



GESUND

Das Magazin

Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main



Aus der Praxis

KNIE- UND HÜFT- GELENKSCHMERZEN – WANN OPERIEREN?

Praxis für Orthopädie & Sport-
medizin Dr. Fecher & Kollegen

Aus der Praxis

MENTALE FITNESS DURCH GUTEN SCHLAF

Zentrum für
Schlafmedizin

Aus der Praxis

BLOCKADEN LÖSEN MIT OSTEOPATHIE

Praxis für Osteopathie
Sabine Kurt

Stadtlauf



15. Sept. 2023
17:00 Uhr
6 km
Marktplatz
Hanau

STÄRKE ZEIGEN



GEMEINSAM GEGEN
GEWALT AN FRAUEN
www.hanauer-stadtlauf.de

Anmeldungen für den 22. Stadtlauf Hanau sind ab sofort möglich

Der Stadtlauf Hanau soll wieder zahlreiche laufbegeisterte Menschen auf die Straße bringen, die damit gleichzeitig die Arbeit in den Frauenhäusern in Hanau und Wächtersbach unterstützen. Wer in diesem Jahr wieder oder ganz neu an den Start gehen möchte, sollte sich deshalb den folgenden Termin im Kalender notieren: Freitag, 15. September, 17 Uhr auf dem Marktplatz in Hanau. Das Motto lautet: „Stärke zeigen – Gegen Gewalt an Frauen“. Jede Teilnahme hilft über die Startgebühr direkt den beiden Frauenhäusern. Der Stadtlauf Hanau lockt regelmäßig viele hundert Läuferinnen und Läufer aus dem ganzen Rhein-Main-Gebiet und dem Main-Kinzig-Kreis an. Im vergangenen Jahr gingen 1800 Teilnehmende an den Start – etwas weniger als in den Jahren vor der Corona-Pandemie. Hier hoffen die Organisatoren in diesem Jahr auf einen deutlichen Zuwachs im Läuferfeld. Es können Einzelläuferinnen und Einzelläufer starten, aber auch Teams – von Vereinen, Kommunen, Schulen, Institutionen und Betrieben. Anmeldungen sind bis zum 11. September, 9 Uhr, auf www.hanauer-stadtlauf.de möglich.



Bernd Schneider
HERAUSGEBER

Liebe Leserinnen und Leser,

Sich mal wieder aufs Rad schwingen, eine Walking-Runde einplanen oder bei Wanderausflügen bewusst die Natur genießen: In der warmen Jahreszeit macht es Spaß, draußen aktiv zu sein. Die Bewegung an der frischen Luft und die belebende Sonne tun einiges dafür, dass wir neue Kraft für den oft stressigen Alltag schöpfen. Denn Termindruck, Doppelbelastung durch Familie und Beruf, Nacharbeit und Überstunden fordern Körper und Geist.

Mindestens 150 Minuten sollte jeder pro Woche aktiv sein. Laut WHO-Bericht ist ein Großteil der Menschen in Deutschland jedoch zu träge. Vor allem Teenager sind Bewegungsmuffel.

Deutschland schneidet noch schlechter ab als der Durchschnitt der reichen Länder: 44 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer über 18 Jahren müssten sich mehr bewegen.

Zum Vergleich: In Finnland, das die WHO als leuchtendes Beispiel herausstellt, sind nur 16 Prozent der Frauen und 17 Prozent der Männer nicht aktiv genug.

Dramatisch ist es in Deutschland bei den 11- bis 17-Jährigen: 88 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen bewegen sich zu wenig.

Die WHO warnt, infolge des Mangels an Bewegung dürften im Zehnjahreszeitraum 2020 bis 2030 weltweit fast 500 Millionen Menschen unter anderem Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen und Demenz entwickeln.

Um die Leistungsfähigkeit nachhaltig zu erhalten, muss der Körper ausreichend mit den richtigen Mineralstoffen und Vitaminen versorgt werden. Läuft der Energiestoffwechsel „rund“, haben wir genug Energie, um den Alltag zu meistern, innere Kraft zu schöpfen und einen klaren Kopf zu bekommen. Gute Voraussetzungen dafür liefert eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

Blieben Sie AGIL und GESUND!

Kurz notiert

- 4 - Spezielle Tests für Diabetes
- Beweglich und abwehrstark bleiben
- Besser hören, mehr leisten
- Richtiger Arzt und richtige Klinik

Aus der Praxis

- 6 Knie- und Hüftgelenkschmerzen – wann operieren?
- 8 Mentale Fitness durch guten Schlaf
- 10 Mit Osteopathie können Blockaden sanft gelöst werden

Gutes Sehen

- 12 Grüner Star - Gezielte Therapien können den Krankheitsverlauf ausbremsen

Kuren & Bäder

- 14 Gesundheit und Erholung gibt es nun wieder auf Rezept
- 15 Unvergessliche Wohlfühl-Auszeit in Europas beliebtesten Thermen

Service

- 16 Impressum

Leben im Alter

- 16 Beratung bei Pflegegeldbezug – das sollte man wissen
- 17 Entlastungsleistungen in der Pflege
- 18 Noch Sorge oder schon Pflege?
- 19 Winter ohne Schneeräumen

Für Sie entdeckt

- 20 - Zurück zur Natur
- Kinder brauchen eine Zahnsperre
- SOS-Notfalldose aus dem Kühlschrank
- Neue Lebensfreude auf Rezept

Spezielle Tests für Diabetes

Ein Typ-2-Diabetes kann sich über Jahre unbemerkt entwickeln, da es oft sehr lange dauert, bis typische Symptome auftreten. Dazu gehören vermehrter Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwindel bis hin zum Koma. „Immer mehr junge Menschen sind betroffen“, erklärt Martina Hartmann. Deshalb sei der routinemäßige Check-up ab dem 35. Lebensjahr, bei dem der Nüchternblutzucker und der Zuckergehalt im Urin bestimmt werden, so wichtig: „Diese Tests geben wertvolle Hinweise, ob ein Diabetes-Risiko vorliegt. Ein solcher Check ist auch schon zwischen 18 und 35 Jahren möglich.“ Je früher ein Diabetes erkannt wird, desto besser lässt er sich behandeln. Unter www.rocche.de/diabetes beispielsweise gibt es viele weitere Informationen zur Diabetes-Prävention. (djd).



Foto: DJD/accu-check.de

95 % sind froh über Hörgeräte am Arbeitsplatz.

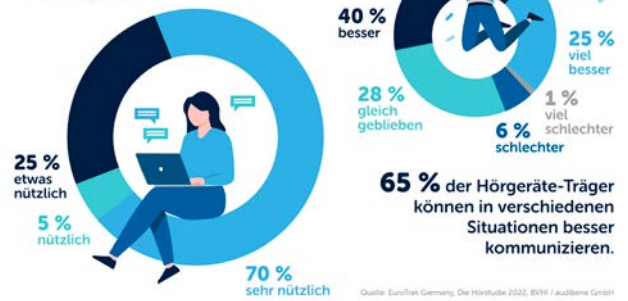


Foto: UJ/audibene

Besser hören, mehr leisten

Hörminderung ist im Beruf besonders hinderlich. Laut Statistischem Bundesamt sind über neun Millionen Deutsche von Schwerhörigkeit betroffen. Gerade Menschen über 50 stellen oft fest, dass sie nicht mehr so effizient wie gewohnt arbeiten können. Es fällt ihnen schwer, in Meetings oder Kundengesprächen schnell und sicher zu reagieren, weil sie Mühe haben, alles richtig zu verstehen. Mehr dazu unter www.audibene.de. Schlechtes Hören bedeutet eine hohe Belastung, emotional und körperlich. Denn alle Konzentration richtet sich dann auf das Hören. Das strengt an und führt oft dazu, dass der Mensch ungewollt ermüdet und unkonzentriert arbeitet. Dabei können modernste Hörgeräte wie das Horizon von audibene eine Hörminderung ausgleichen. Die Verordnung erfolgt über den HNO-Arzt. (djd).

Richtiger Arzt und richtige Klinik

Die Wahl des richtigen Arztes und der richtigen Klinik hat bei einer notwendigen medizinischen Maßnahme großen Einfluss auf den Behandlungserfolg. Denn Krankenhäuser haben unterschiedliche Schwerpunkte - und manche OPs werden aufgrund finanzieller Fehlanreize durchgeführt, obwohl sie nicht erforderlich sind. Mittlerweile gibt es unabhängige Services wie BetterDoc, die im Sinne der Patienten für mehr Transparenz sorgen wollen. Der Service ist bei den Versicherungen rund um den Einkommensschutz der Nürnberger Versicherung bei Vertragsabschluss automatisch enthalten. Dazu zählen die Berufsunfähigkeits-, die Grundfähigkeits- sowie die Schulunfähigkeitsversicherung. In der Unfallversicherung kann der Service optional dazu genommen werden. Weitere Infos gibt es unter www.nuernberger.de. (djd).

Foto: DJD/Nürnberger Versicherung/Getty Images/fizikes



Foto: DJD/Magnesium Diasporal

Beweglich und abwehrstark bleiben

Unser gesamter Bewegungsapparat erbringt täglich Höchstleistung. Umso wichtiger ist es, diesen lange gesund zu erhalten. Doch mit zunehmendem Alter nehmen Knochenmasse und -dichte ab. Wenn wir den Knochenerhalt nicht aktiv fördern, bringt der Knochenabbau mit der Zeit Schmerzen mit sich, die die Beweglichkeit - und damit auch unsere Lebensqualität - einschränken. Mit einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung sowie den Verzicht auf starke Nährstoffverzehrer - etwa Stress oder Nikotin - tun wir bereits einiges, um den Organismus zu stärken und damit auch Knochen und Muskeln vital zu halten. Eine zusätzliche Nahrungsergänzung wie die Produkte von Magnesium Diasporal unterstützt den Organismus dabei, die essentielle Vitalstoffversorgung zu optimieren, Infos: www.diasporal.com. (djd).





KURPARK-KLINIK

Zentrum für medizinische Rehabilitation

Die KURPARK-KLINIK in Bad Nauheim zählt mit den hoch spezialisierten Fachkliniken für **UROLOGIE, ORTHOPÄDIE & INNERE MEDIZIN** zu den modernsten Rehabilitationskliniken in Deutschland:

- Interdisziplinäre und ganzheitliche Behandlung
- Breit aufgestellte Diagnostik
- Modernste Rehamedizin
- Bester Service auf gehobenem Niveau
- Ganzkörper-Kältekammer bis minus 110 Grad Celsius
- Dachterrasse mit Blick auf den Kurpark
- Wintergarten, Bistro und Purple Lounge

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



KURPARK-KLINIK

Unser Patientenservice
hilft Ihnen gerne bei allen Belangen!

INFOS & BERATUNG

Patientenservice:
0800-1554645

www.kurpark-klinik.com
info@kurpark-klinik.com
Kurstraße 41-45
61231 Bad Nauheim



QR-CODE
SCANNEN &
INFORMIEREN!



Praxis für Orthopädie und Sportmedizin

Knie- und Hüftgelenkschmerzen – wann operieren?

Arthrose ist eine degenerative Erkrankung der Gelenke, die oft im Knie- und Hüftgelenk auftritt. Sie kann starke Schmerzen, Steifheit und eingeschränkte Beweglichkeit verursachen, was die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die dabei helfen können, die Symptome zu lindern und die Funktionsfähigkeit der Gelenke wiederherzustellen.

Konservative Behandlungsmöglichkeiten:

- 1. Physiotherapie:** Eine gezielte physiotherapeutische Behandlung kann helfen, die Muskeln zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Die Physiotherapie kann auch dazu beitragen, dass Patienten eine bessere Körperhaltung und Bewegungsgewohnheiten entwickeln, um den Gelenkverschleiß zu reduzieren.
- 2. Gewichtsreduktion:** Eine Gewichtsreduktion kann den Druck auf die Gelenke reduzieren und somit die Symptome der Arthrose verbessern. Eine Kombination aus einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung kann dabei helfen, das Körpergewicht zu reduzieren.
- 3. Medikamente:** Schmerzmedikamente wie Paracetamol, Ibuprofen oder Naproxen können dabei helfen, die Schmerzen zu lindern. Entzündungshemmende Medikamente, wie Celecoxib, können dabei helfen, Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren. Gelenkinjektionen mit bestimmten Medikamenten können die Gelenkfähigkeit verbessern und damit einen Schutzeffekt auf den Knorpelabrieb haben.



(Bild 1)

Operative Behandlungsmöglichkeiten:

- 1. Gelenkersatz-Operationen:** Eine Gelenkersatz-Operation (Endoprothese) kann eine Option sein, wenn alle anderen konservativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft wurden und die Arthrose so fortgeschritten ist, dass eine Schmerzreduktion und Bewegungsfreiheit nicht mehr möglich ist. Bei einer solchen Operation wird das betroffene Gelenk teilweise oder komplett ersetzt. **(Bild 1)**
- 2. Gelenkspiegelung (Arthroskopie):** Eine Gelenkspiegelung kann eingesetzt werden, um entzündetes Gewebe im Gelenk zu entfernen, um so Schmerzen und Schwellungen zu reduzieren. Über kleine Sonden kann das Innere des Gelenks mit einer Kamera untersucht werden und durch spezielle Instrumente eine Behandlung durchgeführt werden.

Insgesamt gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten bei Knie- und Hüftgelenksarthrose, die individuell auf den Patienten abgestimmt werden müssen. Eine frühzeitige Diagnose und ein angemessenes Management können dazu beitragen, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

In vielen Fällen kann auch bei schon fortgeschrittener Arthrose eine Operation vermieden oder zu mindestens hinausgezögert werden.

Neben der Untersuchung führt eine Röntgenaufnahme meist schon zur Diagnose. Eine Kernspintomographie (MRI) ist in der Regel nicht als erste Maßnahme anzusehen. Die verschleißbedingt eingeschränkte Beweglichkeit in einem Gelenk führt häufig zu Überlastung in benachbarten Gelenken, die Folge sind Muskel- und Bindegewebschmerzen (Fascienschmerzen) aufgrund der Mehrbelastung. **(Bild 2)**



(Bild 2)

Mittels Ganganalysen und Fußdruckmessung auf einem Laufband werden weitere Aufschlüsse über die zu Grunde liegende Problematik erkennbar, so dass eine effiziente Behandlung eingeleitet werden kann.

Die Stoßwellentherapie kann als konservative Therapiemaßnahme die Lebensqualität erheblich verbessern. **(Bild 3)**

Die **Stoßwellentherapie** in der Orthopädie ist eine nicht-invasive Methode zur Behandlung von Schmerzen und Verletzungen des Bewegungsapparates. Dabei werden hochenergetische Schallwellen gezielt auf die betroffenen Stellen appliziert. Die Stoßwellen regen die Durchblutung an, lösen Verklebungen im Gewebe und stimulieren die körpereigene Heilung. Durch diese Effekte kann die Therapie bei verschiedenen orthopädischen Erkrankungen wie Fersensporn, Tennis- oder Golfellenbogen, Schulterschmerzen, Achillessehnenproblemen oder Muskelverspannungen eingesetzt werden. Die Anzahl der benötigten Sitzungen hängt von der Schwere der Erkrankung ab, kann aber in der Regel inner-



(Bild 3)

halb von wenigen Wochen abgeschlossen werden. Die Stoßwellentherapie ist eine schonende Alternative zur operativen Behandlung und kann eine deutliche Verbesserung der Beschwerden und eine schnellere Genesung bewirken.

Gelenkinjektionen sind eine weitere Möglichkeit, einen positiven Einfluss auf die

weitere Entwicklung der Arthrose zu nehmen. Die Wirkung der Medikamente hängt allerdings stark vom Ausmaß der Gelenkschädigung (Knorpelabnutzung) ab.

Ob, wann und vor allem in welchem Stadium eine Operation sinnvoll und angebracht ist, erfahren Sie von einem erfahrenen Facharzt für Orthopädie.

PRAXIS FÜR ORTHOPÄDIE & SPORTMEDIZIN DR. FECHER & KOLLEGEN

SCHWERPUNKTE FUß- | KNIE- | HÜFTOPERATIONEN



**DR. MED.
KLAUS FECHER**

LTD. ARZT &
FUßSPEZIALIST

KONSERVATIVE & OPERATIVE BEHANDLUNG EINSCHLIEßLICH ENDOPROTHETIK

■ FUß

HALLUX VALGUS
HALLUX RIGIDUS
FERSENSCHMERZ

■ SPRUNGGELENK

■ KNIEGELENK

■ HÜFTGELENK

■ KONSERVATIVE THERAPIE

TRIGGER- | STOßWELLENTHERAPIE | HYALURONBEHANDLUNG | SPINEMED

■ MODERNE DIAGNOSTIK

4D-WIRBELSÄULENVERMESSUNG | 3D-GANGANALYSE | DIGITALES RÖNTGEN

TERMINE ÜBER
DOCTOLIB ODER
06021 580310



**GREGOR
BÖHLER**

ORTHOPÄDE &
UNFALLCHIRURG

MFA MlWlD GESUCHT WWW.DR-FECHER.DE | LUDWIGSTRASSE 4 | 63739 ASCHAFFENBURG



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 Herzzrasen?
 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 Tief-

schlafs 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 Konzentrati-

onsstörungen 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,

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

Heilung mit den Händen

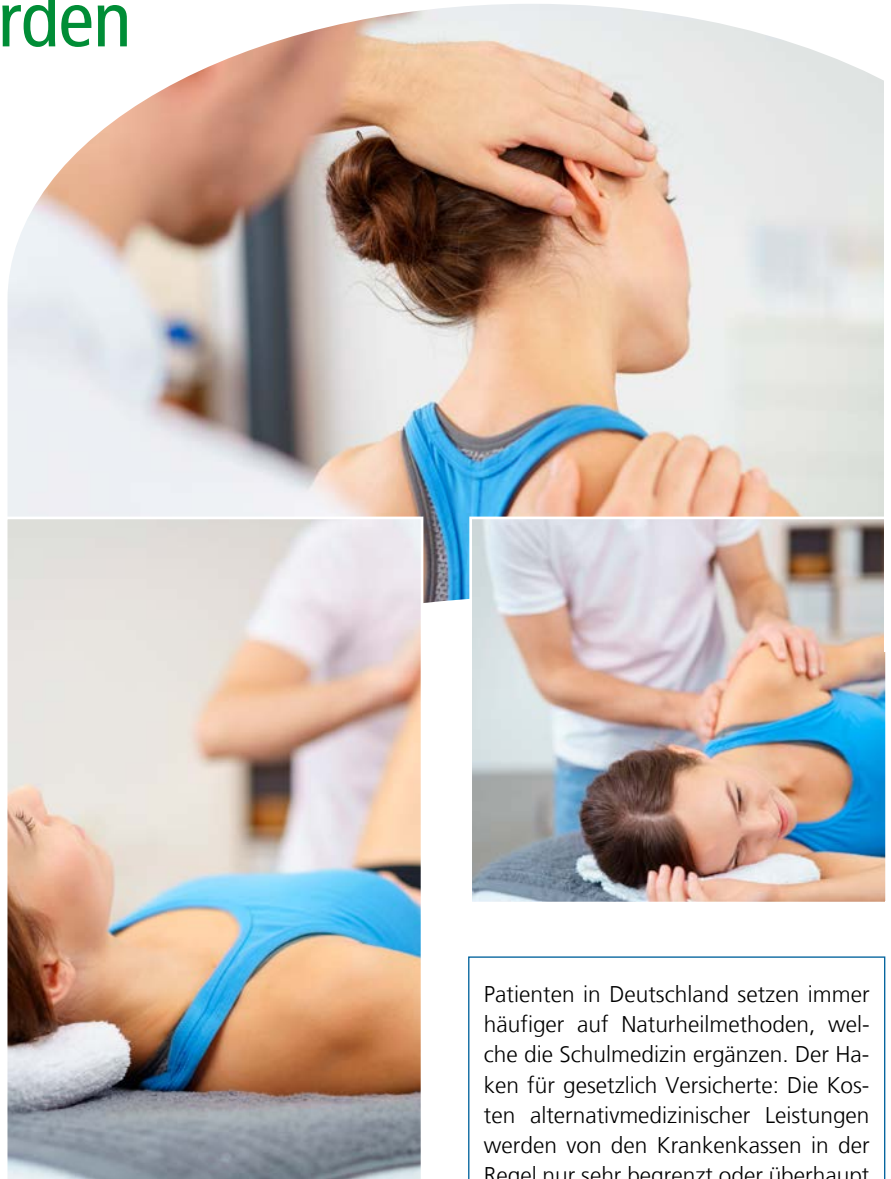
Mit Osteopathie können Blockaden sanft gelöst werden

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 gegebenen-

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



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.



Die Sehkraft erhalten

Grüner Star - Gezielte Therapien können den Krankheitsverlauf ausbremsen

Sie sind unser Fenster zur Welt: Unsere Augen helfen uns bei der räumlichen Orientierung, fangen unvergessliche Momente ein und prägen so unsere Erinnerungen. Deshalb wirft die Diagnose Grüner Star (medizinisch: Glaukom) bei Patienten dringende Fragen zur Ursache, dem Verlauf und den Therapiemöglichkeiten auf. Rund 920.000 Menschen sind in Deutschland an einer der verschiedenen Formen des Glaukoms erkrankt. Beim Grünen Star wird der Sehnerv unwiderruflich geschädigt, Ursache ist meist ein erhöhter Augeninnendruck. Auf Dauer kommt es zu einem erheblichen Sehverlust.

Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig

Die gute Nachricht: Grüner Star kann vor allem im Anfangsstadium durch ein Screening beim Augenarzt rechtzeitig entdeckt und dann auch gut behandelt werden. Für die Diagnose wird ein Sehnerv-Check durchgeführt. Zusätzlich zu dieser schmerzfreien Untersuchung werden das Gesichtsfeld und der Augeninnendruck kontrolliert. Bestätigt sich der Verdacht, können gezielte Glaukomtherapien ein Fortschreiten verhindern. Viele Patienten unterziehen sich zunächst einer medikamentösen Behandlung, etwa mit Augentropfen, die mehrmals täglich appliziert werden müssen. Der Vorgang ist allerdings gerade für Ältere oft schwierig, die Tropfen führen zudem kurzfristig zu Irritationen der Augen und eine längerfristige Anwendung schadet dem Tränenfilm. Laseranwendungen wiederum haben bisher noch keine dauerhaften Effekte erzielt. Einen anderen Ansatz verfolgt die mikroinvasive Glaukomchirurgie, kurz MIGS. Bewährt hat sich hier etwa die Implantation eines iStent inject W – einem Stent zur Verringerung des Augendrucks. „Der Eingriff erfolgt in einem Operationssaal mit einem Operationsmikroskop und findet unter örtlicher Betäubung oder auf Wunsch auch unter Vollnarkose statt“, erklärt Prof. Dr. med. Dr. med. Fritz Hengerer, Chefarzt der Augenklinik im Bürgerhospital in Frankfurt am Main. „Die Implantation dauert weniger als fünf Minuten und ist völlig schmerzfrei.“

Mini-Stent kann den Augeninnendruck senken

Im Anschluss können sie mit einem Verband den OP verlassen und sofort nach Hause gehen. Studien belegen den positiven Effekt: Bei 66 Prozent der Patienten sank der Augeninnendruck binnen 12 Monaten dauerhaft ab. Mehr unter www.glaukos.com. Damit dies aber möglich ist, ist frühzeitige Vorsorge gefragt, denn ein Glaukom entwickelt sich schleichend und zunächst unbemerkt. Hengerer: „Je nach Gesundheitszustand der Augen empfehle ich Patientinnen und Patienten grundsätzlich, ab dem 40. Lebensjahr alle zwei bis vier Jahre zu ihrem Augenarzt oder ihrer Augenärztin zu gehen, auch wenn sie keine Probleme mit den Augen haben. Ab 65 dann unbedingt alle zwei Jahre.“

(djd)



Foto: DJD/GLAUKOS Germany/Andor Bujdosó

Regelmäßig zum Check: Für eine erfolgreiche Behandlung bei Grünem Star ist frühzeitige Vorsorge besonders wichtig.



Foto: DJD/GLAUKOS Germany

Nebelsehen und verengtes Sichtfeld sind typische Symptome für ein Glaukom.

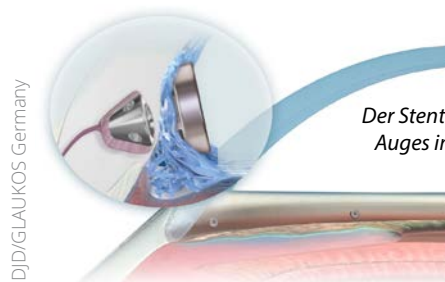


Foto: DJD/GLAUKOS Germany

Der Stent wird im Kammerwinkel des Auges im mikroinvasiven Verfahren schmerzlos implantiert

Wellness für gestresste Büro-Augen

Stundenlanges Arbeiten vor dem Bildschirm setzt die Lidschlagfrequenz herab – von normalerweise etwa 15-mal pro Minute auf drei- bis viermal. Der Tränenfilm wird nicht mehr ausreichend verteilt, die Augen werden trocken. Heizungs- und Klimaanlage sowie die erhöhte Sehanstrengung belasten zusätzlich. So entsteht das verbreitete „Office Eye Syndrom“, das sich mit Brennen, Rötungen oder unangenehmem Fremdkörpergefühl bemerkbar macht. Zur Linderung haben sich frei verkäufliche Tränenersatzmittel mit Hyaluronsäure wie Vismed-Augentropfen als besonders effektiv bewährt. Außerdem sollte man regelmäßig lüften, häufig und bewusst blinzeln sowie zwischendurch den Blick öfter schweifen lassen. Unter www.hilfe-bei-trockenen-agen.de finden sich weitere nützliche Tipps.

Foto: DJD/TRB Chemedica/Getty Images/Shannon Fagan



Foto: DJD/Eschenbach Optik

Filterbrillen sorgen für UV- / Blendschutz

Sommerliches Wetter lockt zu Aktivitäten unter freiem Himmel. Die Benutzung einer Sonnencreme ist für die meisten dabei selbstverständlich. Vernachlässigt werden hingegen oft die Augen – doch auch sie können eine Art Sonnenbrand erleiden. „Ohne ausreichenden Schutz der Augen kann Sonnenlicht zur Entstehung von Augenerkrankungen wie Grauer Star oder Makuladegeneration beitragen“, erklärt Nicolà Streitt, Sehhilfen-Experte von Eschenbach Optik. Umso wichtiger ist es, die Augen schon in jüngeren Jahren zu schützen. Spezielle Filterbrillen wie die ambelis-Modelle von Eschenbach Optik bieten einen 100-prozentigen UV-Schutz und absorbieren zusätzlich bis zu 99 Prozent der kurzwelligen Anteile des sichtbaren blauen Lichts. Unter www.eschenbach-vision.com gibt es mehr Informationen.

MVZ UNIMEDIS AUGENHEILKUNDE IHRE AUGEN IM MITTELPUNKT

Mit Empathie und Kompetenz für Sie da. Wir sind Ihr Ansprechpartner für Qualitätsmedizin in der Augenheilkunde an insgesamt fünf Standorten in Ihrer Region.

DAS IST UNIMEDIS AUGENHEILKUNDE

- 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 Langenselbold
TEL 06181 490 300

BAD SODEN-SALMÜNSTER

Frowin-von-Hutten-Straße 5
63628 Bad Soden-Salmünster
TEL 06056 983 983 0

BAD ORB

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



Wohlig warme Moorvollbäder sorgen in Bad Driburg für tiefgehende Entspannung.

Foto: DJD/Bad Driburger Touristik/Daniel Winkler

Das Comeback der ambulanten Badekur

Gesundheit und Erholung gibt es nun wieder auf Rezept

Die ambulante Badekur ist zurück: Hausärztinnen und -ärzte dürfen sie wieder verschreiben und die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einen Großteil der Kosten für die medizinischen Behandlungen. Mit einer solchen Kur soll verhindert werden, dass Menschen erkranken oder sich eine körperliche oder psychische Krankheit verschlimmert. Gesundheit und Erholung bei einer Badekur findet man etwa in den vier Bädern in der Mitte Deutschlands, die unter dem Namen „Die gesunden 4“ kooperieren, Infos gibt es unter www.die-gesunden-4.de.

Bad Driburg: Warme Moorbäder bei Erkrankungen des Bewegungsapparates

In diesem Heilbad sorgen wohlig warme Moorvollbäder für tiefgehende Entspannung und regen den Stoffwechsel an und sind vor allem für Beschwerden des Bewegungsapparates und Rheuma-Patienten gedacht. Kohlensäuremineralbäder hingegen werden bei Herz-Kreislauf-Schwäche eingesetzt. Neben der Driburg Therme mit einer großzügigen Saunalandschaft findet man in Bad Driburg mit Klaus Merten einen der wenigen „Moorköche“ Deutschlands. Morgens holt der 60-Jährige das schwarze Gold mit einem Radlader direkt aus den Teichen im Gräflichen Park.

Bad Oeynhausen: Badekur im historischen Badehaus

In einem der historischen Badehäuser im malerischen Kurpark werden seit 2004 ambulante Badekuren durchgeführt. Vor Ort erfolgt



Sole-Therme von Bad Pyrmont

eine persönliche Beratung zur individuellen Anpassung der Anwendungen. Je nach Indikation werden Massagen, Naturfango, Thermalsolebäder, Trinkkuren, Krankengymnastik, Osteopathie, Faszientherapie, Sporteinheiten, Ernährungsberatung und Entspannungsübungen angeboten. Die Kur richtet sich in erster Linie an Menschen, die an allgemeinen Erschöpfungssymptomen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates leiden.

Bad Pyrmont: Moor, Sole und CO₂-Quellgas

Das Heilbad im Weserbergland setzt auf Naturmoor, Natursole und Naturkohlsäure als CO₂-Trockengas. Die individuelle Auswahl der Heilmittel und Therapieformen erfolgt vor Ort mit einem speziell ausgebildeten Badesarzt. In der 5 Sterne Hufeland Therme und dem Gesundheitszentrum Königin-Luise-Bad werden unter anderem Fango- und Moorpackungen, Naturmoorbäder, Kneipp-Anwendungen, Aquajogging und Wassergymnastik angeboten.

Bad Salzuflen: Hilfe zur Selbsthilfe bei Tinnitus und Erschöpfungssyndrom

Markant sind die mächtigen Gradierwerke im Herzen der Stadt, die ein Mikroklima wie am Meer erzeugen und für ein erfrischendes Ateмерlebnis sorgen. Angeboten werden dreiwöchige Kompaktkuren vor allem für Menschen mit Tinnitus oder Erschöpfungssyndrom. Das gezielte und ganzheitliche Therapiekonzept besteht aus Einzelmaßnahmen, Anwendungen zur Entspannung sowie Bewegungstraining in der Gruppe. Ziel ist stets die Hilfe zur Selbsthilfe. (djd)

Foto: DJD/www.die-gesunden-4.de/Christian Wyrwa



„Zauberhafter Herbst“ in Bad Füssing

Unvergessliche Wohlfühl-Auszeit in Europas beliebtesten Thermen

Genießen Sie die heilende Wirkung des Thermalwassers, erleben Sie die gesunde und belebende Kraft des Waldes, lassen Sie sich verwöhnen von großer Kultur und schöpfen Sie neue Energie: Europas beliebtestes Gesundheitsreiseziel Bad Füssing an der bayerisch-österreichischen Grenze eröffnet Ihnen eine unvergleichliche Vielfalt, damit Sie auch den Herbst aktiv, gesund und entspannt genießen können. Zahllose Wellness-Inseln, Spaziergänge durch den herbstlichen Kurpark, Waldbaden im Kur- und Heilwald und die herzliche niederbayerische Gastlichkeit lassen den Stress des Alltags schnell vergessen.

Ein heilkräftiger Schatz aus 1.000 Metern Tiefe

Bad Füssing begeistert seine jährlich rund 1,6 Millionen Besucher mit der Kraft seines legendären Thermalwassers. Der natürliche, heilkräftige Schatz, der 56 Grad heiß aus 1.000 Metern Tiefe empor sprudelt, ist der Gästemagnet des Kurortes. In den drei Thermen erwartet Sie die größte Thermenlandschaft auf dem Kontinent mit rund 12.000 Quadratmetern Wasserfläche. In etwa der Hälfte der rund 100 Pools lässt sich das Thermalwasser im wohlig-warmen Wasser auch dann unter freiem Himmel genießen, wenn es draußen kühler wird.

Einzigartige Rad- und Wandertouren durch wunderschöne Wald- und Naturlandschaften

Bad Füssing und seine Umgebung lassen sich wunderbar zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkunden. Freuen Sie sich auf idyllische Flussauen, Wälder und Naturschutzgebiete in überwiegend flachem Gelände. Es gibt auch viele Gelegenheiten zur gemütlichen Einkehr am Wegesrand. Unzählige Angebote zum Entspannen und Erholen und neue Angebote zum Waldbaden, zur Waldtherapie und zur Waldmeditation im zertifizierten Kur- und Heilwald machen es Ihnen leicht, im Sinne des Wortes tief durchzuatmen.

Kulturgenuss für jeden Geschmack

Nach einem aktiven Tag bietet Ihnen Bad Füssing Genuss, Kultur und Unterhaltung auf höchstem Niveau: mit einem Veranstaltungsprogramm, das mit fast 2.000 Höhepunkten jährlich überrascht, einer Spielbank sowie kulinarische Erlebnisreisen in den zahlreichen Restaurants.

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



BAD FÜSSING
wirkt und wirkt und wirkt

Kontakt & Infos:
Kur- & GästeService Bad
Füssing
Rathausstraße 8
94072 Bad Füssing
Tel. 08531 975-580
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.de

IMPRESSUM

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 2023 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

*Persönliche Besuche
bleiben weiterhin ein
wichtiges Element
der Beratung bei
Pflegegeldbezug*



Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto

Beratung bei Pflegegeldbezug – das sollte man wissen

Wichtige Fragen und Antworten für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

Pflegegeld wird an Pflegebedürftige ausgezahlt, die ihre Versorgung mithilfe von Angehörigen zu Hause organisieren. Wenn nicht zusätzlich ein professioneller Pflegedienst ins Haus kommt, müssen Pflegegeldempfänger sich regelmäßig fachkundig beraten lassen. Diese Beratung soll dazu dienen, die Qualität der Pflege sicherzustellen und die Pflegenden bei ihrer Aufgabe zu unterstützen. Was man dazu wissen sollte:

Wie oft muss man sich als Pflegebedürftiger beraten lassen?

Laut Gesetz müssen sich Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 und 3 einmal im halben Jahr, mit Pflegegrad 4 und 5 vierteljährlich beraten lassen. „In der Regel erhält man eine Information von der Pflegeversicherung, dass bis zu einem bestimmten Datum eine Beratung wahrgenommen werden muss“, erklärt Sara von Knobelsdorff von der compass private pflegeberatung, die für die Betreuung Privatversicherter zuständig ist. „Dann muss man einen Termin vereinbaren. Folgetermine können direkt beim Beratungsgespräch gemacht werden, man kann aber auch um eine Erinnerung bitten oder sich jedes Mal selbst kümmern.“

Muss ich die Beratung bezahlen?

Nein, die Kosten der Beratung werden von der Pflegekasse übernommen.

Wo findet der Beratungseinsatz statt?

„Die erste Beratung findet als Hausbesuch statt. Danach kann die Pflegeberatung jedes zweite Mal auch per Videogespräch stattfinden. So ist es oft einfacher, einen Termin zu finden und auch entfernter wohnende Angehörige einzubeziehen“, weiß Pflegeexpertin von Knobelsdorff. Unter Umständen können auch bei einem Hausbesuch weitere Personen per Videogespräch dazugeholt werden.

Wie bereite ich mich auf den Termin vor?

„Eigentlich ist keine Vorbereitung nötig. Man kann sich vorab die Frage stellen, ob die Pflegesituation sich verändert hat, ob alle Beteiligten gut klarkommen oder es zusätzlichen Unterstützungsbedarf gibt“, so Sara von Knobelsdorff. „Beim Termin selbst muss auf jeden Fall die pflegebedürftige Person anwesend sein. Es ist aber sehr sinnvoll, dass auch die pflegenden Angehörigen teilnehmen.“

Wie läuft eine Beratung bei Pflegegeldbezug ab?

Der Berater oder die Beraterin prüft anhand eines Fragebogens, ob in der Pflege alles gut läuft. Gibt es Probleme, werden Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt oder eine weitergehende Beratung empfohlen. Am Ende werden die Ergebnisse zusammengefasst. Wer zur Beratung bei Pflegegeldbezug noch Fragen hat, kann sich etwa an die kostenlose compass-Servicenummer unter 0800-1018800 wenden, die jedem offensteht. Auch unter www.pflegeberatung.de finden sich viele Infos.

Was passiert, wenn ich die Beratungstermine nicht wahrnehme?

Dann kann das Pflegegeld gekürzt oder im Wiederholungsfall sogar entzogen werden. (djd).

Entlastungsleistungen in der Pflege

Wozu man den Entlastungsbetrag nutzen kann und warum Beratung so wichtig ist

Die große Mehrzahl der Pflegebedürftigen in Deutschland wird zu Hause versorgt. Zur Finanzierung der häuslichen Pflege gibt es verschiedene Leistungen der Pflegeversicherung. Doch die meisten davon stehen nur Menschen mit Pflegegrad 2 bis 5 zur Verfügung, viele sind auch zweckgebunden, wie etwa Gelder für Hilfsmittel oder Umbauten in der Wohnung. Eine Ausnahme bildet hier der sogenannte Entlastungsbetrag von 125 Euro pro Monat. Er steht nicht nur jedem zu, der einen Pflegegrad hat, sondern kann auch recht flexibel eingesetzt werden. Man darf damit zum Beispiel Unterstützung im Alltag wie eine Haushalts- oder Einkaufshilfe finanzieren. Das Geld kann aber auch für Tages- und Nacht- sowie Kurzzeitpflege, für bestimmte Leistungen der Pflegedienste und bei Pflegegrad 1 auch für ein Pflegeheim verwendet werden.

Erst beraten lassen, dann in Anspruch nehmen

Trotz der vielen Möglichkeiten wird der Entlastungsbetrag Studien zufolge von ca. 80 Prozent der Pflegebedürftigen nicht genutzt. „Die Crux ist, dass er an sehr enge Voraussetzungen geknüpft ist, die auch noch zwischen den Bundesländern variieren“, erklärt Frank Herold von der compass private pflegeberatung. Erstattet werden nämlich nur Leistungen von Anbietern, die nach dem jeweiligen Landesrecht anerkannt sind – und die sind manchmal gar nicht so leicht zu finden. „Deshalb sollte man sich immer beraten lassen, damit man nicht etwas in Anspruch nimmt, was nachher nicht finanziert wird“, rät Herold. compass bietet ein Beratungstelefon unter 0800-10188-00 für alle Anrufer sowie aufsuchende Beratung und Beratung per Videogespräch für Privatversicherte. Anerkannte



Foto: DJ/D/compass private pflegeberatung/mattphoto

Anbieter, Pflege- und Betreuungsdienste finden sich außerdem im Internet, etwa mit der Pflegesuche unter www.pflegeberatung.de.

Auch Ansparen ist möglich

Man muss also manchmal etwas Aufwand betreiben, um ein geeignetes Entlastungsangebot zu finden. Das kann sich aber lohnen, denn immerhin geht es um insgesamt 1.500 Euro pro Jahr. „Erfahrungsgemäß werden die Entlastungsleistungen vor allem für zwei Dinge genutzt: Unterstützung im Haushalt und die stundenweise Betreuung von Menschen mit Demenz“, erzählt der Pflegeexperte. „Wer an dieser Stelle keinen Bedarf hat, kann den Entlastungsbetrag aber auch ansparen. Denn er verfällt nicht einfach, sondern bleibt jeweils bis zum 30. Juni des Folgejahres abrufbar.“ Maximal lasse er sich also über 1,5 Jahre ansparen: „Dann kann man ihn auf einen Schlag etwa für eine Kurzzeitpflege nutzen.“ (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



Miteinander – Füreinander

Noch Sorge oder schon Pflege?

Gerade entfernt wohnende Angehörige werden oft nicht als Pflegende wahrgenommen

Am Anfang macht man sich nur ein bisschen Sorgen, weil es bei den Eltern nicht mehr so richtig rund läuft. Altersbedingte Einschränkungen nehmen zu, im Haushalt bleibt vieles liegen, mit dem Handyvertrag geht etwas schief. Dann kümmert man sich halt, erledigt Telefonate, füllt Formulare aus und bringt beim Wochenendbesuch den Garten auf Zack. Und schon steckt man mittendrin in der Pflegesituation. Doch diesen fließenden Übergang zwischen Sorge und Pflege nehmen gerade erwachsene Kinder, die in größerer Distanz zu ihren Eltern wohnen, oft gar nicht richtig wahr. Sie sehen sich selbst nicht als Pflegepersonen und werden auch von der Umwelt nicht so betrachtet.

Pflege ist mehr als vor Ort sein

„Wir haben ein enges Bild davon, wie Pflege funktioniert und auch auszusehen hat“, beschreibt Prof. Dr. Annette Franke, Professorin für Gesundheitswissenschaften und Soziale Gerontologie an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg, die Situation. Wie sie im Ratgeber „Pflege und Sorge auf Distanz“ von der compass private pflegeberatung erklärt, gehe es bei der Pflege aus der Ferne – dem „Distance Caregiving“ – aber nicht nur um die tatsächliche Pflege-tätigkeit, sondern im weitesten Sinne um Unterstützung. Wie viel sie dabei leisten, sei Betroffenen zunächst oft gar nicht klar: „Erst im Gespräch über ihre Aufgaben kommt es für Distance Caregiver dann oft zu einem wirklichen Aha-Erlebnis“, so Franke. Denn zu Organisation, Recherchen, Briefverkehr und Telefonaten kommen häufig noch Besuche vor Ort, um emotionale Unterstützung und praktische Hilfen zu leisten. Damit das nicht in Überforderung endet, sollten Betroffene sich rechtzeitig um fachkundige Beratung kümmern. So steht zum Beispiel die kostenfreie compass-Servicenummer 0800 101 88 00 allen Ratsuchenden offen. Privatversicherte erhalten dort auch Beratung vor Ort und per Videogespräch, gesetzlich Versicherten stehen dafür Pflegestützpunkte zur Verfügung. Die Berater und Beraterinnen helfen, einen sogenannten Versorgungsplan zu erstellen, mit dem alle Beteiligten gut zurechtkommen.

Gute Selbstfürsorge ist wichtig

Trotz ihres Engagements kämpfen viele sich aus der Ferne kümmern-de Kinder mit einem schlechten Gewissen, weil sie gefühlt immer „zu wenig“ tun. Dagegen kann helfen, sich selbst ganz bewusst als pflegender Angehöriger wahrzunehmen und das auch nach außen zu kommunizieren. Außerdem ist es wichtig, von Anfang an eine gute Selbstfürsorge zu betreiben, sein eigenes Leben zu behalten und für kraftpendende Auszeiten zu sorgen. Denn um pflegebe-dürftige Angehörige liebevoll zu begleiten, muss man selbst ent-spannt und gesund bleiben. *(djd).*



Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto



Erfahren Sie mehr
Eigenanteil ab **834 €**

Seniorenresidenz **Erانيا**

www.erania.de + 49 152 13359226

Betreutes Wohnen & Pflegeheim

- ✓ Ihre professionelle Betreuung
- ✓ mögliches Probewohnen
- ✓ deutschsprachiges Team
- ✓ liebevolle Demenzzpflege
- ✓ nur 10 km von Kolberg entfernt

Gesundheitsreisen

- ✓ Seniorenurlaub an der Ostsee
- ✓ 14-tägiges Rehabilitations- und Leistungspaket
- ✓ 6-Minuten-Gehtest
- ✓ verschiedene Anwendungen



Älter werden
wir später!

Winter ohne Schneeräumen

Mit zunehmendem Alter fallen die notwendigen Arbeiten rund um Haus und Garten immer schwerer

Nun fängt die arbeitsintensive Zeit des Jahres wieder an. Die Bäume verlieren ihr Laub, der Garten muss winterfest gemacht werden und voraussichtlich fällt bald der erste Schnee. Mit zunehmendem Alter fallen die notwendigen Arbeiten rund um Haus und Garten immer schwerer.

Dies ist der ideale Zeitpunkt, um sich über adäquate Wohnalternativen zu informieren. Das Leben in einer Seniorenresidenz ist eine Option, die viele Möglichkeiten bereithält. In den Seniorenresidenzen in Bad König und Schlangenbad stehen den Bewohnern, zusätzlich zum Basispaket, umfangreiche Serviceleistungen zur Verfügung. Altersbedingte Einschränkungen können so aufgefangen werden und Lebensqualität und Selbstständigkeit bleiben erhalten. Durch den in den Häusern ansässigen Pflegedienst ist eine 24-stündige Rufbereitschaft gewährleistet und kann durch die im Zimmer installierten Notrufschalter schnell aktiviert werden. Auch die Rezeption ist täglich besetzt und steht als Ansprechpartner zur Verfügung.

Ein weiterer großer Vorteil ist die soziale Interaktion und Gemeinschaft des Residenzlebens. In den Gemeinschaftsräumen, beim Speisen im hauseigenen Café & Restaurant „Parkblick“ oder bei den zahlreichen Veranstaltungen können schnell Kontakte geknüpft werden. Auch für die Angehörigen ist ein Umzug in die Residenz eine Entlastung.

Sie wissen, dass ihre Lieben gut versorgt sind und sie, aber auch ihre Angehörigen, wieder mehr Freiräume für eigene Bedürfnisse haben.

In den mit altersgerechter Infrastruktur ausgestatteten Häusern stehen in Bad König 120 hochwertige und stilvoll ausgestattete 2- oder 3-Zimmer-Appartements und in Schlangenbad 95

1- oder 2-Zimmer-Appartements zur individuellen Einrichtung und in bester Kurparklage zur Verfügung. Die hauseigenen Restaurants mit angegliederter Küche bieten täglich frisch zubereitete Menüs und Kuchen an. Von der Wohnungsreinigung bis zum Hausmeisterdienst werden den Bewohnern viele Alltagspflichten abgenommen. Ein Friseursalon befindet sich ebenfalls unter den Dächern der beiden Residenzen sowie weitere Dienstleistungsangebote wie Fußpflege oder Einkaufsmöglichkeiten.

In der Residenz in Bad König kann man sogar auf den eigenen PKW verzichten. Durch den hauseigene „Resi-Bus“ sind Sie trotzdem mobil. Regelmäßig fährt er wichtige Haltepunkte in Bad König, Erbach und Michelstadt an. In Schlangenbad finden Sie eine gute Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr sowie ein Shuttle-Taxi, das wöchentlich verkehrt. Übrigens: Viele Leistungen sind bereits im Mietpreis inkludiert.



Sind Sie neugierig geworden? Gerne informieren wir Sie:

Bad König Tel.: 06063 9594-0 oder per E-Mail: info@seniorenresidenz-badkoenig.de

Schlangenbad Tel.: 06129 5040-0 oder E-Mail: info@seniorenresidenz-schlangenbad.de

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.senioren-wohnpunkte.de oder testen Sie uns und das Residenzleben einfach, indem Sie ein paar Urlaubstage in unseren Hotel-Appartements verbringen. Wir freuen uns auf Sie!

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Bad König & Schlangenbad

Betreutes Wohnen auf Hotelniveau

- » Eigenständig Leben
- » Komfortabel Wohnen
- » Unbeschwert genießen
- » Bedarfsorientierte Serviceleistungen
- » Sicher im Alltag

» *R*uhestand ist kein Stillstand, sondern die Gelegenheit,
das Leben mit neuer Kraft aufblühen zu lassen.«

Heidi Dolina

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
SCHLANGENBAD



Zurück zur Natur

Es liegt einiges im Argen: Klimawandel, Artenrückgang und Verschmutzung der Meere zeugen vom Raubbau, den die Menschen an der Umwelt und letztlich auch dem eigenen Körper betreiben. Der Bestsellerautor und Gesundheitsexperte Dr. h. c. Peter Jentschura aus Münster beispielsweise plädiert in seinem neuen Buch „Die kleine Fibel der Naturkunde“ für ein komplettes Umdenken. Er stellt seinen Lesern die Grundregeln der Naturkunde vor und führt damit vor Augen, wie einzigartig unser Planet ist. Eine Leseprobe gibt es unter verlag-jentschura.de. Zu den vorgeschlagenen Maßnahmen gehören eine Abkehr vom profitorientierten Lebensstil und eine gesunde Lebensweise mit Achtung vor der Natur - mit vollwertiger, basischer Kost sowie Entschlackung und Entgiftung des Körpers mit basischen Anwendungen. (djd).

Foto: DJD/Verlag Peter Jentschura/Getty Images/Westend61



Foto: DJD/DEVK/weyo - stock.adobe.com

Kinder brauchen eine Zahnsperre

Für 97,5 Prozent der Acht- und Neunjährigen sind Zahnsperren medizinisch notwendig. Das zeigt die Sechste Deutsche Mundgesundheitsstudie vom Institut der Deutschen Zahnärzte. Allerdings werden nicht immer alle Kosten von den Krankenkassen übernommen. Und dann wird es für Eltern teuer - eine Zahnregulierung kann bis zu 6.500 Euro kosten. Doch Eltern können mit einer Krankenzusatzversicherung privat vorsorgen. So bezuschusst etwa die DEVK medizinisch sinnvolle kieferorthopädische Behandlungen schon ab der sogenannten kieferorthopädischen Indikationsgruppe (KIG) 2. Außerdem zahlt sie den vereinbarten Kostenanteil auch für Leistungen, die Praxen privat abrechnen müssen - beispielsweise für die beliebten unsichtbaren Zahnsperren. Infos gibt es unter www.devk.de/zahnsperre. (djd).

Fotos: DJD/www.notfalldose.de



SOS-Notfalldose aus dem Kühlschrank

Notärzte und Notfallsanitäter, die in ein Haus oder eine Wohnung kommen, sind beinahe täglich mit einem oft lebensentscheidenden Problem konfrontiert: Wo sind die Infos zu den Vorerkrankungen des Patienten, welche Medikamente nimmt er, gibt es eine Patientenverfügung? Die Patienten selbst können in der akuten Stresssituation und Aufregung vielfach keine Auskunft geben. Die Lösung: Die Notfalldaten kommen in die SOS-Notfalldose, diese wird in die Kühlschranktür gestellt. Ist der Notarzt eingetroffen und sieht auf der Innenseite der Wohnungstür und auf dem Kühlschrank den Hinweis aufkleber „Notfalldose“, so kann diese umgehend entnommen werden, alle Details sind verfügbar. Die SOS-Notfalldose kann man in der Apotheke kaufen oder im Online-Shop unter www.sos-info.com ordern. (djd).

Neue Lebensfreude auf Rezept

Offene oder ambulante Badekuren werden von Hausärzten 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. (djd).



Foto: DJD/Kurverwaltung Bad Mergentheim/Philipp Reinhard

Lebensberatung

Sandra Wünsch
Ganzheitliche Bewußtsein (s)
Entwicklung - Lebensberatung
www.seelenweib.de
 0160 / 780 97 94

Systemische Beratung

Lisa Hügel
Zertifizierte Systemische
Familien-Beraterin
www.lisa-huegel.de

Friedhofsgärtner

Friedhofsgärtnerei Kaepfel
 Am Krawallgraben 11
 63450 Hanau
 Tel.: 061 81 - 32082
www.gaertnerei-kaepfel.de

Podologie

PODOLOGIE-PRAXIS
ALTUNAY
 Nurhan Altunay
 staatl. gepr. Podologin
 medizinische Fußpflegerin

Schützenstr. 16 • 2. Stock • 63450 Hanau
Termine nur nach Vereinbarung
www.podologie-altunay.de

Regulationsmedizin

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

Arztvorträge

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



Psychologie



escalation

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

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

www.beratung-escalation.de

Tierbestattung

ANUBIS®
 Tierbestattungen

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

WIR SIND FÜR SIE DA!
 Persönlich. Regional.

ANUBIS-Partner Mittelhessen
 Inh. Gabriele Lack
 Am Mühlberg 10 • 35428 Langgöns
 ☎ 06403/977 75 30

*Wir helfen,
wenn Freunde
gehen.*

anubis-tierbestattungen.de

Logopädie

EVA MARIA KOCH
 LOGOPÄDIE & LERNTHERAPIE



Staatlich anerkannte Logopädin (dbI)
Klinische Lerntherapeutin e.V. • NLP-Master (dvnlp)

SCHWERPUNKTE

Diagnostik, Therapie und Beratung von Sprachentwicklungsstörungen
 im Kindesalter und Lese- Rechtschreibschwächen

- Sprachstatuserhebung ihres Kindes
- Behandlung von Wortschatzdefiziten, Aussprachestörungen und Dysgrammatismus
- Vorschultraining (Vorläuferfähigkeiten für den Schriftspracherwerb)
- Elternabende/ Elternberatung zu verschiedenen Themen rund um die Sprache
(z.B. Mehrsprachigkeit)
- Fortbildungen für Lehrer und Erzieher zu den Themen Sprachentwicklung/
Sprachförderung und Lese-Rechtschreibschwäche

– **Kostenloses Erstgespräch – Privatpraxis –**

Altenhöferallee 131 • 60438 Frankfurt • Telefon: 069 27277880 • info@koch-logopaedie.de • www.koch-logopaedie.de

+GESUNDHEIT+IM FOKUS+

Wenn sich die Prostata beim Mann im Alter vergrößert und er deswegen nachts häufig "raus muss", belastet das auch die Partnerin. Nicht nur ihr Schlaf wird gestört. Prostataprobleme können auch zum Lustkiller werden. Mit einem pflanzlichen Präparat auf Basis von natürlichem, hochdosiertem Phytosterol wie Apoprostat forte kann man Prostatabeschwerden und den Einschränkungen der Lebensqualität Studien zufolge effektiv entgegenwirken. Mehr Informationen gibt es unter www.apoprostat.de.



Foto: dj-d-k/www.apoprostat.de/zinkevych - stock.adobe.com

Damit Patienten sich Injektionen selbst setzen können, braucht es spezielle Autoinjektoren – also vollautomatische Spritzen für den häuslichen Gebrauch. Bei der Entwicklung dieser Geräte werden beim Gesundheitsunternehmen Sanofi in Deutschland beispielsweise viele Punkte beachtet. So müssen Autoinjektoren nadelsicher, intuitiv zu bedienen, auch mit Einschränkungen zu handhaben und unterscheidbar sein – mehr dazu im Podcast "Gesundheit & Innovation".

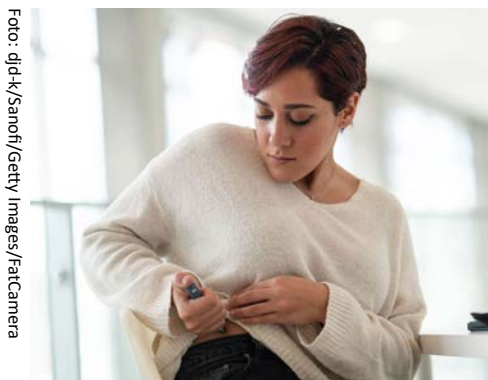


Foto: dj-d-k/Sanofi/Getty Images/FatCamera



Foto: dj-d-k/Sanofi/Getty Images/Tom Werner

In der Medizin werden neue, Biologika genannte Medikamente immer wichtiger. Sie können gezielter etwa gegen Krebs oder rheumatoide Arthritis eingesetzt werden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Arzneien, die aus kleinen Molekülen bestehen und meist chemisch hergestellt werden, handelt es sich bei Biologika um große Moleküle, die biotechnologisch produziert werden – oft um bestimmte Antikörper. Diese können etwa Krebszellen attackieren oder bei Autoimmunkrankheiten das Immunsystem drosseln – mehr dazu im Podcast auf www.sanofi.de.

Die individuelle Gesundheitsvorsorge steht hoch im Kurs. Krankenkassen bezuschussen oder übernehmen wieder verstärkt die Kosten für ambulante Bäderkuren und belohnen die Teilnahme an Präventionskursen wie den „Aktivwochen“ in Bad Griesbach. Der staatlich anerkannte Luftkurort mit Heilbad im Rottaler Bäderdreieck richtet sich mit seinen sieben abwechslungsreichen Wochenprogrammen an Alltagsgestresste und Best Ager. Weitere Informationen dazu gibt es unter www.bad-griesbach.de.



Foto: dj-d-k/Bad Griesbach/www.pedagrafie.de

Trinkwasser unterliegt in Deutschland strengen Qualitätskontrollen und muss nicht nur vom Wasserversorger ständig geprüft werden, sondern ist unter bestimmten Voraussetzungen auch alle drei Jahre in den Rohrleitungen von Gebäuden auf krankmachende Legionellen zu untersuchen. Verantwortlich für diese Prüfung ist der Vermieter oder Verwalter. Allerdings dürfen nur akkreditierte Stellen Wasserproben entnehmen, denn die Durchführung ist komplexer als gemeinhin angenommen. Unterstützung bei der Legionellenprüfung erhalten Vermieter und Verwalter von Dienstleistern wie Minol: www.minol.de/legionellenprüfung.

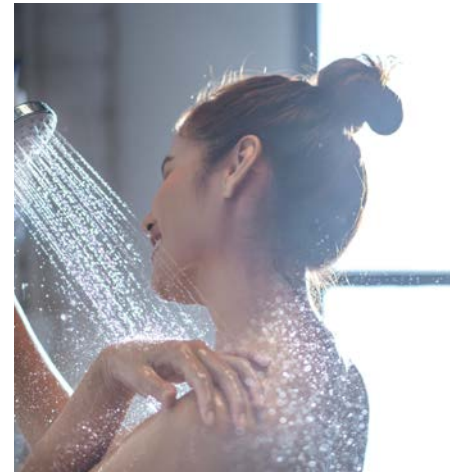


Foto: dj-d-k/Minol/Getty Images/torwai

Wie schafft man es, in Balance zu bleiben? Typische Anzeichen für Stress sind etwa Unruhe und Nervosität, Erschöpfung, Unkonzentriertheit und Schlafstörungen. Neben Achtsamkeitsübungen oder bewusster Entspannung empfiehlt es sich, die Reizüberflutung etwa durch digitale Medien zu reduzieren und für Auszeiten zu sorgen. Darüber hinaus können Arzneimittel mit Inhaltsstoffen aus der Natur wie Neurodoron Tabletten von Weleda das seelische und körperliche Gleichgewicht stabilisieren: www.weleda.de.

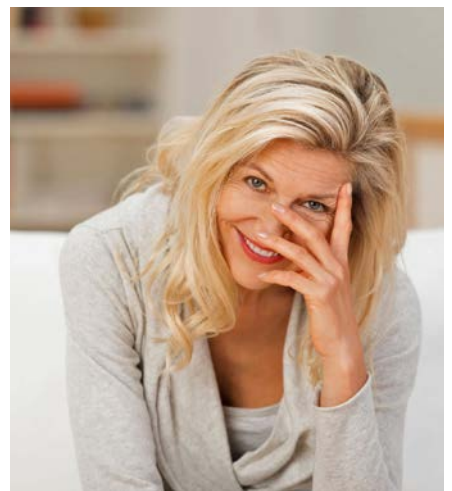


Foto: dj-d-k/Weleda/contrastwerkstatt - stock.adobe.com

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

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 nimm 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