

Gesund und Fit

Gesundheitstipps aus dem Westerwald

Moderne Medizin

Ärzte aus der Region

Naturheilkunde

Alternative Heilungskonzepte

Diese Beilage finden Sie auch online – Rhein-Zeitung.de
Anzeigensonderveröffentlichung vom 24. November 2017

Westerwälder Zeitung

Liebe Leser,

die digitale Transformation und Innovationen in der Informations- und Kommunikationstechnologie stellen das Gesundheitswesen vor neue Herausforderungen und Möglichkeiten. Neue Geräte, Fortbildungen, Umbaumaßnahmen – die Krankenhäuser in unserer Region passen kontinuierlich ihr umfassendes Angebot an die modernen und effizienten Möglichkeiten neuer Heilverfahren an. Auch die Heilpraktiker finden durch beständige Weiterentwicklung immer bessere Heilkonzepte.

Gesund & Fit bietet Ihnen einen Einblick in Aktuelles rund um Ihre Gesundheit. Sie finden hier Kontaktdaten von Fachärzten, Kliniken, Heilpraktikern mit ihren jeweiligen Leistungsspektren. Sie lesen Praktisches, Hilfreiches, Spannendes rund um das wichtige Thema „Gesundheit“. Vielleicht finden Sie darin etwas, was Sie inspiriert? Wir wünschen Ihnen eine informative und interessante Lektüre. Bleiben Sie gesund! Werden Sie gesund! Und geben Sie nie auf, danach zu streben!

Inhaltsverzeichnis

Fünf Better-Aging-Methoden für ein junges Lächeln	4
Abwehrstark durch den Winter	6
Körper und Psyche in Einklang bringen	8
Massage als Therapie	8
Vielbach hat ein neues Wohnhaus für Suchtkranke	9
Oft gestresst?	12
Was ist wirklich drin?	13
Fasten als Vitalkur	14
Dynamisch sitzen	15
Aktiv, vital und gesund bis ins hohe Alter	15
Bunt und gesund	16
Lästiges Kribbeln	17
„Helfende Hände“ werden immer gebraucht	18
Bewegung heizt den Gelenken ein	19
Frauen und Kräuter – Ein besonders gutes Verhältnis	19

IMPRESSUM

„Gesund und Fit“ ist eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung vom 24.11.2017.

Herausgeber: Mittelrhein-Verlag GmbH,
56055 Koblenz

**Verleger und
Geschäftsführer:** Walterpeter Twer
Geschäftsführer: Thomas Regge

Anzeigen: rz-Media GmbH, 56055 Koblenz
Geschäftsführung: Hans Kary
Verkaufsleitung: Bärbel Labonte
V.i.S.d.P.: Ralf Lehna

Druck: Industriedienstleistungsgesellschaft mbH,
Mittelrheinstr. 2, 56072 Koblenz

Westerwälder Zeitung

Klinik- und Ärzteverzeichnis

Apotheken

Monstabor Apotheke	Montabaur	02602/2344
Apothek im Hüter	Wirges	02602/1062230
Amts-Apotheke, Dr. K. Gesenhues	Hachenburg	02662/6458

Ärzte

Adjami Orthodontics	Montabaur Westerburg	02602/17770 02663/8478
Dr. med.dent Maximilian Hilger	Selters	02626/921944
Heiko Hardt, Dr. med	Montabaur	02602/916300
Kramann Peter Dr.; De Friend-Klās Valerie Dr.; Kramann Thea Dr.; Hübinger Alexander Dr.; Klaes Andreas	Höhr-Grenzhausen	02624/2437
Hagelauer Danielle - Frauenheilkunde	Montabaur	02602/9185250

Heilpraktiker

Selz-Barbanus, Elke; Kräuterhexe	Selters	02626/3491130
Ursula Rose Schaaf	Wirges	02602/6747699

Kliniken & Gesundheitszentrum

Herz-Jesu-Krankenhaus	Dernbach	02602/6840
Kath. Klinikum Koblenz-Montabaur	Koblenz Montabaur	0261/4960 02602/1220

Pflege

AWO	Höhr-Grenzhausen	
Pflegedienst Schäfer	Weidenhahn	02666/4186550
St. Josef Seniorenzentrum	Dernbach	02602/67000

Reha-Sport/Ergotherapie

Go 21-Sport und Gesundheitszentrum	Herschbach	02626/6868
REHAMED GmbH	Hachenburg	02662/940880
Reha-Sport/ Sport-Cirkel	Wirges Ransbach-Baumb.	02602/9181876 0700734277678
Sporty Mrs. Frauensport	Montabaur	02602/9475561

Osteopath

Barth, Holger	Montabaur	02602/9977884
---------------	-----------	---------------

Systemische Therapeutin

Kallwies Ute, Familientherapeutin	Höhr-Grenzhausen	0177/2049592
--------------------------------------	------------------	--------------

Sanitätshaus

Bald Sanitätshaus	Herschbach	02626/9255647
Weidlich Benjamin, Orthopädienschuh	Höhr-Grenzhausen	02624/4143

Stark in der ambulanten Physiotherapie: Das Therapiezentrum am KKM

Behandlungsspektrum: Elektrotherapie, Massage, Fango, manuelle Lymphdrainagen, Krankengymnastik, Physiotherapie

Starker ambulanter Versorger für die Region Koblenz und Westerwald: Das Therapiezentrum des Katholischen Klinikums Koblenz • Montabaur hat an den Standorten Marienhof und Brüderhaus Koblenz sowie Brüderkrankenhaus Montabaur jeweils eine Zulassung als Praxis für Physiotherapie erhalten.

Kein Krankenhausaufenthalt

In jeder Praxis an den drei Betriebsstätten können Patienten mit einer Heilmittelverordnung behandelt werden. Diese Verordnung darf von Hausärzten und niedergelassenen Facharztpraxen ausgestellt werden. Es wird kein Krankenhausaufenthalt benötigt, um die Physiotherapie am Therapiezentrum in Anspruch zu nehmen. In jeder der drei Praxen befinden sich abgeschlossene Behandlungsräume sowie eine eigene moderne medizinische

Trainingstherapie. Physikalische Maßnahmen komplettieren das optimale Versor-

gungsangebot. Das ambulante Behandlungsspektrum umfasst Elektrotherapie, Massa-

ge, Fango, manuelle Lymphdrainagen, Krankengymnastik am Gerät und Physiothe-

rapie. Physiotherapie am KKM wird von hochqualifizierten Therapeuten mit verschiedenen Zusatzqualifikationen wie beispielsweise manuelle Therapie, Vojta, Bobath und reflektorischer Atemtherapie in allen drei Praxen angeboten.



Foto: Katholisches Klinikum Koblenz • Montabaur

Physiotherapie im Wasser am Standort Montabaur

Am Standort Montabaur verfügt das Therapiezentrum zudem über ein Bewegungsbad und bietet dort Physiotherapie im Wasser an. In der Praxis am Marienhof ist die Physiotherapie nach Inkontinenz ein spezieller Schwerpunkt. In der Praxis am Brüderhaus in Koblenz ist ein moderner Privatbereich entstanden, indem die erweiterte ambulante Physiotherapie einen großen Stellenwert einnimmt.

► Weitere Informationen:
www.kk-km.de



WIR STÄRKEN IHNEN DEN RÜCKEN

Mehr Infos auf www.kk-km.de



Oliver Käs, Wirbelsäulen-Spezialist am Brüderkrankenhaus Montabaur
Dr. med. Heike Schuster-Hulley, Wirbelsäulen-Spezialistin am Brüderkrankenhaus Montabaur

MODERNE MEDIZIN

*Von Mensch
zu Mensch*



Fünf Better-Aging-Methoden für ein junges Lächeln

Aktuelle Trends in der Zahnmedizin

Gesunde Zähne symbolisieren Vitalität und somit auch Jugendlichkeit. Doch im Laufe des Lebens beanspruchen wir unser Gebiss so stark, dass die Belastungen schnell sichtbare Spuren hinterlassen. Mit zunehmendem Alter verlieren die Zähne ihr strahlendes Weiß. Verfärbungen, Risse oder ein schlechtes Gebiss lassen uns oft älter erscheinen als wir eigentlich sind. Auch werden die Zähne anfälliger für Karies und Parodontose. Gerade Frauen sind gefährdet: Denn hormonelle Veränderungen, beispielsweise in den Wechseljahren, lassen das Zahnfleisch weicher werden, das Risiko für Entzündungen und Zahnverlust steigt.

Auch Zähne brauchen Anti-Aging

Zahnärzte kombinieren heutzutage Prophylaxe und Zahngesundheit mit Methoden, die Patienten zu einem attraktiven, ästhetischen und jüngeren Aussehen verhelfen. Wir stellen fünf Methoden vor, die Ihre Zähne schützen und die Sie selbstbewusst lächeln lassen:

1 Zahnabrieb verhindern mit Schienen: Jeder zweite Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Alltagsstress, Anspannung und psychischer Druck lassen das Gebiss auch während des Schlafens nicht zur Ruhe kommen. Eine Folge des Bruxismus (siehe Kasten): Abrasion – der Abrieb wertvoller Zahnschubstanz. Dadurch verkürzen sich die Zähne. Mit Relaxations- beziehungsweise Okklusionsschienen, die individuell angepasst werden, wirken Zahnmediziner der Symptomatik entgegen und reduzieren den Zahnabrieb.

2 Farbkorrektur durch Bleaching: Kaffee, Tee, Rotwein und natürlich Ni-



Foto: contrastwerkstatt - stock.adobe.com

kotin verfärben unsere Zähne. Aber auch das zunehmende Alter lässt Zähne natürlich verdunkeln. Selbst durch intensives Reinigen lassen sich die tiefsitzenden Flecken und Verfärbungen nicht entfernen. Was hilft: eine professionelle Zahnaufhellung in der Praxis oder zu Hause (Home-Bleaching). Am häufigsten setzen Zahnärzte als Bleichmittel Wasserstoffperoxyd oder daraus bestehende Trockensubstanzen ein. In der Regel führt die Behandlung zu einer deutlichen Aufhellung der Zähne. Nach wenigen Jahren reduziert sich die Aufhellung wieder. In diesem Fall kann eine erneute Bleaching-Therapie durchgeführt werden.

3 Dank Veneers lächeln wie die Stars: Ein effektives und gesundheits-

schonendes Zahn-Make-over bieten Zahnärzte in Form von Veneers an. Das sind hauchdünne, individuell angefertigte Keramikschalen, die mit einem Spezialkleber auf die Schneide-, Eck- oder die vorderen Backenzähne geklebt werden. Hinter den lichtdurchlässigen Veneers verschwinden Zähne mit Verfärbungen, ungeraden Formen oder Fehlstellungen. Dies geschieht häufig nicht invasiv. Das heißt: Die Zähne müssen nicht einmal präpariert werden. Veneers sind lange haltbar, teilweise länger als zehn Jahre. Die Kosten können sich auf bis zu 1000 Euro pro Zahn belaufen und werden in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

4 Unsichtbar die Zahnstellung korrigieren: Wer fehlende Zähne diskret

korrigieren lassen möchte, findet in einer unsichtbaren Zahnspange die perfekte Lösung. Linguale Behandlungssysteme funktionieren mit kleinen Metallplättchen. Kieferorthopädische Fachärzte kleben diese Brackets in einem speziellen Verfahren auf die Innenseiten der Zähne. Ein ebenfalls innenliegender Bogen verbindet die Brackets und rückt die Zähne behutsam in ihre gewünschte Position. Dieses System eignet sich für Patienten jedes Alters und verspricht einen langfristigen Erfolg. Je nach Einzelfall sind Zuzahlungen durch die Krankenkasse möglich.

5 Zahnpflege und Prophylaxe: Auch ohne viel Aufwand, alleine durch eine korrekte Zahnpflege lassen sich die Zähne vor ihren Alterserscheinungen schüt-

zen. Wer seine Zähne regelmäßig und gründlich putzt (mindestens zwei- bis dreimal pro Tag), Zahnseide verwendet, um die Zahnzwischenräume zu reinigen und auf eine zuckerarme Ernährung achtet, minimiert das Risiko von Zahnschädigungen. Ein- bis zweimal pro Jahr sollte der Zahnarzt aufgesucht werden. Auf Wunsch unterstützt die professionelle Zahnreinigung (PZR) in der Zahnarztpraxis die Mundhygiene: Dabei werden mit Hilfe spezieller Geräte, die teils mit Ultraschall arbeiten, Beläge entfernt, die Zähne poliert und fluoridiert. Diese wirksame Reinigung schützt vor Bakterienbefall und stärkt den Zahnschmelz. Die PZR kostet meistens zwischen 80 und 120 Euro. Sie wird von einigen Krankenkassen in Form von Bonusprogrammen belohnt. (Daniela Rau)

Bruxismus

Das nächtliche Zähneknirschen (Bruxismus) wird oft verharmlost. Dabei kann es gravierende Folgen haben, die weit über die Schädigungen der Zähne hinausgehen. Der ganze Körper reagiert auf das Pressen und Knirschen, auch seelische Folgen sind zu beobachten. Denn das permanente Knirschen in der Nacht lässt Betroffene

unruhig schlafen. Auch wenn sie es bewusst nicht wahrnehmen, sind sie unausgeschlafen, müde und weniger belastbar. Sogar weitreichende psychische Probleme, wie Niedergeschlagenheit oder gar Depression können die Folge sein. Die Zähne selbst reagieren schnell auf Bruxismus: Das Zahnfleisch zieht sich zurück und neigt

zu Entzündungen. Unbehandelt kann sich die Entzündung zu einer Parodontitis entwickeln. Die Folge: Die Zähne lockern sich, fallen möglicherweise aus und auch die Kieferknochen bauen sich langsam ab. Die Zahnschubstanz weist Risse und Abreibungen auf (Abrasion). Dabei kann in schweren Fällen der komplette Zahnschmelz abgerieben werden und die Zahnbeine liegen

letztlich frei. Doch Bruxismus kann noch weitreichendere Folgen für den ganzen Körper haben. Denn die unnatürlich beanspruchte Kiefermuskulatur wirkt sich auch auf Kopf- und Nacken- sowie Rückenschmerzen aus.

Was tun gegen Bruxismus? Die Schienentherapie gilt als besonders effektive Methode um die Symptome von Bruxismus zu behandeln und vor

Zahnabrieb zu schützen. Langfristig ist es jedoch wichtig, die Ursachen zu bekämpfen. Das heißt: Psychische Belastung und Stress müssen reduziert werden oder dem Körper müssen andere Wege aufgezeigt werden, die Anspannung abzubauen. Meditation, Yoga oder Pilates aber auch Hypnose und Akupunktur können wirksam eingesetzt werden.

Moderne Zahnmedizin auf dem neuesten Stand

Zahnärzte Auf der Haide: Gemeinsam zum Wohl des Patienten

Als zahnärztliche Gemeinschaftspraxis bieten die Zahnärzte Auf der Haide in Höhr-Grenzhausen ihren Patienten eine optimale Betreuung in allen Fragen der Zahnheilkunde mit Ausnahme der Kieferorthopädie. Die Tätigkeitsschwerpunkte sind zahnärztliche Implantologie, Parodontologie und Endodontie.

Durch die Zusammenarbeit von vier Zahnärzten findet sich immer ein fachlich versierter Ansprechpartner – zu jedem Thema und zu jeder Zeit, denn eine komplett geschlossene Praxis wegen Urlaub gibt es hier nur in Ausnahmefällen. Zum qualifizierten Team gehören: Dr. med.dent. Valerie de Friend-Kläs, Dr. med.dent. Thea Kramann, Dr. med.dent. Alexander Hübinger, Dr. med.dent. Peter Kramann und Zahnarzt Andreas Kläs.

Das Leistungsspektrum umfasst die traditionell restaurativ/prothetische Versorgung nach einer Aufklärung



Foto: Martin Scherag

über Vermeidung von Behandlungsbedarf. Ergibt sich ein Bedarf, dann kommt eine minimalinvasive Therapie zur Anwendung. Der Weg: Individualprophylaxe mit patientenbezogener Aufklärung. Hinzu kommen Spezialisierungen in der Zahnmedizin

wie Dentalhygieniker/-innen und Prophylaxe-Assistentinnen. Im Vordergrund steht immer mehr die Ästhetik, hier insbesondere Bleaching und hoch ästhetische Keramikarbeiten.

Die Praxis folgt den technischen Neuerungen und

bindet die zunehmende Digitalisierung in den Alltag ein mit Strahlenreduktion durch digitales Röntgen, intraorale Scanner, um Abformungen zu vermeiden und die digitale Vermessung des Kiefergelenks. Investitionen in zahnmedizinische Behandlungen

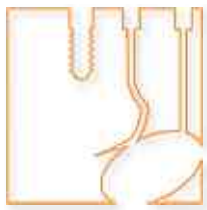
sind Investitionen in die Zahngesundheit und damit in Nachhaltigkeit.

Alles auf dem aktuellen Stand der Technik

Alle Behandlungszimmer sind – wie auch das Wartezimmer – freundlich und hell eingerichtet und mit moderner Technik ausgestattet, die bei den aktuellsten Behandlungsmethoden optimal unterstützt. Die Zahnärzte können durch digitale Aktenführung schneller aktuelle Patienteninformationen abrufen oder den Patienten Diagnosen und Behandlungsstrategien anschaulich erläutern.

Was die Praxis noch bietet

Barrierefreien Zugang für Behinderte, zwölf praxiseigene Parkplätze, ein hausinternes Dentallabor, das die Wartezeiten für jegliche Art von Zahnersatz verkürzt, digitales Röntgen zur Strahlungsminimierung und zur Vereinfachung interdisziplinärer Zusammenarbeit. (Doris Kohlhas)



ZAHNÄRZTE AUF DER HAIDE KRAMANN DE FRIEND-KLÄS HÜBINGER

Auf der Haide 26a · 56203 Höhr-Grenzhausen · Tel.: 026 24/24 37 · Home: www.med-zahn.de

- Implantologie
- Parodontologie (Zahnfleischbehandlung)
- Endodontie (Wurzelkanalbehandlung)
- Restaurative Funktionsdiagnostik und -Therapie (Therapie von Kiefergelenkerkrankungen)
- Ästhetische Zahnheilkunde

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

in unserer Zahnarztpraxis verbinden wir hochwertige zahnmedizinische Behandlungen und individuelle Ästhetik-Lösungen in angenehmer Atmosphäre.

Neben der Qualität und Nachhaltigkeit unserer Behandlungen legen wir darüber hinaus großen Wert auf eine persönliche Betreuung und Herzlichkeit im Umgang mit unseren Patienten.

Eine offene, verständliche und ehrliche Beratung ist fester Bestandteil unserer Philosophie. Wir nehmen uns Zeit für Sie, berücksichtigen Ihre Bedürfnisse und Wünsche. Therapien in „Fließbandabfertigung“ gibt es bei uns nicht – bei der Therapiewahl richten wir uns stets nach Ihrer individuellen Situation unter Einbeziehung sämtlicher Aspekte, die Ihre Gesundheit betreffen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Dr. V. De Friend-Kläs



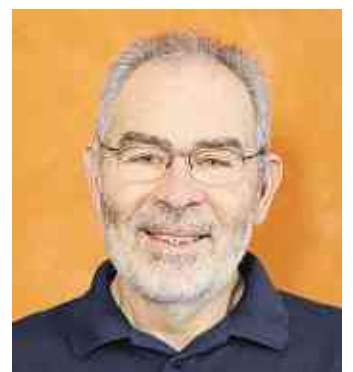
Dr. A. Hübinger



Dr. T. Kramann



ZA A. Kläs



Dr. P. Kramann

Abwehrstark durch den Winter

Wie man das Immunsystem fit machen kann

Eine Erkältung oder Grippe kommt immer ungelegen. Leider treffen gerade im Herbst und Winter oft „topfite“ Erreger auf ein geschwächtes Immunsystem, sodass man quasi überall auf niesende, hustende Zeitgenossen trifft. Um sich zu schützen, kann neben Hygienemaßnahmen wie häufigem Händewaschen vor allem eins helfen: eine starke Abwehr. Dafür lässt sich einiges tun.

● **Sonne tanken:** Sonne ist jetzt oft Mangelware – deshalb sollte man jede Gelegenheit nutzen, um ein paar Strahlen abzubekommen. Denn die Sonne regt im Körper die Bildung von Vitamin D an, das essentiell für ein gesundes Immunsystem ist.

● **Reichlich Vitamine und gesunde Pflanzenstoffe** verzehren: Obst und Gemüse hält gesund. Besonders Zitrusfrüchte, Broccoli, Mohrrüben, rote Trauben, Tomaten, Kohl und Knoblauch gehören zu den Lebensmitteln, zu denen

man wegen ihrer gesunden Inhaltsstoffe häufig greifen sollte. Altbewährt ist auch Holunderbeersaft. Er enthält nicht nur viele Vitamine, sondern auch einen der höchsten Gehalte an antioxidativ wirkenden Anthocyanen in Lebensmitteln. Diese können die Zellen vor dem Angriff freier Radikale schützen und dem Immunsystem Power geben.

● **Aktiv werden:** Bewegung aktiviert die Abwehrkräfte. Deshalb sollte man sich regelmäßig vom kuscheligen Sofa aufraffen und in Schwung kommen – am besten an der frischen Luft. Allerdings: Zu

viel Ehrgeiz kann auch schaden, denn Überanstrengung schwächt den Körper.

● **Abhärten:** Sauna, Wechselduschen oder Kneipp-Anwendungen bringen die Temperaturregulation des Körpers auf Trab und mobilisieren die Abwehrzellen.

● **Ausschlafen:** Während der Nachtruhe ist unsere Abwehr höchst aktiv, und es laufen zahlreiche Reparaturvorgänge im Körper ab. Zu wenig Schlaf lässt uns daher anfälliger werden, ein gesunder Schlummer gibt dagegen dem Immunsystem neue Power. (djd)

Erkältung durch Kälte?

Erkältungen, grippale Infekte oder auch die gefürchtete echte Grippe werden nicht durch Kälte ausgelöst, sondern durch Viren. Trotzdem ist es kein Zufall, dass sich diese Erkrankungen in der kalten Jahreszeit häufen. Denn während die Viren sich bei kühlen Temperaturen besonders wohlfühlen, wird unser Immunsystem durch Kälte und Frieren geschwächt. Die Durchblutung etwa der Nasenschleimhäute vermindert sich und die Zellen können sich schlechter wehren. Der alte Rat „Zieht euch warm an“ stimmt also schon – auch wenn die Kälte nur indirekt wirkt.

„Implantate: Seit 20 Jahren erfolgreich in unserer Praxis!“

Dr. Maximilian Hilger und sein Team behandeln auf höchstem Niveau

Seit nun annähernd zwei Jahrzehnten behandelt die Praxis für Zahnheilkunde von Dr. Maximilian Hilger ihre Patienten auf höchst qualifiziertem Niveau mit allen Möglichkeiten, die die moderne Zahnheilkunde zu bieten hat. Das spezialisierte Team umfasst acht Mitarbeiter, welche bemüht sind, sich jeder Herausforderung zu stellen.

Künstliche Zahnwurzeln nach dem Vorbild der Natur (Implantate) zu benutzen, ist in der modernen zahnärztlichen Praxis ein nahezu all-

täglicher Vorgang. Sie fügen sich nahtlos und unauffällig in die Zahnreihe ein, sorgen für ein natürliches Kaugefühl und ermöglichen, dass keine wertvolle Zahnschubstanz von gesunden Zähnen abgeschliffen werden muss.

Im **zahnlosen Kiefer** kann die ungeliebte Totalprothese mit großflächiger Abdeckung des Gaumens, welche häufig das Geschmackempfinden nachhaltig beeinträchtigt, vermieden werden.

Bei **mehreren fehlenden Zähnen** werden Implantate sehr häufig zur Restauration

in Form von feststehendem Zahnersatz oder auch zur statischen Unterstützung von herausnehmbaren Prothesen verwendet. Beides optimiert die Funktion und Haltbarkeit der „neuen Zähne“ deutlich!

Bei **Einzelzahnlücken** wird durch den Einsatz eines Implantats das Abschleifen und dadurch bedingte Schwächen vorher jungfräulicher Zähne vermieden. Ästhetik, Phonetik und Funktion werden so nahezu ideal wieder hergestellt.

Sollte der Knochen nicht ausreichend zur Verfügung stehen, kann man heute durch **Knochenaufbauverfahren** in der Regel wieder günstige Verhältnisse herstellen.

Neben der konventionellen Betäubung mit Spritze ist es in der Praxis auch möglich, überwacht durch einen Anästhesisten, längere oder aufwändigere Behandlungsmaßnahmen in **Vollnarkose** oder, etwas schonender, in **Analgesedierung** durchzuführen.



Foto: ArtFamily - stock.adobe.com



Bewegung an der frischen Luft tut bei (fast) jedem Wetter gut.

Foto: djd/ascopharm/thx

Anzeige

Praxis für Zahnheilkunde



Dr. med. dent.
Heiko Hardt

Zahnarzt und Zahntechniker

Fröschpfortstrasse 1
56410 Montabaur
Tel.: 0 26 02 / 91 63 00
Fax: 0 26 02 / 27 16

praxis@top-zahnaesthetik.de
www.top-zahnaesthetik.de



Dr. Maximilian Hilger
Praxis für Zahnheilkunde

Kirchstr. 1 | 56242 Selters
Tel.: 02626-921944
Fax: 02626-921945
info@zahnarzt-hilger.de
Neu: Ab jetzt
Online-Terminvereinbarung



Unser Leistungsangebot:

- Implantatbehandlung
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Vollkeramische Restaurationen
- Hochpräzise Endodontie
- Kinder- und Jugendprophylaxe
- Professionelle Zahnreinigung
- Cerec-Behandlung
- Zahnfarbene Füllungen
- Funktionsanalyse
- Schwangerschaftsprophylaxe
- Parodontosebehandlung
- Lachgassedierung
- Behandlung in Vollnarkose
- Bleaching
- Schnarchtherapie

„Leben ist Bewegung“

Als Osteopath kann Holger Barth bei vielen Beschwerden oft wirksam helfen – Er spürt Bewegungseinschränkungen auf und lindert Schmerzen

„Leben ist Bewegung“, so lautet der Grundsatz der Osteopathie. Dies setzt Holger Barth in seiner Praxis für Osteopathie und Physiotherapie in Montabaur um. Die Osteopathie ist eine manuelle Diagnose- und Behandlungsform. Sie dient dem Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen. Dazu nutzt sie eigene Techniken, die mit den Händen ausgeführt werden. Die Osteopathie nimmt jeden Patienten als Individuum wahr und behandelt ihn seiner Gesamtheit. Sie ist deshalb eine ganzheitliche Form der Medizin.

Vor über 130 Jahren entdeckte der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still die Prinzipien der Osteopathie und begründete damit eine neue Medizin. Seit jener Zeit hat sich die Osteopathie kontinuierlich weiterentwickelt, in den USA ebenso wie in Europa und anderen Teilen der Welt.

Der Ansatz der Osteopathie ist einfach: Leben zeigt



Foto: Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) e.V.

sich in Form von Bewegung. Dort wo Bewegung verhindert wird, macht sich Krankheit breit. Die Osteopathie kennt alle kleinen und großen Bewegungen des menschlichen Körpers. Sie hilft Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und zu lösen. Dazu benutzt ein Osteopath vorwiegend seine Hände. Als feinfühlig und jahrelang geschulte Instrumente kann er mit ihnen Bewegungseinschränkungen erkennen und osteopathisch behandeln. Aufgrund ihres

eigenen Ansatzes kann die Osteopathie bei zahlreichen Beschwerden oft wirksam helfen. Dennoch ist sie kein Allheilmittel, sondern eine die Schulmedizin ergänzende Form der Medizin.

Holger Barth bietet neben der Osteopathie noch Manuelle Therapie, neurologische Behandlungen nach PNF, manuelle Lymphdrainagen und Kompressionsbandagierung, klassische Massagen sowie Kinesiotaping an.

Barth war 1991 Masseur und medizinischer Bademeister im Brüderhaus Koblenz. 1996 war er in Wittlich als Physiotherapeut tätig, bevor er sich bis 2006 zum Osteopathen ausbilden ließ (1500 Stunden im College Sutherland, Wiesbaden). Im gleichen Jahr erhielt Barth die Zulassung zum Heilpraktiker. Diverse Fortbildungen (Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Kinesiotaping, Schröpfen, Spagyrische Mittel) runden sein berufliches Portfolio ab.

Osteopathie • Physiotherapie • Naturheilkunde

Praxis für
Osteopathie und Physiotherapie

HOLGER BARTH

Osteopathie – Eine ganzheitliche Therapieform



In den aufgeführten Bereichen der Medizin findet die Osteopathie u.a. ihre Anwendung:

- Im Bereich des Bewegungsapparates
- im internistischen Bereich
- Im Hals-Nasen-Ohren-Bereich
- Im urogenitalen Bereich
- in der Kinderheilkunde
- bei Hauterkrankungen

E-Mail: osteopathie.barth@gmail.com

Termine nach Absprache

Philipp-Gehling-Str. 1a

56410 Montabaur

Telefon: 0 26 02 / 99 77 88 4

Fax: 0 26 02 / 99 98 02 9

E-Mail: osteopathie.barth@gmail.com

Hier kommt Mrs. Sporty!

Fitness-Training speziell für Frauen – Jetzt auch in Montabaur

Auch in Montabaur heißt es bald: In nur 30 Minuten zum Ziel. Denn am 11. Dezember öffnet endlich ein Mrs. Sporty Club seine pinken Türen. Dahinter offenbart sich nicht nur das erfolgreiche Fitness- und Gesundheitskonzept, sondern auch eine ganz neue Lebensqualität für Frauen jeden Alters – und das bei nur zwei bis drei Mal 30 Minuten Zirkeltraining in der Woche. Für Schnellentscheider bietet Club-Inhaberin Daniela Lincke ein tolles Frühbucherangebot: Die nächsten 50 Mitglieder sparen 129 Euro und

erhalten zusätzlich einen Rabatt von 2 Euro auf den monatlichen Mitgliedsbeitrag.

In nur wenigen Wochen ist es soweit Mrs. Sporty kommt nach Montabaur in die Bahnhofstr. 37! Das erfolgreiche Franchise-System verfügt bereits heute über 550 Clubs in Deutschland, Österreich, Italien, Spanien, Polen, der Schweiz und der Slowakei auf. Das Trainingskonzept ist für Frauen jeden Alters und jeder Sportererfahrung geeignet. Die nächsten 50 Frauen, die bis zum 7. Dezember 2017 bei Club-Inhaberin Daniela

Lincke eine Mitgliedschaft abschließen, sparen das einmalige Startpaket im Wert von 129 Euro und erhalten zusätzlich einen Rabatt von 2 Euro auf den monatlichen Mitgliedsbeitrag – Interessentinnen sollten diese tolle Chance auf unkomplizierte Fitness jetzt nutzen!

Mit Mrs.Sporty in nur 30 Minuten zum Ziel

Das Mrs.Sporty Trainingskonzept begeistert europaweit Frauen, denn es ist einfach und effektiv: Zwei bis drei Mal in der Woche 30 Minuten Zirkeltraining reichen, um dauerhaft Gewicht zu verlieren, Lebenslust zu gewinnen und neue Energien zu sammeln. Auf Wunsch wird das Training mit einem alltagstauglichen Ernährungsprogramm kombiniert. Persönliche Betreuung und familiäre Atmosphäre sind dabei essenziell – Mrs.Sporty ist Frauensportclub und Freundinnen-treff in einem!



Das Team von Mrs. Sporty in Montabaur freut sich auf Sie!

Foto: Mrs. Sporty

► Weitere Infos unter www.mrssporty.de/club815

ERÖFFNUNGS- WOCHENENDE

FREITAG, 08.12.,
10.00-17.00 UHR

SAMSTAG, 09.12.,
10.00-17.00 UHR



Mrs.Sporty Montabaur
Bahnhofstr. 37
56410 Montabaur
Tel.: 02602 - 9475561

MRSSPORTY.COM

MRS.SPORTY

* Das Angebot gilt nur im Mrs.Sporty Club Montabaur und nur bis zum 09.12.2017. Bei Abschluss einer Mitgliedschaft erhalten die ersten 50 Neumitglieder das einmalig fällig werdende Startpaket für 0 Euro anstatt der regulären 129 Euro. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Informationen zu den anfallenden Kosten, zum Startpaket, zur Verwaltungsgebühr sowie zu unseren attraktiven Konditionen findest du unter mrssporty.com.
Inhaber Mrs.Sporty Montabaur: Daniela Lincke, Bahnhofstr. 37, 56410 Montabaur

Körper und Psyche in Einklang bringen

Mit dem IDOGO®-Stab zurück in die Achtsamkeit

Ständige neue Herausforderungen und Veränderungen in unserem Leben fordern ihren Tribut. Die Menschen fühlen sich schlapp und antriebslos. Diese Erscheinungen gehen oftmals mit Verspannungen einher. Muskelverkürzungen im Schulter-

bereich, Schulterschmerzen, Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen sind die Folge. Sie haben immer öfter das Bedürfnis, neue Wege zu gehen, um wieder in die eigene Achtsamkeit zu gelangen.

IDOGO® ist ein neues Trainingssystem, das aus dem

asiatischen Tai Chi und Qi Gong entwickelt wurde. Die einfachen Bewegungen werden mit dem IDOGO®-Stab, einem speziell geformten Buchenholzstab, durchgeführt. Dabei wird die Atmung optimiert. Dem Körper wird durch eine entspannte Körperhal-

tung und Bewegungsweise frische Energie zugeführt. Bereits mit wenigen Minuten Übungszeit täglich lässt sich das körperliche und psychische Wohlbefinden steigern.

Unsere allgemeine energetische Gesamtverfassung äußert sich in der Körperhaltung/Bewegung, der Atmung sowie in der Geisteshaltung. So fördert eine ruhige, tiefe Atmung einen entspannten Geisteszustand. Die Körperhaltung/Bewegung wird nicht nur durch die bewusste Steuerung, sondern ebenso von unseren Stimmungen als auch von unseren Gefühlen beeinflusst. Dies wird im IDOGO®-Training mit sanften Bewegungen optimal miteinander verknüpft. Durch die koordinierten Armbewegungen mit dem Übungsstab werden nicht nur die Blutgefäße erweitert, sondern auch die arbeitenden Muskeln mit Sauerstoff versorgt. Mit den Übungen ist der gesamte Stoffwechsel in wenigen Minuten wieder energiegeladen.

Das Training ist ein leicht zu erlernendes Übungssystem. Je nach Situation und Bedürfnis können die Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Es ist kein spezieller Übungsraum notwendig. Zudem findet ein IDOGO®-Stab im kleinsten Urlaubsgepäck seinen Platz!

Im Übrigen, IDOGO® ist kein chinesisches Zauberwort! Es setzt sich zusammen aus „I do go“, was so viel bedeutet wie „Ich packe es an“ oder „Ich schaffe mehr“.



Foto: Pia Forkheim

Zur Person



Autorin:
Pia Forkheim,
Coaching
Spüren.Verändern.Leben,
www.forkheim-coaching.de

Massage als Therapie

Sie sollte nur von einer ausgebildeten Fachkraft ausgeführt werden

Die Massage ist eine der ältesten und einfachsten Formen, die Menschen anwenden, um sich selbst und andere zu behandeln. Wer hat nicht schon mal spontan eine schmerzende Stelle gedrückt und gerieben?

Die körperliche Wirkung

Durch die verschiedensten Techniken der Massage wird der Körper besser durchblutet und der Zellstoffwechsel angeregt. Die Muskulatur wird gelockert, gedehnt und entspannt. Es lösen sich Ver-

spannungen und Narben werden geschmeidiger. Durch Blockaden und Verkrampfung ausgelöste Schmerzen gehen zurück. Der Blutdruck und der Puls sinken, der Stress wird abgebaut und es setzt eine wohlige Wärme ein. Durch die körperliche Entspannung kommt es auch zu einem Relaxen der Seele.

Massage wirkt direkt auf das entsprechende Gewebe ein. Besondere Massageformen zeigen darüber hinaus eine reflektorische Wirkung auf das gesamte System des Körpers, wie z.B. die Tuina Massage.

Die seelische Wirkung

Jeder Mensch braucht Berührung. Das gehört zu seinen Grundbedürfnissen. Ein Mangel an Berührung macht krank, umgekehrt können Berührungen auch zur Therapie eingesetzt werden. Neben der Behandlung der Depression durch Facharzt und The-

rapeut, kann die sanfte Massage eine akute Depression mildern, die Patienten genießen es und alte im Körper gespeicherte Emotionen können sich lösen. Erstaunlicherweise sinkt auch die Therapieabbruchrate von Depressiven stark. Die Patienten haben weniger Ängste, weniger Stress und sind insgesamt besserer Stimmung. Außerdem brauchen sie weniger Schmerz- und Beruhigungsmittel. Die Depression wurde hier als Beispiel dargestellt, auch andere Erkrankungen können sich begleitend durch Massage bessern.

Auch Menschen mit chronischen Schmerzen, wie z.B. bei Fibromyalgie oder Krebs-erkrankte können von Massagen profitieren.

Wie eine Massage wirkt, hängt von der Art der Massage und der Masseurin ab. Welche der angebotenen Massageformen im Einzelfall für jeden die passende ist, hängt von

den persönlichen Vorlieben und eventuellen Vorerkrankungen ab. Ob Wellness oder medizinische Massage, klassisch oder chinesisch, entscheidend ist: Sie sollte nur von einer ausgebildeten Fachkraft ausgeführt werden. Für Genuss ohne Risiko.

Zur Person



Foto: Ursula Rose SchAAF

Autor:
Ursula Rose SchAAF
Heilpraktikerin
56422 Wirges

URSULA ROSE SCHAAF
HEILPRAKTIKERIN

MASSAGEANGEBOT
NOVEMBER & DEZEMBER

60 MIN. 35,- €

TUINA MASSAGE TCM · DORN-BREUSS BEHANDLUNG
· BACHBLÜTENTHERAPIE

FRIEDRICHSTRASSE 19 **02602 6747699**

56422 WIRGES **01522 8939236**

HP-U.SCHAAF@ONLINE.DE
WWW.HEILPRAKTIKERIN-WIRGES.DE
TERMINE AUF ANFRAGE

Vielbach hat ein neues Wohnhaus für Suchtkranke

Fachklinik hat das Adaptionshaus in der Schulstraße wiedereröffnet

Es ist sechs Jahre her, dass das alte Adaptionshaus des Fachkrankenhauses Vielbach den Flammen zum Opfer fiel. Heute hat ein modernes Gebäude seinen Platz eingenommen. In der Schulstraße in Vielbach ist eine neue Wohngemeinschaft für Patienten entstanden, denen nach ihrer Suchttherapie der Einstieg in das Berufsleben erleichtert werden soll (Adaptionsbehandlung). Die Wiedereröffnung des Adaptionshauses und der 40. Geburtstag des Fachkrankenhauses Vielbach waren Anlässe genug für eine kleine Feier in den neuen Hallen, zu der die Klinik eingeladen hatte.

Im Januar 2009 brannte das damalige Adaptionshaus, ein alter Fachwerkbau, vollständig ab. Es war so kalt in der Nacht, dass der Hydrant zugefroren war und die Feuerwehr Wasser aus dem Bachlauf holen musste. „Mir läuft heute noch ein Schauer über den Rücken, wenn ich an das Feuer denke“, sagt Joachim

Jösch, Leiter der Fachklinik bei der Eröffnungsfeier. „Patienten mussten aus dem zweiten Stockwerk springen und verletzten sich schwer.“ Heute erinnert nichts mehr an die Flammen, die vermutlich von einer brennenden Zigarette ausgelöst wurden. 14 Patientenzimmer, wovon eines rollstuhlgerecht gebaut wurde, finden nun auf zwei Etagen Platz. Im Erdgeschoss gibt es einen Aufenthaltsraum mit einer Küche und einer Terrasse. „Für uns ist eine familiäre Atmosphäre wichtig“, betont Jösch. „Wir haben nicht vor, uns zu vergrößern.“

Zwei Jahre hat die Umsetzung des neuen Adaptionshauses gedauert. Finanziert wird es durch den Frankfurter Verein für soziale Heimstätten, dem Träger der Suchtklinik. Ende Mai sind die Patienten eingezogen, die bis zu diesem Tag in einer Übergangsimmoblie untergebracht waren. Zwei Monate beträgt die Behandlungszeit der durchschnittlich 45- bis

50-jährigen Männer in dem Adaptionshaus. Ziel ist es, die Rehabilitanden in den Bereichen Wohnen und Arbeiten auf einen Neustart vorzubereiten. Unterstützt wird die Klinik von 30 regionalen Kooperationspartnern, darunter handwerkliche Betriebe.

Andreas Koch, Geschäftsführer des Bundesverbandes stationäre Suchtkrankenhilfe, betont die Bedeutung der Adaptionstherapie. „Die Erwerbssituation lässt sich dadurch verbessern oder stabilisieren“, sagt Koch. „Zudem hat Arbeiten eine enorm heilende Wirkung.“ Das Fachkrankenhaus hat ein Nischenangebot entwickelt. Neben einer Naturtherapie werden auch Tiere bei der Behandlung eingesetzt. Wohnungslose mit ihren Hunden werden aufgenommen und muttersprachliche Angebote für polnisch sprechenden Patienten wurden geschaffen. Die offizielle Adaptionstherapie begann im Jahr 1994.

(Verena Hallermann)



Peter Hovermann, Joachim Jösch und Andreas Koch (von links) vor dem neuen Adaptionshaus in Vielbach. Foto: Verena Hallermann

Anzeige

...Orthopädie...
SCHUH MÄCHEREI
WEIDLICH

Inhaber: Benjamin Weidlich · Orthopädienschuhmachermeister

Qualität aus Meisterhand seit 1951!

Unsere Leistungen für Sie:

orthopädische Maßschuhe · Einlagen nach Maß
Schuhzurichtungen · Schuhreparaturen · Sporteinlagen

Emser Straße 2a
56203 Höhr-Grenzhausen

Telefon 0 2624 / 41 43

Web www.orthopaedie-weidlich.de



Das Rückentherapiekonzept mit Erfolg bei Go 21

Zehn- bis zwölfwöchiges Training bringt deutliche Verbesserungen

Das Sport- und Gesundheitszentrum Go 21 in Herschbach/Selters, Am Sonnberg 5, therapiert nachweislich erfolgreich funktionell und strukturell bedingte Rückenschmerzen nach dem Therapiekonzept Tergumed.

Eigene wissenschaftliche Studien, durchgeführt von der RWTH Aachen, Abteilung Sportmedizin, bestätigen die situative und nachhaltige Wirksamkeit dieser therapeutischen Trainingsmaßnahme bei Patienten mit Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfall. Nach einem zehn- bis zwölfwöchigen Training sind der individuelle Schmerzscore sowie die persönlichen Beweglichkeits- und maximalen Kraftwerte der Haltemuskulatur (Bauch, Rücken, Rotation, Seithalte) signifikant deutlich verbessert bei einem zwei- bis dreimaligen Training pro Woche.

Damit ist das Sport- und Gesundheitszentrum Go 21 Herschbach das regional ein-



Foto: Go 21

zige Institut, welches die Effizienz ihrer Therapiemaßnahmen wissenschaftlich begründet nachweist. Zusätzlich kann dieses medizinische Funktionstraining durch die Verordnung von Heilmitteln unterstützt und gefestigt werden. Die Abteilung Physiotherapie bietet neben der allgemeinen Krankengymnastik ebenso klassische Massage-technik, Kälte-, Wärmetherapie,

Traktionsbehandlungen und Manuelle Therapien an.

Das Team des Sport- und Gesundheitszentrums Go 21 Herschbach besteht aus Diplomsporthelehrern, Sporttherapeuten, Physiotherapeuten und lizenzierten A-Trainern. Fitnessbegeisterte finden im Studiobereich zahlreiche Möglichkeiten zum individuellen Training oder Groupfitness.

Sport- und Gesundheitszentrum



► **Physiotherapie**

► **Rückentherapie**

► **Gesundheitssport**

Am Sonnberg 5 · (02626/6868)

56249 Herschbach

www.go21-herschbach.de

Katharina Kasper ViaSalus GmbH
Dernbach



Mit uns sind Sie gut versorgt!

In der Region. Für die Region.



Kompetent



Qualifiziert



Fürsorglich



Menschlich

Herz-Jesu-Krankenhaus | Dernbach
Telefon 02602 684 – 0
www.krankenhaus-dernbach.de

Medizinisches Versorgungszentrum Westerwald
Telefon 02602 684 – 0
www.mvz-westerwald.de

Seniorenzentrum St. Josef | Dernbach
Telefon 02602 67 00 – 0
www.st-josef-dernbach.de

Ignatius-Lötschert-Haus | Horbach
Telefon 06439 89 – 0
www.seniorenzentrum-horbach.de

Hilfe Daheim - Ambulanter Pflegedienst | Dernbach
Telefon 02602 684 – 142
www.hilfe-daheim-rip.de

Hospiz St. Thomas | Dernbach
Telefon 02602 684 444 – 0
www.hospiz-dernbach.de

Katharina Kasper ViaSalus GmbH
Katharina-Kasper-Straße 12
56428 Dernbach
Telefon 02602 9301-0
www.viasalus.de



Stress pur bis zur Erschöpfung – auch ein Magnesiummangel kann dahinter stecken.

Fotos: djd/Wörwag Pharma/COLOURBOX

Oft gestresst?

Hinter dem Gefühl der Überforderung kann auch ein Magnesiummangel stecken

Schon der kleinste Anlass reicht, um nervös zu werden und sich unter Druck zu fühlen – schnell haben viele Menschen dann den Eindruck, ihren Alltag mit allen Anforderungen nicht mehr meistern zu können. Eine aktuelle Forsa-Umfrage zeigt: Fast 60 Prozent der Erwachsenen sind der Meinung, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist. 23 Prozent der Befragten gaben an, dass sie häufig unter Stress stehen. Das Gefühl der ständigen Gereiztheit und Überlastung kann unter Umständen auch durch einen Magnesiummangel forciert werden.

Effekte verstärken sich gegenseitig

Denn Stress ist ein Magnesium-Vernichter, Stresshormone können den Bedarf des Körpers an diesem Mineralstoff erhöhen. Weil er über die Nahrung meist nicht ausreichend zugeführt wird, kann sich ein Mangel ent-

wickeln, der dann wiederum die nervliche Belastbarkeit schwächt. Wie sich diese Effekte gegenseitig verstärken und ein Teufelskreis entsteht, wird anschaulich in einem Erklär-Video unter www.rgz24.de/magnesiummangel-symptome erläutert. Der Film zeigt, wie sich dieser Kreislauf durchbrechen lässt: Eine Option sind beispielsweise rezeptfrei in Apotheken erhältliche Präparate, die den Mineralstoff Magnesium in Verbindung mit der vitaminähnlichen Substanz Orotsäure enthalten. Diese Präparate können einen Magnesium-Mangel rasch ausgleichen und den Energiestoffwechsel ebenso wie die Funktion von Muskeln und Nerven unterstützen.

Ein ausgeglichener Magnesiumspiegel kann nicht nur Stress, sondern auch Muskelkrämpfen, Lidzucken, Unruhe und Gereiztheit entgegenwirken. Auch durch Magnesium-Mangel verursachte



Bewegung trägt dazu bei, Stresshormone abzubauen.

Herzprobleme können ausgebremst werden, wenn der Körper ausreichend mit dem Mineralstoff versorgt wird. Die richtige Ernährung in Form gesunder Mischkost spielt dabei ebenfalls eine große Rolle. So sollten vermehrt Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte aufgetischt werden, damit Entspannung und Leistungsfähigkeit zurückkehren. (djd)

Sich vor den Folgen von Stress schützen

Wer mit Stress richtig umzugehen weiß, schützt seine Gesundheit davor, Schäden durch die ständige Unruhe davonzutragen. Drei wichtige Tipps im Überblick:

- Wer sich regelmäßig körperlich bewegt, entspannt sein Nervensystem und baut Stresshormone ab.
- Auch wichtig: gut schlafen und dadurch Kraft tanken.
- Mit Wochenplänen, Ritualen oder To-do-Listen ordnende Strukturen schaffen, die dem Lebensrhythmus entsprechen.

Was ist wirklich drin?

Das Zutatenverzeichnis von Lebensmitteln richtig lesen

Nährwertangaben, Inhaltsstoffe, E-Nummern und Allergene – all diese Angaben finden sich auf den Etiketten von verpackten Lebensmitteln, etwa auf Sportlernahrung wie Eiweiß-Shakes oder Energie-Riegeln. Die dort abgedruckte Zutatenliste ist wie ein Rezept. Sie verrät, welche Zutaten in einem Produkt enthalten sind. Aber wie lassen sich diese Angaben richtig lesen? Die Lebensmittelexperten von SGS Institut Fresenius geben wichtige Tipps dazu.

Zutaten und Zusatzstoffe

Was viele Verbraucher nicht wissen: Die Reihenfolge der Bestandteile unter dem Stichwort Zutaten erfolgt keineswegs zufällig. Sie gibt die Mengenverhältnisse an. An erster Stelle steht die Hauptzutat, am Ende der Liste die Zutat, die den geringsten Anteil im Produkt ausmacht. Bei Energie-Riegeln zum Beispiel steht zuerst Getreide, meist gefolgt von Trockenobst und weiteren Zutaten. Ganz hinten in der Liste finden sich, so-

fern verwendet, zugesetzte Aromastoffe. Als Zutaten gelten auch Zusatzstoffe, erläutert Dr. Anja Hartl vom Lebensmittellabor SGS Institut Fresenius: „Zusatzstoffe werden Lebensmitteln aus technologischen Gründen hinzugefügt, etwa zur Säuerung oder zur Färbung. Dieser technologische Zweck muss auch immer genannt werden.“ Die Zutatenliste von Energie-Riegeln enthält dann beispielsweise „Säureregulator: Citronensäure“, bei Eiweiß-Shakes „Emulgator: Soja-Lecithin“. Alternativ zu ihrer Bezeichnung dürfen Zusatzstoffe auch mit ihrer E-Nummer angegeben werden, dann ist zum Beispiel „Säuerungsmittel: E 330“ auf dem Etikett zu lesen. Da Zusatzstoffe meist in geringen Mengen im Produkt enthalten sind, findet man sie oft am Ende der Zutatenliste.

Allergene sofort erkennen

Ganz wichtig für Allergiker: Die vierzehn Lebensmittel, die bei der europäischen Bevöl-

kerung die häufigsten Lebensmittelallergien auslösen, etwa Soja, Eiereiweiß oder Milcheiweiß, müssen immer erkennbar sein. Sie sind im Zutatenverzeichnis meist zusätzlich fett gedruckt. „Die Kennzeichnungspflicht von Allergenen gilt ohne Wenn und Aber“, erklärt SGS-Expertin Dr. Anja Hartl. Das heißt: Auch Stoffe, die einem Lebensmittel während der Produktion zwar zugesetzt, ihm aber anschließend wieder entzogen wurden, müssen auf dem Etikett genannt werden. Schließlich könnten auch Reste davon bei Allergikern gesundheitlich problematisch sein. (djd)



Foto: Foto: djd/SGS/yvonne weis-Fotolia

Anzeige

„Damit Sie gerne zum Frauenarzt gehen“

Dr. Danielle Hagelauer möchte mit ihrer neuen Praxis den Frauenarztbesuch positiv erlebbar machen

Im Quartier Süd in Montabaur gibt es eine neue Frauenarztpraxis. Dr. Danielle Hagelauer möchte mit ihrer neuen Praxis den Frauenarztbesuch positiv erlebbar machen. In den neuen hellen und großzügigen, modern ausgestatteten Praxisräumen werden die Patientinnen in entspannter Atmosphäre vom freund-

lichen und hilfsbereitem Team empfangen.

Der Anspruch von Dr. Danielle Hagelauer ist es, mit den Anliegen und Wünschen ihrer Patientinnen sensibel umzugehen, Therapien und präventive Maßnahmen anschaulich zu erklären und Entscheidungen gemeinsam zu treffen. Hierzu werden alle

Untersuchungsergebnisse besprochen und auf HD-Monitoren die Bilder der Ultraschallaufnahmen und Vergrößerungsaufnahmen des Gebärmutterhalses gezeigt. Besonders beeindruckend ist dies natürlich in der Schwangerschaft. Hier kann ergänzend auch eine 3- und 4D-Darstellung des Babys im Mutterleib erfolgen.

Als Mutter zweier Söhne ist es Dr. Danielle Hagelauer besonders wichtig, die Patienten in der aufregenden Zeit ihrer Schwangerschaft zu begleiten und ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen, damit sie sich in dieser besonderen Lebensphase gut betreut fühlen.

Die neue Praxis befindet sich in der Bonhoeffer Straße 3 im Quartier Süd in Montabaur, direkt gegenüber der neuen Kita. Kostenlose Parkplätze stehen vor der Praxis zur Verfügung.

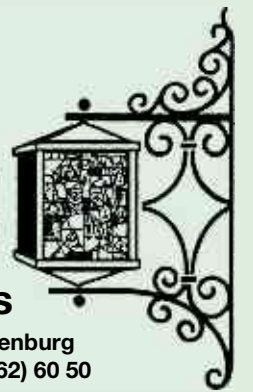


Foto: Olaf Nitz / www.nitz-fotografie.de

Amtsprivileg.1796
Apotheke

Dr. K. Gesenhues

Wilhelmstraße 2 · 57627 Hachenburg
Tel. (0 26 62) 64 58 · Fax (0 26 62) 60 50



*Wir wünschen unseren
Kunden eine frohe
Advents- und Weihnachtszeit!*

Besuchen Sie uns in der neugestalteten Apotheke.

Wir beraten Sie gern in allen Fragen zu Ihren Medikamenten und Ihrer Gesundheit und Wellness.

Nehmen Sie an unserer
CAUDALIE-Adventsverlosung* teil.

Entdecken Sie Ihr Geschenk unter
verschiedenen Produkten.

Ihre Amtsapotheke
Dr. med. Katrin Gesenhues

*ab einem Einkauf von CAUDALIE-Produkten von 29,- €. Teilnahme ab 18 Jahren und nur solange der Vorrat reicht in der Zeit vom 1. - 23.12.2017.



Frauenarztpraxis
Dr. med. Danielle Hagelauer
Fachärztin für Gynäkologie & Geburtshilfe



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. & Mi. 8–12 Uhr
Di. & Do. 8–12 Uhr
und 14–19 Uhr
und nach Vereinbarung

Tel.: 02602 9185250
info@praxis-hagelauer.de
www.praxis-hagelauer.de

Dr. med. Danielle Hagelauer
Praxisanschrift:
Bonhoeffer Str. 3
56410 Montabaur



Fasten als Vitalkur

Die besten Tipps für den Erfolg

Fasten in einer modernen, sanften Variante wird immer mehr zur populären Trendkur. Dabei muss Essen nicht einmal tabu sein, denn auch ein kleinerer Verzicht kann eine große Wirkung haben. Neben der klassischen Fastenvariante etwa nach Buchinger mit dem völligen Verzicht auf feste Nahrung entscheiden sich immer mehr Menschen für die Alternative entlastenden, darmchonenden Vitalkost. Wer nicht komplett der Nahrung entsagen möchte, für den sind Entlastungstage genau das Richtige. Je nach Vorliebe können Gemüsesuppen, Obst und Gemüse, Reis und Kartoffeln an diesen Tagen auf dem Speiseplan stehen.

Alles Belastende weglassen

Entscheidend dabei ist, dass Verdauung und Stoffwechsel geschont werden. Man sollte also alles weglassen, was den Darm oder den Körper belasten könnte: fettes Fleisch, Gebratenes, Frittiertes oder Paniertes. Auch Zucker, Weißmehlprodukte und Gebäck sollten gemieden werden. Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten, Süßstoff und Appetitzügler sind ebenso tabu.

Generell sollte die Devise gelten: je frischer und natürlicher, umso besser. Frisch gepresste Fruchtsäfte und Gemüse, schonend gegart und mit Kräutern abgeschmeckt, sind Vitaminbomben, die die Regeneration und Vitalität fördern. Gemieden werden sollten hingegen Fertigsuppen, Dosengemüse oder stark verarbeitete, mit Geschmacksverstärkern, Farb- oder Konservierungsstoffen angereicherte Produkte.

Trinken, trinken, trinken

Um alle freigesetzten Giftstoffe und Abbauprodukte über die Niere und den Darm ausscheiden zu können, sind 2,5 bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag ein Muss. Empfehlenswert sind Mineralwasser, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte, Kräutertees und Molke. Sehr wichtig ist auch die „Darmtrümpelung“. Um die Entleerung und Reinigung des Darms zu unterstützen, wird bei Fasten-, Entlastungs- und Entgiftungskuren ein in Wasser gelöstes natürliches Passagesalz eingenommen. Traditionell angewendetes Bittersalz gibt es in der Apotheke auch als wohlschmeckendes Sprudelsalz mit aus-



Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt eine Fastenkur auf sanfte Weise.

Foto: djd/thx/Wörwag Pharma

schließlich natürlichen, reizarmen Inhaltsstoffen als F.X.Passage SL.

Sobald der Darm entleert ist, lässt das Hungergefühl nach und eine angenehme Leichtigkeit stellt sich ein. Nach den Entlastungs- oder Fastentagen sollte die Kost behutsam wieder aufgebaut werden.

Alle Entgiftungsvorgänge ankurbeln

Saunabesuche, heiße Duschen und Spaziergänge an der frischen Luft tragen neben einer Fastenkur ebenfalls zur Entgiftung über die Haut und die Lunge bei. Eine Wärmflasche auf dem Bauch unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber. Ganz-

heitlich regenerieren bedeutet zudem, sich vorübergehend, so gut es geht, von den Zwängen und Verpflichtungen des Alltags zu lösen, Hektik zu meiden und sich zu entspannen. Auch der Schlaf sollte auf keinen Fall zu kurz kommen. Das sind weitere wichtige Tipps für ein gelungenes Fasten. (rgz)



Leichte Gemüsesäfte sind ein idealer Einstieg in das Heilfasten.

Foto: djd/F.Lerouge/Wörwag Pharma

Dynamisch sitzen

Auch im Winter in Bewegung bleiben

Den ganzen Tag nahezu regungslos vor dem Bildschirm zu sitzen, das lässt sich in der schönen Jahreszeit noch einigermaßen leicht durch Wanderungen oder Fahrradtouren ausgleichen. Doch wenn es draußen andauernd

kalt und unfreundlich ist, dann erlahmt bei vielen Büroarbeitern der Antrieb, sich in der Freizeit zu bewegen. Nicht selten sind Verspannungen und Rückenschmerzen die Folgen. Um dem entgegenzuwirken, ist es natürlich eine

Möglichkeit, von den gewohnten sommerlichen Betätigungen auf Hallensportarten wie Squash, Tennis oder Badminton umzusteigen. Doch einerseits ist dies nicht jedermanns Geschmack und andererseits sind die ungewohnten Bewegungsabläufe nicht selten die Ursache für Verletzungen. Eine sinnvolle Alternative ist es, den Aufenthalt im Büro so bewegt wie möglich zu gestalten. So wird etwa durch einen Bewegungsstuhl der Büroalltag langfristig aktiver und dynamischer. Der Bewegungsstuhl ermöglicht dynamisches Sitzen durch ein Kugelgelenk in der Sitzoberfläche. So kann sich das Becken ohne Kraftaufwand dreidimensional bewegen. Zusätzlich wird bewusst auf Arm- und Rückenlehnen verzichtet. Die sich daraus ergebende freie Beweglichkeit fordert das Gleichgewicht heraus und verlangt, dass man sich ausbalanciert. Diese natürliche Dynamik kann das Zusammenspiel der gesamten Rückenmuskulatur verbessern. (rgz)



Die freie Beweglichkeit des Bewegungsstuhls fordert das Gleichgewicht heraus und verlangt, dass man sich ausbalanciert.

Foto: djd/www.balimo.info

Aktiv, vital und gesund bis ins hohe Alter

Warum regelmäßiges Training das Leben noch lebenswerter macht

Das Altern ist ein natürlicher, unaufhaltsamer Prozess, der für viele Menschen gleichbedeutend mit körperlichen Einschränkungen ist. Um den physischen Alterungsprozess entgegenzuwirken, gelten Bewegung und Sport als Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Lebensabend. Der menschliche Körper ist von Natur aus darauf programmiert, sich kontinuierlich zu bewegen und sich den Anforderungen, die an ihn gestellt werden, anzupassen. Bewegungsmangel kann nicht nur zu Haltungsschäden und einer Verschlechterung der Koordination führen, unzureichender Muskelaufbau hat auch langfristige Einbußen hinsichtlich der Knochengesundheit zur Folge. Im Körper findet ein ständiger Auf- und Abbau von Knochen statt. Bis zum 40. Lebensjahr überwiegt der Aufbau, danach ist der Abbau vorherrschend. Durch aktive Muskelkontraktionen wird der Knochenaufbau positiv beeinflusst und

gewinnt entsprechend seiner Anforderungen an Festigkeit. Grund dafür ist die funktionelle Kette zwischen Muskulatur und Knochenskelett. Unsere Sehnen verbinden die Muskeln mit den Knochen. Findet eine Kontraktion des Muskels statt, führt dies zu einer Reizung des Knochens an der Stelle, an dem die Sehne den Muskel mit ihm verbindet. Aufgrund der einwirkenden Belastung wird der Knochen verstärkt und seine Dichte steigt.

Leidet der Körper jedoch unter einem Defizit an Bewegung, schwindet die Muskulatur, das Verhältnis zwischen zu bewältigender Last und vorhandener Kraft verschlechtert sich und der Knochen verliert an Substanz. Da ein Rückgang der Muskelmasse von ca. einem Drittel ab der Vollendung der Pubertät bis hin zum 70. Lebensjahr zu verzeichnen ist, ist ein regelmäßiges und ausgewogenes Krafttraining besonders im Alter sehr wichtig.

Krafttraining hilft nicht nur gegen gesundheitliche Probleme wie Osteoporose oder Bluthochdruck, es verleiht auch ein hohes Maß an Sicherheit und Selbstständigkeit im täglichen Leben, da kräftige Muskeln Gelenke und Knochen vor einer Fehlbelastung schützen.

Sei es die Arbeit in Haus und Garten, die Bewältigung von Einkäufen oder das Einsteigen in die Badewanne – das Aufstocken der Kraftreserven, die Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie ein angeregtes Herz-Kreislaufsystem und eine Steigerung der Wahrnehmung erleichtern den Alltag und beugen zudem Unfällen vor. Auch die Angst vor Verletzungen oder bereits bestehende Schmerzsymptome sind kein Hindernis aktiv die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen. Mit professioneller Beratung und Betreuung können Leiden vorgebeugt und gelindert werden.

Ute Kallwies

Praxis für Systemische Therapie
Telefon: 01 77 - 2 04 95 92

Begleitung von Menschen in Konfliktsituationen

- Einzelgespräche / Therapie
- Paartherapie
- Familientherapie
- Strategien für pflegende Angehörige



Alles aus einer Hand... in Ihrer Umgebung!

Seniorenzentrum St. Josef
Dernbach
Ignatius-Lötschert-Haus
Horbach

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Betreuung demenziell veränderter Menschen



- Hilfe Daheim
Ambulanter Pflegedienst
- Grund- und Behandlungspflege
 - Wundversorgung
 - Pflegeberatung

www.st-josef-dernbach.de | 02602 6700-0
www.seniorenzentrum-horbach.de | 06439 89-0
www.hilfe-daheim-rlp.de | 02602 684-142

REHASPORT

Verbessert die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, stärkt Muskulatur, Knochen und Gelenke, beeinflusst den Verlauf von Krankheiten positiv und hilft dabei eine neue Lebensqualität zu erlangen!



Sport Cirkel Wirges

Christian-Heibel-Str. 51 0 26 02 - 9 18 18 76

Sport Cirkel Bendorf

Koblenz-Olper-Str. 80 0 26 22 - 9 86 81 19

Sport Cirkel Ransbach-Baumbach

Am Marktplatz 07 00 - 7 34 27 76 78

www.rehasport-westerwald.de



Für die körperliche und geistige Gesundheit sollte man sich täglich etwas Rotes, Gelbes und Grünes gönnen, also auf frisches Obst, Gemüse und Kräuter setzen.

Foto: djd/Centrum/iStockphoto/monkeybusinessimages

Bunt und gesund

Ernährungstipps für die körperliche und geistige Fitness

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist das A und O für die eigene Leistungsfähigkeit, das ist den meisten Bundesbürgern bekannt. Allerdings fällt es vielen im stressigen Alltag schwer, dieses Wissen auch umzusetzen. In einer Ernährungsstudie etwa sagen 64 Prozent der Be-

rufstätigen, dass ihnen die Zeit fehle, um sich gesund zu ernähren. Nicht viel besser sieht es bei allen Befragten aus: 56 Prozent mangelt es an Zeit und Ruhe für eine gesunde Ernährung. Tatsächlich muss eine solche Ernährung aber weder eine Frage der Zeit noch des Geldbeu-

tels sein. Nach Ansicht der Spitzenköchin Su Vössing sollte man sich für den Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit täglich etwas Rotes, Gelbes und Grünes gönnen, also auf frisches Obst, Gemüse und Kräuter setzen: „Damit liegt man bei der optimalen Nährstoffver-

sorgung schon ganz weit vorne.“ Auf dem Teller darf man es also ruhig kunterbunt treiben. Je farbiger, desto besser, meint die Kochbuch-Autorin und Food-Designerin, die auch als Koch-Coach tätig ist. „Dank hervorragender regionaler Produkte ist dies keine Frage des Geldbeutels, sondern von jedem umsetzbar“, so Vössing.

Aus Sicht der Kochexpertin ist die Mischung entscheidend: „Man kann etwa auf Getreideprodukte wie Hirse und Couscous setzen, das Ganze mit verschiedenen Nüssen und Milchprodukten

wie Joghurt und Käse ergänzen. Oder sich eine Gemüsebrühe auf Vorrat kochen.“ Bei ihren Rezepten achtet Vössing bewusst darauf, dass sie B-Vitamine enthalten, die für das mentale, aber auch körperliche Potenzial von großer Bedeutung sind. Sie spielen bei der Energiegewinnung aus der Nahrung eine Hauptrolle, wovon unter anderem Muskeln und Nerven profitieren. Darüber hinaus enthalten die Rezepte viel Vitamin C, das die Zellen schützt und die körpereigene Abwehr unterstützt. (djd)



In einer aktuellen Studie sagen 64 Prozent der Berufstätigen, dass ihnen die Zeit fehle, um sich gesund zu ernähren.

Foto: djd/Centrum/iStockphoto/Ridofranz

Gute-Laune-Macher

Su Vössing genießt – als Gute-Laune-Macher in der Ernährung – rote Bete, Spinat, Brokkoli, Pilze und in Maßen Rindfleisch. Denn in diesen Zutaten findet sich viel Betain. „Es kann stimmungsaufhellend wirken, indem es den Spiegel des körpereigenen Glückshormons Serotonin erhöht.“ Ein Hochgenuss für Vössing ist rote Bete, die sie in Essigwasser gart und feingehobelt mit einer leichten Vinaigrette serviert. Oder aber die Bete wird geputzt, aber mit Schale in einen Gusstopf mit wenig Wasser, etwas Rosmarin oder Thymian gegeben und das Ganze wird komplett mit Meersalz überdeckt. Unter der Salzkruste wird die Bete 60 bis 90 Minuten lang bei 190 Grad mit Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen gegart.

Lästiges Kribbeln

Als liefen Tausende Ameisen über Hände und Füße

Ein unangenehmes Gefühl: Es brennt, schmerzt und kribbelt in Händen und Füßen – so als würden Tausende Ameisen darüber laufen. Etwa jeder dritte Diabetiker ist davon betroffen. Die Patienten leiden an einer sogenannten Neuropathie. Auch Taubheitsgefühle oder ein beeinträchtigtes Temperaturempfinden in den Extremitäten sind mögliche Symptome.

Wenn der Zucker auf die Nerven geht

Das alles kann darauf hinweisen, dass die Zuckerkrankheit den Nerven zusetzt. Meistens führt ein schlecht eingestellter Blutzucker über kurz oder lang zu einer Neuropathie. Nerven haben wie Stromkabel eine Isolierung – und diese Isolierung wird durch den erhöhten Blutzucker angegriffen. Fehlt es dem Körper darüber hinaus an Vitamin B1,

werden diese schädlichen Wirkungen verstärkt.

Soweit die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht: Jeder Diabetiker kann aktiv der Nervenerkrankung entgegenwirken, indem er seinem Körper viel Vitamin B1 zur Verfügung stellt. In ausreichend hoher Menge schützt das Vitamin die Nerven und Blutgefäße vor den schädlichen Auswirkungen des erhöhten Blutzuckers.

Über die Nahrung alleine schafft man es allerdings meist nicht, eine entsprechend große Vitamin-B1-Menge aufzunehmen. Es empfiehlt sich daher Benfotiamin-Präparate zu nehmen, die es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Benfotiamin ist eine fettlösliche Vorstufe von Vitamin B1, die vom Körper wesentlich besser aufgenommen wird als herkömmliches Vitamin B1.

Benfotiamin hat sich insbesondere in den Frühpha-

sen einer Neuropathie bewährt – aber auch zur Regeneration von bereits bestehenden Nervenschäden. Der gut verträgliche Wirkstoff lindert Missempfindungen wie Kribbeln, Brennen, Schmerzen oder Taubheit. Wichtig ist vor allem eine möglichst frühzeitige und länger anhaltende Einnahme. Je eher die Missempfindungen behandelt werden, umso höher sind die Chancen, schwere Schäden wie zum Beispiel einen diabetischen Fuß zu verhindern.

Zeigt her eure Füße

Für Diabetiker sollte die tägliche Kontrolle und Pflege der Füße ebenso selbstverständlich sein wie das Zähneputzen. So können erste Anzeichen für Empfindungsstörungen oder mögliche Verletzungen frühzeitig erkannt werden. Zu den typischen Frühwarnzeichen für eine



Unbeschwert das Leben genießen: Gut informierte Diabetiker können durch Eigeninitiative in Sachen Gesundheit erheblich zum Erhalt ihrer Lebensqualität beitragen.

Neuropathie gehören eine ungewöhnlich trockene Haut an den Füßen, starke Schwielen, Verhornungen oder ein gestörtes Temperaturempfin-

den. Neben der täglichen Eigenkontrolle ist der regelmäßige Fuß- beziehungsweise Nervencheck beim Arzt sehr wichtig. (rgz)



Diabetiker brauchen besonders viel Vitamin B1. Mit der Nahrung alleine lässt sich dieser Bedarf meist nicht decken.

Foto: djd/Wörwag Pharma

Für Ihre Gesundheit

Besuchen Sie uns in unserer neuen **Online-Apotheke!** www.gesundundaktiv-apothen.de

Gutschein gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie **15% Rabatt** auf einen Artikel Ihrer Wahl. Ausgenommen rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Bestellungen, Sonderangebote und Rezepturen

Mons-Tabor Apotheke kostenlose Service-Hotline 0800-5 64 10 00
 Inhaber Apotheker Gregor Nelles
 Wilhelm-Mangels-Str. 15, 56410 Montabaur, Tel.: 02602/2344

Apotheke im HÜTER kostenlose Service-Hotline 0800-5 64 22 00
 Inhaber Apotheker Gregor Nelles
 Samoborstraße 5, 56422 Wirges, Tel.: 02602/106223-0

Kurz notiert

Notfallseelsorge im Westerwald und Rhein/Lahn-Kreis - Helfer willkommen!
 Infos: Peter Bongard, 02626/924416,

Peter.Bongard.dekselters@ekhn-net.de

Fair-Teiler-Kühlschrank beim DLR Montabaur,

Bahnhofstr. 32, www.dlr-westerwald-osteifel.rlp.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Do. 7-16 Uhr, Fr. 7-13 Uhr

Sanitätshaus Bald *Zufriedenheit im Alter*

Beim Sanitätshaus Bald heißt in guten Händen zu sein:

- Inkontinenz- & Kompressionsartikel
- Toiletten-, Geh- und Badhilfe
- Pflegebetten und Sauerstoffgeräte

Öffnungszeiten
 Montag bis Freitag 8 - 17 Uhr · Außer Mittwoch 8 - 13 Uhr
Wir sind immer für Sie da! Auch bei Notfällen außerhalb der Öffnungszeiten durch 24-Stunden-Service!

56249 Herschbach · Hauptstraße 48 · Tel. 02626 9255647

REHAMED

Tagesklinik für Ambulante Rehabilitation, Physiotherapie und Ergotherapie

REHAMED GmbH – Saynstr. 38 – 57627 Hachenburg
 Tel.: 02662/940880 - Fax.: 940882
www.rehamed-hachenburg.de

NEU Intensivpflege NEU

Pflegedienst Schäfer 24h

Inhaberin: Jana Schäfer

- Grundpflege
- Verhinderungspflege
- Behandlungspflege
- kostenlose Beratung in Pflege- u. alltäglichen Angelegenheiten
- betreute Senioren wohngemeinschaft
- Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- u.v.m.

Info unter: 02666/4186550

56244 Weidenhahn · Am Bins 2

AWO Seniorenzentrum „Kannenbäckerland“ in Hör-Grenzhausen!

Wir haben einen eigenen Wohnbereich für Demenzerkrankte nach Prof. Böhm

Wir bieten Kurz- und Langzeitpflege

Unser Job hat Herz!

Einrichtungsleiterin Claudia Schmitt, St. Martin Weg 9, 56203 Hör-Grenzhausen, claudia.schmitt@awo-rheinland.de, Tel.: 02624 913 0



Foto: highwaystarz - stock.adobe.com

„Helfende Hände“ werden immer gebraucht

Jeder dritte Deutsche engagiert sich ehrenamtlich - Ehrenamts- und Freiwilligen-Koordinator unterstützt

Wer gerne ehrenamtlich Zeit an Senioren verschenken möchte, Freude daran hat, in der Gruppe oder mit Senioren ein Hobby zu teilen, der findet ab sofort in vielen Seniorenzentren einen echten Ansprechpartner: den Ehrenamts- und Freiwilligen-Koordinator. Dieser bringt in seiner Funktion Menschen zusammen. Diejenigen, die im Seniorenzentrum wohnen. Und diejenigen, ob jung oder alt, die sich aus vielfältigen Gründen für alte Menschen einsetzen wollen. Die Beweggründe für die Ausübung dieses Ehrenamtes sind meistens so vielfältig wie das Eh-

renamt selbst – und genau so wichtig. Denn „helfende Hände“ werden immer gebraucht.

Das Ehrenamt wird gefördert

Laut Enquete-Kommission zum Bürgerlichen Engagement engagiert sich jeder dritte Deutsche ehrenamtlich. Viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens würden ohne Ehrenamtliche kaum mehr existieren. Aus gutem Grund also fördert das Bundesministerium für Gesundheit ehrenamtliches Engagement. Seit 2014 können in Rheinland Pfalz Einrichtungen wie Altenheime im

Rahmen der Pflegesatzverhandlungen auch die Stelle eines Ehrenamts- oder Freiwilligenkoordinators schaffen.

Der Koordinator soll weitere Ehrenamtliche gewinnen, sie umfassend betreuen sowie die Einsätze planen. Er organisiert Schulungen und Fortbildungen, so dass die Freiwilligen mit den Bedürfnissen der Senioren vertraut sind, sich schnell sicher fühlen und mit viel Freude dabei sind. So drücken die Einrichtungen gleichzeitig eine Wertschätzung und Anerkennung für die ehrenamtliche Mitarbeit aus.

Bewegung heizt den Gelenken ein

Arthrosepatienten können auch in der kalten Jahreszeit die Gelenke mobil halten



Schwimmen, Tanzen, Fitnesskurse: Wem es draußen zu kalt ist, der findet viele Sportalternativen unterm schützenden Dach.

Bei Feuchtigkeit und Kälte klagen Menschen mit Gelenkverschleiß oft über stärkere Schmerzen. Doch nicht das Wetter allein ist die Ursache dafür, sondern eher die mangelnde Bewegung. Denn so mancher macht es sich jetzt lieber auf dem Sofa bequem und verschiebt Sport und Spaziergänge auf warme Tage. Genau dies ist aber Gift für Arthrosepatienten, denn körperliche Aktivität sorgt für die Schmierung und Ernährung der Gelenkknorpel.

Darum sollten Betroffene auch in der kalten Jahreszeit in Schwung kommen. Wie aber kann man sich motivieren? Zunächst einmal ist es wichtig, möglichst schmerzfrei zu sein. Wenn jede Bewegung zur Qual wird, fällt es schwer, sich aufzuraffen. Deshalb ist bei stärkeren Beschwerden ein Gang zum Arzt angezeigt. Er kann geeignete Schmerzmittel verordnen oder die

Schmierung und Pufferung im Gelenk durch Injektionen mit speziell vernetzter, hochmolekularer Hyaluronsäure verbessern. Das kann Schmerzen langfristig lindern und die Freude am Training zurückbringen.

Zudem sollte man sich Aktivitäten aussuchen, die einem wirklich Spaß machen und nicht mit zu viel Umstand oder langen Anfahrtswegen verbunden sind. Gut ist es zudem, sich Mitstreiter zu suchen. Wer sich mit anderen zur Walking-Runde oder zum Schwimmen verabredet beziehungsweise in einer festen Gruppen mit regelmäßigen Terminen ist, bleibt zuverlässiger am Ball. Darüber hinaus lässt sich Bewegung auch in den Alltag einbauen: Man kann zum Beispiel Besorgungen öfter zu Fuß oder mit dem Rad erledigen, Treppen statt Fahrstuhl benutzen und zuhause täglich etwas Gymnastik machen.



Fotos: djd/Sanofi/thx

Wer auch in der kalten Jahreszeit gern draußen unterwegs ist, sollte einige Punkte zur eigenen Sicherheit beachten, denn Stürze und Verletzungen können Arthrose begünstigen oder verschlimmern. Wichtig sind gut sitzende Schuhe mit rutschfester Sohle. Bei Bedarf und auf rutschigen Wegen sind Geh- oder Wanderstöcke sinnvoll. Schlecht beleuchtete Strecken sollte man im Dunkeln am besten ganz meiden, und bei Treppenaufgängen, die oft schlecht geräumt und gestreut sind, ist besondere Vorsicht angesagt. (djd)

Anzeige

Frauen und Kräuter – Ein besonders gutes Verhältnis

Mit offenen Augen durch die Natur gehen – Es gibt also viele Möglichkeiten, die Kraft der Pflanze zu nutzen

Wir alle wissen vom „finsternen Mittelalter“, der Zeit der Hexenverfolgung und -verbrennung. Meist waren Frauen Opfer dieser Verfolgungen. Viele dieser Frauen waren wahrscheinlich Heilkundige und Hebammen, die sich mit Kräutern auskannten. Vielleicht waren sie den Männern der Kirche ein Dorn im Auge, weil die Mönche in ihren Klostergärten Heilpflanzen zogen und die Kenntnisse über den Nutzen der Pflanze nicht teilen wollten? Wir wissen es nicht. Aber heute ist vieles wissenschaftlich bestätigt, was man damals nur aus Erfahrung wusste; Erfahrungen mit Pflanzen und Zubereitungen, die über Generationen weitergegeben wurden.

Die Natur hat viel zu bieten

Heute können wir fertige Tees, Badezusätze und pflanzliche Arzneimittel kaufen. Aber wir können auch mit offenen Augen vor die Tür gehen und sehen, was die Natur uns alles bietet. So wächst zum Beispiel das Gän-

singerkraut bei uns fast überall. Eine kleine, wenig spektakuläre Pflanze, die doch so nützlich ist: Als Tee getrunken hilft dieses Kraut bei Krämpfen aller Art. Oder der Frauenmantel: Er gehört in jede Teemischung, die bei Frauenleiden gegeben wird. Er hilft aber auch gegen leichtere Kopfschmerzen. Dazu einfach ein paar Blätter und Blüten des Frauenmantels aufbrühen und nach sieben bis zehn Minuten trinken.

tere Kopfschmerzen. Dazu einfach ein paar Blätter und Blüten des Frauenmantels aufbrühen und nach sieben bis zehn Minuten trinken.

Bei Schlafstörungen hilfreich

Auch Schafgarbe, Hirtentäschel und Johanniskraut werden bei Frauenleiden sehr erfolgreich eingesetzt. Ebenso bekannt sind Passionsblume, Melisse und Baldrian, welche bei Unruhezuständen und Schlafstörungen hilfreich sind.

Sie mögen keinen Kräutertee? Es ist heute möglich, Pflanzen so aufzubereiten, dass sie als Tablette oder in Tropfenform verabreicht werden können und trotzdem gut verträglich und nebenwirkungsarm ihre Kräfte entfalten. Auch zu Injektionen können die Wirkstoffe verarbeitet werden. Durch diese Fertigarzneimittel ist eine genaue Dosierung der Wirkstoffe möglich. Es gibt also viele Möglichkeiten, die Kraft der Pflanze zu nutzen – für jeden ist etwas dabei. Wir müssen sie nur nutzen. Probieren Sie es aus!

Zur Person



Foto: Elke Selz-Barbanus

Autorin:
Die Kräutlerhexe
Elke Selz-Barbanus,
Neustr. 15,
56242 Selters



Passionsblume.

Foto: Elke Selz-Barbanus

Anzeige

Heilpraktikerin
Elke Selz-Barbanus

Kräutlerhexe
Pflanzenheilkunde

Phytotherapie • Bachblüten
Antlitzdiagnostik nach Hickethier
Infusionen und Injektionen
Vitamin C Hochdosis-Infusionen

Neustraße 15 · 56242 Selters
Tel.: 0 26 26 - 34 91 130
E-Mail: info@naturheilpraxis-selz.de
www.naturheilpraxis-selz.de

IHR KIEFERORTHOPÄDISCHES KOMPETENZZENTRUM in **Westerburg, Montabaur** & jetzt exklusiv in **Koblenz**

adjami.de

Über 30 Jahre Erfahrung - Ein kompetentes Team

Die Erfahrung des Vaters gemeinsam mit den modernen Behandlungstechniken der Söhne garantiert einen hohen Qualitätsstandard in Diagnostik und Therapie



WIR SIND ABRUCKFREI!

ADJAMI ORTHODONTICS

FACHZAHNÄRZTE FÜR KIEFERORTHOPÄDIE



Patienten klagen oft über Abdrücke mit Alginat oder Silikon, da diese den Würgereiz provozieren, nicht gut schmecken, lange dauern oder sogar ungenau sind.

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wir eine der ersten kieferorthopädischen Praxen im Westerwald sind, die darauf verzichten können und intraoral scannen & 3D-drucken.

MARKTPLATZ 6
02663.8478
56457 WESTERBURG



KONRAD-ADENAUER PLATZ 6
02602.17770
56410 MONTABOUR



FRIEDRICH-EBERT-RING 50,
0261.988.639.00
56068 KOBLENZ



F. Adjami
F /dr.adjami @ info@adjami.de www.adjami.de

