



GESUND

DasMagazin

Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main



AUS DER PRAXIS
**MENTALE
FITNESS
DURCH
GUTEN
SCHLAF**

Zentrum für
Schlafmedizin

AUS DER PRAXIS
**RÜCKENFIT
STATT
RÜCKEN-
SCHMERZ**

Ambulante und
stationäre Behandlung
am St. Vinzenz-
Krankenhaus Hanau

GESUNDHEITSVORSORGE
**SO WICHTIG IST DIE
GRIPPEIMPfung**

Astecken ist einfach, impfen auch



Horst Lichter

So wichtig ist die Grippeimpfung

Der TV-Moderator weiß

Anstecken ist einfach, impfen auch

Seit Oktober sind wieder Grippeviren vermehrt im Umlauf. Wie wichtig Gripeschutz ist, weiß Horst Lichter (61) aus eigener Erfahrung. Nachdem er im vergangenen Herbst aufgrund einer Corona-Infektion die Grippeimpfung verpasst hatte, erkrankte er schwer. Der TV-Star steht beispielhaft für viele in seinem Alter: Achtsam mit ihrer Gesundheit, fit und mitten im Leben stehend, kann die Grippe für sie dennoch schwerwiegende Folgen haben. Aus diesem Grund setzt sich Lichter für die jährliche Grippeimpfung ein: „Wer einmal eine richtige Grippe bekommen hat, weiß, was das für eine gefährliche Krankheit ist. Da ist man sehr glücklich, wenn man für die Zukunft etwas dagegen tun kann. Ich kann nur immer wiederholen: So eine Grippeimpfung ist einfach und schnell erledigt.“

Das Ansteckungsrisiko wird oft unterschätzt

Der Moderator, Entertainer, Buchautor und Fernsehkoch ist viel unterwegs. Seine Gesundheit hat daher einen hohen Stellenwert für ihn: „Ohne sie kann man all die schönen Dinge, von denen man träumt, die man gerne tut, nicht wirklich machen.“ Zum Gesundheitsbewusstsein gehört auch, im Herbst und Winter auf Gripeschutz zu achten. Denn viele unterschätzen, wie schnell man sich anstecken und wie schwer die Erkrankung wirklich sein kann. Eine Grippe kann insbesondere für Menschen ab 60 Jahren schwerwiegende Folgen haben, da ihr Immunsystem mit zunehmendem Alter schwächer wird. Sie haben zudem häufiger Grunderkrankungen, die sich durch eine Grippe verschlechtern können und brauchen nach der Erkrankung oft eine lange Erholungsphase.

Jetzt vorbeugen mit der Grippeimpfung

Den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung und möglichen langfristigen Folgen bietet die jährliche Grippeimpfung. Sie wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) unter anderem für Menschen ab 60 Jahren und alle Menschen mit Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen. Der ideale Impfzeitpunkt ist ab Oktober bis Mitte Dezember. Die Grippeimpfung ist aber auch später in der Saison und bis ins Frühjahr hinein noch wichtig und sinnvoll, da die Grippewelle häufig erst nach dem Jahreswechsel ihren Höhepunkt erreicht. Einen Termin für die Grippeimpfung kann man in der Arztpraxis oder Apotheke vereinbaren.

(DJD).



Bernd Schneider
HERAUSGEBER

Liebe Leserinnen und Leser,

Wer kennt das nicht? Je näher das Jahresende rückt, desto mehr steht noch auf der To-do-Liste. Hatte man nicht vorgehabt, den Keller auszumisten und die Planung für die Renovierung des Badezimmers zu starten? Wollte man nicht endlich seine wichtigsten Unterlagen sortieren und sich frühzeitig um den nächsten Urlaub kümmern? Bei vielen ist der Kalender mit beruflichen und privaten Terminen vollgestopft, man hat viel vor – und wie immer zu wenig Zeit. Oft fühlen wir uns gerade in den letzten Monaten und Wochen des Jahres gestresst und erschöpft. Doch was tun, um zum Jahresendspurt noch einmal durchzustarten?

Um für den Jahresendspurt genügend Kraft zu finden und den Stress loszulassen, braucht es Phasen der Erholung. Eine Joggingrunde um den Block, ein Kaffeeklatsch mit einem Freund oder einer Freundin oder eine kurze private Tanzeinlage im Wohnzimmer zur Lieblingsmusik – das kann beispielsweise in akuten Stresssituationen dabei helfen, den Kopf freizubekommen. Noch besser ist es, ein Hobby oder einen Sporttermin fest in den Terminkalender zu übernehmen. So kann man im Alltag immer wieder Erholung finden.

Bleiben Sie AGIL und GESUND!

GESUNDHEITSVORSORGE

- 2 So wichtig ist die Grippeimpfung
Anstecken ist einfach, impfen auch

AUS DER PRAXIS

- 4 Stiller Killer Bluthochdruck
Mentale Gesundheit bei Diabetes
Klarer sehen in der dunklen Jahreszeit
Lasern statt lebenslanglich
- 5 Rückenfit statt Rückenschmerz
Ambulante und stationäre Behandlung
am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau
- 6 Praxis für Regulationsmedizin
- 7 Gute Nahrung für die Denkkzentrale
Der X-Faktor bei Migräne
- 8 Die Beweglichkeit erhalten
Richtiges Schuhwerk trainiert die Füße
- 9 Praxis für Gesundheitsmedizin

GESUNDER SCHLAF

- 10 Mentale Fitness durch guten Schlaf

LEBEN IM ALTER

- 12 Beratung bei Pflegegeldbezug –
das sollte man wissen
- 13 Tagespflege für Menschen mit Demenz

BESTATTUNGSVORSORGE

- 14 Beisetzungen im Wald sind frei
von traditionellen Vorgaben

SERVICE

- 12 Impressum

Stiller Killer Bluthochdruck

Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat Bluthochdruck. Viele Betroffene wissen aber nichts davon, denn er verursacht meist keine spürbaren Symptome. Trotzdem kann der „stille Killer“ schwere Folgen haben – wie Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nierenschädigungen und Schmerzen in den Beinen. Mit den richtigen Strategien lässt sich ein gesunder Blutdruck erreichen. Dazu gehören Bewegung, mindestens fünfmal die Woche 30 Minuten, sowie eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, aber wenig Salz und Alkohol. „Studien mit der Nahrungsaminosäure Arginin beziehungsweise mit dem Prüfpräparat „Telcor Arginin plus“ (rezeptfrei in der Apotheke) zeigen, dass die regelmäßige Einnahme die Gefäßgesundheit verbessern kann“, so Prof. Dr. Horst Robenek. Mehr Infos: www.telcor.de. (djd).

Foto: DJD/Telcor Forschung/Alexander Rathis - stock.adobe.com



Klarer sehen in der dunklen Jahreszeit

Er ist ein echtes Volksleiden: 90 Prozent aller Menschen entwickeln bis zum 65. Lebensjahr einen Grauen Star (Katarakt) und leiden unter der damit einhergehenden Sehverminderung. Vor allem das Autofahren in der Dämmerung oder Dunkelheit wird durch den steigenden Grad der Linseneintrübung schwierig – gerade jetzt im Winterhalbjahr. Eine Katarakt-Operation kann die Seheleistung wieder deutlich verbessern und die Verkehrstüchtigkeit erhalten. Gute Ergebnisse erzielen etwa die Kunstlinsenimplantate TECNIS Eyhance IOL von Johnson & Johnson Vision, wie eine aktuelle Studie an der Hochschule Aalen ergab. Bei Vergleichstests im Nachtsimulator überzeugte hier die Monofokal Plus IOL vor allem beim Fahren unter schlechten Lichtverhältnissen, weitere Infos unter www.beyondcataracts.de. (djd).

Foto: DJD/Johnson & Johnson Vision/lasedesignen - stock.adobe.com

Lasern statt lebenslänglich

Mit einem Tattoo ist es ein bisschen wie mit einer Ehe: Eigentlich soll es das ganze Leben halten, macht aber oft nicht dauerhaft glücklich. Ungeliebte Motive können mit einer Laserbehandlung entfernt werden. Meist sind dafür mehrere Sitzungen erforderlich, zwischen denen die Haut nicht der Sonne ausgesetzt werden darf. Die beste Zeit sind daher die dunkleren Monate des Jahres, grundsätzlich geht es aber ganzjährig. Um die Schmerzen beim Lasern zu mindern, kann eine örtliche Betäubung der Haut mit dem Wirkstoff Lidocain sinnvoll sein. Er wird etwa mit LidoGalen Creme aus der Apotheke 30 Minuten vorher auf die betroffene Stelle aufgetragen und kann die Schmerzen für zwei Stunden kontrollieren – mehr unter www.lidogalen.de. Danach sollte man die Haut kühlen und mit Wundcreme pflegen. (djd).

Foto: DJD/BSKOM/privat



Mentale Gesundheit bei Diabetes

Umfragen zufolge leiden viele von Diabetes Betroffene auch unter psychischen Problemen. Infos zum Thema mentale Gesundheit bei Diabetes gibt es etwa unter www.roche.de/diabetes-mental. Dipl.-Psych. Susanne Baulig von der Uni Mainz beantwortet einige wichtige Fragen:

- Mit welchen Themen kommen Betroffene zu Ihnen? Am häufigsten begegnen uns Depressionen, gefolgt von Essstörungen.
- Warum treten psychische Probleme so oft auf? Bereits die Diagnose und das Wissen, dass man unter einer chronischen Erkrankung leidet und seinen Lebensstil ändern muss, können belastend sein. Diabetes macht zudem niemals Pause, die Therapie erfordert viel Eigenverantwortung und Selbstkontrolle. (djd).



Foto: DJD/www.lidogalen.de/Getty Images/praetorianphoto

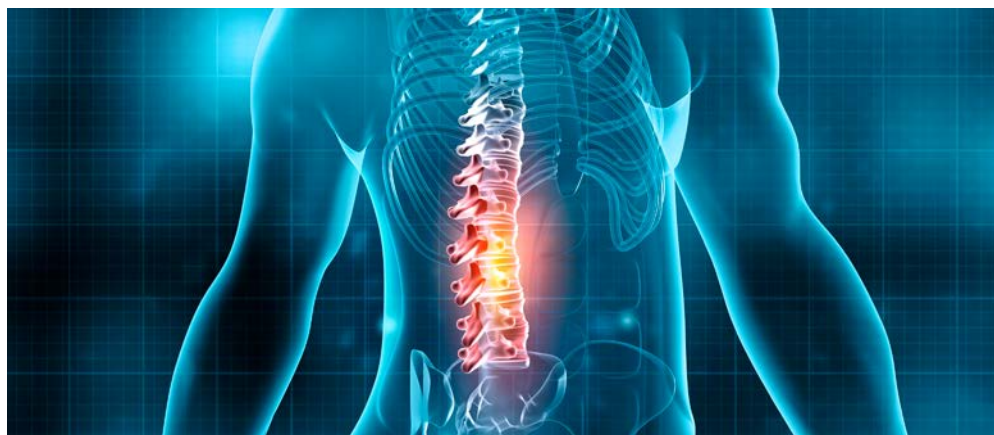


Rückenfit statt Rückenschmerz

Ambulante und stationäre Behandlung am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau



Dr. med. Volkan Göktas



Fotos: St. Vinzenz Krankenhaus Hanau

Das St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau hat sich innerhalb der Unfall- und orthopädischen Chirurgie auf die Behandlung von Patienten mit Rückenschmerzen spezialisiert.

Unter der Leitung des Wirbelsäulenspezialisten Dr. med. Volkan Göktas wird den Patienten an der Klinik und im angeschlossenen Medizinischen Versorgungszentrum ein breites Spektrum ambulanter und stationärer Behandlungsoptionen angeboten.

Für den Patienten haben die verzahnten Strukturen den Vorteil, dass sie durchgängig vom Arzt ihres Vertrauens behandelt werden – von der ambulanten Behandlung bis zu einem erforderlichen stationären Eingriff und der Nachbetreuung.

In den meisten Fällen sind es verschleiß- und verletzungsbedingte Erkrankungen der Wirbelsäule, die eine Therapie erforderlich machen. Im ersten

Schritt erfolgt eine umfassende ambulante Diagnostik, auf deren Basis dann die individuelle Behandlung mit dem Patienten besprochen wird. So kann in vielen Fällen eine deutliche Besserung durch Physiotherapie, gezielten Muskelaufbau und eine medikamentöse Schmerztherapie erreicht werden.

Neu etabliert wurde die ambulante Mikrotherapie zur Schmerzlinderung, auch bekannt als „Infiltrations- oder Injektionstherapie“. Bei dieser Behandlung werden Medikamente unmittelbar an den Nerv oder in den Gelenkspalt injiziert. Durch die Nutzung einer hochmodernen digitalen Durchleuchtungsanlage ist eine präzise und sichere Behandlung gewährleistet.

Gerade viele ältere Menschen leiden an einer Spinalkanalstenose, einer degenerativen Erkrankung der Wirbelsäule. Die gereizten Nerven im vereng-

ten Rückenmarkskanal lösen Schmerzen, Taubheitsgefühle oder Lähmungen aus, die im Laufe der Zeit schlimmer werden – vor allem beim Gehen. Dies schränkt die Lebensqualität massiv ein. Sind konservative Maßnahmen im Einzelfall nicht ausreichend, können die Schmerzen mit einem mikrochirurgischen Eingriff gelindert werden. Dabei werden diejenigen Strukturen entfernt, die Druck auf die im Wirbelkanal verlaufenden Nerven ausüben.

Auch ein Wirbelbruch, meist verursacht durch einen Un-

fall oder durch Osteoporose, erfordert häufig einen chirurgischen Eingriff. In einem solchen Fall helfen Dr. Göktas und sein Leitender Oberarzt Feras Mourched dem betroffenen Patienten mit einer minimalinvasiven stabilisierenden Operation. Insgesamt reicht das Leistungsspektrum im Bereich der stabilisierenden und bewegungserhaltenden Eingriffe vom Wirbelkörperersatz bis hin zu starrem Bandscheibenersatz und der Implantation von künstlichen Bandscheiben im Hals- und Lendenwirbelsäulenbereich.

**Kontakt: MVZ am St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau
Sektion Wirbelsäulenchirurgie**

Dr. med. Volkan Göktas

Am Frankfurter Tor 19

63450 Hanau

Tel.: (06181) 272-6740

mvz@vinzenz-hanau.de

www.vinzenz-hanau.de

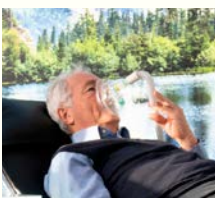




Seit Februar führt die Heilpraktikerin, Frau Cynthia Wolf, ihre Praxis für Regulationsmedizin in den neuen Räumlichkeiten in Seligenstadt mit traumhaftem Blick auf das Kloster. Sie kann hier ihre Tätigkeit in einer ganz besonderen Atmosphäre ausüben und ihre langjährige schulmedizinische Erfahrung mit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

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

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



Die Mitochondrienmedizin als Regulationsmedizin

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

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

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

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

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

Die Methode der Atlasterapie nach Dr. Ghiassi oder die Zelltherapie mit dem me2vie Gerät werden uns einen neuen Zugang zu der Erkrankung schaffen. Es stehen mir Verfahren zur Regulation des Immunsystems zur Verfügung. Hier kommen Mikroimmuntherapien, Fiebertherapien, Kältetherapien und Sauerstofftherapien zum Einsatz.

Atmen Sie sich gesund – mit einer Hypoxie – dünne Luft wie auf 3000 m Höhe. Der Trainingsreiz verjüngt Ihre Mitochondrien und regeneriert damit Ihre Zellen. Lebenswert bis ins hohe Alter. Die Effekte der me2vie Systemtherapie und der Hypoxie konnten an isolierten Mitochondrien im Labor MMD Magdeburg nachgewiesen werden.

Praxis für Regulationsmedizin

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

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

www.praxis-regulationsmedizin.com

Gute Nahrung für die Denkkzentrale

Das Gehirn ist das komplexeste Organ des Menschen. Rund 100 Milliarden Zellen arbeiten darin ohne Pause. Damit ihr Zusammenspiel reibungslos funktioniert, ist es notwendig, das Gehirn und das Nervensystem mit der richtigen Ernährung zu unterstützen. Besonders wichtig sind dabei Magnesium, die B-Vitamine sowie Omega-3-Fettsäuren. Gerade wählerische Esser sollten darauf achten, genügend dieser wertvollen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Bei Bedarf können als Teil einer ausgewogenen Ernährung auch Nahrungsergänzungsmittel helfen, um einen guten Versorgungsstatus zu sichern. Zudem stellt der Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org/kochen-rezepte/ leckere Rezeptvorschläge zum kostenlosen Download bereit. (djd).

Foto: DJD/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/Wiroj



Foto: DJD/Thomapyrin

Der X-Faktor bei Migräne

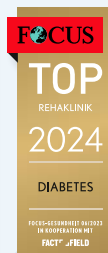
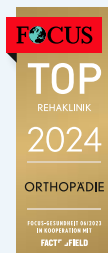
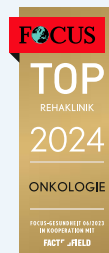
Genervt von den „Tagen“ und dann noch Kopfweg? Veränderte Migräne nach den Wechseljahren? Gar nicht selten. In einer aktuellen Befragung von 1.699 Frauen nannten 1.167 auch hormonelle Schwankungen als Auslöser ihrer Beschwerden. Rund 60 Prozent der Betroffenen sagten, dass in Phasen hormoneller Schwankungen ihre Kopfschmerzen und Migräne häufiger und langanhaltender auftreten. Ursachen könnten plötzlicher Östrogenabfall sein sowie hormonell bedingte Veränderungen in der Stressbewältigung. Zur schnellen, verträglichen Beschwerdelinderung haben sich etwa koffeinhaltige Schmerzmittel mit ASS und Paracetamol oder Ibuprofen – wie in Thomapyrin – bewährt. Vorbeugend können Entspannungsmethoden, Bewegung im Freien und ausreichendes Trinken helfen, mehr Tipps unter www.kopfschmerzen.de. (djd).

Fachklinik für Innere Medizin, Orthopädie und Urologie

Unsere KURPARK-KLINIK ist ein Zentrum für medizinische Rehabilitation mit den drei Fachkliniken Innere Medizin, Orthopädie und Urologie.

Wir führen Anschlussheilbehandlungen (AHB) direkt nach einem Krankenhausaufenthalt sowie stationäre und ambulante Heilbehandlungen durch. Unser primäres Ziel ist es, Sie bei der Wiedererlangung Ihrer Lebensqualität zu unterstützen.

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



INFOS & BERATUNG

Patientenservice: 0800-1554645



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



Sanitätshaus

NEHLS

Ihr Gesundheitspartner



Systemische Beratung

Weiter im eigenem Haus wohnen bleiben
OHNE Einschränkung ?



Treppen ohne Schmerzen
ÜBERWINDEN ?

Wenn Treppen zu Probleme werden !

Im Alter ist es oft eine große Anstrengung Treppen im Haus zu Überwinden. Wir helfen Ihnen weiter in Ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben.

Wir haben die perfekte Lösung! Mit einem individuell angepassten Treppenlift ob Drinnen, Draußen oder als Rollstuhl Lift gewinnen Sie ihre Bewegungsfreiheit zurück.

Schritte zu ihrem Treppenlift.

Persönliche und kostenlose Beratung bei Ihnen zu Haus. Als Ihr Sanitätshaus kennen wir uns mit Mobilitätshilfen aus. Wir sehen das ganze Umfeld.

Wir erstellen Ihnen ein Individuelles unverbindliches Angebot.

Wir helfen ihnen bei Förderungen von z.B. 4000,- Zuschuss der Krankenkassen.

 Orthopädie
  Rehatechnik
  Sanitätshaus

Ringstraße 33-39 63505 Langenselbold

Tel. 06184/20556-0

Unter der Stadt 7 63667 Nidda

Tel. 06043/9886850



www.sanitaetshaus-nehls.de



Foto: DJD/Basica

Die Beweglichkeit erhalten

Beim Treppensteigen zieht es im Knie, bei der Gartenarbeit Schmerzen die Handgelenke und beim Fensterputzen die Schulter: Gelenkschmerzen sind weit verbreitet – und betreffen längst nicht nur ältere Menschen. Überlastung, Fehlstellung, Verschleiß, aber auch ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt könnte mit die Ursache dafür sein. Bei einer Übersäuerung können Gelenke in Mitleidenschaft gezogen werden, da der Stoffwechsel nicht mehr richtig funktioniert. Mit basischen Mineralstoffen aus der Apotheke, wie den vielseitigen Basica-Produkten, kann man den Körper gezielt mit einer Basenkur versorgen. Mehr Tipps für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und eine basische Ernährung gibt es unter www.basica.com.

(djd).

Richtiges Schuhwerk trainiert die Füße

Die Füße tragen uns durch das Leben. Entsprechend sollten wir uns darum kümmern, dass sie gesund bleiben. Wie in vielen Gesundheitsfragen ist hier Vorsorge besser als eine langwierige Problembehandlung. Bewährt haben sich fußspezifische Gymnastikübungen, die die Muskulatur und Sehnen stärken. Zudem kann man auch spezielle Schuhe tragen, welche zur Gesundheitsvorsorge beitragen. Die Orthopädeschuhmachermeisterin Beate Kandler hat das Modell „der Kandler“ entwickelt, das sich durch eine besondere Vollgummisohle auszeichnet. „Die erfordert eine Mehrarbeit des Fußes, stärkt alle beteiligten Muskeln und wirkt den üblichen Senkungserscheinungen und Spreizfußproblemen präventiv entgegen,“ so die Orthopädiemeisterin. Unter www.kandler-orthopaedie.de gibt es weitere Tipps zu diesem Thema.

(djd).



Foto: DJD/www.kandler-orthopaedie.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** (Cranio-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



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 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

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

Beratung bei Pflegegeldbezug – das sollte man wissen

Wichtige Fragen und Ant- worten 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.

(DJJ).

Tagespflege für Menschen mit Demenz

Entlastung für Angehörige, Abwechslung und eine gute Zeit für Pflegebedürftige

Zwischen der rein häuslichen Versorgung und dem Leben in einem Pflegeheim gibt es für Pflegebedürftige noch eine weitere Möglichkeit: die teilstationäre oder Tagespflege. Dabei werden die Besucher an bestimmten Tagen morgens von zu Hause abgeholt und am späten Nachmittag wieder heimgebracht. Frühstück, Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen gehören zum typischen Angebot dazu. Gerade für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen hat die Tagespflege viele Vorteile: „In der Regel findet sie an fest vereinbarten Wochentagen statt. Für die Pflegepersonen bedeutet das, dass sie verlässliche Zeiten für sich selbst haben, etwa um zu arbeiten, eigene Termine wahrzunehmen oder sich zu erholen. Das schafft eine riesige Entlastung“, weiß Claudia Paulick von der Pflegeberatung compass.

Anregung, Abwechslung und Struktur

Aber die Tagespflege nützt nicht nur den Angehörigen, auch für die Menschen mit Demenz selbst ist sie ein Gewinn. „Sie haben dort Abwechslung von ihrem normalen Alltag, treffen Gleichaltrige und erleben beim gemeinsamen Singen, Spielen oder Basteln Spaß und Erfolgserlebnisse, die ihnen ein gutes Gefühl geben“, erklärt die Fachfrau. Dazu gäbe das Betreuungsprogramm samt den regelmäßigen Mahlzeiten gerade alleinlebenden Demenzerkrankten eine Struktur für ihren Tag, die sonst manchmal fehlt. Trotz dieser vielen Vorteile wird die Tagespflege aber immer noch wenig genutzt, wie der Sozialverband VdK in der Pflegestudie 2022 feststellte. „Wer sich dafür interessiert, aber Sorgen wegen der möglichen Kosten

hat, sollte auf jeden Fall eine Pflegeberatung in Anspruch nehmen“, rät Paulick. „Denn von der Pflegeversicherung gibt es hier Zuschüsse, die zusätzlich zum Pflegegeld gezahlt werden.“ Kostenlose Beratung für jeden bietet zum Beispiel die compass Pflegeberatung am Telefon unter der Nummer 0800-101-8800. Zusätzlich ist sie für die Vor-Ort-Beratung von Privatversicherten zuständig. Die Berater und Beraterinnen kennen alle Finanzierungsmöglichkeiten und können oft auch geeignete Einrichtungen empfehlen.

Eine gute Einrichtung finden

Auch bei einer entsprechenden Empfehlung sollten pflegende Angehörige die gewünschte Tagespflegeeinrichtung immer selbst in Augenschein nehmen – Tipps dazu gibt es unter www.pflegeberatung.de. „Schauen Sie sich die Räumlichkeiten an, fragen Sie die Betreiber nach den täglichen Aktivitäten und achten Sie darauf, wie die Pflegekräfte mit den Menschen umgehen“, rät Paulick. „Wenn Sie selbst ein gutes Gefühl haben, können Sie dann der Einrichtung guten Gewissens auch ihren geliebten Angehörigen anvertrauen.“ (DJD).



Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto



**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



Trauerfeier: Mit Sekt auf den Verstorbenen anstoßen

Beisetzungen im Wald sind frei von traditionellen Vorgaben

Eine unkonventionelle Beisetzung im Wald ziehen viele Menschen der klassischen Friedhofsbestattung vor. Das hat das Marktforschungsinstitut rheingold im Auftrag von Friedwald bei einer Umfrage mit mehr als 1.300 Personen herausgefunden. Demnach wünschen sich 92 Prozent der Befragten eher eine Bestattung fernab traditioneller Rituale.

Trauerzeremonie frei gestalten

Bei den Wald-Beisetzungen ruht die Asche von Verstorbenen in biologisch abbaubaren Urnen unter einem Baum mitten im Bestattungswald. Eine dezente Namenstafel macht auf die Grabstätte aufmerksam. Die Studie zeigt: Während Beisetzungen auf einem kirchlichen Friedhof oft als tradierte und 'strenge' Trauerzeremonien erlebt werden, fühlen sich die Menschen im überkonfessionellen Bestattungswald freier und unbe-

obachteter. Die Weitläufigkeit der Natur bietet beispielsweise Rückzugsmöglichkeit, aber auch Gestaltungsmöglichkeiten für Hinterbliebene – so kann etwa bei der Trauerfeier mit Sekt oder Bier auf die verstorbene Person angetoßen werden oder an Jahrestagen mit Kaffee und Kuchen auf der Picknickdecke am Baum an sie gedacht werden. Es kann individueller, unkomplizierter, unkonventioneller und natürlicher getrauert und Abschied genommen werden als im kirchlichen Rahmen. Unter www.friedwald.de/versoehnung findet man detaillierte Erläuterungen zu der Studie und den weiteren Ergebnissen. Eins davon: Religion darf sein, muss aber nicht. Das ist für 73 Prozent der Umfrageteilnehmer ein Argument, das für diese Art von Beisetzung spricht. Sie stimmten der Aussage „Bei der Waldbeisetzung werden Individualität und ein unterschiedlicher Umgang mit dem Thema Tod respektiert“ voll und ganz zu.



Weniger Druck für Angehörige

Ein prägnanter Widerspruch, der im Wald gelöst wird, ist der Wunsch nach Gleichheit der Menschen und die gleichzeitige Sehnsucht nach persönlicher Individualität. Wie vermögend war der Verstorbene oder sind die Nachkommen? Wie gut war sie oder er in das soziale Netz eingebunden? In einem



Die Asche der Verstorbenen ruht in einer biologisch abbaubaren Urne.

Bestattungswald bleiben die unterschiedliche Bewertung der Gräber und der damit verbundene Stress durch das Grabschmuck-Verbot aus. So entfällt auch der Druck auf Angehörige. Die Gleichheit in der Grabgestaltung führt aber nicht dazu, dass man keine Individualität erlebt – im Gegenteil. Jedes Baumgrab ist von Natur aus anders. Und auch die Beisetzungen und Gedenkmöglichkeiten können ganz persönlich geprägt werden.

(DJD).

WALD DER STILLE
BESTATTUNGSWALD FLÖRSBACHTAL

Flörsbachtal/Spessart

www.floersbachtal-wald-der-stille.de



Rathaus
Hauptstraße 14
63639 Flörsbachtal



Kontakt: Nina Klünder-Siepmann

Tel. (060 57) 90 01 20 · Fax (060 57) 90 01 16

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



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 einschränken. Mit einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung 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.

Foto: djd-k/Magnesium Diasporal/Sebastian Donath



Bei anhaltendem Stress braucht der Körper beispielsweise B-Vitamine und Magnesium. Um den Bedarf an Mikronährstoffen in diesen Situationen zu decken, kann es sinnvoll sein, die tägliche Ernährung mit einer hochwertigen Nahrungsergänzung aus der Apotheke wie Magnesium Diasporal Pro Muskeln und Nerven mit hochdosiertem Magnesium und Vitamin B-Komplex zu ergänzen. Infos gibt es unter www.diasporal.com.



Intensiver Juckreiz, Hauttrockenheit und Ekzeme sind die Leitsymptome von Neurodermitis. Die Optionen der Behandlung reichen von äußeren Anwendungen wie Salben und Cremes über klassische systemische bis hin zu modernen langfristigen Therapien wie Biologika und JAK-Inhibitoren, die die Entzündungen gezielt hemmen

können:

www.leben-mit-neurodermitis.info.



Foto: djd-k/Sanofi-Aventis

Das tut mir gut



Foto: djd-k/Zespri

Diese Kiwi ist anders als ihre grüne Schwester: Sie hat ein leuchtend-gelbes Fruchtfleisch, schmeckt außergewöhnlich süß und besitzt mehr als 20 Vitamine und Mineralstoffe. Die Rede ist von der SunGold Kiwi des neuseeländischen Anbieters Zespri. Das Besondere: Sie hat eine dünne, glatte und essbare Schale, man kann also einfach in sie hineinbeißen. Rezepttipps gibt es unter www.zespri.com.

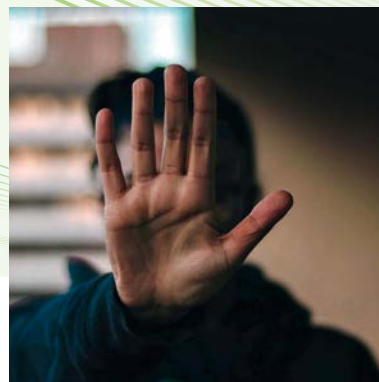


Foto: djd-k/Padma/unsplash/nadine shaabana

Stopp! Wenn andere einem zu viele Aufgaben aufladen wollen, ist es wichtig, auch Nein sagen zu können. Dass ein klares Auftreten auch von der körperlichen Konstitution abhängt, ist schon aus der alten Tibetischen Konstitutionslehre überliefert. Hier wird bewusste Ernährung mit warmem Frühstück und wertvollen Gewürzen zur Unterstützung der Ausgeglichenheit empfohlen, enthalten etwa in Kräuterrezepturen wie Padma NervoTib aus der Apotheke. Infos gibt es unter www.padma.de.

Wer sich für ein veganes Leben entschieden hat, findet bei Lebensmitteln eine riesige Auswahl an Produkten. Ganz anders sieht es bei Medikamenten aus. Mehr als 1.000 Inhaltsstoffe sind tierischen Ursprungs – was angesichts mangelnder Kennzeichnung aber oft schwer festzustellen ist. Auf der Online-Plattform Doc.Green werden deshalb nicht rezeptpflichtige Medikamente und freiverkäufliche Produkte nach Inhaltsstoffen gefiltert. Informationen und den Online-Shop gibt es unter www.doc.green.



Foto: djd-k/Doc.Green/SewcreanStudio - stock.adobe.com



Mainterrasse

Leben Wohnen Pflegen



Wir sorgen mit Kompetenz und Herzlichkeit für mehr Lebensqualität!

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



Wohnen mit Pflege Pflegezentrum Steinheim Mainterrasse

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



Beratungsstelle für Pflege und Betreuung Ambulanter Pflegedienst Mainterrasse

Leben Wohnen Pflegen

Doorner Str. 53 g • 63456 Hanau-Steinheim
Telefon: (06181) 810 90
Telefax: (06181) 84 08 22
E-Mail: apd@mainterrasse.de



Ambulanter Pflegedienst Mainterrasse

Leben Wohnen Pflegen

im Gloria Palais in Hanau
Nußallee 7d • 63450 Hanau
Telefon: (06181) 427 76 50
Telefax: (06181) 427 76 55
E-Mail: apd-gp@mainterrasse.de

Gloria
Palais



Steinheimer Familien- und Generationenzentrum
in Trägerschaft der Evang. Kirchengemeinde Steinheim

E-Mail: steinheimer.tagespflege@mainterrasse.de

Tagespflege

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