

- Anzeige -

MENSCH BEWEG' DICH



Roland Reischmann Dipl. Sportlehrer Geschäftsführer

Ja genau, Sie sind gemeint!

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

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

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

Lassen Sie es nicht so weit kommen!

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

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

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

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

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

FAZIT:

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

Muskeln
sind der Motor
Ihrer Gesundheit
4 milon-Zirkel führen Sie
EINFACH. SICHER. EFFEKTIV
zu einem neuen
Körpergefühl und
Ihrem persönlichen Erfolg

Im Grohenstück 5 . 65396 Walluf . Tel. 06123-99 95 70 . www.vitafit-walluf.de

ERLEBBAR. SPÜRBAR. UNVERWECHSELBAR.

Editorial

Wohlfühlregion mit...

Angeboten für die persönliche Fitness

Auch wenn viele auf dem Weg zur Arbeit zwangsweise den Rheingau verlassen müssen, um ihr täglich Brot zu verdienen, wird gerade an jedem heller werdenden Morgen doch deutlich, dass man sich beim Anblick von sattem Grün und großem Fluss glücklich schätzen kann, entlang rebengesäumter Straßen auch wieder in den gesegneten Landstrich, den andere als Urlaubsregion auserkoren haben, zurückkommen zu können. Und dann bietet die Region in der Freizeit doch allerhand Abwechslung, die man genießen, mit der man sich aber auch zugleich fit halten kann. Milde Winter, warme Sommer, mediterrane Gewächse in den Gärten vermitteln ohne Zweifel den Eindruck, dass man sich in einer Wohlfühlregion befindet auch wenn man sich dessen im Alltag nicht immer bewusst ist. Sorgen, Stress, Ärger und Hektik verstellen manchmal den Blick auf die guten Seiten des Lebens selbst im Rheingau. Da hilft es, ein wenig herunter zu kommen und zu sich selbst zu finden, etwa beim Wandern oder beim Sport in Vereinen oder auch für sich allein zu Fuß oder mit dem Bike in freier Natur. Und auch dafür bietet die Region direkt vor der Haustür die schönsten und reizvollsten Strecken. Noch dazu ist die Bewegung gesund – gleichermaßen für Kör-

per und Seele, ganz gleich in welchem Tempo. Wege, auf denen sich Menschen ruhig und ausgeglichen fühlen, fördern die Selbstreflexion, regen die Vorstellungskraft an und bringen Erholung. Was Psychologen lange wissen, bestätigen auch deutsche und britische Gehirnforscher, die herausgefunden haben, wie sich verschiedene Umgebungen auf die Gehirnfunktionen auswirken. Innere Ruhe entsteht durch das Zusammenwirken verschiedener Sinneseindrücke. Vielleicht haben auch genau diese Eindrücke vor 200 Jahren die ersten "Rheinromantiker" ins Schwärmen gebracht, weil sie sich hier wohl gefühlt haben. Doch neben der Landschaft findet man in der Region heute immer mehr Angebote, Vereinsprogramme und Initiativen, die Gesundheit und Daseinsvorsorge für alle Altersgruppen im Auge haben. In diesem Sonderdruck



stellen wir einige dieser Angebote vor, die dazu beitragen können, dass man sich wohlfühlt, zu Harmonie und Zufriedenheit findet und sich auf sich selbst und sein eigenes Leben besinnt, fernab von allen Ablenkungen des Alltags. ❖

Michael Gamisch Chefredakteur

Ihre Ansprechpartner für gewerbliche und private Anzeigen

Peter von Ameln

Tel.: 06722/6871 · Mobil: 0171/8029977 E-Mail: peter-von-ameln@t-online.de

Peter Knebelsberger

Tel.: 06722/980820 · Mobil: 0171/5051222 E-Mail: knebelsberger@rheingau-echo.de

Dominick Thomas

Tel.: 06722/9966-54 · Mobil: 0151/58209872

E-Mail: dthomas@rheingau-echo.de

Achim Laqua

Tel.: 06721/6812617 · Mobil: 0160/5003498

E-Mail: achimlaqua@t-online.de



Industriestraße 22 65366 Geisenheim Tel.: 06722/9966-0 info@rheingau-echo.de www.rheingau-echo.de



Gesundheitsprogramm für den ganzen Körper

TGS Erbach: Kurs "Ganzkörperkräftigung" wird von der Krankenkasse bezuschusst

Erbach. (chk) – Sanftes und effektives Ganzkörpertraining, intensives Kraft- und Ausdauer-Training und Zumba sind drei Beispiele von Sportangeboten der Turngesellschaft (TGS) Erbach, die seit Januar in den Räumen des neuen Vereinsgebäudes gegenüber der Erbacher Halle stattfinden können. Der Verein hat damit mehr Platz, um nicht nur die seit Jahren bewährten Angebote durchzuführen, sondern auch um das Sportangebot zu erweitern.

Einer der neueren Kurse ist das über das Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit" lizensierte Ganzkörpertraining, das Gerda Kauzmann seit einem Jahr anbietet. Die Vorsitzende der TGS Erbach ist Übungsleiterin für Fitness und Gesundheit, Haltung und Bewegung und Sport in der Prävention. Der gebührenpflichtige Kurs wird auf Antrag von den Krankenkassen bezuschusst oder auch ganz finanziert, wenn die Bescheinigung nach Abschluss des Kurses vorgelegt wird. "Wir machen drei Kurse im Jahr, die jeweils zehn Wochen dauern", erklärt Gerda Kauzmann. "Der aktuelle Kurs hat im April angefangen und mein nächster Kurs beginnt am 16. Oktober nach den Herbstferien." Dazwischen laufen die Sommer-Aktivwochen, so dass ein Training durchgehend stattfinden kann. "Ein Probetraining ist jederzeit möglich. Man braucht dafür Hallenschuhe, ein Handtuch und aus-



Gerda Kauzmann leitet den Kurs "Ganzkörperkräftigung", der über das Siegel "Sport pro Gesundheit" zertifiziert ist.

reichend Wasser." Der zertifizierte Kurs beinhaltet festgelegte Übungen. Er beginnt mit ausgewählten Kräftigungsübungen, auf die Dehn- und Koordinationsübungen folgen. Die 90-minütige Übungszeit endet im letzten Drittel mit Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen. "Dieses Programm für den ganzen Körper kräftigt die Muskulatur, korrigiert Haltungsfehler und beugt damit Rückenschmerzen und Problemen des Bewegungsapparates vor", erklärt Gerda Kauzmann. Sie gibt unter der Telefonnummer

06123/91206 gerne Auskunft über diesen Kurs, der mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr im neuen TGS-Gebäude im Bachhöller Weg stattfindet.

Angebote für jedes Alter

Zur selben Zeit, mittwochs von 20 bis 21 Uhr, findet im Saal nebenan Zumba mit Kursleiterin Alexandra Schmidt statt. Das Fitnesstraining für den ganzen Körper kombiniert verschiedene Tanzstile, Aerobic-, Intervall- und Krafttraining für den ganzen Körper. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte zu lateinamerikanischer und internationaler Musik mit unterschiedlichen Rhythmen trainieren Po, Beine, Arme, Oberkörper, Bauchmuskeln und das Herz. Die Kursteilnehmerinnen haben sichtlich großen Spaß beim Zumba – ein Fitnesstanz, der übrigens auch für Männer geeignet ist, die im Kurs ebenso willkommen sind. Für den Kurs wird eine zusätzliche Gebühr erhoben. Aufgrund der Lizenzgebühren kann Zumba nur als zehnwöchiger Kurs angeboten



Die Übungen kräftigen die Muskulatur und beugen Rücken- und Gelenkschmerzen vor.



Im Zumba-Kurs bei Alexandra Schmidt werden alle Muskelgruppen in leicht zu erlernenden Tanzschritten bei flotter Musik trainiert.

Gesund und fit in der Region

werden. Mehr Informationen dazu gibt Alexandra Schmidt, die per Mail über zumba@tgs-erbach.de zu erreichen ist.

Ein neues Kraft- und Ausdauertraining für Jugendliche und Erwachsene bietet der junge Übungsleiter Lars Kauzmann unter dem Titel "Kraftwerk" an. Dafür steht bereits neues Sportgerät zur Verfügung, das zukünftig noch erweitert wird, und es wird auch mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Das Training findet donnerstags von 19 bis 21.30 Uhr statt. Mehr dazu auf Anfrage unter tgs.kraftwerk@gmail.com.

"Wir haben für jedes Alter etwas

zu bieten", betont Gerda Kauzmann und erwähnt Angebote wie Eltern-Kind-Turnen mit Viola Krämer mittwochs von 9.45 bis 10.45 Uhr und einen neuen Breakdance-Kurs mit Maxim Seth, montags von 16 bis 18 Uhr – nach vorheriger Anmeldung und mit zusätzlicher Gebühr. "Unter der Leitung unseres Wanderführers Volker Keim bieten wir auch schöne Wanderungen an bestimmten Sonntagen an", erklärt Gerda Kauzmann. Da die Wanderungen wetterabhängig sind werden die Termine kurzfristig bekanntgegeben. Interessenten, die ihre Mail-Adresse mitteilen an keim-volker@web.de werden per Mail über die Wandertermine informiert

Die TGS Erbach hat 750 Mitglieder und einen Einzugsbereich von Walluf bis Oestrich-Winkel. Das neue TGS-Gebäude soll ein Sportzentrum werden, wo man auch nach den Kursen gemütlich zusammensitzen kann. Auch das Außengelände soll noch deutlicher familienfreundlich und naturnah gestaltet werden. "Wir laden Eltern und Großeltern ein, mit Kindern und Enkeln in der Natur- und Gartengruppe mitzuwirken", sagt Gerda Kauzmann. "Wir wollen unter anderem ein Hochbeet bau-

en und einen Barfußpfad anlegen."

Informationen über die TGS und das komplette Angebot gibt es auf der Homepage www.tgs-erbach. de. Fragen zum Verein und allen Sportangeboten können per E-Mail gestellt werden an info@tgs-erbach.de.�

Kontaktstelle Für Selbsthilfegruppen

RHEINGAU. (mg) – Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenslage gegenseitig unterstützen möchten. Bei der Bewältigung einer Krankheit oder Behinderung stellen sie oft eine wirkungsvolle Ergänzung der ärztlichen Behandlung dar.

Selbsthilfegruppen sind nicht an einen rechtlichen Rahmen gebunden. Sie arbeiten eigenverantwortlich und ohne professionelle Leitung; manchmal werden jedoch zu bestimmten Themen Experten hinzugezogen. Einige Gruppen beschäftigen sich nicht nur mit ihren inhaltlichen Schwerpunkten, sondern kümmern sich auch um die Geselligkeit. Es finden regelmäßige Treffen statt. Das Gesundheitsamt des Rheingau-Taunus-Kreises begrüßt das Engagement der vielen Selbsthilfegruppen im Landkreis und möchte durch die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle die Arbeit der Gruppen bekannt machen und unterstützen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, hilft Interessenten bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe und gibt jährlich ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Landkreis heraus.
Sie unterstützt und berät

Sie unterstützt und berät Selbsthilfegruppen bei der Gruppengründung, bei organisatorischen oder konzeptionellen Fragen, in schwierigen Gruppensituationen, bei der Öffentlichkeitsarbeit und informiert über Fördermöglichkeiten. (Kontakt über die Kreisverwaltung unter 06124-5100).



Lars Kauzmann hat für seinen Kurs "Kraftwerk" ein eigenes Logo entwickelt.



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

Tel.: 06723-681412



Wandern ist gut für Herz und Seele Der Rheingau bietet dafür eine Fülle an Ausblicken und Wanderwegen

Rheingau. (chk) – Wandern stärkt den Kreislauf, fördert die Sauerstoffaufnahme, aktiviert Lunge und Herz, baut Stress ab, macht die Muskeln geschmeidig, fördert die allgemeine Konstitution und den Schlaf. So fasst die AOK die Vorteile des Wanderns auf ihrer Internet-Seite www.aok-erleben. de zusammen, wo es unter dem Stichwort "Sport & Fitness" noch weitere Informationen über die positiven gesundheitlichen Aus-

wirkungen des Wanderns gibt. Wandern erfreut auch Herz und Seele, und man kann es alleine, zu zweit, in kleinen oder großen Gruppen, privat organisiert oder bei geführten Wanderungen angehen. Kaum eine Sportart erfordert geringere Vorbereitungen für eine größere oder kleinere Tour: Gute Schuhe, genügend zu trinken, bei längeren Strecken ohne gastronomische Angebote auch ausreichend Proviant, ist schon alles,

was erforderlich ist. Der Rheingau bietet dafür eine wunderbare "Kulisse" mit einer Fülle an Wegen durch Wald, Wiesen, Weinberge, am Rhein entlang – unbenannte Pfade und bestens ausgeschilderte Wanderwege wie den Rheinsteig oder den Klostersteig. Wer Begleitung und Geselligkeit sucht und sich durch eine Gruppe eher herausgefordert fühlt, eine vorgegebene Strecke durchzuhalten, ist bei einer geführten Wanderung

gut aufgehoben. Dafür ist Wolfgang Blum die bekannteste "Adresse", denn als Rheingauer Wanderexperte und Pilgerführer ist er scheinbar unermüdlich unterwegs und motiviert stets Scharen von Mitwanderern. Hier eine Auswahl seiner bevorstehenden Wanderungen: 6. Juli, Rheinsteig in Flammen, 14. Juli, Klostersteigpilger begrüßen den Sommer, 21. Juli, Geisenheims grüne Gärten.

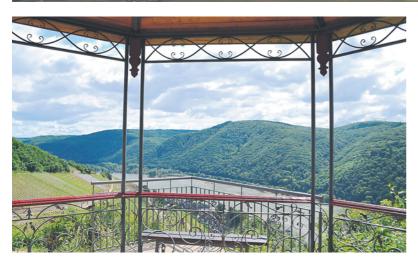


Wandern auf dem Rheinsteig: Nicht nur die Bewegung, auch die Landschaft tun Körper und Seele gut, wie hier bei Assmannshausen.



Wandern auf dem Klostersteig kann man alleine, in Gruppen und mit Pilgerführer Wolfgang Blum.

Gesund und fit in der Region



Weitere Informationen gibt Wolfgang Blum auf seiner gut sortierten Homepage www.blum-wolfgang.de.

Themenwanderungen

Wanderungen zu bestimmten Themen bieten auch die Rheingauer Kultur- und Weinbotschafter. Zwei Wanderungen stehen im Juni auf dem Programm: Am 8. Juni führt Dr. Klaus Wolter auf einer sechs Kilometer langen Terroir-Wanderung durch die Weinberge von Oestrich-Winkel, bei der die Teilnehmer unterschiedliche Weinbergsböden kennenlernen. Die Wanderung führt vorbei an Schloss Vollrads durch die Lagen Schlossberg, Gutenberg und Edelmann.

Am Pfingstmontag, 10. Juni, lädt ebenfalls Dr. Klaus Wolter anlässlich des 25. Deutschen Mühlentags zu einer Mühlenwanderung durch das Elsterbachtal ein. Die 14 Kilometer lange Wanderung führt von Oestrich-Winkel über Johannisberg.

Weitere Informationen zu diesen

und zukünftigen Wanderungen finden sich auf der Homepage www.rheingauer-kultur-weinbot schafter.de.

Unterwegs mit der TGS Erbach

Auch viele örtliche Turn- und

Sportvereine haben regelmäßig oder zu bestimmten Gelegenheiten Wanderungen im Programm, wie beispielsweise die Turngesellschaft (TGS) Erbach. Interessenten, die ihre Mail-Adresse mitteilen an keim-volker@web.de werden per Mail über die Wandertermine informiert. •



Zum Programm der Rheingauer Kultur- und Weinbotschafter gehören Themenwanderungen wie hier am Steinberg bei Kloster Eberbach.

Der ambulante Pflegedienst "Pflege Daheim J. Prokosch GmbH" ist ein familiengeführter Betrieb mit Sitz in Geisenheim-Johannisberg der dieses Jahr sein **25 jähriges Jubiläum** feiert. 2016 wurde der Betrieb 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 M B DAHEIM H

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE **Sozialstation**

65366 GEISENHEIM IM RHEINGAU

Marco Prokosch · Siebenbürgener Straße 2 Telefon: 06722/6696 · Fax: 06722/971075 Internet: www.prokosch-pflegedaheim.de E-mail: info@prokosch-pflegedaheim.de

"Tanzen soll entspannen und Spaß machen"

Tanzsport beim TSV Walluf: Thomas und Tanja Thiel leiten die Tanzkreise am Sonntag

Walluf. (chk) – " Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert - Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele." Diese Worte werden Augustinus, dem Kirchenlehrer und Philosophen der Spätantike, zugeschrieben, und seine Verse enden mit den Worten: " O Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen!" Auch wenn wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden konnte, dass sie von Augustinus stammen, sind es doch weise und poetische Worte, die nicht nur viele Tanzbegeisterte, sondern auch manche Wissenschaftler ähnlich formulieren würden. Der positive gesundheitliche und psychisch aufhellende Effekt ist unbestritten. "Wir tanzen, weil es Spaß macht und weil wir dabei auch gemeinsam etwas unternehmen", sagt Ralph Ronz, der seit 13 Jahren mit seiner Frau Petra am Sonntagabend in die "Tanzstunde" des TSV Walluf geht. "Das ist gut für die Gesundheit und die Koordination, und auch die Gemeinschaft hier in der Gruppe ist eine positive Erfahrung." Das Ehepaar aus Walluf nutzt darüber hinaus auch jede Gelegenheit, an anderer Stelle das Gelernte anzuwenden. "Das Tanzen mit Thomas am Sonntagabend ist ein fester Bestandteil unseres Terminkalenders. Das ist zwar eine körperliche Herausforderung, aber wir müssen keine Spitzenleistungen erbringen, denn es gibt keinen Leistungsdruck. Jeder versucht, das Bestmögliche aus sich herauszukitzeln." Ralph und Petra Ronz gefällt es auch, dass die ganze Gruppe einmal im Jahr als Formation auf der Wallufer Kerb auftritt – immer als angekündigter Programmpunkt.

Die Atmosphäre in diesem Tanzkreis für fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer im Saal des Vereinshauses in Oberwalluf wirkt angenehm und entspannt, auch wenn Tanzlehrer Thomas Thiel oftmals genau hinschaut und korrigierend und anleitend eingreift, wie es eben seiner Aufgabe entspricht. Gemeinsam mit seiner Frau Tanja zeigt er, worauf es ankommt, welche Schritte noch verbesserungswürdig sind und wie beispielsweise langsamer Walzer, Rumba und Cha-Cha-Cha in vollendeter Eleganz und Perfektion aussehen.

Ulla und Herbert Kropp aus Kiedrich sind seit sechs Jahren dabei. "Wir haben hier viel Spaß und es gibt viel zu lachen, weil wir einen motivierenden und lustigen Tanzlehrer haben. Bei ihm wird es nicht langweilig", sagt Ulla Kropp. "Und wir lernen hier auch viel." Dass durch das Tanzen Geist und Koordination gefordert und gefördert werden sieht das Paar als positiven Nebeneffekt. "Das ist mit zunehmendem Alter wichtig, und auch der Zusammenhalt in der Gruppe ist sehr gut", betont Ulla



Das Tanzlehrer-Paar Thomas und Tanja Thiel leitet den Tanzkreis.

Kropp, die mit ihrem Mann sehr gerne auch Tanzveranstaltungen in der Umgebung besucht. Thomas und Tanja Thiel leiten am Sonntagabend zwei Tanzkreise im Vereinshaus in Oberwalluf. Der erste geht von 18.30 bis 20 Uhr und der zweite von 20 bis 21.30 Uhr. Der spätere Kurs ist für sehr fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer, aber auch in dem Kurs davor sind keine Anfänger. "Das ist nicht die klassische Tanzschule; bei uns ist alles viel lockerer", sagt Thomas Thiel, der mit seinen Gruppen nach 45 Minuten eine Pause macht, in der die Tänzer ihre Flüssigkeitsreserven an der Bar auffüllen können, und auch im Anschluss – nach einer weiteren halben Stunde Tanztraining - treffen sich alle noch einmal gemütlich an der Bar. Der Tanzlehrer lobt die Gemeinde, die dem TSV



Die Tanzstunde beim TSV Walluf am Sonntagabend.

Walluf das Vereinshaus zur Verfügung stellt. "Und der Verein ist wirklich gut aufgestellt und toll organisiert", lobt er. "Wir fühlen uns hier gut aufgehoben. Regina Stratmann-Albert hat den Verein und das große Angebot toll im Griff." Außer den beiden Tanzkreisen am Sonntag bietet der Verein zwei weitere Tanzsportkurse am Freitagabend für Standardtänze und Lateinamerikanische Tänze von 19 bis 20 Uhr und von 20 bis 21.30 Uhr.

"Viele haben über den Tanz auch zum Verein gefunden und weitere Sportangebote wahrgenommen", berichtet Thomas Thiel. Er hat mit seiner Frau eine Tanzschule in Wiesbaden-Schierstein und ist bereits seit 30 Jahren Tanzlehrer. "Das Tolle am Tanzlehrer-Beruf ist, dass man es nicht mit miesepetrigen Menschen zu tun hat", betont er. Dass es ein wachsendes Interesse am Tanzen gibt, freut ihn. "Die Tanzshow, Let's dance" hat das Tanzen wieder mehr ins Gespräch gebracht", ist ihm aufgefallen. "Zu den Kursen und Tanzkreisen bringen die Frauen ihre Männer mit und die stellen fest, dass Tanzen nicht mehr so ist wie früher und wollen dann selbst am Tanzen dranbleiben." Im Gegensatz zu anderen Sportarten, wo auch Paare gegeneinander antreten, hätten sie hier eine Sportart, die sie zusammen machen. Wer seinen eigenen Partner nicht "überreden" kann, kann auch mit einem Partner tanzen, der nicht der Lebens- oder Ehepartner ist, was derzeit allerdings nur bei einem Paar der Fall ist. "Wichtig ist mir, dass die Leute einen entspannten Abend hier verbringen, denn Tanzen soll Spaß machen", betont Thiel. Spaß und Entspannung finden auch Monika und Dieter Albert aus Martinsthal seit vielen Jahren in diesem Tanzkreis. "Tanzen bietet das beste Gleichgewichtstraining, das es gibt", findet Dieter Albert. "Und es ist ein gutes Gefühl, wenn man am Sonntagabend nicht zu Hause auf der Couch hocken bleibt, sondern in den Tanzkreis geht." Informationen über den Tanzsport am Freitag und am Sonntag wie auch über das gesamte umfangreiche Sportangebot des Vereins finden sich auf der Homepage www. tsv-walluf.de. Zu den Tanzkreisen am Sonntag gibt auch Thomas Thiel Auskunft unter der Telefonnummer 0611-9466852.



Ralph und Petra Ronz genießen die gemeinsame Zeit beim Tanzen.

Hand drauf!

Entspannung pur im Nägler's

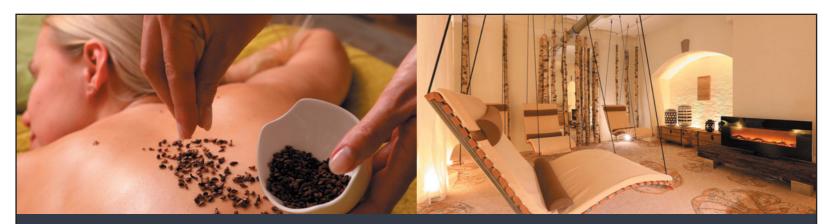
Man sagt, sie habe goldene Hände ... Conny Darmstadt, Leiterin der Wellness Abteilung im Nägler's, gehört von Anfang an mit zum Team. Stammgäste schwören auf ihre Handarbeit. Sanft gleiten Connys Hände über den Körper, streichen aus, was weg muss, um sich dann der Pflege der äußeren Hülle intensiv zu widmen. Aromaöl-Massage, Traubenkern-Peeling und Butterpackung auf der Soft-Pack-Liege, Klosterbürsten-Massage und die königliche Lomi Lomi Nui – all' das wird im Nägler's Spa zu einem nachhaltig sinnlichen Erlebnis. Und genau so ist es gewollt. Fassadenkosmetik war gestern. Im Nägler's darf der Gast mehr erwarten: Die volle Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung, professionelles Können und Angebote, zugeschnitten auf den persönlichen Bedarf. So geht Wellness heute!

Und auch das geht im Nägler's Spa: Ungestört träumen und den Tag in aller Ruhe ausklingen lassen. Nach einer professionellen Anwendung wirkt ein Sauna-Gang wahre Wunder. Neben Finnischer und Bio-Sauna steht auch ein Dampfbad zur Verfügung. Ein besonderes Extra in der Relax Area sind die Feeling Fine Schaukeln, die solo oder im Duett mit dem Partner genutzt werden können. Sehr bequem: die Entspannungsliegen in den Kuschelkojen und die große Sitzlandschaft, "Cocoon" genannt. Absolute Stille herrscht im abgegrenzten Ruhebereich, einem perfekten Rückzugsort für gestresste Zeitgenossen. Und wer es aktiver liebt, nutzt den kleinen, feinen Gerätepark im Trainingsraum.

Weitere Infos unter:

Nägler's – Fine Lounge Hotel, Hauptstraße 1, 65375 Oestrich-Winkel im Rheingau, Tel.: 06723 99 02 0; E-Mail: cd@naeglers-hotel.de; http://www.naeglers-hotel.de





- 300 gm Relax & Fit Area großes Angebot an Liegeplätzen und Kuschelecken
- klein aber fein unser Sauna Bereich genau richtig für einen entspannten Aufenthalt
- Massage & Harmonie genießen Sie Ihr ganz persönliches Dream-Treatment in vollen Zügen
- Day Spa Packages gesundes Verwöhn-Programm für den ganzen Körper



Ihre Ansprechpartnerin:

Conny Darmstadt Gesundheitsberaterin, Entspannungstrainerin und Wellness-Massagen Hauptstraße 1 · 65375 Oestrich-Winkel
Telefon (0) 67 23 / 99 02 - 0
E-Mail cd@naeglers-hotel.de

www.naeglers-hotel.de



Bogensport beim TSV Walluf

Kinder und Erwachsene jeden Alters können hier Bogenschießen lernen und ausüben



Mit 91 Jahren beweist Dieter Büning noch Kraft und Geschick beim Bogenschießen.

Walluf. (chk) – "2011 haben wir mit sieben Leuten angefangen, heute sind wir über 40 Bogenschützen", sagt Andreas Bloem, der auch Initiator für diese Sportart beim TSV Walluf war. Jeden Samstag wird in zwei Gruppen trainiert: Von 14 bis 15 Uhr sind die Kinder dran, von 15 Uhr bis 16.30 trainieren die Erwachsenen auf einer Wiese, die ein Vereinsmitglied zur Verfügung gestellt hat. Die Abteilung Bogenschießen ist Mitglied im Traditionellen Bogensportverband Deutschland (TBVD). Im Gegensatz zum leistungsorientierten Schießen mit olympischen Sportbögen wird das Traditionelle Bogenschießen als "intuitives Bogenschießen" mit Langbögen oder Recurvebögen ausgeübt. Auf Visiere als Schießhilfe zum Zielen wird verzichtet

"Was wir machen, ist eine reine Hand-Augen-Koordination", erklärt Andreas Bloem. "Man kann diese Art von Bogenschießen eher ergebnisorientiert ausführen oder meditativ-gesundheitsorientiert. Das Bogenschießen schult die Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit, und der Bewegungsablauf beim Schießen ist ein gesunder, weil man über Füße, Hüfte und Schultern übt." Er setzt Bogenschießen auch in seinem Beruf als Erzieher und als freiberuflicher Coach, Trainer und Berater für Teams ein. "Beim Bogenschießen lernt man auch, kritik-



Auf seine Initiative wurde die Bogensport-Abteilung beim TSV Walluf gegründet: Andreas Bloem.

fähig zu werden, denn nie wird die Person kritisiert, sondern immer die ausgeführte Technik." Alle Generationen und Bildungsschichten seien vertreten, doch am Bogen seien alle gleich.

So hat der TSV Walluf auch den ältesten Bogenschützen im Rheingau – vielleicht sogar in ganz Hessen – in seinen Reihen. Dieter Büning wird im September 92 Jahre alt, trainiert noch regelmäßig und nimmt an vereinsinternen Wettkämpfen teil. Der frühere Segler und Surfer, der seit 40 Jahren in Walluf wohnt, hat vor vier Jahren das Bogenschießen für sich entdeckt. "Das mache ich aus Spaß an der Freude", hatte er an seinem 90. Geburtstag versichert – und so

ist es immer noch.

Viele Kinder sind über Schulprojekte, die Andreas Bloem auch durchführt, zum Bogenschießen gekommen und dabei geblieben. Dadurch haben auch einige Eltern, die ihre Kinder eigentlich nur zum Training bringen wollten, die Lust am Bogenschießen entdeckt. Cathleen Sufeida beispielsweise, deren beide Söhne Bogensport machen, ist seit zwei Jahren als Aktive dabei. "Ich dachte, ich sei talentfrei, aber dann habe ich es einfach mal probiert", erzählt sie. "Und es klappte - und zwar immer besser." Wer in Walluf das Bogenschießen probieren will, kann dafür Leihmaterial verwenden, das der Verein zur Verfügung stellt. "Wer sich ei-



Bogenschießen ist ein gesunder Sport in der freien Natur, der die Konzentration und Achtsamkeit fördert.

ne Ausrüstung anschafft, kann ab 200 Euro einsteigen – für Bogen, Pfeile, Köcher, Armschutz und Handschuh", erläutert Andreas Bloem. "Nach oben sind aber fast keine Grenzen gesetzt." Wenn er von Eltern und Schulen gefragt wird, ab wann Kinder mit dem Bogenschießen beginnen können, empfiehlt er es ab der vierten Grundschulklasse. "Dann haben Kinder die notwendige körperliche und geistige Reife."

Gezielt wird sowohl auf Zielscheiben als auch auf Tierattrappen, die auf der Bogenwiese stehen. "Aber wir machen von Anfang an den Kindern klar, dass das kein, Killen oder Abmurksen" ist. Eine gewaltfreie Sprache ist mir da ganz wichtig", betont Bloem. Anfänglich war er für die Abteilung Bogensport

verantwortlich, doch aus beruflichen Gründen hat er die Verantwortung dafür an Heike Hasse weitergegeben. Als Trainer stehen Martin Falk und Andreas Bergmann zur Verfügung, die die grundlegenden Techniken des intuitiven Bogenschießens vermitteln und auch die fortgeschrittenen Bogenschützen begleiten und trainieren. Die Kinder haben außerdem mit Rainer Berthold einen Jugendbetreuer.

Die Bogensportgruppe des TSV Walluf nennt sich "Rieslingjäger" und hat sogar eine eigene Homepage: www.rieslingjaeger.com. Weitere Informationen zum Bogensport gibt es unter www.tsvwalluf.de oder bei Heike Hasse unter der Mobilnummer 01520–1736834.*



Die beiden Trainer, Martin Falk und Andreas Bergmann (rechts), vermitteln die grundlegenden Techniken und begleiten auch die fortgeschrittenen Bogenschützen.

Vererben und Erben

von Rechtsanwältin Sabine Frank

RHEINGAU. – Eine gut durchdachte Nachfolgeplanung verschafft das beruhigende Gefühl, für die Familie oder sonstige Bedachte vorgesorgt zu haben. Wer dagegen nichts unternimmt, gefährdet unter Umständen die Versorgung seiner Nächsten und den Familienfrieden.

Wenn man nicht regelt, was mit seinem Vermögen nach dem Tod geschehen soll, tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Hierbei werden in erster Linie Kinder und Ehegatten bzw. eingetragene Lebenspartner berücksichtigt. Verwandte erben Vermögen nach ihrem Verwandtschaftsgrad. Zunächst erben die Kinder des Erblassers (Erben erster Ordnung). Sind Kinder nicht vorhanden, erben die Eltern des Erblassers, Geschwister, Nichten und Neffen (Erben zweiter Ordnung). Kommt auch hier niemand als Erbe in Betracht, erben die Großeltern, Onkel und Tanten des Erblassers (Erben dritter Ordnung). Ehegatten sind nach dem Gesetz mit dem Erblasser zwar nicht verwandt, verfügen aber über ein sogenanntes Ehegattenerbrecht. Hierdurch wird das Erbrecht der Verwandten eingeschränkt. Wenn man nicht möchte, dass diese starren gesetzlichen Regeln auf seinen Nachlass Anwendung finden, muss man seinen Nachlass selbst

Die bekannteste Form der eigenen

Nachlassregelung ist das Testament. Das privatschriftliche Testament ist dadurch gekennzeichnet, dass der Erblasser darin handschriftlich festlegt, wem er sein Vermögen vererben möchte. Das Testament ist nur dann wirksam, wenn es vollständig von Hand geschrieben und unterschrieben ist. Man kann es zu Hause aufbewahren oder beim Nachlassgericht hinterlegen. Diese quasi amtliche Verwahrung stellt sicher, dass das Testament im Erbfall auch aufgefunden wird. Man kann sein Testament auch von einem Notar erstellen lassen (notarielles Testament). Der Notar veranlasst die Registrierung des Testaments im Zentralen Testamentsregister der Bundesnotarkammer, so dass auch bei dieser Form der testamentarischen Verfügung sichergestellt ist, dass die letztwillige Verfügung im Erbfall eröffnet wird.

Beide Testamentsformen können auch als Ehegattentestament verfasst werden. Nach dem Tod eines Ehepartners kann das Ehegattentestament in der Regel nicht mehr geändert werden, da eine Bindungswirkung eintritt. Ehepartner können sich auch im Rahmen eines sogenannten Berliner Testaments gegenseitig als Alleinerben einsetzen. Darüber hinaus wird gemeinsam festgelegt, an wen nach dem Tod des überlebendenden Ehepartners der Nachlass fal-

len soll (z. B. die Kinder). Allerdings tritt bei dieser Testamentsgestaltung faktisch eine Enterbung von ggf. vorhandenen Kindern im ersten Erbfall ein. Die Kinder wären berechtigt, ihren Pflichtteil geltend zu machen. Man behilft sich dabei durch eine sogenannte Pflichtteilsstrafklausel. Nach dem Tod eines Ehegatten ist ein Widerruf des Testaments grundsätzlich nicht mehr möglich. Der überlebende Ehegatte ist daran gebunden und kann das Testament nicht mehr zugunsten anderer Personen abändern. Durch eine Ehescheidung wird das Ehegattentestament allerdings unwirksam.

Man kann auch mit allen künftigen Erben vor einem Notar regeln, was mit dem Nachlass geschehen soll (sog. Erbvertrag). Alle Beteiligten sind dann an den Erbvertrag gebunden. Schenkungen, die das durch den Erbvertrag festgelegte Erbe schmälern, dürfen nicht mehr vorgenommen werden. Auch kann durch ein nachträglich errichtetes Testament nicht mehr von den Regelungen des Erbver-

trags abgewichen werden.
Da es sich bei dem gesamten Themenkreis "Nachfolge und Testamentsgestaltung" um eine äußerst komplexe rechtliche Materie handelt, ist es in jedem Fall empfehlenswert, sich anwaltlich beraten zu lassen *



Die Autorin Sabine Frank ist Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht mit Kanzleisitz in Rüdesheim.



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



TAO Akupressur mit dem Integrativen Akupunkt Modell

- Anzeige -

Punktenergie mit Petra Hagen, im Eltviller KIEZ, so besonders wie Du



Eltville. – Punktenergie für ein Mehr an Wohlbefinden, Vitalität & Lebensfreude:

Stellen Sie sich das Gefühl wärmender Sonnenstrahlen vor, die auf Ihre Haut treffen. Sie spüren die Wärme, und ein Nachinnendringen. Sie fühlen sich entspannt und im Einklang mit sich selbst. So wirkt Punktenergie, eine ganzheitliche Anwendung nach der TAO Touch ® Methode, die Körper, Seele und Geist durchdringt und ihre Energie ins Fließen bringt. Punktenergie als Akupressurmassage und verbunden mit dem Integrativen Akupunkt Modell auf der Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) füllt Ihre Energiequellen wieder auf. Im Fluss von Yin und Yang spricht das philosophische Heilsystem nicht nur die funktionellen Aspekte des Menschen an, sondern auch seine geistigen und spirituellen Seiten. Spüren Sie, wie sich vitale Energie anreichert und lernen Sie gemeinsam mit mir, die eigenen Ressourcen wieder voll auszuschöpfen.

"Wenn es uns gelingt, unseren Körper und unsere Seele in Einklang zu bringen, sodass sie im gleichen Takt schwingen, können wir unsere Unruhe besiegen und

unseren Frieden wiederfinden." – Laotse

Schritt für Schritt zu Ihrem inneren Gleichgewicht – kontaktieren Sie mich!

> Eltviller KIEZ GbR Taunusstraße 3a 65343 Eltville Tel.: 0163 - 988 134 9 E-Mail: info@punktenergie.de







Petra Hagen

Fürsorgliche Betreuung und Pflege von Senioren daheim

PROMEDICA PLUS mit persönlichem Ansprechpartner in der heimischen Region vertreten

Familien im Rheingau-Taunus, Wiesbaden und Umgebung können fachkundige und kompetente Hilfe für die Rund-um-Betreuung und Pflege zuhause für Ihre Angehörigen erhalten. Bereits seit 2016 steht Senioren und deren Angehörigen ein persönlicher Ansprechpartner von PROMEDICA PLUS, dem Vermittler von osteuropäischen, qualifizierten Betreuungs- und Pflegekräften für Senioren in Privathaushalten, zur Verfügung.

Legal statt "schwarz"

Bis zu 300.000 osteuropäische Betreuungskräfte arbeiten Schätzungen zufolge derzeit illegal in einem Pflegeberuf in Deutschland. Sie haben keine Versicherungen und keinen rechtlichen Anspruch auf Beschäftigung und somit auch keinen entsprechenden Arbeitnehmerschutz. Das Risiko für die zu pflegende Person Ohne gültige Arbeitserlaubnis ist die ille gale Beschäftigung eine Straftat, es dro-hen hohe Geldstrafen und die Nachzahlung von Sozialbeiträgen und Steuern für den Auftraggeber. Einer der legalen Vermittler von Betreuungskräfter ist beispielsweise "PROMEDICA PLUS" Infos: www.promedicaplus.de/rhein-lahn untertaunus

PROMEDICA PLUS-Berater Matthias Borger kann gemeinsam mit den Senioren und deren Angehörigen in persönlichen Gesprächen den notwendigen Betreuungs- und Pflegebedarf erörtern - immer individuell zusammengestellt und auf die persönlichen Bedürfnisse und die häusliche Situation des Pflegebedürftigen abgestimmt. Zudem unterstützt der Diplom-Betriebswirt die Senioren Angehörigen beim Ausfüllen von Anträgen und Unterlagen, um alle finanziellen Zuschussmöglichkeiten optimal auszunutzen und steht den Kunden aufgrund der räumlichen Nähe persönlich während der gesamten Zusammenarbeit begleitend und beratend zur Seite.

Die Promedica24 Gruppe, zu der PROMEDICA PLUS gehört, verfügt über mehr als 8000 angestellte Betreuungs- und Pflegekräfte, von denen z.Zt. mehr als 4500 in Deutschland eingesetzt sind. Damit ist Promedica24 mit über 15 Jahren Erfahrung Marktführer in Deutschland für Betreuungsdienstleistungen für Senioren in Privathaushalten. Daraus erwuchs ein Dienstleistungspaket für die Kunden, bei dem an alle "Eventualitäten" gedacht ist. Vor dem Einsatz in Deutschland durch-

laufen die Betreuungskräfte in der hauseigenen Akademie von Promedica24 in Warschau diverse Kurse (allgemeine Hauswirtschaft, alle Tätigkeiten der sog. "Grundpflege", Umgang mit Demenz-, Parkinson- oder Schlaganfallpatienten, Transferunterstützung, Sprache etc.), die sie auf die Tätigkeit in Deutschland vorbereiten. Personal Care Manager (PCM) kümmern sich um die optimale Personalauswahl aufgrund eines umfangreichen Fragebogens zum Gesundheitszustand der zu betreuenden Person, damit die Betreuungskraft genau weiß, was im jeweiligen Haushalt zu tun ist und sie menschlich und sprachlich gut zu dieser Person passt.

"Fürsorgliche Rund-um-Betreuung in hoher Qualität, rechtssicher und zu fairen Preisen. Dafür steht PROMEDICA PLUS. Denn jeder Mensch hat das Recht seinen Lebensahend in seinen eigenen vier Wänden, in seiner liebgewonnen Umgebung, zu verbringen. PROMEDICA PLUS gibt den Senioren und ihren Angehörigen diese Möglichkeit und unterstützt sie mit zuverlässigen, osteuropäischen Betreuungs- und Pflegekräften in ihrem Alltag. Ich freue mich darauf, interessierten Senioren und deren Angehörigen in unserer



Region unser umfassendes Betreuungs- und Pflegeangebot vorzustellen", PROMEDICA PLUS-Berater Matthias Borger



Matthias Borger steht Ihnen gerne von Hünstetten aus für kostenlose Informationen und persönliche Beratung von montags bis freitags in der Zeit von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr telefonisch unter 06438 923351 oder 0172 - 6128128 oder per E-Mail unter m.borger@promedicaplus.de zur Verfügung.

www.promedicaplus.de/rhein-lahnuntertaunus



Cordula Frenken-Mathia

Praxis Wiesbaden Friedrichstr. 55 65185 Wiesbaden Telefon 0611 360 939 03 Fax 0611 360 939 04 Praxis Geisenheim Winkeler Straße 57 65366 Geisenheim Telefon 06722 750 89 99 Fax 06722 750 89 98

info@frenken-logopaedie.de www.frenken-logopaedie.de

Öffnungszeiten Montag-Freitag 10.00 - 18.00 Uhr Termine nach Vereinbarung Alle Störungsbilder und alle Kassen

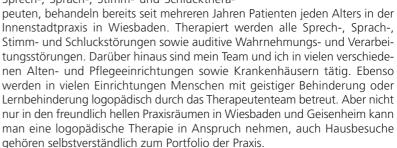
Logopädie Frenken – Seit einem Jahr in Geisenheim

Kaum zu glauben, wie schnell die Zeit vergeht!

Am 01. Mai 2018 eröffnete ich meine zweite Praxis für Logopädie & Coaching in der Winkeler Str. 57 in Geisenheim und nun feierten wir bereits unseren 1. Geburtstag. Seit der Eröffnung ist viel geschehen.

Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, um uns bei unseren Patienten für das entgegengebrachte Vertrauen zu bedanken. Wir freuen uns auch in Zukunft mit Ihnen arbeiten zu dürfen.

Mein Team und ich, bestehend aus erfahrenen Sprech-, Sprach-, Stimm- und Schluckthera-



Unser 11-köpfiges Team hat sich auf unterschiedliche Schwerpunkte spezialisiert, sodass wir aktuell mindestens einen Experten pro Störungsbild vorweisen können. Durch regelmäßige Fortbildungen und enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Hochschulen sind wir stets auf dem aktuellsten Stand der Forschung und können Sie bei Ihrer Genesung bestmöglich unterstützen. Wir bedanken uns für die herzliche Aufnahme im Rheingau und wünschen Ihnen stets das richtige Wort zur richtigen Zeit.

Residenz "Am Kurpark" in Schlangenbad: 5 ★ für Ihren Ruhestand



- ★ Eigenständig und sicher wohnen.
- ★ Serviceleistungen individuell wählen.
- ★ Abwechslung erleben.
- ★ Sich Ruhe gönnen.
- ★ Selbstbestimmt das Leben genießen.

Infos unter 06129.5040-0 oder auf unserer Website www.senioren-wohnkonzepte.de Wir freuen uns auf Sie!

RESIDENZ & HOTEL
"AM KURPARK"
SCHLANGENBAD

Direkt am Kurpark Rheingauer Straße 15 65388 Schlangenbad Eigenständig wohnen, selbstbestimmt leben und unbeschwert den Ruhestand genießen ist die Maxime der Residenz & Hotel "Am Kurpark" in Schlangenbad bei Wiesbaden. Hier lässt es sich gut leben.

Die großzügigen 2- und 3-Zimmer-Wohnungen sind hochwertig und seniorengerecht ausgestattet und haben entweder einen Balkon oder eine Terrasse, je nach Lage mit Blick auf den Kurpark. Mit eigenen Möbeln individuell eingerichtet, kann man sich leicht einleben. Soziale Kontakte ergeben sich in der Residenz wie von selbst. Das abwechslungsreiche Veranstaltungsprogramm mit monatlichen Höhepunkten hält für jeden Geschmack Unterhaltung parat.

Apropos Geschmack: Seit Tiziana Verardi für die Küche verantwortlich ist, schmeckt den Bewohner*innen das Mittagessen besonders gut. Täglich bereitet die Köchin aus Leidenschaft ein **3-Gänge-Menü** aus regionalen Produkten zu. Im Restaurant & Café "Parkblick" treffen sich viele, um dies in Gemeinschaft zu genießen.

Das Leben in der Residenz bringt viele Annehmlichkeiten mit sich, z. B. all jene Alltagspflichten abgeben zu können, die als lästig empfunden werden. Bei dem einen ist es das Kochen, bei dem anderen die Wohnungsreinigung. "Mit unserem **breiten Angebot an Service- und Dienstleistungen** können wir viele individuelle Wünsche erfüllen", weiß Geschäftsführer Jörg Thuss um die Vorzüge seines Residenz-Konzepts.

Weitere Details zum Wohnkonzept und Informationen über die Gestaltung Ihres Ruhestandes erfahren Sie bei einem geführten Rundgang durch das Haus. Ihren individuellen Besichtigungstermin vereinbaren Sie unter 06129.5040-0 oder Sie kontaktieren uns über Email info@seniorenresidenz-schlangenbad.de



Denn Gesundheit ist Vertrauenssache.

Kilians Apotheke · Apotheker Henning Seth e.K.
Kiliansring 5 · 65343 Eltville · Tel: 06123/44 41 · Fax: 06123/89 99 95
info@kilians-apotheke-eltville.de



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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.





Vitamin D:

Aus körpereigener Produktion

RHEINGAU. – Vitamin D stärkt die Knochen, gibt den Muskeln Kraft und mobilisiert das Immunsystem und den Stoffwechsel.

Der Körper kann Vitamin D selbst herstellen: 80 bis 90 Prozent des Bedarfs bildet er mithilfe der UV-Strahlen in der Haut. Vitamin D ist eigentlich gar kein Vitamin, sondern eine Hormon-Vorstufe, die den Aufbau vieler anderer Hormone steuert. Bekommt die Haut ausreichend UVB-Strahlung ab, kann es der Körper aus Cholesterol in der Haut selbst synthetisieren – und zwar in großen Mengen: Etwa eine Viertelstunde Sommersonne auf Gesicht, Händen und Unterarmen reicht, um mehrere Tausend Internationale Einheiten (IE) Vitamin D zu produzie-

Angesichts der eher trüben Winter in Deutschland, so Experten, hat der Organismus so gut wie keine Chance, Vitamin D zu bilden. Darum sind die meisten Menschen im Winter mit Vita-

min D unterversorgt. Auch jenseits der Wintermonate könnte die Versorgung mit Vitamin D für jeden Zweiten hierzulande besser sein. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts erreicht gut die Hälfte der Erwachsenen die optimale Konzentration von 20 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) im Blutserum nicht. Dann besteht das Risiko einer Unterversorgung. Ein echter Vitamin D-Mangel liegt vor, wenn der Wert auf 10 ng/ml sinkt. Lassen sich nur noch 5 ng/ml nachweisen, leiden Betroffene an einem schweren Vitamin D-Mangel. Ein Vitamin D-Mangel muss un-

bedingt medizinisch behandelt werden.

Wer wissen will, ob Symptome wie Müdigkeit oder Muskelschmerzen auf zu wenig Vitamin D zurückgehen, sollte mit seinem Arzt über einen Bluttest sprechen. Bei entsprechendem Krankheitsverdacht übernehmen die Krankenkassen die Kosten für den Labortest.



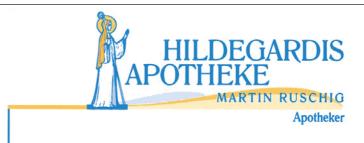
Dr. Jeanette Kaiser



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!



Kirchstraße 6b 65385 Rüdesheim Telefon: (0 67 22) 4 75 91 Telefax: (0 67 22) 4 82 36

www.hildegardis-apotheke-ruedesheim.de

Vitamine mögen keine Feuchtigkeit

Nahrungsergänzungsmittel richtig aufbewahren

Ob während der Frühjahrsdiät oder zur Stärkung des Immunsystems: Viele Menschen nehmen Vitaminpräparate oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Deren Wirksamkeit hängt auch von ihrer Lagerung ab, wie der Hessische Apothekerverband mitteilt. Ebenso wie Arzneimittel reagieren auch diese Präparate empfindlich auf Feuchtigkeit. Darum sollten Packungen nicht im Bad oder in der Küche aufbewahrt werden, so Apotheker Uwe Arlt. Das Mitglied im Vorstand des HAV erklärt weiter: "Allein die Luftfeuchtigkeit beim Kochen oder beim Baden und Duschen kann bei Vitaminen dazu führen, dass chemische Prozesse in Gang kommen, die die

Struktur der Vitamine verändert stellt. "Wer seine Vitamin C-Kapebenso wie die Hausapotheke im auch zu hohe oder zu niedrige Temperaturen Wirkstoffe beeinträchtigen.





- 25% Neukundenrabatt auf Ihre erste Bestellung in unserer Online Apotheke (Gutschein CentralApo25).
- Mit PayPal* bezahlen.
- Rezepte Online einlösen, in der Apotheke abholen oder per Botendienst zustellen lassen.
- Kostenlose Lieferung im Postleitzahlenbereich 65385 (Rüdesheim, Assmannshausen, Aulhausen).



Grahenstraße 11 65385 Rüdesheim am Rhein

+49 (0) 6722 / 9999 0 10

+49 (0) 6722 / 9999 0 20

www.apotheke-ruedesheim.de info@apotheke-ruedesheim.de

Öffnungszeiten

Mo. bis Sa. 8:30 - 12:30 Uhr Mo., Di., Do., Fr. 14:30 - 18:30 Uhr



Aktiv für Thre Gesundheit

C. Schmidt-Schließmann

Rheingaustraße 56 65375 Oestrich-Winkel

Freecall: 0800 / 276 6378 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



Apothekerin K. Kim-Lee

Rheingaustraße 43 · 65375 Oestrich-Winkel Tel.: 06723 / 7720 · Fax.: 06723 / 5457 E-Mail: lenchenapo@gmail.com



www.lenchen-apo.de



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

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

Bestellservice 06123/2526



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



Internet: www.rheingau-apotheke.de _Mail: info@rheingau-apotheke.de

Inh.: Kristina Singhof, Fachapothekerin für Offizin-Pharmazie u. Ernährungsberatung

"Mehr Bewegung in den Köpfen"

Gesundheitssymposium für Lehrer aus ganz Hessen an der Rheingauschule

GEISENHEIM. (sf) - Mit Bewegung und gesunder Ernährung lernt es sich leichter, wie Forscher herausgefunden haben. Und Kindern auf spielerische Weise das Thema Gesundheit näherbringen, genau das ist das erklärte Ziel der Hessischen Gesundheitsspiele, die in diesem Jahr an der Geisenheimer Rheingauschule stattfanden. Am 15. Mai kamen 1.000 Kinder und 260 Lehrer, Eltern und Betreuer nach Geisenheim. Mit dieser Mammut-Veranstaltung an der Rheingauschule erfüllte sich eine Vision der aus Hattenheim stammenden Schulsportkoordinatorin des Rheingau-Taunus-Kreises, Marita Roth, die eine der Initiatorinnen für dieses Event ist und just an diesem Tag auch ihren 60. Geburtstag feierte. "Die Idee, die Hessischen Gesundheitsspiele in den Rheingau zu holen, hat mich in den letzten beiden Jahren immer wieder beschäftigt und nicht mehr losgelassen. Und nachdem die Rheingauschule Geisenheim mit dem Gesamtzertifikat "Gesundheitsfördernde Schule" ausgezeichnet wurde, stand für mich fest: wenn eine Schule als Ausrichter für dieses große Event geeignet ist, dann diese", erzählt Marita Roth und spricht von einer "Vorzeige-Schule". 2012 fanden die Hessischen Gesundheitsspiele zum ersten Mal an einer Schule in Wetzlar statt. Seit der Premiere ist die Veranstaltung nun jedes Jahr in einer anderen Region in Hessen zu Gast und jetzt war erstmals der Rheingau, genauer die Geisenheimer Rheingauschule, Schauplatz der Spiele. Mit der Ausrichtung der Gesundheitsspiele hat das hessische Kultusministerium die Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) beauftragt. Als Kooperationspartner mit im Boot waren unter anderem die AOK Hessen, die Rheingauschule und das Staatliche Schulamt Wiesbaden

Die 1.000 Schüler, die an den Gesundheitsspielen teilnahmen, waren Dritt-, Viert- und Fünftklässler, insgesamt etwa 40 Klassen aus rund 20 Schulen. Hinzu kamen 200 Helfer. Was das im Einzelnen heißt, lasse die Vielzahl der Angebote nur erahnen: "Die Kinder, die durch T-Shirts in sechs Farbgrup-



Wie man mit dem Fahrrad mobil sein kann, brachte Thorsten Lerch vom Bikepool Hessen den Lehrern bei.

pen eingeteilt wurden, haben sich im Vorfeld in Workshops mit verschiedenen Bewegungsangeboten eingewählt. Sie erhielten in einer Ernährungs- und Bewegungswerkstatt, die von 60 speziell dafür ausgebildeten Gesundheitsbotschaftern der Rheingauschule Geisenheim betreut werden, Tipps für den Alltag zur Bewegung und Ernährung. Darüber hinaus besuchten sie eine Gesundheitsmesse mit 13 regionalen und überregionalen Partnern wie zum Beispiel AOK, UKH, Arbeitskreis Jugendzahnpflege oder Verbraucherzentrale Hessen und Spielangebote von City

Skate".

In den Bewegungsworkshops war es den Veranstaltern wichtig, dass die Jungen und Mädchen verschiedene Sportarten kennenlernen und sich auch regionale Vereine präsentieren können: Judo und Fußball waren ebenso im Angebot wie Klettern, Breakdance, Rudern, Bogenschießen und Zumba. An einer weiteren Station gab es unter dem Motto "WheelUp!" Roll- und Spielangebote mit City-Skates. Auch die Rhine River Rhinos Wiesbaden (Rollstuhlbasketball), mit dem Hattenheimer Spieler Christoph Spitz, waren mit im Boot. Unterstützt wurde die Veranstaltung auch von den Hessischen Gesundheitsbotschaftern: das sind 60 Schüler des Geisenheimer Rheingau-Gymnasiums, die an zwei Tagen zu Gesundheitsbotschaftern ausgebildet wurden. Diese Botschafter sollen das Bewusstsein für mehr Bewegung im Alltag und gesunde Ernährung fördern und als "Schüler-Lehrer" auf Augenhöhe mit ihren Mitschülern über diese Themen kommunizieren. Auch die Planung konkreter Projekte zum Thema Gesundheit an der gastgebenden Schule soll eine der nachhaltigen Aufgaben sein. Außerdem hatte es im Vorfeld an der Rheingauschule bereits ein Symposium zur Fortbildung der Lehrkräfte der teilnehmenden Schulen und des sozialpädagogischen Personals mit zahlreichen Workshops und einem Info-Tag zu den Gesundheitsspielen gegeben. Schließlich sollen auch die Lehrer Anregungen von den Gesundheitsspielen mitnehmen, denn man müsse die Themen Gesundheit und Bewegung mehr in die Köpfe kriegen.

Das Gesundheitssymposium gehörte zur den Fortbildungsveranstaltungen des Landesprogramms Schule und Gesundheit. Es war zwar als Teil der 8. Hessischen Gesundheitsspiele angekündigt, doch auch Lehrer von Schulen, die nicht bei den Gesundheitsspielen dabei waren, absolvierten das Seminar. Insgesamt waren über 100 Lehrer aus ganz Hessen zu Besuch in Geisenheim. "Inhaltlich griff das



Der Hessenlöwe besuchte die Kinder an den verschiedenen Gesundheitssationen.

Gesund und fit in der Region

Symposium den Qualitätsrahmen "Schule & Gesundheit", der auf den drei zentralen Dimensionen "Lehren & Lernen", "Arbeitsplatz & Lebensraum" und "Gesundheitsmanagement" basiert. Die Beiträge des Symposiums fügen sich in diese Struktur ebenso ein, wie in den Hessischen Referenzrahmen für Schulgualität. Mit diesem Ansatz wird deutlich, dass "Schule & Gesundheit" in Hessen ein Schulentwicklungsprogramm ist, das als Querschnittsthema alle anderen schulischen Vorhaben miteinander verbindet", erklärte Marita Roth. Fachlich und methodisch standen bei dem Symposium die Handlungsfelder zur Entwicklung von bewegenden und gesunden Schulen im Mittelpunkt. Dabei zielten die verschiedenen, angebotenen Workshops zum einen auf die Förderung der Gesundheit von Schülern, aber auch auf die Gesundheit der Lehrer.

Zum Einstieg gab es den Vortrag "Mit geklärten Zielen Schule gesund entwickeln", in dem Alexander Jordan über den schulischen Bildungsauftrag im Spiegel des Gesundheitsverständnisses sprach. Danach gab es die verschiedenen Workshops, in denen die Teilnehmer aktiv mit Übungen, Tipps und Weiterbildung verschiedenste Methoden zu den Themen "Lehren & Lernen" und "Arbeitsplatz & Lebensraum" erfahren konnten. "Mit Bewegung Lernen unterstützen" hieß zum Beispiel der Kurs von Rosemarie Arndt und Solveig Dammeyer, der wie der Kurs von Natalie Kubalski "Beweg dich, Schule! - Eine "Prise Bewegung" im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13 nach Dorothea Beigel viele kleine Bewegungsspiel-, Rätsel und Vertrauensaufgaben aufzeigte, mit denen die Kinder sich im Unterricht bewegen und aktiv sein können. Da wurden die Hände zu kleinen Vögeln, die durch den Klassenraum flogen und der Tischnachbar zur Kamera, die mit geschlossenen Augen durch den Raum geführt wurde, bis das "richtige Bild" gefunden wird. Gerade durch diese kooperativen Spiele sollen die Schüler teamfähig werden, erklärte Nicole Lenhart in ihrem Workshop. Wie man mit dem Fahrrad mobil sein kann, brachte Thorsten Lerch vom Bikepool Hessen den Lehrern bei und demonstrierte von ganz einfachen Aufgaben rund um die technische Sicherheit am Fahrrad bis hin zu ge-



Riesigen Spaß hatten die Kinder an den insgesamt 18 Stationen der Gesundheitsspiele.

meinsamen Ausflugsmöglichkeiten mit den Schülern, wie gut sich auch das Fahrrad in den Schulalltag integrieren lässt. Mit ihrem Kurs "Schüler helfen Schülern" warb Susanne Henn zusammen mit ehrenamtlichen Sanitätshelfern aus dem Rheingau für die Ausbildung von Schulsanitärern und Alexej Rexius für die Ausbildung von Gesundheitsbotschaftern unter dem Motto "Schüler machen Gesundheit erlebbar". Wie man die Kinder in den Pausen mit Jonglier- und Fahrgeräten zu mehr Bewegung animiert, stellte Martin Dürr vor und unter dem Motto "Mach mal eine Pause!" bot Sabine Kaiser Praxisübungen zum Durchatmen für Schüler und Lehrer. Auch das Rollund Bewegungsprogramm "WheelUp!", das Lisa Kirchner und "City Skate" anboten, zeigte, wie spielerisch mehr Bewegung ins Schulkonzept kommt. Weitere Workshops gab es zum Thema Lehrkräftegesundheit und Gesundheitsmanagement mit Kursen wie "Stimmlich und körperlich präsent für den souveränen Auftritt" oder "Entspannen und Pausieren im Schulalltag" mit Sonja Storck. Mit Hilfe von Marte Meo lernten die Lehrer unter der Anleitung von Claudia Dommermuth und Andrea Schubert die gelungenen Momente im Unterricht zu erkennen, reproduzieren und genießen. Ein stabiles und mobiles Rückgrat zu erhalten und aktiv Luft holen, lehrte Sabine Kaiser. Ilona Sassenberg vermittelte, wie man mit "Brain Food" ein Mehr an Konzentration und mentaler Fitness erreicht. Sehr beeindruckend war auch der Yoga-Kurs zum Einstieg und Dabei-

bleiben, den die Schulsportkoordi-

natorin Tanja Spieker vorstellte: "Mit Yoga schafft man es entspannter durch den Berufsalltag, durch die Methoden und Techniken aus dem Yoga werden Körper und Seele entlastet und gestärkt. Dies ist gerade auch für Lehrer und Schüler sehr wichtig", erläuterte die Referentin den Teilnehmern des Gesundheitssymposiums. Diese Erfahrung konnte sie durch praktisches ausprobieren einer Yogastunde hautnah erfahren. Außerdem wurde über Möglichkeiten und Durchführungsformen gespro-

chen und bisher gemachten Erfahrungen in der Schule ausgetauscht. Sonja Stork, die koordinierende Fachberaterin "Schule und Gesundheit" aus Wiesbaden stellte den Lehrern unter dem Motto "Mach mal´ne Pause!" Erholungskompetenz als wesentliche Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude vor: "Täglicher Zeitdruck, unvorhergesehene Ereignisse, spontane Kollegiums- und Schülergespräche – vormittags im "Daueronlinemodus"- nachmittags ausgepowert auf die Couch". Langfristig könne dieser Dauerstress massive gesundheitliche Probleme mit sich bringen: "Man fühlt sich permanent wie ein Hamster im Rad - angetrieben und erschöpft". Ausgehend von aktuellen Ergebnissen aus der Gesundheitsforschung zeigte Sonja Stork in ihrem Workshop auf, wie man individuelle und schulorganisatorische Ideen für mehr Ruhe und Entspannung im Schulalltag entwickeln kann.

Auf jeden Fall sorgte das umfangreiche Angebot dafür, dass alle teilnehmenden Lehrer an diesem Tag Ideen für einen gesünderen und bewegten Schulalltag mitnahmen, die ihnen selbst und vor allem auch ihren Schülern nachhaltig zu Gute kommen.









Das Hallenbad im Rheingau

Genießen Sie Ihre Auszeit vom Alltag in unserem familienfreundlichen Hallenbad mit großzügigem Außenbereich.

NEU

Finnische Sauna, Holzfass-Sauna und Sauna-Außenbereich!



Bei uns finden Sie auch mit Ihrem Reisemobil einen Stellplatz!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

GEISENHEIM

Rüdesheimer Str. 1 I 65366 Geisenheim I www.rheingau-bad.de

Kosmetik, Makeup, Natur und Ästhetik

Carmen Jelinek eröffnet das Kosmetikinstitut "Schönheitlich" am Geisenheimer Römerberg



GEISENHEIM. (sf) "Mit "Schönheitlich" möchte ich Kosmetik, Makeup, Natur und Ästhetik ganzheitlich verbinden", sagt Carmen Jelinek und schon beim Eintritt in ihr Kosmetikinstitut am Römerberg 5a in Geisenheim wird iedem klar. was die fundiert ausgebildete und erfahrene Kosmetikerin damit meint: kein Geld und keine Mühe hat sie gescheut, um die schönen Räumlichkeiten im Erdgeschoss des Ärztehauses mit ansprechendem Ambiente in eine wahre Wohlfühl-Oase zu verwandeln. Und nicht nur die Ausstattung mit Wärmebett im Behandlungszimmer, Relax-Ecke mit Fußbad und

Schminkabteilung mit beleuchteten Tischen sowie ein großer Seminarraum und ein Verkaufsraum mit Rezeption im Foyer sind vom Feinsten. Auch die Inhaberin selbst kann einen beeindruckenden Werdegang in der Kosmetikbranche nachweisen. Viele Jahre leitete sie die Trainingsabteilung bei der Parfümerie Douglas und bei der Firma CHANEL in Hamburg. 2017 kam Carmen Jelinek beruflich nach Wiesbaden und wurde in Marienthal ansässig. Lange hegte sie schon den Wunsch, sich wieder selbstständig zu machen und fand die schönen Räumlichkeiten in Geisenheim, die sie zum Kosmetikinstitut "Schönheitlich" inspirierten. Mit ausgesuchter, zertifizierter Naturkosmetik bietet Carmen Jelinek wohltuende, hochwirksame Treatments für Damen wie für Herren an. Und das in einer entspannten, lockeren Atmosphäre, in der man sich fast wie zu Hause fühlt. "Professionalität, Kompetenz und dabei immer authentisch sein, das hat für mich oberste Priorität", sagt sie. Bewusst hat sie sich für ein kleines, aber feines Angebot zu fairen Preisen entschieden. Dieses reicht vom ganzheitlichen ANTIAGING-Verwöhnprogramm über hautspezifische Tiefenreinigung bis hin zur

Beruhigung und Balance für die gestresste Haut. Darüber hinaus gibt es ein Angebot für persönliches Makeup Coaching (90min). In dem grosszügigen Seminarraum werden auch Workshops und Vorträge rund um Kosmetik und Makeup organisiert. Weitere Informationen dazu gibt es unter www. schoenheitlich.de. Geöffnet ist das Kosmetikinstitut "Schönheitlich" Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 14 Uhr ist Beratung und Verkauf möglich und weitere Termine gibt es auch individuell nach Vereinbarung unter 06722/7100777 oder info@schoenheitlich.de.





Fachinstitut Gesichts- und Körperbehandlungen, Beratung & Verkauf, Makeup Coaching, Kosmetikworkshops & Vorträge

Römerberg 5a, 65366 Geisenheim, Telefon 06722/7100777



- Anzeige -

Richtige Brille zum Autofahren

Die besten Tipps gegen schlechte Sicht

RHEINGAU. - Plötzlich wechselnde Lichtverhältnisse, strahlender Sonnenschein von vorne, unerwarteter Wildwechsel und plötzlich Nässe auf der Fahrbahn: Autofahren erfordert schnelle Reaktionen. Für die Sicherheit im Straßenverkehr ist ein klarer Blick von entscheidender Bedeutung, denn über 90 Prozent aller verkehrsrelevanten Informationen werden über die Augen wahrgenommen. Ist die Sicht eingeschränkt, kann das fatale Folgen haben. Apollo Optik, Rüdesheim verrät, worauf Autofahrer beim Brillenkauf achten müssen. Beim Autofahren ist es wichtig, auch geringe Sehschwächen mit der richtigen Brille auszugleichen. "Ein maßgeschneidertes Modell berücksichtigt dabei nicht nur die individuellen Anforderungen, sondern auch die speziellen Gegebenheiten, die der Straßenverkehr mit sich bringt. Breites Sichtfeld statt "Tunnelblick". Bei Autofahrer-Brillen kommt es darauf an, dass sie das Sichtfeld erweitern und nicht künstlich einschränken. Die Fassung sollte also ohne breite Ränder und Bügel auskommen. Die Gläser dürfen nicht zu schmal ausfallen. "Jede Brille muss vor allem optimal auf die persönlichen Anforderungen und Bedürfnisse ihres Trägers ausgerichtet sein. Deshalb berechnen wir bei Apollo alle Gläser individuell und lassen

sie anschließend als Einzelstücke maßanfertigen."

So wird jedes Glas auf die persönlichen Faktoren wie Sehstärke und Pupillenabstand des Autofahrers ausgerichtet. "Zusätzlich spielen die Anforderungen an Brillen zum Autofahren eine große Rolle. Hier achten wir besonders auf die Distanz zwischen Auge und Brille sowie auf Fassungsvorneigung und -durchbiegung."

Der Fahrer profitiert durch einen deutlich größeren Sehbereich und eine bessere Wahrnehmung der gesamten Umgebung, die er in Rück- und Seitenspiegeln mit geringen Kopfbewegungen überblicken kann.

Lichtreflexionen von Metallober-

flächen oder Wasser auf der Fahrbahn können ein zusätzliches Risiko darstellen. Außerdem macht die tiefstehende Sonne Autofahrern gerade im Herbst und im Frühjahr das Leben schwer. Absolutes Muss ist deshalb eine sehr gute Entspiegelung der Gläser. Sie sorgt für ein störungs- und ermüdungsfreies Sehen. Insbesondere bei grellem Sonnenschein oder diffusem Licht wird zudem eine deutlich bessere Detailerkennung und Kontrastwahrnehmung ermöglicht.

Auch bestimmte Tönungsfarben können hilfreich sein. Braun oder Grau etwa unterstützen die Augen dabei, Ampel- und Bremslichter schneller zu erkennen. Rote und grüne Tönungen dagegen sind nicht empfehlenswert denn sie können im schlimmsten Fall sogar Reaktionszeiten verlängern und

damit gefährliche Auswirkungen haben. "Um die optimale Brillenvariante für jeden einzelnen Kunden zu finden, nehmen wir uns für das Beratungsgespräch sehr viel Zeit und fragen gezielt die Verwendungszwecke ab."

Die sogenannte "Nachtblindheit" hat nicht nur Auswirkungen auf die Sehschärfe, sondern auch auf die Fähigkeit, in der Dämmerung zu sehen.

Wer nachts Probleme mit der Sicht hat, muss sein Fahrzeug aber nicht für immer stehen lassen. Oft sind gar keine medizinischen Ursachen der Grund des Problems. Wenn bei Gegenlicht nicht mehr erkennbar ist, ob Menschen oder Gegenstände am Straßenrand stehen oder ob die Straße frei ist, kann meist mit einer neuen Brille schnell und einfach Abhilfe geschaffen werden.

Mit über 800 Filialen ist Apollo Deutschlands filialstärkster Optiker. Apollo steht für herausragenden Service, professionelle Beratung in Optik- und Stilfragen sowie Produkten von bester Qualität. Das Sortiment reicht von hochwertigen Exklusivmodellen bis hin zu namhaften Designerfassungen und Sonnenbrillen. Zudem bietet Apollo ein großes Sortiment an Kontaktlinsen und Pflegemitteln aller führenden Hersteller sowie der hauseigenen Marke iWear®an.

Ihr Ansprechpartner vor Ort: Geisenheimer Str. 13 65385 Rüdesheim am Rhein Telefon 06722 –49151



Apollo Optik Rüdesheim: (v.l.n.r.) Julius Otto, Tanja Kreß, Celina Schuchhardt, Se-Ra Hong. (Foto: Lars Mader)

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

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 F\u00f6rderung
- Eine Umgebung, die Spaß am Lernen und Selbstvertrauen f\u00f6rdert
- Lösungsorientierte Beratung mit Eltern und Lehrkräften
- Arbeit auf Basis wissenschaftlich anerkannter und fundierter Therapieprogramme

gen" gleichgesetzt. Ein Vorurteil,

kumswirksame Schauvorführun-

das auf öffentliche und publi-

Mit Karate gesund Sport treiben bis ins hohe Alter

Peter Frickhofen vermittelt die Vielfältigkeit der japanischen Kampfkunst im eigenen Studio

RÜDESHEIM. (sf) – "Bei dieser Übung ist Bernd Adams gelenkiger als ich", muss Peter Frickhofen zugeben und sieht neidlos zu, wie der 65jährige bei den Dehnungsübungen auf der Matte (siehe Bild S. 21) am Boden die Beine grätscht. Ein sichtbarer Beweis dafür, wie vielseitig der Karatesport ist: Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. "Durch seine Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Nicht nur deshalb haben sich auch viele ältere Menschen für diesen Sport entschieden", weiß Peter Frickhofen. Schließlich betreibt und lehrt er selbst seit 40 Jahren die japanische Kampfkunst im Verein und unterrichtet junge und ältere Menschen in Gruppen- und Einzelstunden. Seit neuestem auch in seiner privaten Karate-Schule "KURO-OBI-Rüdesheim", die Frickhofen vor kurzem gegründet hat und die sich in seinem eigenen Studio "K4" in Rüdesheim befindet. "In dem fernöstlichen Ambiente macht mir das trainieren viel mehr Spaß als in der Turnhalle", erklärt Bernd Adams (oben im Bild), der bis zu dreimal die Woche hier bei Peter Frickhofen Einzelunterricht nimmt und auch die anderen Annehmlichkeiten des Studios wie z.B. die Lounge in der man nach dem Training gemütlich zusammen sitzen kann, zu schätzen weiß. "Hier ist es immer sauber und die Duschen und Umkleiden sind modern gestaltet. Hier fühle ich mich total wohl", sagt Adams, der seit 1987 auf die japanische Kampfkunst als Gesundheitsvorsorge schwört.

"Durch das Karate Training kann man aber auch hervorragend einen Ausgleich zum anspruchsvollen Schul- und Berufsalltag finden", erklärt Peter Frickhofen. Außerdem würden "Karateka", wie die Karate-Sporttreibenden genannt werden, ein erhebliches Mehr an persönlicher Selbstsicherheit und Fitness wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit oder Stärkung des Herz-Kreislaufsystems gewinnen.



"Durch seine Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden. Nicht nur deshalb haben sich auch viele ältere Menschen für diesen Sport entschieden", weiß der erfahrene Karate-Trainer Peter Frickhofen.

Schließlich schärfe der Sport durch Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation die eigene Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit: "Stufe um Stufe wachsen dabei Geschicklichkeit und Leistungsvermögen. Die farbigen Gürtel sollen hierbei Hilfe und Ansporn sein", erklärt der Karate-Trainer Peter Frickhofen. Er achtet genau darauf, dass Erwachsene gesundheits- und altersgerecht trainieren und ihre Grenzen auf sanfte, aber nachhaltige Art und Weise erfahren. Wie wichtig das ist, bestätigen ihm auch die Teilnehmer seiner Kurse: "Nach dem Training ist mein Körper erschöpft, aber der Geist ist frei. Ich fühle mich rundum toll. So gut konnte ich meinen Alltag noch nie abschütteln und abschalten", so eine Teilnehmerin des letzten Anfängerkurses. Karate ist auch eine wirksame Form der Selbstverteidigung, was für viele Karatesportler ein sehr wichtiger Aspekt ist. "Nur wer bei einem Angriff seinen Körper im Griff hat und nicht in Panik gerät, kann sich sinnvoll verteidigen", sagt Peter Frickhofen. Häufig wird die japanische Kampfkunst nur mit "Bretterzerschla-





peraturen für ein vernünftiges Raumklima sorgt", ergänzt Manfred Böhm, der Vorsitzende des Vereins. Für den Trainer des Vereins. Peter Frickhofen, sind vor allem die großen Spiegel eine gute Trainings- und Korrekturhilfe, da die Sportler ihre Bewegungsabläufe unmittelbar beobachten und korrigieren können. Das wissen auch andere Sporttreibende zu schätzen. So hat eine Tanzgruppe des Rüdesheimer Carneval Vereins vor einem wichtigen Auftritt das Studio gerade wegen der Spiegel genutzt. "Das ist wichtig, damit sich die Mädels endlich einmal selbst sehen", so die Trainerin der Gruppe. Die optimale Größe und Ausstattung des Trainingsraumes bietet sich grundsätzlich für alle Gymnastik- und Präventionskurse an. Yoga-Kurse und Selbstverteidigungsseminare der VHS, wie auch Kurse von Physiotherapeuten zum Beispiel nach Liebscher und Bracht, werden hier erfolgreich durchgeführt.



Das Gesundheits-Studio mit seiner fernöstlichen Atmosphäre ist der ideale Ort für gesunden Sport, um Stress abzubauen, Ruhe zu finden und sich mit Spaß zu bewegen.



Pflege-Ausbildung hat Zukunft

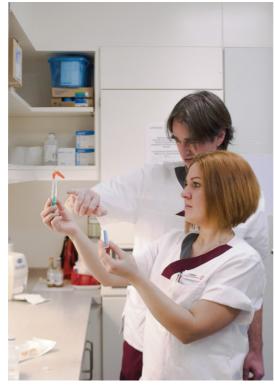
Für das Leben lernen – im Rheingau

RHEINGAU. - Immer ein positives Wort für die Menschen zu haben oder Konflikte im Leben der Patienten oder Kolleginnen zu schlichten - so sieht das mediale Bild der Pflege aus, aber wie sieht der wahre Tagesablauf in der Pflege aus? Und wie wird man Gesundheits- und Krankenpfleger*in? Die Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger dauert drei Jahre und wird an Krankenpflegeschulen angeboten. Das St. Josefs-Hospital Rheingau bildet bereits seit Jahrzehnten erfolg-

reich Gesundheits- und Krankenpfleger*innen aus und kooperiert mit der Krankenpflegeschule am St. Josefs-Hospital Wiesbaden. Insgesamt hat das JoHo Rheingau 15 Ausbildungsplätze auf drei Kurse verteilt. Die Voraussetzungen, die man mitbringen sollte, sind Interesse am Umgang und an der Kommunikation mit Menschen auch aus anderen Kulturkreisen, anderen Altersgruppen sowie am Körper und dessen Krankheiten:



Sabine Kratz, Ansprechpartner für den Bereich Ausbildung. (Foto: R. Berg)



Praxisanleiter Ulrich Zimmermann unterstützt Lyubov Ryabo-(Foto: E. Werner)

- Abitur oder ein guter mittlerer Bildungsabschluss.
- Ebenso ist ein guter Hauptschulabschluss in Verbindung mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung möglich.
- Ein mindestens zweiwöchiges Pflegepraktikum.
- Ein Mindestalter von 16 Jahren.
- Bei ausländischen Bewerbern ist ein guter Sprachnachweis (B2-Sprachniveau) vorzuweisen.
- Bei Bewerbern aus Nicht EU-Staaten wird eine Aufenthaltserlaubnis mit Arbeitserlaubnis be-

Die Ausbildung startet immer zum 1.10. eines jeden Jahres. Die über 2.000 theoretischen Stunden in der Schule wechseln sich blockweise mit praktischen Einsätzen im Krankenhaus ab. Die praktischen Einsätze finden auf den Stationen, wie auch im OP, der Intensivstation, den Funktionsabteilungen, wie der Endoskopie oder dem Herzkatheterlabor oder in der Notaufnahme statt. Zudem gibt es noch Einsätze bei weiteren beteiligten Institutionen im Gesundheitswesen, wie der ambulanten Krankenpflege, der Psychiatrie, dem Hospiz oder Betreuungseinrichtungen für behinderte Menschen.

Während der praktischen Einsätze vertiefen die Schüler mit Hilfe von Praxisanleitern die wichtigen und typischen Tätigkeiten an den jeweils unterschiedlichen Einsatzorten, wie z. B. der Chirurgie, der Inneren Medizin, der Geriatrie oder dem OP und können jederzeit mit Unterstützung rechnen. Schon lange geht es nicht mehr nur um die Körperpflege, Blutdruck messen und Fürsorge. Auch in der Pflege ziehen die technischen Errungenschaften ein, sodass außer Fachwissen, Fingerspitzengefühl und Empathie auch technisches Verständnis gefragt ist. Zudem arbeitet eine Pflegekraft immer im Team und mit unterschiedlichen Berufsgruppen zusammen. Gemeinsam wird interdisziplinär nach den besten Therapiemöglichkeiten für den einzelnen Patienten geschaut und jede Sparte bringt ihr Wissen mit. Dabei kann man bei der täglichen Körperpflege therapeutische Aspekte zum Wohle des Patienten einbeziehen oder die eigenverantwortliche Planung, Organisation sowie Durchführung der Pflege und deren Dokumentation gestal-

Nach der abgeschlossenen Ausbil-

dung zum staatlich examinierten Gesundheits- und Krankenpfleger gibt es in der Pflege vielfältige Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung. So kann sich z. B. eine Pflegekraft zum Anästhesie- oder Psychiatriefachpfleger spezialisieren oder z. B. mit einem Studium der Pflegepädagogik selbst die nachkommenden Generationen an Krankenpflegeschulen unter-

Auch die Ausbildung selbst kann





St. Josefs-Hospital Rheingau

MVZ-Gynäkologie

Lernen für das Leben - Info-Veranstaltung



Unsere Fachabteilungen und Zentren

- Innere Medizin o Palliativstation
- Allgemein- und Unfallchirurgie
- Geriatrie Sektion Orthopädie
- Sprechstunde Koloproktologie
- Gynäkologische Chirurgie • Fußchirurgie • Radiologie
- Anästhesie und Intensivmedizin

St. Josefs-Hospital Rheingau

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

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

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

an der Krankenpflegeschule des St. Josefs-Hospitals Wiesbaden bereits mit einem dualen Studium kombiniert werden.

Ebenso gibt es ab 2020 eine Änderung in der Ausbildung. Ab nächstem Jahr startet die Ausbildung von Gesundheits- und Krankenpflegern, Kinderkrankenpflegern und Altenpflegern gemeinsam. Dadurch wird die Ausbildung EUweit anerkannt sein.

Insgesamt ist die Zukunft als Pflegekraft aufgrund des demografischen Wandels als sehr positiv zu bewerten. In Zukunft werden die Menschen immer älter werden und somit vermehrt Pflege und Unterstützung benötigen, sodass der Beruf des Gesundheits- und Krankenpflegers nicht weg zu denken ist und aufgrund der menschlichen Komponente auch nicht durch Technik ersetzbar wäre. Abgesehen von all den Einblicken, Themen, mit denen man als Pflegekraft konfrontiert wird, lernt man fürs Leben.

Sollten Sie Interesse, Fragen oder weitere Informationen zu einem Praktikum oder einer Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger haben, wenden Sie sich gerne an Frau Kratz. Sabine Kratz ist für die Auszubildenden am St. Josefs-Hospital Rheingau zuständig und ist über die Telefonnummer 06722–490–299 oder über skratz@joho-rheingau.de immer dienstags oder donnerstags zu erreichen.

Infobox:

Am 8. Juni ab 11 Uhr eröffnet die Gynäkologie am St. Josefs-Hospital Rheingau ihre neuen Räume. Ab 11 Uhr werden bis etwa 13 Uhr verschiedene Vorträge zum Thema rund um die Gynäkologie stattfinden. So werden Chefarzt Prof. Dr. Boris Gabriel und Dr. Christopher Wolf, leitender Oberarzt der Gynäkologie, wie auch Frau Dr. Ulrike Soetje, Koloproktologie und Herr Brunner vom Hessischen Amt für Versorgung und Soziales über das Elterngeld informieren. Im Anschluss können bei Wein und Arbeitender Fotografin Petra van Husen die Räumlichkeiten angesehen und im persönlichen Gespräch Fragen beantwortet werden.

Sturzprophylaxe-Training

Gesundheitsangebote bei der TG Winkel

OESTRICH-WINKEL. – Mit großer Freude nutzen acht bis zehn Seniorinnen der TG Winkel 1846 e.V. den Gemeindesaal der Evangelischen Kirche in Mittelheim für Sturzprophylaxe-Training donnerstags von 10 bis 11 Uhr. Die Teilnehmerinnen sind mit großem Eifer dabei, schätzen den barrierefreien Zugang und die Lage

des Gemeindesaals. Die Kursleiterin Heike Zimmer freut sich über die Möglichkeit, hier zum einen das körperliche Wohlbefinden zu fördern, zum anderen aber auch das soziale Miteinander der älteren Teilnehmerinnen zu stärken. "Hier fühlen wir uns wohl, treffen Gleichgesinnte und tun etwas für unser Wohlbefinden."

Gerne verabredet man sich dann auch mal auf ein Gläschen Wein in der "Straußwirtschaft" der Kirche. Kostenloses Schnuppern ist übrigens jederzeit möglich und erwünscht. Geübt wird im Stehen, Gehen und Sitzen, dabei werden Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult. Teilnehmen können Männer und Frauen, gerne auch, wenn eine Gehhilfe benutzt wird. Infos gibt es bei Heike Zimmer (Tel.: 0176-54429529 oder per E-Mail an service@tg-winkel.de). ❖



Die Teilnehmerinnen sind mit großem Eifer dabei.

(Foto: TG Winkel)



Gesunde Ernährung

Was ist Vollkorn?

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

aus Dinkel, Roggen oder Weizen gemahlen werden.

Bevor die Menschen technische Möglichkeiten entwickelten, den Keimling und die Randschichten auszusieben, enthielten Mehle alle diese Bestandteile und entsprachen somit dem heutigen Vollkornmehl. Anfangs wurden die Körner von Jägern und Sammlern röstet verzehrt. Als die Menschen sesshaft wurden, begann der gezielte Anbau von Getreide welches dann zu Brei oder Fladenbrot weiterverarbeitet wurde. Irgendwann galt dunkles Brot in unserer Gesellschaft aber als rückständig und ländlich, Brot aus hellem Weizenmehl hingegen war ein Statussymbol der Oberschicht. Bis ins frühe 19. Jahrhundert war es üblich, dass an deutschen Krankenhäusern die Patienten aus der Oberschicht selektiert wurden und nur Weißbrot bekamen, während die ärmeren Patienten sich mit Schwarzbrot begnügen muss-

roh, getrocknet oder am Feuer ge-

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

Hinsichtlich der Prävention und Milderung von Diabetes gelten



Brotsommelier Kai Schröer (Fotos: Backhaus Schröer)

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



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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Fachgeschäfte im Rheingau:

- Eltville Schwalbacher Straße 16a, Tel. 06123/900234
- Eltville Matheus-Müller-Platz 4, Tel. 06123/705111
- Rauenthal Hauptstraße 49,
 Tel. 06123/72144
- **Kiedrich** Sonnenlandstraße 48 (Penny Markt), Tel. 06123/2089797
- Walluf Hauptstraße 48 a, Tel. 06123/73558





www.backhaus-schroeer.de

Gesunde Frische-Küche für Genießer

Pizzeria Portofino bietet kulinarischen Italienurlaub mit frischen Produkten aus der Region

RÜDESHEIM. (sf) – Essen sollte immer mit Genuss verbunden sein und ein Genuss ist es nur, wenn es wirklich gesund ist. Sorgfältig ausgewählte Produkte direkt aus der Region, die keinen langen Lieferweg haben, gehören genauso dazu wie ihre respektvolle und kulinarische Verarbeitung. Wenn dann noch eine Spur "Italienurlaub" hinzu kommt, ist das gesunde Genuss-Vergnügen perfekt. All das gibt es in der Rüdesheimer Pizzeria am Marktplatz und zwar zu wirklich fairen Preisen. Denn bei "Portofino" werden in der Küche aus frischen Zutaten direkt aus der Region echt original italienische Pizza, Pasta und Spezialitäten zubereitet. So sind zum Beispiel Papardelle Octopus oder Rumpsteak Tagliata zwei der vielfältigen Spezialtäten des Hauses. Dazu gibt es über 20 verschiedene Sorten Pizzen und mehr als ein Dutzend Pastagerichte. Frischer Fisch und frische Muscheln gehö-

ren je nach Saison ebenfalls zu den besonderen Angeboten und je nach Jahreszeit auch Spezialitäten wie Spargelgerichte, Ruccola-Salat mit gebratenen, frischen Steinpilzen oder Feldsalat mit rosa gebratener Entenbrust. Köstliche Antipasti, knackige, bunte Salate und süße, hausgemachte Desserts und Kaffee-Variationen bietet die Karte natürlich auch, für ieden Geschmack ist etwas dabei. Bier vom Fass und eine Weinkarte mit feinsten italienischen Rot- und Weißweinen wie Amarone della Valpolicella, aber auch mit Rheingauer Weinen aus so renommierten Weingütern wie dem Rüdesheimer Weinhaus Leitz runden das

Dabei legen die Inhaber Singh Manjit und Singh Makhan, die den Beruf des Gastronomen von der Pike auf gelernt haben, ganz großen Wert auf die Frische der Produkte. "Wir holen täglich unser Obst und Gemüse auf dem



In der Pizzeria am Rüdesheimer Markt ist ein kulinarischer Italienurlaub mit frischen Produkten aus der Region direkt vor der Haustür garantiert.

dass es aus der Region kommt. Auch den Fisch beziehen wir von einem Händler unseres Vertrauens in Mainz-Kastel. Außerdem gehört der Wiesbadener Großhändler Quantum Gourmet zu unseren Lieferanten. Für unsere Gäste verarbeiten wir in unserer Küche nur das Beste", erklären "Jimmy" und "Happy", wie die beiden gebürtigen Inder genannt werden. "Wir haben schon immer davon geträumt, in Rüdesheim eine Pizzeria zu eröffnen" erzählen Jimmy und Happy, die schon seit 1999 hier leben. Schon vor vier Jahren hatten sie ihre erste eigene Pizzeria in Rheinböllen eröffnet, danach folgte 2015 ein zweites Haus in Rheinböllen mit indischen Spezialitäten aus der Heimat der beiden Gastronomen. Mit der Pizze-

Großmarkt und achten darauf,

ria in Rüdesheim erfüllt sich ein besonderer Traum der Brüder. Direkt am Markt kann man im Sommer im Außenbereich das italienische Flair und die gesunde Frische-Küche genießen und dabei Urlaubsstimmung tanken. Der schön gestaltete Innenraum mit einem großen Bild der namensgebenden italienischen Stadt Portofino bietet rund 75 Plätze. Jimmy, Happy und ihr fünfköpfiges Team in Küche und Service haben für die Wünsche ihrer großen und kleinen Kunden immer ein offenes Ohr und gerade auch die Preise sind sehr familienfreundlich. Geöffnet ist die neue Pizzeria am Markt täglich von 11 bis 23 Uhr. Außerdem kann man alle Speisen bei eigener Abholung auch für außer Haus bestellen, Telefon 06722/4967500 und 4967501.



Echte, klassische italienische Küche aus frischen, regionalen Produkten kann man in der Pizzeria Portofino genießen.

Ristorante

Pizzeria

Portosino

Markt 11 · 65385 Rüdesheim am Rhein Telefon 06722/4967500 · Fax 06722/4967501 restaurantportofino@yahoo.com Inhaber: Fam. Singh

Öffnungszeiten: Täglich 11.00 bis 23.00 Uhr Kein Ruhetag

Selenminerase kann helfen

Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement

Selen trägt nicht nur zu gesunden Nägeln und Haaren bei, sondern es ist auch für die Schilddrüse von großer Bedeutung. So werden die Schilddrüsenhormone erst mit Hilfe von Selen in ihre wirksame Form umgewandelt. Allerdings kann der Körper Selen nicht selbst bilden. Es muss mit der Nahrung zugeführt werden.

Das ist oft leichter gesagt, als getan. So sind die in Mitteleuropa angebauten Getreide und Gemüse – wegen des selenarmen Bodens – vergleichsweise selenarm. Wer – wie etwa Vegetarier oder Veganer – auch Fleischverzehr meidet, der verzichtet auf eine wichtige Selenquelle.

Einfache Rezepte, wie eine ausreichende Selenversorgung sichergestellt werden kann, klingen manchmal zu schön, um wahr zu sein: Man isst ein-, zwei Paranüsse und schon ist der Selenbedarf des Körpers gedeckt. Doch dann kommt das Aber: Zwar zählen Paranüsse unstrittig zu den selenreichsten Lebensmitteln, unstrittig ist aber auch, dass sie Radioaktivität akkumulieren und anfällig für Aflatoxine, von Schimmelpilzen erzeugte Gifte, sind.

Da kann es sicherer sein, doch lieber auf ein Nahrungsergänzungsmittel wie SELENMINERASE® zu vertrauen, das nun in veränderter



Dosierung, nämlich mit 100 Mikrogramm pro Dragee statt mit 50 wie bisher, sowie mit größerer Packung in der Apotheke erhältlich ist. Das Präparat enthält – wie die Nüsse – ebenfalls organisches Selen; dieses Selenmethionin ist jedoch aus Selenhefen gewonnen. Ein Dragee pro Tag reicht aus, um auf der sicheren Seite zu sein. Umfassende Informationen zu Selen enthält der neue Folder, der unter dem Stichwort "SELENMINERASE", kostenlos bei der biosyn Arzneimittel GmbH, Schorndorfer Straße 32, 70734 Fellbach, oder per E-Mail unter information@ biosyn.de, angefordert werden kann.

steverBERATUNG GmbH

Hauptstraße 80 65375 Oestrich-Winkel Tel.: +49 6723 / 62 91 3 - 0

Fax: +49 6723 / 62 91 3 - 99 Frauensteiner Straße 79

65199 Wiesbaden Tel.: +49 611 / 94 27 0 - 0 Fax: +49 611 / 94 27 0 - 99

info@ttsteuerberatung.de www.ttsteuerberatung.de



www.ttsteuerberatung.de/facebook

www.ttsteuerberatung.de/twitter

impressum

"Gesund und fit in der Region" ist eine kostenloser Sonderdruck der Wochenzeitung Rheingau Echo und erscheint in unregelmäßigen Abständen.

Verlag, Druck und Vertrieb:

Rheingau Echo Verlag GmbH Industriestraße 22

65366 Geisenheim/Rheingau Telefon: 06722/9966-0 Telefax: 06722/9966-99 E-Mail: info@rheingau-echo.de www.rheingau-echo.de

Chefredakteur:

Michael Gamisch Telefon: 06722 / 9966-40 Telefax: 06722 / 9966-10

Anzeigenannahme:

Telefon: 06722/9966-0

Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. Allle Rechte der Veröffentlichung sind vorbehalten. Reproduktionen, Nachdruck, Fotokopien, Mirkofilm oder Erfassung in Datenverarbeitungsanlagen bedürfen der Genehmigung des Verlages. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, diese können im Verlag oder unter www.rheingau-echo.de im Internet eingesehen werden.

Nachhaltig abnehmen - Krankenkasse zahlt!

· laktosefrei

· ohne Konservierungsmittel

Dies ist ab sofort im Vivana Fitness-&WellnessPark in Oestrich-Winkel möglich

RHEINGAU. - Die meisten Diäten versprechen viel und halten wenig. Und weil es genügend Jo-Jo-Diäten gibt, hat sich der Vivana Fitness-&WellnessPark in Oestrich-Winkel nun auf ein nachhaltiges Abnehmprogramm spezialisiert. myintense+ wurde nach den Leitlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) entwickelt und hilft den Menschen dabei, nicht nur abzunehmen, sondern das Gelernte auch dauerhaft im Alltag umzusetzen. Das Besondere daran ist, dass es bis zu 100% von den Krankenkassen bezuschusst wird. So kann jeder, der interessiert ist, daran teilnehmen. Eine nachhaltige Ernährungsverbesserung ist der Schlüssel zum Erfolg, den keine einseitige Diät je bieten kann. Ernährungsverbesserung beginnt immer zuerst im Kopf. Und genau da setzt das neue online Ernährungsprogramm myintense+ auf dem Prinzip der flexiblen Verhaltenskontrolle an. Das bedeutet, dass die Teilnehmer sich ganz bewusst mit ihren bisherigen Ess- und Bewegungsgewohnheiten auseinander setzen und Schritt für Schritt die Tipps zur Verbesserung dieser umsetzen. Sie lernen dabei ganz leicht, wie sie sich mit Übungen mental fit

machen, richtig einkaufen, Fettund Zuckerfallen erkennen, ihre Lieblingsrezepte in leichte Varianten umwandeln und dabei weiterhin bewusst und lustvoll essen. Das Online-Programm ist ganz einfach und sehr verständlich aufgebaut, so dass die Teilnehmer kinderleicht die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung, richtiger Bewegung und einer positiven Lebenseinstellung kennenlernen.

Dass regelmäßige Bewegung eine große Bedeutung für einen nachhaltigen Abnehmerfolg hat, ist nichts Neues. Denn nur Muskeln können Fett verbrennen, sogar während des Schlafens. Daher gilt es diese zu trainieren. Und genau dafür stehen in Oestrich-Winkel die hoch qualifizierten Gesundheitstrainer jedem Interessierten zur Seite. "Dass dabei der Spaß und die Motivation nicht zu kurz kommen, dafür sorgen die angenehme Trainingsatmosphäre, die Erfolge auf der Waage und unsere motivierten Mitarbeiter", so Michael Senger, Clubmanager Vivana Fitness-&WellnessPark. Wer interessiert ist, kann sich jetzt kostenlos unter der Rufnummer 06723-6035222 anmelden oder informieren 🅸



Wir suchen 60 Personen!

Du nimmst ab, deine Krankenkasse zahlt!



Eine Aktion von



