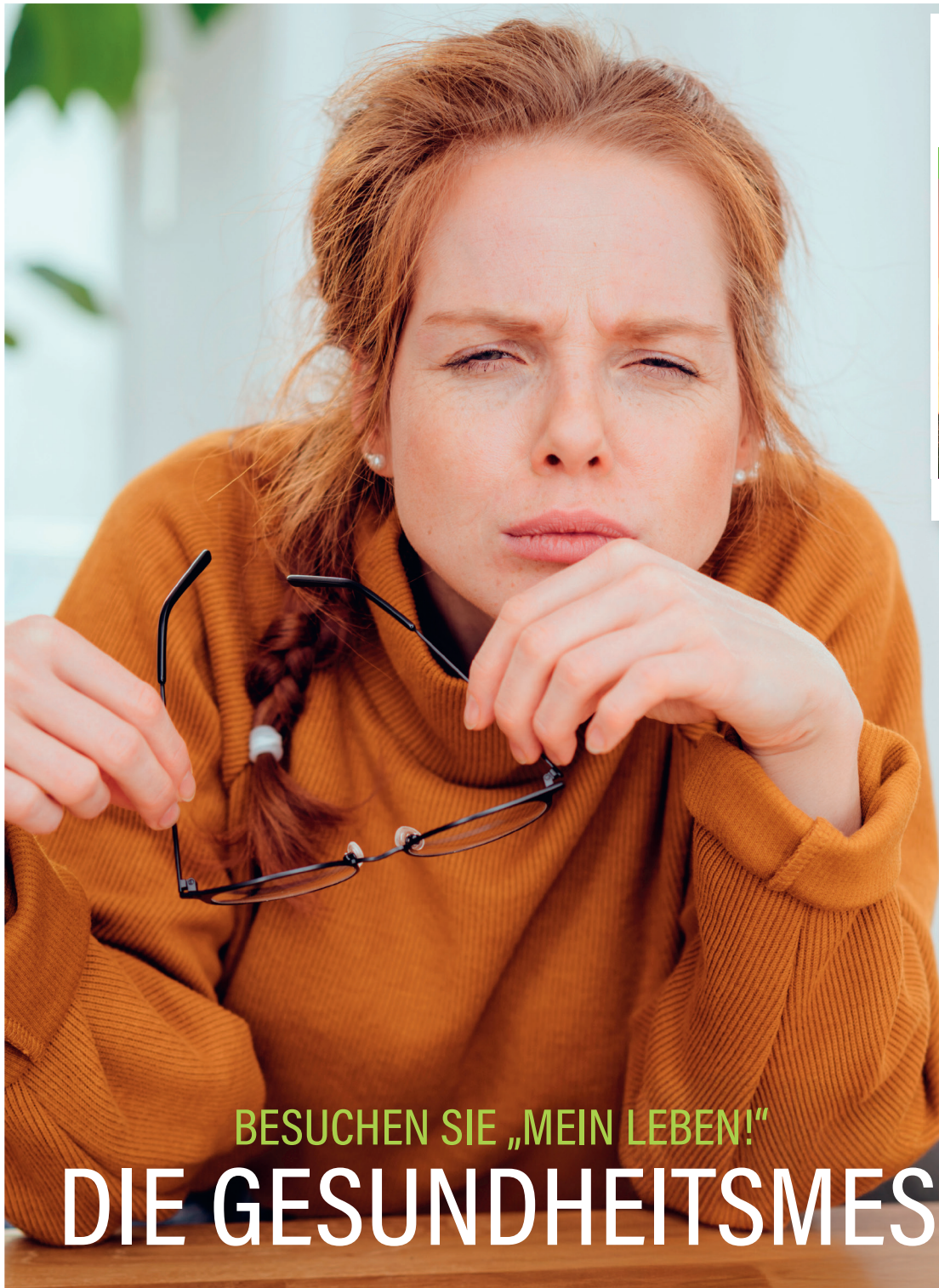




GESUND

Das Magazin

Das Magazin für die Metropolregion Rhein-Main



AUS DER PRAXIS

GESUND SCHLAFEN

Doch wer kann das?

AUS DER PRAXIS

AUGENHEILKUNDE

Kataraktoperation
Kinderaugen schützen

REGULATIONS MEDIZIN

HYPOXIE THERAPIE

Nutzen Sie die positive Kraft
eines simulierten Höhentrainings

BESUCHEN SIE „MEIN LEBEN!“

DIE GESUNDHEITSMESSE HANAU

Kataraktoperation

Eine Kataraktoperation, auch als Grauer Star-Operation bekannt, ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem die getrübbte Linse des Auges entfernt und durch eine künstliche Intraokularlinse (IOL) ersetzt wird. Der Graue Star ist eine häufige Augenkrankheit, die meist altersbedingt auftritt und zu einer Verschlechterung der Sehkraft führt.

Ablauf der Kataraktoperation:

1. Vorbereitung: Der Patient erhält in der Regel eine örtliche Betäubung, oft in Form von Tropfen. In manchen Fällen kann auch eine leichte Sedierung angeboten werden.

2. Zugang zur Linse: Der Chirurg führt einen kleinen Schnitt in die Hornhaut ein, um Zugang zur Linse zu erhalten.

3. Zerkleinerung der Linse: Die trübe Linse wird meist mit einem Verfahren namens Phakoemulsifikation zertrümmert. Hierbei wird Ultraschall eingesetzt, um die Linse in kleine Stücke zu zerlegen, die dann abgesaugt werden können.

4. Einsetzen der Kunstlinse: Nach der Entfernung der natürlichen Linse wird die klare künstliche Linse (IOL) in den Kapselsack eingesetzt, der zuvor die natürliche Linse gehalten hat.

5. Abschluss: Der Schnitt, der oftmals nur wenige Millimeter groß ist, kann meist ohne Naht heilen. Der Chirurg überprüft die Lage der Kunstlinse, bevor der Eingriff abgeschlossen ist.

Nachsorge: Nach der Operation ist in der Regel eine Nachsorge erforderlich. Der Patient bekommt spezielle Augentropfen verschrieben, um die Heilung zu unterstützen und Entzündungen zu vermeiden. Die Sehschärfe verbessert sich oft innerhalb weniger Tage, kann jedoch variieren.

Die Kataraktoperation ist eine der häufigsten und sichersten chirurgischen Eingriffe weltweit mit hohen Erfolgsquoten. Komplikationen sind zwar möglich, treten jedoch selten auf. Bei weiteren Fragen oder spezifischen Informationen zu Risiken und Vorteilen ist es empfehlenswert, einen Augenarzt zu konsultieren.

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 sechs Standorten in Ihrer Region.

DAS IST UNIMEDIS AUGENHEILKUNDE

- Ganzheitliche Augenheilkunde von Jung bis Alt
- Ein umfangreiches operatives und nichtoperatives Leistungsspektrum
- Moderne Medizintechnik – innovative Diagnostik
- **2 hochmoderne OP-Zentren in Hanau und Gelnhausen mit Spezialisierung auf die Operation des grauen Stars (Katarakt) und die Einspritzung von Medikamenten**

**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

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

Weitere Praxen in
Gelnhausen, Langenselbold,
Bad Soden-Salmünster,
Bad Orb und Frankfurt.

Hier geht es
zur Termin-
vereinbarung:





Bernd Schneider
HERAUSGEBER

Liebe Leserinnen und Leser,

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. Gesundheitsprävention umfasst eine Vielzahl von Maßnahmen, die darauf abzielen, Krankheiten und gesundheitliche Probleme zu verhindern, bevor sie auftreten. Hier sind einige der wichtigsten Maßnahmen der Gesundheitsprävention:

Gesunde Ernährung: Förderung einer ausgewogenen Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist. Reduzierung des Konsums von Zucker, gesättigten Fetten und verarbeitetem Essen.

Regelmäßige körperliche Aktivität: Empfehlungen für mindestens 150 Minuten moderate aerobische Aktivität pro Woche oder 75 Minuten intensiver Aktivität. Stärkung des Herzkreislaufsystems und der Muskulatur.

Stressbewältigung und mentale Gesundheit: Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation, Yoga und Entspannungsübungen. Förderung sozialer Kontakte und Unterstützungssysteme.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen: Durchführung von Routineuntersuchungen und Screenings (z.B. Blutdruckmessung, Cholesterin-Tests, Krebsvorsorge) zur frühzeitigen Erkennung von Krankheiten. Impfungen, um sich gegen bestimmte Krankheiten zu schützen (z.B. Grippe, Tetanus, HPV).

Gesunder Schlaf: Förderung einer ausreichenden und qualitativ hochwertigen Schlafdauer, typischerweise 7-9 Stunden pro Nacht. Aufklärung über die Bedeutung von Schlafhygiene.

Gesundheitsbildung und Aufklärung: Informationsangebote über gesunde Lebensstile, Risiken und Präventionsstrategien. Aufklärung über spezifische gesundheitliche Themen wie Ernährung, Bewegung und chronische Krankheiten.

Durch die Kombination dieser Maßnahmen kann das Risiko für viele chronische Krankheiten reduziert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert werden. Eine proaktive Herangehensweise an die Gesundheitsprävention ist entscheidend, um die Individuen und die Gemeinschaften zu unterstützen, gesunde Lebensweisen zu führen und die Lebensqualität zu steigern.

Starten Sie Ihr persönliches Präventionsprogramm mit einem Besuch auf der Gesundheitsmesse Hanau „Mein Leben“ am 26. und 27. April im Congresspark Hanau.

Bleiben Sie mit uns AGIL und GESUND!



AUS DER PRAXIS

- 2 Ablauf der Kataraktoperation
Graue Star-Operation

AUS DER PRAXIS

- 4 Hypoxie Therapie
Intervall Hypoxie – Zelltraining

AUS DER PRAXIS

- 6 Gesund Schlafen - Doch wer kann das?
- 8 Schlafqualität und Reflux
- 9 Kinderaugen schützen

PILZHEILKUNDE

- 10 Welche Vitalpilze sind sinnvoll?

GESUNDHEIT & SOZIALES

- 11 Spannende Ideen für mehr Nachhaltigkeit

LEBEN IM ALTER

- 12 Palliativarbeit für ein würdevolles Sterben

Spezial

GESUNDHEITSMESSE HANAU 2025

- 14 Ein umfassender Überblick über Prävention, Innovation und Wohlbefinden

SERVICE

- 10 Impressum

Lebensberatung

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



Foto: AdobeStock / ©Apurbakumar



Cynthia Wolf
Heilpraktikerin

Hypoxie Therapie

Intervall Hypoxie – Zelltraining

Dünne Luft wie auf dem Kilimandscharo – 5900 m über dem Meeresspiegel

Nutzen Sie die positive Kraft eines simulierten Höhentrainings

Ab einer Höhe von 2000-2500 m herrscht ein geringerer Luftdruck. Als Folge nimmt die Konzentration von Sauerstoff im Blut bei uns ab. Der Körper versucht mit ganz bestimmten Anpassungsmöglichkeiten dem entgegenzuwirken. Wir alle kennen das Herzklopfen oder den schnelleren Atemrhythmus, wenn wir auf einen Berg steigen. Die gesteigerte Kreislauftätigkeit kompensiert

so eine ausreichende Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff bei geringerer Verfügbarkeit.

Von Sportlern kennen wir das Höhenttraining vor einem Wettkampf. Setzt man dem Körper über längere Zeit nun diesen geringen Sauerstoffpartialdruck aus, dann reagiert er mit einer erhöhten Bildung von roten Blutkörperchen als Sauerstoffträger, sowie mit Bildung von leistungsfähigeren Mitochondrien als Energielieferanten.

Das Intervall-Hypoxie-Training ist eine spezielle Sauerstofftherapie. Hier wird durch eine Simulation des Sauerstoffpartialdrucks von einer Höhe zwischen ca. 3000 – 5000 Metern die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit des Organismus verbessert. Eine Membran im Hypoxie Gerät filtert aus der Luft die Sauerstoffmoleküle heraus und die sauerstoffreduzierte Luft wird über eine Gesichtsmaske eingeatmet.



Dabei wird eine Zellregeneration eingeleitet und die Anzahl intakter Mitochondrien werden erhöht. Intakte Mitochondrien wirken wie ein Turbo für den Stoffwechsel.

Die Luft die wir einatmen besteht aus:

- **78,08 % Stickstoff**
- **20,95 % Sauerstoff**
- **0,93 % Argon**
- **0,04 % Kohlenstoff**

Beim Training werden Intervalle von einer niedrigen Sauerstoffkonzentration mit Intervallen einer erhöhten Sauerstoffkonzentration abgewechselt. Zu Beginn wird der Sauerstoffanteil z.B. von 20,95% auf 14% abgesenkt. Das entspricht etwa einer Berghöhe der Zugspitze. Ein schwacher Sauerstoffgehalt ist ein besonderer Stress für unsere Mitochondrien und beschädigte oder veraltete Mitochondrien halten diesem nicht stand.

Leistungsstarke Mitochondrien vermehren sich besser und so kann es zu einer erhöhten Energiebildung in unserem Körper kommen. Mitochondrien teilen sich etwa alle 4 – 5 Tage, so dass zu Beginn eine Therapie 2x wöchentlich erforderlich ist.

Nach ca 10 -15 Sitzungen kann ein guter Erfolg erzielt sein und je nach Erkrankung oder Leistungssteigerung kann man jetzt erweiterte Intervalle planen. Das Resultat kann bis zu 6 Monaten anhalten.

So kann man mit einem Hypoxie Training folgende physiologische Effekte provozieren:

- **Steigerung des Peptidhormons Erythropoitin in der Niere und Leber.**

Hierdurch wird die Bildung von roten Blutkörperchen als Sauerstoffträger angeregt. Mehr rote Blutkörperchen bedeutet mehr Sauerstoff im Gewebe. Gute Durchblutung in den Muskelzellen bedeutet mehr Wettkampfleistung und Reduzierung der Erholungszeiten. Bessere Ausdauer und höheren Leistungszuwachs. Bessere Durchblutung der Drüsen bedeutet ein ausgeglichenen Hormonhaushalt und eine Optimierung des Stoffwechsels.

- **Steigerung der Gedächtnisleistung und der Kreativität**
- **Erhöhung der Immunabwehr und damit geringere Infektanfälligkeit**
- **Im Gewebe kommt es durch die Hypoxie zu vermehrter Neubildung von Kapillaren – neue kleine Gefäße im Gewebe.**

Hier kommt es ebenfalls zu einer Verbesserung der Durchblutung und damit Verjüngung des Gewebes.

Es kann zu einer gesteigerten Libido kommen.

- **Es kommt zur Vergrößerung und Leistungssteigerung der Mitochondrien. Hierdurch entsteht Energie.**

Die Stress Resilienz kann deutlich verbessert werden. Das heißt, der Umgang mit Stresssituationen wird besser verkraftet und die Konzentration kann erhöht werden.

- **Es kommt durch das Training zur Absenkung der durchschnittlichen Herzfrequenz unter Belastung. Damit wird das Herz gestärkt.**

Hier kann das Herz-Kreislaufsystem gut trainiert und ein erhöhter Blutdruck abgesenkt werden.

- **Es erfolgt eine Erhöhung des Wachstumshormon HGH und damit eine verbesserte Zellregeneration**
- **Stimulation der Betaoxydation von Fettsäuren und damit ein deutlich verbesserter Fettstoffwechsel.**

Hier kann die Therapie zur Gewichtsregulation sehr hilfreich sein.

- **Reduzierung des Blutlaktatspiegels unter Belastung und damit eine Reduzierung der Übersäuerung im Gewebe.**
- **Es erfolgt eine Anregung der GLUT4 Transportmoleküle.**

Hierdurch können Kohlenhydrate besser in die Zellen eingeschleust werden, der Blutzuckerspiegel wird gesenkt und somit ist es ein gutes Training bei Insulinresistenzen aus dem Bereich der Diabetiker.

- **Unter dem Training wird ein Hypoxie Factor HIF-1-alpha ausgeschüttet. Dieser aktiviert Gene in unseren Zellen, dass sie mit weniger Sauerstoff eine gute Regeneration betreiben können. Diesen Effekt nutzen wir bei der Regeneration der Haar- und Hautzellen.**

Das Hautbild verjüngt sich und sieht straffer aus.

- **Weiter ist es ein gutes Training für das Lungengewebe gerade bei Erkrankungen in den Bereichen Asthma und COPD.**
- **Patienten berichten von einem ausgeglichenen vegetativen Nervensystem, Anspannungen im Körper lösen sich und die Schlafqualität kann sich deutlich verbessern.**

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

Das gilt für jeden

GESUND SCHLAFEN! – Doch



Dr. Hartmut Schneider

Die Nacht, der Schlaf gehören zum Leben wie der Tag.

Bereits in der Antike wurde die Wichtigkeit und Unabdingbarkeit eines gesunden Schlafs erkannt. „Probleme mit dem Schlaf sind eine ernste Angelegenheit und gehören in kompetente Hände“, sagt der Internist und Schlafforscher Priv. Dozent Dr. Hartmut Schneider, der seit 1987 den Zusammenhang zwischen chronischen Erkrankungen und schlechtem Schlaf erforscht. Er gilt als einer der Wegweiser der internistischen Schlafmedizin und lehrt, dass es die Hauptaufgabe des heutigen Schlafmediziners ist, die Grundlage zu schaffen gesund zu bleiben, und auch gesund alt zu werden.

Eine Menge Gesundheitsgefahren können im ungesunden Schlaf lauern.

Unbestritten ist, wer dauerhaft zu wenig oder schlecht schläft, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Forschungen zeigen, dass ein kurzer nächtlicher Schlaf in schlechter Verbindung mit Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheit steht. Das Risiko, als Kurzschläfer daran zu erkranken, ist laut Wissenschaftlern wie das eines Rauchers. Schlafqualität und Dauer, diese werden in Dr. Schneiders Schlaflabor in Frankfurt, wo

man nicht nur den nächtlichen Schlaf, sondern auch dessen Auswirkung auf die Gesundheit am Tage ermittelt, geboten. Regelrechte Detektivarbeit wird da geleistet. So wird dort z.B. gleich zu Beginn der Untersuchungen abgeklärt, ob Schlafstörungen durch innere Organerkrankungen oder durch Umwelteinflüsse entstehen.

Umweltbedingte Schlafstörungen sind schwieriger zu behandeln als organisch bedingter Schlafmangel.

Unsere sozialen, familiären und beruflichen Verpflichtungen umschließen uns wie ein Korsett und schränken die Schlafzeit ein. Eltern müssen z.B. früh aufstehen, um die Kinder für die Schule fertig zu machen, andere haben einen langen Arbeitsweg zur Arbeit oder haben Schichtdienst. Einige wollen und müssen länger arbeiten, und andere wieder versorgen Angehörige oft auch in der Nacht. All dies kann man nicht leicht ändern: Wer kennt nicht den Rat: „Ruh dich aus, Schlaf doch einfach länger, ändere Dein Leben“, ist bei den meisten nicht möglich, erst dann, wenn man diese Verpflichtungen nicht mehr hat. Psychotherapie und andere Ratschläge helfen da oft auch nicht, denn man kann sich den Verpflichtungen ja nicht entziehen, diese Schlafstörungen sind nur theoretisch, praktisch jedoch nicht vermeidbar.

Also was tun? „Die meisten Patienten leiden auch unter organisch bedingten Störungen“ berichtet Dr. Schneider. „diese sind leichter zu behandeln, als o.a. Verpflichtungen zu ändern. Ziel ist es, dass man diese erkennt und dann die verbleibende Schlafzeit optimiert.“ Wird eine organisch, aber therapierbare Schlafstörung nicht frühzeitig erkannt, vergehen oft viele Jahre, bis die betroffenen Menschen dann eine chronische Stoffwechsel oder Herz/Kreislaufkrankung bekommen.

Der „Klassiker“ der vermeidbaren organisch bedingten Schlafstörung ist das Schnarchen.

Dr. Schneider hat viel über den Schlaf bei Frauen und Kindern geforscht und publiziert. Es ist seine Passion, den Schlaf bereits bei kleinen Kindern und Schwangeren zu verbessern, denn bei diesen beiden Gruppen haben Schlafstörungen erheblich mehr gesundheitliche Konsequenzen als bei erwachsenen Männern. Bei Beiden ist Schnarchen häufig, bleibt aber oft unerkannt, da es meist nur ein leises, aber doch hörbares Atemgeräusch ist. Dennoch wird das Gehirn aktiviert. Dadurch ist der Schlaf aber nicht mehr so erholsam und die Kinder und Schwangeren sind dann unausgeschlafen, tagsüber müde und erschöpft. Schwerwiegender ist aber, dass sich bei Kindern die körperliche

Gesund schlafen ist die dringende Empfehlung der Schlaf-Wissenschaftler.

Schlafstörungen sind heute weitverbreitet und können den Alltag für die Betroffenen erheblich erschweren. Jung und alt, Schwangere, Frauen in der Menopause, Senioren plagen sich mit Schlafproblemen herum, selbst Kinder sind nicht verschont. Wie wichtig guter gesunder Schlaf ist, ist aber noch immer nicht im Bewusstsein der meisten Menschen verankert. Dass es eine „einfache Behandlung“ gegen ernsthafte Schlafprobleme gibt ist absolut falsch und gefährlich. Es gibt kaum jemanden, der mal schlecht schläft; aber wenn es zum Dauerzustand wird oder wenn gesundheitliche Störungen hinzukommen ist unbedingt professionelle Hilfe geboten.

wer kann das?

und geistige Entwicklung verzögert: Das kann bei Kindern zu schweren Auffälligkeiten wie Konzentrationsproblemen, Nervosität, Lernschwierigkeiten, ja sogar zu ADHS führen. Bei Schwangeren ist der ungesunde Schlaf sowohl eine Gesundheitsgefahr für die werdende Mutter als auch für das heranwachsende Kind.

Dies muss aber nicht so sein, denn Schnarchen kann man immer behandeln. Viele wissenschaftliche Arbeiten belegen, dass durch die Beseitigung des Schnarchens bei Kindern langfristige psychische und körperliche Störungen, bei Frauen schwangerschaftsbedingte Komplikationen wie Bluthochdruck, Diabetes, auch perinatale Depression vermindert werden. Sogar die Gefahr einer Frühgeburt und Entwicklungsstörung des Kindes sinkt dadurch. Laut Dr. Schneider sind dies die besten Beispiele, welche gravierende Folgen Schnarchen auf die Gesundheit haben kann, aber leider auch dafür, dass die Gefahr des Schnarchens noch immer nicht im allgemeinen Bewusstsein der Betroffenen – und auch der behandelten Ärzte ist.

Mit modernsten Untersuchungsmethoden lassen sich sämtliche Schwachstellen aufspüren.

Hochmoderne Schlafdiagnosegeräte für Menschen mit Schlafstörungen können übrigens

bereits zu Hause zum Einsatz kommen. Mit Hilfe eines leicht handhabbaren Schlafdiagnostik-Gerätes lassen sich Schlafstörungen diagnostizieren. – Vorteil: Schneller, besser, kostengünstiger und bequemer. Nur noch in seltenen Fällen ist ein Aufenthalt in der Klinik erforderlich. Hier stehen sieben wohnlich eingerichtete Zimmer mit WiFi, TV und Bad zur Verfügung. Sich Wohlfühlen steht an erster Stelle. Die Verkehrsanbindung ist ideal. Parkplätze sind in der Tiefgarage vorhanden.

Ursachen begreifen und Abhilfe der Probleme verinnerlichen um besser geschützt zu sein.

In jedem einzelnen Fall führt Dr. Schneider am Ende ein persönliches Gespräch mit dem Patienten und erklärt dessen Probleme explizit, deren Gefahrenmomente und natürlich auch die Vorgehensweise, um für zukünftiges allgemeines und sicheres Wohlbefinden zu sorgen.

Ein Besuch der Homepage zeigt noch detailliertere Informationen.

**Zentrum für Schlafmedizin
American Sleep Clinic
Dr. Hartmut Schneider
Friedberger Landstr. 406
60389 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0) 69 808 807 777
Fax +49 (0) 69 808 807 779
E-Mail: info@american-sleep-clinic.com
www.american-sleep-clinic.com**





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.

Schlafqualität und Reflux

Reflux ist ein weitverbreitetes Problem. Um dem unangenehmen Sodbrennen vorzubeugen, bestehen verschiedene Möglichkeiten. Die Ernährungsgewohnheiten spielen dabei ebenso eine Rolle wie die Wahl einer geeigneten Schlafposition. Das Liegen mit erhöhtem Oberkörper, etwa durch die Verwendung von zwei Kissen oder einem Lattenrost mit Reflux-Funktion, kann Entlastung bringen. Spezielle Lattenroste wie der MY 1300 R von Rummel Matratzen heben den Liegebereich leicht an, sodass die Magensäure daran gehindert werden kann, in die Speiseröhre zurückzufließen. Somit wird der Schlaf weniger durch Refluxsymptome gestört. Betroffene profitieren von einer erholsamen Nachtruhe. Der Fachhandel berät zu den Möglichkeiten, unter www.rummel-matratzen.de etwa findet man Ansprechpartner in der Nähe. (djd).

Macht doch nichts, wenn Ihr Kind schnarcht? Stimmts?

Doch, denn das ist gefährlich! Ernste Krankheiten können dadurch entstehen.



Viele Kinder schnarchen – bereits in den ersten drei Lebensjahren oder wenn sie im Schulalter sind, und das wird meist verharmlost. Denn Schnarchen ist stets mit Gefahren verbunden. Schnarchen (auch wenn es nur ein leises, aber hörbares Atemgeräusch ist) ist immer Ausdruck dafür, dass ein Kind um seinen Atem ringt und oft dadurch keinen gesunden Schlaf bekommt. Ein ungestörter und langer Schlaf ist aber für eine normale körperliche und geistige Entwicklung unabdingbar. Sind die Atmung und der Schlaf für mehrere Monate behindert, sind die Resultate, die sich daraus ergeben, absolut alarmierend: Solche Kinder, die einen ungesunden Schlaf aufweisen, werden eindeutig in ihrer kognitiven Entwicklung gestört. Verminderte Konzentration, Nervosität, Lernschwierigkeiten und oft psychische Auffälligkeiten sind die Folge. Die betroffenen Kinder fallen dann im Kindergarten oder in der Schule auf und werden oft sogar als ADHS-Kinder eingestuft. – Forschungsergebnisse zeigen aber, dass dies nicht so sein muss.

Werden diese Ursachen rechtzeitig erkannt, lässt sich in den meisten Fällen zielführend gegensteuern. Im Zentrum für Schlafzentrum des weltweit führenden Schlafmediziners Priv. Doz. Dr. med. Hartmut Schneider können die Ursachen der Symptome identifiziert und erfolgreich therapiert werden. Dr. Schneider, der auch Internist ist, erforscht seit 1987 an der berühmten Johns Hopkins Universität in Baltimore auch den Schlaf von Kindern und verfügt damit stets über die aktuellsten Forschungsergebnisse aus erster Quelle; üblicherweise kommen diese hier leider erst nach fünf und mehr Jahren in der Fachwelt an. – Schützen Sie Ihr Kind! Nehmen Sie Kontakt auf.



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

Foto: DJD/Rodenstock



Kinderaugen schützen

Kinder wollen die Welt entdecken, wofür gute Augen wichtig sind. Doch Kurzsichtigkeit (Myopie) nimmt zu – Studien sagen voraus, dass im Jahr 2050 über 50 Prozent der Weltbevölkerung betroffen sein werden. Ursache ist ein zu starkes Augenlängenwachstum, das sich ab dem Grundschulalter bemerkbar macht. Mit einer häufig verordneten Einstärkenbrille lässt sich die Kurzsichtigkeit zwar korrigieren, aber das weitere Fortschreiten nicht aufhalten. Hierfür gibt es nun nachhaltigere Lösungen, etwa Spezialbrillengläser wie das Myopieglas MyCon von Rodenstock. Durch eine veränderte Lichtstreuung kann es das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit verlangsamen. Die dünnen, leichten Gläser sorgen für hohen Tragekomfort, an den sich Kinder schnell gewöhnen. Mehr unter www.rodenstock.de/kinderbrille.

(djd).



Ihrem Wohl gilt unser Augenmerk

Daher bieten wir Ihnen in den **ReVis Augenzentren** das gesamte Spektrum der konservativen und operativen Augenheilkunde an: von Vorsorgeuntersuchungen, Diagnostik und Therapie von Augenerkrankungen, Operationen des grauen Stares, Glaskörper- und Netzhautoperationen, Operationen der Augenlider bis hin zur modernen Laserkorrektur beim Wunsch nach Brillenfreiheit.

www.revis.de

 **ReVis**
Augenzentren

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: <https://agil-dasmagazin.de/gesund/>
E-Mail: info@agil-dasmagazin.de
oder bs@verlagsbuero-bschneider.de

Verbreitungsgebiete:
In den Landkreisen Rheingau-Taunus-Kreis,
Main-Taunus-Kreis, Hochtaunus-Kreis, Wetteraukreis, Main-
Kinzig-Kreis, Landkreis Offenbach, Landkreis Darmstadt-Die-
burg, Landkreis Aschaffenburg

Verbreitung und Zustellung:
Die Verbreitung erfolgt im Abonnement als
Supplement über AGIL-DasMagazin. Die Zustellung des
Abonnements erfolgt auf dem Postweg mit der Deutschen
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:
Verlagsbüro Bernd Schneider, Hanau

Titelfoto/Fotos: Adobe Stock / ©contrastwerkstatt

Druck: www.PreisDruckRheinMain.de, www.pdrm.de

©Copyright 2025 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 Anzeigenpreisliste 11-2025
gültig seit 01. Oktober 2024.

Allergien, Darmsanierung & Leaky Gut

Welche Vitalpilze sind sinnvoll?

Rund ein Drittel aller Menschen in den Industrienationen leiden unter Allergien, die zugleich zu den am schwersten behandelbaren Krankheiten überhaupt gehören. Ursache der Allergie ist die übersteigerte Reaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umgebung.

Ist die Darmschleimhaut durch unpassende Ernährung, Medikamente oder aber auch chronischen Stress geschädigt, kann sich im Darm ein Leaky-Gut-Syndrom ausbilden. In diesem Fall passieren viel zu große Moleküle von nicht verdauten Speisen, oder Toxine die löchrige Darmschranke und gelangen so ins Lymphsystem. Es kommt zu einer Verschiebung im Immunsystemantwort (TH1-TH2-Balance). Dieser Zustand wächst sich leider meist zu einer chronischen Entzündung aus und nachfolgend oft zu einer Allergie aus. Die Aufgabe ist es, das richtige Immunzellen-Gleichgewicht zwischen TH1 und TH2 zu ermöglichen.

Deutliche Linderung bringt in vielen Fällen bereits eine Sanierung des Darmmilieus, denn ein gesunder Darm sorgt für ein gesundes Immunsystem. Sinnvoll ist es daher, die Therapie mit einer Ernährungsumstellung und einer Darmsanierung zu beginnen. Nur wenn es gelingt die marode, durchlässige Darmschleimhaut wieder zu schließen ist eine Beruhigung und Heilung des Immunsystems überhaupt möglich.

Die wichtigsten Vitalpilze bei Allergien und zur Darmsanierung:

Reishi hemmt die Histamin-Ausschüttung, das für viele allergische Symptome wie Schleimhautschwellungen und Juckreiz verantwortlich ist. Dank seiner adaptogenen Wirkung ist er sehr gut geeignet, modulierend auf das Immunsystem zu wirken und es bei ohnehin schon übersteigter Reaktionslage nicht noch mehr anzuregen. Zudem reguliert Reishi die Immunantwort - die Balance zwischen TH1 und TH2.

Agaricus erweist sich als sehr wirksam bei Blütenstauballergien, allergischem Asthma und allergisch bedingten Hautproblemen. Agaricus blazei Murill (ABM) hemmt die Histamin Freisetzung, reguliert das Immunsystem und aktiviert die Makrophagen (Freßzellen).

Hericium saniert die Darm-Schleimhäute und leistet somit einen wichtigen Beitrag für ein dauerhaft intaktes Immunsystem. Ein gesunder Darm ist eine der Grundvoraussetzungen für die erfolgreiche Behandlung von Allergien. Der Hericium ist daher auch hilfreich bei Allergien, die sich in Form von Magen-Darm-Beschwerden äußern.

Autor: Dieter Bretz

TERRA MUNDO



TERRA MUNDO
Terra Mundo GmbH
Ferdinandstr. 24
61348 Bad Homburg

VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- Analytierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Zusammensetzung pro Kapsel: 250 mg konzentriertes Pilzextrakt & 150 mg Ganzpilzpulver plus 30 mg Bio-Acerolapulver

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwenden!



**VEREINTE VORTEILE:
EINE KOMBINATION
AUS EXTRAKT &
PILZPULVER!**





Umweltschutz: Gesundheit ohne Nebenwirkungen

Spannende Ideen für mehr Nachhaltigkeit

Beim Stichwort Krankenhaus denken die meisten Menschen wohl eher an Betten, Ärzte und Operationen als an Müll. Für die Einrichtungen selbst und auch für die Umwelt ist das Thema Müll aber sehr wichtig, denn im Klinikalltag wird überraschend viel davon verursacht: pro Patient etwa sechs Kilogramm am Tag. Zum Vergleich: Normalbürger produzieren nur etwa ein Kilogramm Abfall täglich. Das hat natürlich gute Gründe, aber kann durchaus noch verbessert werden. Und es gibt zahlreiche weitere Stellschrauben, an denen sich für eine grünere und nachhaltigere Gesundheitsversorgung drehen lässt.

Zukunftsweisende Projekte

Allerdings muss jemand damit anfangen. Und tatsächlich gibt es im oft schwerfälligen deutschen Gesundheitssystem Projekte und Initiativen, die auf dem Weg in eine gesündere und nachhaltigere Zukunft vorangehen. Mit dem Krankenhausmüll haben sich etwa die Isar Kliniken befasst und insgesamt sieben Rücknahmesysteme etabliert, beispielsweise für Narkosegase oder Herzkatheter, aber ebenso für Kaffeekapseln und Papierhandtücher. Müllvermeidung

und Nachhaltigkeit ist auch in den Pflegeeinrichtungen der AWO Trumpf. Einige setzen beispielsweise ausschließlich auf Recyclingpapier, andere haben einen vegetarischen Montag eingeführt oder nutzen Regenwasser. Insgesamt soll das Projekt „Klimafreundlich pflegen“ die Pflegeheime bis 2040 klimaneutral machen.

Ein neuer Preis für Nachhaltigkeit

Um solche Anstrengungen zu honorieren, wurde der „Deutsche Nachhaltigkeitspreis Gesundheit“ ins Leben gerufen. Mit ihm zeichnet die Barmer – gemeinsam mit der Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen und der Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis – Projekte und Initiativen aus, die quasi als Leuchttürme den Weg in ein nachhaltigeres Gesundheitswesen weisen. Mehr zur Idee, den Finalisten und Siegern 2025 findet sich unter www.barmer.de/nachhaltigkeitspreis.

WALD DER STILLE
BESTATTUNGSWALD FLÖRSBACHTAL

Flörsbachtal/Spessart

www.floersbachtal-wald-der-stille.de



WALD DER STILLE
BESTATTUNGSWALD FLÖRSBACHTAL
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



**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



Palliativarbeit für ein würdevolles Sterben

Neuer Ausbildungskurs für Hospizbegleitung startet im Mai

Der ambulante Hospizdienst der Martin Luther Stiftung startet im Mai 2025 einen neuen Ausbildungskurs für Ehrenamtliche, die sich zukünftig in der Hospizarbeit engagieren wollen. Für betroffene Personen und Angehörige bedeutet diese Unterstützung eine erhebliche Steigerung der Lebensqualität in der letzten Lebensphase und für das Gesundheitssystem eine enorme Erleichterung durch eine gute Zusammenarbeit. Interessierte können sich bei einer Veranstaltung am 14. März informieren und beraten lassen.

Die professionelle Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase und während des Sterbeprozesses gewinnt seit den 1970er Jahren an Struktur und Bedeutung. In Deutschland gibt es rund 1.500 ambulante Hospizdienste, ca. 280 stationäre Hospize sowie ca. 350 Palliativstationen in Krankenhäusern (Stand 20.08.2024, Quellen DHPV und Deutscher Kinderhospizverein). Zudem bieten zahlreiche Teams der

Spezialisierten Palliativversorgung (SAPV), bestehend aus Ärzten, Pflegekräften, Sozialarbeiter*innen und anderen Fachkräften, Unterstützung an.

Der ambulante Hospizdienst der Martin Luther Stiftung Hanau ist seit 2006 im Main-Kinzig-Kreis tätig und arbeitet eng mit dem Netzwerk im Kreis zusammen. Im Jahr 2024 unterstützte das dreiköpfige hauptamtliche Team mit rund 30 ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen an zwei Standorten (Hanau und Gelnhausen/Schlüchtern) insgesamt 50 Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Dabei ist die Zusammenarbeit zwischen der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV) und dem ambulanten Hospizdienst entscheidend für die umfassende Betreuung schwerkranker und sterbender Menschen. „Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) ist für unsere Arbeit wichtig, weil wir in der Hospizarbeit unseren Schwerpunkt auf der psychosozialen Begleitung haben. Wir begleiten auf der zwischenmenschli-

chen Ebene“, sagt Janina Volz, Koordinatorin der Palliativkultur und Hospiz in der Martin Luther Stiftung Hanau. „Die ambulante Palliativversorgung betreut den Sterbenden medizinisch und symptomkontrolliert. Der Hospizdienst versorgt die sterbende Person menschlich und zwischenmenschlich. Er kann sich gezielt Zeit nehmen, zuzuhören und da zu sein. Das entlastet alle Beteiligten.“

Der Hospizdienst der Stiftung sieht in der fortschreitenden Hospizarbeit eine große Erleichterung, nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das Gesundheitssystem. So Yasemin Grasmück, Koordinatorin des Hospizdienstes der Martin Luther Stiftung Hanau: „In der letzten Lebensphase stehen nicht mehr heilende Maßnahmen im Vordergrund, sondern die Linderung von Schmerzen, Angst und Luftnot, sowie psychosozialen und spirituellen Belastungen. Die Hospizarbeit ermöglicht eine ganzheitliche Betreuung, die über die medizinische Versorgung hinausgeht

und sowohl das Gesundheitswesen als auch die Angehörigen entlastet.“

Die Martin Luther Stiftung Hanau hat sich das Ziel gesetzt, die Palliativ- und Hospizarbeit innerhalb der Stiftung und im Netzwerk weiter zu fördern und auszubauen. Dieser Auftrag ist in der Stiftungssatzung verankert und spiegelt die Vision der Stiftung über die Zukunft der Altenhilfe in Deutschland wider, wie es im Stiftungsleitbild festgehalten ist. „Wir denken Altenhilfe neu, menschlich, verbindend und nachhaltig“ – ein menschlicher Umgang mit dem Sterben und dem Tod ist dabei ebenso von zentraler Bedeutung wie die Bereitstellung unterschiedlicher Dienstleistungen zur Unterstützung älter werdender Menschen in ihrem Alltag.

Eine wesentliche Schnittstelle zwischen Wohnen, Betreuung und Versorgung in der letzten Lebensphase ist die Beratung und Schaffung von Klarheit, die in der Stiftung Hand in Hand

Qualifizierungskurs HOSPIZBEGLEITUNG

Sie interessieren sich für ein anspruchsvolles und sinnstiftendes Ehrenamt? Wir bieten Ihnen dazu eine qualifizierte Ausbildung zur ehrenamtlichen Sterbebegleitung. Darin geht es um die Themen „Leben am Lebensende“, „Sterben“, „Tod“ und „Trauer“, den Umgang mit Angehörigen, Kommunikation und vieles mehr. Der Kurs beginnt im Mai.

Kontakt und Anmeldung:

hospizdienst@vmls.de
Telefon 06181 2902-1320

**MARTIN LUTHER
STIFTUNG HANAU**



mit den verschiedenen Einrichtungen und Dienstleistungen geht. Die frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Sterben ermöglicht es den Menschen, individuelle Entscheidungen für die Versorgung am Lebensende zu treffen, wodurch ihr Wille und ihre Autonomie gewahrt bleiben.

„Dabei stehen die zwischenmenschliche Beziehung und die individuelle Betreuung der Patient*innen im Vordergrund. Das Ziel ist es, die Lebensqualität der Person zu verbessern und deren Bedürfnisse zu respektieren. Hierbei ist die Unterstützung von Ehrenamtlichen ein enormer und ausschlaggebender Faktor.“ So Janina Volz, Koordinatorin des Hospizdienstes der Martin Luther Stiftung Hanau. „Sie ermöglichen eine kontinuierliche Begleitung und sind auch für die An- und Zugehörigen als Unterstützung sehr wichtig“.

Die ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen werden durch die Koordinator*innen des Hospizdienstes der Martin Luther Stiftung vor, während und nach dem Kurs intensiv begleitet und unterstützt. Neben der direkten Begleitung der sterbenden Person unterstützen Ehrenamtliche auch die Angehörigen, indem sie Entlastung bieten und ein offenes Ohr haben. Manchmal steht sogar eher die Unterstützung der Angehörigen im Vordergrund.

Um diese respektvolle und würdevolle Begleitung zu ermöglichen, bieten professionelle Hospizdienste umfangreiche Ausbildungen für zukünftige Ehrenamtler an, so auch die Martin Luther Stiftung Hanau. Der bevorstehende Ausbildungskurs ist eine wichtige Instanz, da er nicht nur gut ausgebildete Sterbebegleiter*innen, sondern auch Multiplikator*innen schafft, die das Netzwerk

stärken und das Thema gesellschaftlich enttabuisieren.

Um weiterhin wachsen zu können, braucht es neue Ehrenamtliche, die sich für das Thema und die Unterstützung von Menschen begeistern können.

Der Ausbildungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen

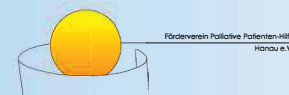
führt die Teilnehmenden zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer und sensibilisiert damit für den Umgang mit diesen Thematiken. Diese Sensibilisierung erleichtert später die Kommunikation mit den Sterbenden und den Angehörigen, die auch einen wichtigen Part in dem Kurs einnehmen

und bringt die Möglichkeit zu lernen, eine Balance zwischen Empathie und professioneller Distanz zu finden.

Weitere Infos

**Yasemin Grasmück
oder Janina Volz unter
hospizdienst@vmls.de
oder 0618129021320**

Förderverein Palliative Patienten-Hilfe Hanau e.V.



In Hanau haben engagierte Bürger am 1. Juli 2002 den „Förderverein Palliative Patienten-Hilfe Hanau e.V.“ gegründet.

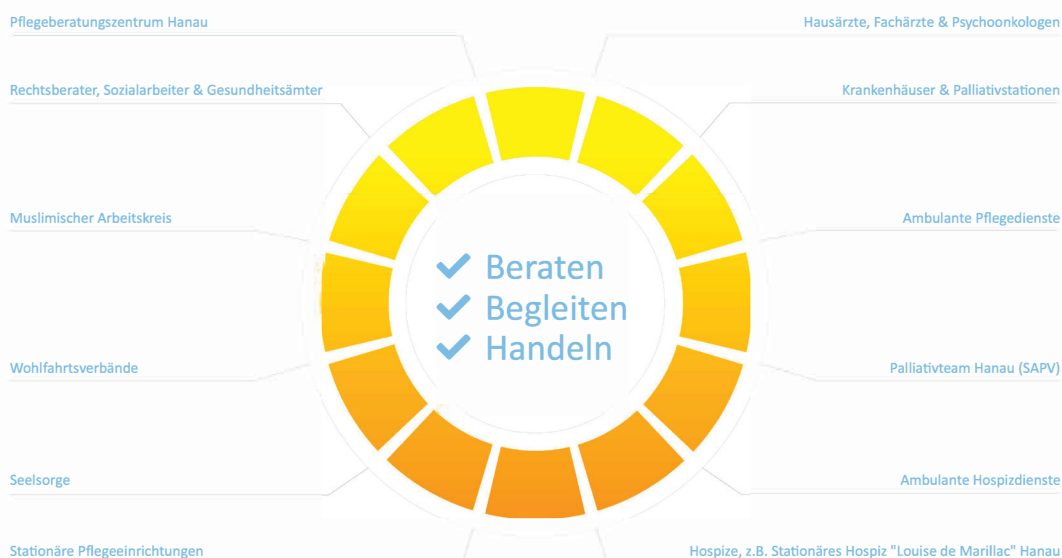
Zweck ist die Verbesserung und Förderung der umfassenden Behandlung und Begleitung von Patienten/innen mit einer nicht heilbaren, fortschreitenden bzw. weit fortgeschrittenen Erkrankung mit begrenzter Lebenserwartung.

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.

Lebenshilfe statt Sterbehilfe

Werden Sie Mitglied, wenn Sie uns unterstützen wollen!



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

meinLeben! Gesundheitsmesse Hanau 2025

Innovation, Prävention und Wohlbefinden





meinLeben!®

GESUNDHEITS MESSE



26. - 27. APRIL

CONGRESS PARK HANAU

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





MESSE-ERÖFFNUNG

SAMSTAG

- Auf der Treppe*
- Herr Bürgermeister Dr. Bieri
 - 1. Vorsitzende Treffpunkt Gesundheit (Messebeirat) Frau Bauer-Seuring
 - Stellv. Vorsitzender Gesundes Hanau e.V. (Messebeirat) Herr Wolff

VORTRAGSRAUM 1

SAMSTAG

- 11:00 Uhr Fokus Kolonkarzinom**
 Ärztlicher Direktor und Chefarzt
 Priv.-Doz. Dr. med. Johannes Hausmann
 Gastroenterologie,
 St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH
- 11:45 Uhr Künstliche Gelenke im zertifizierten Prothesenzentrum:
 Wo ist der Vorteil für den Patienten?**
 Sektionsleiter
 Priv.-Doz. Dr. med. Christian Eberhardt
 EndoProthetikzentrum,
 St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH
- 12:30 Uhr Rückenfit statt Rückenschmerzen: Konservative und operative Therapiemöglichkeiten**
 Sektionsleiter Dr. med. Volkan Göktas,
 Neurochirurgie, MVZ am St. Vinzenz-Krankenhaus, St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH
- 13:15 Uhr Arthrose und Mobilität – Welche Therapie und Belastung ist sinnvoll?**
 Geschäftsführender Oberarzt
 Andrew Lichtenthal,
 Zentrum für Gelenkchirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie,
 St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH
- 14:00 Uhr Nicht nur die Bauchschlagader: Diagnose und Therapie des Aortenaneurysmas**
 Dr. med. Karsten Schmidt-Schoormann,
 Chefarzt, Gefäßchirurgie,
 vasculäre und endovasculäre Chirurgie,
 Klinikum Hanau GmbH
- 14:45 Uhr Immuntherapie in der Hämatologie und Onkologie**
 Dr. med. Peter Immenschuh, Oberarzt
 Internistische Onkologie,
 Hämatologie und Palliativmedizin,
 Klinikum Hanau GmbH
- 15:30 Uhr Patientenverfügung – Entscheidung am Lebensende**
 Katja Köhler, Oberärztin,
 Anästhesiologie, operative Intensivmedizin
 und Schmerztherapie,
 Klinikum Hanau GmbH

Hanau, 26.–27. April 2025 – Die meinLeben! Gesundheitsmesse öffnet im Congress Park Hanau ihre Türen und bietet ein abwechslungsreiches Programm rund um Gesundheit, Prävention und Innovation. Als Treffpunkt für Experten, Unternehmen und Gesundheitsinteressierte lädt die Messe dazu ein, Neues zu entdecken und aktiv mitzuwirken.

Mit 50 Fachvorträgen renommierter Experten

erhalten Besucher wertvolle Einblicke in die neuesten Entwicklungen zu Prävention, Fitness, mentaler Gesundheit und zukunftsweisenden Technologien. Das vollständige Vortragsprogramm finden Sie auch aktuell online unter meinleben.ag/Hanau/Besucher.

VORTRAGSRAUM 1

SAMSTAG

16:15 Uhr Demenz im Alltag meistern – Einfache Tipps & Tricks für Angehörige
Marita Behr,
Demenzbeauftragte & Gesundheits- & Krankenpflegerin, Klinikum Hanau GmbH

VORTRAGSRAUM 2

SAMSTAG

11:00 Uhr Kraftquelle Klang – Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude mit Klangschalen stärken
Julia Koloczek,
Klangmassage & Klangmeditation und Qigong, Gesundes Hanau e.V.

11:45 Uhr Darm gesund – Mensch gesund Tipps und Tricks auf dem Weg dahin
Dr. Beate Knauer,
Privatpraxis für Individual-, Präventiv- und Ernährungsmedizin, Mühlheim, Treffpunkt Gesundheit

12:30 Uhr Salutogenese: Welche Nährstoffe sind die wahren Schätze für deinen Körper?
Marie Christine Scheuermann,
Gesundheitsexpertin, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Dozentin, Altstadt, Treffpunkt Gesundheit

13:15 Uhr Die Kunst des Lebens und des Sterbens
Dr. Maria Haas-Weber,
Ärztin und Vorsitzende Palliativverein, Hanau, Gesundes Hanau e.V.

14:00 Uhr Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Rechtsanwältin und Notarin Nadja Nickel
Kanzlei Nickel - Nickel - Schächtele, Hanau, Gesundes Hanau e.V.

14:45 Uhr Gesund durch den Frühling. Kraft tanken für das ganze Jahr
Renate Köchling-Dietrich, Heilpraktikerin, Hanau, Treffpunkt Gesundheit

15:30 Uhr Resilienz stärken bei der Betreuung und Pflege von Angehörigen
Hasan Cem Atas,
Akademieleitung der HGA, Gesundheitsakademie Hessen, Gesundes Hanau e.V.

16:15 Uhr Wie ein guter Start ins Leben gelingt – Frühe Hilfen im Main-Kinzig-Kreis und in der Stadt Hanau
Eva Gromotka, FB-Fachkraft der Frühen Hilfen, Albert-Schweitzer-Kinderdorf Hanau, Familienberatung, Gesundes Hanau e.V.

VORTRAGSRAUM 3

SAMSTAG

11:00 Uhr Das Trockene Auge – Sicca Syndrom Ursachen & Behandlungsmöglichkeiten
Dagmar Sticher
Augenoptikermeisterin / Optometristin (FH), Sehzentrum Hanau

11:45 Uhr Die Kieser Methode: Schmerzfrei in 12x2 Minuten
Florian Nowotka, Geschäftsleiter, Kieser Hanau

12:30 Uhr Die Magie der Selbsttherapie; Ohne Vorkenntnisse zur Linderung, Akupunktur für Jedermann als Therapie bei Schmerzen
Siwon Lee, Gesundheitsberater, EuKom GmbH

13:15 Uhr Kleine Blutgefäße – große Gesundheitsprobleme? Bedeutung der Mikrozirkulation
Meike Huber, Medizinproduktevermittlung, BEMER Partner

14:00 Uhr Pflegedienst: Pflegegrad beantragen – Versorgung gestalten: Wie Tages- und ambulante Pflege zusammenwirken
Sonja Kress und Florian Emmrich, Pflegedienst Kremer GmbH

14:45 Uhr In Würde alt werden – „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“ 24-h-Betreuung zu Hause als Alternative zum Pflegeheim
Gabriela Antczak, Actiovita GmbH

15:30 Uhr Psychisch gesund im Alter – Wie wir Herausforderungen unseres Älterwerdens begegnen können
Rüdiger Krauß-Matlachowski, Leitung Betreutes und Soziales Wohnen, Systemischer Berater (DGSF), Weiterbildung in Alterspsychotherapie Martin Luther Stiftung Hanau

VORTRAGSRAUM 1-3

SONNTAG

Vortragsprogramm am Sonntag, siehe Rückseite!



„Wir wollen eine Plattform schaffen, die alle Facetten der Gesundheit abdeckt. Unser Ziel ist es, Besuchern zu zeigen, wie sie ihr Wissen erweitern, innovative Ansätze kennenlernen und ihre Gesundheit aktiv gestalten können“, sagt Valentina Kohl, Projektmanagerin der Messe.

Neben den Vorträgen warten **interaktive Aktionen** an den Ständen führender Unternehmen und Organisationen auf die Besucher. Von kostenlosen Gesundheitschecks bis hin zu spannenden Produktvorführungen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden und neue Ansätze direkt auszuprobieren.

VORTRAGSRAUM 1

SONNTAG

- 11:00 Uhr** **Spannende Einblicke in den Körper – Was kann Radiologie heute alles sehen?**
Prof. Dr. med. Christopher Bangard, Chefarzt, Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie, Klinikum Hanau GmbH
- 11:45 Uhr** **Wenn die Füße brennen und schmerzen – Polyneuropathien**
Dr. med. Isabel Schulmeyer, Oberärztin, Neurologie, Klinikum Hanau GmbH
- 12:30 Uhr** **Tabuthema Vulvagesundheit – Was haben Juckreiz, Brennen und Inkontinenz gemein?**
Dr. med. Nicole Gerbig, Oberärztin, Gynäkologie und Geburtshilfe, Klinikum Hanau GmbH
- 13:15 Uhr** **Schilddrüse – Was Sie wissen sollten und warum es manchmal einen Chirurgen braucht**
Katharina Spahn, Fachärztin, Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, Klinikum Hanau GmbH
- 14:00 Uhr** **Oberbauchschmerzen**
Funktionsoberärztin Susanne Happich Gastroenterologie, St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH
- 14:45 Uhr** **Vom Zwerchfell zur Leiste – Moderne Hernienchirurgie**
Chefarzt Dr. med. Lars Brinkmann, Allgemein-, Viszeral- und Minimal-invasive Chirurgie, St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH
- 15:30 Uhr** **Endometriose: Die vergessene Krankheit**
Oberarzt Thomas Lademann, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH
- 16:15 Uhr** **Aortenklappenstenose Diagnostik und Therapie**
Dr. med. Wolfgang Dembowski, Chefarzt der Inneren Medizin, Kardiologie – Abteilung Innere Medizin Allgemein, St. Vinzenz-Krankenhaus Hanau gGmbH



VORTRAGSRAUM 2

SONNTAG

- 11:00 Uhr** **Entspannt dank Anspannung – Mental & Körperliches Gleichgewicht im Alltag erfahren**
Monika Wenzel, Life- & Mentalcoach, Bruchköbel, Gesundes Hanau e.V.
- 11:45 Uhr** **Chinesische Gesichtsdiaagnose – was mein Gesicht über mich verrät**
Petra Bichel-Kindl, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Hanau, Treffpunkt Gesundheit
- 12:30 Uhr** **Wertschätzende Kommunikation mit Kindern**
Melanie Richter, Kinder-, Jugend- & Familienberaterin, Gesundes Hanau e.V.
- 13:15 Uhr** **Das Trockene Auge – Sicca Syndrom Ursachen & Behandlungsmöglichkeiten**
Dagmar Sticher, Augenoptikermeisterin / Optometristin (FH), Sehzentrum Hanau
- 14:00 Uhr** **Mein Bewegungsapparat schmerzt – Wie können neue Methoden helfen?**
Gabi Jakobi, Heilpraktikerin, Büdingen, Treffpunkt Gesundheit
- 14:45 Uhr** **Stress schwächt, Gelassenheit stärkt. Wie Stress deine Abwehrkräfte beeinflusst**
Daniela Dos Santos Leite, Gesundheitsberaterin IKK-Südwest, Hanau, Gesundes Hanau e.V.
- 15:30 Uhr** **Starke Worte, Starkes Ich. Wie Dein Selbst Deine Gesundheit und Kommunikation beeinflusst!**
Williams Ragni, Diplom-Pädagoge, Ragni Consulting, Gesundes Hanau e.V.
- 16:15 Uhr** **Der Weg beginnt unter deinen Füßen. Symptome aus ganzheitlicher Sicht**
Monique Klück, Heilpraktikerin für Podologie, Kahl, Treffpunkt Gesundheit



Ein besonderes Highlight ist das **dynamische Aktionsprogramm**, das auf der großen Aktionsfläche mit interaktiven Programmpunkten für Unterhaltung und Inspiration sorgt. Die meinLeben! Gesundheitsmesse ist mehr als eine Ausstellung – sie ist eine Einladung, Gesundheit neu zu erleben und aktiv zu gestalten.

Save the Date: 26.–27. April 2025 im Congress Park Hanau

Seien Sie dabei, wenn Wissen, Innovation und Inspiration zusammentreffen!

VORTRAGSRAUM 3

SONNTAG

- 11:00 Uhr** **Makuladegeneration AMD & Glaukom, was nun?**
Versorgungsmöglichkeiten mit Brille & mehr
Dagmar Sticher,
Augenoptikermeisterin / Optometristin (FH),
Sehzentrum Hanau
- 11:45 Uhr** **Die Kieser Methode: Schmerzfrei in 12x2 Minuten**
Florian Nowotka, Geschäftsführer,
Kieser Hanau
- 12:30 Uhr** **In Würde alt werden – „Einen alten Baum verpflanzt man nicht“ 24-h-Betreuung zu Hause als Alternative zum Pflegeheim**
Gabriela Antczak,
Actiovita GmbH
- 13:15 Uhr** **Kleine Blutgefäße – große Gesundheitsprobleme? Bedeutung der Mikrozirkulation**
Meike Huber, Medizinproduktevermittlung,
BEMER Partner
- 14:00 Uhr** **Palliativ- und Hospizarbeit – Über Umstände in der letzten Lebensphase und wie man Autonomie und Selbstbestimmung bewahrt**
Palliativkultur und Hospiz,
Martin Luther Stiftung Hanau
- 14:45 Uhr** **Hilfe im (Pflege)Dschungel, Beratung zu Leistungen und Möglichkeiten zur Nutzung der Gelder der Pflegeversicherung**
Petra Simon,
Pflegestützpunkt MKK &
Pflegeberatungszentrum Stadt Hanau

PARKMÖGLICHKEITEN

Übersicht der Parkmöglichkeiten:

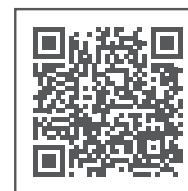
- **Tiefgarage Congress Park**
Heinrich-Bott-Straße, 63450 Hanau
🚶 1 Minute zu Fuß von der Veranstaltungshalle entfernt
- **Parkhaus Congress Park (Heinrich-Fischer-Bad)**
Eugen-Kaiser-Str., 63450 Hanau
🚶 3 Minuten zu Fuß von der Veranstaltungshalle entfernt
- **Parkplatz Main-Kinzig-Halle**
Eberhardstraße, 63450 Hanau
🚶 4 Minuten zu Fuß von der Veranstaltungshalle entfernt
- **Parkhaus Am Forum (Am Frankfurter Tor)**
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 unserer Website an:
www.meinleben.ag/Hanau/Besucher
#Aktionsprogramm



GASTRONOMIE

Die Gastronomie finden Sie direkt im Eingangsbereich.

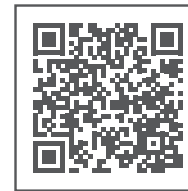
Das Team steht Ihnen mit einem freundlichen und schnellen Service zur Verfügung, damit Sie Ihre Zeit auf der Messe bestmöglich nutzen können.

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 unserer Website an:
www.meinleben.ag/Hanau/Besucher
#Standaktionen



meinLeben! Gesundheitsmesse Hanau 2025

26. – 27. April 2025 / 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Congress Park Hanau

Schlossplatz 1

63450 Hanau

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



AUSSTELLERVERZEICHNIS

- 24 Stundenpflege Agentur
- Actiovita GmbH
- Alten- und Pflegezentren des Main-Kinzig-Kreises gemeinnützige GmbH
- AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
- Autismus-Selbsthilfegruppe Eltern autistischer Schulkinder im Main-Kinzig-Kreis
- Baumbach HörCom GmbH
- Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig e.V.
- Behindertenrat Main-Kinzig-Kreis
- BeneVit Pflege in Hessen GmbH Haus Rosengarten
- Betreuungsdienste Späth GmbH
- brainLight GmbH
- Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Hanau e.V.
- DRK Maintal – Wohnen und Pflege im Alter gGmbH
- DVAG ALLFINANZ AG
- e-bike Welt Hanau
- Energiearbeit – Angela Riedl
- EuKom GmbH
- EUTB des Main-Kinzig-Kreises
- Gesundes Hanau e.V.
- HYL A Vertriebspartnerin Sarina Marhofer
- Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Hanau & Main-Kinzig, Geschäftsstelle Hanau
- Kieser Hanau
- Klinikum Hanau GmbH
- Kurmittelhaus Sibyllenbad
- Kurpark-Klinik Bad Nauheim
- Martin Luther Stiftung Hanau
- Mavi Pflegedienst GmbH
- Medikom Pflegedienst GmbH
- Medizinproduktevermittlung BEMER Partner
- Naturheilpraxis Sabine Dietz – BEMER Partner
- Personal Training Lounge byJennifer Lehmann
- Pflegedienst am Main GmbH



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

26. + 27. April 2025 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, 26.04.2025 - Vortragsraum 1

Uhrzeit	Abteilung / Klinik	Referent	Thema
11:00	Gastroenterologie	Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Johannes Hausmann	Fokus Kolonkarzinom
11:45	EndoProthetikZentrum	Sektionsleiter Priv.-Doz. Dr. med. Christian Eberhardt	Künstliche Gelenke im zertifizierten Prothesenzentrum: Wo ist der Vorteil für den Patienten?
12:30	Neurochirurgie, MVZ am St. Vinzenz-Krankenhaus	Sektionsleiter Dr. med. Volkan Göktas	Rückenfit statt Rückenschmerzen: Konservative und operative Therapiemöglichkeiten
13:15	Zentrum für Gelenkchirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie	Geschäftsführender Oberarzt Andrew Lichtenthal	Arthrose und Mobilität – Welche Therapie und Belastung ist sinnvoll?

Sonntag, 27.04.2025 - Vortragsraum 1

Uhrzeit	Abteilung / Klinik	Referent	Thema
11:00	Gastroenterologie	Funktionsoberärztin Susanne Happich	Oberbauchschmerzen
11:45	Allgemein-, Viszeral- und Minimal-invasive Chirurgie	Chefarzt Dr. med. Lars Brinkmann	Vom Zwerchfell zur Leiste – Moderne Hernienchirurgie
12:30	Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe	Oberarzt Thomas Lademann	Endometriose: Die vergessene Krankheit
13:15	Kardiologie - Innere Medizin Allgemein	Dr. med. Wolfgang Dembowski, Chefarzt der Inneren Medizin	Aortenklappenstenose: Diagnostik und Therapie



ST. VINZENZ-
KRANKENHAUS
HANAU gGmbH

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

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



Gesundheitsmesse Hanau

Unsere Vorträge am Samstag, den 26. April

14:00 Uhr Nicht nur die Bauchaorta: Diagnose und Therapie des Aortenaneurysmas

14:45 Uhr Immuntherapie in der Hämatologie und Onkologie

15:30 Uhr Patientenverfügung - Entscheidung am Lebensende

16:15 Uhr Demenz im Alltag meistern – Einfache Tipps & Tricks für Angehörige



26. & 27. April 2025
10:00-17:00 Uhr



Congress Park Hanau
Schlossplatz 1
63450 Hanau

Unsere Vorträge am Sonntag, den 27. April

11:00 Uhr Spannende Einblicke in den Körper - Was kann Radiologie heute alles sehen?

11:45 Uhr Wenn die Füße brennen und schmerzen – Polyneuropathien

12:30 Uhr Tabuthema Vulvagesundheit - Was haben Juckreiz, Brennen und Inkontinenz gemein?

13:15 Uhr Schilddrüse - Was Sie wissen sollten und warum es manchmal einen Chirurgen braucht



Aktionsprogramm am Stand

Durchgängig:

Messdemonstration zur Blutdruck- & Blutzuckermessung

Samstags, 14:00-16:00 Uhr:

Unser Chefarzt der Gefäßchirurgie im Gespräch