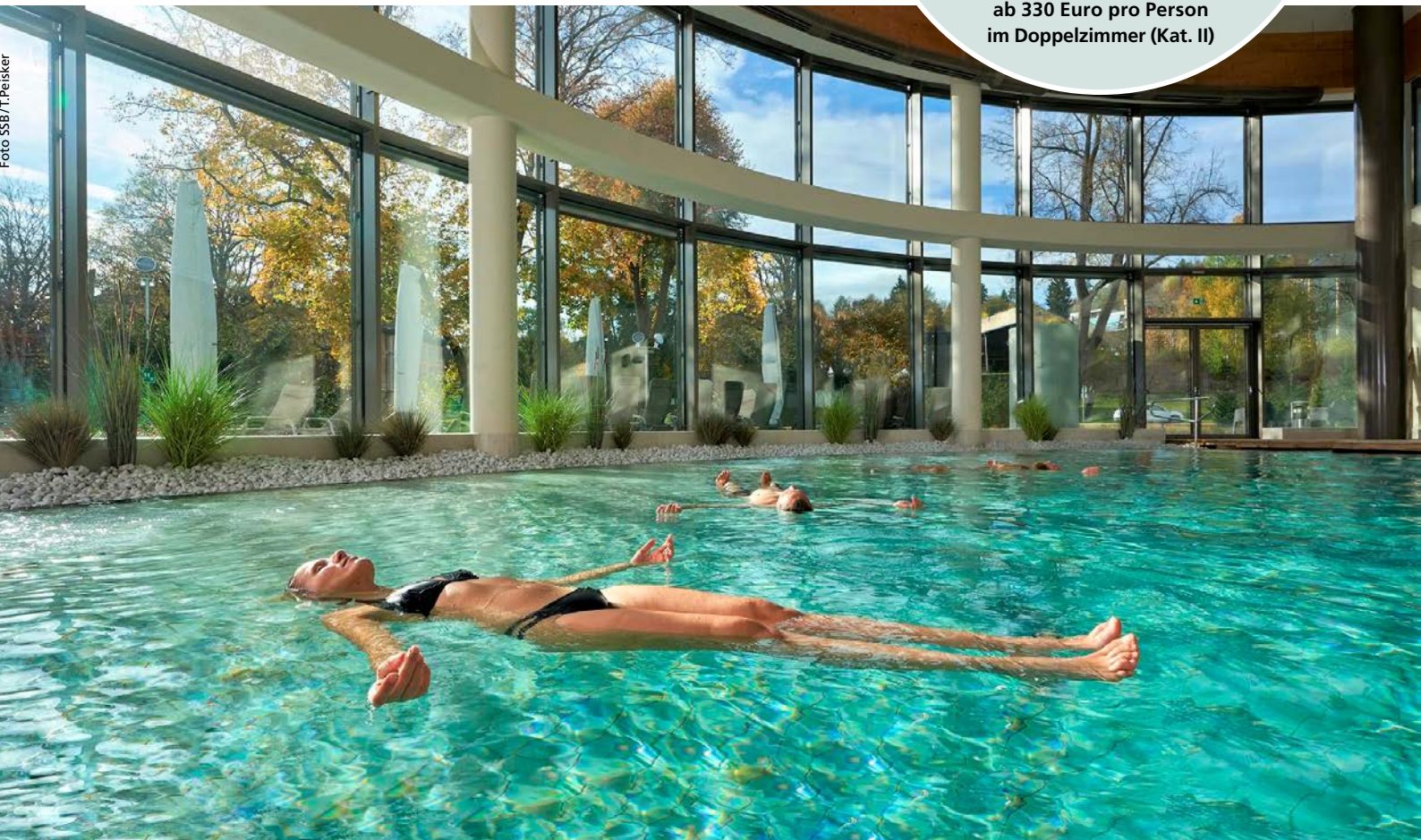


Foto SSB/T. Peisker

Das Schweben in der Soletherme Bad Elster stärkt das Immunsystem und wirkt so erholsam wie ein Kurzurlaub.



Buchungstipp

Radon-Kur Immun in Bad Brambach

- 7 Übernachtungen mit Halbpension
- 13 hochwertige Radonanwendungen
- 1 Kälte-Wärme-Therapie mit Schneeraum
 - Kneippgüsse, Heusack, Massage, Aqua-Sport und täglich freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft

**ab 1.090 Euro pro Person
im Doppelzimmer (Kat.II)**

Die Festhalle Bad Brambach, idyllisch im historischen Kurpark gelegen, bietet ganzjährig den idealen Rahmen für Konzerte, Veranstaltungen und Festlichkeiten.

Foto: SSB/C. Beer

Die Wetтинquelle Bad Brambach ist die stärkste Radonmineralheilquelle der Welt und unterstützt die Schmerzlinderung. (Foto links)

Der Schneeraum mit einer Temperatur von -10 Grad ist ein wichtiger Angebotsbestandteil der Schmerztherapie im neuen Radon-Therapiezentrum. (Foto rechts)



Foto SSB/T. Peisker



Foto: SSB GmbH

Königliches Jubiläum

2023 steht Bad Elster ganz im Zeichen des 175. Jubiläums als Königlich-Sächsisches Staatsbad. Als besonderes Geschenk erhalten alle Gäste im Jubiläumsjahr an ihrem Geburtstag freien Eintritt in die Soletherme sowie die Bade- und Saunalandschaften Bad Elster und Bad Brambach. Gekrönt wird das Jubiläum mit einem Festwochenende in Kombination mit dem 111. Brunnenfest Bad Elster vom 23. bis zum 25. Juni.

Stärkste Radon-Mineralheilquelle der Welt in Bad Brambach

Im benachbarten Bad Brambach wird seit über 100 Jahren das natürliche Heilmittel Radon erfolgreich in der Schmerztherapie angewendet. Die stärkste Radon-Mineralheilquelle der Welt sprudelt hier – die Wetтинquelle. Bei der Radontherapie gelangt das natürliche Heilmittel in kleinen, anregenden Mengen in den Orga-

nismus, aktiviert den Stoffwechsel und trägt zur Ausschüttung von schmerzstillenden Endorphinen bei. Das chemische Element wirkt als Entzündungshemmer und regt die zell-eigenen Reparaturmechanismen an. Dank der Kur kann häufig die Einnahme von Schmerzmitteln reduziert werden; eine Linderung der Schmerzen bis zu neun Monaten ist keine Seltenheit. Das Trinken des Radon-Mineralheilmittels unterstützt die Ausscheidung von gelösten Stoffwechselprodukten und vollendet so die positive Wirkung.

Neues Zentrum der Schmerztherapie

Anknüpfend an die über 100-jährige Gesundheitstradition gibt es seit 2021 in Bad Brambach ein neues Radon-Therapiezentrum mit zeitgemäßen Gesundheitsangeboten. Diese reichen von Radonbädern und Inhalationen über Spülungen bis hin zu Trinkkuren, ergänzt durch Physiotherapie und Entspannungsanwendungen. Eine

besondere Erfahrung ist der Schneeraum bei -10 Grad, der im Wechsel mit Wärmeanwendungen zur Schmerzlinderung beiträgt.



Sächsische Staatsbäder GmbH
Badstraße 6, 08645 Bad Elster
Tel. 037437 71111
info@saechsische-staatsbaeder.de
saechsische-staatsbaeder.de



Bad Elster



Sächsische Staatsbäder
BAD ELSTER & BAD BRAMBACH



Bad Brambach

Bad Salzungen

Jahrhundertprojekt *Gradierwerk fertiggestellt*



Urlaubsstadt, Erholungsstadt, Kurstadt: Als staatlich anerkanntes Soleheilbad verfügt Bad Salzungen in seinem Gradierwerk über die stärksten natürlichen Salzquellen Deutschlands mit bis zu 27 Prozent Salzgehalt. Zurecht ist das Gradierwerk zum Markenzeichen der Stadt geworden, welche Kurgäste und Touristen aus ganz Deutschland anzieht.

Ganz besonders seit der Sanierung, Bad Salzungen's „Jahrhundertprojekt“, ist das Gradierwerk eine Reise wert.

Das neueste alte Gradierwerk Deutschlands steht in Bad Salzungen. Wie das funktioniert? In mühevoller Kleinarbeit, mit viel Präzision und Umsicht, wurde das über 200 Jahre alte Gradierwerk auf den Millimeter genau ausgemessen, um es originalgetreu restaurieren zu können. Somit ist das Bad Salzunger Gradierwerk neu, aber sieht noch genauso anmutig und historisch aus, wie das alte.

Seit dem Frühjahr sind sowohl Ost- als auch Westwand nach der Bauphase endlich wieder freigegeben – es darf also nach Lust und Laune gradiert werden. Einheimische, Touristen, Kur- und Tagesgäste hatten lange darauf gewartet, wieder entlang der reisigbesetzten Wände mit der wohltuenden salzhaltigen Luft wandeln zu können.

Ein ganz besonderes Highlight steht Bad Salzungen im Sommer ins Haus: Am 08. Juli findet die große Feier zur Eröffnung des Gradierwerkes statt. Neue Ost- und Westwand, ein neugestalteter Gradiergarten, ein sanierter Mittelbau und allerlei Neuerungen sind ein Grund, groß zu feiern. Außerdem jährt sich 2023 die Verleihung des Titels „Bad“ für die Stadt bereits zum 100. Mal.

Gemeinsam mit allen Interessierten aus nah und fern soll dieses Jubiläum im neugestalteten Gradierwerksensemble gefeiert werden. Sie sind herzlich willkommen!



Tourist-Information
im Museum am Gradierwerk
Am Flößbrassen 1
36433 Bad Salzungen
Tel. 03695/693420
www.badsalzungen.de





Fotos: Thermalbad Wiesenbad / © D. Knoblauch



Die Gesundheitsquelle im Erzgebirge *Thermalbad Wiesenbad*

Da, wo Kurfürstin Sophie einst badete – Thermalbad Wiesenbad. Der kleine Ort mit einer über 500-jährigen Tradition im Kur- und Bäderwesen, gelegen am wildromantisch schönen Zschopautal im Erzgebirge, steht vor allem für eins: natürlich leben, nachhaltig das eigene Wohlbefinden steigern, gesund werden aus der Kraft der Natur.

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

Seit 1998 ist Thermalbad Wiesenbad ein staatlich anerkannter Kurort. Die Legende besagt, dass bereits im Jahr 1496 ein Schäfer die heilende Wirkung unseres Thermalwassers entdeckte. Es entspringt der Georgsquelle, einer staatlich anerkannten fluoridhaltigen Heilquelle für Trink- und Badekuren.

Aus der Ursprünglichkeit heraus - verbunden mit langjährig gesammelter Erfahrung im Kur- und Bäderwesen - ist ein barrierefreies Gesundheitszentrum mit Rehabilitationsklinik, Thermalbad*Therme Miriquidi*, Thermal-Kräuter-Wellness und Thermal-Heilkräuter-Zentrum entstanden. Die Einfachheit ist es, was Thermalbad Wiesenbad so besonders macht und zeigt, dass es keiner komplexen Formel bedarf, um die eigene Vitalität nachhaltig zu stärken. Mit verschiedensten Angeboten von *Immunsystem in Balance* bis hin zu indikationsbezogenen Gesundheitsaufenthalten hat JEDER die Möglichkeit, das Milieu seines Körpers selbst zu beeinflussen und damit die Weichen für seine Gesundheit zu stellen.

Durch dieses breite Spektrum an Gesundheitsangeboten ist Thermalbad Wiesenbad DIE Adresse im Erzgebirge für Rehabilitation, Prävention, Gesundheitsurlaub und Medical Wellness – indikationsbezogen zur Behandlung von orthopädischen und neurologischen Erkrankungen, aber auch präventiv. Im Zentrum steht dabei immer eins: die individuelle Betrachtung des Menschen.

Unser Angebotsspektrum umfasst: 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 und 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**



Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg

MOOR · HEILWASSER · RADON



STATIONÄRE REHA

- Orthopädie
- Gynäkologie
- Anschlussheilbehandlung

PRIVATE KUREN

- Anwendungen
- Tagesaufenthalte
- Kurzprogramme

Orthopädie (03 49 25) 6 37 41 · Private Kuren (03 49 25) 6 30 37
Gynäkologie (03 49 25) 6 30 39 www.eisenmoorbad.de

PREMIUM BALI SPA

Eine Reise zur Insel der Götter

**ab 701 €
für Zwei**





**2 Übernachtungen
mit Frühstücksbuffet**

- Tägl. Eintritt in die Vita Classica-Therme & Saunaparadies
- Premium Bali Spa für Zwei: Begrüßung mit Minzkomresse u. Mangosaft, gleichzeitige Ganzkörpermassage mit vielseitigen Massage-Techniken (ca. 60 Min.), Lulur-Pulver-Peeling mit Joghurt, Blütenbad mit zartem Kokosduft bei einem Getränk
- Frisch gepresster Energie-Cocktail
- Freie Fahrt mit Bus und Bahn in der Schwarzwald-Region

**Preis für zwei Personen:
ab € 701,00**

Weitere Informationen und Buchung:
Kur und Bäder GmbH • Herbert-Hellmann-Allee 12
79189 Bad Krozingen • Tel. +49 7633 4008-154
www.bad-krozingen.info



Bad Griesbach

Heilbad · Luftkurort · Golf Resort
im Rottaler Bäderdreieck



Gäste- & Kur-Service Bad Griesbach
Kurallee 8 ■ 94086 Bad Griesbach

Telefon: 08532 792-40
E-Mail: info@badgriesbach.de
www.badgriesbach.de

Quelle der Erholung

Bad Salzschlirf - Heilbad seit 1838

Erholung und Genesung sind zwei der guten Gründe für einen Aufenthalt in Bad Salzschlirf. Der traditionelle Kurort, in dem seit fast zwei Jahrhunderten die bekannten Solequellen sprudeln, bietet aber noch viel mehr.

Bei uns können Sie zur Ruhe und zur Natur finden:

ein Aufenthalt im Kurpark, ein Spaziergang um unseren Kurort oder mit mehr Aktivität bei einer Wanderung. Auch mit dem Fahrrad sind wir als Knotenpunkt der Fernradwege (R2, R7a, Vulkan-Radweg, Bahnradweg) idealer Ausgangspunkt für Ihre Touren.

Die Lage zwischen Rhön und Vogelsberg bringt viele Möglichkeiten, die Natur zu erleben und die Region zu entdecken.



Tourist-Information
Lindenstraße 6
36364 Bad Salzschlirf,
Tel. (0 66 48) 22 66
www.bad-salzschlirf.de



Jugendstil - Badehof mit Wandelhalle



Es warten viele Veranstaltungen und Erlebnisse auf Sie !

Dr. Martiny Sommernachtsball – Open-Air im Kurpark, Samstag, 15. Juli 2023

Freunde des Tanzes dürfen sich auf ein außergewöhnliches Erlebnis freuen. Nachdem die Veranstaltung in 2022 großen Zuspruch erhielt, wird im historischen Kurpark erneut ein Open-Air-Sommernachtsball stattfinden. Das bekannte Tanzorchester Michael Holz aus Aachen wird die Gäste in die vielfältige Welt des Tanzes – von Standard bis Lateintänze mitnehmen.



Großes Lichterfest – das Highlight des Jahres, 26. – 27. August 2023

Das traditionelle und stimmungsvolle Fest mit tollen Highlights und regionalem Fokus lockt jährlich tausende Besucher/innen nach Bad Salzschlirf.

Live-Musik auf drei Bühnen, Markttreiben, Foodmeile, Walking Acts und die Symphonie aus Wasser und Licht - die Wasserspiele mit beeindruckendem Feuerwerk bilden den Höhepunkt.





Drei Thermen erwarten Sie!



Spektakuläre Saunalandschaften

Fotos: © Leonie Lorenz



Waldbaden



Camping



Biergarten

Fit und gesund in den Frühling

Unvergessliche Wohlfühl-Auszeit

IN EUROPAS BELIEBTESTEM KURORT

Die heilkräftige Wirkung des Thermalwassers genießen, die wiedererwachende Natur entdecken, neue Kraft und Lebensfreude tanken sowie neue Energie schöpfen: Bad Füssing an der bayerisch-österreichischen Grenze im Bayerischen Thermenland ist eine wohltuende Anti-Stress-Kur für alle Sinne und macht aus Urlaubsträumen Wirklichkeit.

Der natürliche, heilkräftige Schatz, der 56 Grad heiß aus 1.000 Metern Tiefe emporsprudelt, ist auch heute Bad Füssings Gästemagnet Nummer 1. In den drei Thermen erwartet Sie eine unvergleichliche Erlebniswelt mit 12.000 Quadratmetern Wasserfläche. In etwa der Hälfte der rund 100 Pools können Sie sogar unter freiem Himmel die ersten Frühlingssonnenstrahlen im wohligen-warmen Wasser genießen.

Lassen Sie den Alltag weit hinter sich!

Bad Füssing ist besonders im Frühling der Ort der Millionen Blüten: Lassen Sie die Atmosphäre der Parks und der Wälder auf sich wirken, lauschen Sie der Stille. Wer in die Natur Wald eintaucht, tut etwas für seine Gesundheit. Finden Sie bei einem „Waldbad“ Entspannung und Ruhe oder vergessen Sie bei einer „Wald-Meditation“ die Sorgen des Alltags! Rund um Bad Füssing erwartet Sie ein rund 460 Kilometer langes, bestens ausgebautes Tourennetz zum Wandern und Radeln.

Vom 1. bis 26. Mai begeistert Bad Füssing seine Gäste auch in diesem Jahr wieder mit einer besonderen „Frühlings-Aktion“: Den Bad Füssinger



Gesundheitswochen. Sie schaffen mit zahlreichen besonderen Angeboten und Attraktionen den Brückenschlag zwischen Therapie und Genuss, zwischen Aktivsein und Entspannen. Die vier Themenwochen – die Aktiv- und Wanderwoche, die Natur- und Gartenwoche, die E-Bike- und Radlwoche sowie die Wald- und Kräuterwoche – laden dazu ein, Bad Füssing wieder oder auch neu zu entdecken.

Alle Infos unter:

www.badfuessing.com/Gesundheitswochen

Das Team des Kur- & Gästeservice unterstützt Sie gern bei der Planung und Vorbereitung Ihrer unvergesslichen Frühlings-Auszeit in Bad Füssing.



Kur- & Gästeservice Bad Füssing
94072 Bad Füssing
Tel. 08531 975-580
www.badfuessing.de
tourismus@badfuessing.de



Neue Lebensfreude auf Rezept

Offene oder ambulante Badekuren werden von Hausärztin oder Hausarzt empfohlen, wenn die Gesundheit bereits angegriffen ist und man eine Verschlechterung vermeiden möchte. Seit 2021 gehören sie wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen. Jeder Versicherte kann das Angebot alle drei Jahre wahrnehmen, beim Antrag lässt sich auch ein Wunschkurort angeben. Bad Mergentheim etwa bietet neben medizinischer Infrastruktur und spezialisierten Fach- und Rehakliniken mit der „Romantischen Straße“ und dem Radwanderwegenetz „Liebliches Taubertal“ beste Voraussetzungen für ein aktives Programm. Der Kurpark dürfte zu den schönsten Parks Deutschlands zählen, dazu kommt die historische Altstadt mit malerischen Gassen und Fachwerkhäusern. Mehr Infos rund um die Kur unter www.visit.bad-mergentheim.de.

Was die Krankenkasse zahlt

Im Rahmen einer genehmigten ambulanten Vorsorgeleistung übernimmt die Krankenkasse die Kosten für den Kurarzt sowie 90 Prozent der Kurmittel. Die gesetzlichen Zuzahlungen der verbleibenden zehn Prozent und zehn Euro pro Verordnung sind vom Versicherten zu tragen. Je nach Kasse gibt es aber auch Zuschüsse für Unterkunft und Verpflegung. (djd).



Entspannung in der Solymar Therme in Bad Mergentheim. Alle Becken des Sole- und Vitalbereichs sind mit dem Solewasser aus der Bad Mergentheimer Paulsquelle gefüllt.

KÖNIGSWEGE ZUR GESUNDHEIT



Relax
& DETOX



HEILFASTEN UND BASEN BALANCE WOCHEN IM BOLLANTS SPA IM PARK

Umgeben von Natur, im exklusiven Hotel-ambiente mit großer Wellnesslandschaft und begleitet von einem erfahrenen Fastenteam wird der Fastenaufenthalt zur wertvollen Erfahrung mit nachhaltiger Wirkung.



NAHELAND
BollAnts
SPA IM PARK

Als bestes Wellness Hotel in
Rheinland-Pfalz ausgezeichnet.

www.bollants.de

www.instagram.com/bollants_spaimpark · www.facebook.com/bollants





Fotos: Main-Kinzig-Kreis / ©Eigenbetrieb Abfallwirtschaft

Abfall trennen

Ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz

Abfalltrennung und Klimaschutz, hat das wirklich etwas miteinander zu tun? Die Antwort lautet: Auf jeden Fall! Denn erst die sortenreine Trennung macht es möglich, aus Abfällen wieder hochwertige Produkte herzustellen und auf die kosten- und energieintensive Herstellung von Vorprodukten zu verzichten. Der Eigenbetrieb Abfallwirtschaft möchte Ihnen das an einigen Beispielen erläutern.

Die Verwertung von Altpapier in der Produktion von Zeitungen, Prospekten, Pappen, Kartons, ermöglicht den Verzicht auf Zellstoff der oft aus Holz gewonnen wird, das in Übersee aus Plantagenholz oder der Abholzung von Wäldern stammt. Allein im Main-Kinzig-Kreis werden jährlich fast 25.000 Tonnen Altpapier über die blaue Tonne erfasst und zu guten Preisen an Papierfabriken verkauft. Der Erlös wird nach Abzug der Kosten an die Städte und Gemeinden überwiesen, die diese Einnahmen in den Gebührenhaushalt verbuchen.

Die Verwertung von Bioabfall wurde weiterentwickelt. Statt lediglich der Produktion von Qualitätskompost zu dienen, werden inzwischen mehr als zwei Drittel des Abfalls aus der braunen Tonne in Vergärungsanlagen geliefert. Das dort erzeugte Biogas wird entweder direkt zur Stromproduktion genutzt oder nach Aufbereitung in das bestehende Erdgasnetz eingespeist. Der Gärrest selbst wird wiederum kompostiert, so dass die enthaltenen Pflanzennährstoffe weiter genutzt werden. Der Beitrag des Bioabfalls zum Klimaschutz könnte noch größer ausfallen, wenn in der Biotonne keine Plastiktüten, Gläser oder Verpackungen mit verdorbenen Lebensmitteln enthalten wären, die zurzeit leider mit großem Aufwand aussortiert werden müssen. Das Potential ist riesig, immerhin fallen im Main-Kinzig-Kreis jährlich mehr als 40.000 Tonnen Bioabfall an.

Auch aus alten Möbeln lassen sich viele Bestandteile weiter verwerten. Nach dem sie durch den Pressvorgang bei der Einsammlung bereits vorzerkleinert sind, gelangen sie in die Sperrmüllsortieranlage des Abfallwirtschaftszentrums Gelnhausen-Hailer. Dort werden Holz, Glas und Keramik und verschiedene Kunststoffe und Metalle aussortiert. Während Metalle und einige Kunststoffarten verwertet werden, dient das Altholz als Brennstoff in industriellen Heizkraftwerken, die Strom und Prozesswärme bereitstellen.

Die nicht verwertbaren Bestandteile des Sperrmülls werden zusammen mit dem Hausmüll aus der grauen Tonne im Müllheizkraftwerk Offenbach verbrannt, die dabei entstehende Wärme wird teilweise verstromt und teilweise in das städtische Fernwärmenetz eingespeist.

Auch die Abfälle aus der Gelben Tonne werden aufwendig behandelt. Zunächst gelangen sie in eine Sortieranlage, in der sie nach den einzelnen Stoffgruppen getrennt werden (Imagefilm unter



Main-Kinzig-Kreis
Eigenbetrieb Abfallwirtschaft

www.meilo-gernsheim.de) und anschließend entweder stofflich verwertet oder als Ersatzbrennstoff vermarktet.

Dies sind nur einige Beispiele von Vielen, die Entwicklung geht rasant weiter und es gibt noch viel zu tun gerade im Bereich der Bau- und Abbruchabfälle.

Der Königsweg besteht aber darin, Abfälle gar nicht erst entstehen zu lassen, sie also zu vermeiden. Einige Tipps dazu haben wir Ihnen nachfolgend zusammengestellt:

Abfallvermeidungstipps

Die Vermeidung von Abfall findet oft in kleinen Maßnahmen statt, die zunächst unbedeutend wirken. Dennoch sollte man sie nicht unterschätzen, denn kontinuierlich ausgeführt, zeigen sie sehr wohl Wirkung und schärfen auch den Blick für unnötig anfallende Abfälle in anderen Bereichen.

Beim Einkaufen

- **Nehmen Sie eine Einkaufstasche mit.** Es gibt Taschen, die zusammengeklappt nur halb so groß sind, wie eine Packung Papiertaschentücher.
- **Kaufen Sie Getränke in Mehrwegflaschen.**
- **Vermeiden Sie XXL-Packungen und 2-für-3-Angebote**
- **Kaufen Sie Nachfüllpackungen.** Nachfüllpackungen gibt es beispielsweise für Gewürze und Körperpflegemittel.
- **Nutzen Sie Unverpacktläden**
- **Kaufen Sie keine Wegwerfprodukte wie Einmalrasierer oder -kameras.**

Im Haushalt

- **Defekte Elektrogeräte reparieren lassen.** Manche Hersteller bieten über ihre Homepage die Reparatur von Geräten zu günstigen Pauschalen an. So müssen Sie sich nicht mit neuen Bedienungsanleitungen auseinandersetzen und können vorhandenes Zubehör oder Verbrauchsmaterial weiter nutzen. In einigen Städten gibt es auch Repaircafés.
- **Entleeren Sie Verpackungen vollständig.** Um Gläser mit Marmelade, Aufstrich etc. vollständig zu entleeren, gibt es im Handel spezielle Restelöffel, auch kleine Teigschaber eignen sich gut. Zur Not hilft auch der kleine Finger.
- **Sortieren Sie ihre Lebensmittelvorräte nach Mindesthaltbarkeitsdatum.** Schreiben Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum deutlich sichtbar auf die Packung.
- **Shampoo- und Duschgelflaschen vollständig entleeren.** Einfach etwas Wasser einsaugen und schütteln.
- **Zahnpastatuben durchschneiden.** Der Rest reicht noch eine Woche. Auch Cremetuben lassen sich so aufbrauchen.

Draußen und Unterwegs

- **Verwenden Sie Brotdosen statt Alufolie.** Auch Brötchentüten vom Bäcker lassen sich nochmals verwenden.
- **Verwenden Sie Thermobecher.** Ihr Tee oder Kaffee bleibt länger warm und wenn der Becher umfällt, suppt es nicht gleich heraus.
- **Drucken Sie nicht alles aus.** Vieles kann man als Pdf-Datei archivieren. Drucken Sie Wichtiges beidseitig aus und verwenden Sie möglichst Recyclingpapier.
- **Vermeiden Sie überflüssige Werbung.** Beschriften Sie ihren Briefkasten mit dem Hinweis „Keine Werbung, keine kostenlosen Zeitungen“.
- **Verwenden Sie Akkus statt Batterien.** Moderne Akkus verlieren kaum an Ladung, es gibt auch vorgeladene Akkus, die Sie direkt verwenden können.
- **Unpassende Geschenke.** Nicht einlagern, sondern weiterverchenken oder spenden
- **Kompostieren Sie selbst.** Nutzen Sie die in Kartoffelschalen, Gemüseresten etc. enthaltenen Pflanzennährstoffe im eigenen Garten.
- **Bleiben Sie aktiv. Gesundheit erhalten Sie nicht im Supermarkt, eher auf dem Weg dorthin.** Kurzstrecken schaden ihrem Auto, aber Ihnen nicht. Fahrradtaschen, -körbe oder Einkaufstrolleys tragen für Sie den Einkauf direkt bis vor die Haustür.



Das geht an die Nerven

Neuropathie: Wie sich Schäden entwickeln und was man dagegen tun kann

Nervenschäden können verschiedene Ursachen haben. Dazu zählen Diabetes und ein Vitamin-B1-Mangel, der sich dadurch entwickeln kann. Erste Anzeichen können kribbelnde oder schmerzende Füße sein. Wichtigste Strategie dagegen ist die Behandlung der Ursachen der Nervenschädigung.



Foto: djf/Wörwag Pharma/colourbox.de

Bei Diabetes ist eine gute Einstellung des Blutzuckers wichtig. Ein Vitamin-B1-Mangel kann mithilfe der Vitamin-Vorstufe Benfotiamin ausgeglichen werden. Sie ist beispielsweise in milgamma protekt enthalten, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Nervengifte wie Alkohol und Nikotin sollten möglichst gemieden werden. Ein gesunder Lebensstil mit reichlich Bewegung und mediterraner Kost kann ebenfalls dazu beitragen, dass die Nerven nicht noch weitere Schäden davontragen. Mehr Infos gibt es unter www.milgamma.de. (djf).



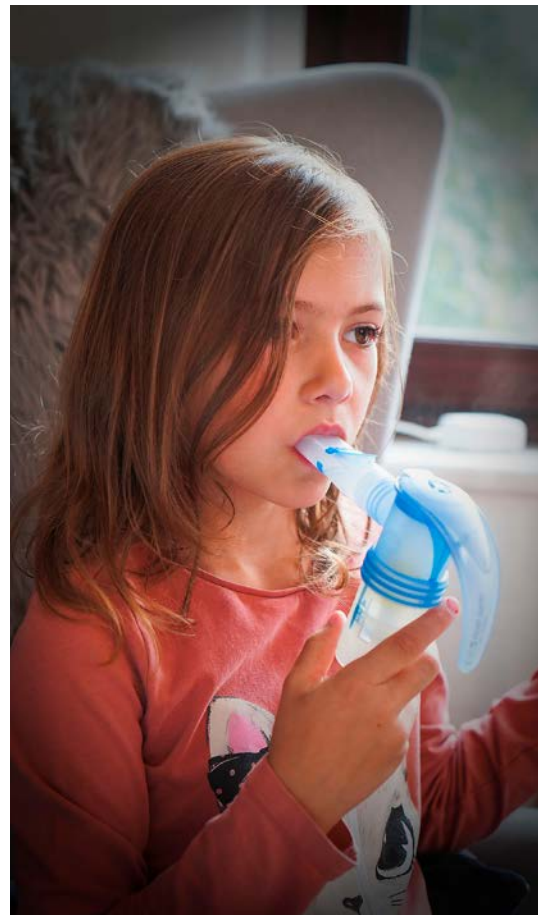
Foto: djf/Wörwag Pharma/NAI/Marc Mueller

Um eine Neuropathie festzustellen, überprüft der Arzt, ob die Füße beispielsweise leichte Berührungen wahrnehmen.

Hoffnung schenken

Eine Geschenk-Urkunde ist etwas Besonderes und hilft Menschen mit Mukoviszidose

Wer lieben Menschen etwas Besonderes schenken möchte, kann ihnen etwa eine personalisierte Geschenk-Urkunde des Mukoviszidose e.V. überreichen. Die Urkunde kann sich im Anschluss an eine Spende jeder unter www.muko.info/spenden-statt-geschenke selbst ausdrucken. So verschenkt man gleich doppelt Freude: Denn jede Urkunde bedeutet Hilfe für Menschen mit Mukoviszidose. Mehr als 8.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene leben in Deutschland mit der unheilbaren Erbkrankheit, die eine verkürzte Lebenserwartung bedeutet. Die bundesweite Patientenorganisation Mukoviszidose e.V. setzt sich mit zahlreichen Selbsthilfe-Angeboten und der Forschungsförderung für die Betroffenen ein. Mit jeder Spende kann der Verein mehr von seinen wichtigen Hilfsprojekten umsetzen. (djf).



Fotos: djf/Mukoviszidose e.V.



Müde Muskeln munter machen

Die richtige Pflege für den Motor unseres Körpers

Sie halten uns aufrecht, bewegen uns fort und ermöglichen uns das Lächeln. Sie erzeugen Wärme, regulieren den Blutdruck sowie die Verdauung und sogar den Herzschlag. Die Rede ist von unseren Muskeln. Während beispielsweise die Darm- oder Gefäßmuskulatur nicht bewusst steuerbar ist, lässt sich die Bewegungsmuskulatur, die für die Motorik verantwortlich ist, gezielt einsetzen: Wollen wir den Arm heben, können wir das in der Regel tun. Diese sogenannten Skelettmuskeln sind über Sehnen an den Knochen befestigt. Die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin weist darauf hin, dass ab einem Alter von ungefähr 30 Jahren die Muskelmasse bei Frauen wie auch bei Männern abnimmt - ohne aktives Entgegenwirken um etwa 30 bis 50 Prozent bis zum 80. Lebensjahr.

Abwechslungsreiche Bewegung tut gut

Es ist daher wichtig, sich gut um die eigenen Muskeln zu kümmern. Besonders freuen sie sich über abwechslungsreiche Bewegung, zum Beispiel regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining. Die körperliche Aktivität trägt zum Aufbau bei und verhindert zugleich den Abbau. Zur Pflege von Muskeln und Gelenken können etwa hochdosierte CBD Muskel- und Gelenkgele angewendet werden. Cannaren bietet einen leichten Wärmeeffekt - zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Training oder für eine entspannende Massage nach körperlicher Belastung. Cannaxil schafft schnelle Kühlung, beispielsweise für die Beine nach langem Stehen. Beide Gele enthalten hochdosiertes CBD (Cannabidiol aus der Hanfpflan-



Foto: djd/Murnauers/Art_Photo/shutterstock.com



Foto: djd/Murnauers/Aleksandar Malivuk/shutterstock.com

ze). Dem aus der Hanfpflanze gewonnenen CBD werden vielfältige Eigenschaften nachgesagt. Auch wenn CBD aus der Hanfpflanze gewonnen wird, besitzt es keine psychoaktive Wirkung und kann mehrmals täglich auf der Haut angewendet werden.

Wärme oder Kälte bei welchen Beschwerden?

Grundsätzlich hat sich bei chronischen Beschwerden oder bei Verspannungen Wärme bewährt. Sie weitet die Blutgefäße, dadurch wird die Durchblutung angeregt und das Gewebe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Bei akuten Beschwerden ist Kälte die richtige Wahl: Sie fährt die Durchblutung herunter - ein wertvoller Effekt etwa bei Schwellungen in den Beinen. Auch werden durch Kälte oft Entzündungen abgeschwächt und Schmerzen gelindert. Mehr Infos dazu gibt es unter www.cannaren-cannaxil.com.

Um die Muskeln zu pflegen, ist außerdem eine ausgewogene Ernährung wichtig. Hier sind Proteine (Eiweiße) essenziell für den Aufbau, den Erhalt und die Reparatur. Die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Vitamin B1 und Vitamin D sorgen fürs reibungslose Funktionieren. Kohlenhydrate liefern die benötigte Energie. (djd).

Job mit Sinn gesucht?

Warum arbeiten wir? Natürlich, um Geld zu verdienen. Doch laut einer Umfrage im Auftrag des Demographie Netzwerks ist es für rund jeden Zweiten auch wichtig, eine sinnvolle Aufgabe zu haben, vier von zehn wünschen sich Kon-

takt mit Menschen, und jeder Dritte möchte mit seiner Arbeit etwas zur Gesellschaft beitragen. Diese Wünsche kann zum Beispiel die Arbeit in der Pflegeberatung erfüllen: „Ich bin Lotse, ich berate und ich unterstütze Pflegebedürftige und ihre Familien ganz unmittelbar und individuell. Das ist eine wirklich tolle Aufgabe“, beschreibt Evamaria Riethmüller, Pflegeberaterin vor Ort bei compass private pflegeberatung, ihre Tätigkeit. Fachkräfte für die Beratung werden stets gesucht – Informationen und Stellenangebote gibt es unter www.compass-pflegeberatung.de.
(djd).


**Werden Sie Teil unseres Teams
in Voll- oder Teilzeit!**



- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Gesundheits- und Krankenpfleger (m/w/d)
- Geronto-psychiatrische Fachkräfte (m/w/d)

DOMICIL-Seniorenpflegeheim Am Schloßgarten GmbH
Nordstraße 63 | 63450 Hanau
Telefon: 06181 / 968 4 - 0 | Karriere@Domicil-AmSchlossgarten.de



Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto



Kesselstädter

PFLEGEDIENST

Kurt-Schumacher-Platz 9, Hanau

Tel. 06181 - 91 98 325
Fax: 06181 - 91 98 326

Lebensqualität bewahren und fördern
trotz körperlicher Einschränkungen.

Wenden Sie sich für Fragen und
Beratung vertrauensvoll an uns!

www.pflegedienst-kesselstadt.de



Miteinander – Füreinander

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 ehrenamtlichen 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

Foto: DJD/compass private pflegeberatung



Pflege und Urlaub passen zusammen

Einfach mal rauskommen, das möchten auch Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Allerdings erfordert Urlaub in einer Pflegesituation besonders gute Planung. Eine Möglichkeit sind Pflegehotels. „Diese sind eine Kombination aus Hotel und Pflegeeinrichtung. Meist haben sie auch Angebote für Freizeit und Wellness, bei denen alle auf ihre Kosten kommen“, erklärt Julia Friedrich von der compass private pflegeberatung. Eine Suchfunktion gibt es unter www.pflegeberatung.de. Für die Planung und Finanzierung des Urlaubs ist es empfehlenswert, eine Pflegeberatung in Anspruch zu nehmen, etwa unter der kostenlosen Rufnummer 0800-101 88 00. Die Fachleute dort erklären zum Beispiel, wie man Kurzzeit- und Verhinderungspflege für den Urlaub nutzen kann – auch wenn die Pflegeperson alleine verreist.

(djd)

Überforderung in der Pflege vorbeugen

Von den fünf Millionen Pflegebedürftigen werden 4,2 Millionen von Angehörigen versorgt. Doch wie eine Studie im Auftrag des Sozialverbands VdK ergab, fühlen sich mehr als ein Drittel der Pflegenden stark überfordert, sechs von zehn vernachlässigen die eigene Gesundheit. „Prävention ist deshalb wichtig“, erklärt Beatrix Müller-Schaube von der compass private Pflegeberatung. Das bedeute zunächst, die eigenen Möglichkeiten einzuschätzen – helfen können dabei die Fragen und Informationen unter www.pflegeberatung.de/selbstfürsorge. Zusätzlich bietet compass unter der kostenfreien Servicenummer 0800 101 88 00 Präventionsberatung für jeden an, für Privatversicherte auch Beratung vor Ort oder per Videogespräch. Die Fachleute geben Tipps, wie man neben der Pflege gut für sich selbst sorgen kann. (djd)



Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto

Am Ende wissen, wie es geht:



EIN KOFFER VOLLER TIPPS FÜR DAS ENDE DES LEBENS.

Auch 2023 vermitteln „Letzte Hilfe“-Kurse im gesamten Main-Kinzig-Kreis, wie Angehörige ihren Lieben am Ende des Lebens beistehen können.

Lebensende und Sterben erzeugen in Angehörigen oft ein Gefühl der Hilflosigkeit. Dabei gibt es viel, was man machen kann, um seinen Mitmenschen auch in dieser Situation einfühlsam und zugewandt zur Seite zu stehen. Um dieses Grundwissen zu vermitteln, gibt es seit einiger Zeit im Main-Kinzig-Kreis sogenannte

„Letzte Hilfe“-Kurse. Auch in diesem Jahr finden Veranstaltungen in allen Städten und Gemeinden des Landkreises statt, in denen interessierte Bürger*innen unter fachkundiger Anleitung erfahren können, was sie für ihre Angehörigen am Ende des Lebens tun können. Auch Themen wie Vorsorge und Patientenverfügung sowie Raum für den Austausch eigener Erfahrungen sind Bestandteil des Kur-ses. Das breite Grundwissen und die einfachen Möglichkeiten zur Unterstützung geliebter Menschen am Lebensende helfen dabei, Unsicherheiten, Hemmungen und Ängste abzubauen.

„Letzte Hilfe“-Kurse finden bundesweit statt. Im Main-Kinzig-Kreis haben sich wichtige Partner des lokalen Palliativ- und Hospiznetzwerkes zusammengeschlossen. Zu ihnen gehören das Palliativteam Hanau, die Arbeitsgemeinschaft Hospizdienst (AGH) in Trägerschaft des Caritas-Verbandes für den Main-Kinzig-Kreis, der Ambulante Hospizdienst der VMLS, der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Hanau, das Hospiz Alzenau, „Lichtbogen“ der evangelischen Kirche Wächtersbach sowie engagierte Privatpersonen. In Kooperation mit dem Main-Kinzig-Kreis bieten sie regelmäßig Kurse vor Ort als auch Online-Veranstaltungen rund um das Thema „Letzte Hilfe“ an. Informationen und Termine finden Sie auf den Homepages der einzelnen Kooperationspartner oder im Internet unter www.letztehilfe.info/kurse. Die Kurse sind in der Regel kostenlos, um eine Spende wird gebeten.



Foto: privat

Natalie Jellinghaus / Neue Co-Geschäftsführerin des Pflegezentrum Mainterrasse Steinheim

Die Geschäftsführung des Pflegezentrum Steinheim „Mainterrasse“ wird erweitert. Der langjährige Geschäftsführer Manfred Maaß bekommt ab sofort Unterstützung von der neuen Co-Geschäftsführerin Natalie Jellinghaus. Zum Jahresende 2023 wird Maaß die Geschäftsführung des renommierten Steinheimer Pflegezentrums dann vollständig in die Hände seiner Nachfolgerin legen. Allerdings bleibt der 67-jährige weiterhin Geschäftsführender Gesellschafter der Mainterrasse Service Gesellschaft mbH.

Natalie Jellinghaus ist seit vielen Jahren in der Pflegebranche tätig. „Ich bin von der Pike auf in der Pflege tätig. Erst als gelernte Krankenschwester, dann habe ich bei der AOK Hessen gearbeitet und war vier Jahre als Pflegesatzverhandlerin für Pflegeeinrichtungen im Bundesverband Privater Anbieter für Soziale Dienste e.V. (BPA) tätig und habe mir dort viel Fachwissen angeeignet“, erzählt die 49-jährige aus Südhessen stammende Pflegeexpertin. Die Fachfrau kann dabei auf betriebswirtschaftliche Fachkenntnisse zurückgreifen, auch in der Vertragsabwicklung und in der Pflegesatzverhandlung verfügt sie über fundierte Erfahrung. Zuletzt war die 49-jährige für einen großen Pflegekonzern tätig.

Im Pflegezentrum Mainterrasse Steinheim wird Natalie Jellinghaus für die betriebswirtschaftlichen Abläufe und die Mitarbeiterführung der 140 MitarbeiterInnen im Pflegeheim und der Steinheimer Tagespflege verantwortlich sein. „Ich freue mich sehr auf die neue

berufliche Herausforderung. Auch weil ich nun wieder mehr mit Menschen in Kontakt sein werde“, sagt Natalie Jellinghaus. „Ich sehe, dadurch dass wir Frau Jellinghaus für die Mainterrasse gewinnen konnten, für uns eine gute Zukunft. Wir sind nun gut aufgestellt“, unterstreicht Manfred Maaß. „Manchmal denke ich, sie hat der Himmel geschickt, denn sie kennt sowohl unsere wirtschaftlichen Anforderungen, weil sie schon mehrfach für uns Pflegesätze verhandelt hat, als auch unser Konzept und die Werte, für die wir stehen. Eine Persönlichkeit zu finden, die diesen Anforderungen entspricht, ist schon mit sehr viel Glück verbunden.“

Nun habe ich zudem mehr Möglichkeiten mich noch anderen Lebensthemen zu widmen“, erläutert Manfred Maaß, der sich aktuell zum „Potentialentfaltungskoach“ weiterbildet. „Jeder Mensch hat Stärken, die im Laufe des Lebens sich aufgrund von Erfahrungen und Erlebnissen verwickeln und damit nicht mehr im Bewusstsein sind. Die gilt es zu entwickeln und sich dadurch in seiner Persönlichkeit auch weiter zu entfalten.“ Manfred Maaß schreibt derzeit an seinem ersten Buch, die Veröffentlichung ist für Ende 2023 geplant. „Es wird ein populäres Sachbuch, in dem auch die Entwicklung der Pflegeeinrichtung Mainterrasse und der weiteren Unternehmen, sowie persönliche Erlebnisse Inhalt sein werden“ äußerte er sich dazu. Zur Zukunft seiner Person in der Mainterrasse bemerkt er, dass er sich lediglich aus dem operativen Geschäft nach und nach zurückzieht. Er wird aber weiter Träger der Einrichtungen bleiben.



**Erfahren Sie mehr
Eigenanteil ab 994 €**

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



**Älter werden
wir später!**



Die Asche in einer biologisch abbaubaren Urne geht nach einigen Jahren in den Waldboden über.

Mit einer Baumbestattung die wirklich letzte Ruhe finden

Eine Urnen-Umbettung nach Ablauf der Nutzungsfrist ist nicht notwendig

Bei der Art der Beisetzung zeichnet sich in Deutschland ein stetiger Trend zur Feuerbestattung ab: Im Jahr 2022 entschieden sich 77 Prozent der Menschen für eine Urnenbestattung, 23 Prozent für ein klassisches Erdgrab. Das teilt die Gütegemeinschaft Feuerbestattungsanlagen mit. Doch was passiert eigentlich mit Ruhestätte und Urne, wenn die Jahre ins Land gehen?

Auf das Material kommt es an

Um diese Frage zu beantworten, sind zwei Dinge von Bedeutung. Erstens ist wichtig, welche Art von Urne verwendet wurde. Zweitens, welche Nutzungs- und Ruhezeit für das Grab gelten. Zur Erklärung: In der Vergangenheit waren Urnen meistens aus Kunststoff, Keramik oder Metall und nicht abbaubar. Auch heute gibt es noch diese Ur-

Die Grabstätte wird oft noch zu Lebzeiten gemeinsam mit der Familie ausgesucht.



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



Bäume in einem Bestattungswald sind langfristige Grabstätten für biologisch abbaubare Urnen.

Ein Baum kann über Generationen hinweg als Ort der letzten Ruhe genutzt werden.

Foto: djd/FriedWald GmbH



nen-Variante. Urnen verbleiben mindestens für die Dauer der vereinbarten Nutzungsfrist in der Erde beziehungsweise an ihrem Platz in einer Urnenwand. Die Nutzungsfrist wird von der jeweiligen Friedhofssatzung festgelegt und beträgt in der Regel zwischen zehn und 30 Jahren. Ist diese Zeit abgelaufen, wird die Urne der Urnenwand entnommen und auch dem Grab, falls sie aus nicht abbaubarem Material ist. Die Asche wird dann meistens in ein anonymes Sammelgrab gestreut. Anders ist es bei biologisch abbaubaren Modellen, die beispielsweise bei einer Baumbestattung in einem Bestattungswald vorgeschrieben sind. Je nach Bodenbeschaffenheit wird eine solche Urne innerhalb von etwa fünf Jahren auf natürlichem Wege abgebaut. Die enthaltene Asche geht dabei vollständig in den Waldboden über.

Letzte Ruhe ohne Umbettung

Der Anbieter FriedWald beispielsweise gewährt beim Kauf eines Baumes mit zwei Urnenplätzen eine Nutzungsdauer von bis zu 99 Jahren ab Eröffnung eines Waldes. Auch beim Erwerb eines Grabrechtes mit einer Ruhezeit von 15 bis 30 Jahren ist die biologisch abbaubare Urne nach Ablauf nicht mehr vorhanden. Es muss kein Grab aufgelöst werden und die Verstorbenen finden hier tatsächlich ihre letzte Ruhe. Unter www.friedwald.de kann man kostenloses Informationsmaterial zu diesem Thema anfordern. Alle FriedWald Standorte sind nach öffentlichem Recht genehmigte Friedhöfe in kirchlicher oder kommunaler Trägerschaft und haben dadurch Bestand.

(djd).

Wer wissen möchte, wie man das Alpenveilchen als Grabbepflanzung ideal einsetzt, sollte sich bei qualifizierten Friedhofsgärtnern und Friedhofsgärtnerinnen erkundigen.



**Partnerbetriebe:
Friedhofsgärtner**

Friedhofsgärtnerei Kaepfel
Am Krawallgraben 11
63450 Hanau
Tel.: 0 61 81 - 32082
www.gaertnerei-kaepfel.de

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).

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.

Wir suchen ab sofort für Vollzeit oder Teilzeit

EXAMINIERTER PFLEGEFACHKRAFT (m/w/d) **EXAMINIERTER PFLEGEHELPER (m/w/d)**

DARUM GEHT ES

In unserem TOP Team stehen unsere Kunden auf dem ersten Platz. **Wir finden: Unsere Kunden haben das Beste verdient.** **DICH!** Teamgeist ist sehr wichtig. Jeder hat seine Qualifikationen. Wir sind kollegial, fair, familienfreundlich und lösungsorientiert. Jeder im Team ist wichtig. Wir arbeiten zusammen und ergänzen uns gegenseitig.

DEINE AUFGABEN

- › Fachgerechte Pflege von Kunden unter Berücksichtigung unseres Pflegeleitbildes
- › Planung und Durchführung von Pflegeleistungen auf Basis neuester Erkenntnisse
- › Aktive Einbindung von Kunden und Angehörigen in den Pflegeprozess
- › Mitgestaltung der Arbeitsabläufe

DEINE QUALIFIKATION

- › Abgeschlossene Ausbildung als Pflegefachkraft (Altenpflege, Krankenpflege, Kinderpflege)
- › Berufserfahrung in der Arbeit mit Menschen als Pflegefachkraft
- › Flexibilität, Verantwortungsbewusstsein, Engagement, Teamfähigkeit und Organisationsgeschick
- › Wertschätzender Umgang mit den Bedürfnissen und Besonderheiten, der uns anvertrauten Menschen

DARAUF KANNST DU DICH FREUEN

- › Top-Arbeitgeber mit vielen Auszeichnungen
- › Beste familiäre Arbeitsbedingungen
- › Sicheres und sehr gutes Gehalt mit Bonussystemen
- › Weihnachts- und Urlaubsgeld
- › Flexible Arbeitszeitmodelle zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- › Betriebliche Absicherung (Gesundheit/Rente)
- › Gesundheitsmanagement
- › Fort- und Weiterbildungsprogramme
- › Nutzung eines Dienstwagens
- › Top-Firmen-Events
- › Tolle Kollegen und ein herzliches Team



DEIN ANSPRECHPARTNER

Benötigst Du noch Informationen, dann nehme gerne direkt Kontakt mit uns auf.

Frau Katja Reinhardt

06181 - 66720

katja.reinhardt@mainterrasse.de

Du willst uns noch schneller kontaktieren? Dann scanne einfach den QR-Code.

Los geht's!



PFLEGEZENTRUM STEINHEIM „MAINTERRASSE“ GMBH

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

www.mainterrasse.de