

01 / 2017

**Rheingau**  
*Die besten Seiten  
unserer Region*  
seit 1970 **Echo** VERLAG GMBH

SONDERDRUCK

# Die Wohlfühl-Region



GESUNDHEITS- & FITNESSANGEBOTE IM RHEINGAU

Titelfoto: Christa Kaddar

# SCHLAFKULTUR FÜR ALLE GENERATIONEN

Schlafzimmer London in Erle teilmassiv oder in Eiche teilmassiv

## Schubkastenkommode

B: 60 cm, Front massiv

ab **483,-**

## Türenkommode

B: 80 cm, 2-trg. 1 Einlegeboden, Front massiv

ab **491,-**

## Kleiderschrank

3-trg, 1 Spiegeltüre, 150 x 216 x 58 cm, Beleuchtungskranz gegen MP

ab **782,-**

## Nachtschrank

3 Schübe, 60 x 53 x 43 cm, Paneel gegen MP

ab **237,-**

## Stollenbett

Lfl. 100 x 200 cm, Kopfteil Kunstleder, Bettseitenhöhe 53 cm

ab **514,-**



Alle Werbepreise gültig bis 30.5.2017!

**Nur gültig für die Leser des Rheingau Echo Sonderdruck.**



Schadstoffgeprüft  
Emissionsgeprüft

www.tuv.com  
ID: 0000045390



Geprüfte Qualität  
Garantierte Sicherheit  
Gesundes Wohnen

...erkennen Sie an diesem Zeichen

*Alle finden uns gut!*



# Henrich

Der Profi für Möbel & Küchen *im Rheingau*

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr  
und Sa. 10.00 – 18.00 Uhr

**Möbelhaus Henrich GmbH • Telefon 06722 9600 - 0  
Chauvignystr. 1 • 65366 Geisenheim/Rheingau**



**Editorial****Wohlfühlregion ...**

... ohne Altersbeschränkung

Der Weinbau, Weinfeste, Burgen, Schlösser, Klöster, die zahlreichen Wanderwege und der Rhein machen den Rheingau zu einem interessanten Fleckchen Erde.

Milde Winter, warme Sommer, die sogar nahe dem Fluss in den Gärten mediterrane Gehölze gedeihen lassen, legen die Vermutung nahe, sich in einer Wohlfühlregion zu befinden – auch wenn es einem nicht immer bewusst ist.

Ins Schwärmen über die Region gerieten ja schon früh die Rheinromantiker, die hier in ihren Betrachtungen auch gefühlsbetonte Geborgenheit ausmachten. Johann Wolfgang von Goethe, Friedrich Hölderlin und Heinrich von Kleist, Lord Byron oder die

deutsche Dichterin Adelheid von Stolterfoth warfen in ihren Dichtungen wohl eher einen verklärten Blick auf die Region, der dem Alltag der Menschen nicht entsprach.

Doch wenn man sich dieser Sichtweise öffnet, kann man auch für den eigenen Alltag viel Positives entdecken.

Orte, an denen sich Menschen ruhig und ausgeglichen fühlen, fördern die Selbstreflexion, regen die Vorstellungskraft an und bringen Erholung. Was Psychologen lange wissen, bestätigen nun auch deutsche und britische Gehirnforscher. In der Zeitschrift „Neuroimage“ berichten sie, wie sich verschiedene Umgebungen auf unsere Gehirnfunktionen auswirken. Innere Ruhe entsteht durch das Zusammenwirken verschiedener Sinneseindrücke.

Warum sollte also unsere Landschaft heute nicht genauso erfahrbar sein, wie sie es vor 200

Jahren für die ersten Rheinromantiker war – als Wohlfühlregion?

Noch dazu, wenn es heute immer mehr Angebote und Initiativen in der Region gibt, die Gesundheit und Daseinsvorsorge für alle Altersgruppen im Auge haben.

Sich Wohlfühlen ist eine Frage von Harmonie, Zufriedenheit und einem angenehmen sozialen Umfeld. Wo das zusammenkommt entsteht eine Art von Verliebtheit in die eigene Umgebung und das, was uns das Leben bietet.

Doch oft konfrontiert uns das Leben mit Erfahrungen, die nicht angenehm sind, und statt Glück vielleicht Schmerz, Krankheit, Frustration, Mangel und Beschränkung bringen.

Dann ist es umso wichtiger wieder aufgefangen zu werden und sein Wohlfühlgefühl wieder zu erlangen.

Und in dem Zusammenhang trifft man vielleicht irgendwann auf den in Mode gekommenen Begriff der „Resilienz“, mit dem sich mittlerweile zahlreiche Coachs, Berater und Psychologen in Deutschland befassen. Der Begriff wird in verschiedensten Wissenschaften verwendet. In unterschiedlichen Forschungsgebieten wie Physik, Ökologie und Psychologie geht es dabei vereinfacht um die Eigenschaft von Stoffen in Bezug auf ihre Widerstandsfähigkeit auf Druck oder Stress.

Vielleicht hat der Rheingau die Eigenschaft unsere Widerstandsfähigkeit zu stärken – für unser eigenes Wohlfühlgefühl zu sorgen – und das für alle Altersklassen.

*Michael Gamisch*

**Impressum**

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.



## BEREIT FÜR EINEN SOMMER OHNE RETTUNGSRING? Weg mit dem Winterspeck

Fettige Speisen statt leichter Kost, kuschelige Abende vor dem Kamin statt Bewegung an der frischen Luft. In der dunklen Jahreszeit ändern sich oftmals die Ernährungsgewohnheiten und körperlichen Aktivitäten. Der Stoffwechsel bei Menschen ist so aufgebaut, dass es immer wieder Zeiten der üppigen und der reduzierten Ernährung gibt.

Heutzutage bewegen wir uns generell deutlich weniger, aber besonders wenig im Winter. Demnach verbrauchen wir in dieser Zeit auch weniger Kalorien als im Sommer. Eigentlich unverständlich, denn die kalte Jahreszeit bietet genügend Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein: Ein schöner Winterspaziergang baut nicht nur Kalorien ab, sondern erfrischt auch Herz und Seele. Training im Fitnessstudio mit anschließendem Saunagang bringt den Stoffwechsel auf Trab und stärkt gleichzeitig die körperliche Abwehr.

Besonders bei etwas älteren Menschen reduziert sich die Anpassung an die erforderlichen Gegebenheiten und auch insgesamt die körperliche Aktivität. So findet eine verstärkte Gewichtszunahme in den Wintermonaten statt. Wer schon im Sommer wenig Sport treibt, der wird es im Winter noch weniger tun. Die logische Schlussfolgerung ist einfach, denn wer gut isst und sich nur wenig bewegt, nimmt mehr Energie zu sich als er verbrennt. Die Folge kann nur eine Zunahme des Gewichts in Form von Fettreserven sein.

### Doch damit soll jetzt Schluss sein!

Der Winter ist rum und schon bald wird es wärmer, der Frühling naht. Dementsprechend wird die Kleidung bald wieder kürzer und man zeigt mehr Haut. Da ist doch jetzt die perfekte Zeit 3-4 kg abzunehmen, um sich wieder fitter und wohler zu fühlen. Also weg mit dem Winterspeck! Der Winterschlaf ist rum! Jetzt schnell die Motivation unter der Couch suchen und los geht's! Falls die guten Vorsätze für das neue Jahr immer noch nicht umgesetzt wurden, wird es jetzt höchste Zeit!

BEREIT FÜR EINEN  
SOMMER OHNE  
RETTUNGSRING?

Sommerfiguren werden **jetzt** gemacht!

4 WOCHEN  
TRAINING!  
nur 39,-€\*

JETZT ANRUFEN:

☎ 0 67 23 - 60 35 222

\*Angebot ist nur gültig bis 30.05.2016

**VIVANA Fitness-& WellnessPark**

Kirchstraße 75 | 65375 Oestrich-Winkel | [www.vivana-fitness.de](http://www.vivana-fitness.de)

**VIVANA**  
Fitness&WellnessPark

## Ganz nah am „Wunder des Lebens“

Angela Braun-Tesch hat die „Hebammerei Rheingau“ eröffnet

ELTVILLE. (chk) – „Es ist ein im wahrsten Sinn des Wortes ‚wundervoller‘ Beruf“, antwortet Angela Braun-Tesch auf die Frage, was sie an ihrem Beruf liebt. „Besonders schön daran finde ich die Vielfältigkeit und das Privileg, auch berufsbedingt mit dem Wunder des Lebens und den existenziellen Lebensthemen zu tun zu haben. In meiner langjährigen Arbeit, durfte ich sehr unterschiedliche und vielfältige Erfahrungsschätze sammeln. Schon seit ich mich erinnern kann, bin ich immer sehr daran interessiert, Neues dazu zu lernen.“ Sie ist seit 23 Jahren Hebamme und hat unter anderem im Kreissaal, auf der Wochenstation und in der freiberuflichen Schwangerschafts- und Wochenbettbetreuung gearbeitet.

2003 hat Angela Braun-Tesch während der Schwangerschaft mit ihrem zweiten Kind die Hebammenpraxis Eltville gegründet, die sich im Laufe der Jahre zu dem Unternehmen Eltviller KiEZ weiterentwickelt hat. Ende 2016 hat sie dort ihre Leitungs- und Mitinhaberschaft beendet und die Hebammerei Rheingau eröffnet, wo sie mit einem multiprofessionellen Team, darunter auch drei weitere Hebammen, zusammenarbeitet. Wie sieht die Arbeit einer freiberuflichen Hebamme im Rheingau aus? Besteht sie überwiegend aus Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Geburt oder ist sie auch bei Geburten dabei? „Hier im Rheingau gibt es mittlerweile keine Hausgeburtshabammen mehr. Seit der Schließung der geburtshilflichen Station in Rüdesheim gebären die Rheingauer Frauen entweder in Wiesbaden oder in Mainz“, erklärt Angela Braun-Tesch. „Ganz aktuell durch die vielen Baustellen im Rheingau fühlen sich einige Frauen mit weiterem Anfahrtsweg doch sehr verunsichert, ob sie noch ‚rechtzeitig‘ die Kliniken erreichen.“ Leider seien die freiberuflichen Hebammen unter anderem aufgrund der Haftpflichtbedingungen nicht mehr bei Geburten dabei. „Mir persönlich fehlt dieser Arbeitsbereich sehr und besonders, wenn ich Frauen

oder Familien schon länger auch in der Schwangerschaft begleite, wäre ich auch sehr gern dabei, wenn das ‚Wunder‘ geboren wird.“

Die Rheingauer freiberuflichen Hebammen betreuen die Frauen und Familien vor und nach der Geburt. „Einige von uns bieten über-

der Geburt gesetzlich Hebammenhilfe zu.“

Angela Braun-Tesch und ihre Kolleginnen übernehmen die Wochenbettbetreuung zu Hause bei den Frauen möglichst wohnortnah oder in einem überschaubaren Umkreis, um nicht noch zusätz-

den, egal wie lange wir für einen Hausbesuch brauchen.“ Ein gutes Maß an Selbstfürsorge in Form von Auszeiten für sich selbst und die eigenen Familien hält sie für wichtig. „Das ist übrigens die gleiche Selbstfürsorge, die wir auch den von uns begleiteten Müttern und Vätern wünschen.“

### Auch aktiv als Wellcome-Koordinatorin

Seit dem vergangenen Jahr ist Angela Braun-Tesch auch Wellcome-Koordinatorin, das heißt, sie ist Ansprechpartnerin für junge Familien mit Kindern, die Entlastung suchen, und für ehrenamtliche „Wellcome-Engel“, die diese Entlastung geben können. „Wellcome passt sehr gut. Gerade durch meine Arbeit als Hebamme – und aus eigener Erfahrung – weiß ich um die Besonderheiten und Empfindlichkeit während der Schwangerschaft und der ersten Zeit mit dem Baby. Und ich weiß, wie wichtig achtsame Unterstützung in dieser Phase ist.“ Gerade die erste Zeit mit dem Baby oder Kleinkind sei wirklich „Wurzelerbeit“. Mit Hilfe von Wellcome-Engeln, die niedrigschwellig den Müttern und Familien zur Seite stehen, stelle Wellcome einen sehr wertvollen Baustein im „Stärkungs-Netzwerk“ für Mütter, Familien und ihre Babys dar. „Das ist auch eine Form der Prävention“, stellt Angela Braun-Tesch fest. „Für Wellcome Rheingau suchen wir aktuell noch neue Wellcome-Engel, sehr gerne auch aus dem hinteren Rheingau, und wir freuen uns sehr über jede Mutter oder Familie, die sich Unterstützung durch Wellcome holt – und natürlich auch über jede Form der Spende, die diese wertvolle Arbeit unterstützt.“ Als sehr schön bezeichnet sie es, dass hier im Rheingau Wellcome am Mehrgenerationenhaus Müze Eltville „angedockt“ sei. „Das passt gut in die Begegnungsstätte aller Generationen, weil das Wellcome-Projekt ja auch einen generationenübergreifenden Aspekt innehat.“ □



**Hebamme Angela Braun-Tesch liebt ihren Beruf, doch sie und ihre Kolleginnen bedauern, dass sie nicht alle Frauen nach der Geburt betreuen können, weil es zu wenige Hebammen im Rheingau gibt.**

wiegend die Betreuung nach der Geburt in Form der Wochenbettbetreuung an. Andere halten zusätzlich Kurse wie beispielsweise Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurse und bieten Einzelbetreuung und Vorsorge in der Schwangerschaft an“, erläutert Angela Braun-Tesch. „Leider gibt es hier im Rheingau wie auch an anderen Orten zu wenige Hebammen, so dass wir nicht mehr alle Frauen in der Wochenbettbetreuung betreuen können. Das ist ein Umstand, der uns selbst auch belastet, denn jeder Frau steht nach

lich durch lange Anfahrtswege viel Zeit zu verlieren.

„Ich habe immer wieder Hebammenschülerinnen, die bei uns ihr Externat machen. Das sind sehr engagierte junge Frauen, die sich bewusst für den Hebammenberuf entschieden haben.“ Wie auch andere soziale Berufe erfordert er Fachwissen und Engagement. „In der Freiberuflichkeit ist es besonders wichtig, sich gute Arbeitsstrukturen und ein gutes Zeitmanagement zu erarbeiten, da wir zum Beispiel in der Wochenbettbetreuung pauschal bezahlt wer-

## Sanfte Medizin ohne Nebenwirkungen

Klassisch homöopathische Behandlung in verschiedenen Lebensabschnitten

RHEINGAU. – Schon Mahatma Ghandi sagte: „Die Homöopathie ist die modernste und durchdachteste Methode um Kranke ökonomisch und gewaltlos zu behandeln...“

Die Homöopathie wirkt ohne schädliche Nebenwirkungen: Die homöopathischen Arzneien werden so hergestellt, dass durch die speziellen Potenzierungen mögliche giftige Wirkungen der Ausgangsstoffe beseitigt werden. Außerdem wirkt sie ganzheitlich: Die gesamten Beschwerden des Patienten werden berücksichtigt: im geistigen, seelischen und körperlichen Bereich sowie auch die vererbten Veranlagungen. Homöopathie ist eine sanfte Medizin: Die homöopathischen Mittel wirken schnell, sanft, sicher und dabei nachhaltig und kraftvoll. Durch die homöopathischen Arzneien werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte stimuliert. Mit Homöopathie kann der Patient ein Leben lang begleitet wer-

den. Schon in der Schwangerschaft ist sie nützlich, in dieser Zeit sollte ja weitgehend auf Medikamente verzichtet werden. Oft treten Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen oder auch akute Infekte auf, hier kann nebenwirkungsfrei geholfen werden.

Auch beim Umgang mit starken Emotionen können homöopathische Mittel ausgleichend wirken. Ist das Baby auf der Welt können schon eine Vielzahl von Beschwerden gelindert werden. Viele Babys leiden unter Trinkstörungen, sogenannten Drei-Monatskoliken, Zahnungsbeschwerden, oder es treten schon im 1. Lebensjahr heftige Infekte, oft z. B. mit spastischen Husten auf. Windel-ausschläge, starke Zahnungsbeschwerden, bereits früh auftretende Hautausschläge und auch Entwicklungsverzögerungen können durch eine chronische, auch konstitutionell genannte, Behandlung verbessert werden. Bei Kleinkindern finden sich häufige Infekte

oft mit vergrößerten Drüsen, bei manchen beginnen schon Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

### Für Kinder geeignet

Pseudokrapp, Mittelohrentzündungen kommen meist in diesem Alter vor und sprechen gut auf Homöopathie an. Im Schulkindalter kommen oft die ersten Warzen, manche haben noch Probleme mit dem Bettnässen oder mit Wachstumsschmerzen. Viele Eltern kommen nun mit ihren Kindern wegen Konzentrationsstörungen mit und ohne Unruhe im Sinne von ADHS aber auch bei abgeschwächten Formen. Hier kann die Homöopathie helfen ohne die Persönlichkeit zu verändern und ohne starke Nebenwirkungen.

Laut Untersuchungen von Dr. Heiner Frey kann etwa 75 Prozent der Kinder langfristig allein mit Homöopathie geholfen werden.

Ängste lassen sich sehr gut mit Homöopathie behandeln, genauso Schlafstörungen. In der Pubertät kommen mit Stimmungsschwankungen, gestörtem Selbstwertgefühl, Liebeskummer viele emotionale Beschwerden auf, aber auch die Akne kann hohen Leidensdruck erzeugen.

Bei Frauen sind oft hormonell bedingte Beschwerden, wiederkehrende Blasenentzündungen, Verdauungsstörungen ein Thema, später kommen Wechseljahresbeschwerden hinzu. Männer kommen häufiger mit Rücken- oder Gelenkbeschwerden, Hämorrhoiden oder anderen Folgen von beruflichem Stress. Frauen sowie Männer leiden unter Burnout, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Hautbeschwerden.

Sterilitätsprobleme nehmen auch bei beiden zu.

Ältere Patienten stehen oft schon unter Dauermedikation, sei es wegen zu hohem Blutdruck oder Diabetes. Auch hier können gut gewählte homöopathische Mittel den Gesamtzustand verbessern, oft können Medikamente reduziert, manchmal auch abgesetzt werden. Auch wenn in schweren chronischen Fällen eine Heilung

oft nicht mehr erreicht werden kann, so können die Beschwerden doch gelindert und Nebenwirkungen von Medikamenten reduziert werden. Selbst eine Chemotherapie kann durch begleitende, homöopathische Mittel besser vertragen werden. Eine klassisch homöopathische Behandlung verläuft im Prinzip bei jeder Erkrankung ähnlich, so beginnt sie mit einer ausführlichen Anamnese. Bei diesem 2–3 Stunden dauernden Gespräch werden alle Beschwerden des Patienten aufgenommen. Dabei werden die körperlichen, aber auch die seelischen und geistigen Symptome gesammelt. Es werden auch allgemeine Dinge wie z. B. die Ernährung, Schlaf, Wärme- und Kälteempfinden usw. besprochen. Besonders wichtig ist es, eine Art Lebenslauf der Krankheiten zu erstellen. Dieser dient dazu festzustellen welche Beschwerden, Behandlungen und sonstige Begebenheiten dem Ausbruch einer Krankheit vorausgegangen sind. Wie ein Detektiv sucht der Behandler nach möglichen Auslösern der Krankheit. Bei Babys z. B. kann schon der vorhandene Milchschorf ein Hinweis auf eine angeborene chronische Belastung sein.

Gefragt wird nach Beschwerden in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf, Kinderkrankheiten, Impfungen, Operationen, Unfällen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten usw. Auch besonders starke Stresssituationen durch Schock, Kummer, Ärger, Ängste o. ä. können dazu führen, dass z. B. eine bereits latent vorhandene allergische Veranlagung zum Ausbruch kommt. Die Lebenssituation im Allgemeinen ist auch sehr wichtig, in einer unglücklichen Beziehung bleibt man auf Dauer selten gesund. Besonderes Augenmerk verlangt auch die Familienanamnese. Sind viele Vorerkrankungen bei den Vorfahren bekannt, ist dies oft ein Hinweis darauf, dass der Behandlungsverlauf dann leider auch komplizierter und länger sein kann. Es wird je nach Intensivität der bestehenden Beschwerden zwischen der akuten und der chronischen, auch konstitutionell genannten, Behandlung unter-



Praxis für Klassische Homöopathie



**Michaela Frieling**  
Heilpraktikerin

Pater-Cyrill-Weg 1a, 65366 Geisenheim  
Mail: michaelafrieling-praxis@t-online.de

Telefon 0 67 22 - 97 10 72

schieden.

Im akuten Fall wird ein Mittel nach dem momentanen Beschwerdebild einschließlich aller Umstände die verbessernd oder verschlechternd wirken, sowie eventuell vorhandener Begleiterscheinungen ausgewählt. Für die chronische Behandlung möglichst nach der Gesamtheit aller Beschwerden, auch der schon länger vorhandenen. Die Wirkung der homöopathischen Mittel tritt im akuten Fall sehr schnell, oft innerhalb von Stunden ein. Bei chronischen Behandlungen bedarf es längerer Ausdauer und genauer Beobachtung. Es lohnt sich aber auf jeden Fall, da Nebenwirkungen vermieden werden können. Natürlich gibt es noch weit mehr als die o.g. Erkrankungen aber sie können einen Einblick darüber geben, welche in den letzten 21 Jahren oft bei mir in der Praxis vorgekommen sind. □

Michaela Frieling



» 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.



**Otto-Fricke-Krankenhaus**  
Zentrum für Geriatrie und Orthopädie  
Wiesbaden • Bad Schwalbach

Das Otto-Fricke-Krankenhaus - **Zentrum für Geriatrie und Orthopädie** - mit Standorten in Bad Schwalbach und Wiesbaden ist spezialisiert auf die Akutbehandlung älterer Patienten sowie auf die Behandlung von Erkrankungen, die im höheren Alter auftreten, wie z.B. die Folgen eines Schlaganfalls oder altersbedingte Herz- und Kreislauferkrankungen. Einen zweiten Schwerpunkt bildet die konservative Orthopädie und insbesondere die Therapie von Wirbelsäulenleiden.

**Unsere Einrichtungen:**

- **Fachklinik für Geriatrie und Orthopädie**
- **Tagesklinik (Geriatrie)**
- **Gräfin-von-Heininger-Haus: Pflegeheim mit Kurzzeitpflegebereich**



**Otto-Fricke-Krankenhaus Paulinenberg GmbH**

Martha-von-Opel-Weg 34a, 65307 Bad Schwalbach  
Telefon 06124/ 506-0, Fax 06124/ 506-530  
E-Mail: [info@otto-fricke-krankenhaus.de](mailto:info@otto-fricke-krankenhaus.de)

Weitere Informationen: [www.otto-fricke-krankenhaus.de](http://www.otto-fricke-krankenhaus.de)

# FASZIEN TRAINING

Mehr als nur ein Trend! Für die bundesweite Initiative:

*Deutschland  
wird beweglich*

wurde **VITAFIT** für die Durchführung des Programms lizenziert.

Sicherlich haben Sie auch schon einmal etwas von Faszientraining gehört. Denn nahezu nirgendwo kommt man mehr um das Thema Faszien und Beweglichkeit herum. Viele Spitzensportler wie z.B. Bastian Schweinsteiger, Miroslav Klose oder Dirk Nowitzki bringen ihre Körper mit Faszientraining in Form. Doch das Training der Faszien ist nicht nur etwas für Leistungssportler. Jeder, der im Alltag, beim Hobby oder Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun.

Viele Menschen kennen das! Verspannungen stören im Beruf, im Alltag zwicken Hüfte oder Schulter und die Leistungsfähigkeit nimmt mit dem Alter ab. Hinzu kommen vielfach auch unschöne Veränderungen der Figur. Für viele dieser Erscheinungen ist die nachlassen-

de Geschmeidigkeit des Bindegewebes verantwortlich.

Durch mangelnde oder einseitige Belastungen verliert das Faszienetz, das unseren gesamten Körper durchzieht, alle Organe umschließt und uns Form und Struktur gibt, an Elastizität und es kommt zu Verklebungen und Kleinstverletzungen dieser Strukturen. Dagegen kann man etwas tun! Der Faszien-Experte Dr. Robert Schleip sowie ein Kompetenz-Team aus Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelten gemeinsam die bundesweite Initiative „Deutschland wird beweglich“, ein Programm, das in Ergänzung ganz individueller Empfehlungen schon nach wenigen Trainingseinheiten für erstaunliche Resultate sorgen kann. In nur 5 Wochen erreichen Sie mehr Stabilität und Lebensqualität.

Für die Region Walluf und Umgebung hat Roland Reischmann seinen Fitnessclub VITAFIT für die Durchführung des Programms lizenzieren lassen. Je nach Fitness-Zustand und Trainingszielen entwickeln qualifizierte Fachkräfte unter der Leitung von Sportwissenschaftler Marko Scherer individuelle Programme. Mit jedem Teilnehmer werden vor und nach dem Programm kurze und einfache Tests durchgeführt, um die Erfolge messbar zu machen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Beweglichkeit und das Schmerzempfinden. Dr. Schleip: „Wir möchten mit diesem Programm möglichst viele Menschen an sinnvolle Bewegung heranführen. Sie werden einfach mehr Lebensqualität dadurch gewinnen.“

„Faszientraining hat mich gerettet!“

**Bäume ausreißen. Jung fühlen. Sexy sein.**

Hocheffektives Training nach neuen Erkenntnissen der Forschung.  
Für mehr Beweglichkeit, strafferes Gewebe und weniger Gelenkschmerzen.

„Die Faszien bilden in unserem Körper ein Netz und geben ihm dadurch Halt, Struktur und Form. Ob zum Beispiel der Oberschenkel schön straff und gespannt aussieht, hängt vom Tonus der ihn umgebenden bindegewebigen Hülle ab.

Außerdem können verletzte, verfilzte oder verklebte Faszien die Ursache von vielen Beschwerden sein, z.B. Schmerzen in

der Lendenwirbelsäule, den Schultern, im Ellenbogen oder im Nacken. Deshalb ist es wichtig, neben den Muskeln auch die Faszien zu trainieren.

Faszientraining sorgt also nicht nur für einen fitten Körper, sondern auch dafür, dass Sie sich mit jugendlicher Spannkraft, leichtfüßig federnd und schmerzfrei bewegen können.“



**Dr. Robert Schleip**  
Fascia Research Group,  
Universität Ulm



Klinische Beratung:  
Fascia Research Group, Universität Ulm

*Deutschland  
wird beweglich*

## 5 WOCHEN INKLUSIVE

- Beweglichkeits- und Faszien-Check mit detaillierter Auswertung am Ende der 5 Wochen
- Individueller Trainingsplan mit Einweisung und dauerhafter Betreuung
- Freie Nutzung aller Kurse und des Wellnessbereichs

**Unverbindliche  
INFO-Veranstaltung:**  
**Dienstag, 2. Mai 2017, 19.30 Uhr**  
**Mittwoch, 3. Mai 2017, 10.30 Uhr**

Anmeldung erwünscht, da  
begrenzte Teilnehmerzahl!

Ihr Faszien- und  
Beweglichkeitsexperte:  
Lizenziertes Partner der Aktion

**VITAFIT**  
Fitness - Gesundheit - Wellness

Im Grohenstück 5 | 65396 Walluf  
Tel. 0 61 23 - 999 570 [www.vitafit-walluf.de](http://www.vitafit-walluf.de)





## Gemeinsam Sport treiben ist gut für die Motivation

Wirbelsäulengymnastik der TG Eltville für Ältere ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet

ELTVILLE. (chk) – „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich ein großer Prozentsatz der Gesundheitskosten durch Prävention vermeiden lässt. Zugleich ist unstrittig, dass Bewegung und Sport zentrale Bestandteile einer erfolgreichen Prävention sind“, schreibt der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) auf seiner Homepage im Zusammenhang mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“, das er nach genau festgelegten Kriterien vergibt. Mit dem Siegel werden gesundheitsorientierte Sportangebote ausgezeichnet, die vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt wurden. Im Kern zielen die Bemühungen von „Sport pro Gesundheit“ auf eine langfristige Bindung an gesundheits-sportliche Aktivitäten und die Bildung einer eigenen Gesundheitskompetenz, auf eine Nachhaltigkeit also, die sich im Idealfall im lebenslangen Sporttreiben äußert. „In besonderem Maße gilt dies für Menschen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben. Sie auf ihrem Weg vom ‚Nicht-Sportler‘ zum ‚Präventionssportler‘ zu begleiten, ist Anspruch und Ansporn zugleich“, schreibt der DOSB weiter. „Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, erfüllen sowohl die Kurse, die mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet werden, wie auch deren Übungsleiterinnen und Übungsleiter, als auch die anbietenden Vereine die festgelegten Kriterien.“

Bei der TG Eltville zum Beispiel bietet Übungsleiter Manfred Diehl den Kurs „Wirbelsäulengymnastik für Ältere (50+)“ an. Der Kursinhalt ist so aufgebaut, dass eine gezielte Förderung der Rückengesundheit im Vordergrund steht. Schwerpunkte sind die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, die Verbesserung der Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit und das Erlernen von Entspannungsübungen nach sportlicher Betätigung und zur allgemeinen Stressbewältigung. Viele Kursteilnehmer sind schon seit Jahren mit Begeisterung dabei; andere kommen immer wieder neu dazu.

„Ich bin die Ältteste im Kurs“, sagt



**Die Übungen auf dem Pezziball sind durchaus anspruchsvoll und anstrengend. Kursleiter Manfred Diehl korrigiert dabei jeden Fehler der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.**

Hannelore Märten. Darauf kann sie durchaus stolz sein, und ihr Alter von 79 Jahren sieht man ihr nicht an. „Das macht der Sport“, antwortet sie lachend auf das Kompliment. „Sport hält jung, aber alleine würde ich es nicht machen. Die Übungsstunde einmal in der Woche braucht man für die Motivation.“ Das hilft dabei, die Übungen dann auch zu Hause weiterzumachen. „Unser Trainer beobachtet uns genau und motiviert uns, und er bildet sich auch ständig weiter“, lobt sie Manfred Diehl. „Es ist nie langweilig im Kurs und die Musik fördert die Bewegung. Wenn wir am Schluss die Entspannungsübung machen, lassen wir alles hinter uns. Muskelkater gibt es nicht.“ Hannelore Märten wohnt in Winkel und kommt seit fünf Jahren in diesen Kurs. Sie lobt auch das freundschaftliche Miteinander in der Gruppe, die

sich auch gelegentlich privat trifft. Gerald David aus Erbach kam durch den Rat einer Freundin vor einem Vierteljahr in den Kurs.

„Ich hatte ein akutes Rückenproblem und habe schon nach der ersten Stunde eine Besserung verspürt“, berichtet er. „Der Übungsleiter motiviert und korrigiert uns – manchmal bis zur Schmerzgrenze.“ Mit seinen 64 Jahren ist Gerald David einer der Jüngeren im Kurs, obwohl es weder nach unten noch nach oben eine Altersgrenze gibt.

„Der Hinweis für ‚Ältere‘ oder ‚50 plus‘ signalisiert, dass es etwas ruhiger zugeht. Der Kurs kann aber durchaus auch für jüngere Teilnehmer geeignet sein“, sagt Manfred Diehl. „Die Pezziball-Übungen beispielsweise sind recht anstrengend.“ Er schaut genau hin, dass die Übungen richtig gemacht werden, weil es darauf

wirklich ankommt. „Wenn man Übungen falsch ausführt, kann ein großer Schaden entstehen. Wichtig ist mir auch, dass die Leute bei den Übungen nicht nur stöhnen, sondern auch dabei lachen. Mir selbst muss es auch Freude machen, denn nur dann kann ich die Freude weitergeben.“ Wer eine Weile bei den Übungen zuschaut, kann sich davon überzeugen, dass durchaus auch viel gelacht wird. Manfred Diehl ist seit 15 Jahren Übungsleiter und macht drei bis vier Fortbildungen im Jahr. Den Kurs für die Wirbelsäulengymnastik bei der TG Eltville bietet er seit sieben Jahren an und auch den gleichen Kurs bei der TGS Erbach. Damit er sich um die einzelnen Kursteilnehmer ausreichend kümmern kann, ist die Teilnehmerzahl auf 15 beschränkt. Anmelden können sich auch Nicht-Vereinsmitglieder.

## Weitere Angebote im Rheingau

Der Kurs bei der TG Eltville findet freitags von 9 bis 10.30 Uhr in der Turnhalle in der Wörthstraße statt oder bei der TGS Erbach dienstags von 16 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle in Erbach. Weitere Informationen und Auskunft im Internet über [www.tg-eltville.de](http://www.tg-eltville.de) oder per Mail unter [rueckengym@tgs-erbach.de](mailto:rueckengym@tgs-erbach.de).

Der Sportkreis Rheingau-Taunus gibt auf seiner Homepage [www.sportkreis-rheingau-taunus.de](http://www.sportkreis-rheingau-taunus.de) einen Überblick über die Vereine im Kreis, die Kurse mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ oder zertifizierte Rehasportgruppen anbieten. Darunter sind neben der TG Eltville und der TGS Erbach weitere Rheingauer Vereine aufgeführt, wie die Turngemeinde Winkel, die Turngesellschaft Johannisberg, die Turnerschaft Geisenheim, die Turngemeinde Rüdesheim und der DLRG Rheingau. □



**Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und Gleichgewichtsübungen gehören zum Programm. Dabei sollen die Teilnehmer nicht nur stöhnen, sondern auch lachen können.**

## Neuer Anspruch auf Pflegeberatung seit 01.01.2017

### Individueller Beratungseinsatz möglich

Der Gesetzgeber hat im sog. Pflegestärkungsgesetz (PSG) für 2017 allherhand Änderungen vorgenommen. So trat zum 1.1.2017 ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff und ein damit einhergehendes neues Begutachtungsverfahren in Kraft. Hierbei stuft der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) bei einer neuen Begutachtung die Pflegebedürftigkeit einer Person in einen von insgesamt 5 Pflegegraden ein, die die bisherigen drei „Pflegestufen“ ersetzen. Damit verbunden ist die Erhöhung des Pflegegeldes, sowie des Budgets für §45b; Betreuungs- und Entlastungsleistungen.

Weiterhin stehen den Patienten Leistungen wie Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes und Hilfsmittel zum Verbrauch (Handschuhe, Bettunterlagen etc.) zur Verfügung.

Mit dieser Umstellung ergeben sich somit für die meisten Versicherten neue Ansprüche bzw. ein höheres zur Verfügung stehendes Budget.

Welche Leistungen Ihnen bei Pflege, hauswirtschaftlicher Versorgung und Betreuung zustehen, lässt sich in einem sog. „Beratungseinsatz“ klären.

In diesem erhalten pflegebedürftige Menschen, oder deren Angehörige, durch einen Pflegedienst ihres Vertrauens individuelle Beratung in der eigenen

Häuslichkeit, was der Sicherung und Qualität der häuslichen Pflege dienen soll und Hinweise auf weitere Auskunfts-, Beratungs- und Unterstützungsangebote geben kann. Hierbei entstehen dem Patienten keine Kosten, da diese vollständig von der Pflegekasse übernommen werden.

Auch andere Leistungen, die evtl. bereits über die Pflegeversicherung bezogen werden, bleiben davon unberührt, so dass sich diese nicht verringern, sollte ein solcher „Beratungseinsatz“ in Anspruch genommen werden. Bis 2017 stand dieser Anspruch ausschließlich den Beziehern von Pflegegeld zu. Neu ist, dass es nun auch für Patienten aller Pflegegrade, für die bereits ein Pflegedienst tätig ist (Pflegesachleistungsbezug), gesetzlich möglich ist, einmal im Halbjahr einen solchen „Beratungseinsatz“ kostenfrei in Anspruch zu nehmen. Stellen Sie also sicher, dass Ihnen keine Ansprüche verfallen und Sie ausreichend informiert sind, welche Leistungen Ihnen konkret zustehen! In unserem Betrieb verfügen wir über zwei speziell ausgebildete Pflegeberater; vereinbaren Sie daher gerne einen Termin mit uns und lassen Sie sich umfassend und individuell von uns beraten!



Häusliche Krankenpflege  
**Gernot Bäuml**  
GmbH



Leydecker Weg 5 · 65385 Rüdesheim am Rhein · Telefon 06722 / 1819  
[info@gernot-baeumler.de](mailto:info@gernot-baeumler.de) · [www.gernot-baeumler.de](http://www.gernot-baeumler.de)

## „Vieles ginge besser, wenn man mehr ginge“

Wandern und Pilgern im Rheingau tut Körper und Seele gut

RHEINGAU. (chk) – Ärzte und Therapeuten empfehlen es, Wanderer wissen es: Wandern ist gut für Körper und Seele. Auch der Deutsche Wanderver-

band und das Deutsche Wanderinstitut weisen auf ihren Internetseiten darauf hin und führen Quellen an, in denen die positiven Wirkungen des Wanderns belegt sind.

Natur, Landschaft und eine gute Wegführung entscheiden über die



**Wandern auf dem Rheinsteig: Nicht nur die Bewegung, auch die Landschaft tun Körper und Seele gut.**

**Als Pilgerführer leitet Wolfgang Blum die Pilger nicht nur durch eine inspirierende Landschaft, sondern legt auch spirituelle Stopps zum Innehalten ein.**

Beliebtheit von Wanderwegen – und da hat der Rheingau einiges zu bieten an gut ausgeschilderten und abwechslungsreichen Wegen durch den gesamten Rheingau und durch die Gemarkungen einzelner Orte. An der Abtei St. Hildegard beispielsweise kommen drei Wanderrouten zusammen: Rheinsteig, Klostersteig und Rudesheimer Hildegardweg. „Von hier aus könnt ihr 2.475 Kilometer weiter laufen bis Santiago de Compostela“, ermuntert Wander- und Pilgerführer Wolfgang Blum an dieser Stelle gerne die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der von ihm geführten Wanderungen. Für all jene, die diese „Strapazen“ nicht auf sich nehmen wollen hat er auch einen passenden Rat: „Man muss nicht unbedingt in den Pyrenäen pilgern, um zu sich selbst zu finden – das geht auch beim Gehen im Rheingau ganz gut.“ Gehen habe längst nicht mehr nur die Bedeutung von Vorwärtskommen, sondern bedeute immer auch die Ge-

legenheit zum „in sich Gehen“, und „zum Beten mit den Füßen“. Nicht erst seit Hape Kerkelings Pilgerreportage gehöre das Pilgerwandern zu den populären Formen des Gehens, und wer dies auf einer überschaubaren Strecke von 30 Kilometern machen wolle, sei auf der Strecke von Kloster Eberbach bis zur Marienkirche in Aulhausen gut aufgehoben.

„Immerhin gab es einst zwölf Klöster in den 24 selbständigen Orten des Rheingaus. Diese Dichte auf ähnlich kleiner Fläche dürfte deutschlandweit einmalig sein“, hebt Blum hervor. 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 Rückschau betrachten, sondern ganz praktisch erleben. Alle drei Einrichtungen bieten zeitlich be-

fristete Klausuren an – eine gute Gelegenheit, außerhalb der Hektik des Alltages wieder zu sich selbst zu finden.“ Der Erfolg gebe den Klostersteig-Initiatoren Recht.

„Die Route hat sich seit ihrer Eröffnung im September 2016 einen festen Platz bei Pilgern gesichert“, unterstreicht Wolfgang Blum, der für sein Projekt „Pilgern im Rheingau“ Anfang 2016 mit einem Tourismuspreis ausgezeichnet wurde. Er begleitet Wanderer zu allen Jahreszeiten auf dem neuen spirituellen Weg. Der Klostersteig spreche Gästegruppen an, die bisher am Rheingau vorbeigewandert seien, und werde die Attraktivität der Region noch weiter steigern.

### Sinnvolle „Umwege“

Fernwanderer lieben den Rheinsteig, der auf rund 320 Kilometern von Bonn nach Wiesbaden durch den Rheingau führt. Seit es den Rheinsteig gibt und seit Blum zertifizierter Führer ist, stellt er auch in der Region eine wachsende Wanderbegeisterung fest. „Der Rheinsteig ist im Bewusstsein vieler Menschen. Die Wege, die er nutzt, gab es auch vorher schon. Nur

**Der Hildegardweg bezieht auch enge, historische Wege ein.**

200 Meter der 320 Kilometer langen Strecke wurden neu angelegt. Es musste nur der Zusammenhang hergestellt werden, und der Blick muss sich immer wieder ändern.“ Gelegentlich bemängeln ortskundige Wanderer aus der Region, der Rheinsteig mache mancherorts „unnötige Umwege“. „Diese „Umwege“ sind nicht unnötig oder unsinnig, sondern orientieren sich an den Vorgaben, die ein Premiumwanderweg wie der Rheinsteig zu erfüllen hat“, erläutert Blum. „Nur 15 Prozent der Wege dürfen asphaltiert sein. Das könnten wir nicht erfüllen, wenn wir den Rheinsteig nur durch Weinberge führen.“ So gesehen hat zum Beispiel der „Bogen“ über die waldreiche Strecke bei Schlangenbad und Georgenborn eine wesentliche Bedeutung.

## Unterwegs mit Wolfgang Blum:

Wolfgang Blum, der auch Rheingauer Kultur- und Weinbotschafter ist, begleitet auch die Wein-Walks der Benediktinerinnen der Abtei St. Hildegard. In diesem Jahr stehen noch zwei Nachmittagstouren mit Nonnenpower auf dem Programm:

Am Sonntag, 2. Juli, steht die Heilige Hildegard im Mittelpunkt der Wanderung. Schwester Christophora Janssen von der Abtei begleitet die Gäste auf dem Rudesheimer Hildegardweg. Sie berichtet unterwegs vom Leben und Wirken der visionären Äbtissin, Blum plaudert über den Rheingau, Reben und Romantik.

Am Sonntag, 1. Oktober, führt der Hildegard Wein-Walk in den Wingert des Herrn. Unterwegs erklären die beiden Winzerinnen Schwester Thekla und Schwester Andrea, was das Be-

sondere an den Weinbergen der Abtei ist, Blum erzählt dazu Geschichten aus dem Rheingau. Zum Ende der Tour öffnen die beiden Weinfrauen den klostereigenen Keller für ihre Gäste und gewähren Einblick in das weltweit einzige Klosterweingut, das von Frauen geführt wird. Mehr dazu unter [www.abtei-st-hildegard.de](http://www.abtei-st-hildegard.de).

Am Sonntag, 25. Juni, begrüßen die Pilger auf einer Rundroute zu den Klöstern Marienthal und Johannisberg den Sommer, am Sonntag, 24. September, pilgern sie im Herbst nach Eberbach. Am zweiten Weihnachtsfeiertag geht es in einer winterlichen Rundtour von Geisenheim aus zu den drei „lebendigen Klöstern“ am Rheingauer Klostersteig.

Bei allen Pilgerwanderungen mit Wolfgang Blum regen spirituelle Stopps unterwegs zum Innehalten an. Dort finden die Teilnehmer Antwort auf die persönliche Frage: „Bin ich noch auf dem richtigen Weg?“. Das meint nicht nur die Route – der Rheingauer Klostersteig ist bestens beschildert – son-

dern vor allem innere Werte, die allesamt mit Wohlfühlen in Verbindung stehen. Spätestens jetzt kommt einem der Dichter Johann Gottfried Seume, der berühmte Spaziergänger nach Syrakus, in den Sinn: „Vieles ginge besser,

wenn man mehr ginge.“ Diese und weitere Termine finden Wander- und Pilgerfreunde und solche, die es werden wollen, auf der Homepage [www.blum-wolfgang.de](http://www.blum-wolfgang.de). □



**Die Wein-Walks mit den Benediktinerinnen der Abtei St. Hildegard beziehen den Rheinsteig, den Klostersteig und den Hildegardweg ein.**

## Rheingauer Pflorgeteam

*Häusliche Krankenpflege und Seniorenbetreuung*

**Zuwendung**

**Geborgenheit**

**Liebevolle Pflege**

**Individuelles Betreuungsangebot**

**Unterstützung im Haushalt**

**Kompetente Beratung**

**06722/2944**

**[www.rheingauer-pflegeteam.de](http://www.rheingauer-pflegeteam.de)**



## „Es ist schön dabei zu sein, wenn etwas Neues entsteht“

Auf der Palliativstation im JoHo Rheingau können Schwerkranke heimatnah versorgt werden



RÜDESHEIM. (chk) – Seit Januar 2016 wird das Rüdesheimer Krankenhaus unter der Trägerschaft der St. Josefs-Hospital Wiesbaden GmbH geführt und nennt sich seitdem St. Josefs-Hospital Rheingau (JoHo Rheingau). Neu eingerichtet wurde am 1. Oktober 2016 die Palliativstation, die damit die erste stationäre Palliativversorgung im Rheingau bietet. Sechs geräumige Zimmer bieten jeweils einem Patienten und seinem Angehörigen einen besonders geschützten Raum, um fordernde Situationen medizinisch zielgerichtet und menschlich intensiv unter Wahrung von Würde, Respekt und Selbstbestimmung gestalten zu können. Seit Oktober seien bereits 70 Patienten auf der Palliativstation betreut worden. „Durch die Ausstattung der hellen und wohnlichen Patientenzimmer und des Begegnungsraums auf der Palliativstation mit Blick über die Weinberge zum Rhein und zum Niederwalddenkmal wollen wir den Bedürfnissen der Patienten und ihrer Angehörigen Rechnung tragen“,

betonen der Chefarzt der Inneren Medizin, Priv. Doz. Dr. Markus Schubert, und Klinikleiter Jens Ga-

briel. „Außerdem können wir seit Beginn feststellen, dass mit den niedergelassenen Ärzten der Regi-

on hier eine wirkliche Zusammenarbeit stattfindet.“

Durch die Zusammenarbeit im JoHo-Verbund mit der Palliativmedizin im St. Josefs-Hospital Wiesbaden unter Leitung von Dr. med. Bernd Oliver Maier und dem Ökumenischen Hospiz-Dienst Rheingau von Pfarrerin Beate Jung-Henkel wurde die Einrichtung einer Palliativstation im JoHo Rheingau erst möglich. „Dass es Berührungängste mit dem Thema Sterben gibt, ist normal, aber hier können die Menschen Vertrauen in den Ort entwickeln“, erklärt Dr. Bernd Oliver Maier, Chefarzt der Palliativmedizin und Onkologie im JoHo Wiesbaden. Das gemeinsame palliativmedizinische Konzept bestehe darin, Menschen, die mit dem Erleben und den Folgen einer schwerwiegenden und unheilbaren Erkrankung konfrontiert sind, medizinisch kompetente Behandlung und menschlich intensive Unterstützung und Begleitung zu bieten. Die Linderung von körperlich bedingten Symptomen durch effektive Schmerztherapie,



**Der Ausblick über die weite Rheinlandschaft tut Patienten und Angehörigen gut; hier mit Dr. Markus Schubert und Krankenpfleger Frank Boos.**



**„Der Rheingau hat diese Versorgungsstruktur gebraucht und verdient“, sagt Dr. Linda Fendel.**

die Behandlung von Luftnot oder Übelkeit hat dabei ebenso große Bedeutung wie die Bearbeitung psychischer und sozialer Belastungen durch psychosoziale und seelsorgerliche Begleitung. Dafür sorgt ein multiprofessionelles Team. „Oft gelingt während des Aufenthaltes auch eine Stabilisierung, die eine anschließende ambulante Weiterbetreuung im häuslichen Umfeld – zumindest zeitweise – ermöglicht“, erklärt Palliativmediziner Dr. Bernd Oliver Maier. „Es gibt schon seit geraumer Zeit eine Zusammenarbeit zwischen uns und dem Ökumenischen Hospiz-Dienst Rheingau von Pfarrerin Beate Jung-Henkel. Die hospizliche Identität soll durch die Palliativstation nicht abgelöst werden. Das Hospizzimmer des Ökumenischen Hospiz-Dienstes Rheingau hat außerdem weiterhin Bestand.“

### Herausforderungen für Ärzte und Pflegepersonal

Der Charakter eines Krankenhauses und einer Station wird geprägt durch die Menschen, die dort arbeiten, und für die Arbeit auf der Palliativstation entscheiden sich immer besonders aufmerksame, empathische Menschen. Dr. Markus Schubert beispielsweise hat nicht nur als Internist und Pallia-



**Dr. Bernd Oliver Maier, Dr. Markus Schubert, Jens Gabriel und Marianne Meindl-Giesen ist das Wohl von schwerkranken Menschen und ihren Angehörigen ein Herzensanliegen.**

tivmediziner eine Affinität zu diesem Thema, sondern er engagiert sich ehrenamtlich im ökume-

nischen Hospiz-Dienst und ist seit Ende letzten Jahres Vorsitzender des neu gegründeten Vereins „Ak-

tionsbündnis – Sorge tragen mit und für ältere Menschen im Rheingau“. Dass sich ein christli-



**Der Begegnungsraum ist ein Ort für ruhige Gespräche in geschützter Atmosphäre.**

ches Krankenhaus sich für eine Palliativstation entscheidet, ist für Schubert eine „logische Konsequenz“.

Aus dem Team der Palliativmedizin von Dr. Bernd Oliver Maier im JoHo Wiesbaden kommt auch Dr. Linda Fendel, Oberärztin der Palliativstation: „Meine Erfahrung auf diesem Gebiet nun in Rüdeshheim zu Verfügung zu stellen, um schwerkranke Patienten heimatnah im Rheingau zu versorgen und ihre Angehörigen zu begleiten – das bedeutet mir sehr viel“, betont sie. „Der Rheingau hat diese Versorgungsstruktur gebraucht und verdient.“ Sie freut sich, mit vielen ihrer früheren Kollegen wieder in Kontakt zu sein, die heute zum Teil niedergelassene Hausärzte im Rheingau sind. Im Sinne eines guten Netzwerkes könne man so die optimale Versorgung für die Betroffenen und ihr Umfeld bieten. „Mich bereichert die Arbeit im multiprofessionellen Team, denn nur durch die unterschiedlichen Sichtweisen der verschiedenen Berufsgruppen wird der Patient in seiner Gesamtheit wahrgenommen.“

Auf die Frage, wie sie die ersten Monate beurteile, antwortet sie:

„Nach dem ersten halben Jahr ist das Team nun im Alltag angekommen, wir haben vieles schon erreicht, viele schöne, schwere, anstrengende und zum Teil auch kräftezehrende Begleitungen gehabt – wir können auf viele Momente der Trauer, des Abschiednehmens wie auch auf viele freudige und humorvolle Stunden zurückschauen“. Und was würde sie gerne noch erreichen? „Als nächstes gilt es, unsere Arbeit und unsere Haltung weiter in das Haus und in ambulante Strukturen zu tragen. Die konsiliarische Arbeit sollte gestärkt werden, denn nicht jeder schwerkranke Patient innerhalb des Hauses benötigt unbedingt einen Aufenthalt auf der Palliativstation, und nicht für jeden ist bei Bedarf gerade ein Bett frei. Der Aufbau eines palliativmedizinischen Konsilientestes wäre zum Beispiel ein Ziel.“

Auch Stationsleiterin Marianne Meindl-Giesen, gehört zu den Menschen, die auf die Palliativstation geradezu gewartet haben.

„Ich habe immer gehofft, dass es hier einmal eine Palliativstation gibt“, sagt sie. Sie war bei den ersten, die eine Hospizhelferinnen-Ausbildung machten. 2008 absol-

vierte sie die Palliative-Care-Ausbildung und war einige Zeit in der Palliativ-Komplexbehandlung tätig, die es vorübergehend unter Dr. Rottmann gab. „Ich war selbst lange krank und nach einem Jahr Pause kam diese Arbeit für mich wie gerufen“, erklärt Marianne Meindl-Giesen. „Es ist schön dabei zu sein, wenn etwas Neues entsteht.“ Sie hat ihre Krankenpflege-Ausbildung im St. Josefs-

Hospital in Wiesbaden absolviert und arbeitet seit 1979 im Rüdeshheimer Krankenhaus. Mit ihr arbeiten noch sieben weitere Pflegekräfte auf der Palliativstation. Fünf von ihnen waren – wie sie – auf anderen Stationen im Haus und haben sich intern beworben. „Auf der Palliativstation werden die Prioritäten ganz anders gesetzt – hier gibt der Patient den Takt vor.“ □

## Rückenschmerzen verbreitet

Jährlich 351 Behandlungsfälle im Kreis

RHEINGAU. (mg) – Rückenschmerzen begleiten den Großteil der Bevölkerung. Wird der Schmerz quälend, gehen viele Menschen zum Arzt. Die Anzahl der Behandlungsfälle ist dabei regional unterschiedlich. So gab es im Rheingau-Taunus-Kreis zwischen 2009 und 2015 durchschnittlich pro Jahr 351 Behandlungsfälle je 1.000 gesetzlich Versicherte. Hessenweit lag der Durchschnitt bei 462, berichtet die Krankenkasse IKK classic anhand aktueller Daten der Bertelsmann Stiftung. „Stärke, Art und Dauer von Rückenschmerzen können so unterschiedlich sein wie ihre Ursachen. Bei länger andauernden oder starken Schmerzen sollten Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen“, sagt Sven Keiner von der IKK classic in Hessen.

### Diagnostik

Rückenschmerzen sind eine subjektive Erfahrung, zu der andere nur indirekt Zugang haben. Das macht die Ursachenforschung nicht immer einfach. Zur Diagnosestellung können auch sogenannte bildgebende Verfahren wie Röntgenuntersuchungen, MRT oder CT eingesetzt werden. Hier liegt der Kreis mit 366 Bildgebungen je 1.000 Versicherte pro Jahr knapp über dem Hessenschnitt von 374. Der bundesweite Durchschnitt liegt bei 398. Experten gehen davon

aus, dass sich bei vier von fünf Patienten trotz gründlicher Diagnostik keine spezifische Schmerzursache finden lässt. Eine Bildgebung sollte daher wegen der Strahlenbelastung und einem möglichen falsch positiven Ergebnis – bei dem scheinbar spezifische Ursachen für den Rückenschmerz identifiziert werden, die aber tatsächlich keinerlei Bedeutung haben – nicht zu früh durchgeführt werden.

### Bewegung ist die beste Medizin

Die meisten Menschen sehen laut einer Umfrage der IKK classic die Gründe für ihre Rückenbeschwerden in einseitiger Belastung (51 Prozent) und mangelnder Bewegung (22 Prozent). Auch werden psychische Ursachen genannt, etwa der Stress im Beruf (12 Prozent). „Die Mehrheit der Bevölkerung bewegt sich zu wenig – regelmäßige Bewegung und Ausgleichsübungen sind aber die beste Prävention gegen Rückenschmerzen“, sagt Sven Keiner. Unterstützung bieten auch bestimmte Gesundheitskurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden. In diesen Kursen werden sowohl Techniken für eine rückenschonende Bewegung und Entspannung vermittelt als auch Wege aus der „Komfortzone“ aufgezeigt. □



St. Josefs-Hospital Rheingau



### Ihr Rheingauer Krankenhaus

#### Unsere Fachabteilungen und Zentren

- Innere Medizin ◦ Palliativstation
- Allgemein- und Unfallchirurgie
- Fußchirurgie • Geriatrie
- Gynäkologische Chirurgie
- Gynäkologie • Radiologie
- Anästhesie und Intensivmedizin

#### 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)

# TESTEN SIE UNSER E-PAPER 2 Wochen kostenlos!



Weitere Informationen:

## Abo-service

Telefon: 06722/9966-60

abo@rheingau-echo.de

www.rheingau-echo.de

# Rheingau Echo

Die besten Seiten  
unserer Region

Verlag GmbH

Industriestraße 22 · 65366 Geisenheim

## Im Einsatz für bessere Mobilität

Den Sommer auf der Terrasse genießen, am Rheinufer entlang schlendern oder einfach nur zuhause vom Erdgeschoss ins Obergeschoss gehen – ganz normale Mobilität.

Im Alter oder bei Krankheit nicht immer möglich. Wenn jeder Gang zur Belastung wird, der Einkauf zur Herausforderung, jede Bewegung schmerzt, Stehen, Duschen oder Baden unmöglich werden, hilft Rehathechnik aus dem Rheingauer Sanitätshaus Lay in Eltville und Rüdesheimer am Rhein mit einer Vielzahl von

Produkten, die den Alltag erleichtern.

Bei körperlichen Einschränkungen kann Technik das Leben erleichtern. Die persönliche Beratung durch die erfahrenen und qualifizierten Rehathekniker – auch in den eigenen vier Wänden – hilft die Gehhilfe, den richtigen Rollator, Rollstuhl, Lifter, das passende Pflegebett oder andere Alltagshilfen auszuwählen. Gerade auch für Bad und WC.

Im neuen **Musterbad für Senioren im ZEBRA** (Zentrum Ehrenamt-Beratung Rheingauer Akteure) in der Rüdesheimer



Das Reha-Team im Sanitätshaus Lay.

HELFEN ist unser Handwerk

- Moderner Prothesenbau
- Stützapparate in Carbonfasertechnik
- Fußeinlagen nach Maß
- Reha- und Orthopädietechnik für Kinder
- Computergefräste Einlagen nach Fußdruckanalyse
- Diabetische Versorgung
- Schuhe für lose Einlagen
- Leibbinden nach Maß
- Brustprothesen
- Lymphatische Versorgung und Kompressionsstrümpfe
- Sanitätsartikel

Fertigung in eigener Werkstatt

Gutenbergstraße 3 · 65343 Eltville · Tel.: 0 61 23 - 9241-0

St. Josefs Hospital Rheingau · Eibinger Straße 9 · 65385 Rüdesheim am Rhein · Tel.: 0 67 22 - 9 37 04 19  
www.sanitaetshaus-lay.de

M. LAY  
Orthopädie- & Rehathechnik

Das Sanitätshaus  
im Rheingau

**Musterbad  
für Senioren**

Ausstellung  
im ZEBRA Geisenheim,  
Rüdesheimer Straße

Straße, Geisenheim, präsentiert das Sanitätshaus Lay an vielen Beispielen, wie ein Badezimmer auf veränderte Anforderungen angepasst werden kann. Eine Ausstattung mit z. B. Badewannenlifter oder Toilettensitzerhöhung, unterfahrbarem Waschtisch etc. erleichtert Pflege und Hygiene im eigenen Badezimmer. Wiedergewonnene Lebensqualität! Neben klassischer Rehathechnik steht das Sanitätshaus Lay mit eigener Werkstatt auch für kompetente Orthopädietechnik auf höchstem Niveau, gerade auch mit Blick auf die Bedürfnisse für Kinder. Darüber hinaus sind die Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter des seit mehr als 25 Jahren im Rheingau ansässigen Fachbetriebs die Ansprechpartner für lymphatische und diabetische Hilfsmittelversorgungen. Kommen Sie doch einfach vorbei. Oder vereinbaren Sie einen Termin für die Beratung in Ihrer Wohnung. Gerne können Sie auch den zusätzlichen Service des Sanitätshauses nutzen: Testen Sie die Hilfsmittel daheim.

Das Sanitätshaus Lay finden Sie in Eltville, Gutenbergstraße 3, oder im St. Josefs Hospital Rheingau, Eibinger Straße 9, 65385 Rüdesheim am Rhein. Mehr Infos unter: [www.sanitaetshaus-lay.de](http://www.sanitaetshaus-lay.de)



## Masern-Impfung:

Informieren und Eigenverantwortung stärken

RHEINGAU. (mg) – Die Techniker Krankenkasse (TK) in Hessen befürwortet die Einschätzung von Gesundheitsminister Stefan Grüttner, die Menschen zum Thema Masern-Impfung gut zu informieren und aufzuklären, anstatt eine Impfpflicht zu fordern.

„Die TK hält eine Masern-Impfung für richtig, ist aber gegen eine Bevormundung der Versicherten. Wir setzen uns dafür ein, dass sich die Versicherten eigenverantwortlich entscheiden“, sagt Dr. Barbara Voß, Leiterin der TK-Landesvertretung Hessen. Die TK tritt bereits seit Jahren dafür ein, die Gesundheitskompetenz ihrer Versicherten zu stärken. Vor diesem Hintergrund begrüßt die TK die Haltung des Ministers und ist ebenso für mehr Aufklärung und

gegen eine Impfpflicht. Die Masern-Impfung schützt nicht nur den größten Teil der Geimpften. Je mehr Menschen gegen die Krankheit immun sind, desto besser sind auch Neugeborene und Säuglinge vor der ersten Impfung geschützt oder Menschen, die wegen anderer Erkrankungen nicht geimpft werden können bzw. bei denen die erste Masern-Impfung wirkungslos geblieben ist. Mit einer Impfung schützt sich also nicht nur jeder Einzelne selbst, sondern auch seine Mitmenschen vor der Krankheit. Nach einer zweifachen Masern-Impfung, entwickeln über 99 Prozent der geimpften Menschen eine lebenslange Immunität gegen die Krankheit. □

## „Privat oder Kasse?“

Studie: Zwei-Klassen-Medizin bei Rückenschmerz?

RHEINGAU. (mg) – Haben gesetzlich Krankenversicherte die gleichen Chancen, einen gesunden Rücken zu bekommen bzw. zu behalten, wie privat Versicherte? Eine wissenschaftliche Studie von FPZ „Deutschland den Rücken stärken“ GmbH bejaht jetzt diese Frage und erteilt damit der vielzitierten Zwei-Klassen-Medizin in Deutschland – zumindest in diesem Segment – eine Absage.

Für die Untersuchung haben die Wissenschaftler bundesweit erhobene Daten von 16.141 Patienten aus den Jahren 2010–2015 aus mehr als 200 deutschen Rückenzentren ausgewertet. Die Vergleichbarkeit der beiden untersuchten Patientengruppen PKV (Private Krankenversicherung) und GKV (Gesetzliche Krankenver-

sicherung) wurde zusätzlich gewährleistet, weil für die Erhebung nur diejenigen Patienten berücksichtigt wurden, die aufgrund fachärztlicher Verordnung an der Therapie teilgenommen haben. Die Studie zeigt eindeutig, dass bei einer standardisierten Behandlung die Chance auf Behandlungserfolg nicht von der Versicherungsform abhängig ist. Während Privatversicherte eine längere Behandlung bekommen und aufgrund des weniger restriktiven Modells mit der eigenen „Disziplin“ zu kämpfen haben, führt die Stringenz durch die weisungsgebundene Anwendung bei gesetzlich Versicherten zu leicht besseren Therapieresultaten. So erreichen beide Gruppen, trotz unterschiedlicher Ausgangslage am Ende ein vergleichbares Ergebnis. □

Anzeige

# 25 KILO LEICHTER, 10 JAHRE JÜNGER.

**Ein flacher Bauch macht zufrieden und selbstbewusst. Deshalb: Mach mit beim Bauchweg-Programm von Mrs.Sporty.**

**Trainiere 4 Wochen und freud dich über sichtbare Erfolge.**

Ingrid (50) hat bereits ihre Traumfigur erreicht durch das gezielte Mrs.Sporty Training und das Ernährungskonzept. „Ich bin heute 25 Kilo leichter und gefühlte 10 Jahre jünger.“

4 Jahre Frust beim Shoppen in Größe 44 und immer aus der Puste sein sind Geschichte. Das Shoppen in meiner neuen Kleidergröße ist richtig aufregend. Und dem Sport sei Dank ist meine Haut trotz Abnehmen straff geblieben. Ich habe so viel aus-

probiert, Fahrradfahren, Schwimmen und verschiedene Fitnesskonzepte. Immer fehlte schon nach kurzer Zeit die Motivation – bis ich zu Mrs.Sporty kam.“

Das Erfolgsrezept von Mrs.Sporty liegt in der Kombination von effizientem Training und einer ausgewogenen Ernährung. Dein persönliches Trainerteam leitet dich an, motiviert dich und gibt dir praxisnahe Tipps für deinen Alltag.

So hat das ungesunde Bauchfett keine Chance und dein Bauch wird langfristig gestrafft.

**SO EINFACH GEHT'S:**

Du wünschst dir auch einen flachen und straffen Bauch? Nimm teil am Bauchweg-Programm von Mrs.Sporty. Mrs.Sporty lädt 50 Frauen ein, 4 Wochen lang zum Preis von 29,90 € zu trainieren. Du brauchst keine „sportliche Vergangenheit“ zu haben.

Einzige Bedingung ist, dass du 4 Wochen lang 2–3 Mal pro Woche 30 Minuten Zeit investierst. Ein kleiner Preis für einen flachen Bauch, findest du nicht?

**Das Mrs.Sporty Team freut sich auf dich!**

**WAS IST DEIN ZIEL? STARTE JETZT DURCH!**

Mrs. Sporty Eltville · Telefon 06123 / 976004

Mrs. Sporty Geisenheim · Telefon 06722 / 9080988

Gültig bis 30.6.2017



Ingrid (50), Mitglied bei Mrs.Sporty

**MRS.SPORTY**

St. Martinus  
Apotheke

Kathrin Büschenfeld



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



http://www.loewen-apotheke-eltville.de  
E-Mail: info@loewen-apotheke-eltville.de

TÜV zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

Schwalbacher Str. 11  
65343 Eltville am Rhein  
Telefon 0 61 23 - 25 16  
Telefax 0 61 23 - 47 64



sonnen  
apotheker  
CASSIAN FROHNWEILER

## Venenmess-Woche 8.-13. Mai

Venenschwäche ist weit verbreitet. Oft liefern geschwollene Beine den Hinweis. Wir überprüfen Ihre Venenfunktion schnell und zuverlässig. Die Gebühr in Höhe von 1,50 € kommt dem Ökumenischen Hospiz Dienst Rüdesheim zu Gute.

**Venencheck** ✓  
**Beratung** ✓  
**Hilfsmittel** ✓



## Impfberatung

Welche Impfung für welches Land? Und was ist in Deutschland wichtig?

Gerne überprüfen wir Ihren Impfstatus. Bitte planen Sie mit unserer Hilfe rechtzeitig. So erleben Sie Ihren Urlaub optimal geschützt.



## 10 Stempel sammeln und 10 Euro sparen!

Wir belohnen weiterhin den Kauf der Produkte von Vichy und Roche-Posay.



Burggraben 3a · Geisenheim · Telefon 06722/8366

## Rx-Versandhandelsverbot

### Ungleicher Wettbewerb

Apotheken sehen ihren Service gefährdet

RHEINGAU. (mg) – Das Internet ist – wie jede neue Technik – je nach Blickwinkel Fluch und Segen zugleich. In einem „Offenen Brief“ macht die Oestrich-Winkeler Apothekerin Almut Hammer deshalb im Namen vieler Kollegen auf die Problematik des Versandhandels mit Medikamenten aufmerksam und bittet zugleich um Unterstützung des Vorhabens des „Rx-Versandhandelsverbots“. Die jetzige Blockade des Rx-Versandhandelsverbots durch die SPD geführten Ministerien mache schlicht fassungslos: „Wir reden hier schließlich nicht über den Handel mit Bonbons!“, empört sich die Apothekerin.

Nach dem EuGH-Urteil vom Oktober 2016 sei eine Situation geschaffen worden, die ganz klar zu Lasten der Präsenz-Apotheken in Deutschland gehe oder gar die Existenz vieler Apotheken in Deutschland bedrohe. Gefährdet werde dadurch auch die flächendeckende Versorgung der Bevölkerung gerade auf dem Land. Es werde ein Bedarf für den Ver-

sandhandel dadurch geschaffen, indem man die bewährte Apotheke-vor-Ort-Versorgung durch Ungleichbehandlung und Rosinenpickerei aus dem Weg räumt, beklagt Almut Hammer:

„Grade wir Land-Apotheken versorgen unsere Patienten individuell, hochqualifiziert und bis ans Krankenbett, wo es nötig ist. Viele unserer Service-Dienstleistungen erbringen wir sogar kostenfrei.“ Was sollte ein Versender da verbessern? Die Zustellung und Beratung der Arzneimittel durch den Briefträger des Vertrauens? Auch nachts um 24 Uhr? Im Notfall innerhalb weniger Stunden? Fertiger Individualrezepturen an? Versorgt schwer kranke Menschen ad hoc mit Betäubungsmitteln, telefoniert mit Ärzten oder Kliniken um Unklarheiten zu beseitigen, damit das Medikament auf jeden Fall noch am gleichen Tag richtig zum Patienten ausgeliefert werden kann? Oder sucht bei Liefer-schwierigkeiten einzelner Hersteller nach adäquatem Ersatz? Berät zu Wechselwirkungen, erklärt

## 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!



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

Einnahmepläne und -zeiten, demonstriert die Handhabung verschiedener Devices und, und, und.....  
 All diese Fragen müssten berücksichtigt werden. Nicht zu vergessen sei auch der soziale Aspekt. Denn der Apotheker vor Ort kennt seine Patienten persönlich, kann auch einmal trösten, ein offenes Ohr für Sorgen und Nöte haben, sich Zeit nehmen für ein persönliches Gespräch.  
 All dies sei eigentlich unbezahlbar, gebe es aber in der Apotheke vor Ort ganz umsonst, betont Hammer.  
 Die Apotheken erhöhten die Steuereinnahmen der Kommunen, bildeten junge Menschen aus und unterstützten regelmäßig Einrichtungen vor Ort, wie Vereine. Dafür, dass der ausländische Versandhandel das alles nicht macht, dürfe er auch noch als Belohnung Boni und Rabatte gewähren, die den Apotheken gesetzlich verboten sind, sieht Almut Hammer den Wettbewerb verzerrt. Sie verweist dabei auf den Vergleich, den die Apotheken-Kammerpräsidentin Overwiening aus Westfalen-Lippe anstrenge: „Stellen Sie sich vor, dass niederländische Fußballer ab sofort in allen Spielen gegen Deutschland nicht mehr nur mit Kopf und Fuß spielen dürfen, sondern im Gegensatz zu ihren Gegnern auch noch die Hände zu Hilfe nehmen dürfen, damit sie zu einem Tor kommen!“  
 In den deutschen Apotheken sind ca. 150.000 Menschen beschäftigt. PKA's, PTA's, Pharmazieingenieure, Apotheker, Bürokräfte – wohnortnahe, qualifizierte Arbeitsplätze, ein Großteil für Frauen in Teilzeit, die so Familie und Beruf gut vereinbaren können. Sie seien der Gefahr ausgesetzt, ausländischer Kapitalgesellschaften geopfert zu werden. Da stelle sich

die Frage nach der „sozialen Gerechtigkeit“ und warum 21 andere EU-Länder mit einem Rx-Versandhandelsverbot leben können, Deutschland aber offensichtlich nicht. Das sei nicht plausibel. Namentlich unterstützt wird Almut Hammer von Inhabern und Angestellten der Adler-Apotheke in Oestrich-Winkel, der Kilians-Apotheke in Eltville, der Schloss-Apotheke in Erbach, der Valentinus-Apotheke in Kiedrich, der Schlangen Apotheke in Schlangenbad, der Christophorus-Apotheke in Idstein, der Nibelungen-Apotheke in Alzey und der Hildegardis-Apotheke in Rüdesheim. □

neu in ihrer rheingau apotheke:



**Schnell und einfach!  
 Jetzt Medikamente  
 vorbestellen über  
 WhatsApp:**

**0152 55 98 44 91**

So gehts:  
 01: Gleich die WhatsApp-Nummer auf ihrem Smartphone speichern  
 02: Bei Bedarf ihre Vorbestellung tätigen  
 03: Per WhatsApp an uns senden  
 04: Bestätigung erhalten  
 05: Medikament abholen oder liefern lassen

Weitere Infos und Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Webseite. [www.rheingau-apotheke.de](http://www.rheingau-apotheke.de)

**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



**HILDEGARDIS  
 APOTHEKE**  
 MARTIN RUSCHIG  
 Apotheker

Kirchstraße 6b  
 65385 Rüdesheim  
[www.hildegardis-apotheke-ruedesheim.de](http://www.hildegardis-apotheke-ruedesheim.de)

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



**SCHLOSS APOTHEKE**

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](mailto:info@schlossapotheke-erbach.de)



**KILIANS  
 APOTHEKE**

Denn Gesundheit  
 ist Vertrauenssache.

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



**Amts Apotheke**

Apotheker Wolfgang Rassau ek.  
 Schwalbacher Straße 13 • 65343 Eltville  
 Tel. 06123/2526 • Fax 06123/5309  
[mail@AmtsApotheke.net](mailto:mail@AmtsApotheke.net)

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

**Bestellservice 06123/2526**



**Valentinus  
 APOTHEKE**

Marco Born  
 Fachapotheker Offizinpharmazie  
 Aulgasse 2a • D-65399 Kiedrich  
 Telefon 06123-5311 • Fax -1602  
[www.valentinus-apotheke.info](http://www.valentinus-apotheke.info)

## FASZIEN TRAINING: DIE GEHEIMWAFFE GEGEN CELLULITE

Die Faszien und ihr Einfluss auf unser Wohlbefinden gehören derzeit zu den heißesten Themen in der Fitness Branche. Doch die Thematik ist keine neue Entdeckung – Ärzte und Physiotherapeuten betonen schon seit Jahrzehnten die essentielle Bedeutung unserer Faszien. Schauen wir also mal hinter die Kulissen...

Faszientraining steigert die Beweglichkeit und Flexibilität der Muskeln. Daneben hilft es auch gegen Cellulite.

### Was sind Faszien?

Faszien umfassen die gesamten Weichteilkomponenten des Bindegewebes, welche aus Sehnen, Bändern und Kapseln bestehen und alle Bauteile unseres Körpers mit Hilfe einer inneren Hülle verbinden. Faszien sind essentiell, damit unser Körper optimal funktioniert, da sie Muskeln, Organe und Bänder umhüllen, Gelenkbewegungen und Muskelaktivitäten unterstützen sowie die intrazelluläre Kommunikation steuern. Zudem spielen sie eine wichtige Rolle im Immunsystem und sind fundamental bei Heilungsprozessen im Gewebe.

### Warum sollte man seine Faszien trainieren?

Trainierte Faszien senken die Verletzungsanfälligkeit und steigern unsere Belastungsfähigkeit. Sportwissenschaftler vertreten ferner die Meinung, dass ein effektives Training nur mit gesunden Faszien möglich ist. Je besser die Faszien trainiert sind, desto besser funktionieren Kraftentwicklung und -übertragung bei Gelenkbewegungen. Dadurch werden Bewegungen geschmeidiger und mögliche Verspannungen lösen sich. Ich erlebe es immer wieder, dass Sportler bestimmte Übungen (wie beispielsweise die Kniebeuge) nicht ausführen können, weil sie verkürzt sind und ihre Faszien nicht elastisch genug sind. In diesem Fall, ist ein „normales“ Training kaum mehr möglich bzw. nur mit großen Einschränkungen. Damit das erst gar nicht passiert, sollte man seine Faszien trainieren, bevor die Bewegungseinschränkungen kommen. Und ja, Faszien sind tatsächlich trainierbar!

**Achtung Ladies, gute News:** Faszientraining ist gut gegen Cellulite, da die Durchblutung der Zellen und somit der Stoffwechsel und der Abtransport von überflüssigen Schlacken angeregt wird. Das bedeutet jetzt nicht, dass man täglich 3 Stunden seine Faszien trainieren sollte, denn viel hilft nicht immer viel. Sondern die richtige Dosis macht's 2x mal pro Woche 20 Minuten! Teste Faszientraining für 4 Wochen - was hast du schon zu verlieren ausser ein paar unschöne Dellen?

# Schluss mit Cellulite!

**4 Wochen Faszientraining  
für ein verbessertes Hautbild**

- ✓ glatteres Hautbild
- ✓ verbesserte Durchblutung
- ✓ Steigerung der Flexibilität der Muskeln

**JETZT ANRUFEN:**

**☎ 0 67 23 - 60 35 222**

**4 WOCHEN  
FASZIEN-  
TRAINING!**

nur 39,-€

Angebot gültig bis: 15.05.2017

**VIVANA Fitness-& WellnessPark**

Kirchstraße 75 | 65375 Oestrich-Winkel | [www.vivana-fitness.de](http://www.vivana-fitness.de)

**VIVANA**  
Fitness & WellnessPark

**EMS-Training**

**Keine Zeit fürs Fitnessstudio?**

RHEINGAU. – In der heutigen Gesellschaft haben die Menschen immer weniger Zeit regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren. Im Body Shape Studio in Eltville hat man sich zum Ziel gemacht, den Kunden in kürzester Zeit ein höchst effektives Training zu bieten mit dem man ein völlig neues Körpergefühl erfahren kann. Das einzigartige Trainingskonzept besteht aus Elektro Muskel Stimulation (EMS) und funktionellem Krafttraining.

Es bringt nicht nur den Körper in Höchstform, sondern verschafft den Teilnehmern auch die Möglichkeit einer effizienteren Alltagsgestaltung durch kurze Trainingseinheiten von nur 20 Minuten. Wie funktioniert EMS-Training? Beim EMS Training werden zum Muskelaufbau elektrische Impulse durch den Körper gesendet. Die Abkürzung EMS steht für elektrische Muskelstimulation und beschreibt eine alternative Trainings-

form, die ihren Ursprung in der Physiotherapie hat. Anstatt die Muskeln mit Gewichten zu trainieren, werden sie durch kontrollierte Impulse zur Kontraktion gebracht.

Jede unserer Bewegungen wird durch einen elektrischen Impuls aktiviert. Das Gehirn schickt sie über das Nervensystem in die entsprechende Körperregion und schon werden die Muskeln aktiviert um eine Tätigkeit auszuführen.

Beim EMS-Training wird dieser Impuls nicht vom Gehirn, sondern vom EMS-Gerät erzeugt. Das Gerät verstärkt diesen Impuls und sorgt für einen intensiven Trainingsreiz. Dieser aktiviert auch die ansonsten schwer zu erreichende Stabilisations- und Tiefenmuskulatur. Den Muskeln ist es egal woher der Impuls kommt, aber der Unterschied in der Trainingsintensität ist deutlich spürbar.

Denn im Vergleich zum normalen Fitnessstraining erreicht man Trainingsziele wie Muskelaufbau, Körperstraffung oder eine bessere Aktivierung der Fettverbrennung schneller.

Aber auch hier gilt: eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist extrem wichtig für den Trainingserfolg.

Deine Vorteile mit EMS-Training bei Body Shape liegen im Muskelaufbau, der damit verbundenen

Stabilisierung des gesamten Muskelkorsetts und dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen bei Rückenschmerzen.

Zusätzlich wird eine Verbesserung des Herz- Kreislauf-Systems erreicht, die Fettverbrennung aktiviert und Gewichtsreduktion unterstützt.

Eine Leistungssteigerung im Sport, sowie die Steigerung der Maximalkraft und der Schnellkraft sind weitere Vorteile. □

**Beingesundheit steigern**

Lebensqualität erhöhen – bis ins hohe Alter

(HLC) – Zu den häufigen altersbedingten, gesundheitlichen Problemen zählen Beinbeschwerden wie Krampfadern und Besenreiser. Das betrifft Männer und Frauen gleichermaßen. Es gibt jedoch einfache Methoden, die Beingesundheit zu verbessern – auch im Alter und auch in der kalten Jahreszeit. Schritt Nummer eins heißt Bewegung im Alltag. Sie stärkt die Wadenmuskulatur und verbessert damit die Durchblutung der Venen. Schritt Nummer zwei ist der passende Sport. Ideal sind zum Beispiel Walken, Schwimmen, Radfahren und – vor allem in der kalten Jahreszeit – Skilanglauf. Schritt

Nummer drei führt zu einem Venenspezialisten. Unbehandelte Krampfadern können schwere Komplikationen auslösen und besonders in fortgeschrittenem Alter die Lebensfreude und Beweglichkeit nehmen. Als besonders schonende Therapiemöglichkeit hat sich die Sklerotherapie erwiesen, bei der ein flüssiges oder aufgeschäumtes Sklerosierungsmittel mit einer feinen Nadel in die Vene gespritzt wird und so „verklebt“. Die Behandlung wird ambulant und ohne Narkose durchgeführt. Die Sklerotherapie ist nachgewiesenermaßen wirksam, schmerzarm sowie gut verträglich. □



**FIT IN 20 MINUTEN**

- Muskeln aufbauen
- Fett abbauen
- Rücken stärken
- Gelenke schonen

IHR STUDIO IN WIESBADEN & ELTVILLE

**Schnelles und effektives Workout mit elektrischer Muskelstimulation (EMS)**

JETZT EIN KOSTENFREIES PROBETRAINING VEREINBAREN:

☎ 06123 - 677 15 77

**BODY SHAPE FITNESS**

Gutenbergstraße 19a | 65343 Eltville [www.bodyshape-fitness.de](http://www.bodyshape-fitness.de)



*Bewegung fördert die Beingesundheit. Um Krampfadern und Besenreiser vorzubeugen, sind Sportarten wie Fahrradfahren ideal. (Foto: HLC/KreusslerPharma)*

## Aktuelle Rechtsprechung

### Bestimmtheit von Patientenverfügungen

RHEINGAU. – Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Vorausverfügung einer Person für den Fall, dass sie ihren Willen nicht mehr wirksam erklären kann. Sie bezieht sich auf medizinische Maßnahmen wie ärztliche Heileingriffe und steht meist im Zusammenhang mit der Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen. Um wirksam und damit bindend zu sein, müssen Patientenverfügungen mögliche medizinische Situationen und ihre gewünschten Konsequenzen hinreichend konkret bezeichnen. Die Frage der Verbindlichkeit einer Patientenverfügung stellt sich dann, wenn der Patient aufgrund seines Zustandes nicht mehr in eine medizinische Maßnahme wirksam einwilligen kann. Sofern keine bindende Patientenverfügung vorliegt, wird der Patient durch einen Bevollmächtigten oder einen Betreuer vertreten. Dieser trifft dann die Entscheidungen für den Patienten, was oftmals nicht seinem Willen

entspricht.

Zur erforderlichen Bestimmtheit der Patientenverfügung hatte der Bundesgerichtshof (BGH) bereits in seinem Beschluss vom 06. Juli 2016 (Az.: XII ZB 61/16) entschieden, dass zwar die Äußerung „keine lebenserhaltende Maßnahmen zu wünschen“ für sich genommen keine hinreichend konkrete Behandlungsentscheidung enthält, die erforderliche Konkretisierung aber gegebenenfalls durch die Benennung bestimmter ärzt-



licher Maßnahmen oder die Bezugnahme auf ausreichend spezifizierte Krankheiten oder Behandlungssituationen erfolgen kann. In einer Präzisierung dieser Rechtsprechung hat nun der BGH in einem Beschluss vom 08. Februar 2017 (Az.: XII ZB 604/15) ausgesprochen, dass sich die erforderliche Konkretisierung im Einzelfall auch bei einer weniger detaillierten Benennung ergeben kann. Ob in solchen Fällen eine hinreichend konkrete Patientenverfügung vorliegt, ist dann durch Auslegung der in der Patientenverfügung enthaltenen Erklärungen zu ermitteln. Die Patientenverfügung regelt dagegen nicht, welche Personen die sich aus der Patientenverfügung ergebenden Entscheidungen treffen bzw. dafür sorgen sollen, dass der Patientenwille in die Tat umgesetzt wird. Die Auswahl dieser Personen kann vielmehr in einer

Vorsorgevollmacht vorgenommen werden. Mit einer Vorsorgevollmacht wird ein Bevollmächtigter ermächtigt, den (späteren) Patienten (Vollmachtgeber) in bestimmten Angelegenheiten zu vertreten. Dies muss sich nicht auf die Handlungen beschränken, die in einer Patientenverfügung benannt werden können. Der durch die Vorsorgevollmacht Bevollmächtigte ist kein gesetzlicher Betreuer. Die Bevollmächtigung kann aber die Bestellung eines gesetzlichen Betreuers überflüssig machen. Da es sich bei dem Themenkreis „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ insgesamt um eine äußerst komplexe Materie handelt, ist in jedem Fall empfehlenswert, sich beraten zu lassen.

Sabine Frank  
Rechtsanwältin



#### RECHTSANWÄLTIN SABINE FRANK FACHANWÄLTIN FÜR FAMILIENRECHT

Kompetenz aus langjähriger Erfahrung

Sabine Frank, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht  
Friedrichstraße 23, 65385 Rüdesheim, Tel. 06722/90480  
www.rechtsanwalt-rheingau.de



### Praxis für integrative Lerntherapie und Coaching



Silke Kummer – Lerntherapeutin

Neue Heimat 8  
65375 Oestrich-Winkel  
0175 7643683

info@luc-rheingau.de  
www.luc-rheingau.de

### Neueröffnung der Praxis für integrative Lerntherapie und Coaching L.u.C in Winkel am 6. Mai 2017

#### Was ist Lerntherapie?

Lerntherapie ist eine spezielle Förderung für Kinder und Jugendliche mit Lern- und Leistungsschwäche. Sie wird zumeist von Kindern mit Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS), Rechenschwäche (Dyskalkulie), Motivationsproblemen, sowie bei ADS/ADHS in Anspruch genommen. Die Lerntherapie beruht auf einer individuellen Diagnostik, die die besonderen Schwierigkeiten des Kindes aufgreift, um daran zu arbeiten.

#### Wie arbeiten wir?

Unsere Arbeit basiert auf einem ganzheitlichen, systemischen und ressourcenorientierten Konzept:

- Individuell auf Ihr Kind abgestimmte Förderung
- Eine Umgebung, die Spaß am Lernen und Selbstvertrauen fördert
- Lösungsorientierte Beratung mit Eltern und Lehrkräften
- Arbeit auf Basis wissenschaftlich anerkannter und fundierter Therapieprogramme

## Übungen für Körper und Geist

Bildungsurlaube der vhs Rheingau-Taunus

RHEINGAU. (mg) – Der gesetzliche Anspruch auf fünf Arbeitstage Bildungsurlaub pro Jahr dringt immer mehr in das Bewusstsein der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, dies ist durch die große Beliebtheit der vielen unterschiedlichen Bildungsurlaubsangebote der vhs Rheingau-Taunus e.V. belegbar.

Aktuell für 2017 bietet die vhs an ihrem Standort Rheingau in Oestrich-Winkel zwei Bildungsurlaube aus dem Bereich Gesundheit an.

Vom 8. bis 12. Mai eröffnet der Kurs „Gesund und leistungsstark im beruflichen Alltag mit Qigong – Der Einfluss der Arbeitswelt auf die Gesundheit“ den Teilnehmenden Möglichkeiten, zu mehr geistiger, körperlicher und seelischer Gesundheit zu finden. An fünf Tagen werden Übungen erlernt, die Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen. Dazu ge-

hören auch tiefere Kenntnisse darüber, wie die drei Komponenten zusammenwirken und einander beeinflussen.

Körperübungen, Atemgymnastik und die geistig-emotionale Haltung bilden die Schwerpunkte, so wie das Thema Ernährung. Durch Qigong bleibt der Mensch gesund und leistungsstark. Die Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Einflüssen nimmt zu und die Klarheit über Ursache und Wirkung von Emotionen führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die Kursgebühr beträgt 215 Euro.

### Sich etwas Gutes tun

Der Bildungsurlaub „Tu dir gut – mach dein Leben leicht!“ beschäftigt sich ebenfalls eine Woche lang mit der persönlichen Gesundheit, und zwar vom 11.-18. September. Die Hauptkomponen-

ten sind Entspannung, Bewegung und Ernährung. In der täglichen Entspannungsphase wird die ganz persönliche Energiebalance erstellt und mit den „Kraftquellen für Eilige“ verschiedene Möglichkeiten der mentalen Entlastung gelehrt.

Das sind effektive Entspannungsübungen von nur einer bis maximal zwanzig Minuten, die sich optimal auch in den beruflichen Alltag einbauen lassen. In der täglichen Coachingphase profitieren die Teilnehmenden für Alltag und Beruf. Es wird viel über die Zusammenhänge von Denk- und Verhaltensmustern gelernt.

„Sie erfahren, wie Sprache programmiert und harmonisiert. Sie setzen sich neue Ziele und lösen Blockaden auf,“ erzählt Iris Fischer, die Dozentin. „Sie erkennen, wie Motivation und Dranbleiben wirklich geht. Sie lernen, Ihre Kommunikation mit sich selbst und mit anderen effektiver zu gestalten und den Hunger der Seele anders als mit ungesunder Nahrung zu stillen. Sie erlernen die Technik des Nordic Walking,

der Sportart, die gerade auch bei Übergewicht wunderbar ausführbar ist. Sie erleben sogleich, wie gut Bewegung in der Natur Ihnen wirklich tut. Und so kehren Sie nach dieser Woche erfrischt, motiviert und mit vielen Anregungen zu Bewegung, Entspannung und der Überwindung von stressbedingtem Essen in Ihren Berufsalltag zurück.“ Die Kursgebühr beträgt 249,50 Euro.

Beide Kurse finden von jeweils montags bis freitags von 9 – 16 Uhr in der Rabanus-Maurus-Schule in Oestrich-Winkel statt und können natürlich auch von Nicht-berufstätigen Interessentinnen und Interessenten gebucht werden. Weitere Bildungsurlaubsangebote der Standorte der vhs Rheingau-Taunus e.V. kann man auf [www.vhs-rtk.de](http://www.vhs-rtk.de) einsehen. Anmeldungen, Fragen oder Anregungen zu diesen Angeboten werden gerne unter der Rufnummer 06723-6035129 oder per E-Mail an [herber@vhs-rtk.de](mailto:herber@vhs-rtk.de) entgegen genommen. □

## Kurse für Körper, Geist und Seele bei der vhs im Rheingau

Die Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V. hat ein in Form von Vorträgen, Kursen und Workshops ein breit gefächertes Angebot zur Gesundheitsbildung, das die Bewohnerinnen und Bewohner des Kreises unterstützen möchte, sich wohl zu fühlen und ihre Gesundheit in Alltag und Beruf zu fördern. Unser Plus: Wir sind vor Ort, haben qualifizierte, gut ausgebildete Kursleitungen, unterschiedliche Unterrichtsformen, die vielen Bedürfnissen gerecht werden, und die Teilnehmenden legen sich nur für die von ihnen gebuchten Veranstaltungen und deren Laufzeit fest.

Zusätzlich zu unserem klassischen und bewährten Kursangebot wie Yoga, Taijiquan, Qigong, Rückenschule, Zumba, Vorträgen aus dem Gesundheitsbereich und Kochkursen zu gesunder Ernährung erfährt der Bereich Bildungsurlaub eine immer größere Wahrnehmung und Akzeptanz in der Bevölkerung, und das ist auch wichtig. Das hessische Bildungsurlaubsgesetz räumt jeder Arbeitnehmerin und jedem Arbeitnehmer das Recht auf jährlich fünf Sonderurlaubstage für Bildungsurlaub ein.

Aktuell für 2017 bietet die vhs an ihrem Standort Rheingau in Oestrich-Winkel zwei noch buchbare Bildungsurlaube aus dem Bereich Gesundheit an. Vom 08.-12.05.2017 eröffnet der Kurs „Gesund und leistungsstark im beruflichen Alltag mit Qigong – Der Einfluss der Arbeitswelt auf die Gesundheit“ den Teilnehmenden Möglichkeiten, zu mehr geistiger, körperlicher und seelischer Gesundheit zu finden. Der Bildungsurlaub „Tu dir gut – mach dein Leben leicht!“ beschäftigt sich ebenfalls eine Woche lang mit der persönlichen Gesundheit, und zwar vom 11.-18.09.2017. Die Hauptkomponenten sind Entspannung, Bewegung und Ernährung. „Kraft tanken in der Natur“, ein bereits sehr etablierter Kurs, welcher in der Regel zweimal jährlich in der Alten Villa in Lorch stattfindet, ist bereits ausgebucht, Vormerkungen für 2018 sind möglich. Unsere Standorte Taunusstein und Idstein haben ebenfalls Bildungsurlaube im Programm. Eine Auszeit der besonderen Art können Interessierte am Wochenende 12./13.08.2017 erleben: Eine Pause vom Alltag machen, achtsam zur Ruhe kommen und Kraft aus der Natur schöpfen, um sich wieder auf das Wesentliche besinnen zu können – dies ist an diesem Auszeit-Wochenende im Kloster Tiefenthal möglich.

Ein weiteres Highlight im Bereich „Gesundheit für die Seele“ wird ab Sommer 2017 die Einrichtung eines Kreativ-Ateliers in unserem Standort Oestrich-Winkel in der Rabanus-Maurus-Schule sein. Unsere Kreativ-Dozentinnen bieten vor allem ab kommendem Herbstsemester unterschiedliche Kreativ-Kurse für jedes Alter an. Hier kann man vom Alltag abschalten und sich ganz seiner kreativen Seite widmen oder sie auch ganz neu entdecken.

Schon in den Sommerferien wird es Ferienkurse für die daheimgebliebenen Kinder und Jugendliche geben. Auch unsere neu ins Programm aufgenommenen Pralinenkurse fallen für uns unter diesen Bereich! In unseren Gesundheitskursen berücksichtigen wir die Zusammenhänge von seelischen, kognitiven und sozialen Aspekten. Teilnehmende werden angeleitet, ihre Gesundheit zu erhalten, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und ihre Gesundheitskompetenz aktiv zu erweitern. Wir helfen durch vielfältige Angebote, den passenden Weg für jeden einzelnen zu finden. Den Kurs bestimmt jeder selbst!



Volkshochschule  
Rheingau-Taunus e.V.

[www.vhs-rtk.de](http://www.vhs-rtk.de) · [herber@vhs-rtk.de](mailto:herber@vhs-rtk.de)  
Telefonnummer 06723-6035129

## SANITÄTSHAUS WOLF IN GEISENHEIM alias „Der gute Wolf und das liebe Geis'heim“ Ob Arthrose oder Bandscheibenvorfall - Schmerzlinderung bedeutet mehr Lebensqualität.



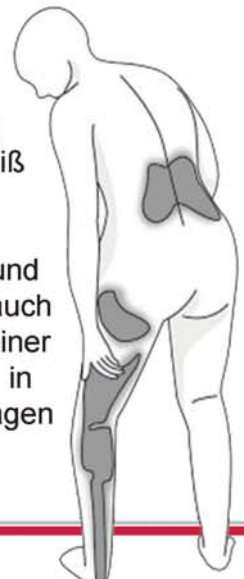
Bildquelle: OTTO BOCK

GEISENHEIM. Jeder kennt es, kaum jemand spricht gerne darüber: Verletzungen an Bändern, Gelenken und Knochen oder teilweise bis komplette Lähmung des Beines. Für jede Erkrankung gibt es spezifische Bandagen und Orthesen, welche Ihnen helfen können, Beschwerden zu lindern.

Rund 60% sämtlicher Arthrosenerkrankungen betreffen das Knie. Die sogenannte Gonarthrose geht einher mit degenerativem Verschleiß der Gelenkknorpel, welcher aufgrund von Instabilität nach Knieoperationen, fehlenden Menisken oder Kreuzbandverletzungen ausgelöst werden. Die ersten Symptome zeigen sich in der Regel mit dem Knacken im Gelenk, Schmerzen beim Tragen schwerer Gegenstände oder Treppensteigen, gefolgt von Einschränkung der Mobilität, bis hin zu Schwellungen und Entzündungen.

So individuell das Empfinden im Bereich der Gelenke ist, so vielfältig sind auch deren Indikationen. Doch nicht nur hier bedarf es effektiver Behandlung. Durchschnittlich 75% der deutschen Frauen und Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren leiden unter Rückenschmerzen. Die Ursachen hierfür sind vielseitig und reichen von der Fehlhaltung oder Fehlbelastung, über eine Verletzung der Wirbel, Entzündungen oder dem Verschleiß bis hin zur Psychosomatik.

Glücklicherweise ist es uns heute in Kombination mit adäquaten Therapiemaßnahmen und orthopädischen Hilfsmitteln möglich, riskanten operativen Eingriffen zu entgehen. Sind auch Sie betroffen und treten einzelne oder mehrere Symptome auf, raten wir dazu, mithilfe einer ärztlichen Diagnose zu klären, welches Krankheitsbild Ihrem entspricht. Der „gute Wolf“ in Geisenheim berät Sie gerne ausführlich über Behandlungsmethoden mithilfe von Bandagen und Orthesen für Ihr besseres Wohlbefinden.



- Sanitätshaus
- Orthopädietechnik
- Orthopädienschuhtechnik
- Rehathechnik
- Homecare

**WOLF**  
... for a better life®

Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag  
8:30 - 12:30 und 14:30 - 18:00

Sanitätshaus Wolf

Winkeler Str. 47  
65366 Geisenheim  
Tel.: 06722 980680  
Fax: 06722 980681

Email: [verwaltung@wolf-ortec.de](mailto:verwaltung@wolf-ortec.de)  
Internet: [www.wolf-ortec.de](http://www.wolf-ortec.de)



## Der Heilpraktiker

Allergietherapie in naturheilkundlicher Praxis

RHEINGAU. – Nach Angaben der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) wird das Auftreten von Allergien auch weiterhin zunehmen. Die Ursache, warum manche Menschen eine Allergie bekommen, ist bis heute nicht geklärt. Es ist jedoch bekannt, dass eine genetische Disposition eine Rolle bei der Entstehung spielt, d.h. wenn beide Elternteile an einer Allergie leiden, liegt das Erkrankungsrisiko des Kindes zwischen 30 und 70 %.

Nach neuesten Schätzungen leidet ca. ein Viertel der Bevölkerung unter einem durch Pollen ausgelösten Heuschnupfen. Es ist eine Erkrankung des oberen Atemstraktes mit Entzündung der Nasenschleimhaut und der Augen, oft verbunden mit Atemnot und einem generalisierten Krankheitsgefühl. Durch den Klimawandel, die Schadstoffe in der Luft oder durch verkehrsabhängige Immissionen (Feinstaubbelastung) der Außenluft wird die belastungsfreie Zeit für den Pollenallergiker immer kürzer.

Neben der Bioresonanztherapie, welche sich seit mehr als 25 Jahren in der naturheilkundlichen Behandlung von Allergien sehr bewährt hat, darf natürlich eine Darmsanierung, die nachgeschaltete Entgiftungstherapie mit homöopathischen Komplexmitteln und die Umstimmungstherapie mit Eigenblutinjektionen nicht fehlen.

Wissenschaftler, die sich mit den Zusammenhängen zwischen der Besiedelung der Darmflora und Krankheiten wie Allergien auseinandergesetzt und geforscht haben, kamen zu dem Ergebnis, dass der allergische Mensch eine andere Zusammensetzung der Darmbakterien aufweist wie der nichtallergische Mensch.

Um die genaue Zusammensetzung der Darmflora zu bestimmen, gibt es mittlerweile sehr fundierte Stuhluntersuchungen, die nicht nur die Darmbakterien bestimmen, sondern auch Auskunft zu entzündlichen Prozessen geben können. Aufgrund der erhaltenen Ergebnisse können dann speziell entwickelte und erprobte

Darmbakterienpräparate eingesetzt werden, die diese Fehlbesiedelung ausgleichen können. Nach erfolgter Darmsanierung kann mit der Entgiftungstherapie begonnen werden. Diese zielt darauf ab, die Entgiftungs- bzw. Ausscheidungsorgane wie Leber, Niere, Lymphe und Haut anzuregen und zu unterstützen. Im Stoffwechsel entstehen Abbauprodukte, die sich bei falscher Ernährung, zu hohem Konsum von Genussmitteln und einer generell ungesunden Lebensführung einlagern können. Die Entgiftungstherapie wird meist zwischen vier und sechs Wochen durchgeführt.

Sie ist sehr leicht in den Alltag zu integrieren, da die Komplexmittel in Tropfenform einfach in einen Liter stilles Wasser oder Tee gegeben werden und dies über den Tag verteilt schluckweise getrunken werden kann. So kann der Stoffwechsel auf sanfte Art zur Entgiftung angeregt werden.

Die mit Beginn der Darmsanierung durchgeführte Eigenblutinjektionstherapie ist eine weitere tragende Säule der Allergietherapie in Form einer Umstimmung und Immunsystemstimulierung. Dafür wird ca. ein bis max. fünf Milliliter Blut aus der Vene des Patienten entnommen und in den Gesäßmuskel reinjiziert. Durch die Reinjektion des Blutes und seiner darin enthaltenen Antikörper werden die an der Immunabwehr beteiligten Zellen angeregt. Die körpereigene Abwehr wird somit in Gang gesetzt und das Immunsystem reguliert. Natürlich gibt es noch weitere Möglichkeiten Allergien zu behandeln.

Letztendlich zielen alle naturheilkundlichen Methoden darauf ab, das gesamte Immunsystem wieder in die richtigen Bahnen zu lenken. Der beste Zeitpunkt eine Therapie zu beginnen ist die pollenfreie Zeit, aber selbst ab Beginn des Pollenfluges und der dann auftretenden Symptome ist eine Behandlung mit guten Erfolgen möglich. □

Autorin:  
Ingrid Meinhardt  
Heilpraktikerin

## RheingauBad

www.rheingau-bad.de  
ganzjährig geöffnet

SCHWIMMER-  
BECKEN



SPRINGER-  
BECKEN



NICHTSCHWIMMER-  
BECKEN



BABY-  
BECKEN



## Das Familienbad im Rheingau

Unsere Kursangebote:

- » Baby- und Kleinkinderschwimmkurse
- » Aqua-Fitness und Aqua-Cycling
- » Erwachsenen-Schwimmkurse

u.v.m.

Rüdesheimer Straße 1  
65366 Geisenheim  
Telefon: 06722 910158

  
**GEISENHEIM**  
BILDUNG | KULTUR | WEIN

# Ingrid Meinhardt

Heilpraktikerin · Naturheilpraxis Mohr

Diplomierte Fachberaterin für Darmgesundheit

Rheingaustr. 47

65375 Oestrich-Winkel

Tel.: 06723 - 4443

Mail: [ingrid@hp-meinhardt.de](mailto:ingrid@hp-meinhardt.de)

[www.hp-meinhardt.de](http://www.hp-meinhardt.de)



- ISBT-Bowen-Therapie
- Bioresonanz-Therapie
- Colon-Hydro-Therapie

# TAXIZENTRALE RHEINGAU

## Ihr Ansprechpartner für Krankenfahrten und Personenbeförderung

Wenn Sie ein Taxi benötigen, egal ob privat, geschäftlich oder für eine Krankenfahrt sind wir der richtige Ansprechpartner für Sie.

Ob zur Chemo, Strahlentherapie, Dialyse oder auch zum Arzt steht unser geschultes Team 24h zur Verfügung. Gesetzlich oder privatversichert können wir direkt mit Ihrer Krankenkassen Abrechnen.



TAXI & MIETWAGENSERVICE TEL. 06722 

RHEINGAU TAXI

3000

## CITROËN BERLINGO

Multispace VTi 95 LIVE

### ROLLSTUHL - UMBAU

Der Citroen Berlingo bietet als geräumiges und vielfältiges Auto gute Voraussetzungen für den Umbau. Die Rückbank wird nach vorne geklappt, wenn ein Rollstuhl transportiert wird. Ansonsten stehen die drei Sitzplätze und der große Kofferraum ungehindert zur Verfügung. Neben dem hier gezeigten Beispiel, gibt es weitere Behindertenunterstützende Umbauten, wie beispielsweise die Hebe/Dreh Einstieghilfe, Handgas usw. Fragen Sie den Fachmann nach den Möglichkeiten, auch bei anderen Fahrzeugen. Selbstverständlich auch mit der passenden Finanzierung.



Abbildung zeigt Sonderausstattung

CITROËN Berlingo Multispace VTi 95 (72 kW): kombiniert 6,4 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 148 g/km.

Die Werkstatt Ihres Vertrauens

**Autohaus**  
**HÖPTNER** GmbH

Citroen PKW und Nutzfahrzeug Vertragshändler  
Fachbetrieb für Gasumrüstung Reisemobilservice  
Am Mombacher Kreisel  
In der Dalheimer Wiese 17 55120 Mainz-Mombach  
Tel. 06131 - 96 21 00 Fax 06131 - 9 62 10 20

 TÜVRheinland®  
Genau. Richtig.

Täglich TÜV-Prüfung bei uns im Haus



Beispielfoto



[www.autohaus-hoeptner.de](http://www.autohaus-hoeptner.de)

## Die Zeckensaison ist eröffnet

Gefahr lauert auf Wiesen und in Wäldern

RHEINGAU. (mg) – Zecken lauern auf Wiesen, in hohen Gräsern und Büschen auf ihre Opfer. Ist es warm genug, können sie auch schon im Februar aktiv werden, obwohl der rein kalendarisch zumindest noch zu den Wintermonaten gehört.

Doch insbesondere im Frühjahr erwacht die Natur und mit ihr alles, was so krecht und fleucht, aber nur, wenn die Temperaturen stimmen. Ganz vorn mit dabei: die Zecke.

In Deutschland reicht die Zeckensaison in der Regel von Februar bis Oktober. Mit steigenden Temperaturen beginnt das große Krabbeln. Der Beginn oder das Ende der Saison kann sich zwar abhängig von den Temperaturen auch verschieben. Grundsätzlich reichen dem Urparasiten aber wenige Tage hintereinander mit sieben Grad oder mehr, um aus der Kältestarre zu erwachen und sich auf die Jagd zu machen. Die nur millimetergroße Spinne aus der Fami-

lie der Milben ist ein perfekter Überlebenskünstler, dem man am besten mit Vorsicht und Vorsorge begegnet.

### Keine Angriffsfläche

Mit einigen wenigen Vorsorgemaßnahmen kann das Risiko, von einer Zecke gestochen zu werden, reduziert werden. Hosenbeine in die Socken stecken und möglichst lange und helle Kleidung tragen, um die kleinen Krabbler abzusammeln, bevor sie zustechen können, ist schon ein guter Schutz. Chemische Duftstoffe, sogenannte Repellents, verringern bei Mücken und Zecken die Stechlust, müssen aber regelmäßig aufgetragen werden. Und ein gründliches Absuchen nach jedem Aufenthalt im Freien ist für Fans von frischer Luft und Natur ein Muss. Zudem kann eine FSME-Impfung dazu beitragen, die Wahrscheinlichkeit einer Virus-



infektion nach einem Zeckenstich zu verringern. Der Impfschutz sollte bestenfalls das gesamte Jahr über bestehen. Mit dem Aufbau des Impfschutzes kann jederzeit begonnen werden. Für einen mehrjährigen Impfschutz werden drei Impfungen in einem festgelegten Zeitraum über mehrere Monate benötigt. Danach erfolgt eine regelmäßige Auffrischung. Steht die Zeckensaison unmittelbar bevor, kann auch kurzfristig ein Impfschutz für die aktuelle Saison aufgebaut werden. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Arzt beraten.

Zecken sind in der Lage, unter Laborbedingungen bis zu zehn Jahre ohne Nahrung auszukommen – in der freien Natur leben Zecken drei bis fünf Jahre. Dieses Beispiel allein zeigt, wie zäh dieser winzige Achtbeiner in seinem Überlebenswillen ist. Wenn die Zecke die

Gelegenheit bekommt, mit ihrem Stechrüssel (Hypostom) frisches Blut zu tanken, kann sie jedoch gefährliche Krankheitserreger übertragen. Beispielsweise Früh-sommer-Meningoenzephalitis -(FSME-)Viren mit dem Speichel oder Borreliose-Bakterien, die im Darm der Zecke leben und während des Blutsaugens in die Einstichwunde gelangen können. FSME-Viren können eine Entzündung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems auslösen, die schwere Langzeitfolgen wie Lähmungen, Sprachstörungen oder dauerhafte Schmerzen zurücklassen können. Da Zecken entgegen der landläufigen Meinung nicht nur im Wald leben und auch nicht von Bäumen fallen – sie können nur bis 1,50 Meter klettern –, sondern auch in Schrebergärten, Stadtparks und auf anderen Grünflächen zu finden sind, kann man überall zur Blutbank werden. Zudem ist der Stich der Zecke aufgrund eines betäubenden Sekrets in ihrem Speichel meist nicht zu spüren. Ein wenig Vorsicht kann daher nicht schaden, um den Krabbler zu entdecken, bevor er zum Stich ansetzt. □

**Der ambulante Pflegedienst „Pflege Daheim J. Prokosch GmbH“ ist ein seit über 20 Jahren bestehender, familiengeführter Pflegedienst mit Sitz in Geisenheim-Johannisberg und wurde 2016 von Jürgen Prokosch an seinen Sohn Marco übergeben. Marco Prokosch, seine Frau Kathrin und alle Mitarbeiter sind bestrebt, es den Kunden zu ermöglichen, so lange wie möglich im häuslichen Umfeld zu leben. Durch ständige Fort- und Weiterbildung halten wir uns auf dem neuesten Stand, um Ihnen eine bestmögliche Versorgung bieten zu können.**



**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)

## Wie man sich bettet, so schläft man

### TÜV schult Bernd Becker vom Bettenhaus Becker zum „Geschulten Fachberater für komfortgerechtes Schlafen“

**Der Schlaf gehört zum Mittelpunkt des Lebens. Schließlich verbringen wir durchschnittlich ein Drittel unserer Zeit im Bett.**

**Der Volksmund weiß: „Wie man sich bettet, so schläft man“. Damit die zwischen sechs und neun Stunden dauernde Ruhephase auch erholend ist, lohnt es sich, die Ausstattung des Bettes gründlich zu planen. Ein falsches Bett führt leicht dazu, dass man am Morgen mit Rücken- oder Nackenschmerzen aufwacht.**

**Die Entscheidung für eine passende Matratze darf deshalb nicht allein vom Preis abhängen.**

**Worauf es allerdings ankommt, ist schwer zu durchschauen. Das riesige Matratzenangebot reicht von 7-Zonen-Matratzen über Taschenfederkern-, Kaltschaum- oder Visco-Matratzen bis hin zum Boxspringbett. Hilfreich ist eine perfekte und professionelle Beratung.**

**Der Bedeutung dieses Themas nimmt sich jetzt auch der SGS TÜV Saar an, um den nach Beratung suchenden Interessenten eine hilfreiche Orientierung zu geben.**

**Oestrich-Winkel.** Der zertifizierte Bettenfachberater Bernd Becker absolvierte ein intensives Fachseminar des SGS TÜV Saar. Aus langjähriger Erfahrung kennt er die Probleme und Wünsche seiner Kunden, die im Prinzip nichts anderes wollen, als regelmäßig entspannt und gut zu schlafen.

„Matratzen sollten niemals spontan gekauft werden. Für diese wichtige Kaufentscheidung sollte jeder Interessent sich ausreichend Zeit nehmen, um alle Argumente für den individuellen Schlafkomfort kennenzulernen“, erklärt Bernd Becker. Da die Schlafforschung nicht schläft, muss auch das Bettenfachgeschäft das neugewonnene Wissen in die Kundenberatung mit einbeziehen. Mit kontinuierlicher Weiterbildung der Bettenfachberater wächst auch die Beratungskompetenz.

Da das Thema Schlafen eine so große Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden spielt, vermittelt das Seminar unter anderem Wissenswertes über den Bedarf aufgrund der demographischen Entwicklung, erläutert die Voraussetzungen für ein barrierefreies Leben und beschreibt die Pflegesituation in den eigenen vier Wänden.

Bernd Becker, der die Qualifizierungsmaßnahme absolviert hat, darf sich nach bestandener Prüfung „Geschulter Fachberater für komfortgerechtes Schlafen“ nennen.

„Durch die vom SGS TÜV Saar durchgeführte Schulung können wir unsere Beratungskompetenz optimieren, um unsere Kunden optimal auf ihre Bedürfnisse angepasst beraten zu können“, fasst Bernd Becker sein persönliches Seminarerlebnis zusammen.

# BECKER

RAUM AUSSTATTUNG · BETTENHAUS

SGS  
**TÜV**  
S A A R

**GESCHULTER  
FACHBERATER FÜR  
KOMFORTGERECHTES  
SCHLAFEN.**

**Ausgezeichnete, professionelle & individuelle Beratung für Sie.**

**Wir haben uns für Sie qualifiziert.  
Sprechen Sie uns an.**





#### MESSTATION

Jeder Mensch ist anders - je nach Größe, Gewicht und Körperkonturen. Mit ECCO2 werden Ihre individuellen Maße exakt ermittelt und in eine Bett-Komplett-Lösung übersetzt: vom Lattenrost über die Matratze bis zum Nackenstützkissen. Denn nur wer richtig liegt, kann entspannt schlafen. Lernen Sie das innovative Bett-system Röwa ECCO2 kennen.

## WIR SIND QUALIFIZIERTER ECCO 2-FACHHÄNDLER

### DER LATTENROST

- die perfekte Basis für Ihren Schlaf.



### DIE MATRATZE

- maßgeschneiderter Liegekomfort für Ihre Bedürfnisse.



### DIE 4 SÄULEN DES GESUNDEN SCHLAFS.



### DAS KISSEN

- die optimale Stütze für Ihre Träume.



### DIE ZUDECKE

- das perfekte Klima für Ihren Wohlfühl-Schlaf.

**Wir nehmen Maß** - *und Sie liegen besser.*

**MESSBETT**

SIE LIEGEN PROBE,  
WIR VERMESSEN SIE  
AUTOMATISCH!



## „Schlafmedizin kann sogar Ehen retten“

Dr. Osama Abu Hassan führt sein Schlaflabor in idyllischer Umgebung

**RÜDESHEIM. (chk) –** Vor zwei Jahren hat Dr. Osama Abu Hassan ein ambulantes Schlaflabor auf der Windeck in Rüdesheim eröffnet. „Ich glaube, es gibt keinen Ort, wo man ruhiger

schlafen kann“, sagt der Schlafmediziner, der hier alle Schlafstörungen diagnostizieren kann. Gut die Hälfte der Patienten kommt aus dem Rheingau; die übrigen kommen aus ganz Hessen, aber

auch deutschlandweit kommen sie nach Rüdesheim, weil sich das Schlaflabor bereits einen guten Ruf erarbeitet hat. 13 Arbeitsplätze hat er hier geschaffen.

„Wenn man keinen erholsamen Schlaf hat, ist man nicht leistungsfähig“, betont Dr. Abu Hassan.

„Wer nie richtig durchschlafen kann, wird krank.“ Die bekannteste Schlafstörung ist die Schlaf-Apnoe. „Sie kann lebensverkürzende Folgen haben, denn Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen, Arbeits- und Verkehrsunfälle könnten Folgen sein“, erklärt er. „Deshalb ist eine Therapie unbedingt nötig, um diese Risiken zu minimieren.“ Hinweise auf eine Schlaf-Apnoe kämen meist vom Partner. Zu den Symptomen zählten: lautes, unregelmäßiges Schnarchen, Tagesmüdigkeit mit erhöhter Einschlafneigung am Tag, morgendlicher Kopfschmerz, Konzentrationschwäche, Nachlassen geistiger Leistungsfähigkeit, Persönlichkeitsveränderungen, Potenzstörungen, Nachtschweiß und die Neigung zu depressiven Verstimmungen.

Die Patienten werden von ihrem Hausarzt oder einem Facharzt ins Schlaflabor überwiesen. Ein ambulantes Schlaflabor ist für die Krankenkasse günstiger als eine

stationäre Aufnahme. Das Rüdeshheimer Schlaflabor hat sechs Zimmer, die jeweils für einen Patienten eingerichtet sind. Die Patienten kommen abends und können tagsüber nach Hause gehen, was für Menschen aus dem Rheingau und dem Umkreis günstig ist. „In

der Regel geht die Untersuchung über zwei Nächte“, erläutert Abu Hassan. Die Patienten werden von Kopf bis Fuß für die Nacht „verkabelt“, das heißt, es werden kleine, hautverträgliche Elektroden und Sensoren an unterschiedlichen Kopf- und Körperstellen an-

gebracht und so befestigt, dass man sich damit im Bett bewegen kann, ohne dass sie abreißen. Zwei Nachtwachen sind für die Patienten da und können auch auf dem Monitor die Vorgänge überwachen. Genau ausgewertet werden die Ergebnisse am nächsten Morgen von MTAs; daraufhin kann Dr. Abu Hassan die Diagnose stellen. Zusammen mit den Patienten entwickelt er individuelle Behandlungskonzepte. „Viele Therapien führen wir selbst durch – sowohl ambulant als auch stationär in Zusammenarbeit mit dem JoHo Rheingau“, sagt er. „Wenn es nötig ist, vermitteln wir die Patienten zeitnah an einen geeigneten Spezialisten aus unserem umfangreichen Netzwerk.“ Das können beispielsweise Zahnärzte oder Neurologen sein. „Wir Schlafmediziner können oft nach der Diagnose einer Schlafapnoe nach der ersten Nacht bereits in der zweiten Nacht feststellen, ob durch eine Behandlung mit einem Überdruckbeatmungsgerät die Atemaussetzer während des Schlafs in den Griff zu bekommen sind.“ Nicht immer ist die „Schlafmaske“ für zu Hause das



**Dr. Osama Abu Hassan hat 2015 das Schlaflabor in Rüdesheim eröffnet und ist weiterhin leitender Oberarzt am JoHo Rheingau. Hier erläutert er, wie die Patienten an die Geräte angeschlossen werden.**



Mittel der Wahl. „30 bis 35 Prozent bekommen einen „Rucksack“ für die Nacht, damit sie auf der Seite schlafen, und damit ist bei ihnen das Problem der Atemaussetzer behoben.“ Unterkiefer-schienen können in manchen Fällen ebenfalls helfen, und bei Übergewichtigen Patienten ist immer eine Gewichtsreduktion unbedingt angesagt. Schlafapnoe kann medikamentös nicht beeinflusst werden. Das Restless Legs Syndrom (RLS) kann hingegen durch Medikamente behandelt werden – in etwa 30 Prozent der Fälle sogar durch die Gabe von Magnesium oder Eisen. Manche Einschlaf- und Durchschlafstörungen erfordern neurologische oder psychotherapeutische Abklärung.

### Positive Rückmeldungen

Atemaussetzer, lautes Schnarchen, Zähneknirschen oder RLS seien auch für den Partner belastend, was häufig zu getrennten Schlafzimmern und manchmal weitergehenden Problemen führe.

„Wenn die Schlafstörungen erfolgreich therapiert sind, sind auch die Partner erleichtert und glücklich“, sagt Dr. Abu Hassan. „Ich bin der Meinung, die Schlafmedizin wird unterschätzt. Man kann damit sogar Ehen retten.“ Oft danken ihm auch die Partnerinnen und Partner nach erfolgreicher Therapie: „Wie schön, dass mein Partner wieder neben mir schlafen kann.“ Eine Patientin aus Eltville hat ihr Lob über das Schlaflabor an die Leitung des Rüdesheimer Krankenhauses adressiert. Sie schreibt: „Ich habe in dieser Woche zwei Nächte dort verbracht und die Diagnose hat sich bereits bestätigt. Ich konnte bei der Einweisung bereits ein Gerät mit nach Hause nehmen und habe heute Nacht zum ersten Mal seit Jahren sieben Stunden am Stück durchschlafen können. (...) Ich möchte einfach nur sagen, dass ich es ganz toll finde, dass wir jetzt in unmittelbarer Nähe diese Möglichkeit haben. Herr Dr. Abu Hassan und seine Mitarbeiter haben mich fürsorglich betreut, und ich habe mich unter den genannten Um-

ständen ausgesprochen wohl gefühlt in diesem Schlaflabor, das noch dazu an einem wunderbar ruhigen Platz gelegen ist.“ Ein Patient aus Kiedrich hat ein Dankeschreiben für die gute Behandlung an Dr. Abu Hassan gerichtet und vor allem die schnelle Terminvergabe erwähnt. In seinem Schreiben erwähnt er, dass er sich zuvor bei zwei anderen Schlaflaboren um einen Termin bemüht habe und man ihn dort nach einer Wartezeit von drei Monaten bzw. einem Jahr aufnehmen wollte – und das bei einer akuten Diagnose von 26,7 Atemaussetzern in der Stunde. „Ich verbeuge vier Plätze immer längerfristig und halte zwei Plätze für dringendere Fälle frei, die ich kurzfristig verbeuge“, erklärt Abu Hassan sein Termin-Management, das sich bewährt hat. Dr. Osama Abu Hassan führt nicht nur das Schlaflabor, sondern ist auch leitender Oberarzt am JoHo Rheingau. Er ist spezialisiert auf internistische Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schlafmedizin. Er war zunächst fünf Jahre in der Kardio-Chirurgie an der Uniklinik in Frankfurt tätig, ging dann



**Dieser Patient kann trotz Verkabelung noch lachen.**

in die Klinik nach Lindenfels, wo er sich zusätzlich auf Schlafmedizin spezialisierte. Seit 2013 arbeitet er im Rüdesheimer Krankenhaus. Weitere Informationen über das Schlaflabor unter [www.schlaf-labor-ruedesheim.de](http://www.schlaf-labor-ruedesheim.de). □

DKV KombiMed Zahn/Dental  
Zusatzversicherung für gesetzlich Versicherte

## Ihre Zähne. Ihr Lachen. Ihre Entscheidung.

Von der kleinen Lösung bis zum 100%-Premiumschutz.  
Jetzt die Zahnversicherung Ihrer Wahl genießen.

**DKV**  
Deutsche Krankenversicherung

Ich informiere Sie gerne:  
**Versicherungsbüro  
Mirko Mischok**  
Hauptagentur der ERGO



Prälat-Werthmann-Str. 7, 65366 Geisenheim  
Tel 06722 500633, Fax 06722 500799  
[www.mischok-versicherungen.de](http://www.mischok-versicherungen.de)



Mit dem Versprechen der ERGO  
„Versichern heißt verstehen.“

## Steuererklärung für Rentner

Steuerminderung durch Gesundheitsausgaben

RHEINGAU. – Grundsätzlich gilt für Rentner dasselbe Steuerrecht wie für Erwerbstätige und dennoch gibt es für Rentner ein paar Besonderheiten, die für die Steuererklärung relevant sein können.

### Steuerpflicht

Auch wenn es sich inzwischen herumgesprochen hat, dass Rentner grundsätzlich nicht von der Einkommensteuer befreit sind, ist es für manchen Rentner doch überraschend, wenn sich das Finanzamt meldet und die Einreichung einer Einkommensteuererklärung fordert. In vielen Fällen setzt das Finanzamt nach Einreichung der Steuererklärung dann auch vierteljährliche Vorauszahlungen fest. Wie die Renten versteuert werden, hängt auf der einen Seite davon ab, ab welchem Jahr eine Rente zum ersten Mal ausgezahlt wird und auf der anderen Seite um was für eine Rente es sich handelt. Zu unterscheiden sind z. B. Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung, Renten aus privaten Versicherungsverträgen oder einer



betrieblichen Altersvorsorge und Versorgungsbezüge, die wiederum anders zu berücksichtigen sind.

### Kapitaleinkünfte

Bei der Steuererklärung sollten trotz der Einführung der „Abgeltungsteuer“, im Jahr 2009 alle Kapitaleinkünfte angegeben und die sogenannte Günstigerprüfung beantragt werden. Erzielt der Rentner außer den Einkünften aus der Rente keine weiteren Einkünfte und ist die Rente nicht zu hoch, führt die Günstigerprüfung häufig zu einer (Teil-) Erstattung der einbehaltenen Kapitalertragsteuer.

### Außergewöhnliche Belastungen

Während bei vielen erwerbstätigen Steuerpflichtigen außergewöhnliche Belastungen auf Grund der zumutbaren Belastung (einem bestimmten Prozentsatz des zu versteuernden Einkommens) ins Leere laufen, wirken sich außergewöhnliche Belastungen bei Rentnern häufig aus und sollten unbedingt angegeben werden. Nicht vergessen werden sollte dabei auch ein Behindertenausweis. Ab einem Grad der Behinderung in Höhe von 25, erhält man in der Steuerberechnung einen Pauschbetrag.

### Pflegedienstleistungen/ Haushaltsnahe Hilfen

Immer häufiger sind Rentner auch im eigenen Haushalt auf Hilfe angewiesen. Aufwendungen für private Pflegedienste können grundsätzlich als außergewöhnliche Belastungen berücksichtigt werden. Holt sich der Steuerpflichtige sogar permanent eine Haushaltshilfe in die eigene Wohnung, sollte das Beschäftigungsverhältnis unbedingt ordentlich angemeldet und abgerechnet werden. Nur wenn eine Beschäftigung richtig angemeldet ist, sind Arbeitgeber und Arbeitnehmer geschützt und die Aufwendungen können als außergewöhnliche Belastungen berücksichtigt werden.

### Vermögensplanung / Versorgungslücke

Menschen, denen der Ruhestand noch bevor steht, sollten sich frühzeitig Gedanken über die Vermögensplanung machen. Mit einer Analyse der IST-Situation und einer vernünftigen Planung lässt sich nicht nur der Vermögensaufbau planen, sondern es kann auch frühzeitig eine Versorgungslücke erkannt werden. Wurde eine Versorgungslücke festgestellt, ist rechtzeitig zu überlegen, wie diese Lücke geschlossen werden kann. Bei Fragen zu den zuvor genannten Themen wenden Sie sich bitte an Ihren steuerlichen Berater.

*Timo Taiber  
Diplom-Betriebswirt (BA)  
Steuerberater*

## Gesundheits-Check für Teenager

DAK: Nur 40 Prozent gehen zur J1-Untersuchung

RHEINGAU. (mg) – Jugendliche sind fit und strotzen nur so vor Gesundheit – und vergessen darüber die Vorsorge. Im Rheingau-Taunus-Kreis gehen nur 40,1 Prozent zur J1-Jugenduntersuchung, die für sie von den gesetzlichen Krankenkassen zwischen dem 12. und 15. Geburtstag übernommen wird. Darauf weist die DAK-Gesundheit im Hinblick auf Zahlen des Versorgungsmonitors hin. Im Bundesdurchschnitt gehen 47,7 Prozent zu diesem Check.

In der Region waren es mehr Jungen als Mädchen, die an der J1-Untersuchung zwischen 2009 und 2014 teilnahmen. Die Jugendgesundheitsuntersuchung wurde 1998 zur Vorsorge eingeführt. „Gerade im Lebensabschnitt zwischen Kind-Sein und Erwachsen-Werden ist es wichtig, nicht nur die körperliche Entwicklung zu untersuchen, sondern auch bezüglich der geistigen und sozialen Entwicklung zu beraten“, erläutert Thomas Deisel von der DAK-Gesundheit in Bad Schwalbach.

„Junge Menschen durchlaufen während der Pubertät tiefgreifende Veränderungen und haben in diesem Alter eher eine Abneigung

gegen Arztbesuche. Für die Gesundheit sind diese Vorsorgeuntersuchungen wichtig – in der Jugend und ein Leben lang“, ergänzt Deisel. Daher versuchen die Mediziner besonders auf die Jugendlichen einzugehen. Oftmals geschieht dies getrennt von Babys und Kleinkindern in speziellen Jugendsprechstunden.

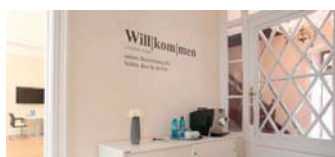
Neben den Früherkennungsuntersuchungen für Kinder (U1 bis U9) bietet die J1-Untersuchung die Möglichkeit Defizite zu erkennen und gegenzusteuern. Als Mehrleistung übernimmt DAK-Gesundheit auch die Kosten für die drei zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2 bei Kinder- und Jugendärzten. Dass der Bedarf nach gesundheitsfördernden Maßnahmen für Schüler groß ist, zeigt eine aktuelle DAK-Studie. Hauptergebnisse: Rund 70 Prozent der Lehrer stellten mit Blick auf die vergangenen zehn Jahre einen Anstieg von Gesundheitsproblemen bei den Schülern fest. So leiden laut Einschätzung der Lehrkräfte immer mehr Kinder an Konzentrationsproblemen, Verhaltensauffälligkeiten, motorischen Defiziten und psychosomatischen Beschwerden. □

  
steuerBERATUNG GmbH

### Timo Taiber

Diplom-Betriebswirt (BA)  
Steuerberater  
Hauptstraße 80  
65375 Oestrich-Winkel

Tel.: +49 6723 / 62 91 3 - 0  
Fax: +49 6723 / 62 91 3 - 99  
info@ttsteuerberatung.de  
[www.ttsteuerberatung.de](http://www.ttsteuerberatung.de)



 [www.ttsteuerberatung.de/facebook](http://www.ttsteuerberatung.de/facebook)

 [www.ttsteuerberatung.de/twitter](http://www.ttsteuerberatung.de/twitter)



## Gesunde Zähne sind ein erstrebenswertes Ideal

Regelmäßiger Zahnarztbesuch ist wichtig – Manche Zusatzkosten sollten Patienten hinterfragen

RHEINGAU. (chk) – Gesunde Zähne stehen für Lebensqualität, und schöne und feste Zähne ein Leben lang zu erhalten, ist der Wunsch vieler Menschen, doch nur wenige erreichen dieses Ideal. In den letzten 30 Jahren ist durch verstärkte Aufklärung die Zahngesundheit in Deutschland verbessert worden – vor allem konnte Karies unter Kindern und Jugendlichen dank der Programme in Kindergärten und Schulen deutlich gesenkt werden. Dazu haben eine verbesserte Mundhygiene, Fluoridanwendung und Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt beigetragen. Doch wenn mit zunehmendem Alter Zahnschäden und Zahnerkrankungen auftreten und nicht rechtzeitig behandelt werden, kann dies die Gesundheit insgesamt beeinträchtigen, denn permanente kleine Entzündungen im Mund haben Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Zahnersatz ist teuer, und um den soll es an dieser Stelle nicht gehen.

Die Angst vor dem Zahnarzt mag bei vielen Patienten noch dazu führen, dass sie Kontrolluntersuchungen versäumen und damit auch die Chance, Zahnerkrankungen frühzeitig behandeln zu lassen. Offenbar haben viele Kassenpatienten zunehmend den Eindruck, dass sie bei zahnärztlichen Behandlungen zu häufig selbst zur Kasse gebeten werden, was gerade für Menschen mit geringem Einkommen ein Kostenfaktor ist, den sie sich sparen wollen. Doch manche Zusatzkosten dürfen Patienten aus gutem Grund hinterfragen. Darauf weist auf Anfrage auch Claus Uebel, Pressesprecher der DAK Gesundheit Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland hin. „Ich habe es selbst erlebt, dass mein Zahnarzt mir die professionelle Zahnreinigung empfohlen hat, die als Zusatzleistung vom Patienten zu tragen ist. Es gibt aber auch eine Zahnreinigung, die einmal im Jahr als kassenärztliche Leistung abgerechnet werden kann.“ Diese Zahnreinigung, die von der Krankenkasse getragen wird, sieht eine gründliche Plaque-Entfernung vor. Durch



**Regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt sollten nicht nur in Kindheit und Jugend selbstverständlich sein. (Foto: Barmer)**

Plaque besteht die Gefahr der Entwicklung einer Parodontitis, einer Entzündung, die den Zahnhalteapparat schädigt und letztlich zur Lockerung oder späterem Verlust der Zähne führen kann. Zudem besteht ein Zusammenhang zwischen bestimmten Allgemeinerkrankungen und Parodontitis. Claus Uebel weist in diesem Zusammenhang auf das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage hin, das Ende März 2017 von der Verbraucherzentrale NRW veröffentlicht wurde. Befragt wurden 1.000 gesetzlich Krankenversicherte im Auftrag der Verbraucherzentralen NRW, Berlin und Rheinland-Pfalz. „Viele Zahnärzte kommen offenbar ihren gesetzlichen Aufklärungspflichten über Zusatzkosten und gesetzliche Kassenleistungen

nicht nach. Kassenpatienten werden hierdurch mit unnötigen Mehrkosten belastet und in ihrer Wahlfreiheit beschränkt“; kritisiert die Verbraucherzentrale NRW. Vier von zehn der Befragten gaben an, vor Beginn der Behandlung nicht schriftlich über die Kosten der Zusatzleistung informiert worden zu sein. Inzwischen beteiligen sich viele Krankenkassen sogar mit Zuschüssen an der kostenpflichtigen sogenannten professionellen Zahnreinigung, wenn dies vorher beantragt wird. Auch Zuschüsse zu anderen Leistungen, die nicht standardmäßig Kassenleistungen sind, können bei der Krankenkasse beantragt werden. So erstatten die gesetzlichen Krankenkassen normalerweise nur im Frontzahn-

bereich sogenannte Komposit-Füllungen aus zahnfarbenem Kunststoff und im Seitenzahnbereich nur Amalgamfüllungen. Wer eine Amalgam-Allergie nachweisen kann, erhält auch im Seitenzahnbereich eine kostenlose Kunststofffüllung. Es ist ohnehin schwer nachzuvollziehen, warum Amalgamfüllungen, die giftiges Quecksilber enthalten, in Deutschland nicht längst verboten sind, wie dies beispielsweise in Schweden der Fall ist.

### Komplizierter Kosten-Mix

Können Zahnärzte ihre Leistung nach Gutdünken abrechnen? Auf diese Frage antwortet Jörg Pompetzki von der Öffentlichkeitsarbeit der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Hessen: „Nein, das geht nicht. Es gibt durchaus eine Spezifizierung der Leistungen nebst Preisen. Dies ist für vertragszahnärztliche Leistungen der Einheitliche Bewertungsmaßstab für zahnärztliche Leistungen gemäß § 87 Abs. 2 und 2 h SGB V, kurz BEMA genannt. Privatzahnärztliche Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Zahnärzte, GOZ' abgerechnet.“ Aus Sicht der Verbraucherzentralen erschwert der komplizierte Mix aus Krankenkassen-Anteilen und Privatleistungen für Patienten die Entscheidungen in der Zahnmedizin. Medizinische Laien können die Fülle der Therapiemöglichkeiten kaum überschauen und ohne Erläuterungen auch nicht angemessen beurteilen. Patienten, die mit einer vorgeschlagenen Lösung nicht einverstanden sind, dürfen diese ablehnen, sich bei einer Beratungsstelle informieren und eine zweite zahnärztliche Meinung einholen. Dass Patienten im Zweifelsfall eine Zweitmeinung einholen sollten, befürwortet auch Brigitte Schlöter, Pressesprecherin der Barmer Landesvertretung Hessen. Sie betont, dass die Barmer sich freuen würde, wenn wenigstens alle ihre Versicherten einmal im Jahr überhaupt den Zahnarzt aufsuchten, was durchschnittlich ein Drittel nicht tut. □

## Lasertechnik

Kampf gegen Hörsturz, Tinnitus und Drehschwindel



Weitere Informationen und ein kostenloser Ratgeber mit 30 Seiten gibt es unter [info@EarNoiseEliminator.ch](mailto:info@EarNoiseEliminator.ch) – Stichwort kostenloser Ratgeber.

RHEINGAU. (mg) – Zwischen 15–20% der Bevölkerung haben ständig einen unangenehmen bis weilen quälenden Pfeifton oder ein dauerhaftes Rauschen – auch Tinnitus genannt – im Ohr. Immer mehr Ärzte reagieren auf die Klagen Ihrer Patienten mit der Empfehlung einer Schweizer Softlasertechnologie und meiden die Verschreibung von nebenwirkungsreichen Medikamenten. Auch realisieren immer mehr Krankenkassen und Unfallversicherungen die positiven Ergebnisse der nebenwirkungsfreien Therapieform aus der Schweiz – meist genügt die schriftliche Empfehlung der Ärztin oder des Arztes für die Beteiligung der Versicherung an dieser preiswerten Technologie. Erfahren Sie mehr über diese Therapieform vom Facharzt Dr. F. Kuhlmann. Die Rede ist von der erfolgreichen Softlasertechnik mit dem EarNoiseEliminator, die bei regelmäßiger Anwendung eine dauerhafte Abhilfe gegen Innenohrerkrankungen wie Drehschwindel, Druck im Ohr, Hörsturz, Verzerrung, Tinnitus und Ohrensausen schaffen kann und so den damit gequälten Menschen die Lebenslust und Hoffnung auf Besserung zurückgibt. Die von Dr. Stefan Tauber durchgeführte Doppelblindstudie an

der Universitätsklinik in München belegt klar, dass die Behandlung mit Softlaser äußerst effektiv ist und die Geräusche im Ohr durch die Behandlung mit dem Laser je nach Beschwerden und Dauer reduziert werden, nach kurzer Zeit abklingen oder in vielen Fällen ganz verstummen. Diese Studien werden durch Erfahrungsberichte der Anwender bestätigt. Dankbare und glückliche Patienten, die von Ihren quälenden Beschwerden im Ohr befreit wurden, beschreiben ihre überzeugenden Erfahrungen – zu den Berichten.

Die tägliche Therapie und Anwendung des Lasers kann vom betroffenen Menschen entweder zu Hause oder am Arbeitsplatz selber durchgeführt werden. Fachkenntnisse sind keine notwendig. Diese Methode ist einfach, schmerzlos und nebenwirkungsfrei, was zur Zulassung und Zertifizierung als Mediclaser durch das schweizerische Bundesamt für Gesundheit in Bern führte.

Die Methode besteht darin, dass das hochkonzentrierte Licht des Lasers die Zuckerverbrennung stimuliert und die ATP-Versorgung der Zellen verbessert (ATP = Adenosintriphosphat ist eine wichtige Schlüsselsubstanz der menschlichen Körperzellen). Der Patient

trägt den Laser zur Therapie mit dem Kopfbügel einfach im Ohr. Der Laserstrahl durchdringt auch tiefere Unterhautschichten und

wirkt als heilsame Biostimulation direkt auf den Stoffwechsel im Ohr. Die Softlasertechnik führt mit dieser Durchblutungsförderung zur Regeneration der Hörzellen, zur Stimulation des Immunsystems, zur Forcierung der Zellteilung und zur Aktivierung wichtiger Abwehrmoleküle. Bei Hörsturz und chronischem Tinnitus empfiehlt sich eine intensivere Anwendung mit dem EarNoiseEliminator während 20 – 40 Minuten, wobei der Laser das Innenohr, also direkt an der Quelle, bestrahlt. Die längere und damit intensivere Behandlung hilft auch bei Drehschwindel, Druck im Ohr, Verzerrung und Ohrensausen. Mit dieser patentierten Schweizer Softlaser-Technologie sind bis heute 40.000 Menschen behandelt worden. □



## Tägliches Eincremen hilft

Das eigene Hautkrebs-Risiko zu minimieren



In Deutschland arbeiten schätzungsweise fast drei Millionen Berufstätige im Freien. (Foto: HLC/ Fotolia\_116997571\_X/Actinica)

(HLC) – Menschen, die viel draußen arbeiten, sind den schädlichen UV-Strahlen der Sonne ausgesetzt. Nicht nur im Sommer, auch bei bewölktem Himmel oder schlechtem Wetter können die Strahlen völlig unbemerkt die Haut schädigen und Hellen Hautkrebs verursachen. Man spricht aktuell von 200.000 Neuerkrankungen im Jahr – seit 2015 wird der Helle Hautkrebs sogar als Berufskrankheit anerkannt. Prinzipiell sollten sich alle Menschen vor UV-Strahlen schützen, daher empfiehlt es sich, es den „Draußenarbeitern“ gleich zu tun: Wer oft an der frischen Luft ist, sollte seine Haut immer bedecken – und natürlich darf man auch die Pflege mit dem richtigen Sonnenschutz nicht vergessen. Hochwertige Produkte aus der Apotheke sind da eine gute Wahl. Diese Lotionen enthalten beispielsweise eine Kombination aus photostabilen UV-Filtern, verfügen über einen Lichtschutzfaktor 50+ und wehren sowohl UV-A- als auch UV-B-Strahlung ab. Als medizinischer UV-Schutz unterstützen sie nachgewiesenermaßen die Prävention von Hellem Hautkrebs. Wer sich nur eine Minute am Tag für das bewusste Eincremen Zeit nimmt, kann das eigene Hautkrebs-Risiko minimieren.

## Gefährlich statt heilsam

Ätherische Öle für Babys tabu

RHEINGAU. (mg) – Schnupfen, Husten, Heiserkeit: Balsame, Duftöle und Lösungen zum Inhalieren versprechen Linderung und endlich freies Durchatmen. Doch für Säuglinge und Kleinkinder stellen sie eine große Gefahr dar. „Erkältungs- und Entspannungspräparate enthalten oft ätherische Öle, die für Kinder unter zwei Jahren giftig sein können“, erklärt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim Infocenter der R+V Versicherung. „Wenn einige Tropfen versehentlich in Mund oder Nase gelangen kann sich im schlimmsten Fall der Kehlkopf durch einen krampfartigen Reflex verschließen.“ Besonders empfindlich reagieren kleine Kinder auf typische Erkältungshelfer wie Kampher-, Eukalyptus-, Pfefferminz- und Teebaumöl. Schon ein paar Tropfen können reichen, um bei den Kleinen lebensbedrohliche Atem-

beschwerden hervorzurufen. Weitere Folgen können Haut- und Schleimhautreizungen, Erbrechen, Bewegungsstörungen oder sogar Krampfanfälle sein. „Deshalb sollten Eltern die rezeptfreien Mittel bei ihren Kindern nur mit großer Vorsicht oder gar nicht anwenden“, empfiehlt der R+V-Arzt. Dazu gehören zum Beispiel auch Chinaöle, wärmende Balsame und Erkältungsbäder. Wenn ein Säugling oder Kind akute Symptome zeigt, sollten Eltern sofort einen Notarzt rufen. Als Erstmaßnahmen nach Hautkontakt können die betroffenen Stellen mit Wasser abgespült werden. Haben Kinder die naturnahe Arznei in den Mund bekommen, empfiehlt Dr. Ostendorf die Gabe von Tee oder Wasser zur Verdünnung. □



## Beratungsbedarf in Apotheken wächst

RHEINGAU. (mg) – Die Beratung in Apotheken zur Anwendung und Einnahme von Arzneimitteln ist in den letzten Jahren aufwändiger geworden. Der Hessische Apothekerverband verweist auf eine Vielzahl von Gründen und fordert Rahmenbedingungen, die auch in Zukunft eine hochwertige und sichere Arzneimittelversorgung ermöglichen. Zum einen führt der medizinische Fortschritt dazu, dass es immer mehr anspruchsvolle Produkte, sogenannte therapeutische Systeme, gibt. Dadurch wächst der Beratungsbedarf der Patienten zur richtigen Anwendung bzw. Einnahme. So müsse die korrekte Anwendung eines Asthma-Inhalators oder die Einnahme bestimmter Tabletten gegen Osteoporose den Patienten sehr genau erklärt werden, verdeutlicht Dr. Detlef Weidemann, Vorsitzender des HAV. Auch demografische Faktoren beeinflussen die Beratung. Die An-

zahl älterer Patienten nimmt zu und da diese meist mehrere Arzneimittel einnehmen, müssen Interaktionen und Wechselwirkungen häufiger überprüft werden. Zudem wächst der Anteil der Menschen, die nur über eingeschränkte Deutschkenntnisse verfügen. Der Aufwand, diese Menschen so zu beraten, dass sie ihre Arzneimittel sicher anwenden können, ist hoch. Dass ein Großteil der Bevölkerung mehr über seine Arzneimittel wissen will, wie eine aktuelle Befragung des Bundesverbandes der Arzneimittelhersteller ergab, findet der Apotheker erfreulich. Um dies langfristig sicherzustellen, fordert Weidemann faire Wettbewerbsbedingungen. Preiskämpfe seien der Sicherheit der Arzneimittelversorgung abträglich und kritisiert, dass ausländische Versender Wettbewerbsvorteile genießen sollen, die den hiesigen Apotheken verwehrt sind. „Der einzige Weg, das zu verhindern, ist ein Verbot des Versandes von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln.“ □



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  
 Rüdeshheimer 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.

# ICH LAUFE. WIE DU.

## Damen & Herren Runningschuh ASICS GEL PULSE 8

innovative Dämpfungselemente,  
rückfedernde Mittelsohle,  
atmungsaktives Mesh  
mit Verstärkungen

~~119,99~~

**je 79,99**  
stark reduziert



## POLAR M 200

wasserdichte Laufuhr mit  
Pulsmessung am Handgelenk,  
24/7 Aktivitätstracking,  
Aufzeichnung von  
Schlafdauer & -qualität,  
Lauf-/Trainingsprogramm,  
GPS für Geschwindigkeits- und  
Distanzmessung



**je 149,99**

## Damen & Herren Runningschuh SAUCONY SWERVE

POWERGRID Technologie für  
optimale Dämpfung,  
atmungsaktives Mesh, perfekter  
Kontakt durch TRI-FLEX Außensohle

~~109,99~~

**je 59,99**  
stark reduziert



Profidiagnostik mit persönlichem  
Trainingsplan!

INTERSPORT  
AKTIV COACH



// SCHNELL

// EINFACH

// PREISWERT

// PROFESSIONELL

In 3 Schritten und 20 Minuten zu  
mehr Gesundheit und Fitness!

~~59,99~~  
nur für kurze Zeit  
**39,99**

## Damen & Herren Runningschuh PRO TOUCH OZ 25

PRO GRIP für idealen Halt,  
PHYLON-Mittelsohle für viel Stabilität,  
atmungsaktive ORTHOLITE-  
Einlegesohle

~~79,99~~

**je 49,99**  
stark reduziert

## Damen & Herren Funktions-Shirt PRO TOUCH

elastisches Funktions-  
material, hoher  
Komfort durch Flachnähte  
reflektierende Details

~~29,99~~

**je 19,99**  
stark reduziert

## PRO TOUCH

2-in-1-Shorts MARCO,  
Innenhose zur Leistungssteigerung,  
Mesh-Material für bessere Ventilation

~~34,99~~

**24,99**  
stark reduziert

## PRO TOUCH

Damen-Caprihose MIRIAM,  
breiter Bund für optimalen Tragekomfort,  
reibungsarme Flachnähte, zwei Taschen

~~34,99~~

**24,99**  
stark reduziert

**INTERSPORT**  
KIEGELE

Kiegele Handels GmbH - Rüdeshheimer Str. 38-42 - 65366 Geisenheim  
Kiegele Handels GmbH - Rheingauer Str. 19 - 65343 Eltville am Rhein  
Ingelheim - Nastätten - 2 x in Mainz - Rüsselsheim  
[www.kiegele-intersport.de](http://www.kiegele-intersport.de)