



GESUND

DasMagazin

Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main



LEBEN IM ALTER

ÜBERLASTUNG IN DER PFLEGE Vorbeugen

Pflegende Angehörige
sollten Rat und Hilfe suchen

AUS DER PRAXIS

PRAXIS FÜR REGULATIONS MEDIZIN

Cynthia Wolf - Heilpraktikerin

BESTATTUNGSVORSORGE

ANGEHÖRIGE ENTLASTEN

Über den letzten Weg mitbestimmen



großer Chefarzt wechsel

Am 6. März fand in der renommierten Kurpark-Klinik Bad Nauheim ein herausragendes fachliches Symposium statt. Dieses Symposium bot eine bedeutende Plattform für den Austausch unter Fachkräften und markierte zugleich die feierliche Einführung des neuen Chefarztes, Herrn Dr. med. Jens Garm, sowie die Verabschiedung des langjährigen Chefarztes, Herrn PD Dr. med. Winfried Vahlensieck.

Nach über 10-jähriger Tätigkeit als Chefarzt der Fachklinik Urologie der Kurpark-Klinik Bad Nauheim verabschiedet sich Herr Privatdozent Dr. med. Winfried Vahlensieck in den wohlverdienten Ruhestand. Als sein Nachfolger übernimmt Dr. med. Jens Garm das Steuer.

Die Kurpark-Klinik dankt Herrn PD Dr. med. Winfried Vahlensieck für sein Engagement und seine fachliche Führung und wünscht ihm alles Gute für den Ruhestand. Gleichzeitig wird Herrn Dr. med. Jens Garm herzlich willkommen geheißen als neuer Chefarzt.



» **INFOS & BERATUNG**
Patienten-Service:
0800-1554645
Kurstraße 41-45
61231 Bad Nauheim
info@kurpark-klinik.com
www.kurpark-klinik.com



QR-CODE
SCANNEN
& INFORMIEREN!



Bernd Schneider
HERAUSGEBER

Liebe Leserinnen und Leser,

In einer Zeit, in der die Bedeutung von Gesundheit mehr denn je im Mittelpunkt steht, ist es wichtig, die verschiedenen Aspekte dieses wichtigen Themas kritisch zu beleuchten. Gesundheit ist ein kostbares Gut, das oft nicht genug geschätzt wird, bis man sie verliert. Daher ist es unabdingbar, dass wir als Gesellschaft mehr Bewusstsein für die Bedeutung von Prävention und Selbstfürsorge schaffen.

Die COVID-19-Pandemie hat uns die fragilen Grenzen unserer Gesundheit aufgezeigt und verdeutlicht, wie wichtig es ist, proaktiv für unser Wohlbefinden zu sorgen. Gesundheit geht über die Abwesenheit von Krankheit hinaus - sie umfasst physisches, mentales und emotionales Wohlbefinden. Es ist an der Zeit, dass wir als Gesellschaft einen umfassenderen Ansatz für Gesundheit verfolgen, der nicht nur medizinische Versorgung, sondern auch Prävention, gesunde Lebensweise und psychische Gesundheit umfasst.

Hier sind einige praktische Tipps, wie man seine Gesundheit im Alltag verbessern kann: Regelmäßige Bewegung, Gesunde Ernährung, Ausreichend Schlaf, Stressmanagement, Regelmäßige Arztbesuche, Hydratation (Trinken Sie ausreichend Wasser), Soziale Kontakte, Auszeiten nehmen, Nichtraucher und ganz wichtig Positives Denken.

Indem Sie diese Tipps in Ihren Alltag integrieren, können Sie Ihre Gesundheit verbessern und Ihr Wohlbefinden langfristig unterstützen. Es ist wichtig, sich bewusst um Ihre Gesundheit zu kümmern und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um ein erfülltes und gesundes Leben führen zu können.

Wir freuen uns, Ihnen wieder die Gesundheitsmesse Hanau präsentieren zu können: Die Veranstaltung, die am 20. und 21. April im Congress Park Hanau stattfindet, ist der Treffpunkt für Gesundheitsexperten, Innovatoren und Gesundheitsinteressierte.

Bleiben Sie mit uns AGIL und GESUND!

Lebensberatung

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

GESUNDHEITSMESSE HANAU

- 4 Ein umfassender Überblick über Prävention, Innovation und Wohlbefinden

AUS DER PRAXIS

- 8 Praxis für Regulationsmedizin
Cynthia Wolf - Heilpraktikerin

GESUNDER SCHLAF

- 9 Gute Nahrung für die Denkkzentrale

GESUNDHEIT & SOZIALES

- 10 Multiple Sklerose
Orthesen stärken und entlasten
In der Regel ausgeglichen
- 11 Diabetes
Wie Arthrosepatienten in Schwung kommen

LEBEN IM ALTER

- 12 Überlastung in der Pflege vorbeugen
Pfleger Angehörige sollten Rat und Hilfe suchen
- 13 Steigende Pflegeleistungen für 2024
Mehr Unterstützung für Pflegebedürftige
und Pflegepersonen

BESTATTUNGSVORSORGE

- 14 Angehörige entlasten und über den letzten Weg mitbestimmen

SERVICE

- 12 Impressum

meinLeben! Gesundheitsmesse Hanau 2024:

Ein umfassender Überblick über Prävention, Innovation und Wohlbefinden



meinLeben!®
GESUNDHEITSMESSE

20. - 21. APRIL
CONGRESS PARK HANAU

- Gesundheit – Sport – Vitalität
- Große Aktionsfläche mit spannendem Programm
- Zahlreiche Fachvorträge von Experten
- Viele aufregende Standaktionen
- Sa./So. von 10 bis 17 Uhr

Hanau, 20. – 21. April - Die Gesundheitsmesse 2024 öffnet ihre Tore und verspricht ein beeindruckendes Spektrum an Fachvorträgen, Standaktionen und einem dynamischen Aktionsprogramm. Die Veranstaltung, die am 20. und 21. April im Congress Park Hanau stattfindet, ist der Treffpunkt für Gesundheitsexperten, Innovatoren und Gesundheitsinteressierte.

Mit 50 Fachvorträgen von renommierten Experten bietet die meinLeben! Hanau 2024 eine einzigartige Gelegenheit, tief in die neuesten Entwicklungen und Erkenntnisse in den Bereichen Prävention, Medizin und Wohlbefinden einzutauchen. Die Vorträge erstrecken sich über

eine Vielzahl von Themen, darunter Fitness, mentale Gesundheit, alternative Heilmethoden und zukunftsweisende Technologien im Gesundheitswesen. Vortragsprogramm unter: <https://www.meinleben.ag/Hanau/Besucher#Vortragsprogramm>

„Unsere Vision ist es, eine umfassende Plattform zu schaffen, die alle Aspekte der Gesundheit abdeckt und den Besuchern die Möglichkeit gibt, ihr Wissen zu erweitern, innovative Produkte zu entdecken und sich für ihre eigene Gesundheit zu engagieren“, sagt Projektmanagerin, Valentina Kohl.

Die Messe bietet jedoch nicht nur Wissenserweiterung durch



Fotos: Bernd Schneider

Kremer – erstklassig wenn's um Pflege geht!



Ambulante Pflege **06181 / 92120**
Info@Kremer-Pflege.de

Tagespflege **06181 / 9912020**
Tagespflege@Kremer-Pflege.de

Intensivpflege **06185 / 818014**
Intensivpflege@Kremer-Pflege.de

Alltagshelfer **06181 / 92120**
Info@Kremer-Pflege.de

www.Pflegedienst-Kremer.de

Unser Vortragsprogramm

auf der meinLeben! Gesundheitsmesse Hanau
20. + 21. April 2024 im Congress-Park Hanau

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr wieder die Hanauer Gesundheitsmesse durch unsere Teilnahme unterstützen und fördern zu können und nehmen gerne mit einem vielfältigen und interessanten Vortragsprogramm und Informationsangebot am Stand teil.

Samstag, 20.04.2024 - Vortragsraum 1

Uhrzeit	Abteilung / Klinik	Referent	Thema
14:00	Zentrum für Gelenkchirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie	Geschäftsführender Oberarzt Andrew Lichtenthal	Arthrose und Sport – Warum ist richtig dosierte Bewegung wichtig
14:45	EndoProthetikZentrum	Sektionsleiter Priv.-Doz. Dr. med. Christian Eberhardt	Das zertifizierte EndoProthetikZentrum - Wo ist der Nutzen für den Patienten?
15:30	Gastroenterologie & Allgemein-, Viszeral und Minimal-invasive Chirurgie	Chefart Priv.-Doz. Dr. med. Johannes Hausmann & Chefarzt Dr. med. Lars Brinkmann	Oberbauchschmerzen - was kann sich dahinter verbergen?
16:15	Allgemein-, Viszeral- und Minimal-invasive Chirurgie	Oberarzt Dr. med. Markus Sütterlin	Enddarm im Fokus: Das Wichtigste über Hämorrhoiden, Fisteln und Fissuren

Sonntag, 21.04.2024 - Vortragsraum 1

Uhrzeit	Abteilung / Klinik	Referent	Thema
11:00	Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe	Oberarzt Thomas Lademann	Tabuthema Inkontinenz bei Frauen: Ursachen und Behandlungsansätze für mehr Lebensqualität
11:45	Allgemein-, Viszeral- und Minimal-invasive Chirurgie	Oberarzt Christian Jumatate	Update Hernienchirurgie: Neues bei der Behandlung von Bauchdeckenbrüchen und Zwerchfellbrüchen
12:30	Wirbelsäulenchirurgie	Sektionsleiter Dr. med. Volkan Göktas	Rückenfit statt Rückenschmerzen: Konservative und operative Therapien - Wege zur Schmerzlinderung & Heilung
13:15	Innere Medizin	Chefarzt Dr. med. Wolfgang Dembowski	Herzschwäche



Messestand
Nr. 110
im 1. OG



Am Frankfurter Tor 25, 63450 Hanau
Telefon: 06181/ 272 - 0 | Telefax: 06181/ 272 - 626
info@vinzenz-hanau.de | www.vinzenz-hanau.de
facebook.com/st.vinzenz.hanau | @st.vinzenzkrankenhaus

Fachvorträge, sondern auch interaktive Standaktionen von führenden Unternehmen und Organisationen der Gesundheitsbranche. Von kostenlosen Gesundheitschecks über Produktpräsentationen haben die Besucher die Gelegenheit, sich aktiv einzubringen und die neuesten Trends hautnah zu erleben. Ein besonderes Highlight der Gesundheitsmesse ist das umfangreiche Aktionsprogramm auf der Aktionsfläche. Hier werden mitreißende Shows und interaktive Programmpunkte geboten. Die Gesundheitsmesse Hanau ist nicht nur eine Messe, sondern ein Erlebnis. Wir wollen die Besucher inspirieren, informieren und ihnen konkrete Möglichkeiten aufzeigen, wie sie ihre Gesundheit verbessern können. Die meinLeben! Gesundheitsmesse Hanau 2024 verspricht nicht nur eine Fülle von Informationen, sondern auch die Möglichkeit, in die Zukunft der Gesundheitsversorgung einzutauchen. Mit einem umfassenden Angebot an Fachvorträgen, interaktiven Standaktionen und einem vielseitigen Aktionsprogramm ist die Veranstaltung ein Muss für alle, die ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen wollen.

<https://www.meinleben.ag/Hanau>

VORTRAGSRAUM 1	SONNTAG
11:00 Uhr	Tabuthema Inkontinenz bei Frauen: Ursachen und Behandlungsansätze für mehr Lebensqualität Oberarzt Thomas Lademann, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, St. Vinzenz Krankenhaus
11:45 Uhr	Update Hernienchirurgie: Neues bei der Behandlung von Bauchdeckenbrüchen und Zwerchfellbrüchen Oberarzt Christian Jumatate, Allgemeinchirurgie, St. Vinzenz Krankenhaus
12:30 Uhr	Rückenfit statt Rückenschmerzen: Konservative und operative Therapien – Wege zur Schmerzminderung & Heilung Sektionsleiter Dr. med. Volkan Göktas, Wirbelsäulenchirurgie, St. Vinzenz Krankenhaus
13:15 Uhr	Herzschwäche Chefarzt Dr. med. Wolfgang Dembowski, Innere Medizin, St. Vinzenz Krankenhaus
14:00 Uhr	Klimawandel und internistische Erkrankungen Chefarzt PD Dr. med. Axel Eickhoff, Klinik für Gastroenterologie, Klinikum Hanau
14:45 Uhr	Personalisierte Therapien bei Lungenkrebs Chefarzt PD Dr. med. Sebastian Wagner, Klinik für Internistische Onkologie, Klinikum Hanau
15:30 Uhr	Spannende Einblicke in den Körper – Was kann Radiologie heute alles sehen? Chefarzt Prof. Dr. med. Christopher Bangard, Institut für Radiologie, Klinikum Hanau
16:15 Uhr	Schilddrüse – Was Sie wissen sollten und warum es manchmal einen Chirurgen braucht Assistenzärztin Katharina Spahn, Klinik für Allgemein- und Thoraxchirurgie, Klinikum Hanau



VORTRAGSRAUM 2	SONNTAG
11:00 Uhr	Aufbau von Resilienz bei der Betreuung & Pflege zuhause Hasan Cem Atas, Akademieleitung der HGA, Gesundheitsakademie Hessen, Gesundes Hanau
11:45 Uhr	Rückenprobleme? Mini-Pause für maximale Effekte Renate Köchling-Dietrich, Heilpraktikerin, Treffpunkt Gesundheit
12:30 Uhr	Gesund von innen heraus, wie stärke ich meine Gesundheit und finde zurück zu ihr Heike Terjung, Ärztin, Energiemedizin, Homöopathie, Gesundes Hanau
13:15 Uhr	Burnout und Erschöpfungssyndrom Gabi Jakobi, Heilpraktikerin, Treffpunkt Gesundheit
14:00 Uhr	Muskeln bis ins hohe Alter! Daniel Wagner, Westpark GmbH
14:45 Uhr	Resilienz und Smartphone – ein Widerspruch? Entlastung im digitalen Alltag schaffen Helge Messner, Gesundes Hanau
15:30 Uhr	Face Reading – Die chinesische Gesichtsd Diagnose Petra Bichel-Kindl, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Gesundes Hanau
16:15 Uhr	Kinder, endlich glücklich durch Trennung! Melanie Richter, Kinder-, Jugend- & Familienberaterin, Gesundes Hanau



VORTRAGSRAUM 3	SONNTAG
11:00 Uhr	„Makuladegeneration AMD, Glaukom & andere Augenkrankheiten“ Versorgungsmöglichkeiten mit Brille & mehr... Dagmar Sticher, Sehzentrum Hanau
11:45 Uhr	Die Kieser Methode: Schmerzfrei in 12x2 Minuten Florian Nowotka, Kieser Hanau
12:30 Uhr	Schmerz lindern durch Radontherapie – wie funktioniert das und wie komme ich zu einer Radontherapie? Barbara Bannert, Kurmittelhaus Sibyllenbad
13:15 Uhr	Unbegründete Ängste verstehen und verändern Birgitt Schäfer, Heilpraktikerin Psychotherapie, Praxis für Angst-Therapie
14:45 Uhr	Die Kieser Methode: Schmerzfrei in 12x2 Minuten Florian Nowotka, Kieser Hanau
15:30 Uhr	Lieber lässig als stressig Birgitt Schäfer, Heilpraktikerin Psychotherapie, Praxis für Angst-Therapie

PARKMÖGLICHKEITEN
Übersicht der Parkmöglichkeiten:
Tiefgarage Congress Park Zur Navigation: Heinrich-Bott-Straße, 63450 Hanau 🚶 1 Minute zu Fuß von der Veranstaltungshalle entfernt Parkhaus Congress Park (Heinrich-Fischer-Bad) Zur Navigation: Eugen-Kaiser-Str., 63450 Hanau 🚶 3 Minuten zu Fuß von der Veranstaltungshalle entfernt Parkplatz Main-Kinzig-Halle Zur Navigation: Eberhardstraße, 63450 Hanau 🚶 4 Minuten zu Fuß von der Veranstaltungshalle entfernt Parkhaus Am Forum (Am Frankfurter Tor) Zur Navigation: Am Frankfurter Tor 10, 63450 Hanau 🚶 11 Minuten zu Fuß von der Veranstaltungshalle entfernt

AKTIONSPROGRAMM
Lassen Sie sich von einem großartigen Aktionsprogramm begeistern.
Mehr erfahren?
Dann scannen Sie jetzt den QR-Code und schauen Sie sich das Programm auf unsere Website an: www.meinleben.ag/Hanau/Besucher#Aktionsprogramm



GASTRONOMIE
Die Gastronomie finden Sie direkt im Eingangsbereich.
Das Team steht Ihnen mit einem freundlichen und schnellen Service zur Verfügung, damit Sie Ihre Zeit auf der Messe bestmöglich nutzen können.

STANDAKTIONEN
Zahlreiche Aussteller haben für Sie spannende Standaktionen vorbereitet. Diese finden Sie direkt am Stand der jeweiligen Unternehmen.
Neugierig geworden?
Dann scannen Sie jetzt den QR-Code und schauen Sie sich die Aktionen auf unsere Website an: www.meinleben.ag/Hanau/Besucher#Standaktionen



Praxis für Regulationsmedizin



Cynthia Wolf - Heilpraktikerin



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 Globel 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

Die Ursachen für Schlafstörungen, von denen laut aktueller Barmer-Studie immer mehr Menschen leiden, sind vielfältig. Wer sich mit dem Thema Schlafqualität beschäftigt, sollte auch das Schlafumfeld im Auge behalten. Immer öfter wird auf ein Bio-Schlafzimmer mit Möbeln aus Naturmaterialien wie Zirbenholz und auf Bio-Bettwaren gesetzt. „Der Duft der Zirbe, die ein aromatisches Öl freigibt, wird als besonders angenehm und beruhigend empfunden“, so Claus-Dieter Funk, Fachberater bei LaModula. Der Anbieter betreibt unter www.lamodula.de einen Webshop für Betten, Möbel, Naturmatratzen und Heimtextilien aus biologischen Materialien, dazu kommen Filialen in München und Stuttgart. Während andere Massivholzmöbel mit Natur-Ölen veredelt werden, bleibt die Oberfläche der Zirbe unbehandelt. (djd).



Foto: DJD/LaModula



Foto: DJD/LaModula/Adrian Hipp

Bett und Nachttisch aus Zirbenholz: Viele Menschen empfinden den Duft dieses Holzes, das gänzlich unbehandelt ein aromatisches Öl freigibt, als besonders angenehm und beruhigend.

Wer sich mit dem Thema gesunder Schlaf beschäftigt, sollte auch das sogenannte Schlafumfeld im Auge behalten. Hier geht es um das Raumklima, die Wahl von Matratze und Zudecke oder die Abwesenheit von Smartphone und anderen elektronischen Geräten im Schlafzimmer.

Schnarchen Sie? Leiden Sie unter schlechtem Schlaf?

Wir können Ihnen helfen und Sie vor den Hauptursachen schwerer Krankheiten schützen. – Nehmen Sie Kontakt auf!

Einschlaf- und Durchschlafstörungen sind weit verbreitet. Über 80 verschiedene Schlafstörungen sind heute bekannt, die meisten können von einem erfahrenen Schlafmediziner gut behandelt werden. Dies erfordert eine individuelle Diagnose der zugrunde liegenden Ursachen. In der Folge kann bei den meisten Patienten eine spezielle Therapie eingesetzt werden. Diese ursächlichen Schlafstörungen lassen sich oft ohne Einnahme typischer Schlafmittel beseitigen. Schlafstörungen betreffen Erwachsene und Kinder. Professor Dr. Hartmut Schneider hat sich seit 1987 wissenschaftlich für eine bessere innere (Schlaf-)Medizin eingesetzt. Seine mehr als 20-jährige Forschungstätigkeit an der Johns Hopkins University in Baltimore (USA) auf dem Gebiet der Schlaf- und internistischen Erkrankungen hat ihm weltweit große Anerkennung eingebracht. Er hat beispielsweise neue Behandlungsmethoden für Erwachsene und Kinder mit Lungenerkrankungen entwickelt.



Zentrum für
SCHLAFMEDIZIN
American Sleep Clinic

American Sleep Clinic · Friedberger Landstr. 406 · 60389 Frankfurt am Main · Tel.: +49 (0) 69 808 807 777 · Fax: +49 (0) 69 808 807 779
eMail: info@american-sleep-clinic.com · www.american-sleep-clinic.com

Multiple Sklerose

In Deutschland leben circa 280.000 Menschen mit Multipler Sklerose – auch Sabrina W., bei der die Krankheit mit 32 Jahren diagnostiziert wurde. Wie viele Erkrankte war die Lehrerin zunächst geschockt. Doch dann stellte sie sich der Herausforderung und sagt heute: „Aufgeben ist keine Option!“ Diese Botschaft steckt auch im Motto „Diagnose MS: Mit Mut und Stärke leben lernen“ des Welt-MS-Tags 2024 am 30. Mai, das Wettbewerbsgewinnerin Sabrina W. erdacht hat. Unterstützung dabei bietet die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) mit Informationen, persönlicher Beratung und auch der Kampagne zum Welt-MS-Tag. Mehr dazu findet sich auf www.dmsg.de. Zusätzlich bietet die neue Online-Akademie unter <https://akademie.dmsg.de> ein umfangreiches Informations- und Fortbildungsangebot.

(djd).



Foto: DJD/DMSG/Robert Kneschke/Shutterstock



Foto: DJD/medi

Orthesen stärken und entlasten

Bei Rückenschmerzen ist Bewegung häufig der Schlüssel, um die Beschwerden zu lindern oder zu vermeiden. Dabei können Rückenorthesen helfen und für mehr Mobilität sorgen. Sie passen sich den anatomischen Gegebenheiten des Körpers an, unterstützen, entlasten und stabilisieren. Bei den Spinomed Rückenorthesen von medi etwa üben das Gurtsystem und die Rückenschiene spürbare Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich aus. Verfallen Anwender in eine Fehlhaltung, werden sie an eine aufrechte Körperhaltung erinnert und spannen die Muskulatur im Rumpfbereich unbewusst an. Dadurch richtet sich der Oberkörper mit eigener Kraft wieder auf. Infos: www.medi.biz/osteoporose. Der Arzt kann bei medizinischer Notwendigkeit Rückenorthesen verordnen, im medizinischen Fachhandel werden sie angepasst.

(djd).

In der Regel ausgeglichen

Stimmungstiefs, Heißhunger, unreine Haut und Schlafprobleme können auf einen unausgewogenen Hormonhaushalt hindeuten. Gerade Frauen erleben oft zyklusbedingte Schwankungen. Doch die Hormonregulation lässt sich mit einfachen Tipps unterstützen. Gynäkologin Dr. med. Regina Gößwein rät etwa, auf den Körper zu hören und Aktivitäts- und Ruhephasen an die wechselnden Bedürfnisse im Zyklusverlauf anzupassen. Auch genug Schlaf und eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Mikronährstoffen tut gut. „Hier ist besonders Vitamin B6 zu nennen, da es zur Regulierung des Hormonhaushalts beiträgt“, so Gößwein. Kombiniert mit weiteren, speziell auf Frauen abgestimmten Nährstoffen ist es etwa in Bonasanit plus enthalten – mehr unter www.biokanol-frauengesundheit.de.

(djd).



Foto: DJD/bonasanit-plus.de/Getty Images/Oliver Rossi

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.



Foto: djd/BSKOM/privat

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.

Wie kann man seine mentale Gesundheit stärken?

Der Austausch mit anderen Betroffenen ist oft sehr wertvoll.

(djd).



HEILPRAKTIKERIN OSTEOPATHIN PHYSIOTHERAPEUTIN

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

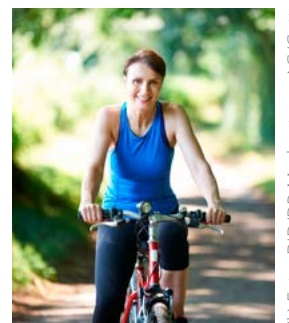
Nidderauer Straße 25
61137 Schöneck-Oberdorfelden
Telefon: 06187 / 992140
Homepage: www.kurt-osteopathie.de
E-Mail: praxis@kurt-osteopathie.de



Termine nur nach telefonischer Vereinbarung
Mitglied im Verband der Osteopathen Deutschland e.V.

Wie Arthrosepatienten in Schwung kommen

Kaum scheint die Sonne wieder öfter, steigt die Lust auf Unternehmungen im Freien. Typische Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Walken, Radeln oder Golf haben jetzt Hochsaison. Allerdings kann Arthrose den Spaß ausbremsen. Etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet darunter. Um die warme Jahreszeit dennoch aktiv genießen zu können, sollte man die Gelenke mit sanftem Training und einer geeigneten Behandlung in Schwung bringen. Bewährt hat sich die gut verträgliche ACP-Therapie. Dabei wird aus Eigenblut gewonnenes, plättchenreiches Plasma ins Gelenk gespritzt, wo es die Knorpelbildung fördern und Entzündungen reduzieren kann. Mehr unter www.acp-therapie.de. Wer nach längerer Pause wieder mehr sportelt, startet besser mit kleineren Einheiten und steigert sich nach und nach.



(l.) Foto: DJD/DP-Mediasystems AG/Getty Images/Westend61 / (r) Foto: DJD/Arthrex/AdobeStock/Highway Starz

Ein starkes Duo: Der Johanniter-Hausnotruf ((☐)) Zur Sicherheit!

Der Hausnotruf.

Zuhause in vertrauter Umgebung leben und im Falle eines Falles rund um die Uhr schnelle Hilfe bekommen.



Menüservice Heiß geliebt!

Der Menüservice.

Zu Hause essen ohne Einkaufen und Zubereiten:
Wir liefern vielfältige Menüs ins Haus, mit viel Liebe zubereitet.

Testen Sie unser Angebot mit dem Gutscheincode :
Für den Hausnotruf JUHHNR2024 - vier Wochen kostenlos testen
Für den Menüservice JHUMenue2024 - Ein Wochenpaket zum Probieren

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband Hanau & Main-Kinzig
Friedberger Straße 9, 63452 Hanau
hausnotruf.mkk@johanniter.de
ear.mkk@johanniter.de
Tel.: 06181 90010-750



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Überlastung in der Pflege vorbeugen

Pflegende Angehörige sollten Rat und Hilfe suchen

Vier von fünf Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause versorgt, meist von Angehörigen. Diese gehen dabei oft an ihre Grenzen und vernachlässigen die eigene Gesundheit. Führt die Überforderung zu körperlichen oder seelischen Symptomen wie Schmerzen, Schlafstörungen oder Depressionen, sollte man sich Hilfe suchen – beim Hausarzt oder einer Pflegeberatung. Am besten nimmt man die Beratung aber schon präventiv wahr, bevor es zu Problemen kommt. Bei der Vorbereitung hilft der Fragebogen „Warum habe ich die Pflege übernommen?“ unter www.pflegeberatung.de, mit dem sich die eigene Situation analysieren lässt. Kostenfreie Pflegeberatung für alle bietet etwa die Service Nummer 0800 - 101 88 00 der compass private pflegeberatung. Für privat Versicherte gibt es dort weitere Angebote.



Steigende Pflegeleistungen für 2024

Mehr Unterstützung für Pflegebedürftige und Pflegepersonen

Im Geldbeutel haben viele Arbeitnehmer die neue Pflegereform schon im vergangenen Juli gespürt, als die Beiträge zur Pflegeversicherung angehoben wurden. Ab 2024 zeigt das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) jetzt aber auch seine positiven Seiten: „Viele wichtige Leistungen für Pflegebedürftige wurden zum ersten Januar deutlich erhöht“, erklärt Frank Herold von der compass private pflegeberatung. „Erstmals seit 2017 gibt es zum Beispiel mehr Pflegegeld.“ Die am häufigsten genutzte Leistung der Pflegeversicherung wurde um fünf Prozent angehoben. Sie beträgt nun 332 Euro für Pflegegrad 2, 573 Euro für Pflegegrad 3, 765 Euro für Pflegegrad 4 und 947 Euro für Pflegegrad 5.

Mehr Geld für Heim und Pflegedienst

Ebenfalls um fünf Prozent gestiegen ist die Pflegesachleistung - also die Summe, die man monatlich für einen Pflegedienst ausgeben kann. Hier gibt es jetzt 761 Euro bei Pflegegrad 2, 1.432 Euro bei Pflegegrad 3, 1.778 Euro bei Pflegegrad 4 und 2.200 Euro bei Pflegegrad 5. „Aber nicht nur Menschen, die zu Hause versorgt werden, erhalten mehr Leistungen. Auch für Pflegeheimbewohner gibt es höhere Zuschüsse“, ergänzt Herold. Für sie wurde der Leistungszuschlag zum sogenannten einrichtungseinheitlichen Eigenanteil angehoben. Im ersten Jahr schießt die Pflegekasse jetzt 15 Prozent zu den selbst zu tragenden Pflegekosten dazu, im zweiten 30, im dritten 50 und ab dem vierten Jahr 75 Prozent. Die genannten Erhöhungen erfolgen automatisch, bei anderen Leistungen kann es aber Beratungsbedarf geben. „So kann das Pflegeunterstützungs-

geld jetzt jährlich beantragt werden, der Zugang zu einer Reha für Pflegende wurde erleichtert, und auch für schwerpflegebedürftige Kinder gibt es Verbesserungen“, erläutert der Experte. Wer Fragen hat, erhält bei der kostenfreien compass-Service-Nummer unter 0800-1018800 Rat und Hilfe. Privatversicherte können die Pflegeberatung auch zu Hause per Videogespräch wahrnehmen.

Weitere Erhöhungen 2025

Neben den genannten Verbesserungen hat das PUEG noch weitere, kleinere Änderungen vorgesehen - alle Informationen dazu gibt es unter www.pflegeberatung.de mit dem Suchwort PUEG. Außerdem wurden bereits weitere Leistungserhöhungen für 2025 festgelegt: Zum Jahresanfang sollen alle Pflegeleistungen noch einmal um 4,5 Prozent steigen. Hier sind dann nicht nur Pflegegeld und Co., sondern beispielsweise auch der Entlastungsbetrag, die Tages- und Nachtpflege, der Wohngruppenzuschlag, Pflegehilfsmittel sowie die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege einbezogen. (DJD).

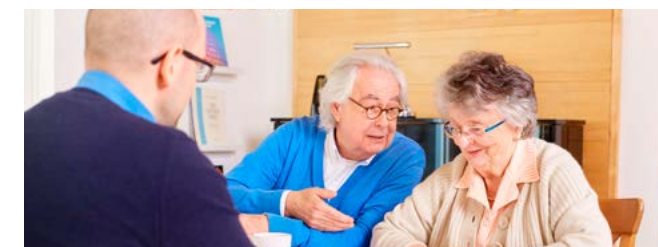


Foto: DJD/compass private pflegeberatung



DIAKONIE
STATION

MARTIN LUTHER
STIFTUNG HANAU

DIAKONIESTATION
MARTIN LUTHER STIFTUNG
**AMBULANTE
PFLEGE**



#mlshanau #pflegerockt

www.vmls.de

**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



Angehörige entlasten und über den letzten Weg mitbestimmen

Die wichtigsten Fragen und Antworten zur privaten Bestattungsvorsorge

Der Tod eines geliebten Menschen ist für die Angehörigen eine extreme Herausforderung. Eine Zeit, die mit vielen Fragen und Organisationsaufwand verbunden ist. Gerade in den ersten Tagen kann das zu einer großen Belastung werden. Gut, wenn sich die Angehörigen dank einer Bestattungsvorsorge dann keine Gedanken über die Bestattungsleistungen und deren Kosten machen müssen. Diese liegen in Deutschland aktuell durchschnittlich zwischen 6.000 und 8.000 Euro. Sie sind in der Regel durch die Hinterbliebenen zu tragen. Bestattungsvorsorge kann daher eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Entscheidung sein.

Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Was kostet eine Bestattungsvorsorge?

Der Beitrag für eine Sterbegeldversicherung hängt vom

Eintrittsalter und der gewählten Versicherungssumme ab.

Wie hoch sollte die Versicherungssumme sein?

Sie sollte - ausgehend von den persönlichen Wünschen - der Höhe der ortsüblichen Bestattungskosten entsprechen. Bei besonderen Lebensumständen können zusätzliche Kosten, etwa für Grabpflege oder Gebühren, abgedeckt werden. Für eine einfache Bestattung reicht eine niedrige Versicherungssumme, 6.000 Euro sollte man aber auch dafür einkalkulieren.

Worauf sollte man beim Abschluss einer Bestattungsvorsorge achten?

Die angebotenen Verträge unterscheiden sich teilweise erheblich. Von der Nürnberger Versicherung etwa wurde in Zusammenarbeit mit dem Kuratorium Deutsche Bestattungskultur eine Bestattungsvorsorge ohne Gesundheitsfragen



Foto: DJD/Nürnberger Versicherung/Getty Images/gradyreese

entwickelt, die nicht nur eine finanzielle Absicherung bietet, sondern außerdem Sicherheit vor dem Zugriff Dritter sowie wertvolle Assistance-Leistungen, mehr Infos: www.nuernberger.de.

Könnte man das Geld für die Bestattung nicht einfach ansparen?

Tatsächlich kritisieren Verbraucherschützer bei Sterbegeldversicherungen die Möglichkeit der sogenannten Überzahlung bei langen Laufzeiten. In der Praxis ist dies aber nur bei we-

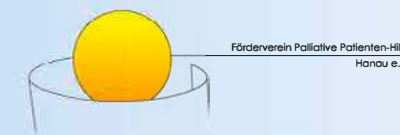
nigen Versicherten der Fall, weil die Überschussbeteiligung eine Erhöhung der Versicherungsleistung bewirkt. Bei der Nürnberger Bestattungsvorsorge etwa steht nach Ablauf einer Wartezeit von 18 Monaten die volle Versicherungssumme zur Verfügung, bei Unfalltod gibt es keine Wartezeit. Innerhalb der Wartezeit kommt es zur gestaffelten Auszahlung der Leistung. Die Beiträge müssen nur maximal 25 Jahre beziehungsweise bis zum Alter von 85 Jahren gezahlt werden.

Hat das Sozialamt Zugriff auf die Bestattungsvorsorge?

Die aktuelle Rechtsprechung setzt einen klaren Rahmen: Der Schutz vorm Zugriff des Sozialamts gilt für eine angemessene Sterbegeldversicherung, bei der eindeutig geregelt ist, dass das Geld im Todesfall ausschließlich für die Bestattung verwendet werden kann. (DJD).

Friedhofsgärtner

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



Der Förderverein

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

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

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



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

WALD DER STILLE BESTATTUNGSWALD FLÖRSBACHTAL **Flörsbachtal/Spessart**
www.floersbachtal-wald-der-stille.de



Rathaus
Hauptstraße 14
63639 Flörsbachtal



Kontakt: Nina Klünder-Siepmann

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

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

Wir freuen uns auf Sie am
Stand Nr. 70 im 1.OG auf der



Gesundheitsmesse Hanau

Unsere Vorträge am Samstag, den 20. April

11:00 Uhr Der akute Schlaganfall: Wie kann man ihn erkennen? Warum ist es so wichtig, sofort zu handeln? Wie kann man ihm vorbeugen?

11:45 Uhr Das Bauchaortenaneurysma: Definition, Symptomatik, Diagnostik

12:30 Uhr Therapie des Bauchaortenaneurysmas: Altbewährt und modern

13:15 Uhr Wenn die Gelenke schmerzen: Prothesenversorgung an Knie und Hüfte



20. & 21. April 2024
10:00-17:00 Uhr



Congress Park Hanau
Schlossplatz 1
63450 Hanau

Unsere Vorträge am Sonntag, den 21. April

14:00 Uhr Klimawandel und internistische Erkrankungen

14:45 Uhr Personalisierte Therapien bei Lungenkrebs

15:30 Uhr Spannende Einblicke in den Körper - Was kann Radiologie heute alles sehen?

16:15 Uhr Schilddrüse - Was Sie wissen sollten und warum es manchmal einen Chirurgen braucht



Aktionsprogramm am Stand

Durchgängig: Messdemonstration zur Blutdruck- & Blutzuckermessung, Alles zum Thema Organspende
Samstag, 12:00-14:00 Uhr: Im Gespräch: Unsere Experten der Neurologie

Samstag, 14:00-16:00 Uhr: Rund ums Knie: Einblicke in die Knie-OP mit Demonstration