

**Rheingau**  
Die besten Seiten  
unserer Region **Echo** VERLAG GMBH

01 / 2016

SONDERDRUCK

# GESUND & *fit*

## durch den Rheingau



Foto: Christa Kaddar

SPORTLICH AKTIV – KRANKHEITEN VORBEUGEN

# 3-fach Vorteil bis 6.6.2016

1.  
3 Wochen  
kostenlos  
testen\*

2.  
Jahresabo  
zum  
Sonderpreis\*

3.  
Teilnahme  
an Tablet-PC  
Gewinnspiel\*



Testen Sie unsere Wochenzeitung „RheinGau Echo“ 3 Wochen kostenlos. Schließen Sie ein Jahresabonnement der Print-Ausgabe bis 6.6.2016 ab und erhalten Sie dies zum Sonderpreis von 70,00 Euro (inkl. MwSt). Sie bekommen das „RheinGau Echo“ durch unsere Zusteller bequem nach Hause geliefert und nehmen automatisch an der Verlosung eines Tablet-PCs teil.

## Asus ZenPad™ 10

**Display:** 25.7 cm (10.1 Zoll) (1280 x 800 Pixel)  
**IPS - 178° - Corning Gorilla Glass / 10-Finger-Touch Display**  
**Betriebssystem:** Android™ 5.0 Lollipop + ZenUI  
**Prozessor:** Intel® Atom™-C3200 Quad Core (4 x 1.2 GHz); 2 GB DDR3 Arbeitsspeicher  
**Speicherkapazität:** 16 GB eMMC (microSD Karte bis 64 GB)  
**Weitere Highlights:** GPS; WLAN 802.11 b/g/n, Bluetooth 4.0, bis zu 8 Std. Akkulaufzeit dank Lithium Polymer Akku (4890mAh)

\* Angebot gilt nur für Neukunden innerhalb unseres Zustellungsgebiets. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Quartalsende. Nach Ablauf von 12 Monaten verlängert sich das Abonnement automatisch zum regulären Preis. Über den Gewinn entscheidet das Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# RheinGau Echo

Die besten Seiten  
unserer Region

Verlag GmbH

Industriestraße 22  
65366 Geisenheim

## Aboservice

Telefon: 06722/9966-60  
abo@rheinGau-echo.de  
www.rheinGau-echo.de

Für jeden Anlass die  
perfekte Geschenkidee



## Radfahren im Rheingau

Richard Storkebaum hat die Herausforderung angenommen und den Rheingau mit dem Mountainbike und dem Rennrad „erobert“

**Rheingau.** (chk) – „Radfahren ist Meditation in Bewegung“, sagt Richard Storkebaum, „und Rennradfahren ist noch etwas sportlicher. Die gesamte Konzentration und Kraft ist erforderlich, um den nächsten Berg zu schaffen oder die aktuelle Wattzahl zu halten. Man ist ganz im Hier und Jetzt.“ Intensives Radtraining „resetted“ das Gehirn und führt danach zur totalen Entspannung. „Das ist Wellness für den Kopf“, betont der begeisterte Radfahrer, der auch die Landschaft zu genießen und die gesundheitlichen Auswirkungen des Radfahrens zu schätzen weiß. Wer ein Leben lang Rad fährt, erhöht seine Chancen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Richard Storkebaum ist im Münsterland aufgewachsen – einer idealen Fahrradregion. Münster ist die Fahrradstadt Nummer 1 in Deutschland. „Ich glaube, er ist mit dem Fahrrad auf die Welt gekommen“, sagt seine Frau Hortense schmunzelnd. Früher ist sie auch gemeinsam mit ihm Rad ge-



*An dieser Bank oberhalb von Oestrich-Winkel kann Richard Storkebaum die Mischung aus sportlicher Aktivität und landschaftlicher Schönheit besonders gut genießen.*

fahren, aber seit die Familie vor elf Jahren nach Rauenthal gezogen ist, will sie bei seinen Touren nicht mehr mithalten. Auch der fast erwachsene Sohn sieht das Rad bestenfalls als Mittel zum Zweck, um kleinere Strecken zurückzulegen, nicht aber um den sportlichen Ambitionen seines Vaters zu folgen.

### Spontanität

Meist startet Richard Storkebaum allein oder zu zweit zu seinen Touren durch den Rheingau, legt am Wochenende vor dem Mittagessen schnell mal 55 Kilometer in zwei Stunden zurück und wählt manchmal auch längere Strecken aus. Der 52-Jährige sieht sich selbst als ambitionierten Hobbyfahrer, der auch gelegentlich an Rennen teilnimmt. Er hat aus beruflichen Gründen in vielen Teilen der Welt gelebt und gearbeitet und ist auch heute beruflich noch viel unterwegs. Feste Termine in

## impresum

Der Sonderdruck ist eine kostenlose Veröffentlichung der Wochenzeitung Rheingau Echo und erscheint in unregelmäßigen Abständen.

**Redaktion:** Michael Gamisch,  
Telefon: 06722 / 9966-40  
Telefax: 06722 / 9966-10  
Verlag: Rheingau Echo Verlag  
GmbH, Industriestraße 22,  
65366 Geisenheim/Rheingau  
Telefon: 06722/9966-0

**Anzeigenannahme:**  
Telefon: 06722/9966-0  
Layout & Idee: Michael Gamisch

**Druck:** Rheingau Echo Verlag  
GmbH, Industriestraße 22,  
65366 Geisenheim/Rheingau,  
Telefon: 06722/9966-0

Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.



» Malteser Menüservice:  
weil man Qualität  
schmeckt.«

Malteser Menüservice

Der Malteser Menüservice – garantiert leckere Gerichte, von Profis gekocht und freundlichen Maltesern gebracht. Aus frischen Zutaten, abwechslungsreich und gesund – auf Wunsch 7 Tage die Woche. Mal probieren? Einfach anrufen.

[www.malteser-menueservice.de](http://www.malteser-menueservice.de)  
Tel.: 06723-681412

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

einem Radsportverein sind deshalb nicht „sein Ding“, und es ist gerade die freie Zeiteinteilung, die Ungebundenheit und Spontaneität, die er am Radfahren so schätzt. „Wir haben eine Gruppe in WhatsApp, wo man sich kurzfristig verabreden kann, aber auch ohne Verabredung trifft man unterwegs auf andere Radfahrer, mit denen man Strecken gemeinsam zurücklegen kann, wenn man das will.“ Radfahrer, die sich unterwegs treffen, kommen meist schnell ins Gespräch.

So ist es auch an einem Samstag, als er mit seinem Rennrad eine Tour von Rauenthal nach Marienthal fährt und oberhalb des Radwegs R3a bei Oestrich-Winkel eine Pause einlegt. Die Bank, die dort zwischen Wald

und Weinbergen steht, ist einer seiner Lieblingsplätze bei den Rheingau-Touren; dort kann er die Ruhe und die Aussicht über die Weinberge und die Rheinlandschaft genießen. Als zufällig Rainer Perret aus Mittelheim mit seinem Mountainbike vorbeikommt, entwickelt sich spontan ein Gespräch über die Unterschiede, die Vor- und Nachteile von Rennrad und Mountainbike und über Touren im Rheingau. Rainer Perret erzählt, dass er früher auch viel Rennrad gefahren sei, heute aber meist Touren über die Rad- und Feldwege mit seinen Kindern mache und deshalb nur noch mit dem Mountainbike unterwegs sei. Beide sind sich einig, dass man mit dem Mountainbike herrliche Strecken im Rheingau und Taunus fahren kann. Mit dem Mountain-

bike, so erklärt Richard Storkebaum, könnte man von hier aus auf dem Rheinhöhenweg weiterfahren bis Lorch. Der Weg führt durch Felder und Wiesen und überwiegend durch den Wald.

„Das sind von Rauenthal aus rund 45 Kilometer. Etwa genauso lang wäre der Weg zurück durch das Ernstbachtal; dann ist man allerdings insgesamt sechs bis sieben Stunden unterwegs.“ Wenn es nicht ganz so anstrengend sein soll, kann man von Lorch mit dem Zug zurückfahren nach Eltville. Das hat er auch schon gemacht.

## Schöne Strecken

In seinen ersten Jahren im Rheingau war Richard Storkebaum viel mit dem Mountainbike unterwegs;

inzwischen reizt ihn das Rennrad mehr, um Strecken schneller zurückzulegen und sich selbst stärker zu fordern. Von Frühjahr bis Herbst fährt er drei bis vier Mal pro Woche Rennrad und kommt dabei auf 100 bis 200 Kilometer. Im Winter trainiert er zu Hause auf der „Rolle“ oder fährt, je nach Wetter, mit dem Mountainbike. „Mit dem Mountainbike sind endlose Touren mit vielen Höhenmetern möglich. Das ist ideal im Rheingaugebirge.“ Bei solchen Touren nimmt er gerne seine Kamera mit, um malerische Fotos in der Natur zu machen. „Mit dem Rennrad sind die Strecken im Rheingau limitiert“, erklärt er, doch einige Lieblingsstrecken hat er schon für sich gefunden.

Als schönste Strecke bezeichnet

## Radfahren im Verein

Wer Anschluss an feste Gruppen zum Radfahren sucht, findet beim Radsportverein Eltville und beim Verein Red Pulse Angebote und Termine unter [www.rsv-eltville.de](http://www.rsv-eltville.de) und unter [www.redpulse.de](http://www.redpulse.de).

*Der Leinpfad bietet bequemes Radeln am Rhein entlang, ist allerdings in den Sommermonaten und an Wochenenden von Radfahrern und Spaziergängern sehr stark frequentiert.*



er die Route über den Radweg R3a von Eltville über Kiedrich, Kloster Eberbach, Hattenheim, Johannisberg, Marienthal und zurück über Geisenheim nach Eltville, entweder über den Leinpfad oder über die „Dörfer“. Das sind rund 55 Kilometer. Eine andere Strecke, die ihm gut gefällt, ist die Wisper-Strecke nach Lorch von Eltville über Schlangenbad, Wambach, Bärstadt, Hausen, Lorch und zurück über Rüdesheim nach Eltville. „Das sind etwa 75 Kilometer. Die Strecke kombiniere ich gerne mit einem Abstecher über Presberg – dann kommen noch einmal 500 Höhenmeter dazu. Dafür muss man gut trainiert sein.“ Als „Bergteststrecke“ nutzt er gerne die Straße von Kiedrich nach Hausen. „Dafür braucht

man zwischen zwölf und 30 Minuten. Ich brauche dafür 23 Minuten.“

### Sicherheit auf Straßen und Radwegen

„Wichtig ist, einen Helm zu tragen“, betont Richard Storkebaum, der glücklicherweise „nur“ bei zwei nennenswerten Radunfällen während 40 Jahren Radsport in seinem Leben ernsthaft verletzt wurde. Ohne Helm wären die Verletzungen allerdings gravierender gewesen. Beide Unfälle haben sich bei Hattenheim zugetragen, weil Autofahrer ihn „übersehen“ haben. „Häufig kommt es auch zu Unfällen, weil Autofahrer die Geschwindigkeit von Rennradfahrern nicht richtig einschätzen können.

Auf dem Rennrad kommt man auf flacher Strecke auf 25 bis 35 km/h, bergab kann es auch deutlich mehr sein“, erklärt er.

Dass Radfahrer für die Sicherheit ihres Rads sorgen, hält er für selbstverständlich. Lichtanlage, Reflektoren, eine helltönende Klingel und zwei voneinander unabhängige Bremsen gehören unbedingt zur Ausstattung. Auf Radwegen, die von Radfahrern und Fußgängern gemeinsam benutzt werden, ist Rücksicht angesagt, bei der Anfahrt von hinten zu klingeln und langsam an den Fußgängern vorbeizufahren. Das gilt beispielsweise auch auf dem Leinpfad am Rhein entlang. „Die Radwege im Rheingau sind nicht unbedingt für Rennfahrer ausgelegt“, stellt Richard Storkebaum fest. Die innerstädtischen Radwege in Elt-

ville Richtung Westen und auch in Geisenheim Richtung Westen hält er aufgrund der vielen Ausfahrten und, speziell in Eltville, auch wegen der parkenden Autos für weniger gelungen. Wenn Radwege mit einem blauen Hinweisschild versehen und von „zumutbarer Beschaffenheit“ sind, gilt für Radfahrer eine grundsätzliche Benutzungspflicht. Dort, wo Autofahrer und Radfahrer Straßen gemeinsam benutzen, müssen Autofahrer 1,5 Meter Abstand halten, wenn sie einen Radfahrer überholen.

„Die Infrastruktur für Radfahrer ist im Rheingau nicht ideal, aber wenn alle Beteiligten Rücksicht nehmen, geht es“, ist Richard Storkebaum überzeugt. ❖



Wenn Radfahrer sich treffen, wissen sie sich immer auszutauschen, wie hier bei einer zufälligen Begegnung von Mountainbike-Fahrer Rainer Perret und Rennradfahrer Richard Storkebaum.



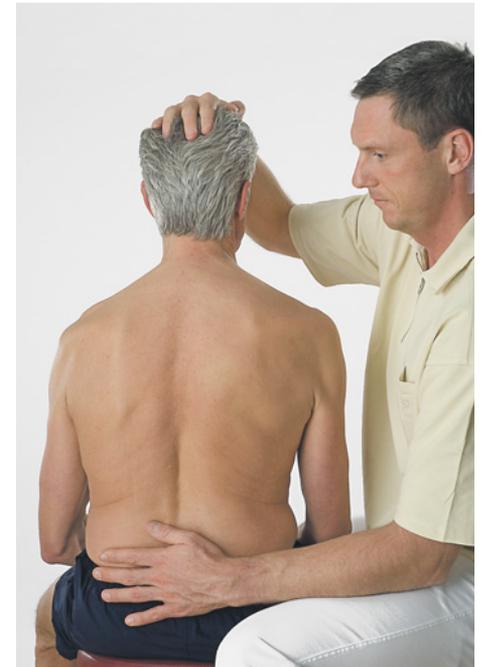
## Beweglichkeit und Selbstheilungskräfte im Vordergrund

Osteopathen ertasten und behandeln mit ihren geschulten Händen Spannungen im Körper

RHEINGAU. (chk) – Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Therapieform, bei der die Gesundheit, die Beweglichkeit und die Selbstheilungskräfte des Körpers im Vordergrund stehen. Für diese manuelle Diagnose- und Behandlungsform nutzen die Osteopathen eigene Techniken. Nach dem Selbstverständnis des Verbandes der Osteopathen Deutschlands (VOD) nimmt die Osteopathie jeden Patienten als Individuum wahr und behandelt in seiner Gesamtheit. Den Ansatz der Osteopathie erklärt der Verband so: Leben zeigt 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. Jedes Gewebe – Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder, Organe – besitzt eine sogenannte Eigenbewegung, die für gut geschulte Osteopathen spürbar ist. Ist diese „kleine“ Eigenbewegung eingeschränkt, wird die Funktion des

Gewebes gestört. Erst dann kommt es durch Spannungen zu Strukturveränderungen, die die körperliche „große“ Beweglichkeit beeinträchtigen, zum Beispiel Gelenkprobleme und Fehlstellungen. Die Hände des Osteopathen sind feinfühlig „Instrumente“, mit denen er diese Einschränkungen erkennen und osteopathisch behandeln kann. In der Praxis hat sich die Osteopathie bei einer Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten bewährt; dazu zählen neben den genannten Gelenkproblemen beispielsweise Beschwerden wie Hexenschuss, Ischias, Schleudertrauma und Verstauchung, auch Kopfschmerzen, Migräne, Kiefergelenkprobleme und viele weitere Krankheiten im internistischen Bereich und in der Kinderheilkunde. Der Osteopath behandelt keine seelischen Erkrankungen, keine Brüche, offenen Wunden oder bakteriellen Entzündungen. Eine ausführliche Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese) vor einer osteopathischen Be-

handlung ist wichtig. Der Osteopath muss wissen, an welchen Beschwerden sein Patient leidet und welche Erkrankungen er bereits gehabt hat. In Einzelfällen können Befunde aus der klinischen Diagnostik, wie Röntgenbilder oder Laborwerte, hilfreich sein, sind aber meistens nicht erforderlich. Stößt der Osteopath an seine Grenzen, wird er seinen Patienten zum Facharzt weiterschicken. Die Osteopathie ist keine Notfallmedizin und kein Allheilmittel, sondern eine die Schulmedizin ergänzende Form der Medizin. Ihre Grenzen liegen dort, wo die Selbstheilungskräfte den Körper nicht mehr gesunden lassen. Hat die Anamnese gezeigt, dass eine osteopathische Behandlung sinnvoll ist, erfolgen Diagnose und Therapie ausschließlich mit den



*Der Osteopath spürt Spannungen und Bewegungseinschränkungen mit seinen Händen auf und behandelt sie mit speziellen manuellen Techniken. (Foto: Verband der Osteopathen Deutschlands, VOD)*



# OSTEOPATHIE PRAXIS

**Andreas Beher** und Kollegen

Am Klingenberg 12 · 65396 Walluf

06123 / 97 411 97 · kontakt@osteopathie-beher.de

Termine nach Vereinbarung

Staatl. anerkannte Osteopathen/Heilpraktiker  
mit fünfjähriger Vollzeitausbildung

Osteopathische Medizin für Säuglinge,  
Kinder und Erwachsene



[www.osteopathie-beher.de](http://www.osteopathie-beher.de)

Händen. Der Osteopath kann bei der Untersuchung das menschliche Gewebe Schicht für Schicht ertasten. So spürt er Bewegungseinschränkungen und Spannungen auf, die er mit speziell für die Osteopathie entwickelten Techniken behandelt. Eine Behandlung dauert durchschnittlich 50 Minuten. Der Körper kann etwa zwei bis drei Wochen lang auf eine osteopathische Behandlung reagieren, so dass eine erneute Behandlung meist erst nach dieser Zeit sinnvoll ist. Jede neue Therapiesitzung wird individuell auf die Symptome des Patienten abgestimmt. Nach viermaliger osteopathischer Behandlung sollte eine deutliche Besserung der Beschwerden erzielt worden sein. 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. In Amerika ist die Osteopathie ein anerkanntes Medizinstudium.

In Deutschland ist die Geschichte der Osteopathie noch relativ jung: In den 1950er Jahren hatten vereinzelt Heilpraktiker angefangen, osteopathische Techniken zu praktizieren, die sie im Ausland erlernt hatten. Die eigentliche Verbreitung begann erst Ende der 1980er Jahre. Osteopathie-Schulen, vorwiegend aus Frankreich und Belgien, gründeten deutsche Niederlassungen, an denen bis heute Physiotherapeuten sowie Ärzte, Heilpraktiker, Masseur und medizinische Bademeister die Osteopathie berufsbegleitend erlernen. In Deutschland gilt die Osteopathie als Medizin und darf daher nur von Ärzten oder Heilpraktikern ausgeübt werden. Da eine staatliche Regelung fehlt, betreibt der VOD Qualitätssicherung im

Interesse der Patienten. Dazu führt der Verband unter anderem eine Therapeutenliste. Sie enthält ausschließlich Mitglieder, die als langjährig ausgebildete Osteopathen zertifizierte Fortbildungskurse besuchen; darunter sind auch Osteopathinnen und Osteopathen im Rheingau. Weitere Informationen unter [www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de). Nach Gründung des VOD entstanden in Deutschland auch osteopathische Ärztesellschaften, die Mediziner und Physiotherapeuten in Osteopathie ausbilden. 1998 wurde in Schlangenbad die erste Vollzeitschule für Osteopathie gegründet. Mittlerweile gibt es in Deutschland über 20 verschiedene Osteopathie-Schulen. Die Osteopathie ist im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen nicht enthalten. Ärzte und Heilpraktiker rechnen die osteopathischen Leistungen nach den eigenen berufsständischen Gebührenordnungen ab, und die pri-

vaten Krankenversicherungen übernehmen die Behandlungskosten meist zu 100 Prozent. Inzwischen bezuschussen auch rund 100 gesetzliche Krankenkassen die Osteopathie. Eine Liste der Krankenkassen kann auf der Homepage des Bundesverbandes Osteopathie [www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de) unter „Kostenerstattungen“ heruntergeladen werden. Voraussetzung für die Erstattung ist, dass die Behandlung von Osteopathen mit qualifizierter Ausbildung durchgeführt wird. Das ist daran erkennbar, dass diese Mitglied im Berufsverband sind, denn um Mitglied in einem Verband (z.B. VOD) zu sein, muss die Ausbildung mindestens vier Jahre umfassen und regelmäßige Fortbildungen müssen nachgewiesen werden. Wie Schulmediziner sammeln auch Osteopathen Fortbildungspunkte. (Quelle: Verband der Osteopathen Deutschlands, VOD). ❖



Für die ersten  
20 Neumitglieder.  
**0 EURO FÜRS  
STARTPAKET\***  
Gültig nur am Tag  
der offenen Tür.

## ALLES NEU FÜR DEINEN TRAININGSERFOLG!

- ✓ Modernstes Trainingskonzept
- ✓ Renovierte Räume
- ✓ Erweiterte Öffnungszeiten

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
**Fr, 27.05.16, 09 - 19 Uhr**

**Mrs.Sporty Eltville, Schwalbacher Str. 17a, 65343 Eltville,**  
Tel.: 06123 / 97 60 04, [www.mrssporty.de/club287](http://www.mrssporty.de/club287)

[WWW.MRSSPORTY.COM](http://WWW.MRSSPORTY.COM)

\* Das Angebot gilt nur am Tag der offenen Tür. Das Startpaket für 0 Euro anstatt der regulären 99 Euro erhältst du bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten. Informationen zu unserer Verwaltungsgebühr sowie unseren attraktiven Konditionen findest du unter [www.mrssporty.com](http://www.mrssporty.com).  
Inhaber Mrs.Sporty Eltville: Andrea Fehér, Schwalbacherstr. 17a, 65343 Eltville

**MRS.SPORTY**

## Das Gesamtpaket muss stimmen – Training für Herz und Hirn

Bewegung und Koordination halten Körper und Geist fit / Sport senkt das Demenz-Risiko

GEISENHEIM. (hhs) — „Das Herz ist die Pumpe, die Muskeln sind der Motor, und das Hirn koordiniert das Ganze“. Der Geisenheimer Sportpädagoge Martin Vogel (78) setzt sich seit Jahrzehnten mit allen Formen des Sports auseinander. Sein Credo: Man ist nie zu jung, aber auch nie zu alt, um Sport zu treiben. Entscheidend ist die richtige Herangehensweise, „das Gesamtpaket muss stimmen“. Dann sind die positiven Auswirkungen ganzheitlich. Früher, so der langjährige Übungsleiter, habe man nur die Ausdauer trainiert, um Herz und Kreislauf fit zu halten. Dabei seien allzu häufig die Muskeln vernachlässigt worden. Heute weiß man: Auch das Krafttraining ist wichtig – in der richtigen Dosis. „Die Muskeln erleichtern den Alltag – ob man eine Kiste Wasser in den Keller trägt oder bei der Gartenarbeit, immer spielt die Muskulatur eine wichtige Rolle“. Als Vogel als einer der ersten mit dem „Muskel-Kraft-Training“ begann, wurde er kritisiert und gerne in die Ecke der Bodybuilder gerückt. „Damals war Arnold Schwarzenegger das Maß aller Dinge“ – sein muskelbepackter Körper nicht unbedingt das Ziel des gesundheitsbewussten Durchschnittssportlers. Vogel benannte seine Übungseinheiten in „Widerstandstraining“ um. „Die Muskeln“, so der Sportpädagoge, müssen stark genug sein, Widerstände zu überwinden“. Gerade für Kinder sei das Muskeltraining wichtig, wagt sich Vogel an ein weiteres heißes Eisen: „Gerade für Kinder in der Wachstumsphase sind die Muskeln extrem wichtig. Sie bilden das Korsett für die Wirbelsäule“. Selbst Gewichtheben könne – richtig dosiert – der Entwicklung förderlich sein. „Es reicht schon, wenn ein Kind nur eine Besenstange als Gewicht hochhebt. Dann steht es gerade, hat eine gute Haltung“.

### Bis ins hohe Alter

Am anderen Ende des Lebens sei ein Training genauso wichtig. „Muskeln kann man bis ins hohe

Alter trainieren“. Wichtig sei es, dass auch alte Menschen „aus dem Sessel herauskommen“. Bei der von ihm betreuten Herzsportgruppe der Turnerschaft Geisen-



**Sport ist keine Frage des Alters: Martin Vogel mit Sohn Haiko und Enkel Laurens.**

heim, die er vor 30 Jahren ins Leben rief, setzt Vogel seine Philosophie mit beeindruckenden Erfolgen um. „Wir machen Muskeltraining für den Alltag“, umschreibt er seine Herangehensweise. Generell gelte: „Sport ist keine Frage des Lebensalters. Richtig dosiert kann er bis ins hohe Alter betrieben werden! Wer in die Halle gehen kann, kann auch trainieren“, lautet die These von Martin Vogel. Mit regelmäßigem maßvollem Training könne auch der „Sarkopenie“ entgegengewirkt werden. In der Sportwissenschaft werden mit diesem Begriff der mit fortschreitendem Alter zunehmende Muskelabbau und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen älterer Menschen

bezeichnet. Die Zahlen dazu können Angst machen: „Der altersbedingte Muskelschwund kann schon frühzeitig beginnen, um sich dann immer mehr zu beschleunigen: „Ab einem Alter von etwa 50 Jahren nimmt die Muskelmasse jährlich

herige Muskelabbau.

### Koordination

Zu der Kraft müsse aber auch die Koordination, das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln kommen. Gerade im Bereich der Sturzprävention sei die Koordination wichtig. Denn: „Man kann auch das Nervensystem trainieren“. Wichtig seien Balance-Übungen – die einfachste sei, auf einem Bein zu stehen. „Wer sein Nervensystem fit hält, fördert die automatische und damit schnelle Reaktion auf kritische Situationen“. Wenn dann noch starke Muskeln hinzu kommen, können Stürze vermieden oder zumindest abgefangen werden.

„Der im Alter so gefürchtete Oberschenkel-Halsbruch muss nicht sein“, weiß Vogel.

Er geht sogar noch weiter und bezeichnet Koordinationsübungen als das beste Gedächtnistraining, viel besser als das Lösen von Kreuzwort- oder Sudokurätseln. „Man hat endlich erkannt, wie wichtig das

Zusammenspiel von Nerven und Muskeln ist“, freut sich Vogel über eine weitere Bestätigung seiner Vorgehensweise. „In unserem Körper arbeiten mehr als 600 Muskeln – und alle diese Muskeln korrespondieren mit andern Organen. Vogel findet ein anschauliches Beispiel: „Wer tanzt, muss sich nicht nur die Schritte merken, sondern auch die Muskeln entsprechend bewegen.“ Es gehe darum, „Kopf und Körper im Einklang fit zu halten“, denn „Verstand und Motorik sind eine Einheit“.

### Körpergefühl

Konsequenterweise gehören Koordinationsübungen regelmäßig zu Vogels Trainingsstunden. Dabei werden immer wieder verschiedene Muskelgruppen durch komple-

xe Bewegungen angesprochen, mit dem Ziel einer ökonomischen und effizienten Bewegung im Alltag. „Man bekommt ein anderes Körpergefühl, entlastet Herz und Kreislauf, ist insgesamt leistungsfähiger“, sieht Vogel tagtäglich die Erfolge seiner Bemühungen, selbst bei den ältesten Schützlingen seiner Herzsportgruppe.

Großen Wert legt er auch auf die Flexibilität. „Dehnungsfähigkeit der Muskeln und Gelenkigkeit gehen eng zusammen“. Ein Muskel könne sich bis zu 40 Prozent dehnen – im Umkehrschluss aber bei Nichtbeanspruchung auch entsprechend verkürzen. Durch Dehnungsübungen schütze man auch die Sehnen, die selbst nur minimal dehnfähig seien. Ein weiterer positiver Nebeneffekt der Motorik-Förderung: Wenn die Muskeln gedehnt werden und der Bandapparat beweglich bleibt, sind auch die Gelenke fit bis ins Alter. Somit steht einer Fitness bis ins hohe Alter nichts im Wege. Martin Vogel: „Die Muskeln dienen als Korsett, Gelenke oder Bandscheiben profitieren von ihrer Arbeit“.

Wie wichtig regelmäßiges Training ist, hat auch die Wissenschaft erkannt. So müssen Astronauten bei ihren Weltraumflügen täglich bis zu sechs Stunden Muskeltraining absolvieren – mit Bändern und Federn, wie sie auch auf der Erde eingesetzt werden können. Neueste Forschungsergebnisse bestätigen darüber hinaus eigene Erfahrungen, nach denen man sich nach Sport insgesamt besser fühlt. „Muskelaktivität kurbelt nicht nur den Stoffwechsel an, sie setzt auch Hormone frei“. Vogel nennt dabei die als Glückshormone bezeichneten Endorphine und Interleukin, das die Abwehrkräfte steigert.

Neueste Forschungsergebnisse bestätigen darüber hinaus eigene Erfahrungen, nach denen man sich nach Sport insgesamt besser fühlt. „Muskelaktivität kurbelt nicht nur den Stoffwechsel an, sie setzt auch Hormone frei“. Vogel nennt dabei die als Glückshormone bezeichneten Endorphine und Interleukin, das die Abwehrkräfte steigert.

## Lebensführung

Man müsse dem Körper ständig neue Aufgaben stellen, mahnt Vogel. „Das Hirn kann bis ins hohe Alter neue Fertigkeiten lernen“. Die Hirnforschung betont: Es ist nicht das Alter, das darüber entscheidet, ob sich das Gehirn entwickelt oder nicht, sondern die Art und Weise, wie wir unser Leben führen. Jede Aktivität, aber auch jede Inaktivität wirkt sich im Gehirn aus. Mit jeder Fertigkeit, die



**Auch – oder besser gesagt gerade – nach gesundheitlichen Problemen kann Sport helfen. Bestes Beispiel ist die Herzsportgruppe der Turnerschaft Geisenheim.**

wir neu lernen, wächst die Vernetzung des Gehirns.

Ständiges Wiederholen von Fertigkeiten hingegen fordert das Hirn nicht mehr. Vogels Konsequenz: Bei seinen Koordinationsübungen setzt er immer wieder neue Reize, fordert er seine Schützlinge manchmal so sehr, „dass die Köpfe rauchen“.

Erwiesen ist auch: Sport fördert die Gehirnleistung. Schon sanftes Spazieren gehen erhöht die Durchblutung im Gehirn um 20 Prozent, hat der Sportwissenschaftler Professor Hollmann herausgefunden. Und: Es muss gar nicht viel heftiger zugehen. Selbst bei intensiveren Ausdauersportarten wie Joggen werde die Durchblutung „nur“ um weitere 10 Prozent gesteigert. Hollmanns Fazit: „Jede Durchblutungssteigerung ist mit einer hochsignifikanten Steigerung von Nervenwachstum verbunden“. Sogar das Demenzrisiko könne minimiert werden: Wer mehr als drei Mal pro Woche sportlich aktiv ist, hat ein deutlich geringeres Risiko, an Demenz zu erkranken.

## Diät-Unsinn

Während Vogel sich bei Trainingsmethoden offen für neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigt, pflegt er bei den Themen Ernährung und Abnehmen ebenso konventionelle wie einfache Thesen:

„Hier wird viel Unsinn verbreitet. Abnehmen kann man nur, wenn man mehr Energie verbraucht als man zu sich nimmt!“ Abnehmen könne man also durch Reduktion der Kalorienzufuhr – was aber häufig mit einem Verlust an Lebensqualität einher gehe. Besser sei es, wenn man mehr Energie verbrenne als man zu sich nehme, am besten – und nachhaltigsten – sei die Kombination aus beiden Methoden. Zur Bewegung solle ei-

ne gesunde Ernährung kommen, denn: „Ohne Übergewicht lebt es sich leichter“, weiß Vogel.

Bei der Nahrungsaufnahme müsse man natürlich auf hochwertige Grundstoffe achten, insbesondere beim Eiweiß sei das wichtig. Von Nahrungszusatzstoffen hält Vogel wenig, auch mit Vitaminen seien die Deutschen zumeist gut versorgt. Lediglich beim Vitamin D könne es Defizite geben. ❖

## Sauna nach dem Sport: Pause einlegen

RHEINGAU. (mg) – Ob nach dem Fitnesstraining oder der Badmintonpartie:

Viele Freizeitsportler entspannen nach der Anstrengung in Sauna oder Dampfbad. Doch wer direkt von der Sporthalle in die Hitze geht, belastet seinen Körper.

„Dies kann zu Kreislaufproblemen führen oder das Immunsystem schwächen“, sagt Dr. Marco Ostendorf, Arzt beim Infocenter der R+V Versicherung. Er rät deshalb zu pausieren, bis sich das Herz-Kreislauf-System beruhigt hat – je nach Trainingszustand kann dies eine halbe Stunde oder sogar länger dauern.

Für viele Sportler ist es eine schöne Gewohnheit, im Anschluss an das Training noch

einmal zu schwitzen.

Das ist auch grundsätzlich gesund: Denn die Wärme regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, der Körper kann sich schneller erholen. Zudem lösen sich Verspannungen, Muskelkater bleibt aus. „Wer nach dem Training erst in Ruhe duscht und etwas trinkt und dann ganz entspannt in die Sauna geht, tut sich etwas Gutes“, so R+V-Experte Dr. Ostendorf.

Außerdem rät der Experte, nicht mit leerem Magen in die Sauna zu gehen und besser nach dem Sport eine Kleinigkeit zu essen. Wer beim Sport stark geschwitzt hat, sollte vor dem Saunagang ausreichend trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. ❖

## JoHo Rheingau: Kooperation und Transparenz

Positive Bilanz für „Das Rheingauer Krankenhaus“ / Vier Monate unter neuer Trägerschaft

RÜDESHEIM. (hhs) — Seit Anfang des Jahres wird das Rüdeshheimer Krankenhaus St. Josef unter neuer Trägerschaft betrieben. Am Namen selbst hat sich nicht viel geändert: Es heißt jetzt „JoHo Rheingau“, was dem neuen Träger, der St. Josefs-Hospital Wiesbaden GmbH geschuldet ist. Der soll auch für den wirtschaftlichen Erfolg sorgen. In der Vergangenheit wurde das begrenzte Einzugsgebiet häufig als das wesentliche Hindernis für einen wirtschaftlichen Betrieb des Rüdeshheimer Krankenhauses genannt. Die Auslastung sei zu gering, um kostendeckend arbeiten zu können.

Die geographischen Gegebenheiten sind auch dem neuen Träger bekannt, doch das schreckt ihn nicht. „Wir haben uns die Zahlen sehr genau angesehen, bevor wir das Krankenhaus übernommen haben“, sagt Geschäftsführer Martin Bosch. Und Dr. med. Michael Rössler, neuer Chefarzt in der Chirurgie ergänzt: „Die Patienten sind da. Wir müssen sie nur davon überzeugen, dass sie zu uns kommen. Dann können wir auch Gewinn bringend arbeiten“. Rössler, gebürtiger Rheingauer, der mit seiner Familie in Lorch lebt und mit den Gegebenheiten der Region bestens vertraut ist, sieht das Einzugsgebiet von Kaub bis nach Eltville und Kiedrich; auch der Rhein auf der einen und das Gebüch auf der anderen Seite sind für ihn keine Grenzen. Jens Gabriel, Klinikleiter des JoHo Rheingau, hat an der EBS studiert, wohnt in Kiedrich und kennt die Situation ebenfalls sehr gut. „Das



**Aufbruchstimmung verbreiten (v.l.) Chefarzt Dr. Michael Rössler, Geschäftsführer Martin Bosch und Klinikleiter Jens Gabriel. (Fotos Reinhard Berg)**

Einzugsgebiet ist groß genug. Aber in der Vergangenheit haben sich die Rheingauer Patienten mehr und mehr nach Wiesbaden orientiert“. Gabriel nennt das eine „Abstimmung mit den Füßen“. Und genau da will er ansetzen: Die Patienten müssen wieder von der Qualität des „Rheingauer Krankenhauses“ überzeugt werden.

### Servicequalität

Ein Weg führt über die Rheingauer Ärzte. Gabriel und Rössler sind schon bei vielen niedergelassenen Rheingauer Ärzten vorstellig geworden. „Die Rückmeldungen bezüglich des medizinischen Angebotes sind überaus positiv“, sind sich beide einig. Kritik gebe es aber an einigen Rahmenbedingungen – angefangen von der Parkplatzsituation über mangelnde Freundlich-

keit gegenüber den Patienten bis hin zur Sauberkeit und dem nicht immer als optimal empfundenen Zustand der Räumlichkeiten und der Krankenhauskost.

„Möglicherweise hat man in der Vergangenheit (zu) viel Wert auf die Gebäudesanierung und auf die Technik gelegt und dabei vergessen, die Menschen mitzunehmen“, sieht Jens Gabriel einen Grund für die Unzufriedenheit mancher Patienten. Das soll sich ändern: „Alles kommt auf den Prüfstand. Wir werden jeden einzelnen Schritt unter die Lupe nehmen und die Service-Qualität verbessern“, verspricht der Klinikleiter. Was die medizinische Versorgung angeht, sieht man sich im JoHo Rheingau als Krankenhaus der „Grund- und Regelversorgung“. „Wir streben nicht an, vorrangig Spezialisten bestimmter Fachrichtungen bei uns zu haben“, sagt

Martin Bosch. „Mit unserer derzeitigen Ausrichtung können wir den Großteil aller Krankheitsfälle sehr gut behandeln“. Damit sei die „Grund- und Regelversorgung“ gewährleistet, und das JoHo Rheingau könne sein Profil als „das Krankenhaus für den Rheingau“ schärfen. Der Begriff der „Grund- und Regelversorgung“ ist fest definiert: Krankenhäuser werden in Deutschland nach der Intensität der möglichen Patientenversorgung in insgesamt vier unterschiedliche Versorgungsstufen eingeteilt. Dabei handelt es sich um die Versorgungsstufen Grundversorgung, Regelversorgung, Schwerpunktversorgung und Maximalversorgung. Diese Versorgungsstufen sind in den Landeskrankengesetzen definiert. Häufig werden die ersten beiden Versorgungsstufen zur Versorgungsstufe der Grund- und Regelversorgung zusammengefasst. Wer zu dieser Gruppe gezählt werden will, muss mindestens eine der Fachdisziplinen Innere Medizin oder Chirurgie in seinem Haus anbieten können.

### Grund- und Regelversorgung

Im JoHo Rheingau deckt man mit der von Dr. Rössler geleiteten Chirurgie und der von Dr. Schubert vertretenen Inneren Medizin das Profil voll ab. Ergänzt wird das Spektrum von weiteren Zentren und Spezialabteilungen für Fußchirurgie, Plastische und Handchirurgie, Geriatrie, Gynäkologie, Anästhesie und Intensivmedizin sowie der mit neuester Technik ausgestatteten Radiologie. Diese soll nach dem Willen der Geschäftsführung in absehbarer Zeit einen 24-Stunden CT-Betrieb anbieten. Jährlich werden rund 6.000 Patienten stationär und 25.000 ambulant versorgt. Angeschlossen an das JoHo Rheingau sind darüber hinaus ein Medizinisches Versorgungszentrum sowie mehrere Facharztpraxen. Einen Schwerpunkt will Michael Rössler auf die Ausbildung der Assistenz-Ärzte legen. Ähnlich wie bei der Hausarztversorgung wolle



*Auch die Lage unterstreicht: Das JoHo ist das Krankenhaus im Rheingau.*



**Sie stehen für hohe medizinische Qualität: Chirurgie-Chefarzt Dr. Rössler mit drei seiner Assistenzärzte.**

kaum noch ein junger Arzt aufs Land, bedauert er. Das Rüdeshheimer Krankenhaus griff in der Vergangenheit daher oft auf ausländische Ärzte zurück, an deren fachlicher Qualifikation es keine Zweifel gebe; Patienten hingegen beklagten mitunter Schwierigkeiten bei der Kommunikation aufgrund von Sprachproblemen. Rösslers anerkannter guter Ruf als Chirurg soll helfen, wieder mehr junge deutschsprachige Ärzte für Rüdeshheim zu gewinnen. Der Chefarzt setzt dabei auf eine „gute Betreuung und individuelle Weiterbildungskonzepte für die Assistenzärzte“. Denn: „Sie sind das Aushängeschild der Klinik“.

## Klinikverbund

Durch die Verbindung mit dem St. Josefs-Hospital Wiesbaden ist gewährleistet, dass speziellere medizinische Probleme, die in Rüdeshheim nicht behandelt werden können, zum Wohl der Patienten ohne großen organisatorischen Aufwand im „Mutterhaus“ übernommen werden können.

„Grundsätzlich fehlt es im JoHo Rheingau medizinisch an nichts“ – wiederholen Rössler und Gabriel ihre Eindrücke, die sie von ihren Besuchen bei den niedergelassenen Ärzten mitgebracht haben. Man müsse „nur an kleinen Stellenschrauben drehen und nachjustieren“, sagt Michael Rössler.

Ein großer Vorteil des JoHo Rheingau ist, dass der Standort Rüdeshheim – unter dem Dach der St. Josefs-Hospital Wiesbaden GmbH – in einen regionalen Klinikverbund einbezogen ist, zu dem seit fünf

Jahren bereits die Fachklinik für Geriatrie und konservative Orthopädie der Otto-Fricke-Krankenhaus Paulinenberg GmbH in Bad Schwalbach gehört. „Durch die Kooperation können wir Synergien nutzen“, sieht Geschäftsführer Martin Bosch sowohl medizinische als auch wirtschaftliche Vorteile. Das JoHo Wiesbaden als Träger genießt in der Region einen hervorragenden Ruf, der seine Wirtschaftlichkeit seit Jahren überaus erfolgreich unter Beweis stellt. „Wir sind ein Akutkrankenhaus der Schwerpunktversorgung mit rund 500 Betten. Unser Haus steht für eine christliche und patientenorientierte Wertekultur mit einer starken Wettbewerbsposition durch Vernetzung mit anderen Leistungserbringern“, betont der Geschäftsführer. Das Rüdeshheimer Krankenhaus passe sehr gut ins Profil des Trägers, weshalb sich auch an der grundsätzlichen Ausrichtung nichts ändern sollte: Das JoHo Rheingau bleibt ein katholisches Krankenhaus, das neben der vielfach zitierten Grund- und Regelversorgung auch für Notfälle erster Anlaufpunkt ist. Klinikleiter Gabriel macht klar: „Der Versorgungsauftrag gilt für den ganzen Rheingau. Mit unseren rund 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gewährleisten wir als das Rheingauer Krankenhaus eine stationäre, qualitativ-hochwertige Gesundheitsversorgung vor Ort“.

## Gesundheitsnetz

Aufbauen kann das JoHo Rheingau auf eine moderne Ausstattung mit insgesamt 150 Betten und auf eine

enge Verzahnung mit den Ärzten vor Ort. Nur mit den Mitarbeitern, niedergelassenen Ärzten und weiteren Partnern im Rheingau könne eine zukunftstragende und qualitativ hochstehende Gesundheitsversorgung erbracht werden, betonen die Verantwortlichen. Deshalb legen sie auch großen Wert auf die Kooperation mit den niedergelassenen Ärzten im Rheingau – vor allem mit den Mitgliedern im Gesundheitsnetz Rheingau e.V.. „Sie leisten seit Jahren wertvolle Arbeit in der ambulanten Versorgung“, lobt Geschäftsführer Martin Bosch die Rheingauer Ärzteschaft. Die Kommunikation und der fachliche Austausch mit ihnen soll weiter intensiviert werden, ebenso wie die Zusammenarbeit mit allen anderen Partnern im Gesundheitswesen. „Die stationäre und die ambulante Behandlung sollen noch enger verknüpft werden“, nennt Dr. Rössler als eines der gemeinsamen Ziele. Wichtig ist Bosch, Gabriel und Rössler dabei größtmögliche Transparenz in der Kooperation mit den niedergelassenen Ärzten. Angedacht sind regelmäßige Informations- und Fortbildungsveranstaltungen. Das große Ziel ist, dass die „Kunden“ des JoHo Rheingau ihr Kran-

kenhaus wieder als „das Rheingauer Krankenhaus“ sehen, das sich an den Bedürfnissen der Rheingauer Bevölkerung ausrichtet. Dass das noch ein langer Weg ist, ist allen Beteiligten bewusst. Aber: „Wir haben ein gutes Team, sind gut aufgestellt und wollen es schaffen, alte Ängste und Vorbehalte auszuräumen“, geben Bosch, Gabriel und Rössler die Marschrichtung vor. ♦



**Ein weiteres wichtiges Standbein für die Anerkennung als Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung ist die von Dr. med. Markus Schubert geleitete Abteilung für Innere Medizin.**  
Fotos Reinhard Berg



**St. Josefs-Hospital Rheingau**



## Ihr Rheingauer Krankenhaus

### Unsere Fachabteilungen und Zentren

- Innere Medizin
- Allgemein- und Unfallchirurgie
- Fußchirurgie • Geriatrie
- Anästhesie und Intensivmedizin
- Plastische und Handchirurgie
- Gynäkologie • Radiologie

### St. Josefs-Hospital Rheingau

Eibinger Str. 9 • 65385 Rüdeshheim  
Tel.: 06722 490-0 • Fax: 06722 490-666  
E-Mail: info@joho-rheingau.de

Das St. Josefs-Hospital Rheingau in Rüdeshheim ist ein modern ausgestattetes, katholisches Krankenhaus der Grundversorgung mit dem Versorgungsauftrag für den ganzen Rheingau.

Das Haus umfasst 150 Betten und 8 Fachabteilungen und Zentren. Träger des Hauses ist das St. Josefs-Hospital Wiesbaden, mit dem eine enge Kooperation besteht.

Das JoHo Rheingau ist ein Krankenhaus, in dem sich moderne Medizin und persönliche Betreuung ergänzen.

**Weitere Informationen: [www.joho-rheingau.de](http://www.joho-rheingau.de)**

## Richtige Zahnreinigung

### Vorsorge ist unerlässlich

RHEINGAU. – Gesunde Zähne und ein strahlendes Lächeln sind unschätzbare Werte, die man sich ein Leben lang erhalten sollte.

Die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt ist für die Meisten zur Selbstverständlichkeit geworden. Viele nutzen auch die Vorteile einer professionellen Zahnreinigung, die über das Entfernen von Zahnstein hinaus geht. In wieweit Bedarf für eine Zahnreinigung besteht, richtet sich dabei nach den persönlichen Gewohnheiten und Lastern.

Hinter Zahnfleischbluten steckt oft eine Parodontitis, die unbehandelt zu Zahnverlust führen kann. Sogar Rheuma, Diabetes, Osteoporose oder chronische Bronchitis bringen Mediziner mit Mundbakterien in Verbindung. Raucher, Genießer von Tee oder Rotwein und auch Patienten, die zu vermehrter Zahnsteinbildung neigen, werden öfter das Bedürfnis nach einer Zahnreinigung verspüren.

Im ersten Schritt werden den Patienten Hilfsmittel für ihre Situation und manuelle Fähigkeit angeboten und deren Handhabung erläutert. Im Anschluss werden mit einer Tiefenreinigung alle harten und weichen Beläge schonend entfernt. Außerdem werden überstehende Füllungsrande geglättet. Danach werden Verfärbungen von allen Flächen der Zähne durch ein Pulverstrahlgerät beseitigt und die Zahnoberflächen durch Politur auf Hochglanz gebracht. Zum Schluss werden die Zähne fluoridiert um den Zahn möglichst widerstandsfähig gegenüber äußeren Einflüssen zu machen.

Die professionelle Zahnreinigung ist die einzige Möglichkeit, um neben der häuslichen Zahnpflege Vorsorge zu betreiben. ❖

*Dr. Stefanie Reuter-Großhelleforth  
Oralchirurgie  
Die Zahnärzte Rheingau*

## Über dem Durchschnitt

### 18 Hepatitis-C-Infektionen im Kreis

RHEINGAU. (mg) – Im Rheingau-Taunus-Kreis wurde im Jahr 2015 bei 18 Menschen das Hepatitis-C-Virus diagnostiziert, 2014 waren es 19. Damit lag der Kreis mit 9,9 Erstdiagnosen pro 100.000 Einwohner im vergangenen Jahr leicht über dem hessischen Schnitt von 7,8. In diesem Jahr registrierte das Robert Koch-Institut bislang vier Neuinfektionen.

Lebererkrankungen mit Hepatitis-C-Viren gehören weltweit zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO infizieren sich jährlich bis zu vier Millionen Menschen mit dem Virus. 2015 wurden in Deutschland 6,1 Fälle pro 100.000 Einwohner von Hepatitis-C-Erkrankungen diagnostiziert.

„Eine Infektion mit Hepatitis C äußert sich in der Regel nicht durch eindeutige Krankheitszeichen. Deshalb wird die Ansteckung von den meisten Patienten zunächst

gar nicht bemerkt“, sagt Sven Keiner von der Krankenkasse IKK classic in Hessen.

Nur bei einem Drittel der Hepatitis-Infizierten zeigen sich grippeähnliche Symptome und Druckschmerzen im rechten Oberbauch. Eine Gelbsucht tritt nur selten auf. Deshalb kann die leberschädigende Erkrankung über Jahre hinweg unentdeckt bleiben und wird häufig nur zufällig festgestellt, etwa bei einer Blutspende oder im Rahmen einer medizinischen Vorsorgeuntersuchung. Übertragen wird das Virus über infiziertes Blut, das in die Blutbahn oder die Schleimhäute eindringt. Anders als bei Hepatitis A und B gibt es gegen Hepatitis C bislang keine Impfung, da dieses Virus sehr wandlungsfähig ist und sein Erbgut immer wieder verändern kann. Die Erkrankung lässt sich aber dank neuer Arzneimittel meist gut behandeln und ist mittlerweile auch heilbar. ❖

# Zahnrhein

**Dr. med. dent. Iris White**

Hauptstraße 65, 65396 Walluf

Telefon 06123/71107

[www.zahnarztpraxis-maneck.de](http://www.zahnarztpraxis-maneck.de)

[www.praxis-zahnrhein.de](http://www.praxis-zahnrhein.de)

Nach zehn Jahren Praxismgemeinschaft mit Dr. Günter Maneck führe ich die Praxis "Zahnrhein" seit 01. Januar 2016 als Praxisinhaberin mit meinem bewährten Team und zwei kompetenten und einfühlsamen Zahnärztinnen weiter.

#### Unsere Schwerpunkte umfassen unter anderem:

- Prophylaxebehandlungen
- Zahnerhalt (Füllungstherapie, Endodontie, Parodontitisbehandlungen)
- Zahnersatz aus dem praxiseigenen Zahnlabor
- Zahnärztliche Schlafmedizin (Schnarcher- und Apnoebehandlung)
  - Funktionstherapie
  - Kinderbehandlung
- Behandlung von Angstpatienten

**Wir freuen uns auf Sie!**

Sprechstunden: Montag bis Donnerstag 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr

**Der ambulante Pflegedienst „Pflege Daheim J. Prokosch GmbH“ ist ein seit über 20 Jahren bestehender, familiengeführter Pflegedienst mit Sitz in Geisenheim-Johannisberg.**

Die Gründung erfolgte noch vor der Einführung der Pflegeversicherung und der Dienst hat sich in dieser Zeit bis heute zu einem kleinen Familienunternehmen entwickelt.

Unser Bestreben ist es, dass unsere Kunden solange als möglich in ihrem häuslichen Umfeld leben können.

Wir und unsere Mitarbeiter, auf die wir sehr stolz sind, sind bestrebt, Ihnen eine bestmögliche Versorgung durch ständige Fort- und Weiterbildung bieten zu können. Wir sind sehr froh und glücklich, dass der Betrieb des Pflegedienstes durch unseren Sohn Marco Prokosch und seine Ehefrau Kathrin weitergeführt wird.

Für alle Fragen rund um die Pflege stehen wir Ihnen telefonisch oder auch gerne in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.



**PFLEGE** G  
**DAHEIM** M  
B  
H

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE  
**Sozialstation**  
65366 GEISENHEIM IM RHEINGAU

Jürgen Prokosch · Siebenbürgener Straße 2  
Telefon: 06722/6696 · Fax: 06722/971075  
Internet: [www.prokosch-pflegedaheim.de](http://www.prokosch-pflegedaheim.de)  
E-mail: [info@prokosch-pflegedaheim.de](mailto:info@prokosch-pflegedaheim.de)

## Ihr Spezialist für Krankenfahrten



Wenn Sie eine Krankenfahrt benötigen, können Sie sich auf unser geschultes und freundliches Personal verlassen.

Wir werden auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen, damit Sie sich bei uns sicher fühlen.

Kranken-, Chemotherapie Fahrten und Strahlentherapie sowie Dialysefahrten (Direktabrechnung mit den Krankenkassen), Gesetzlich oder Privatversicherung für uns kein Problem.

Auf Wunsch persönlicher Begleitservice und Hilfe bei der Erledigung von Formalitäten. Fahrten zu Behandlungen auch außerhalb der Stadt und Region, Kurfahrten mit Gepäckservice.

Sprechen Sie uns an!

**RHEIN-TAXI** Tel. 06722-2877

Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Personenbeförderung im Rheingau

## „Zumba Fitness ist ein Lebensgefühl“

Nicole Witte leitet mehrere Zumba-Kurse im Rheingau / „Zumba ist auch Party“



**Mit Zumba Fitness hat Nicole den „tanzigen“ Sport gefunden, der für sie geschaffen ist. In ihren Kursen gibt sie ihn weiter.**

**Rheingau.** (chk) – „Zumba Fitness ist ein Lebensgefühl. Ständig ist man in Kommunikation mit der Gemeinschaft“, sagt Trainerin Nicole Witte. „Der Spaß an der Be-

wegung steht absolut im Vordergrund. Man tanzt für sich selbst – nicht um gut auszusehen, sondern um sich gut zu fühlen. Und es gibt kein falsches Tanzen – höchstens überraschende Solos“. Die 46-Jährige hat als Kursteilnehmerin vor gut vier Jahren Zumba Fitness kennengelernt und beschlossen, mehr daraus zu machen. Schon bald danach absolvierte sie die Ausbildung in Heusenstamm und erwarb die Trainer-Lizenz. „Zu sagen, ich hätte schon immer gerne getanzt, ist eigentlich eine totale Untertreibung“, erklärt sie „Meine Freunde sagen, ich wäre ‚tanzig‘. Und mit Zumba Fitness habe ich genau den Sport gefunden, der

wie für mich geschaffen ist.“ Auch wenn sie vorher schon sportlich und bewegungsfreudig war, so hat sich durch Zumba Fitness vieles verbessert. „Ich war

noch niemals vorher so fit. Abgesehen davon, dass ich ein viel besseres Körpergefühl bekommen habe, bessere Balance, Beweglichkeit, Muskeltonus und Kondition, reizen mich neue Choreographien mit schönen Bewegungsabläufen“, erklärt sie. „Und zugleich ist Zumba auch ‚Party‘, denn es ist wie beim Tanzen auf einer Party, wenn man durstig, verschwitzt und mittlerweile barfuß eigentlich mal eine Tanzpause machen will, aber bei den ersten Klängen des nächsten Liedes denkt: Nur das eine noch! Die Kraft kommt mit dem Spaß. Man kann die Bewegungen genießen, auch wenn sie anstrengend sind.“

Nicole Witte wählt für ihre Trainingsstunden 16 bis 18 Lieder aus, die verschiedene Rhythmen beinhalten. Die Teilnehmerinnen lernen schnell, ihre Handzeichen zu verstehen und lernen in jeder Stunde die Tanzschritte besser kennen. „Man braucht keine tänzerische Vorerfahrung, keinen besonderen Fitnessgrad und man entscheidet selbst, welche Bewegungen man mitmacht und welche man auslässt“, erläutert sie. In ihren Kursen sind Frauen aller Altersklassen, vom Teenie bis zur Seniorin. „Zumba Fitness ist eine effiziente Bewegungsart für die Kondition, die Balance, den Kopf und das Gemüt, und man baut gute

Laune auf, weil man auf ungewohnte Weise



etwas für sich getan hat.“ Inzwischen gibt Nicole Witte

sechs Kurse an vier Abenden und zwar beim Turnverein Martinthal, beim Turnverein Oestrich, im Eltviller KiEZ und in der Tanzschule Jolie in Oestrich. Mehr dazu auf ihrer Homepage [www.nicolewitte.zumba.com/kurse](http://www.nicolewitte.zumba.com/kurse). Ihre Bürotätigkeit hat sie inzwischen aufgegeben, um auch noch ausreichend Zeit für ihre beiden Töchter zu haben. Und für ihren Mann. Mit ihm besucht sie weiterhin einmal in der Woche einen ganz „normalen“ Tanzabend in der Tanzschule Haas. ❖

### Zumba-Kurse im Rheingau

Neben Tanzschulen und Fitness-Studios bieten mehrere Rheingauer Turnvereine regelmäßig oder zeitweise Zumba-Kurse an. Weitere Informationen unter:

[www.tv-martinthal.de](http://www.tv-martinthal.de)  
[www.tvoestrich.de](http://www.tvoestrich.de)  
[www.tgs-erbach.de](http://www.tgs-erbach.de)  
[www.tg-winkel.de](http://www.tg-winkel.de)  
[www.tv-lorch.de](http://www.tv-lorch.de)

### Zumba weltweit

Zumba ist der eingetragene Markenname für ein Fitness-Konzept des Unternehmens „Zumba Fitness LLC“, das 2001 gegründet wurde. Kurse unter diesem Namen dürfen nur von lizenzierten Trainerinnen und Trainern angeboten werden. Entwickelt wurde Zumba von dem kolumbianischen Fitnesstrainer Alberto Perez. Inzwischen nehmen nach Angaben der Webseite [www.zumba.com](http://www.zumba.com) 15 Millionen Menschen an 200.000 Standorten in 180 Ländern an Zumba-Kursen teil.



**Auf ungewohnte Weise tun die Kursteilnehmerinnen etwas für ihre Kondition und für die gute Laune.**



*Wir sind für Sie da:*  
**Caritas-Sozialstation Rheingau**

**Wenden Sie sich an uns. Wir beraten Sie gerne!**

**Caritasverband**  
Wiesbaden-Rheingau-Taunus e.V.

Caritas-Sozialstation Rheingau  
Rüdesheimer Straße 14a • 65366 Geisenheim  
Tel.: 06722 4694 • sst-geisenheim@caritas-wirt.de  
www.caritas-wiesbaden-rheingau-taunus.de

## Beratung - Vermittlung - Pflege zu Hause

Was ist zu tun, wenn Menschen im Alter möglichst lange zu Hause leben möchten, aber Krankheit oder Behinderung ein selbstständiges Leben erschweren?

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Lösungen.

- Wir besprechen ausführlich mit Ihnen, welche Hilfen und Pflegeleistungen Sie benötigen.
- Wir beraten Sie im Hinblick auf die Finanzierung der Pflege.
- Ihre Bedürfnisse und Wünsche entscheiden über Umfang und Zeitpunkt unserer Leistungen.
- Wir arbeiten mit den behandelnden Ärzten zusammen.
- Pflegende Angehörige können wir durch betreuerische und hauswirtschaftliche Leistungen entlasten.
- Unsere Leistungen sind von den Kranken- und Pflegekassen anerkannt.

Unser Ziel ist die Schaffung eines gegenseitigen Vertrauensverhältnisses in dem sich Patienten und Angehörige jederzeit gut aufgehoben fühlen. Respekt vor den zu pflegenden Menschen und Leistungsqualität stehen bei uns an erster Stelle.

## Deutsche essen zu wenig Obst und Gemüse

**Die Geisenheimer "Dr. Wolz Zell GmbH" bietet Vitalstoffkonzentrat mit hohem Anteil an sekundären Pflanzenstoffen**

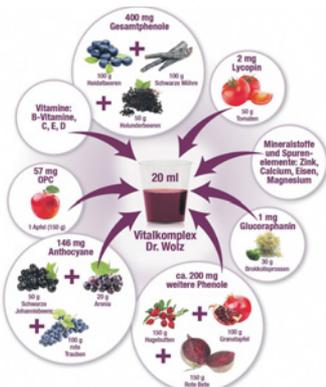
Wer sich gesund ernähren will, sollte ausreichend Obst und Gemüse essen. Grund sind allerdings weniger die Vitamine und Spurenelemente, sondern vor allem die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe. Das sind die Substanzen, mit denen sich die Pflanze gegen widrige Umwelteinflüsse schützt und die ihr Farbe und Geschmack verleihen. Hierzu gehören zum Beispiel Anthozyane aus roten Früchten, Lycopin aus der Tomate, OPC aus Äpfeln oder Glucoraphanin aus Brokkoli. Immer mehr Studien offenbaren deren äußerst positive Wirkung.

Daher empfiehlt die Deutschen Gesellschaft für Ernährung auch, pro Tag fünf faustgroßen Einheiten Obst und Gemüse zu essen. Eine neue Studie aus England, bei der das Ernährungsverhalten von 65.226 Briten untersucht wurde, kommt zu dem Schluss, man sollte sogar sieben Einheiten pro Tag verzehren. Das ist aber leider unrealistisch. Selbst die fünf Einheiten erreichen laut nationaler Verzehrstudie noch nicht einmal 20 Prozent der Erwachsenen in Deutschland.



### Ernährungsdefizite ausgleichen

Wer zu denen gehört, die zu wenig Obst und Gemüse essen, aber trotzdem von den wertvollen sekundären Pflanzenstoffen profitieren und Ernährungsdefizite ausgleichen will, kann auf hochwertige Vitalstoffkonzentrate wie den Vitalkomplex Dr. Wolz zurückgreifen: 20ml enthalten genauso viele sekundäre Pflanzenstoffe wie 800g speziell ausgewähltes Obst und Gemüse und zudem noch Kräuterauszüge, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die wertvollen Inhaltsstoffe stammen aus zahlreichen Frucht- und Gemüsekonzentraten wie zum Beispiel Aronia, Granatapfel, Sanddorn oder Rote Beete, Extrakte aus der Tomate und dem Brokkoli oder Kräuterauszügen mit Aloe Vera, Spirulina, Grüntee, Ingwer und vielen anderen. Wegen seiner hochwertigen Zusammensetzung wurde der Vitalkomplex Dr. Wolz kürzlich von der Reformhaus-Fachakademie zum Reformhausprodukt des Jahres 2016 gekürt.



### Wofür sind sekundäre Pflanzenstoffe gut?

Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zufolge geht eine hohe Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie weiterer Krankheiten einher. Zudem belegen immer mehr Studienergebnisse, dass diese Substanzen das Risiko für verschiedene Krebsarten senken. Grund sind ihre antioxidativen, entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen. Einige senken zudem den Cholesterinspiegel oder den Blutdruck, andere verbessern die Funktion der Blutgefäße.

### Mehr Infos:

Dr. Wolz Zell GmbH,  
Marienthaler Str. 3, 65366 Geisenheim  
Kostenfreies Info-Telefon: 08 00 / 0 93 55 69

[www.wolz.de](http://www.wolz.de)



## Neue Chefärztin an der Asklepios Paulinen Klinik Brust-Chirurgie und Gynäkologische Onkologie im Fokus

RHEINGAU. (mg) – Am 1. April übernahm Dr. med. Stefanie Buchen als Chefärztin die Leitung der Frauenklinik an der Asklepios Paulinen Klinik (APK). Die 48-jährige Spezialistin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe kommt vom Klinikum Pforzheim, wo sie seit 2009 als stellvertretende Chefärztin der Frauenklinik und seit 2013 zusätzlich als Leiterin des Brustzentrums tätig war. Dr. Bu-

chen will an der APK die Diagnose und Therapie von frauenspezifischen Krebserkrankungen weiter ausbauen.

Mit Dr. Buchen ist eine ausgewiesene Expertin für die operative und konservative Therapie in der gynäkologischen Onkologie und der Brustkrebstherapie sowie sämtlicher plastisch rekonstruktiver Eingriffe an der Brust an die APK gekommen. Nach Abschluss des Medizinstudiums in Deutschland und den USA sowie ihrer Promotion an der Freien Universität Berlin erhielt sie zunächst ihre allgemeinchirurgische Ausbildung in Berlin. Nach der Facharzt-ausbildung im Jahr 2001 wurde sie kurze Zeit später Oberärztin an der Frauenklinik mit Perinatal- und Brustzentrum am Zentralkrankenhaus Sankt Jürgenstraße in Bremen.

In 2005 wechselte Dr. Buchen als leitende Oberärztin an die Frauenklinik am Alfred-Krupp-Krankenhaus nach Essen. 2009 wurde sie

stellvertretende Chefärztin der Frauenklinik mit Perinatal- und Brustzentrum am Klinikum Pforzheim. Darüber hinaus war die zertifizierte Brustoperateurin für plastische /ästhetische und rekonstruktive Chirurgie seit 2013 Leiterin des Brustzentrums und leitete interimistisch kommissarisch die Klinik.

### Behandlungsspektrum

Mit ihren Zusatzqualifikationen im Bereich „Spezielle Operative Gynäkologie“ und dem Schwerpunkt „Gynäkologische Onkologie“ deckt Dr. Buchen ein breites medizinisches Spektrum ab. Als Expertin für die operative und konservative Therapie in der gynäkologischen Onkologie und der Brustkrebstherapie gilt ihr besonderes Interesse plastischen und rekonstruktiven Eingriffen an Brust und Bauch sowie Fehlbildungsoperationen an der Brust. Diesen

Schwerpunkt wird die seit Jahren in der Focus Liste der besten Ärzte Deutschlands geführte Spezialistin weiter ausbauen.

Als neue Chefärztin hat sich Dr. Buchen vorgenommen, die operative wie medikamentöse Behandlung der gynäkologischen Tumoren des Unterleibs sowie die laparoskopischen Verfahren (Schlüssellochtechnik) an der Frauenklinik der APK auszubauen. Ein wichtiges Anliegen ist ihr die familienfreundliche wie sichere Geburtshilfe. Jede Geburt ist für die Frauen ein einschneidendes Erlebnis. Daher soll die werdende Mutter ein schönes Geburtserlebnis haben in der Sicherheit der medizinischen Infrastruktur der APK.

„Es geht mir in erster Linie um die optimale Betreuung der Patientin. Das bedeutet, dass wir für jede Patientin ein individuelles Behandlungskonzept mit bestmöglicher operativer und medikamentöser Versorgung erarbeiten. Dabei ist mir die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Vertretern der angrenzenden Fachbereiche sowie mit den niedergelassenen Kollegen besonders wichtig“, so Dr. Buchen. ♦



Die neue Chefärztin Dr. med. Stefanie Buchen.

## Tag der offenen Tür 4. Juni 10–16 Uhr



### Zuschauen, mitmachen, erfahren!

- OP-Saal Besichtigung
- Segway-Parcours
- Anzug zur Alterssimulation
- Kinderprogramm
- Verschiedene Untersuchungen
- Informative Fachvorträge
- Gewinnspiel
- Einmal selbst operieren
- Kostenfreie Parkplätze

Informationen unter: [www.asklepios.de/wiesbaden](http://www.asklepios.de/wiesbaden)

Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden Geisenheimer Straße 10  
65197 Wiesbaden Telefon 0611 847-0

 **ASKLEPIOS**  
Paulinen Klinik Wiesbaden

# MENSCH BEWEG' DICH



Roland Reischmann  
Dipl. Sportlehrer  
Geschäftsführer

## Ja genau, Sie sind gemeint!

Auch Ihr Körper ist nicht für zu viel Ruhe gemacht. Wir alle sind bis auf wenige Ausnahmen sehr weit von einem täglichen Bewegungspensum entfernt, welches unser Körper dringend zu einem gesunden Leben braucht.

Lange bevor sogenannte Zivilisationskrankheiten wie z. B. Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Depressionen oder Bandscheibenvorfall auftreten, gibt uns unser Körper immer wieder Warnsignale, die wir leider allzu oft ignorieren. Zum Glück ist unser Körper sowohl leidens- als auch anpassungsfähig. Außer einem Unwohlsein oder einem Zwicken und Zwacken spüren wir lange nichts.

Aus diesem Grund schieben wir den guten Vorsatz: „Aktiv für unsere Gesundheit etwas tun zu wollen“ immer weiter vor uns her – bis eines Tages ganz plötzlich nichts mehr geht.

## Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Deshalb: Starten Sie noch heute, damit Sie sich morgen wohl fühlen.

## Muskeltraining - das "NONPLUS-ULTRA" für Gesundheit und Figur

Die Medizin hat in jüngster Vergangenheit die Heilkraft des Muskeltrainings entdeckt.

Wissenschaftler konnten nachweisen, dass durch gezieltes und regelmäßiges Muskeltraining das Risiko von Krankheiten deutlich gesenkt wird. Unsere Muskeln bilden regelrechte Apotheken in unserem Körper, die bei Muskelanspannungen heilende Botenstoffe in die Blutbahn aussenden. Diese hormonähnlichen Substanzen erreichen die Organe und fördern dort die Heilung. Sie wirken wie Medizin auf Herz, Kreislauf und Gehirn. Oftmals entfalten diese körpereigenen Wirkstoffe sogar größere Effekte als Medikamente.

Aber Muskeltraining macht nicht nur gesund, es sorgt auch für einen festen und straffen Körper und somit für eine attraktive Figur. Wer abnehmen und effektiv Körperfett abbauen möchte, benötigt dazu Muskulatur. Muskeltraining macht den Körper zu einem wahren „Fettverbrennungsofen“. Je mehr Muskulatur, desto mehr Energie verbraucht unser Körper – und das 24 Stunden am Tag.

## FAZIT:

Für unseren Körper gibt es keine bessere Medizin als Muskeltraining. Deshalb gilt: **Trainier' sie oder verlier' sie!**



Der außergewöhnliche Fitness-, Gesundheits-, & Wellness-Club.

## Muskeln sind der Motor Ihrer Gesundheit

4 million-Zirkel führen Sie **EINFACH. SICHER. EFFEKTIV** zu einem neuen Körpergefühl und Ihrem persönlichen Erfolg

Im Grohenstück 5 . 65396 Walluf . Tel. 06123-99 95 70 . [www.vitafit-walluf.de](http://www.vitafit-walluf.de)

**ERLEBBAR. SPÜRBAR. UNVERWECHSELBAR.**

## St. Martinus Apotheke

Kathrin Büschenfeld



Schwalbacher Straße 6a, 65391 Lorch  
Tel. 06726/9473, email: info@st-martinus-apo.de



## HILDEGARDIS APOTHEKE

MARTIN RUSCHIG  
Apotheker

Kirchstraße 6b  
65385 Rüdesheim  
www.hildegardis-apotheke-ruedesheim.de

Telefon: (0 67 22) 4 75 91  
Telefax: (0 67 22) 4 82 36

Gönnen Sie sich  
eine kleine Auszeit  
und lassen sich  
verwöhnen im



**natürlich schön**  
Kosmetikstudio der Löwenapotheke



Nutzen Sie an den  
Rosentagen unsere  
**10% Rabatt-Aktion**  
auf unsere Kosmetikdepots

**LOWEN  
APOTHEKE**  
Susanne Mainka

Schwalbacher Straße 11 · 65343 Eltville am Rhein  
Tel. 06123 - 2516 · www.loewen-apotheke-eltville.de

## Apothekenherstellung Rezepturarztmittel für Versicherte

RHEINGAU. – Im Jahr 2015 haben die öffentlichen Apotheken 7,2 Millionen so genannte allgemeine Rezepturen wie z. B. Kapseln oder Salben für Versicherte der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) hergestellt. Das ergab eine Auswertung von Verordnungen durch das Deutsche Arzneiprüfungsinstitut e.V. (DAPI). Insgesamt liegt die Zahl noch deutlich höher, weil Rezepturen für Privatversicherte oder auf direkte Nachfrage des Patienten gar nicht erfasst werden. Auch mehrere Millionen Spezialrezepturen, etwa für die Krebs- oder die Heroinersatztherapie sowie für die künstliche Ernährung (Ernährung unter Umgehung des Darms) kommen noch hinzu.

„Das zeigt: Rezepturarztmittel sind und bleiben eine notwendige Ergänzung zu industriell hergestellten Arzneimitteln“, sagte Dr. Andreas Kiefer, Vorstandsvorsitzender des DAPI und Präsident

der Bundesapothekerkammer. „Rezepturarztmittel sind in vielen Fällen unersetzlich, zum Beispiel wenn ein Kind ein Medikament in einer Dosis braucht, für die es kein industriell hergestelltes Arzneimittel gibt.“ Mit der Herstellung von Rezepturen leisten Apotheken einen wichtigen Beitrag zur Überbrückung von Versorgungslücken bei Fertigarzneimitteln. Vergütet werden der Einkauf der Grundstoffe und die Herstellung des Medikamentes. Anders als bei Fertigarzneimitteln gibt es aber keine Gebühr für Beratung und Abgabe der individuellen Arznei. Dazu Kiefer: „Das ist nicht nachvollziehbar, weil gerade Rezepturarztmittel oft eine besonders intensive Beratung erfordern. Deswegen fordern wir ein, dass Rezepturen hinsichtlich des Beratungsaufwandes den Fertigarzneimitteln gleich gestellt werden.“



Denn Gesundheit  
ist Vertrauenssache.

Apotheker Henning Seth und Apothekerin Birgit Adam-Seth  
Kilians-Apotheke · Kiliansring 5 · 65343 Eltville · Tel. (0 61 23) 44 41



**Valentinus  
APOTHEKE**

Marco Born  
Fachapotheker Offizinpharmazie  
Aulgasse 2a · D-65399 Kiedrich  
Telefon 06123-5311 · Fax -1602  
www.valentinus-apotheke.info

## Nachwuchs gesucht Ausbildungsplatz Apotheke

RHEINGAU. – Allein 90 Gesuche für Pharmazeutisch-Technische Angestellte (PTA) registriert der Hessische Apothekerverband derzeit. Ebenso gesucht sind Pharmazeutisch-Kaufmännische Angestellte (PKA). „Die Apotheken bieten qualifizierte, wohnortnahe und zukunfts-sichere Arbeitsplätze mit flachen Hierarchien und guten Möglichkeiten zur Teilzeitarbeit“, betont Miriam Oster, Mitglied des Vorstandes des HAV und verweist auf den Wachstumsmarkt Gesundheit.

Pharmazeutisch-Technische Angestellte (PTA) übernehmen die Beratung von Patienten und die Herstellung individueller Medikamente. Zweieinhalb Jahre dauert ihre Ausbildung nach dem Realschulabschluss. Im ersten Berufsjahr können PTA mit knapp 2.000 Euro Monatsverdienst rechnen. Pharmazeutisch-Kaufmännische Angestellte (PKA) organisieren Bestellung, Einkauf und Lagerung der Medikamente in der Apotheke. Die Ausbildung in Apotheke und Fachschule dauert drei Jahre. Derzeit liegt das Bruttogehalt für PKA bei knapp 1.700 Euro im ersten Berufsjahr. ♦



Gesundheitsberatung Birgit Ruhl

Ringstrasse 33  
65346 Eltville - Erbach  
Fon: 0 61 23 / 6 24 00  
Fax: 0 61 23 / 6 15 58  
Handy: 01 51 / 12 76 56 64  
e-mail: info@schlossapotheke-erbach.de



## Das Team für Ihre Gesundheit

Wir bieten ihnen neben kompetenter und freundlicher Beratung eine große Auswahl an homöopathischen Arzneimitteln und Kosmetika. Attraktive Aktionen zum Thema Gesundheit runden unseren Service für sie ab. Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei oder informieren Sie sich auf unserer Webseite.

Wir freuen uns auf Sie!

**rheingau apotheke**  
weil es um die gesundheit geht

\_Winkeler Str. 68 65366 Geisenheim \_Fon:067 22/81 19 www.rheingau-apotheke.de  
\_Inh.: Kristina Singhof, Fachapothekerin für Offizin-Pharmazie u. Gesundheitsberatung

## POSEIDON APOTHEKE

Dr. Jeanette Kaiser  
Erikaweg 2  
65396 Walluf  
Tel.: 0 61 23 - 99 03 93  
Fax: 0 61 23 - 99 03 95



poseidon.apotheke@t-online.de  
www.poseidon-apotheke-walluf.de

Wir sind da, wo Sie uns brauchen,  
ganz in Ihrer Nähe!

## Amts Apotheke

Apotheker Wolfgang Rassau ek.  
Schwalbacher Straße 13 · 65343 Eltville  
Tel. 06123/2526 · Fax 06123/5309  
mail@AmtsApotheke.net

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00 - 18.30 Uhr, Sa. 8.30 - 13.00 Uhr

Bestellservice 06123/2526



Aktiv für Ihre Gesundheit

C. Schmidt-Schließmann  
Rheingaustraße 56  
65375 Oestrich-Winkel  
Freecall: 0800 / 2 76 63 78  
www.apo-oestrich.de

Mo.-Fr. 8.00 - 13.00 Uhr · 15.00 - 18.30 Uhr  
Sa. 8.30 - 12.30 Uhr

Mittwoch Nachmittag im Wechsel mit den  
Oestrich-Winkeler Apotheken geöffnet



**sonnen  
apotheke**  
CASSIAN FROHNWELTER

Wir machen Gesundheit möglich

Burggraben 3a · Geisenheim · Telefon 06722/8366 · www.sonnenapotheke-geisenheim.de



## Rheingaubad mit vielfältigem Gesundheitsangebot

Schwimmsport für alle Generationen / Hallenbad ist unverzichtbar für Schulsport und Vereine

GEISENHEIM. (hhs) — Das große Ziel der Stadt Geisenheim ist es, das einzige Hallenbad im Rheingau langfristig zu sichern. Für zehn Jahre hat die Stadt Geisenheim den Betrieb zugesichert, doch auch danach soll es weitergehen. Das wird aber nur funktionieren, wenn die Zuschüsse in vertretbarem Rahmen bleiben. Gleichwohl soll das Bad attraktiv für die Badegäste bleiben. Um mehr über deren Bedürfnisse zu erfahren, führten die neuen Eigentümer als eine der ersten Aktionen eine Befragung der Badegäste durch. Einer der am meisten monierten Punkte war das fehlende Außengelände. Der Anregung der Gäste folgend hat die Stadt nun einen Außenbereich geschaffen, der vor kurzer Zeit eröffnet wurde. Die fast 1.000 m<sup>2</sup> große Liegewiese bietet ausdrücklich nicht das „klassische Freibadambiente“ mit zusätzlichen Sportangeboten – und der damit verbundenen Geräuschkulisse. Vielmehr soll das Außengelände ein Ruhe- und Entspannungsbereich sein, in dem sich ältere Gäste ebenso wohl fühlen wie junge Eltern mit ihren Kindern. Auch für Badegäste mit Handicap ist der Außenbereich zugänglich; eine Behindertenrampe erlaubt Rollstuhlfahrern den Zugang. Im eigentlichen Schwimmbereich steht der „Wohlfühl-Aspekt“ im Mittelpunkt. Dazu gehört auch eine Wassertemperatur von 28 Grad Celsius. „Wir hören zwar manchmal, dass das den leistungsbetonten Schwimmern etwas zu warm ist. Das Gros der Badegäste schätzt aber die angenehme Wassertemperatur“, weiß Jochen Quasten, der technische Betriebsleiter des Rheingaubades. Zum Wohlfühlkonzept zählen auch die wieder aktivierten Wärmeräume und neue Liegen – die auch auf dem Außengelände aufgestellt werden.

### Fitness-Angebote

Einen wesentlichen Schwerpunkt legt die Stadt Geisenheim aber auch auf die vielfältigen Fitness-Angebote und Schwimmkurse. Wir müssen die freien Wasserflächen

vermarkten, lautet die Zielvorgabe. Erreicht werden soll die bessere Auslastung durch ein möglichst reichhaltiges Kursangebot. Die Kurse werden bewusst als „Gesundheitskurse“ beworben: Sie heißen z.B. Aqua-Fitness, Aqua-Jogging oder Aqua-Cycling. Diese Kurse werden von städtischen Bediensteten durchgeführt, mit der neuen Wirbelsäulengymnastik gibt es aber auch einen von Externen geleiteten Kurs. Dieser – wie auch etliche andere Kurse – werden von einigen Krankenkassen bezuschusst. Denn auch diese wissen längst um die heilende Wirkung von Bewegung im warmen Wasser. Unter Ausnutzung von

Auftrieb, Temperatur, Druck und dem Widerstand im Wasser tragen mobilisierende und kräftigende Übungen zur Gesundheit bzw. zur Gesunderhaltung bei. Hilfreich bei der Anerkennung des Kurses ist das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“, mit dem z.B. die Aqua-Joggingkurse zertifiziert sind. Durch die unterschiedlichen Angebote können Intensität und Frequenz der Übungen jeweils auf die Konstitution und die individuellen Gegebenheiten der Teilnehmer abgestimmt werden. Wenn Christian Wilhelm, der derzeit noch die Meisterschule besucht, Ende April seinen Abschluss gemacht haben wird, ist auch das

Schwimm-Meister-Team wieder komplett, so dass das Angebot dann noch ausgeweitet werden kann. Fünf Stammkräfte und eine Auszubildende bilden derzeit das feste Arbeiterteam, dazu kommen mit Rita und Klaus Reinhard sowie Karin Kölblin drei Honorarkräfte für die Gesundheitskurse.

### Wasser-Gymnastik

Großer Beliebtheit erfreut sich auch die „Wasser-Gymnastik für alle“, die immer dienstagnachmittags um 14.30 Uhr von der Sportlehrerin Ursula Fröhlich geleitet wird. Die Teilnahme ist kostenlos, jeder Badegast ist eingeladen, einfach mitzumachen.

Einer von vielen weiteren Kursen ist das „Aqua-Jogging“ für Erwachsene. Dabei wird – ähnlich wie an Land, jedoch völlig gelenkschonend – im tiefen Becken gegen den Wasserwiderstand gejoggt. Da das Körpergewicht im Wasser weniger zum Tragen kommt, bleibt die gemessene Herzfrequenz deutlich geringer als beim Joggen an Land. Die erforderlichen Aqua-Jogging-Gürtel oder Fitnessgeräte wie Aqua Hanteln, Smoveys, Tubes, Noodles etc., die ebenfalls zum Ausdauertraining eingesetzt werden, stellt das Rheingau-Bad zur Verfügung.

Intensiver ist die Beanspruchung beim Kurs „Aqua-Fitness für Erwachsene“. „Powern bis das Wasser kocht“, lautet hier die Devise. Bei fetziger Musik und unterschiedlichen Fitnessgeräten geht es im flachen Stehwasser bei Aqua Drums, Aqua Step und Aqua Boxing zur Sache. „Gelenkschonend und ein optimales Herz-Kreislauf-Training“ sei das, heißt es erläuternd zum Kurs.

Ein weiteres Angebot ist der „Aqua-Duathlon“. Bei der Kombination aus Aqua-Jogging und Aqua-Cycling werden 30 Minuten im Wasser gejoggt und 30 Minuten Rad gefahren. Wer nur radeln will, ist beim Aqua-Cycling gut aufgehoben. Das ist Ausdauertraining im Wasser mit einem speziell für das Training im Wasser angepassten Fahrradergometer. Das Aqua-



Das Aqua-Cycling fördert Ausdauer, Kraft, Koordination und die Beweglichkeit und ist durch die Bewegung im Wasser besonders gelenkschonend. (Foto: Heyer)



**Neue Gesundheitskurse im Mai**

Infos zu

Aqua-Jogging, Aqua-Fitness sowie Aqua-Cycling-Kurse oder den anderen Schwimmkursen finden Sie unter [www.rheingau-bad.de](http://www.rheingau-bad.de) oder Tel.: 06722 910 158.

Rüdesheimer Straße 1 | 65366 Geisenheim  
Telefon: 06722 910158 | [www.rheingau-bad.de](http://www.rheingau-bad.de)



Cycling fördert Ausdauer, Kraft, Koordination und die Beweglichkeit und ist durch die Bewegung im Wasser besonders gelenkschonend.

## Schwimmkurse

Natürlich gibt es auch die klassischen Schwimmkurse – ob für Erwachsene oder auch für Kinder. Während sich viele erwachsene Nichtschwimmer schwer tun, sich für einen Kurs zu entscheiden, ist die Nachfrage nach den Ausbildungseinheiten für die kleinen Wasserratten groß. Einstiegsalter ist vier Jahre: Kinder von 4 bis 7 Jahren erlernen das Brustschwimmen, außerdem Tauchen und Springen. Der Abschluss ist das begehrte Schwimmbzeichen „Seepferdchen“.

Die nächste Gruppe der Anfänger und fortgeschrittenen Kinder umfasst die Altersstufen von 5 bis 8 Jahre. Hier können sie das Brustschwimmen verbessern. Für 7 bis 9-Jährige gedacht ist der „Bronze“-Kurs, in dem es um Ausdauertraining, Optimierung des Brustschwimmens, Tauchens und Springens geht. Wer noch fitter ist, kann sogar schon das „Silber“-Abzeichen machen. Für die 8 bis 12-Jährigen gibt es als Krönung den „Gold“-Kurs.

Natürlich gibt es auch das „Baby-Schwimmen“ für Säuglinge zwischen drei und sechs Monaten bzw. sechs bis zwölf Monaten. Da-

ran schließt sich das „Kleinkinder-Schwimmen“ für kleine Wasserratten zwischen 12 und 24 Monate an – hier werden die Kinder schon spielerisch an das Wasser herangeführt. Ähnlich aufgebaut sind auch die Kurse für die Kleinkinder zwischen 24 und 36 Monaten, und wer gleich Geschwister für das nasse Element begeistern möchte, kann die Kurse für Kinder zwischen 12 und 36 Monaten bzw. 36 bis 60 Monaten belegen.

## Wirtschaftlichkeit

Mit den Kursen soll die Auslastung des Rheingau-Bads gesteigert werden, um das Defizit kontinuierlich weiter zu senken. Weiteres Einsparpotenzial sieht Bürgermeister Kilian beim Personaleinsatz, wobei ihm der Spagat gelingt, das mit einer Mitarbeiterförderung zu verbinden. Das Beispiel des „Eigengewächses“ und als künftiger Betriebsleiter vorgesehenen Christian Wilhelm steht stellvertretend für das Führungskonzept des Bürgermeisters: „Es muss unser Ziel sein, alle rund um das Schwimmbad anfallenden Aufgaben intern zu lösen.“ Kilian sieht darin einerseits Motivation und Perspektiven für die Mitarbeiter, andererseits auch die Chance zur Kostenersparnis, wenn Aufgaben nicht mehr fremd vergeben werden müssen. Eingespart hat die Stadt bereits die Kosten von 40.000 Euro, die das Energie- und Dienstleistungszentrum



**Beliebt bei kleinen Gästen ist das Kinderbecken mit besonders warmem Wasser und kindgerechten Spielgeräten.**

bislang für die Verwaltung des Rheingaubads bekam sowie die Ausgaben für die Betriebsleitung, die durch eine private Firma wahrgenommen wurde. Mittelfristig soll das Defizit auf ein Maß gesenkt werden, das es den Geisenheimer Kommunalpolitikern auch nach Ablauf der zehnjährigen Bindungsfrist erlaubt, dem Betrieb des Bades weiter zuzustimmen. Vor der Übernahme durch die Stadt lag das jährliche Defizit des Zweckverbands Rheingau-Bad noch bei rund 800.000 Euro, von dem Geisenheim 200.000 Euro zu tragen hatte. Aktuell ist es der Stadt Geisenheim schon gelungen, das jährliche Defizit auf 500.000 Euro zu senken.

Das große Ziel ist, den jährlichen Verlust auf 400.000 Euro zu drücken. Dann, so Jochen Quasten, könne man den Stadtverordneten empfehlen, das Bad weiter zu betreiben und das Defizit zu tragen. „Das Rheingaubad ist das einzige öffentliche Hallenbad im Rheingau, es soll für die Bürger erhalten bleiben, sowohl aus sportlichen als auch aus gesundheitlichen Aspekten für die ganze Familie. Und dass auch weiterhin die Schüler der Rheingauer Schulen über die Stadtgrenzen hinaus Schwimmunterricht erhalten können, ist für die Verantwortlichen in Geisenheim ebenso wichtig. ♦

*Das Schwimmerbecken wird fürs entspannte Schwimmen ebenso gerne genutzt wie für sportliches Training in eigens abgesperrten Bahnen. (Foto: Heyer)*



*Eine exotische, aber überlebenswichtige Übung: Wer ein Rennboot fahren will, muss alljährlich einen Test bestehen. Die Wassersportler aus Lorch nutzen hierfür das Rheingau-Bad.*

## Der Seele Gutes tun und Kraft tanken beim Pilgern

Der Rheingauer Klostersteig bietet Erholung für Körper und Seele / Den Alltag abwerfen

RHEINGAU. (chk) – Der Rheingauer Klostersteig soll als neuer Weg auf alten Pfaden das Kloster Eberbach mit dem ehemaligen Kloster Marienhausen in Aulhausen verbinden. Er führt über das ehemalige Kloster Johannisberg und die noch aktiven Klöster Marienthal, Nothgottes und die Abtei St. Hildegard zur Marien Kirche. Im September soll der etwa 30 Kilometer lange Klostersteig als Premium-Wanderweg offiziell eröffnet werden.

„Der Klostersteig ist das Projekt von Dr. Caspar Söling. Er hat die Initialzündung dazu gegeben, und bei ihm laufen die Fäden der Vorbereitung zusammen“, erklärt Wolfgang Blum, der als Wanderexperte maßgeblich in den Klostersteig-Arbeitskreis eingebunden ist und für sein Konzept zum Pilgerwandern kürzlich mit dem Tourismuspreis ausgezeichnet wurde. Die Rolle des Pilgerseelsorgers hat Caspar Söling, Geschäftsführer der St. Vincenzstift gGmbH, Pfarrer Kurt Weigel zugedacht und ihm zudem den Auftrag gegeben, die Marien Kirche mit neuem Leben

Marien Kirche 

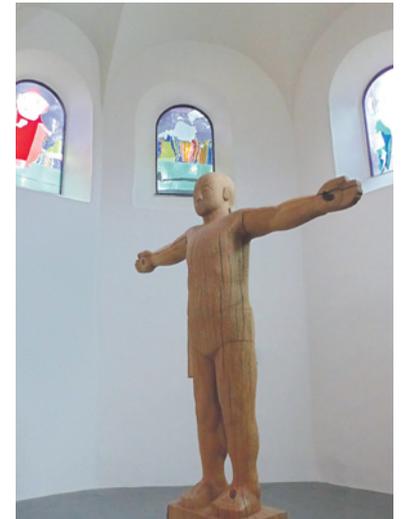


**Pfarrer Kurt Weigel hat den Auftrag angenommen, die Marien Kirche mit neuem Leben zu füllen und auch als Seelsorger für Pilger da zu sein.**

zu füllen. Im vergangenen Jahr hat sich Weigel für Aulhausen als neuen Wirkungs- und Wohnort entschieden, als er mit 65 Jahren Abschied nahm von seinem Amt als Inseelpfar-

rer auf Wangerooge. „Meine Aufgaben als Pilgerseelsorger sind eigentlich noch nicht genau defi-

niert, und der Klostersteig wird als Premiumwanderweg offiziell erst im September eröffnet“, erklärt



**Pilger und Gäste finden in der neu gestalteten Marien Kirche Ruhe und Besinnung.**



**Als Pilgerweg startet der Rheingauer Klostersteig am Kloster Eberbach**

Pfarrer Weigel dazu. Doch auch ohne exakte Aufgabenbeschreibung und vor der offiziellen Eröffnung ist er schon mittendrin in der Pilgerseelsorge, zumal der Weg von einzelnen Wanderern und von Gruppen bereits seit zwei Jahren genutzt wird. So hat er schon der von Wolfgang Blum geführten Pilgergruppe am Vorabend zur Osternacht den Segen erteilt. Den Segen erteilen oder Gruppen am Ende einer Wanderung zu einer Andacht in der Marien Kirche empfangen, könnte auch in Zukunft zu seinen Aufgaben gehören. Nicht vorgesehen ist, dass er selbst Gruppen auf dem Klostersteig begleitet. Wie es sich genau entwickelt, kann er noch nicht sagen. Vielleicht wird es vor oder

nach einem Gottesdienst in der Marien Kirche auch einmal einen Empfang bei Kaffee und Kuchen geben. Schon jetzt haben Pilger die Möglichkeit, dort jeden Sonntag um 18 Uhr am Gottesdienst teilzunehmen; an jedem ersten Sonntag im Monat hält Pfarrer Weigel einen sogenannten „Tat-Ort-Gottesdienst“.

### Geistliche Impulse auf dem Weg

Derzeit arbeitet Kurt Weigel am Begleitheft für den Klostersteig. „Nach den Vorstellungen von Dr. Söling soll der Klostersteig nicht vorrangig der Fitness dienen, sondern ein geistlicher Weg sein“, er-

läutert er. „Für die einzelnen Stationen wähle ich passende geistliche Impulse aus, beispielsweise Texte von Bernhard von Clairvaux und Franz von Assisi.“ Der Weg ist entsprechend thematisch gestaltet und besonders für Wochenend-Pilger gedacht, die kurz aus dem Alltag aussteigen wollen. Einerseits werden die Klöster historisch erläutert, andererseits erhalten die Wanderer die Möglichkeit, die Spiritualität des Pilgerns kennenzulernen. Und vielleicht, so hofft Weigel, nehmen Pilger und Wanderer auf dem Klostersteig auch die Chance wahr, in einem der belebten Klöster in Marienthal, Nothgottes oder Eibingen an einer Vesper in der Klosterkirche oder einem „Kloster auf Zeit“ teil-



Das Franziskanerkloster Marienthal lädt am Pilgerweg zur Meditation und Einkehr ein.



Einladung  
zum Gratis-  
Hörtest

## Besser hören und verstehen in Gesellschaft.

Gutes Hören schafft Vitalität und ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität. Wir möchten Ihnen dieses Stück Lebensqualität wieder zurückgeben.

Unser Service für Sie:

- Computergenaue Analyse Ihres Hörvermögens
- Individuelle und ausführliche Beratung bei Hörminderung/ Gehörschutz/Tinnitus
- Große Auswahl an Marken-Hörgeräte
- Unverbindliches Probetragen
- Hörgeräte-Service, Reinigung und Wartung
- Persönliche Betreuung durch geschultes Fachpersonal

Vereinbaren Sie Ihren Termin zum Gratis-Hörtest bei:

**VITAKUSTIK HÖRGERÄTE**  
65366 Geisenheim  
Rüdesheimer Straße 38-42  
Telefon (067 22) 4 97 99 43  
[www.vitakustik.de](http://www.vitakustik.de)

 **vitakustik**  
HÖRGERÄTE

zunehmen. Er selbst ist früher auf dem Jakobsweg gepilgert und sieht den Pilgerweg als Sinnbild für den Lebensweg, nach dem Motto: „Wir sind nur Gast auf Erden“, wie es in einem Lied im Gotteslob heißt.

### Drei lebendige Klöster auf fünf Kilometern

Auch Wolfgang Blum sieht es so, dass Gehen längst nicht mehr nur die Bedeutung von Vorwärtskommen hat, sondern immer öfter auch Gelegenheit gewährt zum „in sich Gehen“. „Nicht erst seit Hape Kerkelings Pilgerreportage ‚Ich bin dann mal weg‘ gehört das Pilgerwandern zu den populären Formen des Gehens. Ich bin da-

von überzeugt, dass der Klostersteig viel Beachtung findet“, betont Blum. „Immerhin gab es einst zwölf Klöster in den 24 selbständigen Orten des Rheingaus. Diese Dichte auf ähnlich kleiner Fläche dürfte deutschlandweit einmalig sein.“ Klöster hätten die Entwicklung der Region maßgeblich mitbestimmt. „Man denke nur daran, welche Rolle die Mönche von Eberbach und Johannisberg über Jahrhunderte hinweg für den Weinbau im Rheingau spielten.“ Für ebenso einmalig hält er es, dass die drei „lebendigen“ Klöster Marienthal (Franziskaner), Nothgottes (Zisterzienser) und St. Hildegard (Benediktinerinnen) auf einer Strecke von gerade mal fünf Kilometern liegen. „Hier kann man Klosterleben nicht nur in der



*Im Kloster Nothgottes können Pilger wieder an Gottesdiensten teilnehmen, seit dort Zisterzienser aus Vietnam eingezogen sind.*



*Der weite Blick über die Weinberge und das Rheintal tut Augen und Seele gut.*

### Wellness für Körper und Seele Kur - und Vitalurlaub Zuschuss Ihrer Krankenkasse möglich

Gerne erstelle ich Ihnen Ihr maßgeschneidertes Angebot  
z.B. Fango- und Thermalkur in Italien  
ABANO THERME - 1 Woche \*\*\*\*Hotel,  
Halbpension ab € 455,00

ISCHIA - 1 Woche \*\*\*\*Hotel, Halbpension  
ab € 312,00

#### Viele weitere Kurmöglichkeiten:

- Ayurvedakuren in Sri Lanka oder Indien
- Ambulante Vorsorgekuren in Bayern
- Kururlaub an der polnischen Ostseeküste
  - Kneipp Vitalwoche im Allgäu
  - Wellnesskurzeisen

Angebote und Information zu Kurzuschüssen Ihrer Krankenkasse

## Elkes Reisewelt

Scharfensteinstr. 30 · 65343 Eltville  
Tel. 06123/676883 · Mobil: 0176/72283317  
Mail: info@elkes-reisewelt.de · www.elkes-reisewelt.de

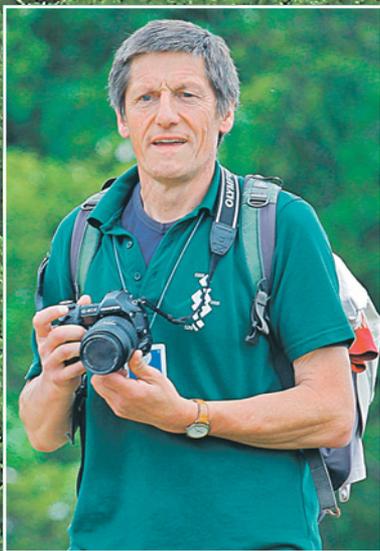
Rückschau betrachten, sondern ganz praktisch erleben. Alle drei Einrichtungen bieten zeitlich befristete Klausuren an – eine gute Gelegenheit, außerhalb der Hektik des Alltages wieder zu sich selbst zu finden.“ Er zeigt sich überzeugt, dass der Klostersteig die Attraktivität der Region steigern wird und Gästegruppen anspricht, die bisher am Rheingau vorbeigewandert sind. „Man muss nämlich nicht unbedingt in den Pyrenäen pilgern, um zu sich selbst zu finden – das geht auch beim Gehen im Rheingau ganz gut.“ Er hat es mit seiner Gruppe bei den Osternachtwanderungen 2014, 2015 und 2016 auf dem noch nicht ausgeschilderten Klostersteig bewiesen.

## Im Wald den Alltag abwerfen

Die Route zwischen Kloster Eberbach und Kloster Marienhausen ist zwar schon seit zwei Jahren weitgehend geplant, aber in der Feinabstimmung wurde noch einiges geändert. „Anders als ursprünglich angedacht, verläuft der künftige Klostersteig zwischen Eberbach und Vollrads nicht vornehmlich durch die Weinberge, sondern viel im Wald; dies deswegen, weil die Pilgerwanderer beim Wandern im Wald eher die Chance haben, den Alltag abzuwerfen“, erläutert Wolfgang Blum. „Es geht von Eberbach zunächst zum Wegetreffpunkt Unkenbaum, von dort oberhalb des Hallgartener Rebhanges Richtung Westen und

## Sonntags- und TatOrt-Gottesdienste in der Marien Kirche

Neben den Gottesdiensten mit Eucharistiefeiern, die jeden Sonntag um 18 Uhr in der Marien Kirche stattfinden, hält Pfarrer Weigel an jedem ersten Sonntag im Monat einen sogenannten „TatOrt-Gottesdienst“. Damit wird angedeutet, dass der Gottesdienst zeitlich so gelegt ist, dass die Gottesdienstbesucher anschließend ihren Fernsehkrimi-Abend am Sonntag zu Hause genießen können. Vor allem aber soll in diesen Gottesdiensten das Wort zur Tat werden, indem bei den „Eucharistiefeiern der etwas anderen Art“ mehr Zeit bleibt, um Gottes Wort mit neuen Formen der Musik, Literatur und anderen Elementen zu beleben. Die Gottesdienste in diesem Jahr widmen sich jeweils einem Thema der neu gestalteten Kirchenfenster. Auf Anfrage gibt es nach den Gottesdiensten eine kurze Führung durch die Marienkirche. Kontakt: Telefonnummer 06722/7506432 oder per E-Mail an [kurtskaestchen@gmail.com](mailto:kurtskaestchen@gmail.com). Weitere Informationen: [www.marienkirche-aulhausen.de](http://www.marienkirche-aulhausen.de) und [www.st-vincenzstift.de](http://www.st-vincenzstift.de). ❖



*Der Wanderexperte Wolfgang Blum, der mit seinem Konzept fürs Pilgerwandern mit dem Tourismuspreis ausgezeichnet wurde, ist in die Planung des Klostersteigs eingebunden.*



*In der Klosterkirche der Abtei St. Hildegard können Gäste an allen Gottesdiensten teilnehmen.*

dann bis hinauf zum sogenannten Frankensteiner Rech. Von hier ist es nicht weit bis zum Basalter Bruch und dem Pfingstbachtal, in dem die Pilger zur Weinbergsgemarkung von Oestrich absteigen. Nun geht es noch einmal kurz im Wald zur sogenannten Hohen Eich, bevor die Pilger im

Winkeler Honigberg wieder die Weinberge erreichen.“

## Pilgerwege im Rheingau

Der Rheingauer Klostersteig ist ein zertifizierter, etwa 30 Kilometer

langer Premium-Wanderweg, der in beide Richtungen begangen werden kann. Es handelt sich um eine Nebenroute zum Rheinsteig, mit dem sie unmittelbar verbunden ist. Als Pilgerweg startet der Klostersteig am Kloster Eberbach und führt über das ehemalige Kloster Johannisberg und die noch

aktiven Klöster Marienthal und Nothgottes und die Abtei St. Hildegard zur Marien Kirche in Aulhausen.

Der Hildegardweg ist ein knapp sieben Kilometer langer Rundweg, der von der Personenfähre Bingen-Rüdesheim am Rhein durch die Weinberge von Rüdesheim zur Pfarr- und Wallfahrtskirche Eibingen und zur Abtei St. Hildegard führt. Dort läuft man anschließend mit einem weiten Blick ins Rheintal oben am Hang entlang. Am Viadukt der ehemaligen Zahnradbahn geht es auf einer uralten Wegeverbindung, dem Kuhweg, wieder zurück nach Rüdesheim. An den Sehenswürdigkeiten und schönsten Aussichtspunkten erhalten Wanderer und Pilger einen Einblick in das Leben Hildegards und die Landschaft in ihrer Zeit. Der St. Johannes-Besinnungsweg in Walluf führt über rund sieben Kilometer von der Ruine der alten Johanniskirche über Wegkreuze und Bildstöcke mit insgesamt acht Stationen zur heutigen St. Johanneskirche.



Impression von der Osternachtwanderung – Rast an der Abtei St. Hildegard (Foto Pia Kolb).

## Geld vom Staat

### Gesetzliche Pflegeversicherung reicht nicht aus

RHEINGAU. – Eins ist sicher: Die Zahl der auf Pflege angewiesenen Menschen wird weiter steigen. Experten gehen davon aus, dass die Zahl der Pflegebedürftigen bis 2050 um 50 Prozent zunehmen wird. Und Pflege ist teuer! Das hat auch die Politik erkannt. Seit dem 1.1.2013 fördert der Staat die zusätzliche private Absicherung mit der so genannten Pflege-Bahr-Versicherung.

Diese staatliche Zulage von 60 Euro im Jahr erhält, wer mindestens 15 Euro in eine förderungsfähige Pflegezusatzversicherung zahlt. Damit erhält der Versicherte dann monatliche Leistungen von mindestens 600 Euro pro Monat in der Pflegestufe III.

Die Pflegekosten liegen bei einer stationären Versorgung bei mehr als 3.000 Euro pro Monat. Die gesetzliche Pflegeversicherung zahlt jedoch nur bis zu 1.612 Euro in der Pflegestufe III, in Härtefällen bis zu 1.995 Euro. Die Mehrkosten müssen dann vom Pflegebedürftigen getragen werden. Reicht sein Vermögen nicht aus, sieht der

Gesetzgeber vor, dass unter bestimmten Voraussetzungen die Angehörigen hierfür aufzukommen haben. Eine private Pflegezusatzversicherung kann hier helfen.“ Der Pflegebedürftige oder seine Familie haben dann einen Spielraum, um eigene Wünsche bei der Pflege zu finanzieren. Ganz gleich, ob es um eine private Pflege zu Hause oder eine umfassende stationäre Betreuung geht. Dieser Rat gilt übrigens für alle! Egal ob gesetzlich versichert oder in der privaten Pflegepflichtversicherung. Und egal ob angestellt, verbeamtet oder selbstständig. Mirko Mischok: „Aber das reicht bei weitem immer noch nicht, um die tatsächlichen Kosten im Pflegefall komplett abzudecken.“ „Dies ist ein Schritt in die richtige Richtung“, sagt Mirko Mischok, der Gesundheitsberater der ERGO.

Die monatlichen Pflegekosten werden von vielen Menschen unterschätzt. Da reicht eine Pflege-Bahr-Versicherung allein meist nicht aus.



Ich vertrau der DKV  
Der Gesundheitsversicherer der ERGO

**JETZT AUCH NOCH  
OMA PFLEGEN?  
WIE DENN?**

Gehen Sie beim Thema Pflege keine Kompromisse ein. Mit der **Pflegezusatzversicherung der DKV** sind Sie bestens abgesichert.



Alle DKV-Produkte gibt es auch bei:  
**Versicherungsbüro Mischok**  
Prälat-Werthmann-Str. 7, 65366 Geisenheim  
www.mischok-versicherungen.de

**Tel 06722 500633**



Made in Norway  
since 1971



THE INNOVATORS OF COMFORT™

# Endlich Stressless®



Das Original

Gleitsystem



Patentiert

Nackenkstütze



Patentiert

Schlaf-Funktion

M307914 036 319 876

## RELAXSESSEL, HUKLA

Lederbezug im Farbton Espresso, stufenlose, synchrone Verstellung der Fußstütze und des Rückens durch einen Elektromotor. Mit zusätzlicher Aufstehhilfe.



**INKLUSIVE**

1-motorische Verstellung

**INKLUSIVE**

komfortable Aufstehhilfe

Vorteilspreis Stoff

**999.-** ab

2. Motor gegen Mehrpreis

## Stressless® Nordic Sessel-Aktion!

Stressless® Nordic in drei Größen und 4 Lederfarben „Batick“ zum Vorteilspreis – Gestellfarbe ist frei wählbar!

in Leder ab **1.395,- EUR\***

Z.B. Stressless® Nordic mit Hocker statt 1.785,- EUR\*\*  
Gültig vom 01.04. – 31.07.2016



## Das große Markenmöbelhaus im Rheingau!

Möbelhaus Henrich GmbH

www.moebel-henrich.de  
www.kuechen-henrich.de

Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr



Chauvignystr. 1, 65366 Geisenheim/Rheingau

## Hausärztliche Versorgung

### Diagnose und Therapie vor Ort

RHEINGAU. (mg) – „Als Hausärzte verstehen wir uns als Ihre ersten Ansprechpartner in allen medizinischen Fragen. Unsere fachärztliche Ausbildung als Internisten, Geriater, Palliativmediziner und Notfallmediziner spiegelt sich im diagnostischen und therapeutischen Spektrum der Praxis wider“, erklären Dr. med. Stefan Günther und Dr. med. Peter Wanner, die eine Gemeinschaftspraxis in Geisenheim am Römerberg führen. Ein freundliches Team aus kompetenten medizinischen Fachangestellten betreut dort die Patienten und hat auch zum Ziel, den Aufenthalt in der Arztpraxis angenehm zu gestalten. Gerade in der hausärztlichen Versorgung hat man sich zum Ziel gesetzt, sich Zeit zu nehmen für die Patienten und ihre Probleme, gemeinsam nach medizinischen Wegen und Lösungen zu suchen, um deren gesundheitliche Situation zu verbessern. Dazu gehört auch das Angebot von Hausbesuchen. Dabei werden nur Behandlungen angeboten, die medizi-

nisch sinnvoll und vertretbar sind, erklären die beiden Ärzte. Ein Schwerpunkt in der Arbeit der

Gemeinschaftspraxis liegt in der Gesundheitsvorsorge und Diagnostik. Die Einsatzgebiete der modernen technischen Ausstattung reichen von Routineuntersuchungen wie Ultraschall der Bauchorgane, der Schilddrüse wie auch des Herzens und der Gefäße bis

hin zur beispielsweise frühzeitigen Beurteilung von Gefäßverkalkungen mit Hilfe neuester Ultraschallverfahren. Dazu kann man jederzeit beim nächsten Praxisbesuch mehr erfahren, ebenfalls zu den individuellen Gesundheitsleistungen. ❖

Wir bieten internistisch-hausärztliche Versorgung, Prävention, Diagnostik und Therapie.

Tanja Clarke   Ellen Reutershan   Dr. med. Peter Wanner   Dr. med. Stefan Günther   Manuela Hoxea   Elke Escher

**GEMEINSCHAFTSPRAXIS**

Dr. med. Stefan Günther | Dr. med. Peter Wanner

Fachärzte für Innere Medizin | Geriatrie | Palliativmedizin | Notfallmedizin

Römerberg 5a · 65366 Geisenheim · Tel. 0 67 22-85 33 · Fax 0 67 22-53 99  
info@praxis-guenter-wanner.de · www.praxis-guenter-wanner.de

**Unsere Sprechstundenzeiten:**

Montag – Freitag	07.00 – 12.00 Uhr
Montag	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	15.00 – 19.00 Uhr

Hausbesuche und weitere Termine nach Vereinbarung.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Gesunde Ernährung

### Was ist Vollkorn?



RHEINGAU. – Beim Vollkorn wird wie der Name schon sagt das komplette Getreidekorn verarbeitet; Ballaststoffe, Vitamine, Öle und Mineralstoffe, die sich in der Schale und im Keimling befinden, bleiben so erhalten. Das ganze Korn wird dann zu Mehl oder Schrot weiterverarbeitet. Vollkornmehle oder Schrote können bspw.

aus Dinkel, Roggen oder Weizen gemahlen werden. Bevor die Menschen technische Möglichkeiten entwickelten, den Keimling und die Randschichten auszusieben, enthielten Mehle alle diese Bestandteile und entsprachen somit dem heutigen Vollkornmehl. Anfangs wurden die Körner von Jägern und Sammlern

roh, getrocknet oder am Feuer geröstet verzehrt. Als die Menschen sesshaft wurden, begann der gezielte Anbau von Getreide welches dann zu Brei oder Fladenbrot weiterverarbeitet wurde. Irgendwann galt dunkles Brot in unserer Gesellschaft aber als rückständig und ländlich, Brot aus hellem Weizenmehl hingegen war ein Statussymbol der Oberschicht. Bis ins frühe 19. Jahrhundert war es üblich, dass an deutschen Krankenhäusern die Patienten aus der Oberschicht selektiert wurden und nur Weißbrot bekamen, während die ärmeren Patienten sich mit Schwarzbrot begnügen mussten.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts änderte sich diese Denkweise teilweise, da man die gesundheitlichen Vorteile bei der Verarbeitung des gesamten Kornes immer mehr erkannte.

Hinsichtlich der Prävention und Milderung von Diabetes gelten Vollkornprodukte als vorteilhaft.



**Bäckermeister Kai Schröer**

Die Ballaststoffe im Vollkornmehl sollen die Verdauung anregen und Verstopfungen vorbeugen. Auch soll es dazu beitragen die Darmflora zu regulieren und die Darmschleimhaut zu regenerieren. ❖

Wir im Backhaus Schröer bieten Ihnen Dinkelvollkornbrot, Vollkornbrötchen und unser Vollkorn-Quark-Brot. Hier setzten wir ein besonders mildes Weizenvollkornmehl ein, da es einige Konsumenten gibt die zwar Vollkorn essen wollen, aber die dunklen, kräftigen Roggenvollkornbrote nicht mögen. Eine gute Alternative wie wir finden.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

#### Fachgeschäfte im Rheingau:

- **Eltville** - Schwalbacher Straße 16a, Tel. 06123/900234
- **Rauenthal** - Hauptstraße 49, Tel. 06123/72144
- **Kiedrich** - Sonnenlandstraße 48 (Penny Markt), Tel. 06123/2089797
- **Walluf** - Hauptstraße 48 a, Tel. 06123/73558



[www.backhaus-schroeer.de](http://www.backhaus-schroeer.de)

## Wolf Orthopädie-Technik übernimmt „Fröbe und Lammert“

Sinnvolle Ergänzung des Angebotes / Standorte in Bingen, Gensingen und Mainz-Kastel



„Fröbe und Lammert“ ist jetzt Teil der Wolf Orthopädie-Technik

GEISENHEIM. (ds) – Seit dem 1. April hat das Sanitätshaus „Fröbe und Lammert“ einen neuen Eigentümer. Gregor Wolf, Geschäftsführer der Firma Wolf Orthopädie-Technik mit Standbeinen in Bingen, Gensingen und Mainz-Kastel, konnte mit der Übernahme sein umfangreiches Angebot erweitern. Gregor Wolf und der bisherige „Fröbe und Lammert“-Eigentümer Hugo Kemmer kennen sich seit den 1970er Jahren, als sie gemeinsam in Wiesbaden arbeiteten. Dann trennten sich ihre Wege, ohne dass man sich aus den Augen verlor. Während Kemmer sich schwerpunktmäßig im Bereich „Bandagen“ engagierte, richtete sich Wolfs Blick in Richtung Orthopädietechnik. Heute führt Wolf in der Binger Innenstadt ein Sanitätshaus mit den Schwerpunkten Orthopädie-, Reha- und Schuhtechnik, am Standort Gensingen



Gregor Wolf mit seinen Söhnen Lukas und Marius.

bildet die Klinische Orthopädie den Schwerpunkt. In Mainz-Kastel arbeitet das Unternehmen in einem medizinischen Versorgungszentrum mit.

Da Hugo Kemmer sich, wie Gregor Wolf betont, „mit Weitblick“ bereits frühzeitig stark auf den ge-

reiatrischen Bereich und damit auf den Verleih von Hilfsmitteln konzentriert hat, bildet die Übernahme des Geisenheimer Sanitätshauses eine sinnvolle Ergänzung dessen, was Wolf Orthopädie-Technik bereits anbieten kann. An der Angebotsstruktur seines

Unternehmens will Wolf nichts ändern – die zentrale Fertigung werde immer in Bingen bleiben. Neu für die Kunden im Rheingau ist, dass sie alle nötigen vorbereitenden Arbeiten in Geisenheim durchführen lassen können. Wolf Orthopädie-Technik ist im Rheingau nicht unbekannt – man habe bereits zahlreiche orthopädische Kunden in der Region. Doch der Verleih-Bereich, wie ihn Kemmer angeboten hat, gehörte nicht zum Angebot. Und da Kemmer über ein großes Lager verfügte, das Gregor Wolf komplett übernommen hat, ist es ihm nun direkt möglich, von heute auf morgen mehrere Warengruppen bedienen zu können: „Das hat mir mehrere Jahre Aufbau erspart, zumal Hugo Kemmer ein gutes System aufgebaut hat“. Auch nach der „Fröbe und Lammert“-Übernahme geht Gregor Wolfs Blick weiter in die Zukunft. So geht er davon aus, bis 2020 weitere Filialen in sein Unternehmen zu integrieren. Und der Mittfünfziger, der seinen eigenen Ruhestand bereits im Blick hat, kann beruhigt in die Zukunft schauen. Seine Söhne, beide ausgebildete Orthopädie-Mechaniker und Betriebswirte, sind schon im Betrieb tätig und garantieren einen reibungslosen Übergang in die nächste Generation.

### WOLF Orthopädietechnik GmbH

Winkeler Straße 47 · 65366 Geisenheim · Telefon 06722/980680 · Fax 06722/980681  
E-Mail: zentrale@wolf-ortec.de · Internet: [www.wolf-ortec.de](http://www.wolf-ortec.de)

#### Öffnungszeiten:

Montag-Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr und von 14.30 bis 18.00 Uhr  
Samstag von 8.30 bis 12.30 Uhr

**WOLF**  
... for a better life®

Zum Beginn des 2. Quartals 2016 hat die Wolf Ot GmbH aus Bingen das Geisenheimer Sanitätshaus Fröbe und Lammert übernommen. Der bisherige Inhaber Hugo Kemmer ist jetzt im Ruhestand, der neue Inhaber Gregor Wolf bietet ebenfalls Standard-Reha-Produkte an.

Unter Standard-Reha versteht Wolf vor allem den Bereich der Pauschal- und Verleihhilfsmittel, wie z. B. Pflegebetten, Rollatoren, Toiletten- und Duschstühle, Inkontinenzprodukte oder tägliche Pflegeartikel. Bingen allein bietet bestimmt nicht genügend Potenzial für einen über 20-köpfigen Werkstattbetrieb, da braucht es schon ein besonderes Image und eine außergewöhnliche Fachlichkeit, so dass Kunden und Patienten meist stundenlange Anfahrten in Kauf nehmen, um qualitativ besonders hochwertig versorgt zu werden.

Dazu stehen im Übrigen sogar ein hausinterner Patientenbereich in Form einer separaten Patientenwohnung zur Verfügung, das heute in drei moderne Werkstätten im Fachwerkambiente restauriert wurde. Wolf bedient den Bereich der Orthopädienschuhtechnik, der Orthopädietechnik, der Rehatechnik / Sonderbau, Standardreha und des Sanitätshauses - ein sogenannter Vollsortimenter auf Basis extrem hoher eigener Fertigungstiefe, wie er betont. Für Geisenheim ein Gewinn, wird doch die Möglichkeit, die die Wolf GmbH in Bingen bietet, nun auf einen Schlag auch in Hessen gegenwärtig sein. Schon umgesetzt sind reine "Technikertage", an denen die Orthopädietechniker aus Bingen ihre Beratungstermine, die Anpassungen und die Maßnahmen für die Hilfsmittel in Geisenheim anbieten.

Im Einlagenbereich speziell für Diabetiker, Sportler, Kinder und Problemfüße direkt zu spüren - der Zulauf ist innerhalb der ersten Wochen enorm - erfreulich und willkommen, für Wolf genauso wie für die Geisenheimer.

Auf eine gute Zusammenarbeit, auf Spaß und Fortschritt - es grüßt von der "ebsch Seit"  
**Gregor Wolf**

**Pflegebedürftigkeit****Notfall kann schnell eintreten**

RHEINGAU. – Menschen jüngerem Alters, so denkt man, sollten sich erst im fortgeschrittenen Alter um das Thema Pflege Gedanken machen müssen. Doch der Notfall (die Pflegebedürftigkeit) tritt meist unangekündigt ein und lässt sich nicht im Voraus planen. Vielleicht nicht die eigene Bedürftigkeit, aber z. B. die der Eltern. In diesem Fall ist man auch als jüngerer Mensch unmittelbar „betroffen“. Für viele, mitten im Berufs- und Familienleben stehende Angehörige eröffnet sich hier der Dschungel unseres Gesundheitssystems und es gilt, sich in viel Recherchearbeit und meist unter Zeitdruck, einem neuen, unbekanntem und sehr komplexem Themenfeld zu nähern.

Wie kann ich meinen Beruf, meinen eigenen Alltag und die Pflege meines Angehörigen organisieren und bewältigen, wo finde ich schnell Hilfe und wer kann mir all dies verständlich näher bringen und dabei helfen, diese Fragen müssen schnell geklärt werden.

In diesem Fall ist es ratsam, so früh wie möglich Kontakt zu einem Pflegedienst herzustellen, damit rechtzeitig alle benötigten Anträge bei der zuständigen Kranken- oder Pflegekasse gestellt werden können, möglichst schnell Hilfe in Anspruch genommen und eine Kostenübernahme für viele Leistungen erreicht werden kann. Der Pflegedienst des Vertrauens

spricht auch Themen an wie: Pflegestufe, Kombileistung, Pflegegeld, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Verbesserung des Wohnumfeldes, Betreuungsleistungen, Hilfsmittel zum Verbrauch, Kurzzeitpflege, Körperpflege, Behandlungspflege, Hauswirtschaftsleitungen für die Betroffenen, Pflegezeit und Hausnotruf. Dies wird individuell besprochen und auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt.

Als sehr nützlich erweist es sich zudem, wenn möglichst viele Leistungen, die man in Anspruch

nehmen möchte, aus einer Hand kommen. Also z. B. die Pflege und die Hauswirtschaft, kombiniert mit der Leistung des Hausnotrufs, da in diesem Fall stets nur ein Ansprechpartner nötig ist. Dies vereinfacht vieles erheblich und man behält einen besseren Überblick. Zudem ist die zu versorgende Person in diesem Betrieb bereits bekannt und man kann sich besser auf sie einstellen, erklärt Gernot Bäumler, der selbst im Rheingau häusliche Krankenpflege anbietet, mit Blick auf die Praxis im Alltag. ♦

## Häusliche Krankenpflege

### Gernot Bäumler

- Krankenpflege
- Hauswirtschaft
- Demenzbetreuung
- Hausnotruf
- Seniorenkarte
- Beratung



[www.gernot-baeumler.de](http://www.gernot-baeumler.de) 06722/1819

# M. LAY

Orthopädie- & Rehathechnik  
SANITÄTSHAUS



## Helfen ist unser Handwerk:

- Moderner Prothesenbau
- Stützapparate in Carbonfasertechnik
- Fußeinlagen nach Maß
- **Neu: computergefräste Einlagen nach Fußdruckanalyse**
- Leibbinden nach Maß
- Brustprothesen
- Kompressionsstrümpfe
- Sanitätsartikel
- Schuhe für lose Einlagen

Gutenbergstraße 3 · 65343 Eltville am Rhein · Telefon 06123 - 92 41 -0 · Fax 06123 - 92 41 15  
auch im SCIVIAS Krankenhaus Eibinger Straße 9 · 65385 Rüdesheim · Telefon 06722 - 937 04 19

# Neu im New Life Eltville: Schmerzlinderungszirkel

Durchführung der Kurse ausschließlich durch qualifizierte Präventionstrainer mit Zertifizierung nach § 20, daher Bezuschussung durch gesetzliche Krankenkassen.

Was bietet der Schmerzlinderungszirkel.

Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination, Verbesserung der Beweglichkeit, Herz und Kreislauf Aktivierung, Rumpfstabilisation, Ganzkörper Stabilisation, Sturzprophylaxe.

Ein sehr effizientes und abwechslungsreiches Training.



**Kursbeginn:** Ab Ende Mai

**Kursdauer:** 8 Wochen ( 1x wöchentlich )

**Anmeldung:** Ab sofort unter **06123-61818**



## TRAINING SO EFFEKTIV WIE NIE ZUVOR

# eGYM

### DIE VORTEILE

- **Trainieren wie die Profis**
- **Training planen und dokumentieren**
- **Training auswerten und optimieren**
- **Auswertung direkt auf Ihr iPad oder Ihr Smartphone**



New Life Fitness & Wellness Club GmbH

H.J.-Müller-Straße 1A · 65343 Eltville

Tel. 06123 61818 · [info@newlife-eltville.de](mailto:info@newlife-eltville.de) · [www.newlife-eltville.de](http://www.newlife-eltville.de)



# HELIOS Kliniken Wiesbaden

DKD HELIOS Klinik und HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken

Ein starkes Team für Ihre Gesundheit



## DKD HELIOS Klinik Wiesbaden

Mit nur 138 Betten, 60 tagesklinischen Plätzen und knapp 520 Mitarbeitern versorgt das Haus jährlich rund 37.000 Patienten aller Krankenkassen. Viele von ihnen haben einen weiten Weg hinter sich: lange Anreise aus fernen Ländern oder eine Arztodyssee auf der Suche nach der Ursache ihrer Beschwerden. Dass sie ausgerechnet diese – im Vergleich zu großen Universitätskliniken – relativ kleine Klinik aufsuchen, ist kein Zufall: Hier werden rätselhafte Fälle gelöst, viele Erkrankungen im Rahmen der Check-up-Untersuchungen bereits in einem sehr frühen Stadium erkannt. Denn die besondere Qualität der DKD HELIOS Klinik ist nach wie vor die Diagnostik.

Den Kern des Konzeptes bildet eine enge und kollegiale Zusammenarbeit zwischen Ärzten verschiedener Fachdisziplinen. Der interdisziplinäre Austausch wird von den Ärzten nicht als eine von vielen Möglichkeiten gesehen, sie gehört zum Programm und ist deshalb Standard. Dabei ist die Vielfalt der hier tätigen Fachexperten – insgesamt 27 Bereiche der Medizin – eigentlich sonst nur in Häusern der Maximalversorgung und Universitätskliniken zu finden. Weiterhin steht die Expertise der Ärzte für die Einholung von Zweitmeinungen zur Verfügung.



DKD HELIOS Klinik Wiesbaden

Aukammallee 33  
65191 Wiesbaden  
Telefon: (0611) 577-0  
Telefax: (0611) 577-577  
[www.helios-kliniken.de/wiesbaden-dkd](http://www.helios-kliniken.de/wiesbaden-dkd)

## HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Die HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden sind als Klinikum der Maximalversorgung in der hessischen Landeshauptstadt der zentrale Versorger. Aufgrund der über viele Jahrzehnte entwickelten, exzellenten medizinischen Expertise sind die HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken auch ein Anlaufpunkt für Menschen aus einem Einzugsgebiet, das sich weit über die Grenzen der Stadt erstreckt.

In 24 Fachkliniken, vier Instituten und zwölf Zentren stellen die HELIOS HSK mehr als 1.000 Betten für Patienten zur Verfügung. Die Versorgung mit Notfallmedizin, Dialyse, dem Angebot für Kurzzeit Chirurgie, einem Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ), sowie der besonders patientenzugewandten Palliativmedizin runden das Angebot ab. Die Klinik ist als Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg Universität Mainz auch eine Ausbildungsstätte für angehende Ärzte und Pflegekräfte, die in den eigenen, an der Klinik angesiedelten Schulen für Gesundheitsberufe ihren Beruf erlernen.



HELIOS Dr. Horst Schmidt  
Kliniken Wiesbaden

Ludwig-Erhard-Str. 100  
65199 Wiesbaden  
Telefon: (0611) 43-0  
Telefax: (0611) 43-2952  
[www.helios-kliniken.de/wiesbaden-horst-schmidt-kliniken](http://www.helios-kliniken.de/wiesbaden-horst-schmidt-kliniken)

**Microblading**

Schönheit zum Wohlfühlen

RHEINGAU. (mg) – Sich gesund und wohl zu fühlen, hängt für viele auch mit dem eigenen Aussehen zusammen. So träumen viele Frauen von den perfekten, symmetrischen Augenbrauen ohne kahle Stellen.

Eine Möglichkeit dazu ist Microblading. Der Unterschied zu gewöhnlichem Permanent Make-up liegt darin, dass beim Microbla-

ding kein Pigmentiergerät verwendet wird. Die Farbe wird manuell in die Oberhaut pigmentiert. Durch die aneinander gereihten Klängen (Blades) werden feinste Härchen gezeichnet, die man von echten Härchen kaum unterscheiden kann.

Microblading ermöglicht eine Augenbrauen-Korrektur, die natürlich aussieht. Vor der Behandlung wird

die optimale Augenbrauenform ausgemessen und aufgezeichnet. Mit einem sogenannten „Pen“ wird dann mit sanftem Druck über die Haut gegliedert und anschließend mit einer Pigmentierfarbe aufgefüllt. Der Effekt: Die Brauen sehen voller, schwingvoller und symmetrisch aus.

Die Haltbarkeit von Microblading hängt von der jeweiligen Haut-

beschaffenheit, Stoffwechselaktivität und Umwelteinflüssen ab. Generell haben die aufgefüllten Augenbrauen eine Lebensdauer von ein bis eineinhalb Jahren. Mindestens eine Nacharbeit erfolgt ca. 4 Wochen später und je nach Bedarf sollte eine Auffrischung nach ein bis spätestens zwei Jahren erfolgen. ❖

**Endlich dauerhaft HAARFREI**  
Kein Zupfen, Wachsen oder Rasieren mehr?  
Dann haben wir die perfekte Lösung für SIE und IHN.  
Wir bieten Ihnen ein komplett schmerzfreies, schonendes und sicheres Verfahren zur dauerhaften Haarentfernung mit der neuesten Technologie SHR an.

Nageldesign • Dauerhafte Haarentfernung mit SHR • Fußpflege  
• **NEU Microblading!**



Inh. Atia Aksal · Grabenstraße 18 · 65385 Rüdesheim am Rhein  
Telefon 06722 / 944 58 80  
info@atias-beautysalon.de · www.atias-beautysalon.de  
Öffnungszeiten: Mo., Mi., Do., Fr. von 9.00 bis 12.30 Uhr und von 14.00 bis 18.00 Uhr  
Di. von 14.00 bis 19.30 Uhr · Sa. nur nach Vereinbarung

**Jetzt ist es höchste Zeit etwas GEGEN Cellulite zu tun!**

z.B. 12er Oberschenkel-Abo mit dem Galvanic Spa „Körperbügler“, inklusive Startpeeling und Heimpflege  
**nur 299,- €**

Und der Sommer kann kommen...  
Buchung telefonisch unter: 06722-75392

**Piccolo-Kosmetik**  
Die Kosmetik- und Massagiefachpraxis für Sie & Ihn  
Rathausstraße 16 · 65366 Stephanshausen  
piccolo-kosmetik@hotmail.de · www.piccolo-kosmetik.de

*Reisen für besondere Anlässe im Leben oder um sich etwas Gutes zu tun  
Ideen von Ihrem Holiday Land Dahn*

---

**USA**  
Privatjettour/Bus- und Zugreise „Über den Wolken“  
9 Übernachtungen im Doppelzimmer, Frühstück, ab/bis Las Vegas, eigene Anreise  
ab **2.493,- €** p. P. / zus. Preisnachlass 300,- €

Die exklusive 10-tägige Privatjettour ab/bis Las Vegas führt die Gäste in den Grand Canyon, zum Yosemite Nationalpark, nach San Francisco und an den wunderschönen kalifornischen Küsten entlang bis nach Los Angeles. Er erwarten Sie drei Flüge im Privatjet sowie eine Zugfahrt von San Luis Obispo bis Los Angeles in der Business-Klasse. Ebenfalls inklusive: Tägliches Frühstück, 1 x Mittagessen, 2 x Abendessen, Schiffstour in San Francisco, Stadtrundfahrten in Los Angeles und San Francisco, Fahrt über den 17-Mile Drive und eine Weinprobe im California Wine Country. Deutschsprachige Reiseleitung und Reiseführer nach Wahl.

---

**MS Normandie - Flusskreuzfahrt mit Hund**  
z.B. 8 Tage durch Holland / Köln - Duisburg - Utrecht - Sneek - Gorningen - Zwolle - Zuthpen - Köln  
Hundewiese auf dem Sonnendeck, ALL INCLUSIVE Verpflegung  
Termin: 07.04.14.04.2017, ab sofort buchbar  
in der 2 Bett-Außenkabine schon ab **979,- €** p. P.

**HOLIDAY LAND**  
IHR REISEBÜRO UND KREUZFAHRTSPEZIALIST

---

**Pipes & Drums in Edingburgh**  
MS Astor \*\*\*\*  
8 Nächte ab Bremerhaven/an Kiel, in der 2 Bett-Innenkabine  
Reisetermine: 13.08.-21.8.2016  
ab **1.399,- €** p. P.



Hauptstraße 102 · 65375 Oestrich-Winkel  
Telefon 0 67 23 / 33 06 und 339 · Telefax 0 67 23 / 20 71  
e-mail: mail@reisebuero-dahn.com · www.reisebuero-dahn.de

## Guter Schlaf ist Maßarbeit

Bettssystem Röwa Ecco 2 mit individueller Körperanpassung



**Bernd Becker bei der Vermessung an der RÖWA Mess-Station. (Foto Lars Becker)**

RHEINGAU. – Größe, Gewicht, Körperbau – jeder Mensch ist ein Einzelstück. Für einen gesunden und erholsamen Schlaf ist deshalb die Auswahl der richtigen Unterfederung und Matratze wichtig. Optimale Anpassung an die persönlichen Maße bietet das Bettssystem Ecco 2 von Röwa. Der Lattenrost lässt sich individuell auf den Körperbau des Schläfers einstellen und das hochwertige Matratzenprogramm sorgt für höchsten Komfort.

Jeder Mensch ist von Natur aus anders: Körpergröße, Statur, Gewicht aber auch Schlafgewohnheiten sind ausschlaggebende Kriterien, die bei der Wahl des Bettes zu beachten sind. Um ein ergonomisches Liegen möglichst ohne Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich zu ermöglichen, bietet der Fachhandel das Bettssystem Ecco 2 von Röwa an.

Bestehend aus Lattenrost sowie Matratze mit wählbarem Bezug, kann dieses ganz auf die individuellen Bedürfnisse des Schläfers angepasst werden.

Und so wird das Bettssystem zum Maßanzug: Zunächst nimmt der Fachberater beispielsweise Größe, Gewicht, die Breite der Schultern und des Beckens, die Lordose- sowie die Knieposition auf. Die Daten erfasst er mit dem Messsystem RW 1000, das auf wissenschaftlichen Untersuchungen basiert. Die ermittelten Werte überträgt er anschließend auf den Lattenrost, der dreidimensional justierbar ist: Die einzelnen Leisten lassen sich in vertikaler und horizontaler Richtung sowie in der Festigkeit einstellen. Bei breiteren Schultern und breiterem Becken etwa können die Leisten stufenweise heruntergesetzt werden. Dadurch sinkt die Schulter und das Becken tiefer

ein und die Lordose wird optimal abgestützt. Das ermöglicht ergonomisch richtiges Liegen: Die Wirbelsäule liegt in Seitenlage gerade und der Rücken wird spürbar entlastet. Zur Stützung weiterer Körperpartien, wie zum Beispiel für das Knie, können die Leisten ebenfalls in der Höhe und Tiefe justiert werden. Zusätzlich lässt sich die Festigkeit der Leisten des Lattenrostes regulieren. Optimal ergänzt wird der Lattenrost durch die Matratze. Diese nimmt aufgrund der integrierten Technik sensibel die Einstellungen auf und passt sich der Körperkontur des Schlafenden an. In drei unterschiedlichen Kernhöhen und Festigkeiten bietet Röwa die Sensitive-Matratzen aus MTS biosyn® Schaum an. Der Röwa MTS biosyn® Matratzenschaum ist ein exklusiv für Rössle & Wanner hergestellter hochwertiger HR-Kaltschaum, der eine sehr hohe Oberflächen-Elastizität sowie Druckentlastung bei

gleichzeitiger ergonomisch optimaler Stützkraft bietet. Die Oberfläche fühlt sich angenehm soft an und liefert zugleich eine hervorragende Körperunterstützung. Lüftungskanäle im Matratzenkern, kombiniert mit einem Klimaband im Matratzenbezug, unterstützen effektiv die Luftzirkulation. So kann sich der Körper im Schlaf entspannen und regenerieren. Für individuelle Anforderungen stehen verschiedene Matratzenfestigkeiten und -bezüge zur Verfügung. Die Ecco2 Sensitive Matratzen zeichnen sich aus durch: Hervorragende Formstabilität, eine lange Lebensdauer und ein optimales Schlafklima. Für die zusätzliche individuelle Entlastung der Halswirbelsäule steht das Röwa Nackenstütz-Kissen zur Verfügung, das in vier Höhen einstellbar ist. Durch das Zusammenspiel von Matratze, Lattenrost und Kissen wird der Körper stets an den richtigen Stellen gestützt und entlastet. So behält die Wirbelsäule auch im Liegen ihre natürlich geschwungene Form – die Voraussetzung für guten Schlaf und Leistungsfähigkeit. ❖



**Die vorher genommenen Daten werden auf das Messbett übertragen und der Kunde kann die optimale Einstellung der Unterfederung direkt erleben. (Foto Lars Becker)**

Das Röwa Bettsystem **ECCO 2**

Wir nehmen Maß – und Sie liegen besser

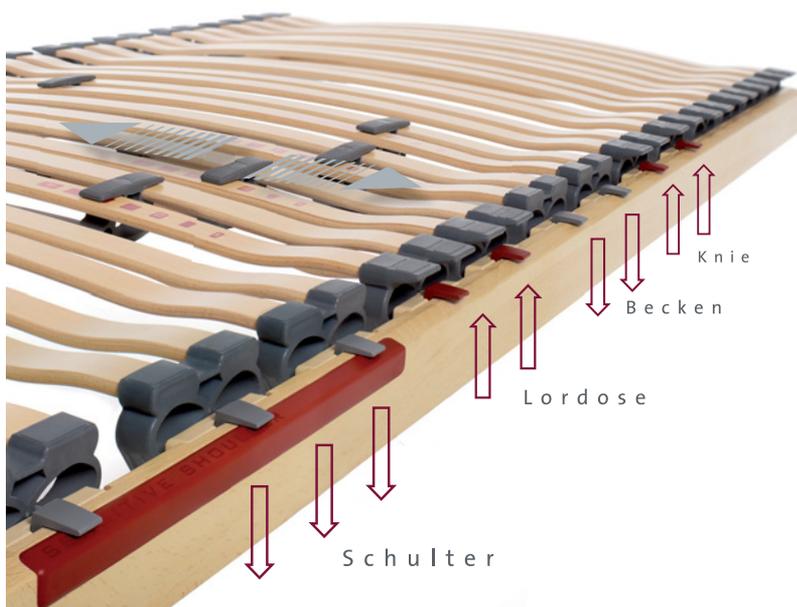
Lassen Sie sich  
... kostenlos anmessen  
... individuell und  
persönlich beraten  
Liegen Sie Probe  
– jetzt!



Jeder Mensch ist anders – je nach Größe, Gewicht und Körperkonturen. Mit Ecco 2 werden Ihre individuellen Maße exakt ermittelt und in eine Bett-Komplett-Lösung übersetzt: vom Lattenrost über die Matratze bis zum Nackenstütz-Kissen. Denn nur wer richtig liegt, kann entspannt schlafen. Lernen Sie das innovative Bettsystem Röwa Ecco 2 kennen.



So entsteht Ihr ideales Bett mit Ecco 2:  
Anmessen der Körperkontur, Lattenrost einstellen, die richtige Matratze wählen und das Nackenstütz-Kissen anpassen.



**BECKER**

Raumausstattung - Bettenhaus  
Hauptstraße 63 · Winkel · Tel. 06723/5011  
[www.raumausstattung-becker.de](http://www.raumausstattung-becker.de)

**MBT**  
Physiological Footwear

**MBT GT 16**  
Damen & Herren  
Runningschuh der  
neuesten Generation

**159,95**

**MBT**  
physiological footwear

**SALOMON**

**Salomon WINGS ACCESS GTX**  
Damen & Herren  
Trailrunningschuh  
Auslaufmodell

~~139,95~~ **89,95**

**MOTIONQUEST**  
ANALYSESYSTEM

Kostenlose Stabilitätsanalyse mit  
Schuh und Trainingsempfehlung

**currax** CURRAX  
Einlagen

Perfekte Unterstützung dank Multi-Profil: in  
drei verschiedenen Profilhöhen erhältlich // Optimierte  
Fersenschale für eine bessere Passform im Schuh //  
Optimaler Feuchtigkeitstransport durch Triple Layer //  
weniger Blasen durch speziell konzipierte Mittel-  
schicht // Natürliche Fußführung durch 3D DAT //  
Dynamische Mittelfußbrücken-Technologie aus silber-  
nen Nylon 6 Composite // Medium Rebound PORON-  
Dämpfung // spürbares Performance Cushioning beim  
Fußabdruck // Medium Rebound PORON-Dämpfung //  
spürbares Performance Cushioning beim Fußaufsatz

**34,95**

**REGATTA** GREAT OUTDOORS

**Damen Stretch-Funktionsbluse & Herren Stretch-Funktionshemd**

Kurzarm Funktionsbluse/-hemd mit hohem Baumwollanteil im modischen Karo-Look.

- Atmungsaktiv
- Pflegeleicht
- Feuchtigkeitsregulierend
- Schnelltrocknend
- Netz-Rückenbelüftung
- Verdeckte Reißverschluss-Brusttasche

**Damen Funktionsbluse & Herren Funktionshemd**

**-50%** UVP € 50,00 **24,99**

**REGATTA** GREAT OUTDOORS

**Outdoor-Bekleidung viele Artikel jetzt zu sensationellen Aktionspreisen!**

Seit 60 Jahren schenken uns unsere Kunden ihr Vertrauen in Sachen Sport, schätzen unsere Serviceleistungen und nutzen unsere kompetente Beratung. Dafür möchten wir Danke sagen – mit unschlagbaren Angeboten, und das jeden Monat aufs Neue!

**60 JAHRE**  
INTERSPORT

**INTERSPORT**  
**KIEGELE**

Kiegele Handels GmbH - Rüdeshheimer Str. 38-42 - 65366 Geisenheim  
Kiegele Handels GmbH - Rheingauer Str. 19 - 65343 Eitville am Rhein  
Kiegele Handels GmbH - Römerstr. 52 - 56355 Nastätten  
Kiegele Handels GmbH - Am Kurpark 6 - 65307 Bad Schwalbach  
Kiegele Handels GmbH - Flachsmarktstr. 10-12 - 55116 Mainz  
Kiegele Handels GmbH - Flachsmarkt 2 - 55116 Mainz  
Kiegele Handels GmbH - Bahnhofstr.12 - 64528 Rüsselsheim  
Kiegele Handels GmbH - Binger Str. 99 - 55218 Ingelheim  
[www.kiegele-intersport.de](http://www.kiegele-intersport.de)

**Aus Liebe zum Sport!**