

01 / 2018

# Rheingau Echo

Die besten Seiten  
unserer Region  
seit 1970

VERLAG GMBH

## SONDERDRUCK



**GESUND UND FIT IN DER REGION**

Titelbild: 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 30.6.2018!

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



Schadstoffgeprüft  
Emissionsgeprüft

www.tuv.com  
ID: 0000049390



Geprüfte Qualität  
Garantierte Sicherheit  
Gesundes Wohnen

...erkennen Sie an diesem Zeichen

*Alle finden uns gut!*



Nur 15 Min. von Wiesbaden

# 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****Zu sich selbst finden ...**

... und Abstand zum Alltag gewinnen

Wer morgens im Rheingau die Augen aufschlägt, wem sich das Panorama von sattem Grün und großem Fluss bietet oder sich auf den Weg zur Arbeit über reben-gesäumte Straßen macht, dem muss eigentlich bewusst werden, dass er zu den Glücklichen gehört. 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.

Allzu oft verstellen Sorgen und Stress, Ärger und Hektik 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. Und auch dafür bietet die Region direkt vor der Haustür die schönsten und reizvollsten Strecken. Noch dazu ist die Bewegung gesund – gleichermaßen für Körper und Seele. Wege, auf denen sich Menschen ruhig und ausgeglichen fühlen, fördern die Selbstreflexion, regen die Vorstellungskraft an und brin-

gen Erholung. Was Psychologen lange wissen, bestätigen nun auch deutsche und britische Gehirnforscher, die herausgefunden haben, 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. 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, fern ab von Handy, Facebook, Twitter und Co.❖



Michael Gamisch

**impresum**

Der Sonderdruck ist eine kostenlose Veröffentlichung der Rheingau Echo Verlag GmbH 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

**Druck:** Rheingau Echo Verlag  
GmbH, Industriestraße 22,  
65366 Geisenheim,  
Telefon: 06722/9966-0  
Für unverlangt eingesandte Fotos  
und Manuskripte wird keine  
Gewähr übernommen. Nach-  
druck, auch auszugsweise, nur mit  
Genehmigung des Verlages.

**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

**Rheingau**  
*Die besten Seiten  
unserer Region*  
**Echo**  
Verlag GmbH

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



## Von der „Trimm-Dich-Bewegung“ zur beliebten Jedermann-Sportgruppe

Gesundheitssport (fast) ohne Vereinszwang in Geisenheim / Training immer mittwochabends

GEISENHEIM. (hhs) — Seit 1995 gibt es die „Leichtathletikgruppe für Jedermann“ in der Hochschulstadt Geisenheim. Doch die Ursprünge reichen noch weiter zurück. Anfang der 1970er Jahre hatte der Deutsche Sportbund die Bewegungskampagne „Trimm Dich Fit“ ins Leben gerufen. Sie hatte das Ziel, Leute zu mobilisieren, ohne dass sie Mitglied in einem Sportverein sein mussten. Die Aktion wurde eine Erfolgsgeschichte und stand Pate für den heutigen Fitness- und Wellnesstrend. Unterstützt wurde der Deutsche Sportbund von Politik, Krankenkassen und zahlreichen Sponsoren aus der Wirtschaft. Auch die Stadt Geisenheim schloss sich seinerzeit der Aktion an – übrigens als einzige Kommune im Rheingau – und verpflichtete Martin Vogel als Übungsleiter. Der Sportpädagoge leitete 25 Jahre lang die Gruppe, die damals noch „Trimm dich durch Sport“ hieß. In Spitzenzeiten hielt sich darin eine bunte Mischung aus bis zu 100 Geisenheimern und Studenten ohne Vereinszugehörigkeit fit. Nachdem die Stadt Geisenheim 25 Jahre lang alle Kosten für die Jedermann-Sportler getragen und auch die Haftung übernommen hatte, stieg sie unter den allgemeinen Sparzwängen und den Diskussionen um Hallengebühren im

Jahr 1995 aus. Der Gruppe drohte das Ende in der bisherigen Form. Es musste also eine neue Organisationsform und ein Verantwortlicher gefunden werden; nicht zuletzt, weil auch der Rheingau-Taunus-Kreis als Betreiber der Turnhalle im Schulzentrum Geisenheim den Hallenschlüssel nur noch an einen „Befugten mit entsprechender Haftpflicht- und Unfallversicherung“ abgeben wollte. Weil der „Jedermann-Sport“ sehr positiv bewertet wurde, wollte die Stadtverwaltung – damals war Manfred Federhen Bürgermeister – die Sportler auch nicht im Regen stehen lassen und leistete in Person des damaligen Sportamtsleiters Edgar Fröhlich als Geschäftsführer und Schriftführer tatkräftige Hilfe. Fröhlich, dem auch als Sozialdezernent des Rheingau-Taunus-Kreises der Breitensport am Herzen lag, übernahm die Geschäftsführung, erster Vorsitzender wurde Hans Pribul, der auch schon zuvor bei Martin Vogel der Mann fürs Organisatorische war. Offiziell aus der Taufe gehoben wurde die „Leichtathletikgruppe für Jedermann Geisenheim“ am 22. März 1995. Dabei erfolgte die Gründungsversammlung im ungewöhnlichen Rahmen: Direkt im Anschluss an den gemeinsamen Sport setzten 35 Mitglieder ihre Unterschrift unter das von Edgar

Fröhlich vorbereitete Gründungsprotokoll.

Den Namen „Leichtathletikgruppe für Jedermann Geisenheim“ wählte die Gruppe, weil sich der Verein einem Dachverband anschließen musste, und seinerzeit forderten der Hessische Leichtathletikverband die geringsten Beiträge. Denn im Grunde wollten die Jedermann-Sportler auch weiterhin unabhängig sein. Mit ihren Beiträgen – die Jahresmitgliedschaft kostet 25 Euro – finanzieren sie sich selbst, und bezahlen auch ihre Übungsleiter. Anfangs war es Werner Rogler, der seinerzeit Martin Vogel „beerbte“ hatte, heute sind es Alexandra Manhal und Monika Ergen, die sich in der Leitung des Trainingsbetriebs abwechseln. Vorsitzender ist Georg Eckert, Vertreter ist Heiner Kilian, Geschäftsführerin Pia Sauer, für die Finanzen ist Eva Reichbauer zuständig.

### Mittwochstraining

Mittlerweile sind es rund 70 Mitglieder, die dem Verein angehören und regelmäßig mittwochs in der Turnhalle des Schulzentrums bzw. im Sommer in der Kellersgrube schwitzen, ohne dass sie sich um organisatorische Zwänge kümmern müssen.

Waren es in den Anfangsjahren noch die beliebten „Trimm Dich-Pfade“ auf denen man – unabhängig von Gruppen- oder Vereinszwang und nur „unterwiesen“ von Tafeln am Wegrand – im Abstand von jeweils etwa 200 Metern an Trainings-Stationen, zum Beispiel Stangen für Klimmzüge oder Baumstümpfe zum Hüpfen und für Bocksprünge seine Übungen im Wechsel mit Dauerlauf absolvieren konnte, bauen die beiden speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen Manhal und Ergen heute in ihr Programm viele Übungen aus dem Rücken-Fit oder Functional Training ein. In fast schon spielerisch entspannter Atmosphäre werden die großen und kleinen Muskeln trainiert. Großen Wert legen die Trainerinnen auf die intra- und intermuskuläre Koordination und die Stabilisierung der eigenen Körpermitte für eine aufrechte Haltung, „damit man leichter durch das Leben geht“, formuliert es Alexandra Manhal sehr zutreffend. Ziel aller Übungen ist neben Koordination und Körperwahrnehmung auch die Anregung des Stoffwechsels, was die Fettverbrennung unterstützt. Cardio-Training soll die Ausdauer verbessern. Über allem steht die Devise: „Jeder kann – keiner muss“. Beim wohldosierten und zielgruppen-



Weniger um Lifestyle als um die Gesundheit geht es den Mitgliedern der „Jedermann-Sportler“, die sich jeden Mittwoch in der Turnhalle des Schulzentrums treffen.



**Übungsleiterin Alexandra Manhal macht alle Übungen vor.**

gerechten Training kann jeder so viel machen, wie er will oder kann – wobei die Gruppendynamik dafür sorgt, dass sich kaum einmal jemand eine Auszeit nimmt.

### Trainingszeiten

Wenn sich auch die Stadt Geisenheim aus der direkten finanziellen Unterstützung zurück gezogen hat, finden sich doch immer wieder mal Sponsoren, die die gesundheitsbetonten Sportler unterstützen. So waren es zuletzt die beiden heimische Banken Naspa und Rheingauer Volksbank, die den vergünstigten Ankauf von Trainingsgeräten ermöglichten, wie z.B. die „Bra-

sil-Handtrainer“.

Glaubt man den einschlägigen Zeitschriften, können die kleinen grün-gelben Dinger Wunder bewirken. So verspricht die Frauenzeitschrift BRIGITTE: „Das neue Brasil-Workout zaubert straffe Formen und bringt Rhythmus ins Sommer-Training. So werden Sie fit für die heiße Jahreszeit“.

Was sich wie ein neues Lifestyle-Gerät anhört, ist in der Tat ein effektives Trainingsgerät, auch und gerade für Senioren. Wobei deren Zielsetzung sich nicht unbedingt mit den Versprechungen der Frauenzeitschrift deckt. Aber: Die kleinen, mit Sand und Gewichtskugeln gefüllten Hanteln können bei sachgerechter Anwendung bei einem modernen Rücken- und Gesundheitstraining helfen. Doch ganz ohne eigene Anstrengung geht es natürlich nicht – weshalb die Jedermann-Sportler auch von „Quäl-Gurken“ sprechen. Ansonsten braucht man keine besonderen Geräte. Ein Thera-Band, ein Tennis-Ball, dazu eine Isomatte für Übungen am Boden reichen völlig aus – kleine Kosten, große Wirkung. Oder, um es mit Moni Ergen zu sagen: „Eine Anschaffung, die sich wirklich lohnt!“

Und was gar nichts kostet, ist der Spaß, der nicht fehlen darf. Gerne nehmen die Jedermann (und -frauen) neue Mitglieder auf – Trainingsbeginn ist immer mittwochabends um 19 Uhr, in der Hallensaison in der großen Halle des Schulzentrums, im Sommer im Rheingaustadion. Interessierte sind herzlich zu einer unverbindlichen Teilnahme am Training eingeladen. ❖

### Benefizkonzert

## 950 Euro für Schlangenbader Fitness-Park

SCHLANGENBAD. (mg) – Mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, ist das Anliegen des Gesundheitsprojektes „Schlangenbad bewegt sich!“. Die Parkklinik Wiesbaden Schlangenbad hat die Initiative mit einem Benefizkonzert im Februar unterstützt. Der Erlös in Höhe von 950 Euro wurde nun übergeben. Bereits seit Anfang des Jahres sammelt die Schlangenbader Bade- und Kurärztin Dr. Sabine Thiel Spenden für einen Outdoor-Fitness-Park in der Gemeinde. „Das großzügige Geschenk der Parkklinik werden wir in den Aufbau eines Steuerrades investieren, an dem zwei Personen gleichzeitig ihre Armmuskeln trainieren können“, verrät die Medizi-

nerin. Aufgestellt wird das Sportgerät am Oberen Kurpark, dem ersten von drei Standorten, der bereits Ende Mai eingeweiht werden soll. 10.000 Euro Spendengelder kamen hierfür zusammen. Jens Poppe, kaufmännischer Direktor der Schlangenbader Parkklinik für psychische Gesundheit, freut sich: „Sport und körperliche Aktivität sind ein wichtiger Bestandteil unseres Therapiekonzeptes. Wir unterstützen das Projekt daher gerne“. Um noch in diesem Jahr einen zweiten Trainingsort einrichten zu können, benötigen die Organisatoren weiterhin finanzielle Hilfe. „5.000 bis 6.000 Euro fehlen uns noch für dieses Ziel“, so Thiel. ❖



**Freut sich über die Unterstützung: Dr. Sabine Thiel mit Jens Poppe.**



**Auch bei den Übungen auf der Isomatte werden Kraft und Koordination geschult.**

**3 x Klassische Rückenmassage  
zur Prävention und Entspannung  
á 30 Minuten**

**nur 75,- €**

Terminvereinbarung unter 06722 - 75392  
Angebot gültig bis 15.06.2018

**Piccolo-Kosmetik**

Die Kosmetik- und Massagefachpraxis für Sie & Ihn

Cornelia Kaplan-Lorenz

Rathausstraße 16 · 65366 Stephanshausen · Telefon 06722-75392  
piccolo-kosmetik@hotmail.de · www.piccolo-kosmetik.de

## Wandern stärkt Körper, Seele und Geist

Rheingauer Kultur- und Weinbotschafter laden zu Touren in der Region ein

RHEINGAU. (chk) – Neben dem Rheinsteig und dem Klostersteig bietet der Rheingau eine Vielzahl an weiteren Wanderwegen. Wandern ist gesund, stärkt Körper, Seele und Geist, denn bei allen Wanderungen gibt es etwas zu entdecken und zu lernen, insbesondere bei Themenwanderungen mit Experten wie den zertifizierten Rheingauer Kultur- und Weinbotschaftern.

Seit 2005 sind auch Dr. Klaus Wolter und seine Frau, Bernadette Buntag-Wolter, zertifizierte Kultur- und Weinbotschafter im Rheingau. Auf die Frage, wie sie dazu kamen, antwortet Klaus Wolter: „Unsere Motivation für die Ausbildung war, unser damaliges Halbwissen rund um den Wein, Weinanbau und Weinausbau zu verbessern.“ Sein liebstes Thema ist die Erdgeschichte des Rheingaus, die Geologie, die Entstehung der Weinbergböden, das Rheingauer Terroir und der Wein. Das ist nicht verwunderlich, denn als Geologe und Petrophysiker kann er die erdgeschichtlichen Zusammenhänge detailliert erklären. Dies tat er ausführlich und auch für Laien verständlich bei einer der jüngsten Wanderungen, die unter dem Motto „Zum Weinberg der Mönche“ vom Bahnhof Erbach zum Steinberg führte. Der



**Dr. Klaus Wolter bringt den Gästen seiner Wanderungen die Weinbau- und Kulturregion Rheingau näher (siehe auch Titelbild).**

Boden dort ist durchsetzt mit Sand, Kies, tonigem Lehm und Schiefer. Im 1867 von Friedrich Wilhelm Dünkelberg herausgegebenen Werk „Der nassauische Weinbau“ wurde der Steinberg nach der ersten umfassenden

Klassifizierung der Rheingauer Weinlagen als eine von 13 Spitzenlagen in die Klasse I eingestuft. Natürlich hat Klaus Wolter als Kulturbotschafter unterwegs auch vieles über die Geschichte zu erzählen, insbesondere die Ge-

schichte der Mönche und des Weinbergs. Was ist für ihn das Besondere am Steinberg und der Umgebung rund um den Steinberg? „Es ist natürlich die Lage dieses Weinbergs und die bewusste Wahrnehmung, dass sich die Fläche des 31 Hektar großen ummauerten Weinbergs seit Mitte des 13. Jahrhunderts nicht verändert hat, wenn auch der Bau bzw. die Fertigstellung der ca. 2,8 Kilometer langen Weinbergsmauer erst 500 Jahre später, von 1765 bis 1767 erfolgte“, erklärt er. Vom höchsten Punkt des Steinbergs aus hat man einen phantastischen Ausblick über die Weinberge, nach Hallgarten, zum Schloss Johannisberg und über den Rhein nach Rheinland-Pfalz. Dort treffen sich auch der Rheinsteig und der Klostersteig, die zum 400 Meter entfernten Kloster Eberbach führen.



**Kloster Eberbach liegt in unmittelbarer Nachbarschaft des Steinbergs.**

Klaus Wolter führt Wanderer beispielsweise auch zu den Mühlen im Elsterbachtal oder lädt ein, „das Jahr im Weinberg“ zu entdecken und dabei auch die Arbeit der Winzer kennenzulernen. Je nach Thema und Wetterlage schließen sich zwischen 20 und 90 Teilnehmer seinen Wanderungen an. „Die Gäste sind begeistert, wenn man sie mitnimmt auf eine Tour in die Weinberge, ihnen das eine oder andere erklären kann, beispielsweise über Rebschnitt, Pflanzenschutz, die Reblaus, die Weinbergböden und vieles mehr“, hat er dabei erfahren. „Wenn dann noch die Sonne scheint und ein Glas Wein zur Verkostung angeboten wird, dann fühlen sich die Gäste wohl.“ Die Qualität der Rheingauer Wanderwege beurteilt er durchweg als gut. Auf die Frage, was noch verbesserungsfähig wäre, antwortet er: „Der Einfluss aufs Wetter.“ Viele Wanderungen begleiten er und seine Frau gemeinsam, was vor allem bei großen Gruppen der „Betreuung“ der Gäste gut tut. Das Lieblingsthema von Bernadette Buntag-Wolter ist Schloss Johannisberg, die kulturhistorischen

Zusammenhänge und der Wein von Schloss Johannisberg. Auch Schlösser- und Klostertouren stehen auf dem Programm der Rheingauer Kultur- und Weinbotschafter. Über die Termine informiert die Internetseite [www.rheingauer-kultur-und-weinbotschafter.de](http://www.rheingauer-kultur-und-weinbotschafter.de)

## Wanderwege im Rheingau

Der Rheinsteig, der Klostersteig, die Rheingauer Rieslingroute, der Rudesheimer Hildegardweg, der Wispertalsteig, Historien-, Weinbergs-, Mühlen- und Waldwanderwege laden ein, den Rheingau auf eigene Faust zu entdecken oder an geführten Wanderungen teilzunehmen. Dabei nimmt Wolfgang Blum als Wander- und Pilgerführer eine besondere Stellung ein. „Neben dem Rheinsteig hat gerade der Klostersteig die Attraktivität der Region gesteigert und spricht Gästegruppen an, die bisher am Rheingau vorbeigewandert sind“, betont er. „Immerhin gab es einst zwölf Klöster in den 24 selbständigen Orten des Rheingaus.

Diese Dichte auf ähnlich kleiner Fläche dürfte deutschlandweit einmalig sein. Klöster haben die Entwicklung unserer 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 einmalig hält er auch die Tatsache, dass auf einer Strecke

von gerade mal fünf Kilometern drei lebendige Klöster liegen: die Franziskaner im Kloster Marienthal, vietnamesische Zisterzienser im Kloster Nothgottes und die Benediktinerinnen in der Abtei St. Hildegard. Einen guten Überblick über die Wanderwege im Rheingau bietet die Internetseite [www.kulturland-rheingau.de](http://www.kulturland-rheingau.de). ❖



Am Steinberg treffen sich der Rheingauer Klostersteig und der Rheinsteig.



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](mailto:info@frenken-logopaedie.de)  
[www.frenken-logopaedie.de](http://www.frenken-logopaedie.de)

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

## Logopädie Frenken - jetzt auch in Geisenheim

Erst vor wenigen Tagen hat Cordula Frenken-Mathia eine weitere Praxis für Logopädie in Geisenheim, in der Winkeler Straße 57, eröffnet. Sie und ihr Team erfahrener Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schlucktherapeuten behandeln bereits seit vielen Jahren Patienten jeder Altersgruppe in der Innenstadtpraxis in Wiesbaden. Therapiert werden alle Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen sowie auditive Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörungen. Darüber hinaus



ist das Team von Cordula Frenken-Mathia in vielen Alten- und Pflegeeinrichtungen sowie Krankenhäusern tätig. Weiterhin werden Einrichtungen mit Menschen die eine geistige Beeinträchtigung oder Lernbehinderung haben, logopädisch durch das Therapeutenteam behandelt. Aber nicht nur in den freundlichen, hellen Praxisräumen in Wiesbaden und Geisenheim kann man eine Therapie in Anspruch nehmen. Auch Hausbesuche gehören selbstverständlich zum Portfolio der Praxis. Ein besonderer Schwerpunkt von Cordula Frenken-Mathia ist die Behandlung von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung. Hier konnte sie mit ihrer ganz eigenen Methode in den letzten Jahren schon beachtliche Erfolge verzeichnen. Voraussetzung für eine Behandlung ist eine ärztliche Verordnung. Diese kann sowohl der Hausarzt, Kinderarzt oder spezialisierte Ärzte, wie zum Beispiel HNO-Ärzte oder Neurologen und andere ausstellen. Dies gilt für alle Kassen und privat Versicherte. Das Praxisteam freut sich nun auch im Rheingau tätig zu sein.

## Verjus – Heilkraft aus dem Immunsystem der Rebe

Elmar Lorey hat die Geschichte des Würz- und Heilmittels aus unreifen Trauben erforscht

RHEINGAU. (chk) – Einst war Verjus hochgeschätzt in Apotheke und Küche, dann lange fast vergessen. Inzwischen ist der sanftsaure Saft – gewonnen aus grünen unreifen Trauben (jus vert) – wieder in der Spitzenküche angekommen. Elmar M. Lorey, seit Jahrzehnten in Walluf lebender ehemaliger ZDF-Redakteur, Grimme-Preisträger und Verfasser des Klassikers „Die Weinapotheke“, erzählt die Geschichte dieses balsamisch fruchtigen Würzmittels, das über Jahrhunderte zum Gewürzrepertoire jeder Küche gehörte. Sein Buch „Lob der sauren Trauben“ ist im vergangenen Jahr erschienen.

„Die junge Kochgeneration entdeckt das Potenzial des Verjus und verwendet ihn zur Verfeinerung aller Speisen – von Suppen, Salaten, Gemüse, Fleisch, Fisch bis zum Dessert“, sagt Lorey. „Verjus ist die milde, bekömmlichere Alternative zum Essig, auch weil er basisch verstoffwechselt wird. Weinkenner schätzen an ihm, dass seine Säure den Genuss nuanzenreicher Weine nicht beeinträchtigt, und mit feinperligem Mineralwasser gemischt ergibt der Saft ein erfrischendes alkoholfrei-



**Elmar Lorey und seine Frau Bettina Wölfel wissen den Verjus in ihrer Küche zu schätzen.**

es Getränk.“ Das wirkliche Geheimnis dieser „lieblichen Säure“ sei – was moderne Untersuchungsmethoden betrifft – bisher nur zum Teil gelüftet. „Weitere Forschungen könnten nicht nur für Köche, sondern auch für Mediziner von Interesse sein“, ist Lorey überzeugt, denn aus medizinischer Sicht ist vor allem von Bedeutung, dass man bei ersten detaillierten Laboruntersuchungen

über die Zusammensetzung dieses speziellen Traubensaftes einen überraschend hohen Anteil an Polyphenolen, Flavonoiden und anderen sekundären Pflanzenstoffen ausgemacht hat.“ Sie stammen aus dem Immunsystem der Rebe und sie sind nicht nur unter geschmacklichen, sondern auch unter gesundheitlichen Aspekten möglicherweise wichtig. Gerade die hohen Polyphenolanteile, die im Verjus gemessen wurden, seien bemerkenswert. „Sie entsprechen Werten, wie sie sonst nur von guten Rotweinen erreicht werden.“ Auf dem Hintergrund der medizinischen Diskussion über den Zusammenhang von Polyphenolzufuhr über die Nahrung und einer dadurch verringerten Herzinfarktrate biete sich ein hochinteressantes Forschungsfeld über die positiven gesundheitlichen Wirkungen dieses Produktes. Das gleiche gelte für andere sekundäre Pflanzenstoffe, wie die gemessenen Catechine und Quercetine, denen antioxidative Effekte und damit krebsvorbeugende Wirkungen zugeschrieben werden. Verjus wird aus den überschüssigen grünen Beeren gemacht, die vorzeitig herausgeschnitten werden.

### Wertvoller Stoff verschwunden?

Seit einigen Jahren forscht Lorey zur Geschichte des Verjus. „Ich wollte wissen, wieso es passieren konnte, dass ein so wertvoller Stoff verschwindet“, erklärt er seine Motivation. Er hat viele Quellen durchforstet und alte Kochbücher gewälzt und inzwischen dieses alte Würz- und Heilmittel in Deutschland wieder publik gemacht, die vergessene Geschichte dieses Heil- und Würzmittels wieder zu erzählen. Und das ist nicht nur eine spannende kulinarische Geschichte. „Da geht es auch um politische Geschichte, um Religions- und Sozialgeschichte, um Medizin-, Weinbau- und um Kunstgeschichte. Und natürlich um die Wiederentdeckung einer unglaublichen Fülle interessanter historischer Küchenrezepte.“ Etliche alte und neue Rezepte mit Verjus, die er und seine

Frau, Bettina Wölfel, in ihrer Küche erprobt haben, sind in seinem Buch veröffentlicht. Bevor er dieses 544 Seiten umfassende Buch im vergangenen Jahr herausgab, hatte er schon Artikel dazu veröffentlicht, beispielsweise in einer Wein-Fachzeitschrift und im Rheingau Forum. Bereits im November 2010 hat er in einem überaus gut besuchten Vortrag bei den Rheingauer Heimatforschern im Rüdesheimer Rathaus einen Vortrag darüber gehalten. Auch ein von ihm selbst produzierter Film und eine Verjus-Probe von zwei Rheingauer Win-

**Ein leicht gesalzener Verjus aus dem Iran. In orientalischen Ländern ist das alkoholfreie Würzmittel beliebt.**



**Das Buch „Lob der sauren Trauben“ von Elmar M. Lorey – präsentiert mit Verjus, Wein und feinen Lebensmitteln. (Foto: ©Helmut Winterfeld)**



zern gehörten zur Veranstaltung. Einer davon, das Weingut Koegler aus Eltville – laut Lorey das erste Weingut in Deutschland, das die Produktion des Verjus aufnahm – hat ihn auch heute noch in seinem Sortiment. Auf der Internetseite [www.weingut-koegler.de](http://www.weingut-koegler.de) kann man sogar ein Verjus-Rezeptbuch downloaden.

Elmar Lorey bedauert, dass der Verjus im Rheingau noch keine wirkliche Renaissance erlebt hat. „Immerhin stammt der bisher älteste Erzeugernachweis für dieses spezielle Produkt der Winzer hier aus dem Kloster Eberbach.“ Seit etwa drei Jahrzehnten wird der „grüne Würzsaft“ aber wieder in den Weinbaugebieten rund um den Globus produziert und die besten Köche überall feiern seine Wiederentdeckung. Die Nachfrage nach Verjus steigt weltweit, und auch die arabische Welt ist an dem alkoholfreien Würzmittel interessiert. Von dort kam das Würzmittel zunächst durch die Kreuzritter nach Europa und dann, im Spätmittelalter, durch die arabischen Ärzte und die Gewürzhändler.

Das Buch „Lob der sauren Trauben“ ist in elf Kapitel unterteilt, die Titel tragen wie „Die spätmittelalterliche Küche“, „In Küche, Apotheke und Hospital“ und „Nicht überall regiert das Vergessen“. Das Buch ist im BoD-Verlag erschienen und über den Buchhandel erhältlich. 544 Seiten, 22,50 Euro. ISBN: 978-3-7431-8968-3. Die Umschlag-Illustration ist von Bettina Wölfel. ❖

## Buchtipps

### Wohlfühlwege in der Region

RHEINGAU. (mg) – Wandern wird verstärkt zu einer beliebten Freizeitbeschäftigung. Zudem ist es gesundheitsfördernd, erst recht, wenn man sich mit allen Sinnen wohlfühlen kann.

Und genau das versprechen 20 Wohlfühlwege zwischen Bad Ems, Bad Homburg und Rüdesheim – also Wandern mit allen Sinnen – die Karl-Georg Müller in seinem Buch beschreibt. Seine geschilderten, einzigartigen Wanderungen versprechen eine Auszeit vom Alltag.

Der Duft von Sommerblumen und würzigen Kräutern in der Nase, der Geschmack von reifen Früchten auf der Zunge und wärmende Sonnenstrahlen auf der Haut – Rheingau und Taunus laden zum Wandern mit allen Sinnen ein. Deshalb hat der Autor und Wander-Blogger Karl-Georg Müller, vielen als „Schlenderer“ bekannt, nun seine 20 entspannendsten Lieblingstouren in der Region zwischen den Tälern bei Frücht, dem Rundweg um die Saalburg und dem Historienweg bei Rüdesheim zusammengestellt.

Dabei stehen Genuss und Entschleunigung im Vordergrund: bei der Panoramatour mit grandiosen Weitblicken, bei der Erfrischungstour am Wasser, der Verwöhntour für das leibliche Wohl oder der Auszeittour inmitten ruhiger Natur. Besinnliche Klöster liegen auf dem Weg, Burgen künden von Rit-

tern und Adligen, malerische Städte und Dörfer bereichern die Landschaft. Leuchtende Weinreben und duftende Trauben, stille

Wälder und verschwiegene Gewässer lassen die Seele zur Ruhe kommen. Die Rundwege, die Karl-Georg Müller für den Droste Verlag erschlendert hat, sind so abwechslungsreich wie die Region selbst.

Dabei beginnt die Erholung vom stressigen Alltag nicht erst beim Wandern, sondern schon mit dem ersten Blick ins Buch. Großformatige Fotos und das farbenfrohe Layout des Wanderführers laden zum Schmökern ein und machen Lust, die Schuhe zu schnüren und eine der zwischen 7 und 26 Kilometer langen Touren zu erwandern. Das

Rundum-sorglos-Paket enthält darüber hinaus Übersichtskarten und Streckenprofile sowie Tipps zur entspannten An- und Abreise, genussvollen Einkehr – oft mit Fokus auf heimischen Produkten – und zu Sehenswertem am Wegesrand. ❖



**Karl-Georg Müller:** „Wanderungen für die Seele. Wohlfühlwege. Rheingau/Taunus“, Droste Verlag, 192 Seiten, Klappenbroschur, ISBN 978-3-7700-2052-2, mit GPS-Daten, Preis: 16,99 Euro.

Praxis für integrative Lerntherapie und Coaching

**L.U.C**

Silke Kummer – Lerntherapeutin

Neue Heimat 8  
65375 Oestrich-Winkel  
0175 7643683

[info@luc-rheingau.de](mailto:info@luc-rheingau.de)  
[www.luc-rheingau.de](http://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 Förderung
- Eine Umgebung, die Spaß am Lernen und Selbstvertrauen fördert
- Lösungsorientierte Beratung mit Eltern und Lehrkräften
- Arbeit auf Basis wissenschaftlich anerkannter und fundierter Therapieprogramme

## „Die Vitalität im Alltag ist enorm“

Lauftreff des TV Hattenheim gibt es seit 13 Jahren / Montags Anfängerlauftreff

HATTENHEIM. (chk) – Der TV Hattenheim bietet einen Lauftreff für geübte Läuferinnen und Läufer, die sich das ganze Jahr über mittwochs um 19.30 Uhr treffen. Seit Mai gibt es auch einen neuen Anfänger-Lauftreff montags um 19.30 Uhr. Einsteiger sind in beiden Gruppen willkommen.

„Wir laufen eine Stunde, und unser Fokus ist nicht, möglichst schnell möglichst weit zu laufen“, erklärt Rita Broschek, die als Organisatorin und Ansprechpartnerin den Mittwochs-Lauftreff seit vier Jahren leitet. Meist bilden sich zwei Gruppen – die eine läuft acht Kilometer, die andere zehn Kilometer. „Wenn jemand langsamer ist, ist das überhaupt kein Problem – wir laufen und kommunizieren.“ Wer mehr als einmal in der Woche laufen will, kann sich über die WhatsApp-Gruppe verabreden.

„Das machen wir fast immer, und besonders vor einem Marathon.“ Rita Broschek, ihr Mann Thomas und zwei weitere Lauftreff-Mitglieder trainieren derzeit gerade für den Rennsteig-Marathon und laufen vier Mal in der Woche. Dass sie ihr Hobby mit ihrem Mann teilt, empfindet sie als sehr positiv im Hinblick auf die Zeit, die sie so gemeinsam verbringen, gerade auch bei dem zeitaufwändigeren Training für den Marathon.

Zwei Mal im Jahr nimmt Rita Broschek an einem Marathon teil – Hamburg, Berlin, Valencia, und nun zum ersten Mal am Rennsteig. „Ich bin nicht besonders

schnell. Wenn ich es in vier Stunden schaffe, reicht mir das. Es geht ums Durchhalten.“ Es muss aber nicht immer eine 42,2-Kilometer-Strecke sein. Auch an Läufen und Wettkämpfen, die mit weniger Durchhaltevermögen zu bewältigen sind, nimmt die Hattenheimer Gruppe gelegentlich teil.

Als der Lauftreff des TV Hattenheim 2005 von Günter Rucker gegründet wurde, waren nur Männer gegründet dabei, doch schon bald kamen Frauen dazu, so dass die derzeit 20 Mitglieder sich etwa gleichmäßig auf beide Geschlechter verteilen. Im Durchschnitt zehn Teilnehmer sind regelmäßig mittwochs dabei. Gelaufen wird durch die Weinberge, auch mal am Rhein entlang, und an heißen Sommerabenden auch im Wald.

„Wir treffen uns das ganze Jahr. Der Mittwoch ist wichtig, um die Wintersaison zu überstehen“, versichert Rita Broschek. „Wenn man verabredet ist und weiß, die Gruppe wartet, dann läuft man eben mit.“ Sie kümmert sich – immer mit einem weiteren Teilnehmer aus dem Mittwochs-Lauftreff – auch um den Anfänger-Lauftreff, der sich später selbst organisiert oder Teil des Mittwoch-Lauftreffs wird.

Nachdem Thomas Broschek sich schon gleich dem neu gegründeten Lauftreff angeschlossen hatte, fing Rita Broschek kurz danach, also vor etwa 13 Jahren, mit dem Laufen an. Das jüngste ihrer drei Kinder war drei Jahre alt, und sie hatte damals den Eindruck sport-

lich etwas tun zu müssen. „Vorher konnte ich nicht verstehen, wie man Freude am Laufen haben kann, aber die stellte sich bald ein.“ Neben dem Gruppen-Lauftreff machte sie sich immer öfter auch alleine auf den Weg. „Das konnte ich immer dann machen, wenn ich zwischendurch Zeit hatte. Ich brauchte nur meine Laufschuhe, sonst war da nichts zu organisieren. Beim Laufen kriegt man den Kopf frei und baut Stress ab.“ Im Laufen sieht sie auch einen guten Ausgleich zu ihrer überwiegend sitzenden Tätigkeit an der EBS. Die 51-Jährige ist schlank und fühlt sich topfit durch das regelmäßige Laufen. „Die Vitalität im Alltag ist enorm. Es ist einfach ein angenehmes Körpergefühl“, versichert sie und freut sich, wenn sie mal rennen muss, um noch im letzten Moment den Zug zu erreichen, ohne dabei aus der Puste zu kommen.

Sie verrät, dass sie sich zwar mit Obst und Gemüse gesund ernährt, aber auch ein Genussmensch ist. „Ich verkneife mir keine Schokolade, esse gerne Kuchen, wir gehen öfter essen und trinken auch gerne ein Glas Wein dazu.“ Auch der Lauftreff trifft sich einmal im Monat nach dem Laufen in der Straußwirtschaft. „Wir haben eine gute Gemeinschaft, nehmen beispielsweise auch als Gruppe am Hattenheimer Fastnachtsumzug teil.“ Zur Gruppe gehören neben Hattenheimern auch Laufbegeisterte aus anderen Rheingauer Ortschaften. „Wir freuen uns, wenn



**Rita Broschek hat vor 13 Jahren die Freude am Laufen entdeckt und hält sich bis heute topfit damit. Sie leitet und organisiert den Hattenheimer Lauftreff.**

noch weitere dazu kommen“, sagt Rita Broschek. ❖

### Lauftreff: Termine und Kontakt:

Ganzjähriger Treffpunkt mittwochs um 19.30 Uhr an der Waldbachschule in Hattenheim für Läuferinnen und Läufer, die acht Kilometer pro Stunde durchhalten können.

Anfänger-Lauftreff montags 19.30 Uhr, ebenfalls an der Waldbachschule in Hattenheim.

Weitere Auskünfte per E-Mail: [lauftreff.tvh@gmail.com](mailto:lauftreff.tvh@gmail.com)  
[www.tv-hattenheim.de](http://www.tv-hattenheim.de)



**Jeden Mittwoch, das ganze Jahr über und bei jedem Wetter trifft sich der Mittwochs-Lauftreff des TV Hattenheim.**



**Gerade hat sich eine Anfänger-Laufgruppe zusammengefunden, die sich montags trifft.**

## Schlangenbader Kräutertage

### Motto 2018: „Kräuter & Bäume“

RHEINGAU. (mg) – Bereits zum 12. Mal heißt es für alle Garten- und Naturliebhaber, Kräuter mit allen Sinnen erleben und genießen und gleichzeitig Spannendes über Kräuter und Bäume erfahren. Am 9. und 10. Juni erwartet den Besucher der Schlangenbader Kräutertage ein sorgfältig und liebevoll ausgesuchtes Warenangebot mit einem wunderbaren Rahmenprogramm für groß und klein, bei dem es auch in diesem Jahr wieder viel zu sehen, zu schmecken, zu riechen und zu entdecken gibt. Höhepunkt des Schlangenbader Familien- und Naturevents ist der beliebte Kräutermarkt: Kräuter in allen Facetten – als Pflanze, getrocknet oder weiterverarbeitet in Tee, Essig, Öl, Senf oder Salz, Stauden und Gemüsepflanzen, handgefertigte Unikate oder auch Naturkost werden in zauberhafter Atmosphäre im unteren Kurpark in unmittelbarer Nähe des Warmen Baches und in der Mühlstraße von mehr als 50 Ausstellern einladend präsentiert und angeboten. Begleitet wird der Markt von einer Vielzahl von Führungen, Musik und einem unterhaltsamen und naturnahen Kinderprogramm.

### Wildkräuterführungen

Ein besonderes Highlight werden dieses Jahr, spannende und fesselnde Wildkräuterführungen mit dem Buchautor und Extrembotaniker Jürgen Feder sein. Der Diplomingenieur für Landespflege, Flora und Vegetationskunde zählt zu den bekanntesten Experten für Botanik in Deutschland und ist Autor bzw. Co-Autor diverser Bücher, Fachzeitschriften und von inzwischen mehr als 600 Fachartikeln zum Thema Flora. Sein Enthusiasmus für die Pflanzenwelt und seine authentische Art sind mitreißend und begeistern auch für die unscheinbarsten Gewächse.

### Kräutererlebnisse

Der Wald mit seinen Bäumen gilt als der größte Klimaschützer der Welt. Daher benötigen Bäume unseren Schutz und unsere Pflege, damit das Überleben von Mensch

und Tier gewährleistet ist. Wer den einzelnen Baum im Wald oder Park einmal genauer betrachtet, stößt auf Lebenskünstler mit einer faszinierenden Vielfalt von Eigenarten oft im Einklang mit außergewöhnlichen Kräutern. Jede Menge Entdeckungen und Erlebnisreichtum versprechen die Führungen 2018 unter dem Motto „Kräuter und Bäume“. Bei einem Spaziergang zum „WALDBADEN“ z. B. erwartet den Besucher das tiefe Eintauchen in den wilden Wald, der Schlangenbad an allen Seiten umgibt. Ein Bad im Wald senkt den Blutdruck, reguliert den Puls und reduziert auf natürliche Weise Stresshormone.

In einem Rundgang durch den wunderbaren Kurpark erfahren Interessierte mehr über die Heilwirkung von Bäumen nach den bewährten Weisungen der heiligen Hildegard von Bingen. Wie es gelingt Ökonomie und Ökologie in der Wald- und Forstwirtschaft in Einklang zu bringen, erklärt Förster Dietmar von Steen auf beeindruckende Art und Weise bei einer Führung durch den hessischen Staatswald direkt angrenzend an



Schlangenbad. Wer es lieber etwas praktischer mag wird bei der Holzschnitzvorführung voll auf seine Kosten kommen. In wenigen Minuten entsteht hier aus einem einfachen Stück Holz mit Hilfe einer Kettensäge auf wundersame Weise ein kleines Kunstwerk.

Weitere faszinierende Führungen, Kochshows, Kräutererlebnisse und die private Samentauschbörse runden das Angebot dieses Naturevents ab, dabei kommen Klein wie Groß voll auf ihre Kosten, vor allem dann, wenn sogar die in Schlangenbad beheimatete Äskulapnatter gesichtet wird. Alle Frühauftreter sind eingeladen in bewährter Tradition an der beliebten Wildkräuterführung am Sonntag-

morgen teilzunehmen, mit der Möglichkeit zur Einnahme eines Frühstücks der etwas anderen Art: Giersch, Mädesüß, Brennnessel und Co. frisch gesammelt.

### Kräutererlebnisküche

Die Gerichte und Getränke auf dem Kräutermarkt versprechen ungewöhnliche und schmackhafte Gaumenfreuden: zum Schlemmen gibt es Kräuterflammkuchen, Kräuterbratwürste, gegrilltes Wild oder auch Exotisches wie die afghanisch-vegetarische Küche. Eine extra Dosis Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe liefern die grünen Smoothies und erfrischen die geladenen Naturfreunde. Für gute Laune sorgen regionale Weine und die traditionelle Kräuterbowle. Bei einem Kochevent auf der Bühne wird gezeigt, wie gut sich traditionelle Speisen mit Wildkräutern und Baumschösslingen verfeinern lassen. Zur Einstimmung auf die Kräutertage findet bereits am Freitagabend, den 8. Juni 2018 der Fünf-Gänge-Wildkräutergourmetabend in der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ statt, unter Anwesenheit der amtierenden Baumkönigin Anne Köhler. Wildkräuterexpertin Dorisa Winkenbach führt ab 18.30 Uhr durch den Abend. ♦



» 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-menuservice.de](http://www.malteser-menuservice.de)  
Tel.: 06723-681412

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

## Seit 110 Jahren diakonische Arbeit im Rheingau

Vom Fahrrad ohne Gangschaltung bis zum klimatisierten Pkw mit Automatik



RHEINGAU. – Diakonie heißt „Dienst am Nächsten“ und dieser Dienst ist auch heute noch, 68 Jahre nach der Gründung des Vereines, die tägliche Aufgabe der Schwesternstation in Geisenheim in der Winkeler Straße 83. 1950 wurde der Diakonieverein aus Gründen der Nächstenliebe gegründet. Das ist ein langer Dienst an den Bürgern der Lindendstadt. Und eigentlich reicht diese Aufgabe noch viel länger zurück: Zwei Diakonissenschwestern, Henriette und Emilie, kamen schon 1908 vom Mutterhaus, dem Paulinenstift in Wiesbaden, meist zu Fuß, um Kranke in Rüdesheim und Geisenheim zu betreuen. „Diakonissen waren unverheiratet und voll ausgebildete Krankenschwestern, die nach Anweisung des Arztes Arzneimittel verabreichten, Kranke pflegten, auch Nachtwache hielten und Sterbenden Trost spendeten“, so die langjährige Vorsitzende Dr. med Käthe Hoffmann. Nach dem Ende des zweiten Weltkriegs versorgten die

Rüdesheimer Schwestern Emma und Maria weiterhin auch Patienten in Geisenheim, und ab Juli 1945 begann in Geisenheim Schwester Emma in ihrem einzigen Zimmer in der Rüdesheimer Straße damit, Patienten zu betreuen,

wenn möglich mit Fahrrad aber natürlich ohne Telefon und ohne Pkw. 1950 waren auch längst noch nicht alle Kriegsgefangenen heimgekehrt und die Integration der Vertriebenen kam nur langsam voran. Es gab noch immer zu viel Arbeit für die Gemeindeschwester, eine Arbeit, die kostenlos verrichtet wurde und nur unzureichend durch Spenden finanziert wurde. So kam es 1950 zu dem dramatischen Appell der Evangelischen Kirchengemeinde an alle Bürger Geisenheims, sich an der Gründung eines Diakonievereines zu beteiligen. Der monatliche Beitrag von einer Mark wurde von freiwilligen Helferinnen eingesammelt. Mit dem Verein hatte die Krankenpflege in Geisenheim endlich eine Basis. Da der Wohnraum damals noch bewirtschaftet war, konnte Schwester Berta erst in das Pfarrhaus einziehen, nachdem eine Flüchtlingsfamilie ausgezogen war. Ihre Nachfolgerin, Schwester

Johanna, die bis 1960 ihren aufopfernden Dienst in Geisenheim tat, wurde dafür mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Neben Pfarrer Ralf Janisch führt der Vorstand die Geschäfte des Vereines ehrenamtlich und ist somit Träger der Diakoniestation. Es ist nicht immer einfach, geeignetes Personal für die Aufgaben des Diakonievereines zu finden. Schließlich verfügt der Verein nicht über großartige finanzielle Mittel und ist auch heute noch angewiesen auf Spenden. Umso mehr ist die Arbeit des Diakonievereines Geisenheim zu würdigen. Eine kleine soziale Einrichtung wie dieser Verein hat eine sehr persönliche Note und gute Kontaktmöglichkeiten zu den zu betreuenden Menschen. Der Diakonieverein Geisenheim beschäftigt zurzeit zwei Hauswirtschafterinnen Justyna und Katja und mit den elf ausschließlich examinierten Krankenschwestern und Altenpflegerinnen Elke, Mechthild, Ulrike, Barbara, Helga, Martina, Sabine, Sabrina, Andrea, Manuela und Susanne sind sie ein 13er-Traumteam und „herzlich, Tag für Tag“ in Früh- und Spätschichten unterwegs. Die Schwestern passen sich den jeweiligen Bedürfnissen und Lebenslagen

der Menschen an und versorgen sie mit Grundpflege (Körperpflege etc.), Behandlungspflege (Wundversorgung, Kompressionstherapie etc.), hauswirtschaftlichen Leistungen, Verhinderungspflege (nach Zeit; bei Abwesenheit der Angehörigen), individuelle Pflegegeschulungen in der Häuslichkeit, Betreuungs- und Entlastungsleistungen sowie allgemeinen und speziellen Informationen. Die Schwestern sind heute natürlich nicht mehr mit Fahrrädern unterwegs sondern mit Smartphones und wendigen, vollautomatischen und bald auch klimatisierten Fahrzeugen ... Der Diakonieverein Geisenheim finanziert sich durch die Leistungsentgelte der Kranken- und Pflegekassen, durch die Mitgliedsbeiträge und durch Spendengelder. Als anerkannter gemeinnütziger Verein arbeitet er nicht gewinnorientiert, sondern ausschließlich zum Wohl der Patienten.



„Herzlich,  
Tag für Tag.“

### Vermittlung & Beratung

- Pflegeberatungseinsätze bei Pflegegeldempfängern
- Pflegeschulungen für pflegende Angehörige
- Beratungen bei Pflegebedarf im Allgemeinen
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Fußpflege (Podologen), Frisör u.v.m.
- Zusammenarbeit mit Hospiz-Initiativen, Ärzten, Therapeuten, Demenz-Betreuungsgruppen, Krankenhäusern, Pflegeheimen und Kurzzeitpflegeeinrichtungen, Nachbarschaftshilfen, Besuchskreisen, Pfarrgemeinden u.v.m.

### Pflegeleistungen der Pflegekassen

- Grund- und Körperpflege wie Waschen, Duschen, Baden etc.
- Ernährung wie Frühstück und Abendbrot
- Mobilisationsmaßnahmen
- Hilfestellung im Alltag
- Hauswirtschaftliche Leistungen wie Reinigung der Wohnung, Wäschepflege, Einkäufe
- Begleitungen
- Individuelle Unterstützungen
- Entlastungsleistungen

### Ärztlich verordnete Behandlungspflege

- Injektionen und Infusionen
- Wundversorgungen
- Kompressionstherapien
- Medikamentenüberwachungen
- Katheter- und PEG-Versorgungen
- Blutdruck und Blutzucker Kontrollen
- Krankenbeobachtungen
- u.v.m.

Diakonie-Verein Geisenheim im Rheingau e.V.  
Winkeler Str. 83  
65366 Geisenheim

Wir sind schnell erreichbar und immer für Sie da.  
Für ein unverbindliches Gespräch rufen Sie uns einfach an:

Büro: 06722 - 97 12 87  
(nicht immer besetzt, bitte auf Band sprechen)  
Fax: 06722 - 49 65 70  
Für unsere Klienten: 06722 - 6833 (Rufbereitschaft)

E-Mail:  
info@diakonieverein-geisenheim.de

Homepage:  
www.diakonieverein-geisenheim.de

# 2 UNTERNEHMEN • 1 LEITUNG

Interview mit Peter Frickhofen, dem Betreiber des neuen Studios „K4“ in Rüdesheim

**Im Rheingau verbindet man mit dem Namen „Frickhofen“ das Traditions-„Zweiradfachgeschäft“ in Rüdesheim. Also Fahrräder, Motorroller usw. Das hat in Verbindung mit Ihrem neuen Studio doch bestimmt zu Irritationen geführt!?**

Das war nicht auszuschließen. Aber das Wort „Tradition“ kann sich ja durchaus auf unterschiedliche Inhalte beziehen. So ist meine Familie hier in Rüdesheim seit 1925 gewerblich tätig. Unser Bemühen war stets, unseren Kunden Produkte und Dienstleistungen anzubieten die sie brauchen, ein verlässlicher Partner zu sein und dabei immer die „Qualität“ unseres Sortiments hochzuhalten. Ungeachtet dessen haben wir uns immer wieder an die sich verändernden Märkte, insbesondere die Bedürfnisse und das Nachfrageverhalten unserer Kunden angepasst. Hat mein Großvater noch Autos und Motorräder repariert und nebenbei Fahrräder und Nähmaschinen verkauft, hatte mein Vater mit Autos nur noch insofern zu tun, als dass er zu seinem Motorrad- und Fahrradgeschäft in den 70-er Jahren noch eine Bedienungstankstelle betrieb. Heute verkaufen wir hauptsächlich hochwertige und trendige E-Bikes, Fahrräder sowie Flaschengas und reparieren nebenbei noch Motorroller. Insofern könnte man diese „Sortimentserweiterung“ durch das Studio zwar krass nennen, jedoch steht sie – was die Maxime betrifft – auf gleichem Boden. Denn ich möchte auch mit diesem Studio etwas anbieten, was viele Leute, insbesondere (Sport-) Gruppen und Vereine hier brauchen können und was qualitativ sehr hochwertig ist.



**Wie kamen Sie auf die Idee mit diesem Studio?**

Jahrelang habe ich für den Rüdeshheimer Karate-Verein nach einer geeigneten Trainings-Location gesucht und musste feststellen, dass das bezahlbare Platzangebot im Rheingau rar ist. Und die finanziellen Möglichkeiten der Vereine sind es im Allgemeinen ebenfalls. So kann es sich kaum ein Verein leisten, eigene Trainings- oder Vereinsräume zu bauen oder zu kaufen. Während meiner erfolglosen Suche habe ich durch viele Gespräche mit anderen Trainern, Kursanbietern und deren Teilnehmern festgestellt, dass es so gut wie unmöglich ist, an gute Trainingsflächen heran zu kommen.

Turnhallen z.B. sind zumeist überbelegt und vernünftige Hallenzeiten schwer bis gar nicht zu bekommen. In aller Regel sind sie für Gruppen von 15-20 Personen auch zu groß. Neben dem unpersönlichen „Ambiente“ sind die Böden im Winter häufig zu kalt für gymnastische Übungen im Sitzen oder Liegen. Viele Umkleiden und Duschräume sind in desolatem Zustand usw. Viele Kursanbieter weichen daher auf umfunktionierte (z.B. Klassen-) Räume in Schulen oder z.B. Bürgerhäusern etc. aus. Allerdings fehlen hier oft die sportphysiologischen Grundgegebenheiten, d.h. man trainiert nicht auf einem gelenkschonenden Sportboden, sondern zumeist auf einem harten und kalten (Beton-) Boden, was der Gesundheit nicht unbedingt zuträglich ist. An Duschen und geeigneten Umkleiden fehlt es hier ja auch sehr häufig.

So habe ich im Februar 2017 beschlossen, selbst eine Location zu schaffen, die von möglichst vielen Gruppen oder Vereinen genutzt werden kann, ohne selbst größere Summen zu investieren oder sich um den Unterhalt der Räume kümmern zu müssen. Dabei sollten, so die Vision, die Räumlichkeiten hochprofessionell ausgestattet sein und neben der optimalen Trainingsfläche auch ein motivierendes Interieur aufweisen. Die Leute sollen sich bei mir wohlfühlen, das war mir besonders wichtig. Ich denke, dies ist mir auch gelungen.

**Derweil geht in der Rheingauer Bevölkerung um, dass Sie nunmehr keine Fahrräder verkaufen würden...**

Ja, das ist mir auch schon zu Ohren gekommen. Aber das ist natürlich Unsinn. Wir haben das neue Studio innerhalb unseres

Areals, dass wir bis dahin ausschließlich für das Fahrradprogramm verwendet haben, integriert. Wo vorher das Herzstück unseres Ladens war, befindet sich nun das Studio. Der Eingang zu unserem Ladenlokal für Fahrräder befindet sich nunmehr in dem Anbau direkt am Kundenparkplatz. Um meine Vision von dem Studio umsetzen zu können war es nötig, die Fläche des Fahrradgeschäftes zu komprimieren. Wir haben die Fläche unseres Geschäfts also lediglich verkleinert, was uns und unseren Kunden durchaus auch Vorteile gebracht hat. Abgesehen davon wurde der neue Verkaufsraum totalrenoviert und verfügt zudem jetzt über eine hochmoderne Klimaanlage, die unsere Kunden im Sommer bestimmt zu schätzen wissen.



Studio K4 | Peter Frickhofen | Kaiserstraße 4  
65385 Rüdeshheim | Tel. 06722 750 66 33  
info@studio-k4.de | www.studio-k4.de



Zweiradhaus *Frickhofen*

Kaiserstraße 4 · 65385 Rüdeshheim am Rhein  
Telefon: 0 67 22 / 91 06 68

## Krafttraining und Koordination sind gerade für Senioren wichtig

Erkenntnisse aus der Raumfahrt werden bei der Behandlung von Osteoporose genutzt

GEISENHEIM. (hhs) — Bei älteren Menschen – besonders bei Frauen – hat sich das Krankheitsbild der Osteoporose in den letzten Jahren zu einem Schreckgespenst entwickelt. Was vielfach als Zivilisationskrankheit gesehen wird, gibt es aber schon seit Urzeiten. Doch man kann vorbeugen.

Der Geisenheimer Sportpädagoge und ehemalige Leistungssportler Martin Vogel gibt wertvolle Tipps. Neben seinem Sportstudium erweiterte Vogel sein Wissen im Bereich Orthopädie und Osteoporose. Er weiß, dass Knochenschwund keine Erscheinung ist, die erst in den letzten Jahrzehnten aufgetreten ist. „Wenn man sich Bilder von „Hexen“ aus dem Mittelalter ansieht, dürfte es sich auch bei diesen um das Krankheitsbild der Osteoporose gehandelt haben. „Der stark nach vorn gekrümmte Rücken, der Stock als Stütze in der Hand, der Rock, der durch Schrumpfung der Wirbelsäule bis

zum Boden reicht, das Schmerzverzerrte Gesicht – dies alles sind deutliche Symptome der heute bekannten Osteoporose. Auch Begriffe wie der „Witwenbuckel“ zeugen davon, dass Osteoporose nichts Neues ist. Es sei völlig normal, dass mit zunehmendem Alter die Knochendichte abnehme und der Knochen porös werde.

Die Osteoporose, so Vogel, „ist eine chronische Krankheit, die zunächst ohne Warnsymptome – wie Schmerzen – abläuft und erst erkannt wird, wenn es zu spät ist. Besonders betroffen sind der Oberschenkelhals und die Wirbelsäule, weil hier Knochenbrüche gravierende Folgen haben können.

In der Fachsprache spricht man von der „peak bone mass“ – zu deutsch „höchste Knochendichte“. Dabei wird der Kalksalzgehalt des Knochens eines etwa 20- bis 30-jährigen knochengesunden Erwachsenen mit 100 Prozent angesetzt. Von kleineren Schwankungen abgesehen, bleibe die Knochendichte bis etwa zum 40. Lebensjahr konstant. „Danach geht es bergab mit der Knochenmineraldichte, wobei die Verlustrate mit 0,5 bis 1 Prozent pro Lebensjahr angegeben wird. Dieser Abbau ist jedoch nicht als Krankheit, sondern als ein Vorgang des Alters zu sehen“. Man könne diesen Abbau aber beeinflussen und durch Training und Ernährung verlangsamen. Martin Vogel: „Untersuchungen haben gezeigt, dass gut trainierte Menschen parallel zu einer kräftigen Muskulatur auch

eine entsprechend hohe Knochendichte aufweisen“.

### Knochensparkasse

Der Grundstein werde aber schon in der Kindheit und Jugend durch richtige Ernährung und viel Bewegung gelegt. Vogel spricht in diesem Zusammenhang von einer „Knochensparkasse“. Wie bei einer „echten“ Bank gelte auch hier: „Wer viel einzahlt, kann lange abheben“. Wichtig sei eine Calcium reiche Ernährung, beispielsweise durch Milch oder Milchprodukte. Es müsse aber nicht unbedingt Milch sein, Ärzte empfehlen auch calciumreiche Getränke, z.B. auch ganz einfaches Mineralwasser mit einem hohen Calciumgehalt. Ein weiterer Wachstumsfaktor sei Vitamin D, das überwiegend als Vorstufe (Provitamin) in der Nahrung enthalten sei und durch Sonnenlicht zum wirksamen Vitamin umgewandelt werde.

Hinzu komme Bewegung. „Kinder müssen belastet werden, springen, hüpfen“. Dann bilden sich auch die Muskeln besser aus, die das Skelett stabilisieren. „Zeig mir deine Muskeln, und ich sage dir, wie deine Knochen sind“, ist eine von Vogels Standardaussage. Tatsächlich gab es schon in den 1980er Jahren von Sportmedizinern begleitete Untersuchungen, in denen dieser Zusammenhang auch wissenschaftlich untermauert wurde.

Weil gerade Kinder Bewegung brauchen, sah Vogel die verkürzte Schulzeit von G8 so kritisch.

„Man hat den Kindern die Zeit für Sport und Bewegung genommen. G8 ist eine Sünde an der Jugend“. Zum Aufbau von stabilen Knochen wählt Martin Vogel einen einfachen Vergleich aus dem Alltag: „Das Calcium ist der Baustein, die Bewegung ist der Baumeister“ – will heißen: Ohne Bewegung bringt auch eine erhöhte Calciumaufnahme nichts.

Dabei, so Vogel, sei die Bewegungsvielfalt wichtig, weil die innere Struktur des Knochens sehr kompliziert sei. „In der Zeit zwischen Geburt und Pubertät befindet sich der Knochen in seiner



**Martin Vogel hat sich zum Spezialisten für Osteoporose weitergebildet.**

größten Wandlungsphase. Am Anfang ist er weich und formbar. Mit zunehmender Belastung beginnt ein Prozess, bei dem das Skelettsystem an Festigkeit zunimmt. Schon Krabbeln und die ersten Gehversuche sind Herausforderungen an den Knochen, die seine Form und Struktur bestimmen“. Erneut wählt Vogel einen griffigen Vergleich: Man muss das sehen wie bei einer Kathedrale, die ihre Stabilität durch gerade Pfeiler und gerundete Bögen erhält. Damit wird Zug und Druck von außen abgefangen – genau so muss ein Knochen funktionieren.

### Störfaktoren

Als Störfaktoren beim „Bauwerk Knochen“ sieht Vogel falsche Ernährung, fehlende Belastung und Medikamente, hier insbesondere Cortison, das Vogel als „Knochenkiller“ bezeichnet. Solche unerwünschten Nebenwirkungen führten zur „sekundären Osteoporose“.

„In der Ernährung sind es besonders Phosphate, die als Gegenspieler des Calciums fungieren. Sie sind z.B. als Säuerungsmittel in künstlichen Getränken wie z.B. Cola enthalten. Auch dienen Phosphate zur Konservierung von manchen Wurstsorten und Fertiggerichten“. Natürlicher Gegenspieler des Calciums sei die Oxal-



**Die beeindruckende Feinstruktur des menschlichen Skeletts ist am Knochenmodell zu sehen.**

säure, welche in Spinat und Rhabarber, mitunter auch in Kakao und Schokolade vorkomme. Genussmittel wie Nikotin, Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee zählen ebenso zu den Risikofaktoren bei der Entstehung von Osteoporose. Martin Vogel hierzu: „Man sollte sie in Maßen genießen“.

Dass Frauen besonders häufig unter Osteoporose leiden, liege am Hormonmangel, der verstärkt nach der Menopause auftrete. Aber auch Männer seien betroffen.

Das habe man überdeutlich bei den ersten Astronauten bemerkt, die – obwohl voll austrainiert – beim Aufenthalt in der Schwerelosigkeit in relativ kurzer Zeit bis zu 10 Prozent ihrer Knochenmasse verloren – und sie nach Rückkehr auf die Erde teilweise nicht mehr voll zurückgewinnen konnten. Deshalb müssen heutige Astronauten zum Schutz vor Osteoporose regelmäßige Kraftübungen machen. Für sie gehören täglich

bis zu sechs Stunden Training zum Arbeitspensum – mit Bändern und Federn, wie sie auch auf der Erde



**Ausgewogenes Muskeltraining halt auch im Alter fit – wie die Geisenheimerin Christa Bibo ein-drucksvoll unter Beweis stellt.**

eingesetzt werden können.

„Jeder hat schon einmal ähnliche Erfahrungen gemacht, wenn z.B. ein Knochen gebrochen war und er längere Zeit in Gips lag“, weist Vogel auf Alltagserfahrungen hin. Er räumt auch mit einem Irrglauben auf: „So wichtig Schwimmen und Fahrradfahren für Kreislauf und Gelenke sind: Gegen Knochenschwund hilft das nicht. Denn der Knochen braucht die Belastung“.

Seine Erkenntnisse hat Vogel auch in seiner langen Zeit als Übungsleiter immer wieder angewendet – sei es beim Sport für Jedermann, den er in Geisenheim 25 Jahre lang leitete oder auch bei der Koronarsportgruppe der Turnerschaft Geisenheim.

### Belastung muss sein

Es gebe ein Naturprinzip: Was nicht gebraucht wird, wird auch nicht erhalten. Deshalb sei eine

Belastung auch im Alter so wichtig. Ansonsten drohe – je nach Veranlagung – der beschleunigte Knochenabbau und in der Folge die befürchtete Osteoporose. Beim Training gelte es, Kraft und Koordinationsfähigkeit zu steigern. Wer etwas für seinen Körper tun wolle, solle mit kleinen Gewichten anfangen und auf eine gute Technik achten. Wichtig sei ein breit aufgestelltes Training, damit sich alle Muskelgruppen des Körpers gleichmäßig ausbilden könnten. Die Steigerung solle langsam erfolgen, damit der Körper genügend Zeit habe, sich anzupassen.

Man könne aber auch im Alltagsverhalten einiges gegen Osteoporose tun: Beim Einkauf wäre das Tragen zweier Einkaufstaschen ein gutes Training für die gesamte Statik. Treppensteigen stärke die Beinmuskulatur, auch Gartenarbeit sei zu empfehlen.

Fazit: Sport ist wichtig, aber auch im Alltag zählt jeder Schritt. ♦

## Sommer, Sonne, Augenschutz

Wenn der Kauf einer neuen Sonnenbrille ansteht, geht es nicht nur um Mode- und Stilfragen

RHEINGAU. (mg) – Sonnenbrillen sind im Sommer das beliebteste Modeaccessoire. Ob rund, eckig, mit verspiegelten Gläsern oder in klassischem Piloten-Stil – die Vielfalt ist riesig. Doch wenn das neue Lieblingsmodell nicht nur schick sein, sondern auch optimalen UV-Schutz bieten soll, gilt es einige Faktoren zu beachten. Das wissen auch alle Mitarbeiter von Apollo Optik in Rüdesheim, die den Kunden alle wichtigen Fragen rund um den Sonnenbrillenkauf beantworten können. Denn das Team besteht ausschließlich aus ausgebildeten Optikern. Und dass jetzt Sonnenbrillen boomen, liegt womöglich nicht nur an der Jahreszeit, sondern auch an einer besonderen Werbeaktion. Beim Kauf einer Brille ab 100 Euro gibt es nämlich eine Sonnenbrille in Sehstärke dazu.

Um eine gute Sonnenbrille zu erkennen, sollte man schon einmal das CE-Zeichen auf der Innenseite der Bügel achten. Dieses und die Kennzeichnungen UV 400, 100% UV-Strahlung, CE 3 und EN 1836

sind Garanten für umfassenden und zuverlässigen Schutz der Augen vor Blendung, UV-Strahlung und zu hoher Lichtintensität. Selbstverständlich entsprechen alle Sonnenbrillen im Apollo-Sortiment diesen Standards.

Grau, braun oder bunt – ist die Farbe der Gläser nur eine Frage des Geschmacks?

Nein, denn dunkle Gläser schützen nicht automatisch. So sieht man zum Beispiel durch rote und blaue Gläser weniger Farben und Kontraste. Daher sind sie etwa zum Autofahren nicht geeignet. Mit Grün-Grau, Braun und Grau hingegen ist man bestens unterwegs. Sie sorgen für unverfälschten Durchblick auf der Straße und die

Gläser-Farben entsprechen der europäischen Norm EN ISO 14689. Für optisch korrektes Sehen sind hochwertige Gläser auch für Sonnenbrillen ein absolutes Muss. So können Verzerrungen, Kopfschmerzen, Schwindel oder der sprichwörtliche „Knick in der Optik“ vermieden werden. Außerdem kann man so die individuellen Korrektionsstärken berücksichtigen. Aber auch auf die Form kommt es an. Je großflächiger die Augen vor den Einwirkungen der Sonne geschützt werden, umso besser. Am besten haben es übrigens Kontaktlinsenträger, denn ihre Augen sind dank der Linse, die direkt auf dem Auge liegt, und der Sonnenbrille doppelt geschützt. Grundsätzlich muss die Sonnenbrille aber vor allem gefallen und den individuellen Typ unterstreichen. Da ist sie den gleichen Anforderungen unterworfen wie eine Korrektionsbrille. ♦



**Das Team von Apollo Optik in Rüdesheim: Celina Schuchhardt (l.), René Belkot, Franziska Schiffler und Tanja Kreß (r.v.).**

### Adresse:

Geisenheimer Str. 13,  
65385 Ruedesheim am Rhein  
Tel.: 06722 49151

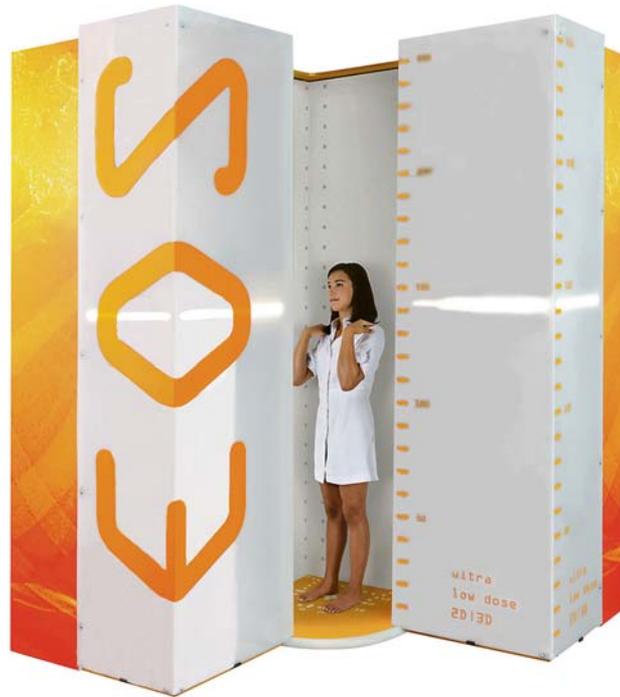
## Asklepios Paulinen Klinik

### Neues Hightech-Gerät zur Diagnose von Rückenerkrankungen

EOS Bildgebungssystem ermöglicht 3D-Röntgen / Bis zu 90% reduzierte Strahlenbelastung

RHEINGAU/WIESBADEN. – Als erste Klinik in Wiesbaden setzt die Asklepios Paulinen Klinik (APK) mit EOS ein innovatives Röntgensystem ein, das 3D-Ganzkörperaufnahmen des Skeletts im Stehen oder Sitzen ermöglicht. Dabei nimmt das EOS-System gleichzeitig Bilder von vorne und von der Seite bei deutlich geringerer Strahlenbelastung für den Patienten auf. So entstehen detailreiche Aufnahmen, die als Grundlage für ein 3D-Modell der Wirbelsäule dienen.

Mit der Inbetriebnahme des EOS-Systems haben Prof. Dr. Thomas Niemeyer, Chefarzt der Abteilung Wirbelsäulen Chirurgie / Skoliosezentrum an der APK und sein Team jetzt einen weiteren Schritt hin zum Aufbau des interdisziplinären „Centers of Excellence“ zur Diagnose und Therapie von Rückenerkrankungen getan. Das neue Gerät stellt einen großen



Das EOS-System im Einsatz mit Patientin. (Foto: EOS imaging GmbH)

Fortschritt in der Diagnostik, der anschließenden Therapieplanung sowie der Behandlungskontrolle von Fehlstellungen und Deformitäten des Haltungs- und Bewegungsapparates dar.

#### Vorteile für den Patienten

Für den Patienten bietet die neue Untersuchungsmethode mit EOS viele Vorteile gegenüber den klassischen Röntgen-Systemen. Dank geringer Strahlenbelastung können auch mehrfach Aufnahmen gemacht werden, um den Heilungsverlauf zu kontrollieren und zu dokumentieren. Das neue Röntgen Gerät wird in Zusammenarbeit mit der radiologischen Praxis Radiomed und den Abteilungen für Wirbelsäulen Chirurgie und der Orthopädie/Unfallchirurgie betrieben und ermöglicht Ra-



## RÜCKENSCHMERZEN?

Unsere Spezialisten helfen Ihnen bei Erkrankungen am Rücken.

In der Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden bieten wir Ihnen Hilfe bei

- Verschleiß-Erkrankungen der Wirbelsäule
- Deformitäten der Wirbelsäule (Skoliose/Kyphose)
- Verletzungen der Wirbelsäule
- Tumoren und Entzündungen
- Chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden



#### Alles unter einem Dach:

Minimalinvasive- und große Chirurgie, Schmerz- und Physiotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

#### Innovativ:

Als erste Klinik in Wiesbaden setzt die Asklepios Paulinen Klinik (APK) mit **EOS** - ein innovatives Röntgensystem ein, das **3D-Ganzkörperaufnahmen des Skeletts im Stehen oder Sitzen** ermöglicht.



Gesund werden. Gesund leben. [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

#### Für Sie da:

Im Rahmen der Vortragsreihe „Medizin Bürgernah“ informiert Prof. Dr. Niemeyer am

**Dienstag, den 5. Juni 2018**  
im Bistro der Asklepios Paulinen Klinik (APK)  
von 18.00 bis 19.00 Uhr zum Thema  
„Rückenschmerzen“.

**Eintritt frei**

 **ASKLEPIOS**

Paulinen Klinik Wiesbaden

Geisenheimer Str. 10 · 65197 Wiesbaden

Tel. (0 611) 847 2030

[www.asklepios.com/wiesbaden](http://www.asklepios.com/wiesbaden)

diologen und Orthopäden, Ganzkörperaufnahmen des Skeletts zu erstellen. Die Untersuchung dauert rund 25 Sekunden und ist für den Patienten stressfrei. Die Bilder stehen den Patienten, den Radiologen und den Orthopäden in 2D und 3D Qualität sofort zur Therapie Planung zur Verfügung. Das EOS-System liefert Aufnahmen in bisher nicht gekannter Qualität. Bei der Untersuchung entsteht ein zusammenhängendes digitales Bild ohne Verzerrungsfehler wie sie bei älteren Systemen vorkamen. Darüber hinaus kann jetzt die Haltung des Skeletts endlich auch in 3D dargestellt werden. So wird es dem behandelnden Arzt möglich, krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule und der Beine in ihrer Gesamtheit zu sehen und die Therapie individuell darauf abzustellen. „Ich bin begeistert von dem neuen System, das uns ganz neue Diagnoseoptionen eröffnet. Mehr als 100 klinische Parameter aus der 3D-Wie-

dergabe erlauben eine Darstellung der Winkel- und Achsenverhältnisse der Wirbelsäule in bisher nicht gekannter Präzision. Speziell für Kinder in der Nachsorge ist die Micro-Dose-Option ein großer Vorteil. So können die Aufnahmen mit minimalster Strahlendosis bei hervorragender Bildqualität erstellt werden“, sagt Prof. Niemeyer.

Alles unter einem Dach: Minimalinvasive- und große Chirurgie, Schmerz- und Physiotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Dem Bereich von Prof. Niemeyer stehen zehn Betten für die Wirbelsäulenchirurgie und weitere zehn Betten für die stationäre Schmerztherapie zur Verfügung. Die ambulante und stationäre Schmerztherapie erfolgt in enger Zusammenarbeit mit Wiesbadener und überregional renommierten Schmerzspezialisten.

„Neben der Skoliose- bieten wir auch die Unfall- und Wiederher-

stellungschirurgie der Wirbelsäule an. Auch die chirurgische Entfernung von Wirbelsäulentumoren gehört zu unserem breiten Leistungsspektrum. Ein weiterer Bereich widmet sich der fachübergreifenden Diagnose und Therapie akuter und chronischer Rückenschmerzen. Darüber hinaus steht uns ein hochmotiviertes Team von Physiotherapeuten zur Verfügung. Auch das hier einzigartige Angebot der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) passt ausgezeichnet in den ganzheitlichen Therapieansatz. Abgerundet wird das Konzept durch einen engen Austausch mit lokalen Sanitätshäusern für Orthopädietechnik und kooperierenden Reha-Kliniken sowie den ärztlichen Partnern aus der Niederlassung. So schaffen wir es, von der Diagnose, über die konservative und / oder operative Therapie bis hin zur erfolgreichen Reha alles aus einer Hand anbieten zu können“, so Prof. Niemeyer. In den nächsten beiden

Jahren erfolgt die sukzessive Erweiterung des Bereiches bis hin zum zertifizierten interdisziplinären Wirbelsäulen Zentrum. ❖



**Prof. Dr. Thomas Niemeyer, Chefarzt der Abteilung Wirbelsäulenchirurgie / Skoliosezentrum an der Asklepios Paulinen Klinik (APK).**

## Bester Schutz für Ihren Schatz.

Das große Plus an Leistungen im Krankenhaus für die Kleinsten.

# DKV

Deutsche Krankenversicherung

Ich informiere Sie gerne:

**Versicherungsbüro Mischok**

Generalagentur der ERGO



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

Mit dem Versprechen der ERGO  
„Versichern heißt verstehen.“





## 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)



## 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



Denn Gesundheit  
ist Vertrauenssache.

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

## 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)

## Apotheke vor Ort

... immer für Sie da! – Bleibt das so?

RHEINGAU. – Viele kleine, lokale Einzelhändler sind in den letzten Jahren verschwunden.

Das Geschäft verlagert sich in Richtung Internet. Die Auswahl und Informationsflut ist riesig. Kleiderkauf ist dabei einfach, die Freundin zu Hause kann bei der Anprobe beraten.

Aber wer berät unabhängig und sicher bei Medikamenten? Das erledigt am besten die Apotheke vor Ort!

Dort kennt man die Kunden und geht beratend individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse ein. Die Apotheken bieten den kurzen Weg zu den Antworten auf die persönlichen Gesundheitsfragen und den dafür notwendigen qualifizierten Mitarbeiter (übrigens zu über 80% weiblich) ihre wohnortnahen Arbeitsplätze. Das sind in Hessen etwa 11.000 Menschen.

Die Apotheken nutzen längst schon moderne, digitale Systeme. Die Logistik-Kette ist gut, schneller als Paketdienste. Sollte etwas

nicht vorrätig sein, wird es meist am selben Tag noch besorgt, und sogar nach Hause geliefert. Rund um die Uhr gewährleisten die Rheingauer Apotheken für ihre Kunden auch den Nacht- und Notdienst.

Im Einzugsgebiet des Rheingau Echos zwischen Lorch und Wal-luf versorgen 13 Apotheken die Bevölkerung mit Arzneimitteln. Damit liegt die Region bereits deutlich unter dem bundesdeutschen Schnitt, der bei 24 Apotheken pro 100.000 Einwohner liegt. Hier sind es somit durchschnittlich nur 20.

Die Apotheken vor Ort scheuen nicht den Wettbewerb über das Internet. Sie wollen aber vor allen Dingen die wohnortnahe gute Versorgung erhalten. Unabhängig von politischen Entscheidungen auf europäischer oder nationaler Ebene, entscheiden nicht zuletzt auch die Kunden über das Niveau der zukünftigen pharmazeutischen Betreuung hier im Rheingau. ❖

## 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](mailto:poseidon.apotheke@t-online.de)  
[www.poseidon-apotheke-walluf.de](http://www.poseidon-apotheke-walluf.de)

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

## Amts Apotheke

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

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

Bestellservice 06123/2526

# Lenchen Apotheke

Apothekerin K. Kim-Lee

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

[www.lenchen-apo.de](http://www.lenchen-apo.de)

St. Martinus  
 Apotheke

Kathrin Büschenfeld



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



*Aktiv für Ihre Gesundheit*

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

## Rosentage in der Löwen Apotheke Eltville

An beiden Tagen heißen wir Sie von 13-18 Uhr lich willkommen!

### unsere Angebote:

- für die Erwachsenen: **10% RABATT** auf unsere Kosmetikdepots
- für die Kinder: **ARZNEIPFLANZEN-Rätsel + Gewinne**



- 20% auf **Make up und die neue Tagespflege**



Susanne Mainka · Schwalbacher Str. 11  
 65343 Eltville · Telefon 06123 - 2516

## Schutz auch bei Gartenarbeit

Sonnenbrand auf dem Kopf ist ein Problem

RHEINGAU. – Fast jeder zweite Mann kennt das Problem Kopfhaut-Sonnenbrand. Stiftung Warentest rät Männern mit lichem Haar, „auf die für Sonnenbrand exponierte Kopfhaut“ besonders gut aufzupassen. „Gerade, wenn dieser Tage die Sonnenintensität zunimmt, steigt das Risiko für Sonnenbrand auf der Kopfhaut deutlich“, warnt der Kopfhaut- und Haar-Forscher, Dr. A. Klenk und verweist dabei insbesondere auf Millionen Deutsche, die das aktuelle Frühlingswetter für die Gartenarbeit nutzen. Auch das Verbrauchermagazin Stiftung Warentest erkennt das Problem mit Sonnenbrand auf der Kopfhaut. Laut Test, für den Männer im Alter zwischen 37 und 64 Jahren von Alpecin neuentwickelten Sonnenschutz für die Kopfhaut anwendeten, lässt sich das Produkt gut verteilen

und hinterlässt kein fettiges Gefühl auf der Kopfhaut. Das einheitliche Urteil der Tester lautete: Kauf-Empfehlung. Ob bei der Gartenarbeit, beim Sport oder während einer Autofahrt mit dem Cabriolet, auf eine geschützte Kopfhaut sollten Männer stets achten. Das Alpecin Kopfhaut Sun-Liquid mit Lichtschutzfaktor 15 (LSF 15) und Coffein – wurde speziell für die Kopfhaut entwickelt. Es filtert bis zu 93 Prozent der schädlichen UV-Strahlung. Durch die optimale Verteilbarkeit wird ein effektiver Sonnenschutz auf der Kopfhaut erzielt, der nicht fettet wie viele Sonnen-Cremes. Das Alpecin Kopfhaut Sun-Liquid bietet eine Zweifach-Wirkung: Schutz vor Sonnenbrand auf der Kopfhaut und Vorbeugung gegen erblich bedingten Haarausfall mit Coffein. ❖

# aaahh!

Alles gegen Allergien.  
 Damit Ihre Nase den Frühling  
 wieder riechen kann.

rheingau **a**potheke  
 weil es um die gesundheit geht

\_Winkeler Str. 68 65366 Geisenheim \_Fon: 067 22 / 81 19 Fax: 067 22 / 81 59  
 \_Inh.: Kristina Singhof, Fachapothekerin für Offizin – Pharmazie u. Gesundheitsberatung

## In Sachen Recht



### Ihre Rechte als Patient

RHEINGAU. – Bereits seit 2013 ist das sogenannte Patientenrechtgesetz in Kraft. Hierdurch werden die Rechte von Patienten gestärkt, insbesondere im Umgang mit Fehlern bei Diagnosen und Behandlungen von Ärzten. Das Gesetz gilt im Übrigen nicht nur für Patienten, Ärzte und Zahnärzte, sondern auch für Hebammen, Heilpraktiker, Psychotherapeuten und alle anderen, die Patienten behandeln.

Ärzte sind verpflichtet, das Einverständnis ihrer Patienten vor einer medizinischen Maßnahme einzuholen. Davor müssen sie ihre Patienten in einem persönlichen Gespräch insbesondere über Risiken und alternative Maßnahmen aufklären und dies muss verständlich, umfassend und rechtzeitig geschehen. Die Aufklärung muss auch den Umstand beinhalten, dass die Krankenversicherung die Behandlung nicht übernimmt, etwa bei individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Darüber hinaus sind Ärzte verpflichtet, ihrem Patienten auf Nachfrage Auskunft darüber zu geben, ob ein Behandlungsfehler passiert ist. Ohne Nachfrage muss er dies nur, wenn er dadurch gesundheitliche Gefahren vom Patienten abwenden kann. Patienten haben zudem das Recht, die Patientenakte einzusehen und gegen Kostenerstattung Kopien davon zu erhalten. Der Arzt ist verpflichtet, die Patientenakte vollständig, sorgfältig und manipulationssicher zu führen. Ist ein Behandlungsfehler aufgetreten, der zu einem Gesundheitsschaden beim Patienten geführt hat, kann der Patient grundsätzlich Schadensersatz- und Schmerzensgeldansprüche geltend machen. In einem Rechtsstreit über einen Behandlungsfehler muss der Patient allerdings darlegen, dass ein Behandlungsfehler vorliegt und ihm hierauf basierend ein Gesundheitsschaden entstanden ist. Vor Gericht



**Rechtsanwältin Sabine Frank,  
Rechtsanwaltskanzlei Frank,  
Rüdesheim**

besteht für den Patienten oft die größte Hürde, gerade diesen Kausalzusammenhang zu beweisen. In bestimmten Fällen sieht das Gesetz allerdings eine so genannte Umkehr der Beweislast vor. Der Patient muss dann nicht mehr beweisen, dass die fehlerhafte Behandlung Ursache für den erlittenen Gesundheitsschaden war. Stattdessen geht das Gericht von diesem Zusammenhang aus und der Arzt muss das Gegenteil beweisen. Eine solche Beweislastumkehr gilt bei einem groben Behandlungsfehler. Dieser liegt vor, wenn der Arzt besonders schwerwiegend gegen medizinische Standards verstoßen hat.

Maßgeblich ist, dass der Fehler einem ausgebildeten Mediziner nicht hätte passieren dürfen – beispielsweise, wenn er bei einer Operation ein anderes als das kranke Organ entnimmt. Das Gericht entscheidet jeweils im Einzelfall, ob die Behandlung als grob fehlerhaft zu werten ist oder nicht. Es hört hierzu in der Regel Sachverständige an. Eine weitere wichtige Voraussetzung für die Umkehr der Beweislast ist, dass der Behandlungsfehler grundsätz-

lich geeignet gewesen sein muss, den eingetretenen Schaden zu verursachen. Grobe Behandlungsfehler können auch im Zusammenhang mit der Diagnose oder unterlassenen Befunderhebungen vorkommen und zur Beweislastumkehr führen. Möglich ist schließlich, dass mehrere kleinere medizinische Fehler zusammengekommen als eine grob fehlerhafte Behandlung bewertet werden.

Die Verjährungsfrist für Schadensersatz- und Schmerzensgeldansprüche wegen Behandlungsfehlern beträgt grundsätzlich drei Jahre. Allerdings beginnt die Verjährungsfrist erst mit Ende des Jahres, in dem der Patient von einem möglichen Behandlungsfeh-

ler erfahren hat oder hätte erfahren können. Dies gilt auch dann, wenn 5 oder 10 Jahre seit der Behandlung vergangen sind und erst dann gesundheitliche Schäden auftreten. Spätestens 30 Jahre nach dem Eingriff verjährt der Anspruch jedoch vollends. Die dreijährige Verjährungsfrist wird durch Klageerhebung, aber auch durch außergerichtliche Verhandlungen oder durch das Einschalten einer Schlichtungsstelle gehemmt.

Da es sich bei dem gesamten Themenkreis um eine äußerst komplexe Materie handelt, ist es in jedem Fall empfehlenswert, sich anwaltlich beraten zu lassen. ❖



### 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](http://www.rechtsanwalt-rheingau.de)

Mitglied der  
Arbeitsgemeinschaft Familienrecht  
im Deutschen Anwaltverein



Aktiv und Gesund,  
fit für den Alltag  
**Rheingau·Bad**

Unsere Kursangebote: Baby und Kleinkinderkurse, Aquajogging und Fitness Kurse und Einzelkurse für Kinder und Erwachsene.



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

Unsere Becken: Schwimmerbecken, Springerbecken, Nichtschwimmerbecken, Babybecken.



**Kindergeburtstag mal anders** – Ihr Kind hat Freude an Spaß und Spiel im Wasser? Dann ist ein nasser Kindergeburtstag sicher genau das Richtige.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Rüdesheimer Str. 1 | 65366 Geisenheim | [www.rheingau-bad.de](http://www.rheingau-bad.de)

**GEISENHEIM**  
BILDUNG | KULTUR | WEIN

## Breites sportliches Angebot im einzigen Hallenbad des Rheingaus

Vom Tauchtraining bis zum Aqua Jogging / Schwimmkurse für alle Altersstufen / Schulsport

RHEINGAU. (hhs) — Die Zukunft des Rheingau-Bades steht seit mehr als 20 Jahren in der Diskussion. Wirtschaftlich zu betreiben war es nie, doch in den letzten Jahren drohen Sanierungskosten und laufende Unterhaltung die wichtigen gesundheitlichen Aspekte für die Rheingauer Bevölkerung, die Bedeutung als Freizeiteinrichtung für Einheimische und Touristen und als Sportstätte in den Hintergrund zu drängen. 1974 wurde das Bad erbaut – und bescherte seinen Betreibern von Anfang an jährlich erhebliche Defizite. Nachdem sich die Stadt Rüdeshheim mit 1.25 Mio. Euro und der Rheingau-Taunus-Kreis mit 2.5 Mio. Euro aus dem vormaligen Zweckverband „freigekauft“ haben, steht die Stadt Geisenheim seit Sommer 2013 alleine da. Spätestens im Jahr 2023, wenn die „Mitgift“ für die Betreiberkosten aufgebraucht ist, stellt sich den Kommunalpolitikern der Hochschulstadt die Gretchenfrage. Wären die Besucherzahlen so hoch geblieben wie in den Anfangsjahren, gäbe es heute weniger Probleme. Innerhalb von acht Monaten nach der Eröffnung am 29. November 1974 hatten 100.000 Besucher die Kassen des neuen Hallenbades passiert. 15 Jahre später waren es nur noch 100.000 Besucher pro Jahr und zum 25-jährigen Jubiläum waren es noch rund 60.000 Gäste, die das Rheingau-Bad pro Jahr besuchten. Mittlerweile sind die

jährlichen Besucherzahlen – nicht zuletzt durch Maßnahmen zur Steigerung der Attraktivität des Bades – wieder deutlich gestiegen. Im Jahr 2017 wurden 97.000 Besucher gezählt. Doch der Sanierungsstau ist zu hoch, als dass mit Eintrittsgeldern der Betrieb gewährleistet werden könnte. Dabei sind sich die Politiker in ihren Sonntagsreden einig, dass eine Schließung eigentlich nicht zu verantworten ist. Zu wichtig sei das einzige Hallenbad zwischen Koblenz und Wiesbaden für die Bevölkerung, den Schulsport und für die Vereine. Ganz entscheidend sei auch die Bedeutung für den Tourismus – es sei undenkbar, dass man Touristen zum Baden nach Wiesbaden oder über den Rhein nach Bingen schicken müsse. Diese Aussage kam vom damaligen Landrat Bernd Röttger, anlässlich seiner Festrede beim 25-jährigen Bestehen. Das Bad biete nicht nur Schulen die Möglichkeit, Schwimmunterricht durchzuführen, sondern auch Vereinen, ihren Sport auszuüben. Für Familien sei es eine wichtige Freizeiteinrichtung. Gesundheitsbewusste oder genesende Patienten können präventive und Rehabilitationskurse besuchen. Auch im Hinblick auf die touristischen Ambitionen der Region stelle das Vorhandensein eines ganzjährig geöffneten Hallenbades eine wesentliche Voraussetzung dar, lauteten die Argumente für die



**Besonders beliebt sind die Aqua-Jogging Kurse im Rheingau-Bad: (Foto: Heyer)**

Übernahme durch die Stadt Geisenheim vor nunmehr knapp 5 Jahren.

Und vor zwei Jahren sagte der heutige Landrat Kilian bei der Eröffnung des Außenbereichs: „Das Rheingau-Bad ist ein Standortfaktor für Geisenheim, und für die gesamte Region eine wichtige Einrichtung“. Der damalige Bürgermeister betonte aber auch: „Das Rheingau-Bad ist für unsere Stadt eine große finanzielle Belastung“. Daran hat sich nichts geändert!

### Vereine und Schulen

Das Rheingau-Bad ist Heimstatt für etliche Vereine, die es regelmäßig nutzen – so z.B. die beiden Tauchclubs „Oktopus“ und „Sharks“, der Rheingauer Schwimmclub (RSC), die Wassersport-Gemeinschaft Oestrich und der Wassersportverein Geisenheim, die das Bad im Rahmen des Wintertrainings für ihre Übungen wie die – überlebenswichtige – Eskimorolle gerne nutzen. Sehr intensiv nutzt auch die DLRG Kreisgruppe Rheingau das Rheingau-Bad für Ausbildung und Schwimmtraining. Ganz wichtig ist das Bad auch für die Schüler der Rheingauer Schulen, die hier den so wichtigen Schwimmunterricht erhalten können. Immer öfter wird beklagt, dass die Zahl der Schülerinnen und Schüler abnimmt, die schwimmen können.

### Gesundheit

Über die Vereine und Schulen hinaus ist das Bad auch für die allgemeine Gesundheit wichtig. So gab es schon vor fünf Jahren einen dringenden Appell des VdK Geisenheim, der die gesundheitspolitische Bedeutung für Jung und Alt betonte und einen Appell an Kommunalpolitiker richtete, das Bad zu erhalten. „Man kann die Gremien der Stadt Geisenheim nur ermuntern alles zu tun, damit dieses Bad der Bevölkerung weiter zur Verfügung stehen kann“, hieß es damals. Denn: „Schwimmen dient der Gesundheit, insbesondere von älteren Menschen, die sich sportlich betätigen wollen. Gerade das Schwimmen als ein Sport, der die Gelenke schont und das Wohlbefinden fördert, kommt den Bedürfnissen der älteren Generationen nach“. Der vielfältige Nutzen von Bewegungen mit der Unterstützung des Wassers sei von namhaften Orthopäden immer wieder festgestellt worden, betonten die VdK-Gremien. Bester Beleg dafür sei auch die Nachfrage bei der Wassergymnastik und den vielfältigen, therapeutischen Kursen im Bad, die alle der Gesundheit der Bevölkerung dienen. Ebenso wichtig sei es aber auch, dass Babys, Kleinkinder und Schulkinder das Schwimmen erlernen, wobei ganz automatisch auch durch die entsprechenden Schwimmvereine das Sozialverhalten eingeübt werde.



**Das Planschbecken lockt mit besonders warmem Wasser und kindgerechten Spielgeräten.**

## Kein Spaßbad

Die Diskussion, ob man einen Investor für ein Spaßbad suchen sollte, kam nie richtig in Fahrt. Für die Geisenheimer Kommunalpolitiker steht der Gesundheitsaspekt im Vordergrund. Gleichwohl soll im Schwimmbereich der „Wohlfühl-Aspekt“ im Mittelpunkt stehen. Dazu gehört auch eine Wassertemperatur von 28 Grad Celsius im Schwimmerbecken. „Wir hören zwar manchmal, dass das den leistungsbetonten Schwimmern etwas zu warm ist. Das Gros der Badegäste schätzt aber die angenehme Wassertemperatur“, weiß Jochen Quasten, der technische Betriebsleiter des Rheingau-Bades. Im Nichtschwimmerbereich wird das Wasser auf angenehme 31 Grad beheizt, im beliebten Plantschbecken sogar auf 32 Grad Celsius. Zum Wohlfühlkonzept zählen auch die wieder aktivierten Wärmeräume und neue Liegen – die auch auf dem 1.000 m<sup>2</sup> großen Außengelände aufgestellt werden.

## Fitness-Angebote

Einen wesentlichen Schwerpunkt legt die Stadt Geisenheim aber auch auf die vielfältigen Fitness-Angebote und Schwimmkurse. „Wir müssen die freien Wasserflächen vermarkten“, lautet die Zielvorgabe. Erreicht werden soll die bessere Auslastung durch ein möglichst reichhaltiges Kursangebot. Die Kurse werden bewusst als „Gesundheitskurse“ beworben. Sie heißen z.B. Aqua-Jogging,

Aqua-Fitness oder Aqua-Zirkel-Training. Viele dieser Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst. Denn auch diese wissen längst um die heilende Wirkung von Bewegung im warmen Wasser. Unter Ausnutzung von Auftrieb, Temperatur, Druck und dem Widerstand im Wasser tragen mobilisierende und kräftigende Übungen zur Gesundheit bzw. zur Gesunderhaltung bei. Durch die unterschiedlichen Angebote können Intensität und Frequenz der Übungen jeweils auf die Konstitution und die individuellen Gegebenheiten der Teilnehmer abgestimmt werden.

## Wasser-Sport

Großer Beliebtheit erfreut sich auch die „Wasser-Gymnastik für alle“, die seit 22 Jahren immer dienstagnachmittags um 14.30 Uhr von der Sportlehrerin Ursula Fröhlich geleitet wird. Die Teilnahme ist kostenlos, jeder Badegast ist eingeladen, einfach mitzumachen. Regelmäßig zählt Ursula Fröhlich 30 bis 40 Teilnehmer an diesem – abgesehen von den Eintrittsgebühren – kostenfreien Angebot. Einer von vielen weiteren Kursen ist das „Aqua-Jogging“ für Erwachsene. Dabei wird – ähnlich wie an Land, jedoch völlig gelenkschonend – im tiefen Becken gegen den Wasserwiderstand gejoggt. Da das Körpergewicht im Wasser weniger zum Tragen kommt, bleibt die gemessene Herzfrequenz deutlich geringer als beim Joggen an Land. Die erforderlichen Aqua-Jogging-Gürtel

oder Fitnessgeräte wie Aqua Hanteln, Smoveys, Tubes, Noodeln etc., die ebenfalls zum Ausdauertraining eingesetzt werden, stellt das Rheingau-Bad zur Verfügung. Das gilt natürlich auch für den „Aqua-Fitness-Kurs“ im Flachwasser für Erwachsene, der neu praktiziert wird. Ein weiteres Angebot ist der „Aqua-Zirkel-Training-Kurs“ für Erwachsene (mit Fahrrädern, Trampolin und anderen Geräten). Bei der Kombination aus Aqua-Jogging und dem Einsatz von Geräten werden 45 Minuten lang Kalorien verbrannt und der Körper rundum fit gemacht. Gerade der Einsatz von speziell für das Training im Wasser angepassten Fahrradergometer fördert Ausdauer, Kraft, Koordination und die Beweglichkeit. Wie bei allen anderen Übungen ist das „Aqua-Zirkel-Training“ durch die Bewegung im Wasser besonders gelenkschonend.

## Schwimmkurse

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

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

## After-Work-Schwimmen

Und nicht zuletzt wird auch das „Baby-Schwimmen“ für Säuglinge zwischen drei und sechs Monaten bzw. sechs bis zwölf Monaten angeboten. Daran schließt sich das „Kleinkinder-Schwimmen“ für kleine Wasserratten zwischen 12 und 24 Monaten an – hier werden die Kinder schon spielerisch an das Wasser herangeführt. Ähnlich aufgebaut sind auch die Kurse für die Kleinkinder zwischen 24 und 36 Monaten, und wer gleich Geschwister für das nasse Element begeistern möchte, kann die Kurse für Kinder zwischen 12 und 36 Monaten bzw. 36 bis 60 Monaten belegen. An jedem 1. Freitag im Monat findet als neues Angebot ein „After-Work-Schwimmen“ statt. Das Bad hat dann nicht wie sonst bis 20.00 Uhr sondern bis 22.00 Uhr geöffnet, wobei diese zeitliche Ausweitung nur außerhalb der Schulferien gilt. ❖



Der Tauchclub Oktopus Rheingau trainiert regelmäßig im für Vereine zu bestimmten Zeiten reservierten Bereich.

# Mama, Papa, Oma, Opa, alle runter von der Couch!



Menschen aller Altersgruppen in Bewegung zu bringen ist das Ziel des Eltviller Kinder- und ErwachsenenZentrums. Dabei meinen die beiden „Macherinnen“ des KiEZ nicht nur die sportliche Fitness, sondern sie legen ihren Fokus auf Stärkung und Begleitung von Familien oder Einzelpersonen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen und deren Gesunderhaltung.

Es hat sich einiges getan im Eltviller Kiez seit Januar 2017, als Katja Ossadnik und Petra Hagen die Leitung übernommen und den KiEZ Gedanken weiterentwickelt haben. Ein neues, ganzheitliches Konzept unterstützt junge Familien schon mit Beginn der Schwangerschaft und fördert die individuelle Entwicklung von Mutter, Vater und Kind. Dadurch hat sich das Angebot an begleitenden Therapie- und Behandlungsmethoden stark erweitert und reicht jetzt weit über die „klassische Hebammenarbeit“ hinaus. „Wir wollen ein Angebot für Menschen jeden Alters schaffen und legen dabei großen Wert darauf, dass jeder seine eigenen Kraftquellen entdeckt und zu nutzen lernt“, meint Katja Ossadnik, die auch das Konzept „Babys in Bewegung“ entwickelt hat und es immer wieder in den vielen laufenden Kursen in Zusammenarbeit mit den anderen Pädagoginnen modifiziert.



**Babys in Bewegung mit Katja Ossadnik**

Dementsprechend beginnt das Kursangebot schon während der Schwangerschaft. Mit dem Kurs „Yoga für Schwangere“ lässt sich ganz einfach etwas gegen Verspannungen, Rückenschmerzen und andere unangenehme Begleiterscheinungen einer Schwan-

gerschaft tun. Noch intensiver erfahren die Schwangeren diese Energiearbeit in der individuell gestalteten Akupressurmassage von Petra Hagen.



**Akupressurmassage Petra Hagen und Akupunktur bei Schwangeren mit Sandra Maus**

## Yoga mit Lea für Frauen/Schwangere/Babys & me



Möchte man für eine besonders intensive und tiefe Bindung zwischen Eltern und Kindern bereits vor der Geburt sorgen, bieten die Workshops zur Baby-massage eine hervorragende Gelegenheit.

Und auch rund um die Geburt findet man nach wie vor im Eltviller KiEZ eine erstklassige Betreuung. In der Hebammenpraxis steht ein Team von freiberuflichen Hebammen, einer Doula und weiteren medizinischen und pädagogischen Fachkräften als Ansprechpartner zur Verfügung.

Das sind nur einige Möglichkeiten, um die sanfte und achtsame Entwicklung der Kinder zu fördern. Und sind die Kinder erst einmal dem Babystadium entwachsen, wartet auf sie ein reichhaltiges Angebot an Möglichkei-



**Neu im KiEZ Ballett und Tanz für Kinder**

ten, ihr eigenes Potential zu entdecken und möglichst altersgerecht an die Anforderungen der modernen Leistungsgesellschaft herangeführt zu werden.



**Neu: Yoga für Familien und Kinder mit Joachim Reinelt**



**Einmal im Monat öffnet sich der Herzensraum mit Nadja Marcour**

## Tu was! Wecke dein Potential!

Aber nicht nur junge Familien finden im Eltviller KiEZ etwas Passendes, auch für die Generation 40+ ist gesorgt: Alternative Heilmethoden, Osteopathie, Homöopathie, Meditation, Tanz oder Coaching sowie neue Ansätze zur Prävention sind bereits fest etabliert. Alle, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, sind hier richtig.

Hier einige Beispiele:

### Somatic Exercises

Wenn tägliche Belastungen oder Fehlhaltungen zu Muskelanspannungen und chron. Schmerzen führen, die nicht mehr einfach so rückgängig zu machen sind, helfen Somatic Exercises dabei, diese Blockaden zu überwinden und Schmerzen zu reduzieren.

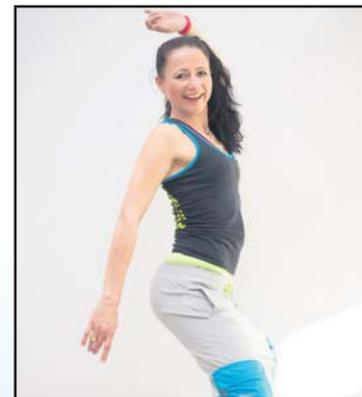
Oder auch diejenigen, die sich auf eine „Reise nach Innen“ begeben möchten:

**Für Männer, Senioren und Kinder mit Joachim Reinelt**  
**Für Frauen mit Surya Soul**  
**Neu YoginiCircle - Eintauchen in die Feinheiten weiblicher Spiritualität**

Ob man es sportlich oder eher meditativ mag, wichtig ist, dass es Spaß macht und den eigenen Zielen entspricht. Hier findet jeder das Richtige für seine Motivation.

## Neu im Rheingau: Zumba® in the Circuit

Eine neue Kombination für alle Zumba Fans, die auch Spaß am Zirkeltraining haben – ein effektives Workout nach dem Motto: Bauch, Beine, Po & Co.



**Zumba® mit Nicole Witte**

Das breitgefächerte Kursangebot reicht von Akupunktur bis Zumba. Darüber hinaus finden immer wieder Vorträge zu aktuellen Gesundheits- und Erziehungsthemen statt und es gibt regelmäßige Sprechstunden in den Gesundheitspraxen, die dem Eltviller KiEZ angegliedert sind – und auch eine Kreativwerkstatt findet in den schönen, hellen Räumen des Eltviller KiEZ seinen Platz.

## Osteopathie mit Sophia Jung und Naturheilpraxis Sebastian Runkwitz

Mit nur einem Klick unter: <https://kiez-eltville.de> landet man auf der Homepage und kann sich über das gesamte Angebot informieren – oder einfach einmal hineinschauen! Schnupperkurse zum besseren Kennenlernen gibt es immer wieder.

Und auch das ist neu im KiEZ: Die verschiedenen Räume in der Taunusstraße 3a können für einzelne Veranstaltungen separat gebucht werden. Ob Sie für Ihre Hebammentätigkeit noch die geeigneten Räumlichkeiten suchen oder eine eigene Veranstaltung planen, die sich gut in das Gesamtkonzept integrieren lässt, es gibt immer einen Raum für Ideen – hier finden Sie ihn.



## Gesunde Ernährung

### Was ist Vollkorn?



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

aus Dinkel, Roggen oder Weizen gemahlen werden.

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

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

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

Hinsichtlich der Prävention und Milderung von Diabetes gelten

Vollkornprodukte als vorteilhaft. 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. ❖



Bäckermeister Kai Schröer

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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

#### Fachgeschäfte im Rheingau:

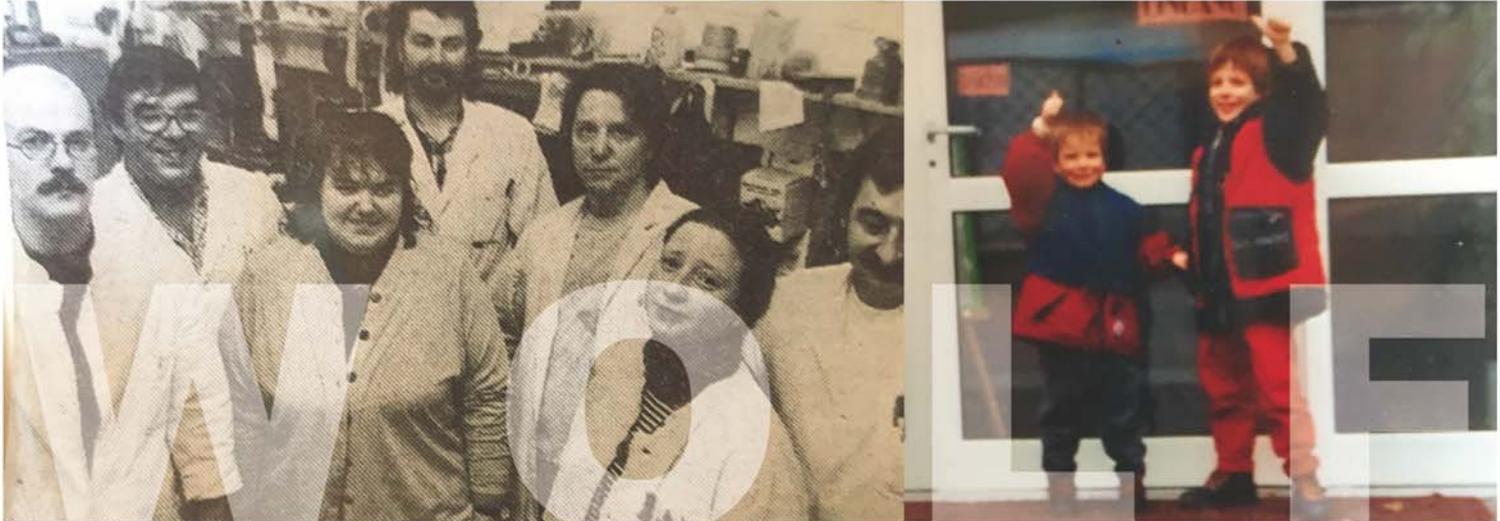
- **Eltville** - Schwalbacher Straße 16a, Tel. 06 123/900234
- **Eltville** - Matheus-Müller-Platz 4, Tel. 06 123/705111
- **Rauenthal** - Hauptstraße 49, Tel. 06 123/72144
- **Kiedrich** - Sonnenlandstraße 48 (Penny Markt), Tel. 06 123/2089797
- **Walluf** - Hauptstraße 48 a, Tel. 06 123/73558



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

## 25 JAHRE - WOLF Orthopädietechnik GmbH - „vun de ebsch Seit“

Die bewährte Qualität „made in Bingen am Rhein“ feiert im Juni ihr großes Jubiläum.



Gregor Wolf (links mit seinem fleißigem Team aus 1993, rechts die Söhne Lukas (links) und Marius (rechts))

BINGEN. Es ist der 1. Juli 1993, als die Firma WOLF Orthopädietechnik GmbH zum ersten Mal Patienten in Empfang nimmt. Gregor Wolf versorgt mit seinem kompetenten Team im Binger Stadtteil Kempten die ersten Fälle mithilfe der Kompressions-, Bandagen-, Orthesen-, Prothesen-, Einlagen- & Korsett-Technik. Bereits kurz darauf, im Dezember 1994, zieht das erfolgstrebende Unternehmen in die bis heute aktuellen Gemäuer der Binger Stadtmitte. Das beschauliche Fachwerk-Anwesen, mit idyllischem Innenhof in der Mainzer Straße 97, galt noch im letzten Jahrhundert als traditionsreiches Weingut mit herrlicher Aussicht über den Rhein zum Rüdesheimer Rottland. Über diesen Sinnesgenuss freuen sich nicht nur die über 20 Mitarbeiter dieses Unternehmensstandortes, sondern auch die hereinkommenden Patienten, welche die Zeiten zwischen den Behandlungen gerne nutzen, um einen schönen Blick zum Rheingau zu erhaschen.

Im darauf folgenden Jahr erweitert sich das Spektrum durch den Bereich der Reha-Hilfsmittel, sowie die Fertigung in Sonderbauweise. Der daraus resultierende und patentiert mitwachsende Kinderrollstuhl „BEO“ wurde 2008 mit dem Innovationspreis ausgezeichnet. Damit gehört die Firma Wolf zur bundesweiten Elite unter den über 2000 Betrieben dieses sensiblen Spezialmarktes in Deutschland. Im Jahr 1996 entscheidet sich Gregor Wolf zu einem weiteren wichtigen Schritt. Mit der Übernahme des Sanitätshauses „Wild“ in der Schmittstraße 8, direkt in der Fußgängerzone der Binger Altstadt, erweitert sich das Sortiment, neben den üblichen Sanitätshausartikeln, um den Bereich der Brustprothetik, sowie ein ausgezeichnetes Wäschesortiment für die höchsten Ansprüche von Frauen und Männern.

20 Jahre später traut sich das Unternehmen ein weiteres Mal zu diesem Standortausbau und übernimmt das ehemalige Sanitätshaus „Fröbe & Lammert“ in Geisenheim. Patienten aus dem Rheingau, die bisher die Hürde über den Rhein zur „ebschen Seit“ antreten mussten, bleibt dieser Weg seit dem 1. April 2016 erspart. Die nächste Generation steht mit Marius und Lukas Wolf bereits in den „Startlöchern“, welche die Erfolgsgeschichte des Vaters, als Vorbild von klein auf, mit den eigenen Händen verfolgen.



- 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)

## Telemedizin – Medizinische Versorgung im Zeitalter der Digitalisierung

St. Josefs-Hospital Rheingau ist bereits mit 19 Arztpraxen im Rheingau-Taunus-Kreis vernetzt

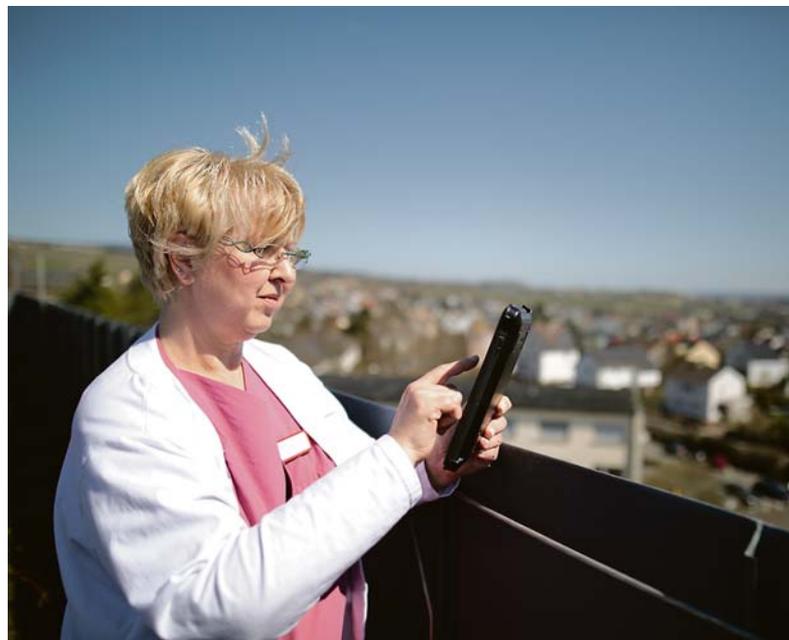
RÜDESHEIM. (chk) – Die Telemedizin hat auch im Rheingau-Taunus Einzugsbereich gehalten. Bereits 19 Arztpraxen von Schlangenbad über Walluf bis Rüdesheim haben sich dem Telemedizin-Projekt am St. Josefs-Hospital Rheingau angeschlossen. Dabei geht es nicht darum, den persönlichen Arzt-Patienten-Kontakt zu ersetzen, sondern in bestimmten Fällen, vor allem in der ambulanten Nachversorgung, anstrengende Transportwege und überflüssige Krankenhausaufenthalte zum Wohl des Patienten zu vermeiden.

„Wir haben uns frühzeitig Gedanken gemacht, wie wir uns vernetzen und eine gute medizinische Versorgungsqualität gewährleisten können“, sagt Klinikleiter Jens Gabriel. „Wir sind ein regionaler Krankenhaus-Verbund mit drei Standorten in Wiesbaden, Rüdesheim und Bad Schwalbach.“ Früher waren die Ärzte für die medizinischen Fallkonferenzen eineinhalb Stunden mit dem Auto unterwegs und somit nicht für die Patientenversorgung vor Ort, heute werden stattdessen interdisziplinäre Video-Fallkonferenzen geschaltet. „Video-Konferenzen an sich sind nichts Neues, aber die Telemedizin im Gesundheitswesen ist eine junge Disziplin. Wir sind mittlerweile in der Lage sämtliches Bildmaterial, wie MRT oder CT, digital zu transferieren“, erklärt Gabriel. Die gut organisierten Video-Visiten finden routinemäßig jeden Morgen statt; darüber hinaus gibt es auch Ad-hoc-Konferenzen. Dafür steht im Joho Rheingau sowohl ein Video-Konferenzsaal mit zwei Großbildschirmen zur Verfügung als auch ein mobiler Video-Visitewagen für die Stationen und nicht zuletzt auch eine handliche iPad-Lösung.

Die Televisite funktioniert standortübergreifend zwischen den Krankenhäusern im Verbund, zwischen Krankenhaus und niedergelassenen Ärzten und den nicht-ärztlichen Praxis Assistentinnen (NÄPA). „Wir nutzen die Televisite zusammen mit den Arztpraxen hauptsächlich im Wundmanagement“, erklärt Dr. Michael Rössler, Chefarzt der Allgemein- und Unfallchirurgie. „Wir nehmen jeden Patienten auf, der aufgenommen



**Klinikleiter Jens Gabriel, Dr. Markus Schubert, Dr. Ulrich Holtappels und Dr. Michael Rössler (von links nach rechts) – hier mit dem mobilen Video-Visitewagen – erleben die Telemedizin als Arbeitserleichterung, die den Patienten Transportwege und Ortswechsel ersparen kann.**



**Für eine unkomplizierte Absprache der Teletermine sorgt im Joho Rheingau Anke Lomott als Koordinatorin für Telemedizin.**

werden muss, aber gerade in der Wund-Nachsorge erspart die Televisite den Patienten Zeit und unnötige Transportwege. Besonders bei bettlägerigen und dementen Patienten werden Umgebungswechsel und die damit verbundenen Irritationen vermieden.“

„In der Inneren Medizin gibt es nicht ganz so viel, was man schnell betrachten kann“, räumt Privatdozent Dr. Markus Schubert ein. Er ist der Ärztliche Direktor und Chefarzt der Inneren Medizin. Doch er weiß die morgendlichen Videovisiten gerade in Bezug auf

die Palliativpatienten zu schätzen, wo auf diese Weise kleinste Veränderungen beobachtet und mit den Kollegen aus Wiesbaden besprochen werden können. „Das macht die Versorgungssituation anschaulicher und im Behandlungsverlauf steigert es zudem die Patientensicherheit.“

Dr. Ulrich Holtappels, Facharzt für Allgemeinmedizin in Geisenheim, war bei den ersten niedergelassenen Ärzten im Rheingau, die sich der Televisite angeschlossen haben. „Der Einsatz der Televisite schafft mehr Zeit für meine Patienten. Es ist eine Arbeitserleichterung“, sagt er. Die Kommunikation über Tablet beschreibt er als einfach, sowohl mit dem Krankenhaus, mit seinen niedergelassenen Kollegen als auch zwischen ihm und seinen medizinischen Fachassistentinnen, die ihn beispielsweise kontaktieren müssen, wenn er zu einem Hausbesuch gerufen wird, während in der Praxis noch ein Verband gewechselt wird.

„Dann kann ich über das Tablet nochmal einen Blick auf die Wunde werfen.“ Auch die Absprache für Teletermine mit dem Joho Rheingau bezeichnet er als un-

kompliziert. Dafür sorgt die Koordinatorin für Telemedizin, Anke Lomott.

## Anwendungsbeispiel

In einem Anwendungsbeispiel erläutert das Team des Joho Rheingau eine typische Versorgungssituation im Rheingau: Die nicht-ärztliche Praxisassistentin eines niedergelassenen Arztes macht einen Hausbesuch bei einer 75-jährigen immobilen, in häuslicher Umgebung allein lebenden Patientin in Rüdesheim. Es geht um den Zustand der Wunde nach einer Hauttransplantation am Kopf und zusätzlich um eine chronische Wunde am Fuß. Zur Durchführung der Televisite nimmt die Assistentin Kontakt zu dem niedergelassenen Arzt auf. Der Visite wird ein Wundexperte aus dem St. Josefs-Hospital Rheingau zugeschaltet. Via Tablet vermittelt die Assistentin den beiden Ärzten einen Sichtkontakt zur Patientin und einen Eindruck von den Wunden, die sie daraufhin mit einem sicheren Gefühl versorgen kann. Der aufwändige Transport in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus konnte so vermieden werden, was der Patientin und ggf. ihren Angehörigen Stress durch den Transport erspart und Ärzte und Pflegekräfte durch effizienten Personaleinsatz im Praxisalltag entlastet.

Die vernetzte Gesundheitsversorgung kommt somit vor allem älteren Patienten im Rheingau-Taunus-Kreis zugute. Aus diesem Grund weitet das Joho Rheingau nicht nur die Anbindung zu Arztpraxen, sondern auch zu Pflegeheimen und ambulanten Pflegediensten aus.

Letztlich birgt die digitalisierte Anwendung auch Herausforderungen. So musste ein verschlüsseltes Netzwerk auf speziellen Servern entwickelt werden, das einen geschützten Rahmen bietet. Nach dem Motto „Keep it safe and simple“ ist die Technik allerdings sehr anwenderfreundlich, wie Dr. Ulrich Holtappels bestätigt. Er führt eine digitale, papierlose Praxis. Auf die Televisiten gibt es auch in seiner Praxis positives Feedback, wenn Patienten erfahren, dass ihnen dadurch der Weg ins Krankenhaus erspart wurde und sie ihre Erleichterung deutlich kundtun.

„Momentan ist die Telemedizin eine eigenständige partnerschaftliche Initiative des Krankenhauses mit den niedergelassenen Ärzten aus der Region“, erklärt Jens Gabriel. „Wir sind stolz, dass die Ärzte mit Herzblut dabei sind.“ Gabriel freut sich auf die Weiterentwicklung dieses Projektes für die Menschen in der Region und hofft im Zuge einer flächendeckenden Ausweitung auf die Unterstützung von den Kostenträgern. ❖



**Per Video-Konferenz können sich die Ärzte des Klinikverbunds gegenseitig unterstützen, beispielsweise in den täglichen Fallbesprechungen. Dafür steht im Joho Rheingau der Video-Konferenzsaal zur Verfügung.**



St. Josefs-Hospital Rheingau



## Ihr Rheingauer Krankenhaus

### Unsere Fachabteilungen und Zentren

- Innere Medizin • 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 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)

## Weiterbildung

### Alltagstrainingsprogramm (ATP)

RHEINGAU. (mg) – Der Sportkreis Rheingau-Taunus bietet am 11. August in der Silberbachhalle in Taunusstein-Wehen eine Fortbildung für Übungsleiter im Sport an.

Mit dem „Alltagstrainingsprogramm“ können Vereine speziell Menschen ab 60 Jahren ansprechen, die bislang wenig aktiv sind. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Übungsleiter mit B-Lizenz „Sport in der Prävention“.

Ziel des zwölf Kurseinheiten umfassenden AlltagsTrainingsProgramms (ATP) ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit möglichst alltagsnah zu trainieren.

Des Weiteren soll es die Teilnehmenden sensibilisieren und aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. In dieser Übungsleiter/innen-Fort-

bildung werden Praxisbeispiele, der Aufbau und die Kursstruktur des ATP vermittelt.

Das Programm wurde mit dem Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert. Im Mittelpunkt der Fortbildung steht die Einführung in die verschiedenen Kurseinheiten des ATP.

Die Übungsleiter erhalten ein umfangreiches Kursleitermanual, welches neben den Grundlagen des ATP auch die Stundenbilder, Unterrichtsmaterial für Kursleiter, Unterlagen für Teilnehmer sowie Formularvordrucke zur Organisation und Umsetzung des Kurses enthält.

Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro. Für Verpflegung wird gesorgt.

Anmeldungen werden bis zum 28. Juli erbeten an Sportleiterin Christa Porten (Tel.:

06128-42523, E-Mail: otto.porten@online.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. ❖

## Große Investition

Umbau im Vivana Fitness- und Wellnesspark

RHEINGAU. – Am Ende wird alles gut und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende. So könnte man die Geschichte des Vivana Fitness & Wellnessparks in Oestrich-Winkel beschreiben. Vor über acht Jahren stellte der Inhaber Alexander Dillmann einen Wasserschaden in seinem 2007 erstellten Neubau fest.

Nach langen Jahren der Gerichtsverhandlungen, fiel Anfang 2017 das Urteil des Oberlandesgerichts in Frankfurt. Hauptursache für den Schaden waren schlussendlich nicht eingedichtete Ablaufrinnen in den Duschen. Im Urteilsspruch wurden dem Verursacher 3/4 des verursachten Schadens zugesprochen, 1/4 muss das Vivana wegen Beweismangels selbst tragen.

Nach dieser Klärung starten nun die umfangreichen Sanierungs- und Neubauarbeiten im gesamten Wellnessbereich in diesem Sommer.

Anlässlich einer sehr gut besuchten Präsentationsparty, zu der über 250 Gäste, darunter Bürgermeister Michael Heil, die Architekten und Baufirmen kamen, führte Vivana Inhaber Dillmann aus: „Wir freuen uns auf die Sanierung. Das Vivana wird nach den Arbeiten für unsere Mitglieder noch schöner und attraktiver. Durch die Aufteilung der Sanierungsmaßnahmen in mehrere Phasen werden wir so wenig wie möglich den Aufenthalt unserer Mitglieder im Wellnessbereich einschränken.“

Zudem präsentierte Alexander Dillmann die Umbaubereiche in Form einer aufwendigen 3D Ani-

mation. Dabei bekamen die Anwesenden einen ersten, sehr realen Eindruck davon, wie sich das Bild und das Ambiente ihres Vivana's verwandeln wird.

Die Umkleiden werden neu gestaltet und erhalten eine neue Be- und Entlüftungsanlage. Der Wellnessbereich wird vollständig kernsaniert und neu gestaltet, ebenso der Saunagarten.

Das myline Kochstudio, die Kosmetik- und der Massage Bereich erhalten ein neues Ambiente.

Es werden automatische Jalousien für den Cardibereich installiert, sodass im Sommer das Trainieren auch in den sonnigen Bereichen des Vivana's angenehm möglich ist.

Neu wird ebenfalls eine Relax-Lounge sein, in der ein hoch-

modernes Hydrojet System von Wellssystem den Gästen zur Verfügung stehen wird.

„Baustellenticket“

Die Neueröffnung aller Bereiche ist zum 15. September 2018 geplant. Bis es soweit ist, hat sich das Vivana-Team für die Umbauzeit etwas Tolles für Interessierte ausgedacht und bietet ein sehr günstiges Vivana Baustellenticket an.

Alle Interessierten, die das Vivana noch nicht kennen, aber kennen lernen möchten, können vier Wochen das Vivana mit dem Baustellenticket für nur 19 Euro testen.

Bei Interesse einfach anrufen und einen Kennenlernermin vereinbaren unter: 06723-6035222.

**4 WOCHEN  
UMBAU-DEAL  
NUR 19€  
NUR BIS 30.06.**

**KALLI GEHT NACH'M SCHAFFE  
NOCH TRAINIEREN.**

**JETZT BAUSTELLEN TICKET SICHERN UND 4 WOCHEN FÜR NUR 19€ TRAINIEREN.**

**JETZT ANRUFEN & TERMIN VEREINBAREN:  
0 67 23 - 60 35 222**

KIRCHSTR. 75 – 65375 OESTRICH-WINKEL – VIVANA-FITNESS.DE

\* ANGEBOT NUR GÜLTIG BIS 30.06.2018 FÜR ALLE DIE UNS NOCH NICHT KENNEN.

**VIVANA**  
Fitness & WellnessPark

## Volkkrankheit Diabetes / Bewegungsmangel und Übergewicht

„Altersdiabetes“ trifft auch Junge / Kalorienüberangebot überfordert Bauchspeicheldrüse

RHEINGAU. (hhs) — In Deutschland werden laut Statistik ca. 7 Millionen Menschen wegen „Diabetes mellitus“ behandelt. Auf den Typ 1 entfallen 5 bis 10 Prozent – sie müssen mit Zufuhr von Insulin gegensteuern. Der große Rest wird dem Typ 2 zugeordnet. Hier ist oft eine falsche „Überernährung der Auslöser für die Erkrankung. Durch eine Umstellung des Lebensstils kann gegengesteuert werden.

Der „Diabetes mellitus“, die „Zuckerkrankheit“, zählt zu den Klassikern der Zivilisationskrankheiten. Sie ist eine Begleiterscheinung des Wohlstandes und tritt dann verstärkt auf, wenn es den Menschen „zu“ gut geht. Das ist die wohlformulierte Erklärung für die Zunahme der Zuckerkrankheit.

Man kann es auch einfacher formulieren: „Übergewicht spielt die entscheidende Rolle“, sagt Martin Vogel, der sich im Laufe seiner beruflichen Laufbahn als Sportpädagoge zum Spezialisten für Osteoporose und Diabetes fortgebildet hat.

Dabei ist der Diabetes gar nicht neu. Als Krankheit ist der „Diabetes mellitus“, der mit „honigsüßer Durchlauf“ übersetzt werden kann, schon vor 4.000 Jahren in Ägypten beschrieben worden. Damals konnten sich wohlhabende Diabetiker ihren eigenen Harntester halten. Was heute Teststreifen erledigen, waren damals die Teser, die anhand der gelben Farbe

und des süßen Geschmacks(!) des Urins einen erhöhten Zuckeranteil im Urin sprichwörtlich „heraus-schmecken“.

In den medizinischen Fokus rückte die Krankheit aber erst im 20. Jahrhundert. Der entscheidende Wendepunkt in der Diabetesgeschichte war die Entdeckung und nachfolgende Einführung von Insulin in die Therapie im Jahr 1923.

### Wohlstandskrankheit

Wenn Martin Vogel von der Wohlstandskrankheit spricht, meint er den Diabetes Typ 2, der früher auch Altersdiabetes genannt wurde. Mit zunehmender Bewegungsarmut und ungesunder Ernährung hat sich dieser Diabetes zur klassischen Zivilisationskrankheit entwickelt, unter dem auch viele Jüngere leiden. Unterscheiden muss man den Typ 2 vom Typ 1, der als Folge einer Autoimmunerkrankung schon in früher Jugend auftreten kann und der u.a. durch Virusinfektionen ausgelöst werden kann oder aber genetisch bedingt ist. Auslöser für beide Krankheitstypen sind Fehlfunktionen der Bauchspeicheldrüse. Sie produziert das lebenswichtige Insulin, ein Hormon, das die Zellen aufschließt, so dass diese Energie aufnehmen können. Der wichtigste Energielieferant ist die Glucose – eine Form des Zuckers. „Ohne Schlüssel kann der Zucker nicht in die Zel-



**Fitness ist keine Frage des Jahrgangs. Das beweisen die Geisenheimer „Jedermann-Sportler“ jeden Mittwochabend.**

len transportiert und verwertet werden“, erklärt Vogel. Wenn die Glucose aber von den Zellen nicht mehr aufgenommen und verwertet werden kann, steigt der Blutzuckerspiegel immer höher. Die Folge kann lebensbedrohlich sein: Ein ständiges Ansteigen des Blutzuckers kann zur Überzuckerung (Hyperglykämie) führen. Wenn diese nicht sofort behandelt wird, führt sie im schlimmsten Fall zum Koma und kann tödlich sein.

### Verschiedene Typen

Die Typ 1-Diabetiker entwickeln ihre Krankheit größtenteils im Kinder- und Jugendalter. Sie kann nach neuesten Erkenntnissen aber auch im fortgeschrittenen Alter auftreten. Krankheitsursache ist eine Zerstörung der Insulin produzierenden Zellen durch körpereigene Abwehrreaktionen, meist in Verbindung mit Virusinfektionen wie Masern, Mumps oder Röteln. Es wird vermutet, dass eine Entstehung durch hohe Stressbelastungen mit ausgelöst werden kann. Der Typ 1-Patient kann ohne zugeführtes Insulin nicht leben. Sie sind „Insulin pflichtig“.

Im Gegensatz zum Typ 1-Diabetes, bei dem durch Insulinmangel die Körperzellen Zucker nicht aufnehmen können, sind beim Typ 2 die Zellschlüssel sehr wohl vorhanden. Das Insulin kann aber nicht wirken, weil – sinnbildlich ausgedrückt – die Schlüssellocher ver-

klebt und damit „Insulin resistent“ sind. Der Hauptgrund für diese Misere ist ein ständiges Überangebot an Kalorien, das auf Dauer zur Fettleibigkeit führt. Anfangs kann die Bauchspeicheldrüse durch verstärkte Insulinproduktion gegensteuern, irgendwann schafft sie es aber nicht mehr, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Dann wird der Typ 2-Diabetes offenkundig. 90 Prozent dieses Diabetikertyps sind übergewichtig!

Das Fatale ist: Lange Zeit wird der Diabetes nicht bemerkt, er kommt schleichend. Spürbare Einschränkungen der Gesundheit treten erst dann auf, wenn akute, teils nicht rückgängig zu machende Schäden entstanden sind.

Dass man mit einem gesundheitsbewussteren Verhalten gegensteuern kann, beweist die Tatsache, dass nicht jeder, der eine oder mehrere diabetische Erbanlagen in sich trägt, auch an Zucker erkrankt. Nach Schätzungen sind 25 Prozent der Bevölkerung potenzielle Diabetiker.

### „Killer“

Allzu oft, so Martin Vogel, werde Diabetes verharmlost und als eine Begleiterscheinung des Alters abgetan. Doch das ist falsch. Vogel formuliert es drastisch: „Wird der Diabetes nicht konsequent behandelt, wird er zum erbarmungslosen Killer“. Denn durch ständige Überzuckerung komme es zu Zerstö-



**Auch hinter Klostermauern ist regelmäßige sportliche Betätigung wichtig. Martin Vogel – hier bei seiner Verabschiedung – trainierte 17 Jahre lang mit den Nonnen der Abtei St. Hildegard.**

rungen des Nervensystems sowie der Blutgefäße.

Die möglichen Folgen seien Blindheit, Nierenversagen, koronare Schädigungen und Beinamputationen. Vogel dazu: „Gibst du dem Diabetes den kleinen Zeh, nimmt er dir den ganzen Fuß“.

Die entscheidende Prävention sieht Vogel in der Ernährung. „Wer eine Fettleibigkeit (Adipositas) entwickelt, wird neben vielen weiteren Folgekrankheiten früher oder später auch an einem gestörten Stoffwechsel leiden“.

Eine erste Diagnose kann das eigene Spiegelbild liefern. Martin Vogel: „Wer sich vor den Spiegel stellt und zuviel Bauchspeck an seinem Ebenbild feststellt, sollte reagieren. Denn dann ist die Kalorienbilanz positiv. Das gilt für rund 80 Prozent der Bevölkerung.“

„Diäten sind Quatsch“, prägt Vogel eine weitere klare Aussage.

Wer abnehmen wolle, müsse seinen Lebensstil nachhaltig umstellen. „Man muss schlichtweg mehr Kalorien verbrauchen als man mit der Nahrung aufnimmt“. Mit Diäten allein sei das kaum zu schaffen. „Ideal ist die Kombination aus mehr Bewegung und weniger Aufnahme von Kalorien. Unterschätzt werde oft der Zuckergehalt in Getränken. „Speziell in scheinbar „gesunden“ Säften ist viel Zucker. Dass Limonade und Cola und erst recht die bei Jugendlichen so beliebten Energydrinks hoch problematisch sind, sollte eigentlich bekannt sein“. Vogel warnt auch vor den „Light“-Produkten. „Die enthalten zwar weniger Fett, dafür aber oft viel zu viel Kohlenhydrate“. Er empfiehlt, beim Kauf die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel genau zu studieren.

## Gegensteuern

Dass neben bewusster Ernährung mit mehr Bewegung auch etwas für das Allgemeinbefinden getan wird, ist ein angenehmer Nebeneffekt der Gewichtsreduzierung. „Der Brennofen für den Energieverbrauch sind die Muskeln“, weiß Vogel. „Der Muskel schreit nach Energie“ – noch so ein Satz des Experten. Gut arbeitende Muskeln verhindern eine Resistenz gegen die Energieaufnahme und steigern die Aufnahmefähigkeit.

Fast alle Zivilisationskrankheiten seien durch mangelnden Stoffwechsel bedingt. Deshalb sei Sport so wichtig – wobei auch Bewegung im Alltag schon viel helfen könne. „Es muss nicht immer nur Sport sein. Jeder Schritt zählt: Treppen gehen statt Aufzug fahren, kurze Wege mit dem Fahrrad erledigen, beim Einkauf mit dem Auto weit entfernt vom Eingang des Geschäfts parken („da gibt es immer genug freie Plätze“) und ein paar Meter mehr laufen – das alles sind kleine Mosaiksteine, die ein Gesamtbild ergeben“.

Was Hoffnung macht: Die medizinische Forschung hat herausgefunden, dass beim Typ 2-Diabetes die erhöhte Insulinresistenz u.a. durch Gewichtsabnahme und vermehrte Bewegung verringert werden kann. Schon eine Gewichtsreduktion um 10 kg bringt bei der Hälfte aller neu diagnostizierten Diabetiker eine Normalisierung des Blutzuckerspiegels. Hier ist das Rezept für „Gesund und Fit“ zu sein also recht einfach umzusetzen. „Mit leichtem Gepäck lebt es sich leichter“, gibt Vogel einen letzten Merksatz mit. ❖

## NEU:



**Roland Reischmann**  
Dipl. Sportlehrer  
Geschäftsführer

**INFO-  
Veranstaltung  
am Dienstag, den  
05.06.2018  
um 19.30 Uhr**

## Der Beckenboden - die geheimnisvolle Region in unserer Körpermitte

**Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,**

willkommen auf eine Entdeckungsreise zu einem für die meisten von uns noch völlig unbekanntem Bereich in unserer Körpermitte: dem Beckenboden.

Das Thema „Beckenboden“ wurde in der Vergangenheit oft mit spezifischen Frauenproblemen (Schwangerschaft / Blasenschwäche / Gebärmutter-senkung / Menstruation) in Verbindung gebracht. Dass aber auch Männer im Laufe ihres Lebens mit Beckenbodenbedingten Beschwerden (Erektionsstörungen / Prostata- und Potenzproblemen) konfrontiert werden, ist heute kein Geheimnis mehr.

Die zum Teil mangelnde Kenntnis über das Thema Beckenboden ist nicht verwunderlich, bewegt doch die Beckenbodenmuskulatur weder ein Gelenk noch ist sie für uns direkt sichtbar. Deshalb ist für viele der Beckenboden eine noch wenig beachtete Körperregion, die gar nicht bewusst wahrgenommen wird. Die meisten wissen auch nicht, wie sie ihren Beckenboden anspannen sollen, geschweige, welche wichtige Funktion er hat. Solange noch alles in Ordnung ist, machen sich die wenigsten Gedanken über ihn. Doch wenn der Beckenboden – aus wel-

chen Gründen auch immer – streikt, können eine Reihe von unangenehmen Beschwerden und Problemen entstehen: z. B. die gefürchtete Inkontinenz oder Blasenschwäche, Menstruationsbeschwerden und sexuelle Probleme, um nur einige zu nennen. Dass diese Themenbereiche sich teilweise noch in einer Tabuzone befinden, ist nur allzu verständlich, denn wer plaudert schon gerne im Alltag offenherzig darüber?

Doch aufgrund einer zunehmenden Zahl von Betroffenen – man schätzt beispielsweise, dass derzeit in Deutschland ca. 10 Millionen Menschen von Inkontinenz betroffen sind – rückt das Thema Beckenboden zunehmend in den öffentlichen Fokus. Vor allem diejenigen, die unter den Folgen einer schwachen Beckenbodenmuskulatur leiden, sind besonders an diesem Thema interessiert. Viele reden inzwischen schon offen über ihre Beschwerden, da sie auf der Suche nach Hilfe und Lösungen sind. Es ist zu hoffen, dass durch umfassende Informationen und gezielte Aufklärung über die Funktion der Beckenbodenmuskulatur die Tabus sukzessive abgebaut werden und damit das Thema Beckenboden gesellschaftsfähig wird. Denn jeder sollte wissen, dass die meisten



**Wer regelmäßig Sport treibt, betreibt aktive Gesundheitsvorsorge.**

dieser Probleme erst gar nicht entstehen müssen, wenn wir uns früher, intensiver und offener mit diesem eigentlich ganz normalen Thema beschäftigen würden. Dann würden wir auch schnell begreifen, dass ein intakter Beckenboden die Voraussetzung für mehr Lebensqualität und mehr Lebensfreude ist.

In unserer INFO-Veranstaltung möchten wir Sie mit dem Thema Beckenboden etwas näher vertraut machen und Ihnen gleichzeitig die verschiedenen Therapie- und Trainingsmöglichkeiten in unserem Beckenbodenzentrum vorstellen. Die Möglichkeiten reichen von einem rein passiven Beckenbodentraining durch reflektorische Stimulation der entsprechenden Muskulatur, bis hin zum aktiven Training durch willkürliche Ansteuerung in Form von An- und Entspannung der Muskulatur mit unmittelbarem Biofeedback.

Das Beckenbodenzentrum bietet allen Betroffenen durch geeignete trainingstherapeutische Maßnahmen eine Reihe von Lösungsmöglichkeiten, um ihre Beschwerden zu lindern bzw. zu beheben. Aber auch für alle diejenigen, die noch keine Probleme haben und sich nur präventiv mit dem Thema beschäftigen, ist das Training im Beckenbodenzentrum eine lohnende Investition in eine gesunde und starke Körpermitte.

Wenn Sie am Thema Beckenboden interessiert sind, besuchen Sie unsere unverbindliche **INFO-Veranstaltung am Dienstag, den 05.06.2018 um 19.30 Uhr**. Aufgrund des begrenzten Platzangebotes bitten wir um Anmeldung unter **06123-999570**.

VITAFIT  
Im Grohenstück 5  
65396 Walluf  
bebo@pelvitrain.de



## Therapie & Training für Männer & Frauen

Spezifische Programme für Ihren Beckenboden, insbesondere bei folgenden Beschwerden:



Inkontinenz (Harn/Stuhl)

schwache(r) Blase/Darm

Menstruationsbeschwerden

Gebärmutter-/Blasensenkung

Beschwerden nach OP

verminderte sexuelle Empfindsamkeit

Inkontinenz (Harn/Stuhl)

schwache(r) Blase/Darm

Prostatabeschwerden

Beschwerden nach OP

erektile Dysfunktion



Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin bei Ihrem Spezialisten für Beckenboden-Training:

VITAFIT | Im Grohenstück 5 | 65396 Walluf | 06123 - 999 570 | bebo@pelvitrain.de

# 113 Jahre „Bettenhaus Becker“:

Wie der Schlafrebell Bernd Becker für eine Welt ohne Rückenschmerzen kämpft



„Die Bettenabteilung des Familienunternehmens war mein Kinderzimmer“, berichtet Bernd Becker ohne jede Reue. Der gesunde Schlaf liegt dem Geschäftsführer von „Bettenhaus Becker“ aus Oestrich-Winkel in den Genen: Die Leidenschaft fürs gute Schlafen bekommt er als Unternehmerekind in die Wiege gelegt und stellt bereits als kleiner Junge die Weichen für seinen Werdegang. Während andere Kinder mit Autos, Schaukelstühlen oder Lego-Steinen spielen, beobachtet er viel lieber, wie Vater und Großvater mit der hauseigenen Rosshaar-Zupfmaschine Matratzen von Hand fertigen. Wo er kann, hilft er mit und lauscht den Fachgesprächen der Erwachsenen.

„Tiefer Schlaf ist so wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden“, sagt er. „Und ich fühle mich mitverantwortlich für den guten Schlaf meiner Kunden. Ich wünsche mir, dass sie erholt aufwachen und für sich den Stellenwert der gesunden Nachtruhe erkennen, erleben und davon profitieren. Immerhin verbringen wir rund ein Drittel unseres Lebens im Bett.“

Selbstverständlich erlernt Bernd Becker als junger Mann den Beruf des Bettenfachhändlers und steigt nach einigen Lehrstationen in das elterliche Unternehmen ein. Dass er das 1905 vom Urgroßvater gegründete Traditionsunternehmen weiterführen wird, steht für ihn immer fest. Wer jedoch denkt, dass Bernd Becker ein angepasster Nachahmer ist und es sich im gemachten Nest gemütlich macht, der irrt.

Gleichermaßen sympathisch, mutig, leidenschaftlich und kritisch macht er auf die Missstände rund um sein Herzsthema aufmerksam: „Viele Tageszeitungen berichten lieber über jede beliebige Freizeitaktivität als über den regionalen Bettenfachhandel und sein Gesundheitswissen. Dabei ist gerade der gesunde Schlaf lebenswichtig. Nachts passiert so viel, die Zellen regenerieren, das Immunsystem wird auf-

gebaut. Gesunder Schlaf hält sogar das Gedächtnis fit. Wir erleben tagtäglich, wie gute Matratzen langfristig die Lebensqualität vieler Menschen verbessern und sogar Schmerzen lindern. Eine Welt ohne Rückenschmerzen ist ein großer Traum und meine Vision, die mich in meinem Fachbereich antreibt.“

## Gegenwind von der „Stiftung Warentest“

Bei dieser Vision bekommt Schlafrebell Bernd Becker jedoch Gegenwind: ausgerechnet von der „Stiftung Warentest“. Der Warentester suggeriert mit seinen Testreihen, dass sich eine 200-Euro-Matratze mit einem ergonomischen Bettssystem im Wert von 2.000 Euro messen könne. „Doch jeder, der schon mal auf einem ergonomischen Bettssystem geschlafen hat, weiß, dass das nicht stimmt. Der Test hinkt.“ In der Automobilbranche käme niemand auf die Idee, einen neuen Fiat Panda mit der neuen Mercedes E-Klasse zu vergleichen. „Hier werden die Kunden in die Irre geführt, genau wie bei den Gütesiegeln“, ärgert sich Bernd Becker, der selbst auf einem Lattoflex-System schläft.

Er sagt: „Ich selbst habe so viele Zertifikate bekommen, die nichts wert sind. Für mich als Profi zählen lediglich das AGR-Gütesiegel und das TÜV-Seminar. Bei diesen beiden Institutionen wird knallhart geprüft. In der Rhein-Main-Region kenne ich niemanden außer uns, der diese strengen Qualitätskriterien erfüllt und sowohl AGR- als auch TÜV-zertifiziert ist.“ Darauf ist Becker besonders stolz. Er lacht und sagt: „Wir sind schon ein bisschen betten-bekloppt. Tagtäglich denken wir darüber nach, wie wir es hinbekommen, dass der Kunde noch besser liegt, tiefer schläft, weniger Schmerzen hat und erholt aufwacht.“

**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.

Teilnahmebestätigung  
Nach dem 200-Tage-Liege-Test  
Zertifizierung des Anbieters für den Kunden

SGS  
GARANT  
GUTES  
SCHLAFEN

**Vereinbaren Sie jetzt Ihren Beratungstermin Tel: 06723 / 5011**

### Wenn Kunden wieder ohne Schmerztabletten schlafen können

Mit dieser Einstellung erntet er Anerkennung bei seinen Kunden. Gutes spricht sich rum, und Bernd Becker wird mit seinem Fachgeschäft gern von zufriedenen Käufern weiterempfohlen. Doch auch zufriedene Kunden wissen meistens erst nach dem Bettenwechsel, was sie jahrzehntelang versäumt haben. Becker berichtet: „Weihnachten bekam ich eine handgeschriebene Weihnachtskarte von einer Dame, die bei mir ein Lattoflex- Bettsystem gekauft hatte. Ihr war es ein Herzensanliegen, sich noch mal für die tolle Matratze und die gute Beratung zu bedanken, weil sie seitdem abends ohne Schmerztablette ins Bett geht und natürlich einschlafen kann. Diese Rückmeldungen sind für mich der Grund, warum ich morgens aufstehe. Solche tollen Erfolge sind die wahre Befriedigung und machen das Geldverdienen zur angenehmen Nebensache.“

„Das Bett ist traumhaft!!  
Brauche nachts keine Schmerztabletten mehr!!!“

Wieder wird deutlich: Bernd Becker geht es um Win-win-Situationen, in denen sowohl die Kunden zufrieden sind und auch der ehrlich arbeitende Fachhandel überleben kann. Fachhandelssterben ist in vielen Regionen zu beobachten, und der Online-Handel ist auch im Bettenmarkt ernst zu nehmen. Doch Bernd Becker bleibt zuversichtlich, denn er hat schon einige Krisen gemeistert.

### Abschied von der Billigmatratze

In den 2000er Jahren hat es ihn unternehmerischen Mut gekostet, sich von den Billigmatratzen zu verabschieden, um nur noch auf ergonomisch hochwertige Produkte und gesunden Schlaf zu setzen. „Wir wussten, dass ein Bauchladen kein Zukunftsmodell ist, und wir uns positionieren müssen“, berichtet Bernd Becker. „Doch das eine Geschäftsmodell funktionierte nicht mehr und das andere noch nicht. Durchhalten war angesagt.“

Mit dem Bekenntnis zum ergonomisch gesunden Schlaf steht für den Unternehmer selbstverständlich fest, dass er in allen Produktbereichen des Bettenfachhandels nur die besten Lösungen anbietet, von denen er selbst überzeugt ist. Somit ist klar, dass er auch Lattoflex wieder ins Sortiment aufnimmt: „Zuerst war ich skeptisch, was den neuen Winx-Rahmen von Lattoflex betraf, doch die zufriedenen Kunden und die Erfolge sprechen für sich. Generell verkaufe ich nur Produkte, die ich guten Gewissens empfehlen kann. Bei Lattoflex können wir Schmerzpunkte und Problemzonen berücksichtigen und einzeln nachjustieren. Diese wichtige Maßarbeit kommt dem erholsamen Schlaf zugute.“

### Nachbetreuung gibt es nicht im Internet

Immer wieder erlebt er, dass ein gutes Bett so individuell ist wie eine orthopädische Schuheinlage. Er erzählt: „Einmal riefen mich Kunden an, dass sie auf dem neuen Bettsystem schlecht schlafen würden. Natürlich bin ich hingefahren und habe die Einstellungen vor Ort geprüft. Versehentlich hatten die Kunden einiges verstellt. Nachdem wir alles wieder neu eingestellt hatten, waren die Kunden so zufrieden, wie ich es gewohnt bin, und schlafen jetzt wie die Murmeltiere. Das ist das Schöne! Bei Lattoflex kannst du nachbessern, nachjustieren und fast alle glücklich machen. Da bin ich überzeugt, kann in den Spiegel gucken.“ Mit dieser Einstellung wurde 2017 für ihn zum erfolgreichsten Lattoflex-Jahr aller Zeiten.

### Gesunder Schlaf – auch für Normalverdiener

Dabei ist ihm wichtig, dass sich auch Normalverdiener den Luxus des gesunden Schlafs leisten können. „Ein gutes Bettsystem ist eine Investition für zehn Jahre. Da kostet die erholsame Nacht im eigenen Bett nur wenige Cent-Beträge pro Nacht, die sich mit einigen durchdachten Kniffen an anderer Stelle einsparen und finanzieren lassen“, berichtet er zuversichtlich.

**lattoflex®**

**Aus Liebe zu Ihrem Rücken!**

**Erleben auch Sie den Lattoflex-Effekt:**  
96 von 100 Testschläfern sind begeistert. Sie berichten von weniger Rückenproblemen in nur 4 Wochen auf Lattoflex.

**Frühjahrs-Angebot\***



\*Sparen Sie jetzt 200,- EUR:  
Lattoflex Unterfederung und Matratze  
ab 1.190,- EUR

lattoflex  
Geprüft &  
empfohlen  
AGB

# BECKER

RAUM AUSSTATTUNG - BETTENHAUS

Raumausstattung - Bettenhaus  
Hauptstraße 63 • Winkel • Tel. 06723/5011

[www.raumausstattung-becker.de](http://www.raumausstattung-becker.de)

# Gesund am Arbeitsplatz

Das Bundesministerium für Gesundheit informiert auf seiner Homepage über die betriebliche Gesundheitsförderung. Hierbei kommt es zu dem Schluss, dass die betriebliche Gesundheitsförderung überwiegend in großen Unternehmen zu finden ist und kleinere und mittlere Betriebe die Möglichkeiten noch zu selten nutzen.

Nicht nur in Zeiten des Fachkräftemangels sollte die Gesundheitsförderung der eigenen Mitarbeiter ein Management-Thema sein. Die Vorteile der betrieblichen Gesundheitsförderung liegen klar auf der Hand und es ergibt sich für Arbeitgeber und Arbeitnehmer eine win-win-Situation. Die Verbesserung des Gesundheitszustandes der Mitarbeiter sichert nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern erhöht insbesondere auch die Arbeitszufriedenheit.

## Steuerfreie Vorteile

Bis zu € 500,00 kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter und pro Jahr Lohnsteuerfrei in die Gesundheit seiner Mitarbeiter investieren. Es werden zahlreiche Maßnahmen steuerbefreit, die gewisse Anforderungen, die im Sozialgesetzbuch (SGB V) geregelt sind, erfüllen. Hierzu zählen z. B.

- Bewegungsprogramme
- Ernährungsangebote
- Suchtprävention
- Stressbewältigung

Die Übernahme von Beiträgen für Sportvereine oder Fitnessstudios wird in der Regel nicht von der Steuer befreit. (Hier gibt es ggf. Möglichkeiten im Rahmen des monatlichen Sachbezugs.)

Entscheidend für die Themenauswahl im Unternehmen sind vor allem die Bedürfnisse des Unternehmens und dessen Mitarbeiter.

Als unmittelbare Ansprechpartner für geeignete Maßnahmen dienen auf der einen Seite die Sozialversicherungsträger (insbesondere Krankenkassen), auf der anderen Seite kommerzielle Anbieter.

## Die Erholungsbeihilfe

Ein nettes Extra, das der Arbeitgeber seinen Mitarbeiter zukommen lassen

kann, ist die Erholungsbeihilfe. Wie der Name schon sagt, soll die Erholungsbeihilfe der Erholung des Mitarbeiters dienen. Gewährt der Arbeitgeber seinem Mitarbeiter eine entsprechende Beihilfe, kann er diese Beihilfe mit einem Pauschalsteuersatz in Höhe von 25 % versteuern. Der Arbeitgeber kann bei der Erholungsbeihilfe nicht nur den eigenen Mitarbeiter berücksichtigen, sondern auch dessen Ehegatten und Kinder des Mitarbeiters. Die Höchstbeträge sind pro Mitarbeiter und pro Jahr € 156,00, für den Ehegatten € 104,00 und für ein Kind € 52,00.

## Kleine Maßnahmen zählen

Bei allen Möglichkeiten, die eventuell zu steuerlichen Vergünstigungen führen, sollten aber auch andere Maßnahmen nicht übersehen werden. „Als ich im Jahr 2015 die TT steuerBERATUNG in Winkel (Oestrich-Winkel) eröffnete, war mir auf Grund meiner bisherigen Erfahrungen die „Rückengesundheit“ meiner Mitarbeiter besonders wichtig“, erzählt Geschäftsführer Timo Taiber. Bei der Ausstattung der Büros wurde der Umstand berücksichtigt, dass Rückenleiden bei



Timo Taiber

Menschen, die den ganzen Tag am Schreibtisch verbringen, immer weiter zunehmen. Jeder Arbeitsplatz wurde so mit einem Schreibtisch ausgestattet, der elektrisch stufenlos höhenverstellbar ist. Auch wenn die Investition in diese Schreibtische etwas höher ist, „ist das eine lohnende Investition“ weiß Taiber. Die Mitarbeiter erhalten auf diese Weise die Möglichkeit, regelmäßig im Stehen zu arbeiten und den Rücken zu entlasten.

Seit dem 1. Januar 2018 ist die TT steuerBERATUNG auch in Wiesbaden-Dotzheim vertreten. Die Kanzlei von Wolfgang Carius, der seit fast 40 Jahren als Steuerberater an dem Standort in der Frauensteiner Straße 79 tätig ist, wird inzwischen unter dem „Logo“ der TT steuerBERATUNG

geführt. Neben Wolfgang Carius, der in die Geschäftsführung berufen wurde, wurden auch 6 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und einige Aushilfen in die TT steuerBERATUNG integriert.

Bei der Modernisierung der Büros in Dotzheim wurden die Schreibtische

ausgetauscht und durch die modernen höhenverstellbaren Schreibtische ersetzt. „Die anfängliche Skepsis ist nach nur wenigen Tagen verschwunden.“ berichtet Timo Taiber „und inzwischen nutzen viele Mitarbeiter jeden Tag die Möglichkeit, zwischendurch auch einmal im Stehen arbeiten zu können.“

Die TT steuerBERATUNG hat sich strategisch ausgerichtet und bietet an zwei Standorten inzwischen mehr als 15 moderne Arbeitsplätze, die den Mitarbeitern ein gesundes Arbeiten ermöglichen.

Für Unternehmen bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, in die Gesundheit der eigenen Mitarbeiter zu investieren. Weitere Themen sind z. B. die Gruppenunfallversicherung oder die betriebliche Krankenversicherung, die vielen Unternehmen noch weitestgehend unbekannt ist. Unternehmen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen, verbessern nicht nur die Arbeitsbedingungen der eigenen Mitarbeiter, sondern machen sich auch als Arbeitgeber attraktiv.

Sollten Sie zu den Themen und zu den steuerlichen Vergünstigungen Fragen haben, setzen Sie sich am besten mit Ihrem steuerlichen Berater in Verbindung.



Timo Taiber und Wolfgang Carius

 **steuerBERATUNG 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](http://www.ttsteuerberatung.de)



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

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

# 3-fach Vorteil bis 1.7.2018

**1.  
3 Wochen  
kostenlos  
testen\***

**2.  
Jahresabo  
zum  
Sonderpreis\***

**3.  
E-Paper  
ein Jahr  
kostenlos\***



Testen Sie die Print-Ausgabe unserer Wochenzeitung „Rheingau Echo“ 3 Wochen kostenlos. Schließen Sie ein Print-Jahresabonnement bis 1.7.2018 ab und erhalten Sie dies zum Sonderpreis von 70,00 Euro (inkl. MwSt). Sie bekommen das „Rheingau Echo“ durch unsere Zusteller bequem nach Hause geliefert. Zusätzlich erhalten Sie ein Jahr kostenlosen Zugriff auf unser E-Paper.

\* Angebot gilt nur für Neukunden innerhalb unseres Zustellungsgebiets. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Quartalsende. Nach Ablauf von 12 Monaten verlängert sich das Abonnement automatisch zum regulären Preis.

**Rheingau** Verlag GmbH  
*Die besten Seiten unserer Region*  
**Echo**

Industriestraße 22  
65366 Geisenheim

**Abo-service**

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

**Für jeden Anlass die perfekte Geschenkidee**



**Damen-Sneaker  
NIKE AIR MAX THEA**



~~119,99~~  
**79,99**



**40%  
REDUZIERT**

**Sneaker  
PUMA & ADIDAS  
versch. Modelle**



**Damen & Herren-Sneaker  
NIKE AIR MAX FURY**



~~109,99~~  
**69,99**

**AKTUELLE  
JUBILÄUMS  
ANGEBOTE**

**Herren Laufschuh  
SAUCONY SWERVE**



~~115,00~~  
**79,99**

**Damen Laufschuh  
SAUCONY KINVARA**



~~130,-~~  
**89,99**

**ADIDAS BOOST  
Laufschuhe**



**20%  
REDUZIERT**



**Adidas  
Solar Boost -  
Raketenwissenschaft  
an deinem Fuß**

Mit dem Ziel, all deine Anforderungen beim Laufen zu erfüllen, hat adidas den Solar Boost für dich entwickelt. In jedem Detail findest du bei ihm die pure Essenz der Laufschuhentwicklung wieder, wie du sie sonst nur aus High-Tech-Industrien oder der Raumfahrt wiederfindest. Maßgeschneiderte Unterstützung, minimales Gewicht und das Ganze in einem nachhaltigen Produktionsprozess hergestellt. Benefits, die im Solar Boost mit einem einzigen Ziel verknüpft sind: deine Ansprüche als Läufer zu erfüllen, um mit noch mehr Spaß in dein persönliches Laufabenteuer zu starten.

**Überzeuge dich selbst  
und teste den brandneuen  
Solar Boost in  
unserem Haus!**



\* Wechselprämie gültig bei Kauf Adidas Solar Boost, so lange Vorrat reicht.

**INTERSPORT®  
KIEGELE**

Kiegele Handels GmbH - Rüdeshheimer Str. 38-42 - 65366 Geisenheim  
Kiegele Handels GmbH - Rheingauer Str. 19 - 65343 Eltville am Rhein  
Ingelheim - Wiesbaden - 2 x in Mainz