

# RHEINGAU TAUNUS UND UMGEBUNG



## Gesundheitswegweiser Rheingau-Taunus und Umgebung

Anbieterverzeichnis Gesundheits-Angebote  
Anbieterverzeichnis · Senioren-Angebote



# SCHWÄLBCHEN- Milch aus der Region.

Alles Gute. Natürlich von



[www.schwaelbchen-molkerei.de](http://www.schwaelbchen-molkerei.de)



Hotel Hofgut Georgenthal  
Georgenthal 1 \* 65329 Hohenstein  
Tel. 06128 943-0 \* Fax 06128 943-333  
[info@hofgut-georgenthal.de](mailto:info@hofgut-georgenthal.de) \* [www.hofgut-georgenthal.de](http://www.hofgut-georgenthal.de)

Hofgut Georgenthal   
Hotel | Golf | Spa | Restaurant  
*Ulline Auszeit!*

# „Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.“

(Aristoteles)

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit der vor Ihnen liegenden Ausgabe des Gesundheitswegweisers erhalten Sie ein umfassendes Nachschlagewerk, das allen, die Hilfsangebote und Ansprechpartner auf dem Gebiet des Gesundheitswesens suchen oder vermitteln wollen, Orientierung gibt. Der Gesundheitswegweiser leistet damit einen Beitrag zur Überschaubarkeit des vielseitigen und dichten Gesundheitsangebotes im Rheingau-Taunus und Umgebung, der beispielhaft ist.

In seiner Funktion als Wegweiser dient er den Leistungserbringern als Informationsquelle, z. B. bei der Vermittlung an weitere Beratungsstellen oder Hilfsangebote und ist den Rat suchenden Bürgerinnen und Bürgern ein wichtiger Helfer. Neben einer Vielzahl von Adressen und Ansprechpartnern des Gesundheitswesens enthält die Broschüre eine Reihe von Artikeln zu aktuellen Gesundheitsfragen und allgemein interessierenden Themen.

Der Wegweiser erhebt nicht den Anspruch, ein medizinisches Lexikon zu sein. Aber er soll helfen, „unser höchstes Gut“ Gesundheit zu erhalten und im Falle einer Erkrankung schnell und unkompliziert kompetente und angemessene Hilfsangebote zu finden.

Wir danken den beteiligten Ärzten, Institutionen, Einrichtungen und Selbsthilfegruppen für ihre Kooperation und die uns zur Verfügung gestellten Informationen. Unser Dank gilt auch allen Inserenten, die zur Neuauflage dieser Broschüre beigetragen haben.

Anregungen, Aktualisierungen und Neueinträge für den Gesundheitswegweiser nimmt die Redaktion gerne entgegen.

Ihr Gesundheitswegweiser-Redaktionsteam



- Vorwort .....3
- Fremdsprachliches Verzeichnis .....6
- NOTRUFNUMMERN.....7
- Impressum/Herausgeber.....92

**ÄRZTE - FACHÄRZTE - ÄRZTLICHE UND MEDIZINISCHE  
DIENSTLEISTUNGEN**

- Akupunktur\* ..... 9
- Allgemeinmedizin, Praktische Ärzte, Ärzte ..... 9
- Anästhesiologie ..... 10
- Ambulante Operationen\* ..... 10
- Arbeitsmedizin ..... 12
- Augenheilkunde ..... 12
- Chinesische Medizin\* (TCM) ..... 12
- Chirotherapie/Chiropraktik\* ..... 12
- Chirurgie/Unfallchirurgie ..... 12
- Diabetologie..... 14
- Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Gynäkologie ..... 14
- Fußchirurgie\* ..... 14
- Gastroenterologie ..... 14
- Gefäßchirurgie..... 14
- Hals-Nasen-Ohrenheilkunde ..... 14
- Hautärzte..... 16
- Innere Medizin ..... 16
- Kardiologie\* ..... 17
- Kinder- und Jugendmedizin ..... 17
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten..... 17
- Mammographie\* ..... 22
- Mammographie-Screening (Vorsorge)\* ..... 22
- MVZ Medizinische Versorgungszentren,  
Ärztelhäuser ..... 22
- Naturheilverfahren..... 22
- Nephrologie (Praxisdialyse)\* ..... 24
- Neurologie ..... 24
- Nuklearmedizin ..... 24
- Orthopädie ..... 24
- Palliativmedizin ..... 24
- Physikalische und Rehabilitative Medizin ..... 26
- Psychiatrie und Psychotherapie ..... 26
- Psychologen\* ..... 26
- Psychologische Psychotherapeuten ..... 26
- Psychotherapeutische Medizin ..... 28
- Radiologie ..... 28
- Rheumatologie ..... 28
- Schmerztherapie ..... 28
- Urologie ..... 28
- **TIERÄRZTE** ..... **31**
- Tierheilpraktiker, -psychologen, -physiotherapie ..... 31
- **ZAHNÄRZTE**..... **32**
- Zahnärzte: Alterszahnheilkunde\* ..... 34

- Zahnärzte: Endodontologie..... 34
- Zahnärzte: Implantologie\* ..... 34
- Zahnärzte: Kieferorthopädie ..... 36
- Zahnärzte: Kinder- und Jugendzahnheilkunde ..... 36
- Zahnärzte: Oralchirurgie\* ..... 36

**KRANKENHÄUSER, KLINIKEN, FACH-  
KLINIKEN, STATIONÄRE EINRICHTUNGEN**

- Kliniken und Krankenhäuser..... 43
- Fachkliniken..... 43

**GESUNDHEITS-DIENSTLEISTUNGEN**

- Apotheken ..... 45
- Ergotherapie..... 46
- Ernährungsberatung ..... 46
- Handrehabilitation ..... 47
- Hebammen..... 47
- Heilpraktiker ..... 47
- Kunst-/Lerntherapie..... 48
- Logopädie, Legasthenie, Atem-,  
Sprech-, Stimmtherapie ..... 48
- Optik & Hörakustik ..... 50
- Orthopädietechnik, Orthopädie-Schuhtechnik ..... 50
- Osteopathie ..... 50
- Perücken, Haarsersatz..... 52
- Physiotherapie, Massage, Krankengymnastik..... 52
- Podologie (med. Fußpflege), Fußpflege ..... 60
- Sanitätshäuser ..... 60
- Systemische Therapeuten\* ..... 60
- Yoga, Yogaschulen ..... 60

**SENIOREN - AMBULANTE DIENSTE -  
BERATUNG UND HILFEN**

- Alten- und Pflegeheime / Seniorenresidenzen ..... 64
- Ambulante Pflegedienste / Sozialstationen ..... 65
- 24h-Betreuungsdienst ..... 68
- Fahrdienste, Krankenfahrten,  
Behindereten-Fahrdienste ..... 70
- Menüservice, Essen auf Rädern ..... 70
- Tafeln..... 70
- Pflegestützpunkt ..... 72
- Pflegeheimportraits ..... 74
- Pflegedienstportraits ..... 75
- Tagespflege / Demenzbetreuung  
24-Stunden-Pflege - Portraits ..... 77
- Hospize-Palliativpflege, -beratung ..... 86

**WEITERE EINRICHTUNGEN DES  
GESUNDHEITSWESENS**

- Gesundheitsamt ..... 88

- Krankenkassen..... 88
- Bezirksärztekammer..... 88
- Landes Zahnärztekammer..... 88
- Landestierärztekammer..... 88
- Kassenärztliche Vereinigung ..... 88
- Kassenzahnärztliche Vereinigung ..... 88
- Landesapothekerkammer ..... 88
- Wohlfahrtsverbände, Hilfsorganisationen ..... 88

**INKLUSION / TEILHABE /  
GEMEINDEPSYCHIATRISCHE VERSORGUNG**

- Beratung, Betreuung, Ambulante Hilfen,  
Tagesstätten..... 89
- Betreute Wohnformen..... 89
- Stationäre Wohnformen ..... 92

**BERATUNG UND HILFEN**

- Behindertenhilfe, -beratung, -betreuung..... 93
- Chronische Krankheiten..... 94
- Familien, Ehe- und  
Schwangerschaftskonfliktberatung ..... 96
- Flüchtlings- und Migrationsberatung ..... 95
- Gesetzliche Betreuung, Betreuungsvereine ..... 95
- Hilfe auf einen Klick (Online-Hilfen)..... 95
- Kinder und Jugendliche, Eltern ..... 95
- Krebserkrankungen ..... 95
- Seelische Gesundheit..... 100
- Suchtberatung, Selbsthilfe, Einrichtungen..... 100
- Spezielle Gruppen & Angebote..... 101
- Wichtige bundesweite Adressen ..... 101

**Redaktioneller Teil**

- Herzstillstand. Jeden kann es treffen .....8
- Ihr persönlicher Medikationsplan  
Alle Medikamente auf einen Blick ..... 11
- Elektronischer Medikationsplan (eMP) ..... 11
- Aging Brain - Hilft Hirntraining,  
die geistige Vitalität zu erhalten?..... 13
- Ärztliche Versorgung im Rheingau-Taunus-Kreis ..... 15
- Zahl der Arztbesuche, häufigste Krankheiten..... 17
- Schlaganfall und beeinflussbare Risikofaktoren ..... 19
- Wichtig: Impfschutz in jedem Alter ..... 20
- Telemedizin - Zeitgemäße Anwendunge ..... 23
- Wasser trinken für die Gesundheit ..... 25
- Depressionen erkennen und Hilfe finden.....27
- Was schützt vor Mücke, Zecke und Co? ..... 29
- Bildung fürs Leben..... 30
- Gesundheit mit Biss ..... 35
- Eisenmangel - Symptome, Gefahren, Vermeidung .....37
- Tätigkeitsbereiche der Gesundheitsämter ..... 38
- Den gefährlichen Keimen den Kampf ansagen..... 39

- Die Hygienebelehrung .....41
- Schwer gesund? ..... 49
- Sehschwäche - Früherkennung schützt .....51
- Heimische Betriebe .....53
- Natur heilt - Naturheilkundliche Medizin im Trend... 54
- Meine Gesundheit - Meine Umwelt .....55
- Ausbildungsberufe ..... 57
- Musik und Tanz - gut für Körper und Seele .....59
- Gesprächskreis für Angehörige von Menschen  
mit Demenz ..... 63
- 10 Jahre Pflegestützpunkt .....71
- Familienrecht ..... 78
- Nicht nur Kinder brauchen Märchen..... 80
- Bundesgemeinschaft Senioren-Organisation.....81
- Unsere Haut..... 82
- Auch das Sterben gehört zum Leben ..... 84
- Teilhabe am Leben der Gemeinschaft..... 87
- Inklusions-Angebote ..... 96
- „Hier wissen alle, wovon ich rede“ ..... 98

**NEU: FACH-STELLEN-BÖRSE ..... 103**



**Pflegen Sie einen Angehörigen?**  
Nutzen Sie kostenfreie Pflegehilfsmittel  
für die häusliche Pflege!

Die  
Pflegekasse  
übernimmt  
bis zu 40€  
monatlich!



**Kostenfrei anrufen**  
**0800 00083 64**  
[www.mein-pflegeset.de](http://www.mein-pflegeset.de)



# Fremdsprachliches Verzeichnis

(Nur in Schwerpunkten. Aus Platzgründen können hier nicht alle ärztlichen und medizinischen Dienstleistungen übersetzt werden)

<b>Allgemeinmedizin</b> ..... 9	<b>Orthopädie</b> ..... 24
General medical practise   Médecine générale	Orthopaedics   Orthopédie
Medycyna ogólna   Общая медицина	Ortopedia   Ортопедия
Medicina general   Genel tıp	Ortopedia   Ortopedi
پزشکی عمومی   طب عام	پزشکی استخوان و شکسته بندی   تقويم العظام
<b>Augenheilkunde</b> ..... 12	<b>Physikalische und Rehabilitative Medizin</b> ..... 26
Ophthalmic surgery   Ophtalmologie	Physical and rehabilitative medicine
Okulistyka   Офтальмология	Médecine physique et de réadaptation
Oftalmología   Göz hastalıkları tıbbı	Medycyna fizyczna i rehabilitacyjna
چشم پزشکی   طب العيون	Физическая и реабилитационная медицина
<b>Chirurgie</b> ..... 12	Medicina física y de rehabilitación
Medical surgery   Chirurgie	Fiziksel ve rehabilitasyon tıbbı
Chirurgia   Хирургия	پزشکی طبیعی و توانبخشی   العلاج الطبيعي والتأهيلي
Cirurgia   Cerrahi	<b>Radiologie</b> ..... 28
جراحی   جراحة	Radiology   Radiologie
<b>Frauenheilkunde und Geburtshilfe</b> ..... 14	Radiologia   Радиология
Gynaecology   Gynécologie	Radiología   Radyoloji
Ginekologia   Гинекология	راديوالوژی   العلاج بالإشعاع
Ginecología   Kadın hastalıkları	<b>Urologie</b> ..... 28
پزشکی زنان   أمراض النساء	Urology   Urologie
<b>Hals-Nasen-Ohrenheilkunde</b> ..... 14	Urologia   Урология
Ear -, nose- and throat therapy   Oto-rhino-laryngologie	Urología   Üroloji
Otornolaryngologia   Оториноларингология	پزشکی تناسلی و مجراهای ادراری   المسالك البولية
Otorrinolaringologia   Burun-Kulak-Boğaz sağlığı	<b>Zahnärzte</b> ..... 32
پزشکی گوش و حلق و بینی   أنف وأذن وحنجرة	Dental surgeons   Dental surgeons
<b>Haut- und Geschlechtskrankheiten</b> ..... 16	Stomatolodzy   Стоматологи
Dermatology and venereal diseases	Dentistas   Diş doktorları
Maladies de la peau et vénérologie	دندانپزشکان   أطباء الأسنان
Choroby skóry i weneryczne	<b>Hebammen</b> ..... 47
Кожные и венерические заболевания	Midwives   Sages-femmes
Enfermedades de la piel y venéreas	Położne   Акушеры
Deri ve cinsel hastalıklar	Matronas   Ebeler
الأمراض الجلدية والتناسلية	ماماها   القابلات
پزشکی پوست و بیماریهای تناسلی	<b>Physiotherapie</b> ..... 52
<b>Innere Medizin</b> ..... 16	Physiotherapists   Physiothérapeutes
Internal medicine   Médecine interne	Fizjoterapeuci   Физиотерапевты
Internistya   Терапия	Fisioterapeutas   Fizik tedavi uzmanları
Medicina interna   İç hastalıklar tıbbı	فيزيوتراپيستة   المعالجون الطبيعيون
پزشکی داخلی   باطني	<b>Rettdienste und Notrufe</b> ..... 7
<b>Kieferorthopädie</b> ..... 36	Rescue services and Emergency Services
Dentofacial orthopaedics   Orthodontie	Services de sauvetage et urgences
Ortodoncja   Челюстно-лицевая хирургия	Služby ratunkowe i Pomoc Doraźna
Ortodoncia   Çene ortopedisi	Службы спасения и экстренные случаи
پزشکی فک و دندان   تقويم الأسنان	Servicios de salvamento y urgencias
<b>Kinderärzte</b> ..... 22	Kurtarma hizmetleri ve acil durum
Paediatricians   Pédiatres	سرويسهای نجات و اوژانس   خدمات الإسعاف والطوارئ
Pediatrzy   Детские врачи	<b>Kliniken</b> ..... 43
Pediatras   Çocuk doktorları	Clinics   Cliniques
پزشکان کودکان   أطباء الأطفال	Kliniki   Клиники
<b>Nuklearmedizin</b> ..... 24	Clínicas   Klinikler
Nuclear medicine   Médecine nucléaire	کلينیکها   العيادات
Medycyna nuklearna   Ядерная медицина	<b>Beratungsstellen</b> ..... 87
Medicina nuclear   Nükleer tıp	Advisory agencies   Services de consultation
پزشکی هسته ای   الطب النووي	Poradnie   Консультации
	Centros de Asesoramiento   Danışmanlık büroları
	مراكز مشاوره   الاستشارات

## NOTRUFNUMMERN

Polizei .....	1 10
Feuerwehr .....	1 12
Rettungsdienst / Notarzt .....	1 12
Zentrale Leitstelle Rettungsdienst / Feuerwehr Bad Schwalbach .....	(0 61 24) 1 92 22
Ärztlicher Bereitschaftsdienst .....	11 61 17
Zahnärztlicher Notdienst.....	0180 5 60 70 11*
* 14 ct/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct/Min.	
Giftnotruf (Uniklinik Mainz) .....	(0 61 31) 1 92 40
Apotheken-Notdienst .....	0800 0 02 28 33



## Weitere Rufnummern für besondere Notlagen

AIDS-Beratung .....	(0 61 24) 510-572 ..... oder 510-352
<b>Wildwasser Wiesbaden e.V.</b> Verein gegen sexuellen Mißbrauch Beratung für Mädchen und Frauen .....	(06 11) 80 86 19
<b>Frauenhaus Bad Schwalbach.....</b>	(0 61 24) 72 92 17
<b>Kinder- und Jugendtelefon</b> „Nummer gegen Kummer“ .....	11 61 11*
www.nummergegenkummer.de	
<b>Kinderschutzbund</b> <b>Regionalverband Rheingau</b> Neustr. 5, 65366 Geisenheim .....	(0 67 22) 55 15
www.kinderschutzbund-rheingau.de	
<b>Kinderschutzbund</b> <b>Regionalverband Untertaunus</b> Lessingstraße 5, 65232 Taunusstein .....	0171 2 25 97 20
<b>Elterntelefon .....</b>	0800 1 11 05 50*
<b>Telefonseelsorge .....</b>	11 61 23
oder ..... 0800 1 11 01 11	
oder ..... 0800 1 11 02 22	
<b>Weißer Ring e.V.</b> Verein für Kriminalitätsofferhilfe Opfer-Notruf.....	11 60 06*
* (kostenfrei)	

## Umweltbildungsangebote des EAW

### Die Müllwerkstatt



Lernen und Forschen auf dem Wertstoffhof und der Kompostierungsanlage in Taunusstein-Orlen  
Für Grundschulklassen und Schüler der Sekundarstufe 1.

Melden Sie sich an!

**Info-Telefon**

06124 / 510 - 493

www.eaw-rheingau-taunus.de



### Die Abfall-Detektive

Wie und warum wird Abfall getrennt?  
Was passiert mit dem Abfall?  
Wie kann man Abfälle vermeiden?

Die Teilnahme von Kindergärten  
aus dem Rheingau-Taunus-Kreis  
ist kostenlos.



**EAW** Eigenbetrieb Abfallwirtschaft  
Rheingau-Taunus-Kreis



## HERZSTILLSTAND.

Jeden kann es treffen.

Die sofortige Herzdruckmassage verdoppelt bis verdreifacht die Überlebenschance.

Reanimation ist einfach.  
Jeder kann es tun. 100 Pro!

### 1. PRÜFEN

Keine Reaktion? Keine oder keine normale Atmung?



### 2. RUFEN

Rufen Sie **112** an.  
Oder urrenlassen Sie eine andere Person zum Notruf.



### 3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell in der Mitte des Brustkorbs: **mind. 100x pro Minute**. Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.



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



Eine Initiative von:

Berufsvverband Deutscher Anästhesisten e.V.

Deutsche Gesellschaft für  
Anästhesiologie und Intensivmedizin e.V.

In Kooperation mit:

German Resuscitation Council e.V.

Stiftung Deutsche Anästhesiologie

ein Leben  
retten

100 Pro   
reanimation

**Hinweise zu Tätigkeitsschwerpunkten:**

Zur Erleichterung der Auffindbarkeit des Verzeichnisses beinhaltet dieses neben der Arzt- oder Facharztbezeichnung auch Spezialgebiete und spezielle Diagnostik- und Therapieverfahren als Tätigkeitsschwerpunkte. Diese wurden mit einem \* gekennzeichnet.

Aufgrund der Berufsordnung der Landesärztekammern ist das Führen von selbstgewählten Tätigkeitsschwerpunkten gestattet. Tätigkeitsschwerpunkte dürfen nur angekündigt werden, wenn diese Angaben nicht mit, nach ärztlichem Weiterbildungsrecht erworbenen Qualifikationen verwechselt werden können. Alle Angaben, insbesondere von Tätigkeitsschwerpunkten, basieren auf eigener Mitteilung des Arztes/Ärztin oder veröffentlichten und frei zugänglichen Datenquellen von Kammern, Verbänden oder Institutionen und erfolgen ohne Überprüfung seitens des Herausgebers und Verlegers. Für die Richtigkeit der mit einem \* gekennzeichneten Rubriken sind ausschließlich die dort aufgeführten Kunden verantwortlich und wird vom Herausgeber und Verleger keine Haftung übernommen.

**ÄRZTE – FACHÄRZTE – ÄRZTLICHE UND MEDIZINISCHE DIENSTLEISTUNGEN**

**Akupunktur\***

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

**Orthopädische Praxis Dr. Kriese**

**Ärztehaus am Otto-Fricke Krankenhaus**

■ **Martha-von-Opel-Weg 34c ..... 24 83**

(barrierefreier Zugang)

www.dorso.de

siehe auch Anzeige unter Orthopädie

Schlangenbad (0 61 29)

Thiel Sabine Dr.med. .... 81 42

Taunusstein (0 61 28)

Glees Markus Dr.med. .... (0 61 31) 27 60 70

Mehta Herta ..... 96 85 62

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Holz Isabel Doctor en Medicina/Univ. Chile ..... 17 15

Walluf (0 61 23)

Hartmann Jörg Dr.med. .... 7 25 67

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Hartmann Axel Dr.med. .... 68 59

Kölle Ursula Dr.med. .... 98 89 48

Riederer-Göpfert Ute Dr.med. .... 9 56 88 11

Niedernhausen (0 61 27)

Hauke Jutta Dr.med. .... 84 50

Ihm Susanne Dr.med. .... 80 42

Lorbach Renate Dr.med. .... 9 99 10 27

**Allgemeinmedizin, Praktische Ärzte, Ärzte**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Döring Helmut Dr.med ..... 20 36

Herwig Andreas Dr.med. .... 37 77

Paul Stefan, Ziegler-Helmenstein Karin ..... 7 70 80

Reichert Brigitte Dr.med. .... 15 01

Tolksdorff Sofie, Löffke Oliver ..... 21 69

Aarbergen (0 61 20)

Erbe Christian, Luley Claudia ..... 54 71

Jalal Najibullah Dr..... (0 64 30) 9 28 77 37

Klöppel Elke Dr.med. .... 57 56

Werner Sigrun, Goetzie Sven ..... 33 42

Heidenrod (0 61 20)

Grutza S. Dr. .... 97 85 27

Lysk Kay .....(0 61 24) 7 06 80

Hohenstein (0 61 20)

Riegger Maria Dr. .... 10 83

Schlangenbad (0 61 29)

Kasper-Dahm Gudrun, Thiel Sabine Dres.med. .... 81 42

Taunusstein (0 61 28)

Heinzer Heinz ..... 69 72

Heuberger D. Dr.med.

Dvir, A.Y. Dr.med..... 97 00 41

Öftring Christoph, Schneider Lilli, Wittmann Sinje ..... 32 16

Mehta Herta ..... 96 85 62

Akhouaji Hicham, Akhouaji Kathrin ..... 98 20 52

Molter Elke, Boss Anja Dres.med. .... 4 34 50

**Seiler Reinhold Andreas**

Arzt für Allgemeinmedizin

■ **Wehen, Aarstr. 243..... 8 40 25**

Mobil 0160 – 96 20 61 19

**Voigtmann, Thomas**

Facharzt für Allgemeinmedizin

Naturheilverfahren, Palliativmedizin

Anthroposophische Medizin

Integrative biologische Krebsmedizin

**Ziegelhüttenweg 2 ..... 97 29 88**

www.integrative-allgemeinmedizin-taunusstein.de

Rheingau

Eltville (0 61 23)

Haase Astrid, Immesberger Ursula,

Merzbach Stefanie, Rusch Friedrich Dres.med. .... 24 89

Holz Isabel Doctor en Medicina/Univ. Chile ..... 17 15  
**Kaulfuß Corinna Dr.med.**  
**Gärtner Stephanie Dr.med.**  
 Facharztpraxis für Allgemeinmedizin  
 ■ **Ringstraße 33** ..... **90 29 10**  
 www.facharztpraxis-fuer-allgemeinmedizin.de  
 Ries Cornelia Dr.med. .... 90 08 88  
 Weber-Thaer Konstanze Dr.med. .... 70 50 90

**Geisenheim (0 67 22)**

Graf von Ingelheim Franz-Anselm Dr.med. .... 81 55  
 Holtappels Ulrich Dr.med. .... 9 37 01 73  
 Kolow Nikolai Dr.med. .... 59 00  
 Schibalski Thomas & Kollegen ..... 56 30  
 von Ameln Günther ..... 81 82  
 von Einem genannt von Rothmaler Ilsabe Dr.med. .... 7 14 70

**Kiedrich (0 61 23)**

Gugerel Michael Dr.med. .... 22 90  
 Hella Corina-Ofelia ..... 23 39  
 Rojzman Marie-Anne ..... 9 99 70 88

**Lorch (0 67 26)**

Haschä Brigitte, Ohmer Michael,  
 Ott Matthias Dres.med. .... 3 33

**Oestrich-Winkel (0 67 23)**

Bantzen Karl-Bertram Prof.Dr.med.,  
 Kau Ulrich, Müller Lena Dres.med. .... 34 25  
 Knobloch Erich Dr.med. .... 50 73

**Marks Matthias Dr.med.**

Facharzt für Innere Medizin-Notfallmedizin  
 Hausarztpraxis

■ **Albansgasse 1** ..... **54 22**  
 www.praxis-marks.com  
 Waller Ole ..... 40 37

**Rüdesheim (0 67 22)**

Donie Ulrike Dr.med. .... 23 71  
 Kurreck Karin Dr.med. .... 20 01  
 Marzoll Sylvia Dr. .... 25 85

**Walluf (0 61 23)**

Hagen Werner, Hartmann Jörg,  
 Rimili Kerstin, Dres.med. .... 7 25 67  
 Hammel Horst Dr.med.rer.nat.,  
 Henschel Dieter Dr.med. .... 7 26 79

**Idstein und Umgebung**

**Idstein (0 61 26)**

Kölle Ursula Dr.med. .... 98 89 48

**Lundstedt Karina**

Fachärztin für Allgemeinmedizin

■ **König-Adolf-Platz 1** ..... **33 35**  
 Mogensen Glenn ..... 5 31 30

Riederer-Göpfert Ute Dr.med. .... 9 56 88 11  
 Röther Caroline ..... 89 56

**Hünstetten (0 61 26)**

Behringer Felix Dr.med. .... 2 26 77 00  
**Krämer Kirsten** ..... **9 59 14 47**

**Kirsten Krämer**  
 Fachärztin für Allgemeinmedizin

Auf der Langwies 1b  
 65510 Hünstetten-Wallbach  
 Telefon (0 61 26) 95 91 447

Termine täglich nach Vereinbarung

**Niedernhausen (0 61 27)**

Hauke Jutta Dr.med. .... 84 50  
 Ihm Dres.med., Bernhard Marcus ..... 80 42  
 Lorbach Renate, Voßschulte Gerd Dres.med. .... 10 07  
 Maikranz-Roder Annette ..... 10 91  
 Strelitz Marion Dr..med. .... 53 87

**Waldems (0 60 87)**

Nothhof Jutta ..... (0 61 26) 9 52 84 78

**Anästhesiologie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Schlangenbad (0 61 29)**

Melcher Birte Dr.med. .... 0178 - 6 66 67 56

**Taunusstein (0 61 28)**

Graß Bernhard ..... 30 95

**Rheingau**

**Eltville (0 61 23)**

Steiner Marcel-Philippe ..... 21 00

**Rüdesheim (0 67 22)**

Donie Aloysius Dr.med. .... 49 00

**Idstein und Umgebung**

**Idstein (0 61 26)**

Ruffing Markus Dr.med. .... 9 52 65 99

**Ambulante Operationen\***

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Taunusstein (0 61 28)**

Tagesklinik Taunusstein  
 Ambulantes OP Zentrum ..... 30 95

# Ihr persönlicher Medikationsplan

## Alle Medikamente auf einen Blick

### Information für Patienten

Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn Sie regelmäßig auf mehrere Medikamente angewiesen sind, dürfen Sie den Überblick nicht verlieren. Einnahmefehler können die Wirkung einzelner Arzneimittel verstärken oder verringern und Ihnen damit schaden. Auch alle Ärzte, bei denen Sie in Behandlung sind, müssen über Ihre gesamte Medikation Bescheid wissen. Nur so können Sie das Risiko unerwünschter Wechselwirkungen bei der Verschreibung von Arzneimitteln verringern.

#### Doch Hand aufs Herz: Wer hat auf Anhieb den Überblick über seine Medikamente parat?

Seit dem 1. Oktober 2016 haben Sie laut Gesetzgeber Anspruch auf einen persönlichen Medikationsplan, wenn Sie gleichzeitig mindestens drei verordnete, systemisch wirkende (d. h. im Körper wirkende) Medikamente anwenden und die Anwendung über mindestens vier Wochen vorgesehen ist. So können Sie jederzeit nachlesen, wann und wie Sie welches Medikament einnehmen müssen.

#### Welche Vorteile hat ein Medikationsplan?

Der Medikationsplan ist ein persönliches Verzeichnis aller verordneten sowie der nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel, die Sie einnehmen oder anwenden.

Sie haben alle Informationen über Ihre Medikation schnell zur Hand. Wenn Sie von einem anderen Arzt oder Apotheker nach Ihren Arzneimitteln gefragt werden, vergessen Sie nichts mehr, weil Sie dann einfach nur Ihren Medikationsplan vorlegen müssen.

#### Wer erstellt Ihren Medikationsplan?

In der Regel erstellt den Medikationsplan Ihr Hausarzt. Wenn Sie keinen Hausarzt haben, kann auch ein Facharzt, der überwiegend Ihre Arzneimitteltherapie koordiniert, den Medikationsplan ausstellen.

In jedem Fall sollten Sie aber nur einen Arzt um die Erstellung des Medikationsplans bitten.

#### Nutzen Sie Ihren Medikationsplan

Bringen Sie Ihren Medikationsplan zu jedem Arztbesuch mit. Nehmen Sie Ihren Medikationsplan mit, wenn Sie Rezepte einlösen oder rezeptfreie Medikamente kaufen.

Informieren Sie Ihren Arzt auch über nicht verschreibungspflichtige Medikamente, die Sie in der Apotheke kaufen, damit diese gegebenenfalls auf Ihrem Medikationsplan ergänzt werden können.

Nutzen Sie dieses Angebot, damit sind Sie auf der sicheren Seite!

Kassenärztliche Bundesvereinigung



## Elektronischer Medikationsplan (eMP)

Der elektronische Medikationsplan (eMP) ist die digitale Weiterentwicklung des bereits im Oktober 2016 eingeführten bundeseinheitlichen Medikationsplans (BMP). Neu ist, dass nun sowohl Haus- als auch Fachärzte den Plan aktualisieren müssen und ihn direkt auf der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) speichern können. So dient der Plan der Information aller am Medikationsprozess Beteiligten.

#### Start:

Ab Sommer 2020 - sobald die notwendige Technik in der Praxis verfügbar ist und die oder der Versicherte die PIN für die eGK von der Krankenkassen erhalten hat.

Den eMP müssen Haus- und Fachärzte für anspruchsberechtigte Versicherte ausstellen und aktualisieren, sofern diese das wünschen.

#### Voraussetzungen:

TI-Anbindung (mit E-Health-Konnektor), Konnektor-Modul eMP, PVS-Modul eMP, weiteres Kartenterminal, eHBA

Quelle: <https://www.kbv.de/html/39802.php>

**Arbeitsmedizin**

**Rheingau**  
Eltville (0 61 23)

Griese Jochen ..... 70 17 40

**Idstein und Umgebung**

Niedernhausen (0 61 27)

Zutt Matthias ..... 96 72 78

**Augenheilkunde**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Taunusstein (0 61 28)

Trombetta N. Dr. .... 51 64

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

**Weisenborn Frithjof Dr.med. & Kollegen**

Augenärzte

■ **Kiliansring 7** ..... **6 12 82**

Rüdesheim (0 67 22)

Büttner Andreas Dr. .... 28 32

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Augenarztpraxis ProVision ..... 9 78 08 80

Herfurth Matthias Dr.med., Kinzel Karin ..... 28 81

Niedernhausen (0 61 27)

Scharwey Kerstin Dr.med. .... 15 42

**Chinesische Medizin\* (TCM)**

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Neeb Gunter Dr. .... 56 05 25

**Chirotherapie/Chiropraktik\***

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

**Orthopädische Praxis Dr. Kriese**

Ärztehaus am Otto-Fricke Krankenhaus

■ **Martha-von-Opel-Weg 34c** ..... **24 83**

(barrierefreier Zugang)

www.dorso.de

siehe auch Anzeige unter Orthopädie

Zöllner Jan Priv.-Doz. Dr.med. .... 50 15 00

Hohenstein (0 61 20)

Abelar Steffen Dr.med.dent. .... 9 06 00

Taunusstein (0 61 28)

Geyer Ralf-Dieter Dr.med. .... 4 36 63

Glees Markus, Stein Patrick Dres.med. .... (0 61 31) 27 60 70

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Boddin Jörg, Kranz Ulrich, Regentrop Hans-Jörg,  
Schaub Sebastian Dres.med. .... 6 01 90

Merzbach Stefanie Dr.med. .... 24 89

Lorch (0 67 26)

Haschä Brigitte, Ohmer Michael,  
Ott Matthias Dres.med. .... 3 33

Oestrich-Winkel (0 67 23)

Eckhardt Martin ..... 37 44

Kau Ulrich Dr.med. .... 34 25

Rüdesheim (0 67 22)

Edinge Michae, Lengsfeld Markus Prof.Dr.med. .... 59 39

Steppuhn Albrecht ..... 23 71

Walluf (0 61 23)

Hagen Werner ..... 7 25 67

Hamme Horst Dr.med.Dr.rer.nat. .... 7 26 79

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Hartmann Axel Dr.med. .... 68 59

Hünstetten (0 61 26)

Behringer Felix Dr.med. .... 2 26 77 00

Waldems (0 61 26)

Nothhof Jutta Dr.med. .... 9 52 84 78

**Chirurgie/Unfallchirurgie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Strauch Dirk, Umscheid Thomas Dr.med.,  
Zöllner Jan Priv.-Doz.Dr.med. .... 50 15 00

Taunusstein (0 61 28)

Glees Markus, Stein Patrick Dres.med. .... (0 61 31) 27 60 70

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Boddin Jörg, Kranz Ulrich, Regentrop Hans-Jörg,  
Schaub Sebastian Dres.med., Nottarp Miriam ..... 6 01 90

Rüdesheim (0 67 22)

■ **MVZ am St. Josefs-Hospital Rheingau  
Chirurgie**

**Eibinger Straße 9** ..... **490 – 701**

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Kraus Peter Dr.med. .... 69 50

# Aging brain – Hilft Hirntraining, die geistige Vitalität zu erhalten?

„Dafür habe ich doch Zeit, wenn ich in Rente bin.“ Kennen Sie diesen Spruch? Und plötzlich sind Sie pensioniert – und die Zeit ist da für alles, was Sie immer schon einmal tun wollten. Philosophieren, fremde Länder entdecken oder ein neues Instrument lernen. Angebote gibt es viele. Aber jetzt stellt sich plötzlich eine andere Frage, nämlich: „Bringt das denn alles noch was?“ Oder ist es nicht schlichtweg vergebene Liebesmüh, da man eh alles wieder vergisst?

Die Hirnforschung macht Mut. Nach ihr ist es zum Lernen nie zu spät und wir können auch mit 100 noch eine neue Sprache oder ein ganzes Drama lernen. Natürlich wird das Gehirn mit den Jahren älter. Damit verändert sich auch der Lernprozess. Aber wenn man weiß, wie das ältere Gehirn tickt und wo seine Stärken und Schwächen liegen, kann lebenslang lernen. Denn es ist weniger das Alter, wenn die Denkleistung nachlässt, sondern viel mehr der Trainingszustand. „Das Gehirn ist wie ein Muskel. Je besser es trainiert ist, desto besser funktioniert es. Und je mehr wir lernen, desto schneller geht es. Das ist in jedem Alter gleich“, sagt Prof. Pöppel von der Universität München.



In der Kindheit und Jugend fliegt einem das Wissen buchstäblich zu. Eine neue Sprache lernt sich so nebenbei. Wie selbstverständlich bedienen Zehnjährige den Computer. Und stellt man sie auf Inline-Skates, Skier oder Schlittschuhe, dann machen sie innerhalb von ein paar Stunden atemberaubende Fortschritte. Ihre Reaktionszeit ist unübertrefflich schnell. Aber schon ab etwa 20 Jahren deutlich lässt die Fähigkeit zum einfachen Lernen nach. Kinder und Jugendliche haben zudem ein Manko in Bezug auf das Lernen: Sie verlieren schnell die Lust und lassen sich leicht ablenken.

Bei Älteren ist das nicht so. Alle Aufgaben, bei denen das Konzentrationsvermögen eine entscheidende Rolle spielt, können ältere Teilnehmer besser als jüngere. Dies zeigte ein Test an der Universität Dortmund. Außerdem lernen Ältere mehr aus ihren Fehlern, während Jüngere immer mal wieder in die gleichen Fettnäpfchen tappen. Dafür müssen sich Ältere ihr Wissen mit mehr Ausdauer erwerben. Die Grammatikregeln einer neuen Sprache erfassen sie nicht so schnell und intuitiv wie die Jüngeren. Neue Begriffe und Vokabeln können sie sich nicht einfach so merken, sondern müssen sie regelrecht pauken. So geht das alles etwas langsamer.

Wägt man die Vor- und Nachteile jedoch gegeneinander ab, so schneiden ältere Menschen beispielsweise in Sachen Sprachverstehen und -verarbeitung genauso gut ab wie jüngere. Dennoch gibt es eine Hürde: Für die Wahrnehmung und die Körperbeherrschung braucht man im Alter mehr Aufmerksamkeit als in der Jugend. Wenn also ein älterer Mensch Auto fährt, darf er sich nicht dabei unterhalten, sondern muss sich voll auf die Straße konzentrieren.

Zusammengefasst kann man das Gehirn von Älteren wie folgt beschreiben: Was man an Schnelligkeit einbüßen muss, macht man durch Ausdauer und Konzentrationsvermögen mehr als wett. Und dies kann man unterstützen, zum einen durch gezielte sportliche Übungen und zum anderen durch gezielte Gehirn- anregungen.

- Bieten Sie Ihrem Gehirn Abwechslung im Alltag. Machen Sie z. B. jeden Tag etwas Neues. Denn das Gehirn braucht Anregungen und will beschäftigt werden. Eine abwechslungsreiche, interessante und anregende Umwelt regt das Gehirn zu einer verstärkten Aktivität an, dadurch wird der normale Abbau von Nervenzellen verlangsamt. Hingegen führt ein Mangel oder das völlige Fehlen an anregenden Umwelteinflüssen zur Unter- oder Fehlentwicklung der Nervenzellen.
- Lernen Sie etwas, was Ihnen Spaß macht. Warum nicht chinesische Schriftzeichen, wenn Sie die wunderschön finden. Denn mit Spaß lernt es sich leichter, schneller und man merkt es sich besser.
- Stellen Sie eine persönliche Beziehung zu dem Lernstoff her. Wenn Sie planen, in Urlaub zu fahren, dann lernen Sie zuvor Wörter aus der dortigen Sprache. Oder lesen Sie sich zuvor in die dortige Kultur ein. So werden verschiedene Bereiche in Ihrem Gehirn aktiviert, die sich dann untereinander vernetzen können. Aus der Hirnforschung weiß man: Nur Nervenzellen, die gleichzeitig erregt werden, bilden miteinander Kontaktstellen aus.
- Machen Sie Sport. Bei älteren Menschen wirkt körperliche Fitness besonders stark auf die geistige Leistungsfähigkeit.

Übrigens, noch ein Nachtrag: Lernen hilft nicht nur gegen die normale Vergesslichkeit, sondern in gewisser Weise sogar, dem Alzheimer vorzubeugen. Wie kann das funktionieren? Je mehr Hirnbereiche Sie nämlich durch Denken trainieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass gesunde Nervenzellen die Funktion der durch Alzheimer geschädigten Nervenzellen übernehmen. Allerdings ist dieser Vorteil leider auch irgendwann aufgebraucht. Dann allerdings verschlechtert sich der Zustand schneller als bei den weniger gebildeten Menschen. Aber dennoch bedeutet dies, dass geistige Vitalität hilft, den spürbaren Krankheitsbeginn hinauszuzögern und damit dem Betroffenen noch ein paar zusätzliche schöne Jahre zu schenken.

Winkelmann Ragnar Dr.med. .... 9 57 99 95

Oestrich-Winkel (0 67 23)

Rietzkow Martin ..... 50 20

**Diabetologie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**  
Tausenstein (0 61 28)

Molter Elke, Boss Anja Dres.med. .... 4 34 50

Visse-Rabanus Kerstin Dr.med.,  
Voigtmann Thomas ..... 97 29 88

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Schneider Arne Prof.Dr.med. .... 21 00

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Jansen Tsau-Ju Dr.med. .... 95 83 90

**Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Gynäkologie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**  
Bad Schwalbach (0 61 24)

Gollan-Dönges Christina Dr., ..... 1 20 66

Tausenstein (0 61 28)

**Dr. Susanne Becker, Dr. Anne-Rose Schardt,**

**Sabine Schüler**

Mühlfeldstr. 22, 65232 Tausenstein-Hahn .....54 99

Fax: (0 61 28) 52 28

ihre-frauenaerztinnen@t-online.de

www.ihre-frauenaerztinnen.com

**Unsere Leistungen:**

- Mädchensprechstunde
- Antikonzeptionsberatung
- Krebsvorsorge
- Schwangerschaft
- Ultraschalldiagnostik
- Onkologie
- Wechseljahre
- Senkungsbeschwerden
- Impfungen

Müller Estrella, Wambach-Kluge Susanne Dres.med.,  
Staab Kurt ..... 96 47 23

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Wenzel Stefan Dr.med ..... 41 23

Geisenheim (0 67 22)

Brunswig Winnie, Ulte Heike Dres.med. .... 6 42 42

Rüdesheim (0 67 22)

■ **MVZ am St. Josefs-Hospital Rheingau**

**Gynäkologie**

**Eibinger Straße 9 ..... 490 – 935**

Gaberle Hans-Eckhart Dr.med. .... 22 48

Walluf (0 61 23)

Chow Wai Man Dr.med ..... 7 42 34

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Lighvani Amin, Samstag Kirsten Dr.med. .... 5 71 44

Schwarz Ilona Dr.med. .... 28 95

Hünstetten (0 61 26)

Sauer Isolde ..... 5 17 07

Niedernhausen (0 61 27)

Wegner Tatjana ..... 33 55

**Fußchirurgie\***

**Rheingau**

Rüdesheim (0 67 22)

■ **MVZ am St. Josefs-Hospital Rheingau**

**Fußchirurgie**

**Eibinger Straße 9 ..... 490 – 923**

**Gastroenterologie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Marx Norbert, Racky Stefan Dres.med. .... 50 17 30

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Schmitt Thomas, Schneider Arne Dres.med.,  
Menger Michael ..... 21 00

**Gefäßchirurgie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Umscheid Thomas Dr.med., Vitolianos Nikolaos ..... 50 15 00

**Hals-Nasen-Ohrenheilkunde**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Spiekermann Torsten ..... 33 30

Tausenstein (0 61 28)

Pogorzelski Benjamin,  
Pogorzelski-Assad Azadeh Dres.med. .... 2 12 04

Spielhaupter Maria Magdalena Dr.medic ..... 4 31 64

► weiter auf Seite 16

# Ärztliche Versorgung im Rheingau-Taunus-Kreis

Laut einer aktuellen Analyse der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) zur ambulanten medizinischen Versorgung ist der Rheingau-Taunus-Kreis nach wie vor gut mit Ärzten versorgt. Dennoch gilt die Suche nach Nachfolgern für Praxen weiterhin als schwierig, so dass nach alternativen Möglichkeiten gesucht werden muss. Um die Versorgung auch zukünftig sicherzustellen, bieten sich die Ansiedelung von Medizinischen Versorgungszentren sowie die Arbeit in Weiterbildungsverbänden an.

Die aktuelle Auswertung der Zahlen zur ambulanten Versorgung im Rhein-Main-Gebiet richtet den Blick auf die derzeitige und künftige ambulante Versorgungslage sowie auf verlässliche demografische Daten. Erfreulich ist, dass in jeder Kommune niedergelassene Hausärzte praktizieren. Laut KV sind in den Planungsbereichen Idstein und Taunusstein Neuniederlassungen von Hausärzten möglich, während in den Planungsbereichen Bad Schwalbach, Eltville, Rüdesheim und Geisenheim eine statistische Überversorgung besteht.

In der wohnortnahen fachärztlichen Versorgung ist das Kreisgebiet bei allen Fachgruppen statistisch Überversorgt. Der höchste Versorgungsgrad ist mit mehr als 220 Prozent für die Chirurgie festzustellen.

Im Rheingau-Taunus-Kreis gibt es zirka 110 Hausärzte. Das Durchschnittsalter der Hausärzte liegt bei 55 Jahren, bei den Fachärzten bei 53 Jahren. Trotz guter Versorgung und oft verlängerter Berufstätigkeit der Ärzte über das 65. Lebensjahr hinaus, ist im Hinblick auf das Jahr 2030 mit erheblichem Nachbesetzungsbedarf zu rechnen. Bei den allgemeinen Fachärzten ist ein besonderes Augenmerk auf die Fachgruppe der Urologen zu richten, wo bis zum Jahr 2030 alle Ärzte altersbedingt ausscheiden könnten.

Der Landkreis wird weiter für den Standort werben, Informationen und familienfreundliche Anreize für eine Ansiedlung oder eine Praxisübernahme bieten. Mittlerweile kann über Weiterbildungsverbände flächendeckend eine Fortbildung im Bereich Allgemeinmedizin im Verbund angeboten werden. Durch organisatorische Straffung der Anerkennungszeiten können sich die Weiterbildungszeiten in verschiedenen Fachgebieten verkürzen. Junge Hausärzte würden dann dem Gesundheitswesen früher zur Verfügung stehen. Und wenn sie sich für eine Niederlassung in einer hessischen Region mit einem Versorgungsbedarf entscheiden, können sie von der Kassenärztlichen Vereinigung und den Krankenkassen ein Startkapital von bis zu 55.000 Euro erhalten. Einen solchen Weiterbildungsverbund gibt es im Rheingau. Er verknüpft mit einigen niedergelassenen Rheingauer Ärzten und dem St. Josefs-Hospital in Rüdesheim die stationäre und ambulante Weiterbildung in der Klinik und Allgemeinpraxen des Kreises.

Die Gründung von Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) als Alternative zu Einzelpraxen sollte zudem ausgeweitet werden. Hier könnten sowohl freie als auch angestellte Ärzte tätig werden, die beispielsweise Wert auf eine geregelte Arbeitszeit legen.

Zunehmend diskutieren Fachleute über das Potenzial der Telemedizin, die als eine im Gesundheitswesen relativ junge Disziplin immer mehr an Bedeutung im Rheingau-Taunus-Kreis gewinnt. Dies wird im Artikel über die Elektronische Gesundheitsakte und über Gesundheits-Apps näher beschrieben.



**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Bardenhewer Cornel ..... 70 54 64  
Teichert Kerstin Dr.med. .... 50 88

Rüdesheim (0 67 22)

Bardenhewer Andreas ..... 91 05 55

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

**Striedter R. & C. Dres.med. .... 15 43**

**hno am hexenturm**

**Dres. med. R. & C. Striedter**  
Fachärzte für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Gerichtsstraße 9  
65510 Idstein

Telefon (06126) 1543  
Fax (06126) 584971  
info@hno-striedter.de  
www.hno-striedter.de



Hohenstein(0 61 20)  
Abelar Steffen Dr.med.dent. .... 9 06 00

Schlangenbad (0 61 29)

Manner Nicola, Travers-Schubert Verena Dres.med. .... 24 03

Taunusstein (0 61 28)

Anger-Mokross Anke Dr.med. .... 83 56  
Bruck Nils ..... 6 05 00 70  
Heuberger Dominik Dr.med. .... 97 00 41  
Kreuzberger Christof ..... 4 16 53  
Pummer Stefan Dr.med. .... 4 16 53  
Weygand Thomas Dr.med. .... 9 37 61 00

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Berkling Christoph, Orth Tomas,  
Orth Jaqueline Dres.med. .... 70 50 90  
Brand Axel, Knarr Wilhelm Dres.med. .... 7 90 99 55  
Mederacke Wolfgang, Schäfer Eugen,  
Schmitt Thomas Dres.med., Menger Michael,  
Schneider Arne Prof.Dr.med.,  
Terhedebrügge Rainer Dr.med. (F) ..... 21 00  
Roth Franca Dr.med. .... 6 11 37  
Wittmann Gertraud Dr.med. .... 90 08 88

**Hautärzte**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Taunusstein (0 61 28)

Hinterberger Louisa Dr.med. .... 14 95

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Euler Katrin Dr.med. .... 32 02  
Hartl Christoph Dr.med. .... 6 15 99

Geisenheim (0 67 22)

Witt Henrik C. Dr.med., Kilo Ulrike..... 49 78 65

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Schütz Klaus-Dieter Dr.med. .... 31 32

Geisenheim (0 67 22)  
Günther Stefan, Prinz Robert, Wanner Peter Dres.med. .... 85 33  
Keidl Erich Dr.med. .... 55 33

Oestrich-Winkel (0 67 23)

Eckhardt Martin ..... 37 44  
Hufnagel Irene Dr.med. .... 99 92 96  
Marks Matthias Dr.med. .... 54 22

Rüdesheim (0 67 22)

Kurreck Christian Dr., Nachtwein Jürgen ..... 4 93 83

**Steppuhn Albrecht**

Facharzt für Innere Medizin  
Hausärztliche Versorgung

■ **Adolf-Kohl-Platz 6** ..... 23 71

Telefax 4 82 73

praxis@praxis-steppuhn.de

**Innere Medizin**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Dreßler Andrea Dr.med., Ulrich Heidi Dipl.-Med. .... 37 77  
Marx Norbert, Racky Stefan Dres.med ..... 50 17 30

Heidenrod (0 61 24)

Osojnicky Jasna Dr.med. .... 7 06 80

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Bletz Heidi, Kersting Stefan, Ludewig Christoph,  
Strocka Christine Dres.med. .... 9 35 30  
Jansen Tasi-Yu Dr.med., Pastorakova Katraina MUDr. .... 95 83 90  
Schultheis Thomas Dr.med. .... 5 28 00

Waldems (0 60 87)

Fassihi-Dehkordi Cornelia Dr.med. .... (0 61 26) 27 50

**Kardiologie\*****Bad Schwalbach und Umgebung**

Tausenstein (0 61 28)

Herz-Kreislauf-Praxis Tausenstein ..... 74 06 30

**Rheingau**

Oestrich-Winkel (0 67 23)

Herz-Kreislauf-Praxis Rheingau ..... 99 92 96

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Bletz Heidi, Kersting Stefan, Ludewig Christoph,  
Strocka Christine Dres.med. .... 9 35 30**Kinder- und Jugendmedizin****Bad Schwalbach und Umgebung**

Tausenstein (0 61 28)

Goroncy Michael Dr.med. .... 4 10 75

Schindler Stefanie Dr.med. .... 93 51 04

Pfeifer Ulf Dr.med. .... 8 44 14

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Horn Wolfgang Dr.med. .... 21 44

Walluf (0 61 23)

Stanescu Angela Dr.med.,  
Wippermann Carl-Friedrich Priv.-Doz.Dr.med.habil. .. 7 37 77

Geisenheim (0 67 22)

Frick Manfred Dr.med. .... 85 22

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Baumann Beate Dipl.-Med. .... 5 77 11

Jakobi Ralph Dr.med. .... 15 42

Niedernhausen (0 61 27)

Reimold Ulrike, Scheele Hartmut,  
Singer Sabine Dres.med. .... 23 45**Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten****Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Disselkamp Claudia ..... 7 27 75 70

Rippert Christian ..... 70 22 80

Tausenstein (0 61 28)

Stoye Daniela ..... 48 95 95

# Zahl der Arztbesuche und häufigste Krankheiten in Deutschland

**Deutsche gehen oft zum Arzt. Hier finden Sie die zehn häufigsten Krankheiten**

Die Zahl der Arztbesuche ist in Deutschland sehr hoch. Während die Schweden im Durchschnitt weniger als drei Mal im Jahr zum Arzt gehen, sind Deutsche viel häufiger in der Praxis anzutreffen. 17 Arztbesuche pro Jahr nennt der Krankenkassen-Report. Damit hat Deutschland eine im internationalen Vergleich sehr hohe Zahl von Arztbesuchen vorzuweisen. Im Folgenden finden Sie eine Liste der zehn häufigsten Krankheiten.

**1. Rückenschmerzen**

Die häufigste Diagnose von niedergelassenen Ärzten lautet Rückenschmerzen. Etwa ein Viertel (25 Prozent) der Deutschen lässt sich jährlich deswegen behandeln.

**2. Bluthochdruck**

Ein knappes Viertel der Deutschen (24,5 Prozent) kommt wegen Bluthochdrucks zum Arzt.

**3. Fehlsichtigkeit**

Etwa ein Viertel der Deutschen geht jährlich zum Augenarzt. Die häufigste Diagnose heißt Fehlsichtigkeit (Akkommodationsstörung).

**4. Fettstoffwechsel/Cholesterin**

Viele Deutsche haben Probleme mit Cholesterin. Bei knapp 19 Prozent aller Arztbesuche lautet die Diagnose „Störungen des Lipoproteinstoffwechsels und sonstige Lipidämien“.

**5. Grippe/Influenza**

Bei 17 Prozent aller Arztbesuche geht es im weitesten Sinne um Grippe und grippale Infekte. Sie ist der häufigste Grund für Krankenschreibungen in Deutschland. Fast ein Drittel aller Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigungen wird wegen Krankheiten des Atmungssystems ausgestellt.

**6. Nichtentzündliche Krankheiten der Vagina**

Nichtentzündliche Krankheiten der Vagina sind für knapp zwölf Prozent der Arztbesuche verantwortlich. Bei Frauenärzten ist dies die zweithäufigste Diagnose. Nur ein Grund ist wichtiger, den Frauenarzt aufzusuchen: um die Pille zu erhalten.

**7. Bauch- und Beckenschmerzen**

Unter Bauchschmerzen oder Beckenschmerzen leiden insbesondere Frauen: 15 Prozent müssen deswegen zum Arzt. Bei den Männern kommt das viel seltener vor.

**8. Akute Bronchitis**

Jeder zehnte Deutsche muss wegen einer akuten Bronchitis zum Arzt. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen.

**9. Wirbelsäule und Rücken**

Wirbelsäule und Rückenprobleme machen vielen Menschen Probleme. Neben der Hauptdiagnose „Rückenschmerzen“ stellen Ärzte oft auch die Diagnose „Sonstige Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens“. Insbesondere Frauen sind betroffen.

**10. Ernährung (Adipositas)**

Knapp zehn Prozent der Deutschen suchen wegen Überernährung einen Arzt auf.

► weiter auf Seite 22

# Notruf 112

## ZEIT IST HIRN



Auch in der aktuellen Situation gilt:  
**Schlaganfall ist ein Notfall.**  
Jede Minute zählt. Daher: **112**

*Schlaganfallinitiative Wiesbaden/Rheingau-Taunus e. V.*  
*[www.schlaganfallinitiative.de](http://www.schlaganfallinitiative.de)*

# Jede Minute zählt – Schnell reagieren bei Verdacht auf Schlaganfall

Schlaganfall ist die dritthäufigste Todesursache nach Herzerkrankungen und Krebs. Überlebende Patienten behalten häufig bleibende Schäden zurück, die bis zur dauerhaften Pflegebedürftigkeit gehen können. Wichtig ist, dass ein Schlaganfall früh erkannt und in einer spezialisierten Akutklinik behandelt wird, denn damit steigen die Chancen, schwerwiegende Folgen zu reduzieren.

Typische Symptome eines Schlaganfalls sind plötzliche, meist schmerzlose Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle, Sehstörungen, herabhängende Mundwinkel und Sprachstörungen. Auch stechende Kopfschmerzen in Verbindung mit Übelkeit und Erbrechen können dazu kommen. Wer bei sich oder bei einem Mitmenschen diese Anzeichen erkennt, sollte unverzüglich die Notrufnummer 112 anrufen, denn nun zählt jede Minute. Sagen Sie schon am Telefon, dass Sie den Verdacht auf einen Schlaganfall haben.

Auch das EKG gibt weiteren Aufschluss, um mögliche Herzrhythmusstörungen festzustellen. Mit diesen Untersuchungen soll festgestellt werden, ob es sich um einen Schlaganfall handelt und wenn ja, was genau den Schlaganfall hervorgerufen hat. Die häufigste Ursache ist eine Verschlusskrankheit von Blutgefäßen im Bereich des Gehirns. Das heißt, eine Blut zuführende Arterie ist „verstopft“. Dadurch stirbt der Bereich des Gehirns, der zuvor durch dieses Gefäß mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wurde, innerhalb kürzester Zeit ab. Man spricht hier auch von einem „Hirninarkt“. 85 Prozent der Schlaganfälle haben diese Ursache.

Neben dieser Blutmangelversorgung als Ursache des Schlaganfalls gibt es auch das Gegenteil, nämlich die Hirnblutung, von der 15 Prozent der Patienten betroffen sind. Hier ist die Ursache ein Bluterguss in Folge eines geplatzten Gefäßes im Gehirn. In diesem Fall wird im Krankenhaus zunächst der Blutdruck gesenkt. Dann wird, wenn machbar, mit einer Operation die Blutung gestillt und der Bluterguss ausgeräumt.

In manchen Fällen sind die Symptome des Schlaganfalls nur gering ausgeprägt und verschwinden genauso schnell wieder, wie sie aufgetreten sind. Man spricht hier von einer Vorstufe des Schlaganfalls. Anders als beim „großen“ Schlaganfall ist das betroffene Hirngefäß nur vorübergehend verstopft, so dass die Schlaganfall-typischen Symptome wie Schwindel, Lähmungen und Sprachstörungen meist nach wenigen Minuten wieder abklingen. Trotzdem gilt: Nehmen Sie die Symptome ernst und suchen Sie schnellstmöglich eine Klinik auf. Hier werden gründliche ärztliche Untersuchungen erfolgen und eine präventive Therapie gegen Schlaganfall eingeleitet.

Ein Schlaganfall kann jeden Menschen treffen, unabhängig von Geschlecht und Alter. Allerdings steigt das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, je älter man wird. Wichtig ist natürlich auch, dass Sie die Risiken für einen Schlaganfall möglichst schon im Vorfeld verringern. Der wichtigste beeinflussbare Risikofaktor ist der Bluthochdruck. Man geht heute davon aus, dass ein Blutdruck, der dauerhaft bei oder über 140/90 mmHg liegt, behandlungsbedürftig ist. Andere beeinflussbare Risikofaktoren sind die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Herzrhythmusstörungen (z.B. Vorhofflimmern), Rauchen und erhöhte Blutfettwerte. Auch ein großer Alkoholkonsum, starkes Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen die Anfälligkeit für einen Schlaganfall. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, darüber, was Sie tun können, um Ihr Schlaganfall-Risiko zu reduzieren.

In der Klinik werden umfassende Untersuchungen durchgeführt: Der Kopf wird mit bildgebenden modernen Verfahren durchleuchtet. Die hirnversorgenden Gefäße werden untersucht, zum Beispiel mit einem speziellen Ultraschall. Das Blut wird im Labor auf spezielle Werte untersucht, um einen Herzinfarkt auszuschließen.



# Wichtig: Impfschutz in jedem Alter!

**Gesund und fit in jedem Alter – der Wunsch wohl aller Menschen. Viele achten deshalb auf ihre Ernährung und bewegen sich regelmäßig. Eine weitere Säule des vorbeugenden Gesundheitsschutzes wird aber häufig vergessen: Schutzimpfungen. Sie sind für Säuglinge und Kleinkinder selbstverständlich, mit zunehmendem Alter werden sie dagegen oft vernachlässigt. Gesund und fit in jedem Alter, das bedeutet auch in jedem Alter den richtigen Impfschutz zu haben.**

Bei Kinderkrankheiten fällt es vielen Eltern schwer, den Überblick zu behalten. Die unterschiedlichen Krankheitsbilder sind nicht immer leicht zu erkennen. Gegen sechs gefährliche Infektionen gibt es bereits für Säuglinge Schutz ohne Konservierungsmittel aus einer Spritze. Durch eine Impfung kann so nicht nur lebensgefährlichen Hirnhautentzündungen, sondern auch Krankheiten wie Diphtherie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten, Kinderlähmung und Leberentzündung (Hepatitis B) vorgebeugt werden. Auch Mumps, Masern und Röteln sind keineswegs die harmlosen Kinderkrankheiten, für die sie oft gehalten werden. Masern können zu einer Entzündung des Gehirns, Mumps kann bei Jungen zu Zeugungsunfähigkeit führen.

Jedes Jahr stecken sich in Deutschland 50.000 Menschen neu mit dem Hepatitis B-Virus an. Das Virus verursacht eine Leberentzündung, die bei fünf bis zehn Prozent der infizierten Patienten chronisch wird, bei Säuglingen sogar bis zu 90 Prozent. Die Spätfolgen können Leberschrumpfung und Leberkrebs sein: Allen Kindern und Jugendlichen wird daher die Schutzimpfung gegen Hepatitis B empfohlen.

Impfungen sind aber auch im Alter wichtig. Von den 82 Millionen Menschen in Deutschland sind 19 Millionen über 60 Jahre alt: das ist fast jeder Vierte. In dieser Altersgruppe sind die Hauptbetroffenen von Erkrankungen durch Pneumokokken. Diese wenig bekannten Bakterien führen zu Lungen-, Hirnhaut- und Mittelohrentzündungen, bis hin zur Blutvergiftung. Jedes Jahr sterben in Deutschland 12.000 Menschen an den Folgen. Was viele nicht wissen: Es gibt eine Schutzimpfung auch gegen Pneumokokken. Diese Impfung wird allen chronisch Kranken (zum Beispiel Diabetikern, Herzkranken und Menschen mit Bronchitis oder Lungenkrankheiten) empfohlen.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist der Reiseimpfschutz. Auch wenn gegen „Montezumas Rache“ kaum ein Kraut gewachsen ist, gibt es für Reisende eine Reihe von empfohlenen Schutzimpfungen für das jeweilige Reiseziel wie beispielsweise Hepatitis A, Typhus oder Gelbfieber. Auch mit Kindern sollte man nur dann in bestimmte Länder reisen, wenn es möglich ist, sie vor den länderspezifischen Infektionsrisiken rechtzeitig und ausreichend zu schützen. Wer seinen Ur-

laub plant, sollte rechtzeitig den Impfschutz der ganzen Familie prüfen und sich beraten lassen. Viele Arztpraxen bieten mittlerweile eine spezielle reise-medizinische Beratung an. Welche Impfungen für Sie empfohlen werden, welche Kosten Ihre Krankenkasse trägt, ab wann eine Impfung schützt und wie lange, wie sicher und verträglich eine Impfung ist – all diese Fragen beantwortet Ihnen Ihre Ärztin oder ihr Arzt und auch das zuständige Gesundheitsamt.

Die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes finden Sie im nebenstehenden Impfkalender.

Am 1. März 2020 ist in Deutschland das Masernschutzgesetz in Kraft getreten. Es sieht eine Nachweispflicht über die Masernimpfung oder eine bestehende Immunität gegen Masern vor.

Diese Nachweispflicht gilt für Betreute in Gemeinschaftseinrichtungen, das dort tätige Personal und für Beschäftigte in Einrichtungen des Gesundheitswesens.

Den vollständigen Impfschutz nachweisen müssen alle nach 1970 geborenen Personen, die in einer Gemeinschaftseinrichtung betreut werden. Dazu gehören Kitas, Horte, bestimmte Formen der Kindertagespflege, Schulen und sonstige Ausbildungseinrichtungen, in denen überwiegend minderjährige Personen betreut werden (§ 33 Nummer 1 bis 3 IfSG). Den Nachweis erbringen müssen auch Personen, die bereits vier Wochen in einem Kinderheim (§ 33 Nummer 4 IfSG) betreut werden oder in einer Gemeinschaftsunterkunft für Asylbewerber und Flüchtlinge (§ 36 Absatz 1 Nummer 4 IfSG) untergebracht sind. Außerdem werden von dem Gesetz Personen erfasst, die in den genannten Einrichtungen und in Gesundheitseinrichtungen wie Krankenhäusern und Arztpraxen tätig sind. ([www.impfen.hessen.de](http://www.impfen.hessen.de)).





**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Gärtner Stefanie Silvia ..... 9 99 61 33  
 Jungnikl Klaudia ..... 60 11 10

Lorch (0 67 26)

Reßler Nadine ..... 8 39 12 29

Oestrich-Winkel (0 67 23)

Doufrain Sinje ..... 28 50

Walluf (0 61 23)

Stula Frank ..... 9 99 43 57

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

El Ghazi Fouad ..... 9 83 85 69

Färber Stefanie ..... 9 28 99 48

**Idsteiner Praxis für  
 Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie**

Löherplatz 8, 65510 Idstein  
 Dipl.-Soz.päd. Christiane Zuber-Heger ..... 50 05 22

Hünstetten (0 61 26)

Amireh Chamaki Susi ..... 2 26 44 44

Niedernhausen (0 61 27)

Christou Johanna ..... 1 62 16 50

Reimann Johanna ..... 7 96 31

Vink Claire ..... 7 00 17 00

Waldems (0 60 87)

Hammer Petra ..... 97 99 88

**Mammographie\***

**Rheingau**

Rüdesheim (0 67 22)

■ **MVZ am St. Josefs-Hospital Rheingau**  
**Radiologie**  
**Eibinger Straße 9 ..... 490 – 704**

**Mammographie-Screening (Vorsorge)\***

**Außerbezirklich**

Wiesbaden (06 11)

Mammographie Screening Zentrum  
 Michelsberg 3, 65183 Wiesbaden ..... 3 60 52 10  
 Telefax 3 60 52 69

**MVZ Medizinische Versorgungszentren,  
 Ärztehäuser**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

**Helios MVZ Bad Schwalbach**

Emser Str. 29-31

■ 65307 Bad Schwalbach ..... 5 01-5 00  
 www.helios-gesundheit.de/ambulant/bad-schwalbach-mvz  
 Angiologie | Chirurgie | Gefäßmedizin | Orthopädie | Pneumologie  
 siehe Anzeige Seite 40

**Rheingau**

Rüdesheim (0 67 22)

**MVZ am St. Josefs-Hospital Rheingau**

■ **Eibinger Straße 9 ..... 490 - 0**

**Naturheilverfahren**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Dreßler Andrea Dr.med. .... 37 77

Schlangenbad (0 61 29)

Kasper-Dahm Gudrun, Thiel Sabine Dres.med. .... 81 42

Taunusstein (0 61 28)

Heinzer Heinz ..... 69 72

Peseschkian Ramin Dr.med.univ. .... 2 46 93 39

Voigtmann Thomas ..... 97 29 88

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Wenzel Stefan Dr.med. .... 41 23

Geisenheim (0 67 22)

Graf von Ingelheim Franz-Anselm Dr.med. .... 81 55

Holtappels Ulrich Dr.med. .... 9 37 01 73

Walluf (0 61 23)

Hagen Werner, Hartmann Jörg Dr.med. .... 7 25 67

Hammel Horst Dr.med.Dr.rer.nat. .... 7 26 79

**Idstein und Umgebung**

Niedernhausen (0 61 27)

Hauke Jutta Dr.med. .... 84 50

Strelitz Marion Dr.med. .... 53 87

# Telemedizin – Weg frei für zeitgemäße Anwendungen

Eine Möglichkeit, die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung aufrecht zu erhalten und (Haus-)Ärzte zu entlasten, ist der vermehrte Einsatz von telemedizinischen Leistungen. Aus der Perspektive der Patienten gedacht, kann **Telemedizin** Wege ersparen und Distanzen überwinden. Das ist ein Schlüssel zur weiteren wohnortnahen Versorgung.

Ziel ist es, Informationen zur weiteren Implementierung und Nutzung von Telemedizin zu sammeln, zu strukturieren und an mögliche Interessenten (Krankenhäuser und Arztpraxen) zu verteilen.

Das St. Josefs-Hospital Rheingau ist Vorreiter im Bereich „Telemedizin“, die heute als fortschrittliche und zukunftsweisende Lösung fest etabliert ist und als Vorbild zeigt, wie technische Neuerungen effektiv zum Wohl der Patienten und zur Vereinfachung von Prozessen zu nutzen sind.

Im Rheingau sind bereits über 40 Arztpraxen für die Möglichkeit der telemedizinischen Visite an das Krankenhaus in Rudesheim angebunden. Das hat mehrere Vorteile: Die regionale Zusammenarbeit zwischen niedergelassenen Ärzten und dem Krankenhaus wird gestärkt, ein schneller Facharztkontakt bei spezifischen Fragestellungen wird ermöglicht und das Versorgungsangebot für die Bürgerinnen und Bürger des Rheingau-Taunus-Kreises wird erhöht.

Die **Televisite** als Anwendungsform der Telemedizin ist ein System, das Arzt und Pflegekraft ergänzt, um Behandlungssituationen beurteilen zu können. Mithilfe eines videobasierten Systems vernetzen sich Patienten, Ärzte, ambulante Pflegedienste und Pflegeheime mit dem Krankenhaus. Mittels Überwindung räumlicher Distanzen stellt die Televisite eine neue Form in der Behandlung von Patienten auch nach Beendigung des stationären Aufenthalts dar. „Die Televisite ist ein Modellprojekt, das in dieser Form in Hessen bislang einmalig ist“, sagt Geschäftsführer Jens Gabriel aus dem St. Josefs-Hospital Rheingau, „gerade in den eher ländlichen Regionen, in denen die Anzahl an Hausärzten stetig abnimmt, wie auch im Rheingau-Taunus-Kreis, wird die Televisite eine wichtige Unterstützung, um eine wohnortnahe, qualitativ-hochwertige Gesundheitsversorgung ambulant-stationär leisten zu können.“

Die **elektronische Gesundheitskarte** nach § 291a SGB V soll künftig die Krankenversichertenkarte ersetzen und über deren bekannte Speichermöglichkeiten hinaus (z.B. Angaben zur Person und Krankenversicherung, Abrechnungslegitimation gegenüber Leistungserbringern) deren technische Einsatzvarianten erheblich erweitern.

Die **elektronische Patientenakte** (ePA) ist ein digitales Speichermedium für personenbezogene medizinische Daten (z.B. Befunde, Diagnosen, Therapiemaßnahmen, Impfungen), das auch

zur Weitergabe von Daten an Dritte zu medizinischen Zwecken genutzt werden kann. Sie soll Versicherten spätestens ab Januar 2021 von ihren gesetzlichen Krankenkassen angeboten werden.



Foto: Fotolia

Dank **Gesundheits-Apps** kann man die passende Unterstützung für einen gesunden Lifestyle immer auf dem Handy mit dabei haben. Viele dieser Apps bieten gerade für unterwegs Vorteile. Sei es für eine kleine Yoga-Session im Park, das Mini-Workout in der Mittagspause oder die Anleitung für die schnelle Zubereitung eines gesunden Snacks zwischendurch. Ein möglichst schnelles Netz erhöht die Anwenderfreundlichkeit, z.B. bei Videoanwendungen, bei der Nutzung von Apps.

Eine Sonderform ist die **Corona-Warn-App**, eine seit dem 16. Juni 2020 in Deutschland und seit Anfang Juli 2020 auch in allen Staaten der EU durch Download verfügbare COVID-19-App, die eine Variante der Kontaktnachverfolgung anwendet. Sie hilft festzustellen, ob jemand in Kontakt mit einer infizierten Person gekommen ist und daraus ein Ansteckungsrisiko entstehen kann. Dieses Wissen kann Infektionsketten schneller unterbrechen. Download und Nutzung der App sind freiwillig und kostenlos.

Wird die telemedizinische Patientenversorgung klug eingesetzt, profitieren die Menschen und die Mediziner davon. Es sollte nicht primär darum gehen, Kosten einzusparen, sondern die Qualität der Versorgung zu verbessern.

**Nephrologie (Praxisdialyse)\***

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Taunusstein (0 61 28)

Burck Nils ..... 6 05 00 70

**Neurologie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Taunusstein (0 61 28)



**Praxis für Neurologie**

**Natalia Meerbothe**

Grillparzerstr. 38 ..... 85 88-9 31

Fax: 85 88-9 32

info@neurologie-taunusstein.de

www.neurologie-taunusstein.de

**Unsere Leistungen:**

- Abklärung und Behandlung Neurologischer Erkrankungen
- Naturheilverfahren
- Neuraltherapie
- Akupunktur
- Hämo-Laser
- VNS-Analyse
- Kinesiologie nach Dr. Klinghardt
- Autonome Haltungsregulation nach N. Fuhr

Janevski Andrej ..... 30 88

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Frisch Thorgerdur, Hartmann Rolf  
Wolf Christoph Dres.med. .... 99 96 88

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Rak-Notheisen Helga ..... 9 15 10

Hünstetten (0 61 26)

Lich Thomas ..... 5 84 04 25

**Nuklearmedizin**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

radiomed ..... 50 17 00

Taunusstein (0 61 28)

radiomed ..... 8 60 64 80

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

radiomed ..... 5 05 68 90

**Orthopädie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

**Kriese Thorsten Dr.med. .... 24 83**



**ORTHOPÄDISCHE PRAXIS  
DR. KRIESE**

Orthopädie    Ärztelhaus am  
Rheumatologie   Otto-Fricke-Krankenhaus  
Spezielle Schmerztherapie   Martha-von-Opel-Weg 34c  
Chirotherapie   65307 Bad Schwalbach  
Sportmedizin    Telefon: 0 61 24 - 24 83  
Akupunktur     www.dorso.de

Strieder Rudolf, Zöllner Jan Priv.-Doz.Dr.med. .... 50 15 00

Wille Frank Dr.med. .... 46 45

**Taunusstein (0 61 28)**

Geyer Ralf-Dieter Dr.med. .... 4 36 63

Stein Patrick Dr.med. .... 0700 - 20 30 20 70

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Kranz Ulrich, Schaub Sebastian Dres.med.,  
Nottarp Miriam ..... 60 19-0

**Rüdesheim (0 67 22)**

Leistner Eliane, Lindner Robert Dres.med.,  
Edinge Michael ..... 59 39

**■ MVZ am St. Josefs-Hospital Rheingau  
Endoprothesenzentrum**

**Eibinger Straße 9 ..... 490 – 708**

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Hartmann Axel Dr. .... 68 59

**Palliativmedizin**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Herwig Andreas ..... 37 77

Tolksdorf Sofie ..... 21 69

**Schlangenberg (0 61 28)**

Thiel Sabine Dr.med. .... 81 42

**Taunusstein (0 61 28)**

Ekinci Katharina Dr.med. .... 9 36 83 13

Glees Markus Dr.med. .... (0 61 31) 27 60 70

Voigtmann Thomas ..... 97 29 88

# Wasser trinken für die Gesundheit

Wie Sie mit der richtigen Flüssigkeitsaufnahme fit bleiben und Austrocknung vorbeugen

**Eineinhalb bis zwei Liter Wasser soll der Mensch am Tag trinken, lautet die herrschende Lehre. Aber was passiert, wenn ich zu wenig trinke? Kann ich auch zu viel trinken? Und muss es wirklich immer nur Wasser sein? Eine optimale Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit, dafür gilt es nur wenige Grundsätze zu beachten.**

Zunächst einmal: Wasser ist der größte Bestandteil des menschlichen Körpers. Es ist ein Transportmittel für Nährstoffe, ein Lösungsmittel für Vitamine und enthält zudem Elektrolyte, die für den Stoffwechsel und die Funktion von Körperzellen wichtig sind. Es sorgt dafür, dass das Blut nicht eindickt, denn das wäre gefährlich für viele Organe, vor allem für Herz und Gehirn. Hinzu kommt, dass die Proteine und Enzyme des Körpers besser in dünnflüssigem als in dickflüssigem Blut wirken. Insgesamt ist Wasser also sehr wichtig. Wenn der Körper zu wenig Wasser bekommt, tritt sofort ein Verteilungsmechanismus in Gang. Ziel ist es, den Wassergehalt an den allerwichtigsten Stellen zu erhalten, z. B. im Blut und im Gehirn. Und es wird dem Körper dort entzogen, wo es nicht so akut gebraucht wird, etwa im Darm, in den Gelenken oder in den Bandscheiben. Deswegen kann ein beständiger leichter Wassermangel zu Verdauungsbeschwerden führen, da der Stuhlgang zu fest wird. Es kann auch zu Gelenkschmerzen, Gelenkentzündungen oder Rückenschmerzen kommen. Dabei können diese Wassersparmaßnahmen meist nicht komplett verhindern, dass das Blut eindickt, was wiederum das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts erhöht. Weitere Folgen eines chronischen Wassermangels sind eingeschränkte Nierenfunktion, Hautschäden, weil die Hautzellen austrocknen, Bluthochdruck, eine höhere Belastung für das Herz, und natürlich auch ein eingeschränktes Denkvermögen, weil das Gehirn – im Verhältnis zu seiner Größe – den höchsten Wasserbedarf hat. Wenn ein Mensch insgesamt zu wenig trinkt, kann sich auch ein harmloser Infekt gravierend auswirken. Denn ein solcher Infekt wird normalerweise mit Fieber oder Durchfall vom Körper selbst zur Strecke gebracht. Fehlt das Wasser, sind diese Regulationsmechanismen gestört.

Möglicherweise denken Sie jetzt: Das kann mir nicht passieren, denn ich trinke immer sofort, wenn ich Durst habe. Doch viele Menschen leiden unter einem leichten Wassermangel, weil sie die ersten Anzeichen für eine Austrocknung nicht kennen. Es ist nämlich nicht die Mundtrockenheit, die sogar erst relativ spät auftritt. Wenn Sie also immer nur dann trinken, wenn die Zunge am Gaumen klebt, leiden Sie bereits unter einem leichten Wassermangel.

Achten Sie deshalb auch auf die ersten Anzeichen eines Leistungsabfalls wie Müdigkeit, Unruhe, Gereiztheit.

Am besten ist es, wenn Sie sich jeden Tag eine große Flasche Wasser hinstellen – zuhause oder am Arbeitsplatz – und diese über den Tag verteilt leeren. So trinken Sie automatisch genug und vor allem auch regelmäßig. Ihr Körper verbraucht und verliert nämlich permanent Wasser, also müssen Sie es auch regelmäßig nachfüllen. Optimal ist, wenn Sie alle zwei Stunden ein Glas trinken. Sich zwei Liter auf einmal hinunter zu zwingen, um dann den Tag über nicht mehr an das Wassertrinken denken zu müssen, ist keine Alternative.

Aber was soll man trinken? Für den Normalgebrauch sind am besten Wasser, ungesüßte Kräutertees und verdünnte Säfte geeignet. Das bedeutet vor allem: zum Durstlöschen keine

Milchshakes oder Limonaden, da sie zu viele Kalorien enthalten. Aber auch keine Colagetränke, selbst wenn sie kalorienreduziert sind, weil hier andere Inhaltsstoffe den Körper schädigen können, wie etwa die Säuerungsmittel Phosphat oder Phosphorsäuren, die auf Dauer Calcium aus den Knochen auswaschen.

Bedenken davor zu viel zu trinken müssen Sie nur haben, wenn Sie sehr stark schwitzen und ausschließlich Leitungswasser in großen Mengen trinken.

Dann besteht die Gefahr einer „Wasservergiftung“, bei der die verschiedenen Körpersalze in ein Ungleichgewicht geraten. Dies kann zur Desorientierung führen und auch für die Hirnfunktionen bedrohlich werden. Denn Leitungswasser ist kochsalzarm und führt deshalb bei zu reichlicher Aufnahme zum Natriumverlust im Blut. Wenn Sie viel schwitzen, zum Beispiel weil es heiß ist oder weil Sie intensiv Sport treiben, verlieren Sie zusätzlich Körpersalze. Deswegen sollten Sie in diesen Fällen nicht ausschließlich pures Leitungswasser trinken, sondern ein Mineralwasser mit einem mittleren Natriumgehalt.

Den morgendlichen Kaffee können Sie übrigens zur täglichen Flüssigkeitsmenge hinzuzählen. Früher dachte man, dass er entwässernd wirke. Heute weiß man, dass dies nur bei gelegentlichen Kaffeetrinkern der Fall ist. Wer regelmäßig zwei oder drei Tassen Kaffee pro Tag trinkt, bei dem stellt der Körper seine Mechanismen um, damit das Wasser nicht verloren geht. Der Brauch, Kaffee mit einem Glas Wasser zu servieren, dient also nicht dazu, einen Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Vielmehr soll das Wasser die Geschmacksnerven empfänglich machen für den Genuss des nächsten Schlucks Kaffee.



Foto: Fotolia

**Rheingau**  
Eltville (0 61 23)

Weber-Thaer Konstanze Dr.med. .... 70 50 90

**Geisenheim (0 67 22)**

Günther Stefan Dr.med. .... 85 33

**Lorch (0 67 26)**

Haschä Brigitte, Ohmer Michael,  
Ott Matthias Dres.med. .... 3 33

**Rüdesheim (0 67 22)**

Steppuhn Albrecht ..... 23 71

**Idstein und Umgebung**

**Idstein (0 61 26)**

Riederer-Göpfert Ute Dr.med. .... 9 56 88 11

**Physikalische und Rehabilitative Medizin**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Bad Schwalbach (0 61 24)**

Lupp Thomas Dr.med. .... 16 77

**Orthopädische Praxis Dr. Kriese**

**Ärztehaus am Otto-Fricke Krankenhaus**

■ **Martha-von-Opel-Weg 34c** ..... **24 83**

(barrierefreier Zugang)

www.dorso.de

siehe auch Anzeige unter Orthopädie

**Rheingau**

**Rüdesheim (0 67 22)**

Lengsfeld Markus Prof.Dr.med. .... 59 39

**Psychiatrie und Psychotherapie**

**Rheingau**

**Eltville (0 61 23)**

Frisch Thorgerdur Dr.med. .... 99 96 88

**Psychologen\***

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Taunusstein (0 61 28)**

Thomas Ortrud ..... 2 46 69 60

**Idstein und Umgebung**

**Idstein (0 61 26)**

Kirdorf Beate, König-Adolf-Platz 9 ..... 9 58 90 66

**Psychologische Psychotherapeuten**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Bad Schwalbach (0 61 24)**

Heunemann Ilka ..... 7 23 14 24

Knab Jutta ..... 7 27 60 58

**Aarbergen (0 61 20)**

Hoppe Ursula ..... 9 79 95 80

**Schlangenbad (0 61 29)**

Klein Bianca ..... 5 79 00 56

**Taunusstein (0 61 28)**

Conrad Isabel ..... 0159 - 06 03 86 71

Gierens Silvia, Reichel Susanne ..... 6 09 02 26

Kindermann Susanne ..... 94 55 97

Pimenidou Anatoli ..... 35 24

Wellmann Olha..... 9 23 91 62

**Rheingau**

**Eltville (0 61 23)**

Böhm Jutta ..... 92 89 00

de Mülder Dorothee ..... 9 34 88 44

Kunz Beate ..... 15 36

Möbus Christoph ..... 6 01 98 73

Reisinger Thomas ..... 6 01 98 69

Scholz Robert ..... 70 20 14

Wenzel Elfriede ..... 7 52 94

Wenzl-Gundlich Christina ..... 0174 - 5 12 30 44

**Geisenheim (0 61 22)**

Pfeiffer Gernod ..... 98 00 52

Schatz Christiane ..... 4 09 84 56

**Kiedrich (0 61 23)**

Thiel Aylin u. Jürgen ..... 9 99 69 70

**Walluf (0 61 23)**

Lohmann Kerstin ..... 99 30 71

Luchs Katrin ..... 9 99 43 56

**Idstein und Umgebung**

**Idstein (0 61 26)**

Bollmann Stephan ..... 9 58 85 50

Hildmann Janine ..... 5 84 04 56

Jetter Michael ..... 2 26 76 99

Kirdorf Beate ..... 9 58 90 66

# Depressionen erkennen und Hilfe finden

Wenn das Wetter schlechter wird und die Tage sich verkürzen, geht die Stimmung von vielen Menschen bergab. Wer davon betroffen ist, kommt morgens schwer aus dem Bett und kann tagsüber kaum die Augen offen halten. Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen, Lustlosigkeit und Müdigkeit stellen sich ein. Zudem fehlt es in der dunklen Jahreszeit häufiger an Energie, um etwas zu unternehmen. Diese gedrückte Stimmung wird häufig „Winterblues“ genannt. Er ist hauptsächlich auf den Lichtmangel zurückzuführen. Denn ohne Licht schüttet der Körper zu geringe Mengen des „Glückshormons“ Serotonin aus. Das beste Mittel gegen den Winterblues ist daher: Gehen Sie jeden Tag mindestens eine Viertelstunde nach draußen, um Licht zu tanken. Denn damit wird im Gehirn mehr Serotonin gebildet und Ihre Stimmung steigt wieder von ganz alleine.

Auch bei dem Krankheitsbild der Depression ist das Serotonin beteiligt, zudem Noradrenalin und womöglich noch andere Neurotransmitter. Zwar werden diese in ausreichender Menge gebildet, um das Gehirn bei erfolgreichen und angenehmen Erlebnissen mit Glücksgefühlen zu durchfluten. Aber: Im Gehirn eines depressiven Menschen können diese Neurotransmitter nicht von einer Nervenzelle zur anderen gelangen. Sie werden zwar ausgesendet, bevor sie aber zur nächsten Nervenzelle gelangen können, werden sie von derselben Nervenzelle wieder eingefangen.

Der veränderte Stoffwechselhaushalt im Gehirn eines depressiven Menschen hat viele Auswirkungen. Einige davon sind ähnlich wie beim Winterblues. Dies sind die Gefühle der Energielosigkeit, Lustlosigkeit, Freudlosigkeit. Sie können sich steigern bis hin zur Gefühllosigkeit und Todessehnsucht. Typisch für eine Depression sind zudem sogenannte Denkfehler. Wenn Sie z. B. eine wichtige Prüfung bestanden haben, dann könnte die falsche Schlussfolgerung lauten: „Das war doch nur Zufall, eigentlich hätte ich durchfallen müssen.“ Oder bei einem Ziehen im Bein oder im Kopf: „Das ist nicht normal, ich bin sicher, ich habe eine schlimme Krankheit.“ Oder wenn jemand ihren Gruß überhört: „Kein Wunder, alle meine Kollegen denken sowieso, ich bin dumm und langweilig.“ Wer sich aber andauernd selbst abwertet, kommt fast zwangsläufig zu einem erniedrigten Selbstwertgefühl, einem ebenfalls typischen Anzeichen für eine Depression.

Neben den psychischen Faktoren stellen sich weitere sehr unterschiedliche Beschwerden ein. Während der eine über Schlaflosigkeit und Antriebsschwäche klagt, leidet ein anderer ausschließlich unter hartnäckigen Grübeleien und Appetitverlust. Typisch ist auch das sogenannte Morgentief: Man fühlt sich morgens besonders schlecht, im Tagesverlauf ändert sich die Stimmung und es wird wieder besser.

Eine Depression kann dauerhaft aus solchen Zuständen bestehen. Dies ist die Dysthymie. Sie kann aber auch phasenweise auftreten und dann wieder verschwinden. Dann wird sie Major Depression genannt, die häufigste Form der echten Depression. Daneben gibt es auch die bipolare Störung. Hier ist typisch, dass die traurigen und niedergeschlagenen Phasen mit euphorischen und aktiven Phasen wechseln. Allerdings sind die euphorischen bzw. manischen Phasen genauso schädigend wie die depressiven: In der depressiven Phase fühlt man sich vor lauter Energielosigkeit

wie in einem schwarzen Loch, aus dem man alleine nicht herauskommt und seine Lebensanforderungen nicht bewältigen kann. In der manischen Phase hingegen kann der Betroffene seine gesamte Existenz aufs Spiel setzen, indem er vor nicht zu bändigender Kraft beispielsweise viel zu viel Geld ausgibt. Oder er ruiniert sich mit zu hochgesteckten Zielen, weil er sie nicht konsequent verfolgen kann. International sind über 20 Formen der Depression festgelegt. Allerdings ist es für den Behandlungserfolg nur wichtig, ob die Depression eher schwer oder eher leicht ausgeprägt ist.

Wer unter Depression leidet, hat dies nicht selbst verschuldet. Vielmehr kann sie wie von alleine entstehen, ohne dass die Ursache bekannt ist. Sie kann sich auch aus kritischen Lebensereignissen heraus bilden. Schicksalsschläge wie der Tod des Partners, Scheidung oder Trennung, Arbeitslosigkeit, schwere Krankheit sind häufige Ursachen. Genauso wie auch Dauerstreit mit dem Partner oder Psychoterror am Arbeitsplatz. Solche Belastungen führen zu Dauerstress, der den Körper in permanente Alarmbereitschaft versetzt. Hormonell gesehen sind Depressive im Dauerstress.



Wer unter einer Depression leidet, hat meist das sichere Gefühl, dass er von alleine wieder aus ihr herauskommt, wenn er sich nur richtig anstrengt. Dies ist aber falsch. Sprechen Sie Ihren Hausarzt an, wenn Sie glauben, dass Sie oder ein Angehöriger betroffen ist.

Denn die meisten Depressionen lassen sich sehr gut behandeln. Entscheidend für den Erfolg der Behandlung ist, dass sie den speziellen Bedürfnissen und Möglichkeiten des Betroffenen entspricht. Psychotherapien unterstützen den Betroffenen darin, die verlorene Kontrolle über sein Leben zurückzugewinnen. Sie helfen, die Denkfehler aufzubrechen und üben gezielt neue Denkmuster ein. Viele Studien zeigen mittlerweile, dass auch Sport gut gegen Depressionen wirkt. Wichtig bei allem ist, sich realistische Ziele zu setzen und sich dabei nicht zu überfordern.

Darüber hinaus können bei Depressionen Antidepressiva verschrieben werden. Zur Behandlung von schweren Depressionen sind sie oft unerlässlich, da durch sie eine Psychotherapie überhaupt erst möglich wird. Wissen muss man: Antidepressiva wirken nicht sofort, man darf aber in den ersten Tagen bereits eine leichte Besserung erwarten. Wichtig ist es, dass Sie eine solche Therapie nicht eigenmächtig absetzen, sondern immer in Absprache mit Ihrem Arzt handeln.

Röhrich-Mofidian Nasim ..... 5 83 60 75  
 Niedernhausen (0 61 27)  
 Reinisch Helene ..... 72 28  
 Schmidt-Rechau Anna ..... 92 07 90

Waldems (0 60 87)

Ebner Edith ..... (0 61 26) 98 90 84

### Psychotherapeutische Medizin

Rheingau

Eltville (0 61 23)

Stark Roland Dr.med. .... 90 07 86

### Radiologie

Bad Schwalbach und Umgebung

Bad Schwalbach (0 61 24)

radiomed ..... 50 17 00

Taunusstein (0 61 28)

radiomed ..... 8 60 64 80

Rheingau

Rüdesheim (0 67 22)

■ **MVZ am St. Josefs-Hospital Rheingau**  
**Radiologie**  
**Eibinger Straße 9 ..... 490 – 704**

Idstein und Umgebung

Idstein (0 61 26)

radiomed ..... 5 05 68 90

### Rheumatologie

Bad Schwalbach und Umgebung

Bad Schwalbach (0 61 24)

**Orthopädische Praxis Dr. Kriese**  
**Ärztehaus am Otto-Fricke Krankenhaus**  
 ■ **Martha-von-Opel-Weg 34c ..... 24 83**  
 (barrierefreier Zugang)  
 www.dorso.de  
*siehe auch Anzeige unter Orthopädie*

Rheingau

Eltville (0 61 23)

Brand Axel Dr.med. .... 7 90 99 55

Knarr Wilhelm Dr.med. .... 7 90 99 56  
 Kranz Ulrich Dr.med. .... 6 01 90

### Schmerztherapie

Bad Schwalbach und Umgebung

Bad Schwalbach (0 61 24)

**Orthopädische Praxis Dr. Kriese**  
**Ärztehaus am Otto-Fricke Krankenhaus**  
 ■ **Martha-von-Opel-Weg 34c ..... 24 83**  
 (barrierefreier Zugang)  
 www.dorso.de  
*siehe auch Anzeige unter Orthopädie*

Lupp Thomas ..... 16 77

Taunusstein (0 61 28)

Grass Bernhard ..... 30 95

Rheingau

Eltville (0 61 23)

Quermann Renate Dr.med. .... 7 04 78 22

Geisenheim (0 67 22)

Ameln Günther von ..... 81 82

Idstein und Umgebung

Idstein (0 61 26)

**Riemasch-Becker Christoph Dr.med.**  
 Schmerz-Spezialist  
**Am Bahnhof 1 ..... 5 05 69 72**

### Urologie

Bad Schwalbach und Umgebung

Taunusstein (0 61 28)

Chrupcala Miroslaw Dr. med. .... 4 20 25

Rheingau

Eltville (0 61 23)

Budde Anke ..... (0 67 22) 58 39

Rüdesheim (0 67 22)

Budde Anke, Caprano Jörg ..... 58 39

Idstein und Umgebung

Idstein (0 61 26)

Pathak Guna Raj ..... 5 64 07

# Was schützt vor Mücke, Zecke und Co?

Überall wo es warm ist, summen und schwirren Bienen, Wespen, Mücken oder Bremsen durch die Luft. Ungebeten lassen sich diese stechenden Gäste sehr gerne auf der Kaffeetafel oder im Schlafzimmer nieder. Und ehe man es sich versieht, haben sie ein Andenken verpasst. Zum Glück sind bei uns Insektenstiche meist harmlos. Allerdings gelangt mit dem Stich auch Insektengift in den Körper. Der Stich schwillt an und beginnt zu jucken und zu schmerzen.

Untersuchen Sie zuerst die Einstichstelle. Befindet sich ein Stachel darin, entfernen Sie diesen vorsichtig, am besten mit einer Pinzette. Jetzt kommt es darauf an, dem Giftschmerz und dem Juckreiz zuvorzukommen. Schnelle Linderung erreichen Sie durch Kühlung. Stecken Sie Eiswürfel in einen Waschlappen und legen Sie ihn auf den Stich. Dies wirkt auch abschwellend. Tragen Sie ein kühlendes Antihistaminikum aus der Apotheke auf die Schwellung, dies lindert die Entzündung.



Foto: Fotolia

Vorsicht, wenn Sie allergisch sind, zum Beispiel gegen Bienen- oder Wespenstiche. Dies zeigt sich, wenn es nach dem Stich zu Atemnot oder zu einem Kreislaufschock kommt. Rufen Sie den Notarzt!

Vorsicht auch bei Stichen im Mund- und Rachenraum. Sie können die Atemwege zuschwellen lassen und zu lebensgefährlicher Atemnot führen. Lutschen Sie einen Eiswürfel und rufen den Notarzt. Bei bekannter Bienen- oder Wespenstichallergie sollten Sie immer ein Notfallset mit sich führen. Ihr Arzt kann Sie dazu entsprechend beraten.

Einige Vorsichtsmaßnahmen helfen, Insektenstiche zu vermeiden: Benutzen Sie keine Parfums mit Blumenduft, sonst locken Sie die Insekten geradezu an. Besser Sie verströmen einen Duft, den die Insekten als abstoßend empfinden. Solche Insekten-Abwehrmittel gibt es als Lotion oder Spray. Sie enthalten allerdings auch viel Chemie. Wer das nicht möchte, kann sich die Insekten mit Zedernöl vom Leib halten. Das hilft ebenfalls und riecht sogar ganz angenehm.

In besonders insektenreichen Gebieten, wie am Ufer von See, Teich, Fluss, sowie auf feuchten Wiesen sollten Sie Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen tragen. Das gilt vor allem für abends und nachts, wenn die Mücken aktiv werden.

Auch die Wohnung können Sie mückensicher machen. Am besten geeignet sind Mückennetze, die an den Fenstern angebracht werden. So kommen trotz geöffneter Fenster keine Insekten herein. Ohne Mückenschutz sollten Sie die Fenster zumindest am Abend geschlossen halten, wenn das Licht brennt. Stellen Sie Schälchen oder Wattebäusche mit ätherischen Ölen (zum Beispiel Pfefferminze, Zitrone/Zitronenmelisse, Lavendel, Thymian, Nelke) auf die Fensterbank, diese Düfte sind für Mücken unangenehm.

cken unangenehm.

Gefährlicher als die stechenden Insekten können in unseren Breiten die Zecken sein. Die kleinen Spinnentiere warten auf Grashalmen, Büschen oder im Wald darauf, dass wir dort entlang streifen und sie mit uns mit nehmen. Dann suchen sie eine geschützte Stelle am Körper, stechen und verankern sich an der Haut, wo sie bis zu fünf Tage bleiben können und sich mit Blut vollsaugen. Wären Zecken nicht oft ihrerseits von Bakterien wie den Borrelien oder von FSME-Viren befallen, wäre ihre Blutmahlzeit für den Menschen unschädlich. So aber birgt der Zeckenbiss die Gefahr, dass ihm eine Borreliose oder eine Hirn- und Hirnhautentzündung folgt. Wichtig ist daher, dass Sie sich nach jedem Aufenthalt im Gras, im Gebüsch oder im Wald nach Zecken absuchen. Auch im heimischen Garten, beim Grillfest oder im Freibad können Sie sich die winzigen Krabbler einfangen. Wenn Sie eine Zecke finden, dann entfernen Sie sie sofort - nach Möglichkeit mit einer Zeckenkarte oder einer Pinzette. Achten Sie darauf, die Zecke nicht zu zerquetschen und lassen Sie die Finger von Öl oder Klebstoff, damit gerät die Zecke in Panik und befördert ihren kompletten Mageninhalt, in dem sich Erreger befinden können, durch den Stechrüssel in die Blutbahn. Um erst gar keine Zecken einzuladen, sollten Sie in Wald und Feld geschlossene Kleidung und eine Kopfbedeckung tragen.

Gegen FSME können Sie sich vorsorglich impfen lassen, wenn Sie in FSME-Risikogebieten wohnen oder Urlaub machen. In Hessen gehören derzeit nur die Landkreise Marburg-Biedenkopf, der Main-Kinzig Kreis, die Landkreise Offenbach, Groß Gerau, Darmstadt-Dieburg, Bergstraße und Odenwald sowie die Stadt Darmstadt zu den ausgewiesenen Risikogebieten. In Baden Württemberg und Bayern sind fast alle Landkreise außer dem Stadtbezirk München betroffen.

Gegen die Borreliose gibt es allerdings keinen Impfschutz. Beobachten Sie daher die Bissstelle und achten Sie auf die typischen Anzeichen der Krankheit: Nach etwa sieben Tagen bildet sich oft die charakteristische Wanderröte (Erythema migrans), die um den Stich herum beginnt und sich dann ausbreitet. Bei diesen Anzeichen sollten Sie Ihren Hausarzt oder einen Dermatologen aufsuchen. Nach etwa sechs Wochen kann der Arzt im Blut Antikörper gegen Borrelien nachweisen. Mit einer richtigen Antibiotikatherapie kann er die Borrelien in Ihrem Körper jedoch besiegen.

## Spezielle Fragen und Antworten zu Zecken:

<http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/Zecken/Zecken.html>



Foto: Fotolia

## Bildung fürs Leben



**HESSENCAMPUS RHEINGAU+TAUNUS**  
Lebensbegleitendes Lernen

### Sie möchten wissen

- ... wie Sie sich beruflich verändern können?
- ... wie Sie Ihr Bildungsziel erreichen?
- ... welche Fördermöglichkeiten bestehen?

## Bildung fürs Leben

### BILDUNGSBERATUNG

**HESSENCAMPUS RHEINGAU+TAUNUS**  
der vhs Rheingau-Taunus e.V.

gebührenfrei - vertraulich - individuell - neutral

**Anrufen und Termin ausmachen!**  
06128 - 92 77 25

bildungsberatung@vhs-rtk.de  
www.hessencampus-rheingau-taunus.de



*Freude an lebensbegleitendem Lernen  
für die ganze Familie*

**vhs**

Volkshochschule  
Rheingau-Taunus e.V.

### Hauptgeschäftsstelle:

Erich-Kästner-Str. 5, 65232 Taunusstein

☎ 061 28 / 92 77 - 39, Mail: [info@vhs-rtk.de](mailto:info@vhs-rtk.de), [www.vhs-rtk.de](http://www.vhs-rtk.de)

## MONTESSORI SCHULE IDSTEIN

Grund- und Integrierte Gesamtschule



[www.montessori-idstein.de](http://www.montessori-idstein.de)



## BWL-Studium + kfm. Ausbildung

### Bachelor (B. A.)

FIBAA-akkreditiert in 7 Semestern

### Betriebswirt (VWA)

in 6 Semestern

### Ökonom (VWA)

in 4 Semestern

Rufen Sie uns an oder vereinbaren Sie  
einen Beratungstermin.

**Wir freuen uns auf Sie.**

Mehr Infos unter:

[www.vwa-wiesbaden.de](http://www.vwa-wiesbaden.de)

[www.bwl-abendstudium.de](http://www.bwl-abendstudium.de)



**Verwaltungs- und  
Wirtschafts-Akademie Wiesbaden e. V.**  
Friedrichstraße 5  
65185 Wiesbaden

**Studium  
neben  
dem Beruf**



**Modern,  
modular,  
machbar.**

**Studienstart März  
und September**

Ein **BWL-Abendstudium**  
bei der **VWA Wiesbaden.**

**TIERÄRZTE**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Heidenrod (0 61 20)  
 Seelig Björn Dr.med.vet. .... 97 36 – 0  
 Hohenstein (0 61 20)  
 Stoll Manfred ..... 90 40 50  
 von der Kuhlen-Stoll Antje ..... 90 08 01

**Taunusstein (0 61 28)**

Ebenau Hartmut Dr. .... 62 59  
 Gollmer-Klee Brigitte ..... 4 40 30  
 Körner Claudia ..... 94 71 00

**Rheingau**

**Eltville (0 61 23)**

Ochs Sabine ..... 6 19 49

**Kiedrich (0 61 23)**

Wruck Mario Dr.med.vet. .... 6 15 57

**Walluf (0 61 23)**

Kleintierzentrum Walluf ..... 70 37 40

**Oestrich-Winkel (0 67 23)**

Darschin Mila - Mobil - ..... 0177 - 3 12 83 18

**Geisenheim (0 67 22)**

Gemmerich Michael ..... 89 07

**Rüdesheim (0 67 22)**

Petry Georg J. .... 28 39

**Idstein und Umgebung**

**Idstein (0 61 26)**

Capelle Susanne, Ickstadt-Mosch Corinna ..... 9 58 09 50  
 Diefenbach Alexandra Dr., Diefenbach Florian ..... 5 83 52 22

**Tierärztliche Praxis Dr.med.vet. Christina Eul-Matern**

■ **Walramstr. 22** ..... **22 98 80**  
 Akupunktur / Osteopathie (Weiterbildungsermächtigung)  
 Bioresonanztherapie · Termine nach Vereinbarung  
 praxis.eul-matern@t-online.de  
 www.pferde-kleintierakupunktur.de

Pferdepraxis Heftrich ..... 5 76 86  
 Steinmetz Dietmar ..... 99 27 54

**Weber Christiane Tierärztin**

**Kleintierpraxis**

**Bahnhofstr. 13** ..... **5 72 73**

Winkelmann Melina, Viehböck Petra ..... 9 58 80 09  
 Wirsch Katinka ..... 0171 - 9 60 75 50

**Hünstetten (0 61 26)**

Offeney Saskia Dr.med.vet. .... (0 61 28) 95 14 22  
 Riethmüller Birgitt ..... (0 64 38) 8 36 59 07

**Niedernhausen (0 61 27)**

Ziegler Anika ..... 23 34

**Tierheilpraktiker, -psychologen, -physiotherapie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Heidenrod (0 61 20)**

Geldermann Sven - Mobil - ..... 7 27 67 69

**Taunusstein (0 61 28)**

Nagl Carola, Hubertusweg 9 ..... 94 73 83

**Rheingau**

**Eltville (0 61 23)**

Tillmanns Nadine ..... 0178 - 1 44 55 74

**Walluf (0 61 23)**

Kleintierzentrum Walluf ..... 70 37 40

**Idstein und Umgebung**

**Idstein (0 61 26)**

Trömer Patricia ..... 0174 - 8 11 58 02

**Hünstetten (0 61 26)**

Weitschies Nicole ..... 9 77 05 31

**Niedernhausen (0 61 27)**

Ahlering Claudia ..... 0171 - 9 70 75 41



Foto: Fotolia

**ZAHNÄRZTE**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Bad Schwalbach (0 61 24)**

- Dahm Nobert, Senthuran Senthilnathan BDS ..... 6 00 11
- Dorn Andreas, Kämmerer Philipp Dr. .... 22 89
- Marseille Nancy Dr. .... 72 45 46
- Wenzel Jörn ..... 13 80
- Wüst Thomas, Wich-Schwarz Steffen Dr. .... 83 04

**Aarbergen (0 61 20)**

- Blas Marie-Isabel ..... 36 30
- Klöppel Ulrich Dr.med.dent. .... 16 06

**Heidenrod (0 61 20)**

- Kharyna Iryna..... 6 00 37
- Parsa Ruhin Dr.med.dent. .... 85 17

**Hohenstein (0 61 20)**

- Karp Olaf ..... 42 10
- Rüttger Rudolf ..... 92 68 55

**Schlangenbad (0 61 29)**

- Below Dagna Hanna Dr. .... 83 00**



**Zahnarztpraxis**  
Georgenborn  
**Dr. med. dent. D. H. Below**  
Zahnärztin  
Mainstrasse 21  
65388 Schlangenbad  
Tel: 06129-8300  
[www.zahnarztpraxis-georgenborn.de](http://www.zahnarztpraxis-georgenborn.de)

- Petry Stefan ..... 50 22 77

**Taunusstein (0 61 28)**


- Benner Carola Dr. .... 2 30 41
- Ehmig Karl-Heinz Dr. .... 8 41 01
- Fabian Peter Dr. .... 4 46 64

- Gemeinschaftspraxis  
Ann-Katrin Sliwa & Diana Conradi GbR  
Aarstr. 217, 65232 Taunusstein-Wehen ..... 8 40 34  
[www.zahnarztpraxis-im-taunus.de](http://www.zahnarztpraxis-im-taunus.de)

**Gerlach Jennifer  
Zahnärztin**

- **Aarstr. 57 (Bleidenstadt) ..... 4 22 86**  
[www.zahnaerzte-taunusstein.de](http://www.zahnaerzte-taunusstein.de)  
[praxis@zahnaerzte-taunusstein.de](mailto:praxis@zahnaerzte-taunusstein.de)  
Implantologie, Parodontologie, ästhetische Zahnheil-  
kunde, Chirurgie, Kinesiologie, Kinderzahnheilkunde  
*siehe auch Eintrag unter Implantologie*

- Gütter Martin Dr., Gütter Babette Dr. .... 61 03
- Just Andreas Dr. .... 4 20 80
- Kaiser Inez Phoebe Dr. .... 4 32 31
- Maruta Tania-Roxana, Bottenberg Nadja Dres. .... 4 42 66
- Möller Ulrich Dr., Müller Jürgen ..... 53 54**



**ZAHNARZT**  
**Dr. Ulrich Möller**

Kleiststraße 8  
65232 Taunusstein-Hahn  
Tel: 06128 - 5354  
[info@za-moeller.de](mailto:info@za-moeller.de)  
[www.dr-moeller.de](http://www.dr-moeller.de)

- Molzberger Myriam Dr.med.dent.,  
Köhler Martin Dr.med.dent. .... 75 75 88

**Nickel Daniel**

- Schlüter Kathrin Dr., Zahnärzte**  
Ästhetische Zahnheilkunde · Endodontie  
Zahnerhaltung

- **Mühlfeldstr. 22 (Hahn) ..... 2 30 21**  
[www.zahnheilkunde-im-muehlfeldzentrum.de](http://www.zahnheilkunde-im-muehlfeldzentrum.de)

- Petrynowski Witold Dr. .... 93 46 46
- Rezvan R. .... 9 36 34 00
- Schneider Thomas Dr. .... 93 50 00
- Schulze Danny Dr. .... 7 22 60
- Wortmann Andrea ..... 9 37 01 40

**Rheingau**

**Eltville (0 61 23)**

- Arjoun Nejib Dr., Gossler Michael ..... 97 27 47

**Basting Rolf Dr.**

Zahnarzt

- **Hauptstr. 58 (Hat) ..... (0 67 23) 28 81**

- Cordier Carla Dr. .... 62 07 07
- Eitner-Braune Miriam Dr., Braune Daniel ..... 7 40 47 99
- Esfahani Ali Nasr Dr. .... 34 33
- Hagen Christina Dr., Hermes Nadja Dr. .... 6 28 11
- Nothof Manfred, Nothof-Kirsch Petra Dres. .... 50 78

**Sacher Björn Dr.**

Zahnarzt

- **Bleichstraße 2 ..... 28 41**  
[www.drsacher-eltville.de](http://www.drsacher-eltville.de)

- Schädler Michale, Brandenbusch Mathias Dres. .... 29 26
- Stroh Thomas ..... 6 36 11
- Tischler Markus ..... 51 97

**Kiedrich (0 61 23)**

- Weißgerber Ralf Peter Dr. .... 48 88

**Walluf (0 61 23)**

- Kraft Ina Sophie. .... 7 38 38
- White Iris Dr. .... 7 11 07

**Oestrich-Winkel (0 67 23)**

- Moos Marzieh u. Michael Dr. .... 24 48
- Schellhaas Erik ..... 27 22

Geisenheim (0 67 22)

Hagen Lukas Dr. med. dent. .... 98 06 77  
 Hindricks Richard u. Bärbel,  
 Schostok Stefan Dres.med.dent. .... 60 41  
 Spörlein Edgar Dr. .... 7 14 40  
 Wieschollek Jens Hans Dr., Runjaic Aleksandra ..... 98 00 09

Rüdesheim (0 67 22)

Fleisch Michael Dr. .... 4 74 95  
 Muno Gisela ..... 4 78 95  
 Reuter-Großhelleforth Stefanie MSc Dr..... 7 50 35 35

Lorch (0 67 26)

Walther Karl Thomas .....8 07 20 00

Idstein und Umgebung

Idstein (0 61 26)

Ackermann Ivo ..... 5 33 14  
 Balzer Anja, Rahm Sylvia Dres.med.dent. .... 44 04  
 Bornemann Gido, Lemelson Susanne Dres. .... 2 24 03 00  
 Brade Kim Katja Dr. .... 9 58 58 48  
 Dinca-Sandru Sandra Dr. .... 9 58 08 58

**Djassemey Said Zahnarzt**

■ **Hauptstraße 20 (Wörsdorf) ..... 7 13 13**  
 www.saiddjassemey.de

Engel-Arndt Christina, Arndt Aleksander Dres. .... 13 69  
 Hartung-Hohensee Friederike Dr.,  
 Hartung-Kläger Hendrike ..... 3 08 18 88  
 Hoh Martha Johanna Dr. .... 9 28 93 80  
 Kießling Alexander Dr. .... 60 28  
 Kläger Raphael ..... 5 40 54  
 Lorenz Klaus Dr. .... 20 11

**Dr. Jochem Müller**

■ **Fürst-August-Straße 6 ..... 31 37**  
 www.zahnarzt-idstein.info

Osso Rudi Dr. .... 27 49  
 Pfeffer Annika Dr. .... 98 96 67  
 Taube Janine u. Florian ..... 15 14  
 Thieskes Eugen Dr.med.stom. .... 27 54  
 Trunk Michael Dr. .... 31 08

Hünstetten (0 61 26)

**Dixon Micah ..... 57 06 60**  
*siehe Anzeige unten*

**Kresic Tomislav Dr., Lehmann-Kresic Ulrike**

**Schneebergstr. 13,  
 65510 Hünstetten-Wallrabenstein ..... 82 60**  
 praxis@zahnarzt-kresic.de

**Zahnärzte im Taunusblick ..... 9 59 94 71**



**ZAHNÄRZTE IM  
 TAUNUSBLICK**

T: 06126 9599471  
 A: Neukirchner Str. 9A,  
 65510 Hünstetten-Kesselbach  
 E: praxis@zahnarzt-kesselbach.de

[www.zahnarzt-kesselbach.de](http://www.zahnarzt-kesselbach.de)

Voigtmann Andreas ..... (0 61 28) 24 70 80

Niedernhausen (0 61 27)

Bietau Sandra, Winsmann Ulrike ..... 99 12 38  
 Bremer Manfred Dr.med.dent ..... 7 87 80  
 El-Duweik Richard Dr. .... 18 94  
 Friedrich Dirk Dr.med.dent. .... 55 12  
 Karger Silvia Dr. .... 58 55  
 Müller Sabine ..... 52 90  
 Tegtmeyer Maresa Dr. .... 9 86 87 74



MICAH DIXON

PRAXIS FÜR PRÄVENTIVE  
 ZAHNHEILKUNDE

WIR PFLEGEN WAS WIR LIEBEN

Bei uns bekommen Sie die Pflege die Sie und Ihre Lieben brauchen – von Prophylaxe über Zahnerhaltung bis hin zu Zahnersatz. Wir freuen uns auf Sie!

Auf der Langwies 1A ..... T. 06126 - 570 660 info@zahnarzt-dixon.de  
 65510 Hünstetten /Wallbach ..... F. 06126 - 570 661 www.zahnarzt-dixon.de

Waldems (0 60 87)  
 Bausch Ivonne Ulrike Dr., Zabinski Konrad .....(0 64 34) 62 00

Heidenrod (0 61 20)  
 Kharyna Iryna..... 6 00 37  
 Parsa Ruhin Dr.med.dent. .... 85 17

**Zahnärzte: Alterszahnheilkunde\***

**Idstein und Umgebung**  
 Hünstetten (0 61 26)

Hohenstein (0 61 20)  
 Rüttger Rudolf ..... 92 68 55

**Zahnärzte im Taunusblick**

■ **Neukirchner Str. 9a (Kesselbach)..... 9 59 94 71**  
 www.zahnarzt-kesselbach.de  
 praxis@zahnarzt-kesselbach.de  
 siehe auch Anzeige unter Zahnärzte

**Gerlach Jennifer**  
**Zahnärztin**

**Aarstraße 57 (Bleidenstadt) ..... 4 22 86**  
 siehe auch Eintrag unter Zahnärzte

Ehmig Karl-Heinz Dr. .... 8 41 01

Glöß Tilmann Dr.med.dent.  
 Aarstr. 217, 65232 Taunusstein-Wehen ..... 8 40 34  
 www.zahnarztpraxis-im-taunus.de

**Zahnärzte: Endodontologie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**  
 Bad Schwalbach (0 61 24)

Dahm Nobert, Senthuran Senthilnathan BDS ..... 6 00 11

Hohenstein (0 61 20)

Karp Olaf ..... 42 10  
 Rüttger Rudolf ..... 92 68 55

Taunusstein (0 61 28)

Kaiser Inez Phoebe Dr. .... 4 32 31  
 Möller Ulrich Dr., Müller Jürgen ..... 53 54  
 siehe auch Anzeige unter Zahnärzte

**Rheingau**  
 Eltville (0 61 23)

Arjoun Nejib Dr., Gossler Michael .....97 27 47  
 Schädler Michale, Brandenbusch Mathias Dres. .... 29 26

Oestrich-Winkel (0 67 23)

Schellhaas Erik ..... 27 22

**Idstein und Umgebung**  
 Idstein (0 61 26)

Engel-Arndt Christina, Arndt Aleksander Dres. .... 13 69

Hünstetten (0 61 26)

Kresic Tomislav Dr., Lehmann-Kresic Ulrike ..... 82 60  
 siehe auch Anzeige unter Zahnärzte

Waldems (0 60 87)

Bausch Ivonne Ulrike Dr., Zabinski Konrad .....(0 64 34) 62 00

**Zahnärzte: Implantologie\***

**Bad Schwalbach und Umgebung**  
 Bad Schwalbach (0 61 24)

Dahm Nobert, Senthuran Senthilnathan BDS ..... 6 00 11

Taunusstein (0 61 28)

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Arjoun Nejib Dr., Gossler Michael .....97 27 47

Geisenheim (0 67 22)

Hindricks Richard u. Bärbel,  
 Schostok Stefan Dres.med.dent. .... 60 41  
 Spörlein Edgar Dr. .... 7 14 40

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Balzer Anja, Rahm Sylvia Dres.med.dent. .... 44 04  
 Kießling Alexander Dr. .... 60 28  
 Müller Jochem, Hohmann Rainer Dres. .... 31 37  
 siehe auch Anzeige unter Zahnärzte

Taube Janine u. Florian ..... 15 14  
 Trunk Michael Dr. .... 31 08  
 Weise Thomas Dr. .... 27 49

Hünstetten (0 61 26)

Kresic Tomislav Dr., Lehmann-Kresic Ulrike ..... 82 60  
 siehe auch Anzeige unter Zahnärzte



Foto: Fotolia

# Gesundheit mit Biss

## Obst und Gemüse 5-mal am Tag

Wundermittel für Gesundheit und Energie gibt es nicht. Allerdings würde jeder fünfte Tumor nach Ansicht internationaler Wissenschaftler bei einem regelmäßigen und reichlichen Verzehr von rotem, gelbem und grünem Gemüse und Obst gar nicht erst entstehen. Einig sind sich Ernährungsexperten auch darüber: Wer sich gesund ernährt und oft bewegt, macht sich fit.

Und mit einem gesunden Frühstück fängt der Tag für Kinder und Erwachsene gut an. Die neue Zauberformel für Powerstart lautet daher: Frühstück mit Biss. Wer morgens schon ein kerniges Fitmacher-Frühstück mit krossem Vollkornbrot, fruchtigem Quarkaufstrich, knackigem Müsli und leckerem Obstsalat zu sich nimmt, hat bereits die Erfolgsformel für einen energiereichen Tag. In Ruhe frühstücken macht Spaß und lässt den Tag ohne Stress und Hektik beginnen.

Vollkorngetreide liefert wichtige Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe. Sie fördern die Konzentration und regen die Verdauung an. Milch- und Milchprodukte sorgen für Kalzium. Obst wiederum ist ein unentbehrlicher Vitamin- und Mineralstoffspender. Dabei muss das gewohnte Frühstück nicht komplett verändert werden. Vollkornbrot mit Käse oder kerniges Müsli sind lecker und gesund. Mit etwas frischem Obst abgerundet, bringt Sie schon die erste Mahlzeit des Tages richtig in Schwung.

Trinken ist sehr wichtig. Mindestens eineinhalb bis zwei Liter pro Tag braucht der Körper für seinen Stoffwechsel. Geeignete Durstlöcher sind Wasser, Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte und verschiedene Tees.

Kein Mensch kann den ganzen Tag in Höchstform sein.

Kleine Appetitmacher aus frischem Obst und Gemüse sowie Früchte-Milchzubereitungen füllen den Energiespeicher aber schnell wieder auf. Das Brot zum zweiten Frühstück schmeckt um so besser, wenn frisches Gemüse, zum Beispiel Paprika- oder Gurkenstückchen, dazu gegessen werden.

Kinder und Jugendliche profitieren am meisten von einer Ernährung nach Art wertvoller Naturkost. Knabbern von knackigen, kunterbunten Gemüsestreifen der Saison wie Kohlrabi, Staudensellerie, Möhren, Gurken, Tomaten oder frischem Obst machen mit Biss den richtigen Appetit.

Orientieren Sie sich an der Gesundheitskampagne der Ernährungsexperten nach der Formel „5 am Tag“ mit zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Mit der Fitmacher-Ampel Rot-Gelb-Grün bringen Sie mit 5-mal einer Hand voll Gesundheit zugleich auch noch mehr Farbe und Genuss in Ihr Leben.

Tagesziel sind rund 600 Gramm Obst und Gemüse. Und dieses Fitmacherziel zu erreichen, ist ganz einfach: Schon mit wenig Aufwand lässt sich nach dem Frühstückstart mit Biss auch das gesunde Mittagessen zubereiten: Einfach die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Salat füllen oder immer einen kleinen Salat dazu reichen. Besonders lecker schmeckt Salat, der mit Nüssen oder Keimen und pflanzlichen Ölen abgerundet ist. Zum nachmittäglichen Snack empfiehlt sich der Griff in den Obstkorb als gesunde Alternative zu Süßem. Abends auf dem Sofa vollendet man sein „5 am Tag“-Programm am leichtesten mit Rohkost nach der Devise „Dippen und knackig mit Biss genießen – gesund und fit ohne dubiose Diäten“.

Fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu essen, das ist durchaus machbar.



Niedernhausen (0 61 27)

Friedrich Dirk Dr.med.dent. .... 55 12  
Karger Silvia Dr. .... 58 55

**Zahnärzte: Kieferorthopädie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Taunusstein (0 61 28)

Maruta Tania-Roxana, Bottenberg Nadja Dres. .... 4 42 66  
Weigand Andrea Dr. .... 93 47 20

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Eitner-Braune Miriam Dr., Braune Daniel ..... 7 40 47 99  
Nothof Manfred, Nothof-Kirsch Petra Dres. .... 50 78

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Dinca-Sandru Sandra Dr. .... 9 58 08 58  
Hartung-Hohensee Friederike Dr.,  
Hartung-Kläger Hendrike ..... 3 08 18 88

Hünstetten (0 61 20)

**Zahnärzte im Taunusblick**

■ **Neukirchner Str. 9a (Kesselbach)..... 9 59 94 71**  
www.zahnarzt-kesselbach.de  
praxis@zahnarzt-kesselbach.de  
siehe auch Anzeige unter Zahnärzte

Niedernhausen (0 61 27)

Tegtmeyer Maresa Dr. .... 9 86 87 74

**Zahnärzte: Kinder- und  
Jugendzahnheilkunde**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Hohenstein (0 61 20)

Karp Olaf ..... 42 10

Taunusstein (0 61 28)

Wortmann Andrea ..... 9 37 01 40

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Cordier Carla Dr. .... 62 07 07  
Hagen Christina Dr., Hermes Nadja Dr. .... 6 28 11

Oestrich-Winkel (0 67 23)

Moos Marzieh u. Michael Dr. .... 24 48

Geisenheim (0 67 22)

Wieschollek Jens Hans Dr., Runjaic Aleksandra ..... 98 00 09

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Bornemann Gido, Lemelson Susanne Dres. .... 2 24 03 00  
Pfeffer Annika Dr. .... 98 96 67  
Taube Janine u. Florian ..... 15 14

Hünstetten (0 61 26)

Kresic Tomislav Dr., Lehmann-Kresic Ulrike ..... 82 60  
siehe auch Anzeige unter Zahnärzte

**Zahnärzte: Oralchirurgie\***

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Heidenrod (0 61 20)

Parsa Ruhin Dr.med.dent. .... 85 17

Taunusstein (0 61 28)

Molzberger Myriam Dr.med.dent.,  
Köhler Martin Dr.med.dent. .... 75 75 88

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Arjoun Nejib Dr., Gossler Michael .....97 27 47  
Esfahani Ali Nasr Dr. .... 34 33

Geisenheim (0 67 22)

Spörlein Edgar Dr. .... 7 14 40

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Brade Kim Katja Dr. .... 9 58 58 48  
Hoh Martha Johanna Dr. .... 9 28 93 80

Niedernhausen (0 61 27)

Friedrich Dirk Dr.med.dent. .... 55 12

Waldems (0 60 87)

Bausch Ivonne Ulrike Dr., Zabinski Konrad .....(0 64 34) 62 00



Foto: Fotolia

# Eisenmangel - Symptome, Gefahren und Vermeidung

Erinnern Sie sich an den schlagfertigen Seemann Popeye mit der kräftigen rechten Pranke? Der legendäre Comic-Held verdankte seine Kräfte bekanntermaßen seiner Vorliebe für Spinat, den er büchsenweise schluckte. Denn lange Zeit hatte man geglaubt, dass Spinat wegen seines hohen Eisengehalts den Körper fit und stark mache. Dass Spinat besonders viel Eisen enthält, ist falsch. Dass der Körper aber Eisen - in den richtigen Mengen - braucht, um fit und stark zu bleiben, ist richtig. Viele Menschen aber leiden unter Eisenmangel. Mit ganz unterschiedlichen Folgen: Von Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Schwäche und Leistungsabfall bis hin zu Übelkeit, Durchfall, Verstopfung und sogar Stimmungsschwankungen.

Was ist eigentlich Eisen, wenn sein Mangel solch unterschiedliche Wirkungen hervorrufen kann? Eisen ist ein Mineralstoff, den wir mit der Nahrung zu uns nehmen. 70 Prozent des aufgenommenen Eisens braucht der menschliche Körper, um roten Blutfarbstoff zu bilden. Enthält er nicht genügend Eisen, entsteht folglich eine Blutarmut. Anämie ist das medizinische Wort dafür. Eisenmangel-Anämie heißt der Zustand, wenn wir aufgrund von Eisenmangel zuwenig rote Blutkörperchen haben. Der Körper braucht die roten Blutkörperchen, um Sauerstoff in alle Zellen zu bringen. Sauerstoff wiederum ist ein lebenswichtiges Molekül, das wir in der Atmungskette als Grundlage brauchen, um letzten Endes auch Kraftstoff zu produzieren. Dies gilt für alle Muskeln genauso wie für Organe und das Gehirn. Eisen ist weiterhin auch Bestandteil des Muskeleiweißes. Insofern hatte der Comic-Held durchaus recht, wenn er Eisen unmittelbar mit Kraft in Verbindung brachte.

Viele Menschen leiden unter Eisenmangel. Dafür gibt es vier Hauptursachen:

**Ursache 1:** Unzureichende Ernährung. Einseitige Diäten, sowie der völlige Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte machen es schwer, genügend Eisen aufzunehmen. Wer zudem viel Kaffee und Schwarztee trinkt, sorgt außerdem dafür, dass das Eisen in der Nahrung nur schlecht aufgenommen werden kann.

**Ursache 2:** Blutverlust. Wenn eine Frau Monat für Monat eine starke Periode hat, geht damit auch viel Eisen im Blut verloren. Bei älteren Menschen können auch unbemerkte Darmblutungen, z. B. durch Polypen, Ursache eines starken Blutverlustes sein.

**Ursache 3:** Neuerdings ist bekannt, dass auch Sportler einen erhöhten Eisenbedarf haben, vor allem Läufer. Denn mit jedem kräftigen Tritt auf den Boden werden rote Blutkörperchen zerstört, das darin gespeicherte Eisen geht verloren. Eisenmangel ist vor allem für Spitzensportler ein ständiges Thema, aber auch Hobbysportler, die etwa dreimal in der Woche joggen, sind davon betroffen.

**Ursache 4:** Krankheiten. Darmkrankheiten wie die Zöliakie oder Glutenallergie führen zu einer schlechteren Aufnahme von Eisen im Darm. Auch Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmkrankheiten wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa sind von Eisenmangel betroffen.

Ihren Eisenwert kann der Arzt nur über eine Blutuntersuchung feststellen. Gemessen wird Ferritin, das ist die Bezeichnung für die Speicherform des Eisens. Bei welchen Werten mit einer Eisengabe begonnen werden soll, ist allerdings nicht ganz eindeutig festgelegt. Einig sind sich die Mediziner nur, dass bei Werten von unter 10 µg/dl an Ferritin bei Männern und bei unter 6 µg/dl an Ferritin bei Frauen ein Eisenmangel besteht. Allerdings ist eine Behandlung nur dann nötig, wenn Sie auch Beschwerden haben. Hier ist vor allem Ihr eigenes Empfinden wichtig. Wenn Sie sich ständig erschöpft fühlen und einen niedrigen Eisenwert haben, sollten Sie damit anfangen, Eisen zuzuführen. Wenn Sie sich fit und kraftvoll fühlen, haben Sie dies bei einem vergleichbaren Wert nicht nötig.

In der Apotheke gibt es spezielle Eisentabletten. Fragen Sie aber zuerst Ihren Arzt, ob Sie so etwas brauchen. Denn zuviel Eisen im Blut ist wiederum auch nicht gut, weil es das Blut verdickt. Wenn der Arzt Ihnen Eisentabletten verordnet, sollten Sie diese morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück einnehmen, am besten mit einem Glas Orangensaft. Denn Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. Milch, Kaffee und Tee verschlechtern sie. Auch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin E ist nicht empfehlenswert. Und noch ein Tipp: Eisenpräparate können Ihren Stuhlgang eindicken. Wichtig ist es daher, während der Einnahmezeit auch viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen, weil hierin Ballaststoffe enthalten sind. Trinken Sie auch viel! Das ist ebenfalls wichtig.



Foto: Fotolia

Um einem Eisenmangel vorzubeugen, sollten Sie auf Ihre Ernährung achten. Den Tagesbedarf decken können Sie z. B. mit 100 Gramm Salzhering, oder 200 Gramm Hirse oder Sojabohnen. Eisen aus Fleisch kann der Körper besser verwerten. Eine Mischkost ist also empfehlenswert.

# Tätigkeitsbereiche der Gesundheitsämter

## Amtsärztliche Stellungnahmen

- Gutachten z.B. über Arbeits-, Dienst-, Reise-, und Verhandlungs- und Haftfähigkeit sowie Kfz- Tauglichkeit, Leistungsfähigkeitsuntersuchungen bei Personen, die Arbeitslosengeld II beziehen
- Untersuchungen bei Einstellungen in den öffentlichen Dienst, Beihilfefähigkeit von Kurmaßnahmen, Dienstfähigkeitsuntersuchungen im Rahmen des Beamtenrechts
- Begutachtung aufgrund von Amtshilfeersuchen z. B. der Ausländerbehörde
- Überprüfung der Leichenschauscheine auf Plausibilität

## Beratung für Menschen mit Behinderungen

- Vermittlung von Hilfen in besonderen Lebenslagen

## AIDS-Beratung

- Telefonische und persönliche Beratung
- Mitwirkung an der sexualpädagogischen Prävention / HIV-Aufklärung in Schulen und Jugendclubs
- Beratung HIV-Infizierter und AIDS-erkrankter Personen und deren Angehörige
- Angebot von anonymen HIV-Testungen

## Erfassung und Aufsicht über die Berufe des Gesundheitswesens

- Heilpraktikerüberprüfungen
- Erfassung der Heilhilfsberufe wie z.B. Physiotherapeuten, Podologen, Logopäden etc.

## Hygieneüberwachung

- Der öffentlichen und privaten Trinkwasserversorgungsanlagen
- Überprüfung der Hausinstallationen in öffentlichen Einrichtungen
- In Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken
- In Praxen für ambulantes Operieren
- Der Einrichtungen des Gemeinwesens, wie Altenheime, Rettungswachen, Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen und ähnliche.

## Impfberatung

- Reisemedizinische Beratung
- Allgemeine Beratung zu Impfungen
- Beratung für Kinder- und Jugendliche (siehe auch Kinder- und jugendärztlicher Dienst)

## Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

- Durchführung der Schuleingangsuntersuchungen
- Impfberatung in Schulen

## Kinder- und Jugendzahngesundheit

- Regelmäßige Durchführung von zahnärztlichen Untersuchungen in Kindergärten und Schulen
- Maßnahmen zur Gruppenprophylaxe

## Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

- Information über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe
- Herausgabe eines Verzeichnisses der Selbsthilfegruppen im Landkreis

- Beratung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen in allen Fragen der Gruppenarbeit, bei organisatorischen oder konzeptionellen Fragen und bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Hilfe bei der Gruppengründung
- Information über Fördermöglichkeiten für Gruppen
- Unterstützung der Vernetzung
- Fortbildungsangebote

## Mitwirkungen an Planungen

- Im Rahmen der Bauplanung und Bauleitplanung sowie des regionalen Raumordnungsplanes

## Sozialmedizinischer und Sozialpsychiatrischer Dienst

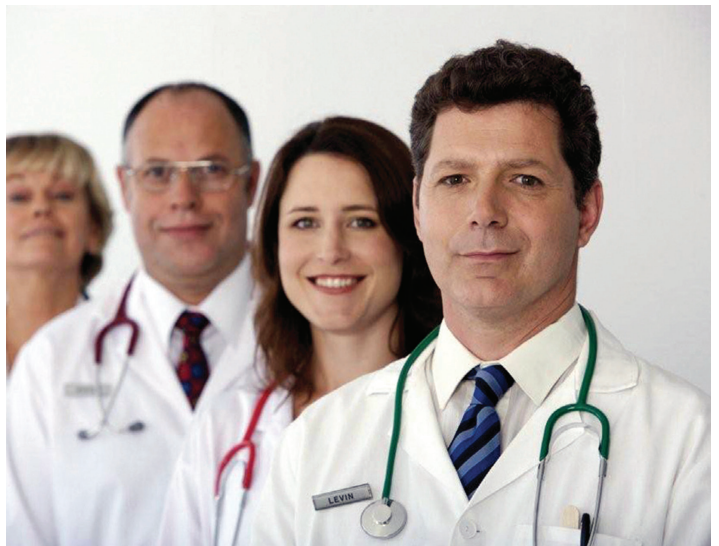
- Beratung und Hilfen für Menschen mit körperlicher, seelischer oder geistiger Behinderung, für chronisch kranke Menschen, psychisch kranke Menschen, Suchtkranke und Menschen in seelischen Krisen
- Hausbesuche bei Personen, die aus gesundheitlichen oder sozialen Gründen Beratung und Hilfe benötigen und nicht zur Sprechstunde kommen können
- Auch Angehörige oder Menschen aus dem Umfeld erhalten Unterstützung

## Umweltmedizin

- Beratung zu umweltmedizinischen Fragen im öffentlichen und privaten Bereich
- Vermittlung von geeigneten Labors und Bausachverständigen

## Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Erkrankungen

- Belehrung für Personen im Umgang mit Lebensmitteln
- Ermittlung gem. Infektionsschutzgesetz (IfSG) bei übertragbaren Erkrankungen
- Beratung verschiedener Berufsgruppen in Einrichtungen des Gesundheitswesens
- Tuberkuloseberatung und Organisation von Umgebungsuntersuchungen
- Krisenmanagement bei Epidemien (z.B. Corona-Pandemie) oder speziellen Einzelerkrankungen
- Belehrung von Personal in Gemeinschaftseinrichtungen gemäß Infektionsschutzgesetz (IfSG)



# Den gefährlichen Keimen den Kampf ansagen

Netzwerk für mehr Infektionsschutz und Patientensicherheit in Rheingau-Taunus

Der Begriff „Multiresistente Erreger (MRE)“ ist in den vergangenen Monaten immer wieder in den Schlagzeilen aufgetaucht. Was versteht man aber eigentlich darunter? MRE sind Bakterien, gegen die die meisten Antibiotika unwirksam sind. Dazu gehören u.a. MRSA (Methicillinresistenter Staphylococcus aureus), VRE (Vancomycinresistente Enterokokken) und ESBL (extended-spectrum-beta-lactamase bildende Enterobakterien).

Diese MRE haben sich in den letzten Jahren zu einem enormen Problem entwickelt. Nach Einschätzung der Europäischen Gesundheitsbehörde (ECDC) sind MRE die bedeutendste Krankheitsbedrohung in Europa. Die Rate der Infektionen mit diesen Keimen ist hoch und hat in den letzten Jahren teilweise rasant zugenommen. Jährlich erwerben zirka drei Millionen Menschen in Europa eine Krankenhausinfektion mit etwa 50.000 Toten.

Um diesem Problem wirksam entgegen zu wirken, wurde das MRE-Netzwerk Rhein-Main gegründet. Unter der Schirmherrschaft des Hessischen Sozialministeriums sowie der organisatorischen Leitung von neun Gesundheitsämtern der Region (Städte Frankfurt, Offenbach und Wiesbaden sowie Kreise Main-Taunus-Kreis, Offenbach Land, Wetteraukreis, Hochtaunuskreis, Main-Kinzig-Kreis und Rheingau-Taunus-Kreis) arbeiten medizinische Einrichtungen (Kliniken), Einrichtungen der ambulanten und der stationären Pflege (Pflegedienste und Altenpflegeheime), sowie die Landesärztekammer Hessen, die kassenärztliche Vereinigung, Einrichtungen des Rettungsdienstes und Krankentransports und Labore zusammen.

Erreger kennen keine Grenzen, daher muss auch der Infektionsschutz länder- und fächerübergreifend sein. Multiresistente Bakterien sind als „Krankenhauskeime“ bekannt geworden und heutzutage gegen die meisten Antibiotika unempfindlich. Einzelne Institutionen im Gesundheitswesen können das Problem nicht mehr alleine bewältigen, eine bessere Vernetzung ist daher unumgänglich.

Ziel des Projektes MRE-Netzwerk ist nicht nur eine bessere Kontrolle und Prävention zum Infektionsschutz, sondern auch, Impulse zur Ursachenbekämpfung wie kritischer Einsatz von Antibiotika in der Human- und Tiermedizin zu geben. Die Netzwerke sollen regional und überregional, auch über Ländergrenzen hinweg, ausgeweitet werden, um resistente Keime durch standardisierte Hygienemaßnahmen einzudämmen.

## Häufige Fragen:

- ▶ Kann ich meine Angehörigen, bei denen resistente Keime im Krankenhaus nachgewiesen sind und die dort isoliert sind besuchen?
- ▶ Ist es gefährlich, in demselben Raum mit einem MRSA-Patienten zu sein?

### *In aller Deutlichkeit:*

Für gesunde Menschen ist das Risiko einer MRSA-Infektion verschwindend gering. Natürlich bleibt, wie bei allen Infektionen, ein medizinisches Restrisiko bei Hautkontakt. So lange Angehörige und Besucher gesund sind, schadet es nicht, mit einem MRSA-Patienten in einem Raum zu sein. Normaler Kontakt, wie Händeschütteln oder Umarmen sind möglich. Anschließend sollten die Hände desinfiziert werden.

Weitere Antworten zu häufigen Fragen und Information für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal finden Sie unter <http://www.mre-rhein-main.de> und ihrem zuständigen Gesundheitsamt.

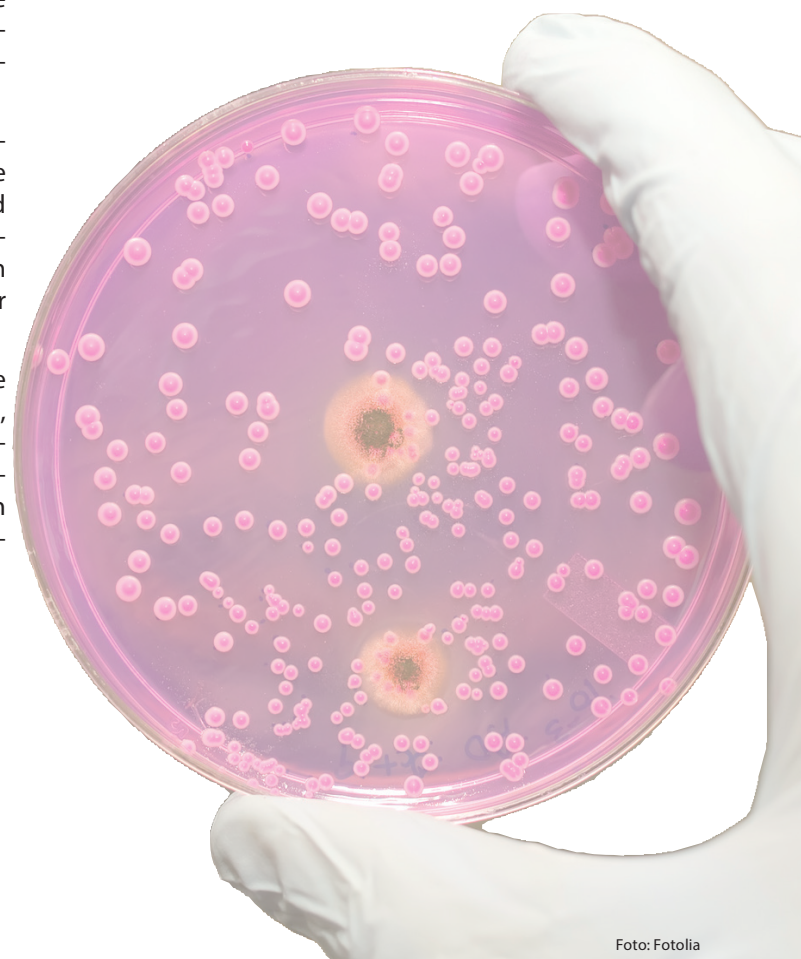


Foto: Fotolia



## Einsatz zum Wohl des Patienten

... in der Helios Klinik Idstein und im Helios MVZ Bad Schwalbach

### Helios Klinik mit hervorragender Qualität

Die **Helios Klinik Idstein** ist ein Haus der Grundversorgung mit den Fachbereichen Innere Medizin, Chirurgie, Gynäkologie und Anästhesie. Mit der Gründung einer neuen **Klinik für Chirurgie** haben wir unsere chirurgische Kompetenz ausgebaut. Insgesamt arbeiten dort vier operative Fachdisziplinen: die Unfallchirurgie, die Endoprothetik und Orthopädie, die Allgemeinchirurgie und die Gefäßchirurgie.

Der zweite Leistungsschwerpunkt ist die **Innere Medizin**. Hier bieten wir das breite Spektrum der Inneren Medizin an. Schwerpunkte bestehen im Bereich der Gastroenterologie (Endoskopie), Kardiologie (Funktionsdiagnostik) und der Diabetologie. Eine Besonderheit ist hierbei die enge Verzahnung mit den Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken in Wiesbaden, mit der wir eng zusammenarbeiten und damit das Spektrum der medizinischen Leistungen für Idstein erweitern.

#### HELIOS Klinik Idstein

Robert-Koch-Straße 2  
65510 Idstein  
Telefon (06126) 99 59-0  
Fax (06126) 99 59-200  
[www.helios-gesundheit.de/idstein](http://www.helios-gesundheit.de/idstein)

Allgemein- und Viszeralchirurgie | Anästhesie  
Gefäßchirurgie | Gynäkologie | Innere Medizin  
(Schwerpunkt Gastroenterologie) | Orthopädie  
Unfallchirurgie

#### „Mehr als Sie erwarten.“

Die **Helios Privatkliniken** stehen für das Zusammenspiel erstklassiger Medizin, kompetenter Pflege und individuellem Service. Erbracht und gelebt von Mitarbeitern, die jederzeit gerne für Sie da sind und Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich gestalten. Erfahren Sie Medizin in Geborgenheit – in einer Umgebung mit Hotelniveau. Für weitere Informationen können Sie uns jederzeit persönlich ansprechen.

Das **Helios MVZ Bad Schwalbach** ist ein ambulantes Facharztzentrum mit verschiedenen medizinischen Schwerpunkten. Spezialisten aus den Fachbereichen Angiologie, Chirurgie, Gefäßmedizin, Orthopädie und Pneumologie versorgen Sie optimal vor und/oder nach Ihrer stationären Behandlung.

#### Helios MVZ Bad Schwalbach

Emser Str. 29-31  
65307 Bad Schwalbach  
Telefon (06124) 501-500  
[www.helios-gesundheit.de/ambulant/bad-schwalbach-mvz](http://www.helios-gesundheit.de/ambulant/bad-schwalbach-mvz)

Angiologie | Chirurgie | Gefäßmedizin  
Orthopädie | Pneumologie

# Die Hygienebelehrung

(§§ 42, 43 Infektionsschutzgesetz)

**Wer eine Tätigkeit in Küchen, Restaurants oder anderen Lebensmittelbetrieben aufnimmt, muss sich vorher im Gesundheitsamt über den Umgang und Verhaltensmaßnahmen mit Lebensmitteln informieren lassen.**

**Wir beantworten die häufigsten Fragen zu diesem Thema:**

**Zuständig für die Organisation und Terminvergabe ist:**

**Gesundheitsamt Rheingau-Taunus-Kreis  
Heimbacher Straße 7  
65307 Bad Schwalbach**

**Telefon: (0 61 24) 5 10-3 52**

## Was ist mit meinem alten Zeugnis?

Wer bereits ein gültiges Zeugnis für die Tätigkeit im Lebensmittelbereich besitzt, braucht sich nicht erstmalig im Gesundheitsamt belehren zu lassen, wohl aber ist alle 2 Jahre eine Wiederholung der Hygienebelehrung durch den Arbeitgeber erforderlich.

Auch bei Wiederaufnahme einer Tätigkeit – unabhängig vom Arbeitgeber – reicht nach Vorlage einer gültigen Bescheinigung eine Nachbelehrung durch den Arbeitgeber aus. Eine Bescheinigung hat Gültigkeit erlangt, wenn Sie innerhalb von drei Monaten nach der Erstbelehrung durch das Gesundheitsamt eine Tätigkeit im Lebensmittelbereich aufgenommen haben.

## Was muss ich zur Hygienebelehrung mitbringen?

Eine einmalige Gebühr muss am vereinbarten Termin (Gruppenbelehrung) vor der Belehrung entrichtet werden. Ferner ist der Personalausweis mitzubringen.

## Was muss ich weiterhin beachten?

Ogleich in vielen Sprachen Hygiene-merkblätter ausgegeben werden können, ist das Verständnis der deutschen Sprache Voraussetzung für die Belehrung. Wer nicht ausreichend deutsch versteht und spricht, muss selbst eine/n Übersetzer/in mitbringen.

## Wie lange ist mein Zeugnis gültig?

Die Hygienebelehrungen müssen bei allen im Lebensmittelbereich tätigen Personen alle 2 Jahre wiederholt werden. Die erste Belehrung muss im Gesundheitsamt erfolgen, alle weiteren Belehrungen kann der Arbeitgeber selbst durchführen.



Foto: pixelio



## Otto-Fricke-Krankenhaus

Zentrum für Geriatrie und Orthopädie  
Wiesbaden • Bad Schwalbach

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

### Unsere Einrichtungen:

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



### Otto-Fricke-Krankenhaus Paulinenberg GmbH

Martha-von-Opel-Weg 34a, 65307 Bad Schwalbach

Telefon 06124 / 506-0, Fax 06124 / 506-530

E-Mail: [info@otto-fricke-krankenhaus.de](mailto:info@otto-fricke-krankenhaus.de)

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



## St. Josefs-Hospital Rheingau



## Ihr Rheingauer Krankenhaus

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. 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.

### Unsere Fachabteilungen und Zentren:

- **Innere Medizin**
  - Palliativstation
- **Geriatrie**
- **Fußchirurgie**
- **Gynäkologie**
- **Radiologie**
- **Allgemein- und Unfallchirurgie**
- **Orthopädie**
- **Trauma- und Alterstraumazentrum**
- **Endoprothesenzentrum**
- **Sprechstunde Koloproktologie**
- **Anästhesie und Intensivmedizin**

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

### St. Josefs-Hospital Rheingau

Eibinger Straße 9  
65385 Rüdesheim am Rhein

Tel.: 06722-490-0; Fax: 06722-490-666  
E-Mail: [info@joho-rheingau.de](mailto:info@joho-rheingau.de)

**KRANKENHÄUSER, KLINIKEN, FACH-  
KLINIKEN, STATIONÄRE EINRICHTUNGEN****Kliniken und Krankenhäuser****Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Klinik am Park der Deutschen Rentenversicherung Hessen Parkstr. 7.....	5 17-0
Klinikzentrum Lindenallee GmbH .....	7 01-0
Montanus-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg-Bremen, Merianstr. 10 .....	58-0

**Otto-Fricke-Krankenhaus**

**Paulinenberg GmbH..... 5 06-0**  
siehe Anzeige links

**Rheingau**

Rüdesheim (0 67 22)

**St. Josefs-Hospital Rheingau ..... 4 90-0**  
siehe Anzeige links

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

**Helios Klinik Idstein**

Robert-Koch-Str. 2

■ 65510 Idstein .....99 59-0

Fax ..... 99 59-2 00

www.helios-gesundheit.de/idstein

Allgemein- und Viszeralchirurgie | Anästhesie | Gefäßchirurgie

Gynäkologie | Innere Medizin (Schwerpunkt Gastroenterologie)

Orthopädie | Unfallchirurgie

siehe Anzeige Seite 40

**Fachkliniken****Bad Schwalbach und Umgebung**

Schlangenbad (0 61 29)

MEDIAN Klinik Schlangenbad

Rheingauer Str. 18..... 41-0

Oberberg Parkklinik Wiesbaden Schlangenbad ..... 18 19 26-0

**Rheingau**  
Eltville (0 61 23)

**VITOS Klinik Eichberg**

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

**Kloster-Eberbach-Str. 4 ..... 6 02-0**  
siehe Anzeige Seite 44

**Vitos Kinder- und Jugendklinik****für psychische Gesundheit Eltville**

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,

Psychosomatik und Psychotherapie

**Kloster-Eberbach-Str. 4.....6 02-0**  
siehe Anzeige Seite 44

Kiedrich (0 61 23)

SCIVIAS Caritas gGmbH, St. Valentinus-Krankenhaus ..... 6 03-0

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

**Vitos Kinder- und Jugendklinik****für psychische Gesundheit Idstein,**

**Robert-Koch-Str. 2 ..... 9 95 99 00**  
siehe Anzeige Seite 44

**Ausserbezirklich**

Katzenelnbogen (0 64 86)

**Fachklinik Katzenelnbogen ..... 91 27-0****FACHKLINIK KATZENELNBOKEN**

Offenes Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

- **Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**  
Vollstationär und Tagesklinik  
Aarstraße 17 • 56368 Katzenelnbogen..... (0 64 86) 91 27 - 0
- **Psychiatrische Institutsambulanz**  
Auf der Wahnsbach 6 • 56368 Katzenelnbogen . (0 64 86) 91 27 - 30 00
- **Ergotherapeutische Ambulanz**  
Hofstraße 6 • 56368 Katzenelnbogen ..... (0 64 86) 91 27 - 10 59
- **Psychotherapeutische Privatpraxis**  
Friedrichstraße 55 • 65183 Wiesbaden.....(06 11) 360 274 – 60

Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Homepage:  
[www.fachklinik-katzenelnbogen.de](http://www.fachklinik-katzenelnbogen.de)



Foto: Fotolia



Vitos

Psychiatrie für den Rheingau-Taunus-Kreis

# Vitos Rheingau – für Menschen mit Weitblick

## Unsere Einrichtungen:

- Vitos Klinik Eichberg – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- Vitos Kinder- und Jugendklinik für psychische Gesundheit Eltville
- Vitos Klinik für Psychosomatik Eltville
- Vitos begleitende psychiatrische Dienste

In unseren Fachkliniken und Einrichtungen decken wir ein breites Spektrum ab, das von der psychiatrischen und psychosomatischen Behandlung aller Altersgruppen bis zur sozialen Begleitung chronisch psychisch kranker Menschen reicht.

Neben der stationären Behandlung bieten wir für alle Altersgruppen tagesklinische und ambulante Plätze an zahlreichen Standorten sowie eine Behandlung im eigenen Zuhause (StäB).

Vitos Rheingau gGmbH  
Kloster-Eberbach-Straße 4 | 65343 Eltville  
Tel. 06123 – 6020 | [info@vitos-rheingau.de](mailto:info@vitos-rheingau.de)  
[www.vitos-rheingau.de](http://www.vitos-rheingau.de)



# vitos:

Rheingau

Ein Unternehmen des **LWVHessen**.



Foto: Fotolia

## GESUNDHEITS-DIENSTLEISTUNGEN

## Apotheken

## Bad Schwalbach und Umgebung

## Bad Schwalbach (0 61 24)

Adler Apotheke, Adolfstr. 32 .....	23 00
Gartenfeld-Apotheke, Gartenfeldstr. 4a .....	33 82
Victoria Apotheke, Am Kurpark 2 .....	22 58

## Aarbergen (0 61 20)

Amts Apotheke Michelbach, Hauptstr. 23 .....	9 72 02 20
Sonnen Apotheke, Scheidertalstr. 35 .....	54 49

## Heidenrod (0 61 20)

Kastell-Apotheke, Kastellstr. 1 .....	87 86
---------------------------------------	-------

## Hohenstein (0 61 20)

Burg Apotheke, Langgasse 32a .....	48 77
------------------------------------	-------

## Schlangenberg (0 61 29)

Schlagen Apotheke, Rheingauer Str. 27 .....	88 08
---	-------

## Taufstein (0 61 28)

Ara Apotheke, Aarstr. 213 .....	98 20 11
Eulen Apotheke, Aarstr. 149 .....	93 48 96
Eulen-Apotheke im Aartalcenter, Aarstr. 213 .....	94 49 77
Mühlfeld Apotheke, Mühlfeldstr. 22 .....	93 49 34
Rosen Apotheke, Aarstr. 90 .....	4 10 00
Sonnen-Apotheke, Aarstr. 247 .....	63 50
Taufstein-Apotheke im Rewe, Kleiststr. 2 .....	48 80 12
VITA-WORLD Apotheke, Theodor-Heuss-Str. 9a .....	94 49 40

## Rheingau

## Eltville (0 61 23)

Kilians Apotheke, Kiliansring 5 .....	44 41
Löwen Apotheke Eltville, Schwalbacher Str. 11 .....	25 16
Schloßapotheke, Ringstr. 33 .....	6 24 00

## Kiedrich (0 61 23)

Valentinus Apotheke, Aulgasse 2a .....	53 11
--	-------

## Walluf (0 61 23)

Poseidon-Apotheke, Erikaweg 2 .....	99 03 93
-------------------------------------	----------

## Oestrich-Winkel (0 67 23)

Adler-Apotheke, Rheingastr. 56 .....	9 19 80
Lenchen Apotheke, Rheingastr. 43 .....	77 20
Rhabanus-Apotheke, Hauptstr. 43a .....	33 44

## Geisenheim (0 67 22)

Rheingau Apotheke, Winkeler Str. 68 .....	81 19
Sonnen Apotheke, Winkeler Str. 58 .....	83 66

## Rüdesheim (0 67 22)

Central Apotheke, Grabenstr. 11 .....	9 99 90 10
Hildegardis Apotheke, Kirchstr. 6b .....	4 75 91

## Idstein und Umgebung

## Idstein (0 61 26)

Bären Apotheke, Limburger Str. 38-40 .....	20 21 66
Christopherus-Apotheke, Wiesbadener Str. 10 .....	49 40
Flora Apotheke, Reichenberger Str. 27 .....	7 06 30
Hexen Apotheke, Löherpl. 2 .....	10 09
LINDA Apotheke in der Kappus-Anlage, Am Bahnhof 1-3 .....	50 59 50
Medimed Apotheke, Rudolfstr. 2-4 .....	71 07 90

## Hünstetten (0 61 26)

Eulen-Apotheke, Neukirchner Str. 9b .....	2 25 93 66
Wallbach-Apotheke, Auf der Langwies 1a .....	0800 - 6 55 10 00

## Niedernhausen (0 61 27)

Eulen Apotheke am Rathaus, Wiesbadener Str. 6a .....	55 99
Sonnen Apotheke, Austr. 10 .....	29 30
Theisstal-Apotheke, Bahnhofstr. 25 .....	23 79

## Waldems (0 60 87)

Apotheke am Emstal, Schwalbacher Str. 20 .....	5 16 15
--	---------



## Kur•Stadt•Apothekenmuseum

Mit seiner in der Region einmaligen Museumsapotheke, den Funden aus dem neu entdeckten Keltengrab, der sehenswerten Badegläser-Sammlung, der Ausstellung zur Kurgeschichte und der historischen Druckerei ist das Museum ein attraktives Besuchsziel. Regelmäßige Sonderausstellungen, die „Besonderen Konzerte im Roten Salon“ und Mitmach-Tage runden das familienfreundliche Programm ab.

Das Museum ist barrierefrei.

## Öffnungszeiten:

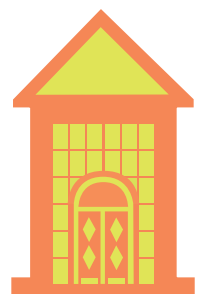
Sommerhalbjahr (1. April bis 31. Oktober): Mittwoch bis Sonntag 14.00 – 18.00 Uhr

Winterhalbjahr (1. November bis 31. März): Mittwoch, Samstag, Sonntag 14.00 – 18.00 Uhr

[www.museum-bad-schwalbach.de](http://www.museum-bad-schwalbach.de) · [info@museum-bad-schwalbach.de](mailto:info@museum-bad-schwalbach.de)

65307 Bad Schwalbach · Pestalozzistraße 16 a

Telefon 0 61 24 / 723 760



**Ergotherapie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

Bunjes Heidi, Bahnhofstr. 12 ..... 7 27 70 20  
 Jung Carola, Adolfstr. 71 ..... 7 27 72 00

Aarbergen (0 61 20)

Gutal Marco, Taunusstr. 30 ..... 4 04 04 73

Taunusstein (0 61 28)

Gutal Marco, Wiesbadener Str. 39a ..... 7 40 82 59  
 Schaab Stephan, Grillparzerstr. 40 ..... 75 75 44

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

Heinbokel Anne, Im Pfarracker 6 ..... 6 01 38 85  
 Gutal Marco, Schwalbacher Str. 15 ..... 6 37 93  
 Reha Team Rheingau, Gutenbergstr. 5 ..... 79 98 99

Walluf (0 61 23)

Fischer Birgit, Sommer Britta, Mühlstr. 106 ..... 6 77 47 91

Oestrich-Winkel (0 67 23)

Lutz Stefan, Hallgartener Str. 2a ..... 70 71

Geisenheim (0 67 22)

Keiper Lisa, Winkeler Str. 46 ..... 9 43 62 82

Rüdesheim (0 67 22)

Fischer Birgit, Sommer Britta,  
 Fürstbischof-Rudolf-Str. 10 ..... 40 66 85

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

**Krause Andrea ..... 22 59 54-0**



**ergotherapie!**  
 team andrea krause

**Praxis für Ergotherapie Andrea Krause**  
 Richard-Klinger-Str. 35 · 65510 Idstein  
 Tel.: 06126/22 59 54-0 · Fax: 06126/22 59 54-1  
 Mail: ergotherapiepraxis@aol.de  
 Web: www.ergotherapiepraxis.de

Loggen Susanne, Saarbrücker Platz 5 ..... 2 27 29 76  
 Steinborn Goularna, Rudolfstr. 2-4 ..... 7 00 48 86

**NEUROLOGISCH-ORTHOPÄDISCHES  
 THERAPIEZENTRUM IDSTEIN**

Ergotherapie Susanne Klein

■ Maximilianstr. 27 ..... 57 04-86  
 info@therapiezentrum-idstein.de  
 www.therapiezentrum-idstein.de  
*siehe auch Anzeige unter Physiotherapie, Massage,  
 Krankengymnastik*

Hünstetten (0 61 26)

**balance Hünstetten**

■ **Auf dem Haarbau 1**

**65510 Hünstetten-Görsroth ..... 9 58 68 68**  
 mail@balance-huenstetten.de · www.balance-huenstetten.de

Engel-Bassimir, Auf der Langwies 1b ..... 9 59 56 21

Niedernhausen (0 61 27)

Fath Victoria Ergotherapie, Schöne Aussicht 21 ..... 21 16

Waldems (0 60 87)

**Stephanie Eisenhut**

**Mobile Ergotherapie**

Hausbesuche für geriatrische und  
 neurologisch betroffene Menschen  
 in den Gemeinden Idstein und Waldems.

**info@ergotherapie-eisenhut.de**

..... **Mobil: 0176 – 47 982 982**

Hammer Rebecca, Berliner Str. 20 ..... 97 99 88

**Ernährungsberatung**

**Anbieter in Ihrer Nähe finden Sie hier:**

Verband für Ernährung und Diätetik e.V.

Eupener Straße 128

52066 Aachen ..... (02 41) 50 73 00

Fax: +49 (0) 241 / 50 73 11

info@vfed.de

www.vfed.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn ..... (02 28) 37 76-6 00

Fax: +49 228 3776-800

www.dge.de

Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE)

Reuterstraße 161 | 53113 Bonn ..... (02 28) 2 89 22-0

Fax: 0228 28922-77

www.vdoe.de



Foto: Fotolia

**Handrehabilitation****Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

**NEUROLOGISCH-ORTHOPÄDISCHES  
THERAPIEZENTRUM IDSTEIN**

Ergotherapie Susanne Klein

- Maximilianstr. 27 ..... 57 04-86
- info@therapiezentrum-idstein.de
- www.therapiezentrum-idstein.de
- siehe auch Anzeige unter Physiotherapie, Massage,  
Krankengymnastik*

**Hebammen****Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

- Krause Kathrin, Im Heimbachtal 48a ..... 63 29
- Saffari Robabeh, Emser Str. 31a ..... 72 19 85
- Janssen Ineke, ..... 01 57 - 71 54 22 30

Heidenrod (0 61 20)

- Sielmann Laura, Brunnenweg 4 ..... 01 57 - 85 53 58 36

Hohenstein (0 61 20)

- Luksch-Bura Cora, Am Kuckuckskopf 2 ..... 91 01 24

Taunusstein (0 61 28)

- Albert Renate, Friedrichstr. 25 ..... 4 53 69
- Lyding Maike, Zur Tongrube 4 ..... 0179 - 5 15 45 41
- Schmidt Annika, Platterstr. 72 ..... 0179 - 5 31 09 42
- Spahn Anika, Freudenthaler Str. 83 ..... 0177 - 3 05 93 50

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

- Ludwig Jutta, Taunusstraße 24 ..... 0176 - 66 89 64 94
- Patzalek Nina, ..... 0151 - 17 28 64 57
- Wellstein Carmen ..... 9 74 05 80

**Hebammerei, Wallufer Straße 10  
www.hebammerei-rheingau.de**

- Ossadnik Katja, Wörthstr. 28 ..... 0178 - 6 38 94 13
- Braun-Tesch Angela, ..... 0152 - 33 58 87 91
- Lochner Tina, Rheinallee 19 ..... 0171 - 7 50 59 56

Geisenheim (0 67 22)

- Bleuel Carina, Winkeler Str. 88 ..... 0177 - 6 73 88 99
- Fischer Simone, Wacholderweg 4a ..... 0171 - 3 77 08 29

Oestrich-Winkel (0 67 23)

- Ottes Ebil-Lun, Schnitterweg 49a ..... 0179 - 6 83 84 31
- Wünsch Iris, Rheingaustraße 14 ..... 0163 - 8 85 04 29

Rüdesheim (0 67 22)

- Werner Britta, Neustraße 10 ..... 0163 - 6 74 95 37
- Hock Martina, Am Eibinger Tor 3 ..... 75 00 30

- Jungklaus Christiane, Grabenstr. 9 ..... 0171 - 7 41 32 98

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

- Bossong Christiane, Kreuzgasse 19 ..... 36 00
- Galatis Barbara, Am Rödchen 12 ..... 68 86

**Geburts Haus Idstein e.V.**

- **Weierwiese 38** ..... **22 57 74**
- Telefax 22 57 87

info@geburtshaus-idstein.de  
www.geburtshaus-idstein.de

**Hebammensprechstunden:**

Mittwoch 11:00 – 13:00 Uhr  
Freitag 16:00 – 17:00 Uhr

**Bürosprechzeiten:**

Montag 16:00 – 18:00 Uhr  
Donnerstag 10:30 – 12:30 Uhr

- Linssen Karin, Am Tiergarten 23 ..... 2 26 44 30
- Sutter Claudia, Loni-Franz-Str. 6 ..... 56 05 05
- Wacker Angelika, Gerberweg 10 ..... 95 62 30

Hünstetten (0 61 26)

- Höhler Mira, Langgasse 12 ..... 0179 - 5 22 67 48
- Rückert Katja, Bogengasse 3 ..... 0176 - 81 06 19 74
- Schönherr Jacqueline, An der Rehwiese 6 ..... 0173 - 6 66 50 69
- Kemkes Sarah, ..... 0176 - 62 48 23 46
- Bersch Ludmilla, Bergstraße 11 ..... 0173 - 7 55 10 35

Niedernhausen (0 61 27)

- Bauer Lena ..... 0171 - 2 29 93 89
- Haase Monja, Am Heideborn 24 ..... 0172 - 6 13 41 32
- Kalig Anja ..... 0172 - 7 13 24 12
- Lindauer Katharina, Platter Straße 8 ..... 99 37 20
- Mehta-Kroha Maya, Trompeterstr. 39 ..... 0170 - 7 61 62 31

Waldems (0 60 87)

- Hirsch Anna, Frankfurter Str. 14 ..... 0151 - 52 22 17 94

**Heilpraktiker****Anbieter in Ihrer Nähe finden Sie hier:**

- FH - FREIE HEILPRAKTIKER e.V.  
Benrather Schloßallee 49-53  
40597 Düsseldorf ..... (02 11) 9 01 72 90
- Telefax: 02 11/90 17 2919
- www.freieheilpraktiker.com

- Verband Deutscher Heilpraktiker e. V.  
Ernst-Grote-Str. 13  
30916 Isernhagen ..... (05 11) 6 16 98 0
- Telefax: 05 11 - 6 16 98 20
- www.vdh-heilpraktiker.de

- Bund Deutscher Heilpraktiker e. V.  
Südstraße 12c  
48231 Warendorf ..... (0 25 81) 6 15 50
- Telefax: 02581-61508
- E-Mail: info@bdh-online.de

**Kunst- / Lerntherapie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

- MalRaum, Adolfstr. 22 ..... 97 35
- Winkler Lisiane, Schwalbacher Str. 16 ..... 7 27 90 11
- Zimmer Jutta, Erbsenstr. 4 ..... 7 26 53 96

Taunusstein (0 61 28)

- Hübschmann Angelika, Schillerstr. 6 ..... 8 60 59 80

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

- Berend Gisela, Rohrbergstr. 23 ..... 99 07 21

Geisenheim (0 67 22)

- Querdenker Lernzentrum Rheingau,  
Rüdesheimer Str. 23 ..... 4 02 41 70

Kiedrich (0 61 23)

- Nachhilfe- und Lerntherapie MEMORY,  
Bingerpfortenstr. 35 ..... 70 14 96
- Schneider Annette, Draiser Weg 18 ..... 63 09 27

Oestrich-Winkel (0 67 23)

- Praxis für integrative Lerntherapie u. Coaching,  
Neue Heimat 8 ..... 0175 - 7 64 36 83
- RSH Rheingauer Schulhilfe, Rathausstr. 4 ..... 8 79 84

**Logopädie, Legasthenie,  
Atem-, Sprech-, Stimmtherapie**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

- Lendle Uwe, Bahnhofstr. 12 ..... 72 46 24

Aarbergen (0 61 20)

- Kapfer Christine, Sonnenhang 11 ..... 9 18 95 13

Hohenstein (0 61 20)

- Strasser Ines, Neuer Weg 11 ..... 90 68 23

Schlangenbad (0 61 29)

- Schemm Martina, Rheingauer Str. 25 ..... 1 81 90 23
- Schulz Christel, Platterstr. 5 ..... 96 58

Taunusstein (0 61 28)

- Fabian Kerstin, Wilhelmstr. 6 ..... 8 62 60
- Gutberlet Andrea, Rudolf-Dietz-Str. 13 ..... 48 80 77
- Hübschmann Angelika, Schillerstr. 6 ..... 8 60 59 80
- Kliem Marion, Gartenstr. 59 ..... 7 34 37
- Kooij Sabine, Aarstr. 85 ..... 8 58 00 92

**Logopädie + Integrative Lerntherapie**

Praxis Sabine Hultsch-Stricker  
Termine nach Vereinbarung

- **Uhlandstr. 13, 65232 Taunusstein ..... 9 68 26 33**  
info@sprachraum-idstein.de  
www.sprachraum-idstein.de

- Martens-Schönberger Astrid, Zum Schwimmbad 11 ..... 30 60 24
- Müssiggang-Schatton Carla, Weiherstr. 2 ..... 93 62 70
- Neumann Tina, Geschwister-Scholl-Str. 8 ..... 6 09 95 77
- Schmid-Schader Barbara, Kleiststr. 10 ..... 93 61 98
- Theraloga, Chattenpfad 30 ..... 8 60 24 76
- van Dijk G., Auf dem kleinen Feld 15a ..... 48 87 50

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

- Bechtold Daniela, Gutenbergstr. 10 ..... 6 30 40 70
- Frick Cornelia, Franseckystr. 10 ..... 8 12 05
- Reha-Team Rheingau, Gutenbergstr. 5 ..... 79 98 99

Geisenheim (0 67 22)

- Frenken Cordula, Winkeler Str. 57 ..... 7 50 89 99
- Praxis Fachinger, Bischof-Blum-Platz 2 ..... 98 14 14
- Scherbaum Anne, Winkeler Str. 69 ..... 75 02 34

Oestrich-Winkel (0 67 23)

- Berg Ulrich, Hauptstr. 66 ..... 99 04 11

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

**Logopädie + Integrative Lerntherapie**

Sprachraum Idstein, Praxis Sabine Hultsch-Stricker  
Termine nach Vereinbarung

- **Friedrich-Ebert-Str. 11, 65510 Idstein ..... 2 29 06 55**  
info@sprachraum-idstein.de  
www.sprachraum-idstein.de

- Lutze Mario, Schulze-Delitzsch-Str. 8 ..... 95 15 51
- Pech Ellinor, Riemenschneider Eva,  
Ferdinand-Abt-Str. 4 ..... 2 24 78 30
- Praxis für Ergotherapie und Atempädagogik,  
Saarbrücker Platz 5 ..... 2 27 29 76
- Rackur-Bastian Ursula, Weimarer Str. 17 ..... 2 25 93 44
- Vitova Physio Idstein, Am Bahnhof 1 ..... 9 59 91 10
- Zeuner Bruni, Bermbacher Weg 2a ..... 31 60

Hünstetten (0 61 26)

**balance Hünstetten**

- **Auf dem Haarbau 1  
65510 Hünstetten-Görsroth ..... 9 58 68 68**  
mail@balance-huenstetten.de · www.balance-huenstetten.de

- Ratmann Sigrid, St.-Peters-Weg 10 ..... 5 32 13

Niedernhausen (0 61 27)

- Zeuner Bruni, Schöne Aussicht 21 ..... 99 72 54

# Schwer gesund?

## Adipositas lebenslang im Blick haben!

### Was ist Adipositas?

Mit „Adipositas“ wird ein Körperzustand bezeichnet, der durch eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe und in der Regel durch zu wenig Muskelgewebe gekennzeichnet ist. Die Adipositas, auch Fettleibigkeit genannt, wird heute als eine chronische Gesundheitsstörung verstanden. Es kommen verschiedene Komponenten zusammen, die zu erhöhten Begleit- und Krankheitszuständen führen und eine langfristige Behandlung und Betreuung erfordern.

Etwa jedes fünfte Kind und jeder fünfte Jugendliche wird in Deutschland als übergewichtig eingestuft. Bei sieben Prozent aller Kinder liegt eine Adipositas vor und die Tendenz ist steigend. Für die Feststellung einer Adipositas ist der BMI = Body-Mass-Index ausschlaggebend, für den es bei Kindern altersabhängige Bewertungskurven gibt.

Als Ursache von Adipositas gelten neben einer genetischen Disposition vor allem eine zu fett- und kalorienreiche Ernährung und zu wenig Bewegung. Dabei ist eine paradoxe Entwicklung festzustellen: Die Kinder nehmen zu viele Kalorien zu sich, sind aber an wichtigen Nährstoffen unterversorgt. Kinder benötigen eine optimierte Mischkost – fettreiche Nahrung soll sparsam verwendet werden, tierische Lebensmittel mäßig, pflanzliche Lebensmittel und ungesüßte Getränke dafür reichlich. Fünf kleine Mahlzeiten sind in der Regel besser als drei große Portionen. Die Ernährung sollte aber nicht der Hauptbeitrag zum Lebensstil und zum Gemeinschaftsgefühl von Kindern sein. Daher ist es wichtig, dass sie auch andere Aspekte der Lebensfreude entwickeln können.

Nur durch ein geändertes Ernährungs- und Bewegungsverhalten können Folgekrankheiten vermindert werden. Wichtige Tipps für ein gesundes Ernährungsverhalten sind für alle Kinder:

- morgens frühstücken bevor sie das Haus verlassen
- eine Pausenverpflegung, zum Beispiel aus einem Brot mit Wurst oder Käse und etwas Frischem wie Salatgurke, Paprikastreifen oder einem Salatblatt und ein Stück Obst
- nicht zu spät zu Abend essen
- ungünstig wäre schnell und hastig oder nebenbei essen. Besser in einer ruhigen Situation und bewusst – wann immer es geht gemeinsame Mahlzeiten!
- einseitige Ernährung oder häufige Diäten bringen nicht weiter
- im Schulkiosk und in der Schulkantine bzw. in der Verpflegung der Kindertagesstätten eine gesunde Kost anbieten.

Neben der gesunden Ernährung sind Aktivität und Bewegung ausschlaggebend mit Angeboten schon für das Vorschulalter, denn eine motorische Entwicklung bei Kindern vollzieht sich nicht mehr automatisch auf der Straße und dem Feld, wie



Foto: Fotolia

noch vor Jahren. Es ist notwendig, die Orte der Kinder bewegungsfreundlicher und damit kindgerechter zu gestalten. Wir sollten erreichen, dass Kinder eine Anstrengungsfreude entwickeln können, eigene Erfolge erleben, davon erzählen und sich daran erinnern können. Kinder sollen dabei auch eine realistische Einschätzung ihrer Fähigkeiten aufbauen und ihre eigenen Grenzen erkennen.

Adipositas ist eine ernst zu nehmende Krankheit und kein kosmetisches Problem. Nicht selten leiden Kinder und Jugendliche auch aufgrund ihres Zudickseins unter Selbstwertproblemen und sogar Kontaktstörungen. Das Selbstwertgefühl des Kindes benötigt Unterstützung und Ermutigung durch die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten – und sooft es geht auch ihr Vorbild! Das Kind muss erleben, dass es nicht alleine gelassen wird.

In Kindergarten und Schule gibt es wichtige Bezugspersonen, die Unterstützung geben können. Um einer Adipositas vorzubeugen, ist es wichtig, von klein an auf gesunde Ernährung und regelmäßige, möglichst tägliche Bewegung zu achten. Bei Fragen, Problemen, Unsicherheiten können sie sich an den Haus- oder Kinderarzt wenden, den Kinder- und Jugendärztlichen Dienst in den Gesundheitsämtern, Jugend- und Erziehungsberatungsstellen sowie Ernährungsberatungsstellen.

Das deutsche Gesundheitssystem bietet Medizin auf einem hohen Niveau und einen guten Zugang zur Gesundheitsversorgung. So weit, so gut. Trotzdem gibt es ein gesundheitliches Problem, das hierzulande scheinbar unaufhaltsam wächst und gedeiht: Fettleibigkeit. Zwei Drittel aller deutschen Männer und über die Hälfte aller deutschen Frauen sind übergewichtig, knapp ein Viertel sogar adipös (Robert-Koch-institut, 2019).

Die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas nimmt auch in der älteren Bevölkerung zu. Aus epidemiologischen Untersuchungen geht hervor, dass das Körpergewicht während des Erwachsenenalters kontinuierlich ansteigt mit Spitzenwerten um das 65. Lebensjahr und einer Tendenz zur Abnahme des altersbezogenen Durchschnittsgewichts bei Höherbetagten.

Drei effektive Kernelemente der Adipositas-Therapie sollten im Zusammenspiel der in der Gesundheitsversorgung Tätigen an Betroffene weitergegeben werden: Veränderte Ernährung, mehr Bewegung und - ganz wichtig - angemessenes Verhalten, der individuellen Einsicht Umsetzung in entsprechende Taten folgen zu lassen.

**Optik & Hörakustik**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Bad Schwalbach (0 61 24)**

- Amplifon Hörgeräte, Adolfstr. 71 ..... 7 26 08 20
- Doll Gerhardt, Adolfstr. 33 ..... 36 28
- Euro Fun Optic GmbH, Am Kurpark 6 ..... 50 80 21
- Geers Hörgeräte, Adolfstr. 29 ..... 14 34
- Velte Steffen, Brunnenstr. 10 ..... 29 75

**Aarbergen (0 61 20)**

- Das Hörmeer, Hauptstr. 48 ..... 90 39 04

**Taunusstein (0 61 28)**

- Der Optiker am Schloss, Weiherstr. 11 ..... 24 79 60
- Geers Hörgeräte, Aarstr. 96 ..... 4 46 09
- Hies Optik GmbH, Aarstr. 249 (Wehen)..... 8 47 17
- Hies Optik GmbH, Mühlfeldstr. 22 (Hahn) ..... 34 71
- Optik Fink, Aarstr. 90 ..... 4 27 71
- Optik Wieburg, Kleiststr. 10 ..... 8 60 65 05
- Stoll Hörgeräte-Akustik GmbH, Mühlfeldstr. 22 ..... 85 99 51

**Rheingau**

**Eltville (0 61 23)**

- Augenoptik Konrad, Schwalbacher Str. 1 ..... 22 53
- H&B Hörtechnik, Schwalbacher Str. 9 ..... 6 34 84
- Werner Stefan, Schmittstr. 4 ..... 54 47

**Geisenheim (0 67 22)**

- Bernhard Richter GmbH, Bischof-Blum-Platz 7 ..... 7 11 47
- Geers Hörgeräte, Rüdesheimer Str. 38-42 ..... 4 97 99 43

**Oestrich-Winkel (0 67 23)**

- Beierle Michael, Friedensplatz 2 ..... 99 86 87
- Kempenich Diana, Trees Tanja, Hauptstr. 58 ..... 6 76 90 00

**Rüdesheim (0 67 22)**

- Apollo-Optik, Geisenheimer Str. 13 ..... 4 91 51
- Kind Hörgeräte, Geisenheimer Str. 15 ..... 97 23 16
- Schwank Michael, Rheinstr. 32 ..... 91 07 00

**Idstein und Umgebung**

**Idstein (0 61 26)**

- Amplifon Hörgeräte, Gerichtstr. 9 ..... 14 70
- Apollo-Optik, Wiesbadener Str. 1 ..... 9 59 55 43
- Augenoptik Kloppenburg GmbH,  
Veitenmühlweg 2 ..... 0800 - 9 32 50 00
- Hörakustik Diefenbach GmbH & Co. KG,  
Veitenmühlweg 2 ..... 5 01 99 30
- Jaster Isabel, Löherplatz 2 ..... 57 07 60
- Optik Fuhlrott, Rodergasse 25 ..... 13 15
- Optik-Studio Noé, Schulze-Delitzsch-Str. 28 ..... 57 00 08

**Hünstetten (0 61 26)**

- Rosenbaum oHG, Neukirchner Str. 9 ..... 2 26 76 46**  
*siehe Anzeige unten*

**Niedernhausen (0 61 27)**

- Brillenstube Niederseelbach, Pfarrstr. 14 ..... 9 97 46 79
- Brillenstudio Peiter, Freiherr-vom-Stein-Str. 2a ..... 26 74
- Reimann Rick, Bahnhofstr. 24 ..... 9 79 73

**Orthopädietechnik, Orthopädie-Schuhtechnik**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Bad Schwalbach (0 61 24)**

- Sanitätshaus Achim Kunze, Bahnhofstr. 7 ..... 1 25 02

**Rheingau**

**Geisenheim (0 67 22)**

- Kempenich Stefan, Neustr. 2 ..... 75 03 63

**Osteopathie**

**Anbieter in Ihrer Nähe finden Sie hier:**

- Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie e.V.  
Römergasse 9  
D-65199 Wiesbaden ..... (06 11) 3 41 88 58  
Fax: 0611-3419073  
www.bao-osteopathie.de
- Verband der Osteopathen Deutschland e.V.  
Wilhelmstraße 42  
65183 Wiesbaden ..... (06 11) 5 80 89 75-0  
Telefax: 0611 5808975 - 17  
www.osteopathie.de

► weiter auf Seite 52

**Mehr Lebensqualität durch  
besseres Sehen und Verstehen**

**Wir liefern Qualität aus Meisterhand und bieten Ihnen:**

- Beratung
- Seh- und Hörtest
- individuelle Anpassung von Seh- und Hörhilfen
- Kontaktlinsen
- Lupen
- TV-Verstärker
- Zubehör und Pflege
- Reparaturen
- und vieles mehr...

**www.optik-rosenbaum.de**

Brillen  
Kontaktlinsen

**Rosenbaum**  
65510 Hünstetten-Kesselbach  
Neukirchner Str. 9  
Tel. 06126-2267646

Hörgeräte

# Sehschwäche – Früherkennung schützt

Von allen menschlichen Sinnen ist der Sehsinn der am stärksten ausgeprägte. Rund 50 Prozent der vom Gehirn zu verarbeitenden Sinneseindrücke gehen auf ihn zurück. Für uns Augenwesen ist es also sehr wichtig, dass wir möglichst lange möglichst gut sehen können. Dazu müssen wir in vor allem zwei Lebensaltern die Früherkennungsangebote von Augenärzten wahrnehmen: Kindern unter zwei Jahren und Erwachsene ab 40 Jahren.

Bei **Kindern** ist es deswegen wichtig, „Augenfehler“ möglichst früh zu erkennen, weil diese zu lebenslangen Sehstörungen führen können. Die Nervenbahnen, die die Sehipulse vom Auge an das Gehirn leiten, sind nämlich noch nicht von Anfang an ausgereift. Die Reifung findet in den ersten sieben Lebensjahren statt. In dieser Zeit ist es wichtig, dass die Augen ständig normal beansprucht werden. Wenn aber „Augenfehler“ vorhanden sind, die das normale Sehen stören, kann man dies zeitlebens nicht wieder gutmachen. Solcher „Augenfehler“ sind Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung und Schielen. Vor allem, wenn ein Auge stärker gestört ist als das andere, beginnt das Gehirn, das schlecht sehende Auge immer weniger am Sehvorgang zu beteiligen. Deshalb können die Nervenbahnen des schlecht sehenden Auges nicht reifen. Und dies kann nach dem siebten Lebensjahr auch nicht nachgeholt werden.



Foto: Fotolia

Wichtig ist es also für Sie als Eltern, auf kleine Anzeichen für schlechtes Sehen zu achten. Wenn Sie die folgenden sichtbare Auffälligkeiten entdecken, sollten Sie sofort mit Ihrem Kind zum Augenarzt gehen, egal wie alt es ist: Augenzittern, Fleck in der Pupille, Hängelid, große Augen, Lichtempfindlichkeit, Zukneifen eines Auges oder Silberblick. Im 6. bis 12. Lebensmonat sollten Sie zum Augenarzt, wenn es Augenerkrankungen in der Familie gibt, sowie eine Entwicklungsverzögerung oder eine Frühgeburt des Kindes. Bis zum zweiten Lebensjahr sollten alle Kinder einmal vom Augenarzt begutachtet worden sein.

Denn Schielen und Fehlsichtigkeit kann man beheben oder zumindest ausgleichen. Bei manchen Kindern genügt eine Brille, oft kombiniert mit einer „Okklusionsbehandlung“. Hier klebt man ein Pflaster auf das gesunde Auge. Dies trainiert das schlecht sehende oder schielende Auge, Bilder an das Gehirn weiterzuleiten.

Bei **Erwachsenen** können vor allem folgende Krankheiten durch die Früherkennung entdeckt und oftmals noch rechtzeitig gestoppt werden: Dies sind der grüne Star, die diabetische Retinopathie und die altersbedingte Makuladegeneration.

Beim **grünen Star** (Glaukom) handelt es sich um eine Gruppe von Augenkrankheiten, bei denen es zuerst zu Gesichtsfeldausfällen kommt und dann – unbehandelt – zu einer Erblindung. Ursache hierfür ist meist ein erhöhter Augeninnendruck, der die Nervenfasern des Sehnervs schädigt. Erst wenn schon ein Drittel des Sehnervs unwiderruflich zerstört wurde, machen sich die Seheinschränkungen bemerkbar. Nur der Augenarzt kann den grünen Star so früh erkennen, dass man rechtzeitig mit Medikamenten den Verlauf der Krankheit verlangsamen oder stoppen kann. Wenn bei Ihnen Familienmitglieder bereits den grünen Star haben, vor allem die Großeltern, sollten Sie ab 40 regelmäßig die Untersuchung machen lassen und auch selbst zahlen.

Bei der **diabetischen Retinopathie** handelt es sich um eine Erkrankung der Netzhaut, die durch Diabetes verursacht wird. Die Krankheit führt dazu, dass sich im Blut ein Überschuss an Zucker ansammelt. Dies verändert auch die kleinen Blutgefäße, wie sie sich in der Netzhaut befinden. Ein Teil der Gefäße stirbt ab, ein anderer wird für Blutbestandteile und Blut durchlässig. Es kommt zu Blutungen und Gefäßwucherungen. Bei zwei von drei Diabetikern treten solche Durchblutungsstörungen der Netzhaut auf. Aber auch sie merken das nicht sofort. Deswegen ist es für Diabetiker wichtig, nach der Diagnose einen Augenarzt aufzusuchen. Sind noch keine Netzhautveränderungen sichtbar, sollten Sie einmal jährlich die Untersuchung wiederholen, bei Veränderungen der Netzhaut wesentlich öfter.

Die dritte Krankheit, die nur durch Früherkennung rechtzeitig erkannt wird, ist die **altersbedingte Makuladegeneration** (AMD). Hier macht sich von der Mitte des Auges her langsam eine Erblindung breit. Auch sieht man senkrecht und waagrecht verlaufende Linien plötzlich mit einer Delle an einer Stelle. Ablagerungen in die Netzhaut sind eine Hauptursache. Dies verläuft in den ersten Jahren unbemerkt, denn es ist dem Auge lange Zeit möglich, die ersten blinden Stellen auszugleichen. Entdeckt man die Seheinschränkungen, sind große Bereiche der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut, meistens bereits unwiderruflich verloren. Bei 15 Prozent der Makulapatienten passiert es auch, dass sich diese trockene Form in eine feuchte Form wandelt. Hier beginnen neue Blutgefäße aus der Aderhaut herauszuwachsen, die zudem noch undicht sind.

Um eine Erblindung durch die AMD zu verhindern, ist eine frühe Diagnose und schnelle Behandlung notwendig. Deshalb sollten Sie ab 60 bis 65 die Augen regelmäßig, am besten jährlich untersuchen lassen.

**Perücken, Haareratz**

Silvia - Ihr Zweithaarspezialist,  
Am Hirtenstein 13a ..... 5 83 52 90

**Physiotherapie, Massage,  
Krankengymnastik**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

**Bad Schwalbach (0 61 24)**

Albus Markus, Koblenzer Str. 20 ..... 6 02 16  
 Beidl mobile Physiotherapie,  
Kläre-Kluge-Weg 34 ..... 0176 - 36 73 81 57  
 Beisiegel Andrea, Hiller Regina, Erbsenstr. 12 ..... 24 68  
 chaiyaphum, Wellness Massage Studio,  
Koblenzer Str. 8 ..... 7 27 70 77  
 Führer Hubert, Pfahlweg 15 ..... 7 26 68 88  
 Massage Zeitsprung, Brunnenstr. 37 ..... 7 27 86 10  
 Moser Daniela u. Günter, Brunnenstr. 31 ..... 83 60  
 Remmers Reinhild, Brunnenstr. 20 ..... 40 80  
 Somjai Thaimassage, Adolfstr. 57 ..... 6 04 10 04  
 Vogel Angelika, Opfer Birgit, Bahnhofstr. 13 ..... 42 04  
 Wengel Susanne, Wilhelmstr. 35 ..... 70 25 31

**Aarbergen (0 61 20)**

die Aartalpraxis, Untig Mühl ..... 12 25 o. 9 02 84 41  
 Poths Dietlind, Oberstr. 27 ..... 9 18 95 88  
 Gutal Berislav, Hauptstr. 19a ..... 97 22 00  
 Kunz Birgit, Hauser Weg 22 ..... 9 24 60  
 Schmidt Bernd, Steinweg 8 (Privatpraxis) ..... 13 99

**Heidenrod (0 61 20)**

Bork Lena, An der Kirche 1a ..... 0179 - 2 37 21 36  
 Ebbert Götz, Rudolf-Dietz-Str. 12 ..... 91 41 62  
 Movendum, Tulpenweg 15a ..... 75 89  
 Müller Vera, Hundephysiotherapeut,  
Im Grund 12 ..... 0177 - 6 33 72 10  
 Rothe Michaela, Herbachstr. 3 ..... 0179 - 1 04 27 12  
 Schmidt Anja, Ackerbacher Weg 4 ..... 97 26 92

**Hohenstein (0 61 20)**

Koch Lars, Langgasse 18 ..... 13 33  
 Jäger Uta, Langgasse 5a ..... 30 73  
 Ruppmann Christian, Wiesenhof 1 ..... 90 63 11

**Schlangenbad (0 61 29)**

Diede Christoph, Am Steinchen 12 ..... 5 37 99 50  
 Jasmin - traditionelle Thai-Massage,  
Rheingauer Str. 29 ..... 4 89 61 23  
 Massagen in Schlangebad,  
Georgenborner Weg 1 ..... 0170 - 9 84 78 92  
 Taube Britta, Rheingauer Str. 25 ..... 81 57

Wolff Ingo, Nassauer Allee 1 ..... (0 61 24) 7 26 27 00

**Taunusstein (0 61 28)**

Barogh Erfan, Wünostr. 14 ..... 8 60 58 35  
 Biehs Jascha, Theodor-Heuss-Str. 17 ..... 0176- 76 71 44 73  
 Body & Soul, Auf dem kleinen Feld 6 ..... 98 84 55  
 Fabian Kerstin, Wilhelmstr. 6 ..... 8 62 60  
 Gesundheits-Energie-Massagen,  
Platter Str. 87 ..... 0157 - 77 07 62 42  
 Hetterich Antje, Brüxer Str. 24 ..... 61 88  
 Hippler André, Sinang Franziska, Aarstr. 141 ..... 9 37 49 24  
 Hölzer Christiane, Aarstr. 48 ..... 48 08 13  
 Horaczek Alicja J., Aarstr. 90 ..... 9 68 13 28  
 Janya Thai Massage, Aarstr. 94 ..... 75 77 27  
 Jeske Martina, Aarstr. 85 ..... 9 36 72 72  
 Kaen Khon, Altensteiner Str. 5 ..... 74 86 78  
 Klaus Ille, Aarstr. 83 ..... 4 22 00  
 Kliem Marion, Gartenstr. 59 ..... 7 34 37  
 Koch Caroline, Praxis Zell, Mühlfeldstr. 22 ..... 58 68  
 Kohlborn Carina, Altensteiner Str. 7a ..... 85 71 08  
 Lutze Mario, Weiherstr. 17 ..... 8 58 17 50  
 Massagepraxis & Cranio, Aarstr. 110 ..... 0177 - 7 52 54 25  
 Neumann Tina, Geschwister-Scholl-Str. 8 ..... 6 09 95 77  
 Phanumat Thai-Massagen GmbH, Platter Str. 74 ..... 9 80 35 82  
 Pick Marco, Aarstr. 85 ..... 9 79 28 22  
 Praxis für Physiotherapie  
OSTEO VITALIS Taunusstein,  
Aarstr. 249 ..... 9 71 21 73  
 Pütz Martina, Fleckenbornstr. 20 ..... 0152 - 03 25 95 20  
 Rose Eduard, Limburger Str. 53b ..... 6 09 07 66  
 Royal Thai Taunusstein, Weiherstr. 15 ..... 8 59 98 29  
 Sauer Silvia, Amselweg 16 ..... 4 40 96  
 Schrader Astrid, Kleiststr. 10 ..... 2 33 37  
 TouchLife Massage, Rudolf-Dietz-Str. 44 ..... 0171 - 2 85 24 16

**TZT – Therapiezentrum Taunusstein GbR**

**Weierstraße 2,  
65232 Taunusstein .....93 62 70**  
 Fax : 061 28 - 93 62 71  
 Info@tzt-taunusstein.de • www.tzt-taunusstein.de

Ungar Verena, Schanzenweg 28 ..... 0157 - 51 16 58 15  
 Zentrum innere Stärke, Aarstr. 120 ..... 4 59 29  
 Ziegler Johann, Klingenthaler Str. 6a ..... 0151- 17 26 92 42

**Rheingau**

**Eltville (0 61 23)**

Ellis Christa, Wörtstr. 29a .....9 10 50  
 Faszienmassage nach Akkinson, Taunusstr. 1 ..... 7 99 35 35  
 Gruschke Dagmar, Kiliansring 16 ..... 49 75  
 Kaufmann Sonja, Eichendorffweg 1 ..... 9 99 21 13  
 Karle Marion, Taunusstr. 10 ..... 28 11  
 Nikolai Michael, Wilhelmstr. 3 ..... 59 43  
 Pelzer Jochen, Ries Heike Kiliansring 5 ..... 34 97  
 PHYSIOMEDIC, Ringstr. 33 ..... 79 49 20

► weiter auf Seite 56

## Heimische Betriebe

**JEAN MÜLLER**   
THE NAME FOR SAFETY

### Seit 1897 Marktkompetenz im In- und Ausland

- Sicherungen
- Elektrische Energieverteilung
- Schaltgeräte
- Gehäusetechnik
- Regenerative Energie

**JEAN MÜLLER**  
ein zukunftsorientiert denkendes  
Familienunternehmen



[www.jeanmueller.de](http://www.jeanmueller.de) · [www.jeanmueller.de](http://www.jeanmueller.de)

### Robert Stolz & Willy Schneider

**Rundfahrten** um die größte Naturschutzinsel Marienau  
vom 1. Mai bis 15. Oktober - zusätzlich an Ostern (Freitag, Sonntag, Montag)

Ingelheim: 12.15 Uhr + 14.15 Uhr + 16.15 Uhr  
Oestrich: 12.25 Uhr + 14.25 Uhr + 16.25 Uhr  
Hattenheim: 12.45 Uhr + 14.45 Uhr  
Erbach: 13.00 Uhr + 15.00 Uhr  
Eltville: 13.30 Uhr + 15.30 Uhr  
Heidenfahrt: 13.45 Uhr + 15.45 Uhr




- Jeden Sonn- und Feiertag
- 90 Minuten Entspannung
- Unser Fahrpreis:
- Erwachsene 10,00 €
- Kinder 4-14 Jahre 5,00 €

Mieten Sie sich einmal ein ganzes Schiff!

Charterliner „van de Lucht“ - Service & Komfort für Fahrten aller Art

Private Feiern, Firmenfeste  
und Trauungen

 06723-4437



### Günstig unterwegs mit Bus und Bahn

Profitieren Sie von unserem günstigen Tarifangebot!

Besonders günstig etwa für Gruppen, Senioren, Schüler, Studierende und Auszubildende. Mit unseren Jahreskarten können alle **12 Monate fahren** und müssen nur **10 Monate zahlen**.

Weitere Infos unter  
[www.r-t-v.de](http://www.r-t-v.de)



Partner im 

[www.r-t-v.de](http://www.r-t-v.de)



## EINE OASE ZUM WOHLFÜHLEN

### Design, Innovation und Qualität zu fairen Preisen



Qualität und Kompetenz seit mehr als 20 Jahren!  
Ihr zuverlässiger Glaser aus Taunusstein

 **Glaserei Schmitt**

- Ganzglas-Duschabtrennungen nach Maß
- Glasplatten & Spiegel nach Maß  
auch mit hochwertiger Beleuchtung
- Ganzglastüren & -Anlagen
- Glasgeländer und Windschutz
- Küchenrückwände

Schon mal an Glas statt Fliesen gedacht?  
Besuchen Sie unsere Ausstellung.

65232 Taunusstein • Erich-Kästner-Str. 3  
0 61 28 / 93 54 06 • [www.glaserei-schmitt.de](http://www.glaserei-schmitt.de)

# Natur heilt –

## Naturheilkundliche Medizin im Trend

„Gibt es nicht auch etwas Natürliches?“ Viele von uns haben dies schon ihren Arzt gefragt. Denn die Naturheilkunde gilt vielen Menschen als sanfter und verträglicher als synthetische Medikamente.

Damit soll jetzt nicht gesagt werden, dass die Schulmedizin schlecht sei. Nein! Es gibt sehr viele Anwendungsgebiete, in denen nur die westliche Schulmedizin helfen kann. Vor allem bei vielen akuten und schweren Krankheiten.

Die Naturheilkunde hat definitiv ihre Stärken. Untersuchungen zeigen, dass sie bei den chronischen und den leichteren Krankheiten im Vorteil ist. Sie kann auch sehr gut Krankheiten im Vorfeld erkennen und auf eine natürliche, für den Menschen gemachte Art dagegen angehen. Woran liegt das?



Foto: Fotolia

Die Antwort ist einfach: Die Naturheilkunde entspricht der Natur des Menschen: Das komplexe System Mensch hat sich in den letzten 100.000 Jahren entwickelt. Somit hat es lange Zeit gehabt, sich auf die komplexen Mehrstoffverbindungen einzustellen, welche in Heilpflanzen zu finden sind. Deren Wirkstoffe setzen in niedriger Dosierung an unterschiedlichen Zellen im Körper an. Dies hat folgenden Effekt: Jeder einzelne Wirkstoff kann durch seine geringe Dosierung auch nur eine jeweils geringe Nebenwirkung hervorrufen. Während sich aber die Nebenwirkungen zerstreuen, addieren sich die Wirkungen.

Etwas anderes ist der Fall, wenn bei einem synthetischen Medikament ein einzelner Wirkstoff im Vordergrund steht. Dieser muss als „Einzelkämpfer“ zwangsläufig eine höhere Dosis als ein Naturheilmittel haben, um einen Effekt hervorzurufen. Somit steigt die Gefahr, dass es gefährliche Nebenwirkungen gibt. Insofern hat der Volksmund sicher Recht, wenn er die pflanzlichen Präparate als gut verträglich bezeichnet.

Eine große Gefahr allerdings besteht bei der Pflanzenheilkunde: Nicht jede Pflanze enthält die gleichen Inhaltsstoffe. Für einen Weinkenner ist es einleuchtend: Ob Riesling, Müller-Thurgau oder Muskateller – die Geschmacksunterschiede zwischen den

einzelnen Traubensorten sind groß. Und selbst wenn sich in zwei Flaschen ein und dieselbe Weinsorte befindet, bestimmt die Beschaffenheit des Bodens die Inhaltsstoffe der Traube. So entstehen die charakteristischen Weine, die eine Region hervorbringt.

In der Pflanzenheilkunde aber denken viele: Johanniskraut ist gleich Johanniskraut. Und Baldrian ist gleich Baldrian. So als ob alle Pflanzen die gleichen Inhaltsstoffe hätten, egal auf welchem Boden und in welchem Klima sie gewachsen sind. Dem ist nicht so, denn einige Firmen legen großen Wert auf die Qualität ihrer Rohstoffe und sind dann natürlich teurer. Viele andere wollen vor allem billig sein. Hier gibt es leider noch kein einheitliches Qualitätssiegel. Erste Anhaltspunkte geben die Zusätze „standardisiert und normiert“ auf der Packung. Das heißt, wichtige Inhaltsstoffe werden garantiert.

### Einfache aber moderne Methoden

Naturheilkunde besteht natürlich nicht nur aus der Pflanzenmedizin bzw. Phytotherapie. Auch der große Bereich der Ernährungsmedizin gehört dazu. In fernöstlichen Kulturen ist dieses Wissen sehr stark verankert. In der traditionellen chinesischen Medizin beispielsweise wurde bis zum siebten Jahrhundert nicht zwischen Rezepturen aus Heilkräutern und Kochrezepten unterschieden. In unserer Kultur besinnt man sich ebenfalls wieder auf den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit. Denn hier bei uns, mitten in unserer Zivilisationsgesellschaft, leiden viele an Mangelerscheinungen. Fast food, industriell vorgefertigte Nahrungsmittel, mangelnde Zeit um regelmäßig ausgewogen zu kochen und ein Aussterben der schönen genussvollen Esskultur sind Gründe dafür.

Allgemeiner Kräfteschwund, Krankheitsanfälligkeit bis hin zur Zunahme von Krankheiten wie Dickleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen sind der Preis, den wir für unser Überangebot an Nahrungsmitteln bei gleichzeitig fehlendem Bewusstsein für gesunde Inhaltsstoffe und ausgewogene Ernährung zahlen. Viel zu wenig ist zudem bekannt, wie wichtig auch das regelmäßige ausreichende Trinken ist.

Hier hat sicherlich die Naturheilkunde einen Vorteil gegenüber der Schulmedizin. Denn in der Naturheilkunde spielen traditionsgemäß diese scheinbar so einfachen Methoden eine große Rolle. Und so könnte auch die Schulmedizin von der Naturheilkunde lernen, indem wir uns wieder auf die einfachen Methoden besinnen, um uns gesund zu halten.

### Selbstheilungskräfte fördern

Eine weitere Schlüsselrolle spielt in der Naturheilkunde die Physiotherapie. Hierunter versteht man eine Kranken- und Heilbehandlung mit physikalischen, naturgegebenen Mitteln. Dazu zählen die klassischen Anwendungen mit Wasser, Wärme und Kälte, Licht, Elektrizität und Magnetfeldern. Es gehört auch das Anwenden von statischen und dynamischen Kräften in Massage, Krankengymnastik, Chirotherapie oder Osteopathie zu. Weiter-

hin gibt es die Entspannungsmethoden, sowie die ganzheitlichen Therapiesysteme wie die Kneipptherapie, die Homöopathie, die traditionelle chinesische oder die ayurvedische oder die antroposophische Medizin.

Diese Methoden sind sehr unterschiedlich in ihrem Ansatz und in ihren Auswirkungen. Und doch haben sie alle eines zum Ziel: Sie bauen darauf, dass der Mensch Selbstheilungskräfte besitzt und versuchen, diese gezielt zu fördern oder anzuregen.

### Bittere „Pille“: Schwächung von oben

In vielen Ländern muss man leider ausgerechnet die Naturheilprodukte selbst zahlen. Das heißt, die Mittel, die gut erprobt sind und wenige Nebenwirkungen haben, werden – mit einigen Ausnahmen – nicht offiziell anerkannt. Der Grund: In der Vergangenheit wurde von der Naturheilkunde oft vergessen, den wissenschaftlichen Wirkungsnachweis zu erbringen. Hier gibt es mittlerweile zahlreiche Institute, die sich darauf spezialisiert haben und die Vergessenes nachholen.



# Meine Gesundheit - Meine Umwelt

## Was kann ich selbst tun?

**Alte Medikamente gehören zum Schadstoffmobil oder zurück in die Apotheke!**

- Nicht in den Ausguss
- Nicht in die Toilette
- Nicht in die Mülltonne

**Schützen Sie damit unser Grundwasser, unser gutes Trinkwasser und Ihre Gesundheit.**

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass viele Arzneimittelwirkstoffe, die über die Toilette und den Ausguss in das Abwasser gelangen, in Kläranlagen nicht vollständig abgebaut werden. Hormone, Schmerzmittel und z.B. Antibiotika reichern sich an. Sie gelangen mit dem Abwasser in Bäche und Flüsse und über den Wasserkreislauf und die Nahrungskette zurück zum Menschen.



Eine Entsorgung der Altmedikamente über die Restmülltonne ist ebenfalls nicht zulässig, da der gesamte Restmüll im Rheingau-Taunus-Kreis nicht verbrannt sondern vorbehandelt und anschließend deponiert wird.

Deshalb sind Altmedikamente in der Apotheke oder beim Schadstoffmobil abzugeben. Die Termine und Öffnungszeiten des Schadstoffmobils finden Sie in Ihrem aktuellen Abfallkalender. Die Tabletten sollten in der Kunststoff- oder Aluverpackung verbleiben und flüssige Arzneimittel in der Originalglasflasche zur Entsorgung abgegeben werden.

Durch einen verantwortungsbewussten und umweltgerechten Umgang mit Altmedikamenten wird sichergestellt, dass diese sicher (auch vor Kindern) und gefahrlos gelagert und später in einer Müllverbrennungsanlage entsorgt werden. So schützen Sie Ihre Gesundheit.

### Weitere Informationen:

EAW Eigenbetrieb Abfallwirtschaft Rheingau-Taunus-Kreis,  
Abfallberatung

Tel.: (0 61 24) 5 10-4 93  
und 5 10-4 95

[www.eaw-rheingau-taunus.de](http://www.eaw-rheingau-taunus.de)

Reha Team Rheingau, Gutenbergstr. 5 ..... 79 98 99  
 Roth Renate, Kiedricher Str. 35c ..... 89 97 48  
 Schäfer und Thomas, Sonnenbergstr. 45 ..... 60 11 70

**Geisenheim (0 67 22)**

Fachinger., Bischof-Blum-Platz 2 ..... 98 14 14  
 Hillmann Manfred, Heidestr. 54 ..... 7 14 71  
 Hofmann Michelle, mobile Tierphysiotherapie,  
 Am Schwarzenstein 3 ..... 0175 - 4 71 65 33  
 Lak Thai Massage & Spa, Prälat-Werthmann-Str. .... 9 08 45 73  
 Malin Thaimassage, Rüdeshheimer Str. 25 ..... 0151 - 29 09 62 85  
 Marinas Massage Garage,  
 Dippehäuser Str. 38 ..... 0179 - 7 42 11 16  
 Meyer-Grünow Julia, Industriestr. 3 ..... 9 37 03 07  
 Rößler Hans Peter u. Marion, Mäuerchenstr. 1 ..... 75 08 84  
 WellMaMed, Rüdeshheimer Str. 25 ..... 0175 - 2 06 72 99

**Kiedrich (0 61 23)**

Besier Tim, Sonnenlandstr. 48 ..... 7 90 95 75  
 Bodenstein Daniela, An der Ankermühle 9 ..... 0178 - 4 10 95 85  
 Treber Christina, Erbacher Weg 16 ..... 22 26

**Oestrich-Winkel (0 67 23)**

Lutze Jörg, Hauptstr. 41 ..... 78 50  
 PhysioTeam Rheingau, Eberbacher Str. 9 ..... 6 04 40 40  
 Stettler & Märten, Hauptstr. 112 ..... 8 04 88 00  
 VetFit Physio, mobile Tierphysiotherapie, Nies Marlana  
 Weinheimer Str. 11 ..... 0157 - 88 87 87 55

**Rüdeshheim (0 67 22)**

Amann Christine, Lorcher Str. 43 ..... 4 02 55 55  
 Becker Hans-Jürgen, Koblenzer Str. 36 ..... 98 43 43  
 Corvers Beate, Jakobstr. 7 ..... 97 23 23  
 Grünke Patrik, Dr.-Geort-Brömser-Str. 7 ..... 91 07 65  
 Lohn Marius, Europastr. 10 ..... 94 38 81

Massage & Kosmetik im Schlässchen,  
 Oberstr. 69 ..... 0177 - 2 39 34 88  
 Phai Thong, Grabenstr. 13 ..... 49 54 21  
 Physio-Mobilé, An der Weißburg 1 ..... 4 02 46 60

**INTERPHYSIO S**

**Simon Weimann**  
**65385 Rüdeshheim**

■ **Geisenheimer Str. 68-70 ..... (0 67 26) 8 07 21 33**

Reinhard Friederike, Eibinger Str. 9 ..... 32 75  
 WellMaMed, Kellerstr. 1 ..... 9 44 58 65

**Walluf (0 61 23)**

HAKJ Therapiezentrum, Im Grohenstück 5 ..... 9 74 49 89  
 Heesch Petra, Obere Martinthaler Str. 4c ..... 70 90 53  
 Neuschaefer Astrid, Hauptstr. 4a ..... 7 44 99  
 PhysioBach, Hohlweg 20 ..... 7 99 06 70

**Idstein und Umgebung**

**Idstein (0 61 26)**

**Baumann Sabrina ..... 5 36 35**



**www.physiopraxis-baumann.de**

Magdeburgstr. 23  
 65510 Idstein  
 0 61 26 / 5 36 35

- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Bobath für Kinder & Erwachsene
- Kiefergelenksbehandlung (Therapie)

Ballhausen Petra, In der Eisenbach 55 ..... 22 57 22

► weiter auf Seite 58



NEUROLOGISCH-ORTHOPÄDISCHES  
**THERAPIEZENTRUM IDSTEIN**

●●● Susanne Klein ●●● Jenny Jung

- Ergotherapie
- Physiotherapie
- Handrehabilitation
- robotergestütztes Gangtraining (Lokomat®)

📍 **Neurologisch-Orthopädisches Therapiezentrum Idstein** | Maximilianstraße 27 | 65510 Idstein

☎ 06126 5704-86

🏠 06126 5704-35

@ info@therapiezentrum-idstein.de

🌐 www.therapiezentrum-idstein.de

## Fachschule für Sozialwesen - Fachrichtung Sozialpädagogik

Foto: Fotolia



### Ausbildungsberuf

Staatlich anerkannte Erzieherin/staatlich anerkannter Erzieher

### Organisation der Fachschule

Die Ausbildung gliedert sich in zwei Jahre überwiegend fachtheoretische Ausbildung und ein anschließendes Berufspraktikum mit schulischer Begleitung von einem Jahr, das in entsprechenden Praxiseinrichtungen abgeleistet wird. Auf Antrag kann dieser Zeitraum um ein halbes Jahr verkürzt werden (z. B. bei vorheriger einschlägiger Berufsausbildung). Liegt ein Kooperationsvertrag mit einer Einrichtung zur praxisintegrierten Ausbildung vor, verteilen sich Theorie und Praxis gleichmäßig über drei Ausbildungsjahre.

### Aufnahmevoraussetzungen

Aufnahmevoraussetzungen sind der Mittlere Bildungsabschluss oder eine gleichwertige Anerkennung **und** der Nachweis einschlägiger beruflicher Erfahrung.

Dazu gehören die Ausbildung zum staatlich geprüften Sozialassistent oder -assistentin, eine andere einschlägige Berufsausbildung von mindestens zweijähriger Dauer oder der Nachweis von gleichwertiger beruflicher Vorbildung, der durch eine Feststellungsprüfung erbracht werden muss. Bewerberinnen nicht-deutscher Herkunft müssen ein Sprachzertifikat (mind. B1 bei der Bewerbung und im Laufe des ersten Jahres C1) vorweisen.

Die gesundheitliche Eignung und ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis sind vor Beginn der Ausbildung vorzulegen.

Die Anmeldung muss bis zum **15. Februar** bei der Schule erfolgen.

### Berufliche Schulen Rheingau

Winkeler Straße 99-101 • 65366 Geisenheim  
Telefon: 06722 -49 7780 • Telefax 06722 -7240  
www.bsr-geisenheim.de  
poststelle@bsr-geisenheim.de

## Dualer Ausbildungsberuf: Medizinische Fachangestellte



Foto: Fotolia

Medizinische Fachangestellte (MFAs) arbeiten im Bereich des Gesundheitswesens in:

- Arztpraxen sämtlicher Fachgebiete, aber auch in
- Krankenhäusern und Kliniken oder
- betriebsärztlichen Abteilungen von Unternehmen.

Sie sind dort tätig im Büro, am Empfang, in Behandlungsräumen oder im Labor

### Die Ausbildung im Überblick

MFA ist ein anerkannter Ausbildungsberuf nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG).

Dieser Beruf wird ohne Spezialisierung nach Fachrichtungen oder Schwerpunkten im Bereich der Freien Berufe angeboten. Die Ausbildung dauert 3 Jahre.

Auszubildende, die im Einverständnis mit der Landesärztekammer und ihres Ausbilders ihre Ausbildungszeit auf zwei Jahre verkürzen, werden direkt in die Fachstufe I eingeschult.

### Aufgaben und Tätigkeiten im Überblick

MFAs betreuen Patienten und Patientinnen. Sie sind die erste Kontaktperson. Sie unterstützen den Arzt bei Untersuchungen und Behandlungen sowie bei kleineren Eingriffen am Patienten. Wenn es erforderlich ist, wiegen und messen sie die Patienten, legen Verbände an, bereiten Spritzen vor oder nehmen Blut für Laboruntersuchungen ab.

Sie bedienen und pflegen medizinische Instrumente und Geräte und führen Laborarbeiten durch. Sie organisieren den Praxisablauf und erledigen Verwaltungs- und Abrechnungsarbeiten

### Voraussetzungen MFA-Ausbildung

Es wird nach dem Berufsbildungsgesetz bei diesem Ausbildungsberuf keine bestimmte schulische oder berufliche Vorbildung vorausgesetzt, jedoch wird in der Regel zumindest ein guter Hauptschulabschluss erwartet.

Die wichtigsten Voraussetzungen sind:

- persönliches Engagement und Leistungsbereitschaft
- Verantwortungsbewusstsein
- Bereitschaft zur Teamarbeit
- Flexibilität und Organisationsvermögen
- Zuverlässigkeit, Verschwiegenheit
- Hilfsbereitschaft und Geduld
- persönliche Hygiene

Ballier & Link, Stettiner Str. 24 .....	5 58 38
Brachmann Bianca, Am Wörtzgarten 3 .....	9 57 84 56
Die Praxis Idstein für Physiotherapie und Osteopathie Maximilianstr. 4 .....	5 83 82 00
Dolfus & Labermeier GbR, Borngasse 10 .....	22 79 - 3 36
Ehrmann Veronika, Bahnhofstr. 46 .....	9 59 16 62
Findeis Heidrun, An der Struth 26 .....	95 62 14
Gefromm Marion, Ziemerweg 9 .....	50 05 98
Hanich Judith, Rodergasse 9 .....	95 65 95
Holzmann Klaus, Hauptstr. 56 .....	5 18 85
Jung Andrea, Friedrich-Ebert-Str. 51 .....	7 09 14
Lutze Mario, Schulze-Delitzsch-Str. 8 .....	95 15 51
Mary's Wellnessmassagen für Frauen, Fünfkirchener Str. 3 .....	7 00 48 95
Massage Idstein, Grunerstr. 33 .....	0175 - 2 34 30 38
Massagen die Berühren, Hollerstr. 7 .....	5 09 83 98

**NEUROLOGISCH-ORTHOPÄDISCHES  
THERAPIEZENTRUM IDSTEIN**

Physiotherapie Jenny Jung  
Maximilianstr. 27 ..... 57 04-86  
info@therapiezentrum-idstein.de  
www.therapiezentrum-idstein.de  
siehe Anzeige Seite 56

Opatz Reinhard, Bahnhofstr. 58 .....	5 36 53
Physio Holistik, Wiesbadener Str. 78 .....	9 56 74 36
Prinzbach Thea, Bornwiese 14 .....	5 42 87
Schottler Christel, Ott Ariane, Wiesbadener Str. 30 .....	5 61 88
Szymula Ursula, Heinrich-Heine-Str. 4 .....	7 13 45
Thies Johannes, Friedrich-Ebert-Str. 69 .....	0176 - 43 63 37 54
Vitova Physio Idstein, Am Bahnhof 1 .....	9 59 91 10

Hünstetten (0 61 26)

**balance Hünstetten**

■ **Auf dem Haarbau 1**  
**65510 Hünstetten-Görsroth ..... 9 58 68 68**  
mail@balance-huenstetten.de · www.balance-huenstetten.de

CP-Physio, Sperberweg 3 .....	5 91 89 10
Haak Jörgen, Reutzel Michael, Gäßchen 2 .....	83 44 43
Holzmann Klaus, Am Pfingstberg 3 .....	2 26 39 26
Popp Silke, Langgasse 17 .....	(0 64 38) 83 48 88
Sochor & Sochor, Auf der Langwies 1a .....	9 57 58 00
Suberg Walter, Hessenstr. 1 .....	5 63 60
Terryn Stefaan, Am Hümes 1 .....	5 05 83 97

Niedernhausen (0 61 27)

Bär Andreas, Wagner Andreas, Niederseelbacher Str. 42 .....	24 24
Brunner Harald, Schöne Aussicht 14 .....	5 08 98 57
Chang Surin, Bahnhofstr 11-15 .....	7 05 76 07
Kunst Martin, Bahnhofstr. 1 .....	13 43
Phai Kräuter, Austr. 17 .....	9 86 93 17
Pure Wellness Massagen, Austr. 2 .....	9 97 29 97
Riley Heike, Sachsenweg 8 .....	16 08

► weiter auf Seite 60



**Wiesbaden  
Rheingau-Taunus**

„Die Gesundheit überwiegt alle äußeren Güter so sehr, dass ein gesunder Bettler glücklicher als ein kranker König ist.“ Arthur Schopenhauer, 1788-1860



**UNTERTAUNUS**

BAD SCHWALBACH · TAUNUSSTEIN · IDSTEIN

In Trägerschaft der Regionalen Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus geben die **Bad Schwalbacher, Taunussteiner Tafel** und die **Idsteiner Tafel** an drei Standorten Lebensmittel an Menschen mit niedrigem Einkommen weiter.

**Bad Schwalbacher Taunussteiner Tafel**

Tafelbüro: Tel. 06124 / 7082-114  
Mittwochs, 9-12 Uhr, Gartenfeldstraße 15

**Idsteiner Tafel**

Tafelbüro: Tel. 06126 / 95730-214  
Donnerstags, 9-12 Uhr, Am Güterbahnhof 2a



In der Idsteiner **Kleiderstube „Klamottenglück“**, die ebenfalls in Trägerschaft der Regionalen Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus ist, kann jeder, unabhängig vom Einkommen, nach Mode aus zweiter Hand stöbern. **Kleidung für alle Altersstufen** findet hier ein **zweites Leben** – nachhaltig und kostengünstig.

**Ausgabe von Kleidung:**

Mittwochs, 15-17 Uhr  
1. Samstag im Monat, 9.30-11.30 Uhr

**Annahme von Kleidung:**

Donnerstag, 15-17 Uhr  
Am Güterbahnhof 2a, Idstein

## Musik und Tanz - gut für Körper und Seele

### TRAUMHAFT TANZEN LERNEN

  
**malu**  
traumwelt  
ORIENTALISCHER  
TANZ

- Orientalischer Tanz
- ATS
- Tribal Fusion
- Bollywood

Orientalischer Tanz  
ist auch ideal zur  
Geburtsvorbereitung  
und Rückbildung



Foto: Gurnar Möhl

#### Studio – Shop – Büro

📍 Schöne Aussicht 6, 65527 Niedernhausen  
☎ 06127/7059039 ✉ info@malu-tanz.de

#### Studio Wiesbaden



Donnerstags: Tanzstudio Dance Line  
Luisenstraße 35 📞 +49 160/843 40 53

Termine/Programme: 🌐 [www.malu-tanz.de](http://www.malu-tanz.de)

STUDIO

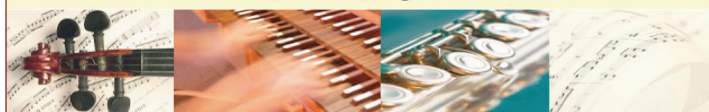
SHOP

SHOW

 Musikschule  
Niedernhausen e.V. 

### Instrumentalunterricht

Ensembles, Bands, Big Band+ Chöre



Lenzhahner Weg 11 · 65527 Niedernhausen  
Telefon 06127 - 78 227

[kontakt@musikschule-niedernhausen.de](mailto:kontakt@musikschule-niedernhausen.de)

[www.musikschule-niedernhausen.de](http://www.musikschule-niedernhausen.de)



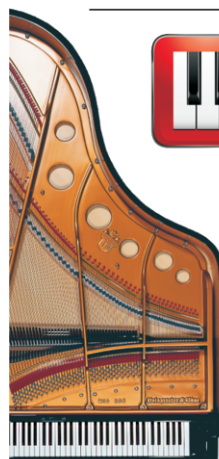
musikschule idstein

Musikfreunde Idstein e.V.  
Abt. Musikschule  
Schlossgasse 8  
65510 Idstein  
Tel.: 06126-3658  
[info@musikschule-idstein.de](mailto:info@musikschule-idstein.de)  
[www.musikschule-idstein.de](http://www.musikschule-idstein.de)



Bei uns spielen SIE  
die erste Geige!

© Sendem-stock.adobe.com



**DEMMER**  
PIANOS & FLÜGEL

Clavinova	Transporte
Mietklaviere	Stimmungen
Finanzierung	Notenshop

**Qualität. Kompetenz. Preis !**

[www.demmer-piano.de](http://www.demmer-piano.de)



ALTESEISHAUS 1904

Frankfurter Str. 47  
65549 Limburg  
Telefon 06431 8770



Musikschule  
Hünstetten-Taunusstein



**Mach  
Musik!**

Tel. 06126.53840  
[mail@musikschule-ht.de](mailto:mail@musikschule-ht.de)

design: lyhe design.de

- Ullrich Friedhelm, Lenzhahner Weg 8 ..... 51 36
- Vitova Medifit, Lenzhahner Weg 2 ..... 9 99 76 10
- Voß Petra, Idsteiner Str. 3 ..... 7 06 46 70
- Yingmassage, Hauptstr. 26a ..... 0157 - 33 68 58 96
- Zeiger Thomas, Limburger Str. 42c ..... 21 13

**Waldems (0 60 87)**

- Pecenka Margarita Dr., Am Steinmorgen 17 ..... (0 61 26) 5 35 20
- Sander Kirsten, Auf der Lind 6 ..... (0 61 26) 5 04 95 82

**Podologie (med. Fußpflege), Fußpflege**

**Anbieter in Ihrer Nähe finden Sie hier:**

- Bundesverband für Podologie e.V.  
Sachsenweg 9  
59073 Hamm ..... (0 23 81) 8 77 52-30  
[www.bv-fuer-podologie.de](http://www.bv-fuer-podologie.de)
- Deutscher Verband für Podologie (ZFD) e.V.  
Wilhelmshöher Allee 258  
34131 Kassel ..... (05 61) 98 83 17 80  
[www.podo-deutschland.de](http://www.podo-deutschland.de)
- Verband Deutscher Podologen (VDP) e.V.  
Obere Wässere 3-7  
72764 Reutlingen ..... (0 71 21) 33 09 42  
Telefax: 07121 31 00 89  
[www.verband-deutscher-podologen.de](http://www.verband-deutscher-podologen.de)

**Sanitätshäuser**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

- Kunze Achim, Bahnhofstr. 7 ..... 1 25 02

**Taunusstein (0 61 28)**

- Sanitätshaus Rosenkranz Scherer, Mühfeldstr. 22 ..... 85 72 23

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

- Sanitätshaus Lay, Gutenbergstr. 3 ..... 9 24 10

**Geisenheim (0 67 22)**

- Sanitätshaus H.-J. Fröbe und J. Lammert,  
Winkeler Str. 47 ..... 98 06 80

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

- Sanitätshaus Kern, Am Bahnhof 1 ..... 5 05 79 00

**Hünstetten (0 61 26)**

- Sanitätshaus Kern, Neukrchner Str. 51 ..... 9 51 79 30

**Niedernhausen (0 61 27)**

- Sanitätshaus Kern, Bahnhofstr. 17 ..... 9 93 90 90
- SANIMED, Frankfurter Str. 6 ..... 9 06 50

**Systemische Therapeuten\***

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Aarbergen (0 61 20)

- Leber Christa Eva ..... 9 18 95 60**

Wenn das Leben Sie herausfordert,  
... entstehen neue Lösungen



**possibilities**

Institut der Lebensfreude Pur  
Systemische Beratung & Therapie

**Lebensthemen  
Beziehungen  
Kinder**



**Christa Eva Leber**  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Goetheweg 3 • 65326 Aarbergen  
06120 - 9189 560 • [www.possibilities-institut.de](http://www.possibilities-institut.de)

**Idstein und Umgebung**

Niedernhausen (0 61 27)

**Praxis für Einzel-, Paar- und Familientherapie**

Andrea Rotsch (Systemische Therapeutin DGSP)

- **Wiesbadener Str. 35 ..... 7 93 86**  
[www.praxis-rotsch.de](http://www.praxis-rotsch.de)  
Termine nach Vereinbarung

**Yoga, Yogaschulen**

**Anbieter in Ihrer Nähe finden Sie hier:**

- Berufsverband  
der freien Yogalehrer/innen und  
Yogatherapeuten/innen e.V.  
Brandelweg 6/1  
79312 Emmendingen ..... (07 61) 21 40 86 76  
Fax. 0761 21408677  
[www.bdfy.de](http://www.bdfy.de)
- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY)  
Bürgerstraße 44  
37073 Göttingen ..... (05 51) 79 77 44-0  
Fax: 0551/797744-66  
[www.yoga.de](http://www.yoga.de)
- Deutscher Yoga Dachverband e.V. (DYV)  
Heinrich-Barth-Straße 1  
20146 Hamburg ..... (0 40) 47 90 99  
Fax: 0 40 - 46 77 76 32  
[www.dyv.de](http://www.dyv.de)





Wir  
beraten  
Sie gerne!

## Willkommen in unseren CMS Seniorenresidenzen

Wir bieten Senioren den Rahmen für ein lebenswertes Wohnen mit fürsorglicher und qualifizierter Pflege (Pflegegrad 1 - 5). Für unsere Hilfestellung gilt stets: **so viel Selbständigkeit wie möglich und Unterstützung wie individuell benötigt.**

Dabei spielt Respekt und die Förderung von Lebensfreude, Gesundheit und Aktivität eine wesentliche Rolle. **Unser Ziel ist es, dass Sie sich bei uns nicht nur wohl fühlen, sondern zu Hause sind.**

Besuchen Sie auch unsere Homepage: [www.cms-verbund.de](http://www.cms-verbund.de)

### CMS Seniorenresidenz Am Ehrenmal

Am alten Sportplatz 43 • 65232 Taunusstein  
Tel.: 06128 / 74 81 - 0



### CMS Seniorenresidenz Am Kurpark

Parkstraße 21 • 65189 Wiesbaden  
Tel.: 0611 / 990 50 - 0



Robert Kneschke / AdobeStock.com



## IB-Seniorenhilfe Hessen - Haus Am Silberberg

Haus der 4. Generation

- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Verhinderungspflege
- Demenzieller Wohnbereich

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen! Gerne beantworten wir Ihre Fragen oder vereinbaren einen Termin vor Ort!

**Haus am Silberberg** - Am Eichert 42-46 - 65510 Hünstetten-Wallbach - Telefon: 06126 95919-0  
Haus-am-Silberberg@internationaler-bund.de - [www.internationaler-bund.de/angebote/standort/204516](http://www.internationaler-bund.de/angebote/standort/204516)



Betreutes Wohnen in der Pflegeresidenz Hohenstein



## Selbstständig und selbstbestimmt leben

Es gibt noch verfügbare Appartements: In unseren 18 frisch fertiggestellten Wohnungen bieten wir Ihnen alles, was Sie zum Wohlfühlen brauchen. In **ländlicher Idylle** genießen Sie oder Ihre Liebsten **maximale Selbstständigkeit** und die Sicherheit, immer auf die Unterstützung durch unsere flexibel buchbaren Service- und Betreuungsleistungen zählen zu können.

- ✓ verfügbare Appartements für eine Person
- ✓ helles Appartement mit Küche und Balkon oder Terrasse
- ✓ individuell wählbare Leistungen

### Pflegeresidenz Hohenstein

Langgasse 87 • 65329 Hohenstein-Breithardt  
0151- 610 490 01 • hohenstein@argentum-pflege.de

Beziehen Sie ab  
1. März 2024 Ihr  
Appartement!



## Haus Felicia Alten- und Pflegeheim

„Mensch sein – Mensch bleiben“ ist für uns mehr als nur ein Motto



Mensch sein – Mensch bleiben

### Wir bieten:

- Kurzzeit-, Verhinderungs- und vollstationäre Pflege rund um die Uhr
- Vielfältige Betreuungsangebote durch unsere Alltagsbegleiter und die Soziale Betreuung
- Hauseigene Küche und Wäscherei
- Ärztliche Versorgung
- Therapeuten
- Friseur und Fußpflege
- Einkaufsservice

Sie haben Fragen rund um das Thema Pflege? Unser Fachpersonal berät Sie gerne. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und fordern Ihre persönliche Informationsbroschüre kostenlos und unverbindlich an.

Haus Felicia Alten- und Pflegeheim GmbH  
Panoramastr. 15  
65321 Heidenrod OT Grebenroth  
Telefon: 06772-963380  
E-Mail: info@haus-felicia.de  
Internet: www.haus-felicia.de



Foto: Fotolia

# Gesprächskreise für Angehörige von Menschen mit Demenz

Eine Demenzerkrankung ist eine Herausforderung - für die betroffene Person und für die Angehörigen. Verunsicherung, Ratlosigkeit, Erschöpfung, Scham, Schuldgefühle, manchmal Wut und fast immer Trauer sind dominierende Gefühle im Verlauf der Erkrankung bei allen Beteiligten. Viele fühlen sich allein gelassen mit der Situation. Angehörige scheuen sich, bei häuslicher Pflege Hilfe anzunehmen oder gar eine Heimunterbringung in Betracht zu ziehen. Manche fordern sich bis zur Erschöpfung. Sie erleben eine hohe emotionale Belastung, geraten früher oder später an ihre Grenzen. Und das gilt häufig auch für die Begleitung eines erkrankten Menschen, der bereits in einem Pflegeheim lebt.

Die Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V., die sich 2015 gründete, hat es sich zur Aufgabe gemacht zu ermutigen und zu helfen. Sie will Menschen dabei begleiten, die besondere Lebenssituation mit eigenen Kräften und der Unterstützung anderer zu bewältigen. Neben individuellen Beratungsgesprächen - persönlich und am Telefon - spielen die Gesprächskreise für Angehörige, dem Herzstück des Vereins, eine besondere Rolle. Die zentrale Frage lautet: „Wie geht es Ihnen eigentlich?“ Hier zählt die Erkenntnis, nicht allein zu sein mit den Sorgen, Fragen und verwirrenden Gefühlen, oft mehr als der fachliche Rat eines Spezialisten. Hier können sich Angehörige und Wegbegleiter von Demenzkranken austauschen, ohne erst viel erklären zu müssen - und dann vielleicht doch nicht verstanden zu werden. Hier kann sich das Gefühl von Ohnmacht in die Wahrnehmung von Spielräumen wandeln. Es wird Mut gemacht, sich auf die Gefühlswelt eines verwirrten, orientierungslosen Menschen einzulassen - ohne dabei das eigene Leben aus den Augen zu verlieren.

Auch wenn eine Demenz und die Lebensumstände der Betroffenen sehr unterschiedlich sind, die Erkrankung sich im Laufe der Zeit immer wieder wandelt, ähneln sich Probleme und Fragen - und auch Ansätze und Wege, um den Alltag für alle Beteiligten bestmöglich zu gestalten. Ein Alltag, in dem der Mensch mit einer dementiellen Veränderung spüren darf, dass er dazu gehört, etwas kann und jemand ist. Ein Alltag, in dem aber auch die Bedürfnisse der Angehörigen nicht auf der Strecke bleiben, in dem eine respekt- und vertrauensvolle Begegnung möglich ist.

Manchmal haben kleine Tipps eine große Wirkung. Manchmal findet sich im Netzwerk des Vereins eine mögliche Lösung. Von unschätzbarem Wert sind auf jeden Fall die Erfahrungen, die Angehörige nicht zuletzt mit möglichen Unterstützungsangeboten machen. Auch deren Expertenwissen zählt.

Die Gesprächskreise werden an mehreren Standorten im Rheingau-Taunus-Kreis in Räumlichkeiten von Kooperationspartnern angeboten. Es gibt keine festen Gruppen, immer wieder kommen neue Teilnehmer hinzu. Manche kommen nur einmal, manche öfter. Geleitet werden sie von Mitarbeiterinnen mit verschiedenen beruflichen Hintergründen, teilweise sind sie selbst Angehörige eines Menschen mit Demenz. Die Erfahrung der vergangenen Jahre zeigt, dass der persönliche Austausch abseits des Alltags und in einer vertrauensvollen Atmosphäre neue Kraft geben und ungeahnte Perspektiven eröffnen kann.

Darüber hinaus berät der Verein bei Bedarf auch persönlich, informiert er über die Krankheit und veranstaltet Schulungen und Fachtage. Seit 2016 organisiert er das Netzwerk Demenz Rheingau-Taunus. Kontakt 06123/7050119 [www.alzheimer-rheingau-taunus.de](http://www.alzheimer-rheingau-taunus.de)



Foto: Fotolia

**Alten- und Pflegeheime/ Seniorenresidenzen**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

DRK Kreisaltenzentrum, Reitallee 2-4 ..... 70 30

Gräfin-Heininger-Haus Kurzzeitpflege,  
Martha-von-Opel-Weg 34 ..... 50 62 23

Seniorenpflegeheim Tabor, Badweg 9 ..... 7 08 70

**Aarbergen (0 61 20)**

DRK Seniorenzentrum Aarbergen,  
Henry-Dunant-Ring 20 ..... 9 02 70

SeniorenWotel/Seniorenresidenz  
Henry-Dunant-Ring 22,  
65326 Aarbergen-Michelbach ..... 0157 – 35 448 887

**Heidenrod (0 61 20)**

**Haus Felicia ..... (0 67 72) 96 33 80**  
siehe Anzeige Seite 62 und Pflegeheimportrait Seite 74

**Taunusstein (0 61 28)**

**Seniorenzentrum Taunusstein ..... 24 80**

**SENIORENZENTRUM TAUNUSSTEIN**  
IN DER LESSINGSTRASSE

**Hier bin ich zu Hause!**

In unserem Pflegeheim, Pflegehotel, Pflegedomizil und in den seniorengerechten Ferienwohnungen bieten wir Dauer, Kurzzeit und Tagespflege an.

Seit 35 Jahren überzeugen wir mit unserer engagierten Pflege und Betreuung.

Mit der Verbindung von Erfahrung und Innovation stehen wir für Menschlichkeit und Zukunftsorientiertheit.

Wir leben eine Teamkultur in der sich Mitarbeiter wohlfühlen.

**Wir sind etwas Besonderes!**

Seniorenzentrum Taunusstein | Telefon 06128 - 248-0 | Lessingstraße 26-28 | 65232 Taunusstein-Hahn info@seniorenzentrum-taunusstein.de

**CMS Seniorenresidenz .....7 48 10**  
siehe Anzeige Seite 61

**Rheingau**  
Eltville (0 61 23)

Caritas Haus St. Hildegard, Sonnenbergstr. 45 ..... 9 21 70

**Stiftung Haus Wilhelmine ..... 6 33 95**  
siehe auch Pflegeheimportrait Seite 74

**Haus Wilhelmine**

**Willkommen im Haus Wilhelmine**  
Senioren-Wohnheim mit besonderem Ambiente in Eltville

Stiftung Haus Wilhelmine Senioren- und Betreuungsheim  
Eltviller Landstr. 2, · 65346 Eltville · Tel: 06123-63395  
www.stiftung-haus-wilhelmine.de

**von Buttlar-Fransecky-Stift ..... 9 23 50**  
siehe Anzeige Umschlagseite 4

**Kiedrich (0 61 23)**

St. Valentinushaus, Suttonstr. 24 ..... 6 03 - 2 20

**Geisenheim (0 67 22)**

Caritas Marienheim, Hospitalstr. 23 ..... 99 10

**Oestrich-Winkel (0 67 23)**

BeneVit Haus am Weinberg, Mühlstr. 61 ..... 91 37 80

Haus Rheingold, Rheingaustr. 103 ..... 9 18 20

**Rüdesheim (0 67 22)**

Agaplesion Thomas Morus Haus, Rheinallee 9 ..... 9 04 30

**Walluf (0 61 23)**

**Seniorenzentrum Walluf ..... 7 04 20**

**SENIORENZENTRUM WALLUF**

www.evim.de  
Waltaffa Weg 1 – 3  
**(0 61 23) 7 04 20**

**EVIM**

**Neueröffnung nach Betreiberwechsel**

**Residenz & Hotel „Am Kurpark“**  
in Schlangenbad

- ❖ Seniorenresidenz
- ❖ Hotel
- ❖ Café

Informieren Sie sich gerne telefonisch über unser Angebot.

Ambulanter Pflegedienst rund um die Uhr im Haus

Seniorenresidenz Rehbein GmbH | Rheingauer Str. 15 | 65388 Schlangenbad | Tel.: 06129/50400



**Idstein und Umgebung**

Aarbergen (0 61 20)

Idstein (0 61 26)

- DOREAFAMILIE Idstein, Am Pfarrgarten 9 ..... (0 60 82) 9 50 70
- Phönix Haus am Schlossteich, Saarbrücker Platz 6 ..... 22 46 60
- Caritas Vinzenz-von-Paul-Haus, Stettiner Str. 22 ..... 9 34 70

Hünstetten (0 61 26)

SeniorenWotel/Seniorenresidenz  
 Bechtheimer Straße 9-11,  
 65510 Hünstetten-Kesselbach ..... 0157 – 35 448 887

**Seniorenzentrum Haus am Silberberg ..... 95 91 90**  
*siehe Anzeige Seite 61*

Niedernhausen (0 61 27)

**Hildegard von Bingen Senioren-Zentrum Theißtal Aue,  
 Herrackerweg 12 ..... 9 69 60**

**Lenas Pflegeteam ..... 97 24 25**



**Rheinstr. 55 • 65326 Aarbergen**  
**Telefon: 06120/972425 • Fax: 06430/9250400**  
**info@lenas-pflegeteam.de**  
**www.lenas-pflegeteam.de**

➤ weitere Infos siehe auch unser Pflegedienstportrait

**Ambulante Pflegedienste / Sozialstationen**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Heidenrod (0 61 20)

Bad Schwalbach (0 61 24)

**Pflegedienst Weitzel GmbH ..... 7 71 20**  
*siehe auch Pflegedienstportrait Seite 75*

Meurer Mobil, Schöne Aussicht 5 ..... 9 79 96 70

Sozialstation der Gemeinde Heidenrod,  
 Rathausstr. 9 ..... 79 67

Hohenstein (0 61 20)

Diakoniestation  
 Krankenpflegestation Aarbergen-Hohenstein,  
 Strinzer Weg 1a ..... 36 56

Schlangenbad (0 61 29)

**Pflegedienst Thomas Rehbein,**  
 Rheingauer Str. 15 ..... 4 50 41 70

Taunusstein (0 61 28)

**Amptist ..... 24 63 41**  
*siehe Anzeige nächste Seite*

**Pflegedienst Weitzel**

**Bodenständig und immer für Sie da!**

**Seit 1997 in Bad Schwalbach und Umgebung für Sie tätig.**

Pflegedienst Weitzel GmbH • Bahnhofstr. 16  
 65307 Bad Schwalbach  
 Tel. 0 61 24 - 7 71 20 • Fax 0 61 24 - 72 24 20  
 www.pflegedienst-weitzel.de • buero@pflegedienst-weitzel.de

**Rehbein**  
 Pflegedienst – Tagespflege – Servicewohnen

**Neu: Verhinderungspflege  
 in der Seniorenresidenz**

**Pflegen**  
 Wir pflegen Sie nach Ihren individuellen Wünschen  
 Körperpflege / Behandlungspflege / Verhinderungspflege

**Beraten**  
 Wir beraten Sie in allen Pflegesituationen  
 Pflegeberatung / Beratungsgespräche

**Betreuen**  
 Wir unterstützen Sie in Ihrem Alltag  
 Alltagsbegleitung / Unterstützung im Haushalt

Rheingauer Str. 15 | 65388 Schlangenbad | Tel: 06129/4504170 | schlangenbad@pdrehbein.de  
[www.pflegedienst-rehbein.de](http://www.pflegedienst-rehbein.de) | [www.tagespflege-erbenheim.de](http://www.tagespflege-erbenheim.de)



Foto: Fotolla



**DAS AMBULANTE  
PFLEGE-TEAM**

**T** AGTÄGLICH  
**E** NGAGIERT  
**A** M  
**M** ENSCHEN



B. Brandt M. Müller H. Scheibel

Im Seniorenzentrum  
Lessingstrasse 28  
65232 Taunusstein  
Tel. 06128 - 246 341  
Fax 06128 - 246 528  
amptist@web.de  
[www.amptist.de](http://www.amptist.de)

**Caritas Sozialstation Taunusstein**

**Standort Taunusstein, Aarstraße 48 ..... 9 16 67-0**

DRK Sozialstation Taunusstein, Mühlfeldstr. 22 ..... 93 48 12

**Medimobil Pflegedienst GmbH ..... 2 03 96 00**



Gut versorgt zu Hause leben

Ambulanter Pflegedienst für den  
Rheingau Taunus Kreis & Wiesbaden

- + Grundpflege & Pflegeberatung
- + Behandlungspflege
- + Verhinderungspflege
- + Hauswirtschaftliche Versorgung

WIR BERATEN SIE GERNE, ZUR AMBULANTEN  
UND HÄUSLICHEN PFLEGE. ANRUF GENÜGT.



TSST: 06128 - 20 39 600 | WIESBADEN: 0611 - 33 33 99

**Ambulanter Pflegedienst Michael Schnellbacher**

**Graf-Gerlach-Str. 10 ..... 66 55**

[www.pflegedienst-taunusstein.de](http://www.pflegedienst-taunusstein.de)

**Rheingau**

Eltville (0 61 23)

**AAD Ambulanter Altenkrankenpflege Dienst**

Wörthstr. 12 ..... 79 08 93

**Ambulanter Krankenpflege-Service Menschen zu Hause,**

Gutenbergstr. 32 ..... 70 36 70

**Caritas Sozialstation Rheingau**

**Standort Eltville, Matheus-Müller-Platz 4 ..... 28 91**

**Diakoniestation Bad Schwalbach/Schlangenbad - Eltville**

Große Hub 10c ..... 7 05 35 36

**Pflege und Betreuung Bauer Georg,**

Elisabethenstr. 8 ..... 7 99 39 90

Geisenheim (0 67 22)

**Caritas Sozialstation Rheingau**

**Standort Geisenheim,**

**Rüdesheimer Straße 14 a ..... 46 94**

Pflege Daheim Prokosch Jürgen, Siebenbürger Str. 2 ..... 66 96

Kiedrich (0 61 23)

**Ambulanter Pflegedienst Rheingau,**

Rheinblick 4 ..... 42 13

Lorch (0 67 26)

Pflegeservice Merkel Stefan, Wisperstr. 37c ..... 80 79 79



Grundpflege bis  
Demenzbetreuung

Leistungen über die  
Pflegekasse finanzierbar

**BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM  
SCHÖNSTEN IST: ZUHAUSE.**

Jetzt kostenlos beraten lassen.

**PM – FAMILIEN- UND SENIOREN-  
BETREUUNG GMBH & CO. KG**

**Büro Wiesbaden:**

Dostojewskistraße 5, 65187 Wiesbaden

**Büro Taunusstein:**

Weierstraße 4, 65232 Taunusstein

**Mehrgenerationenhaus:**

Bachweg 37B, 65375 Oestrich-Winkel

**Wiesbaden: 0611 2059 -700**

**Taunusstein: 06128 859 163 -7**

[wiesbaden@homeinstead.de](mailto:wiesbaden@homeinstead.de)

[www.homeinstead.de/wiesbaden](http://www.homeinstead.de/wiesbaden)



**Home Instead®**

*Zuhause umsorgt*

## Pflege- und Betreuungsangebote der Stadt Oestrich-Winkel

### Sozialstation

Ambulante Betreuung und Pflege für hilfsbedürftige ältere Menschen



#### Unsere Leistungen:

- Ambulante Pflege nach SGB XI
- Behandlungspflege nach SGB V
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Beratung und Information zur Vorbeugung altersbedingter Risiken
- Erstellung von Pflegegutachten nach §37 SGB XI

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Janine Clarke  
Bachweg 37b  
65375 Oestrich-Winkel  
Tel.: 0 67 23 - 6 03 60-30  
sozialstation@oestrich-winkel.de

### Tagespflege

Fachlich qualifizierte Tagesbetreuung mit eigenem Fahrdienst



#### Unsere Leistungen:

- Pflegerische Hilfe und Versorgung
- Abwechslungsreiches Erlebnis- und Tagesprogramm inkl. Mittagessen
- Unterstützung und Hilfe bei der Angehörigenpflege
- Tür zu Tür-Transport durch unseren Fahrdienst
- Frühstück, Mittagessen und Kaffee & Kuchen

#### Ihr Ansprechpartner:

Herr Torsten Schäfer  
Bachweg 37b  
65375 Oestrich-Winkel  
Tel.: 0 67 23 - 6 03 60-40  
tagespflege@oestrich-winkel.de

### HUFAD Rheingau

Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz



#### Unsere Leistungen:

- Einzelbetreuung zu Hause oder Gruppenbetreuung an verschiedenen Orten im Rheingau
- Frühstück und Mittagessen (Vormittagsgruppe)
- Kaffee und Kuchen (Nachmittagsgruppe)
- Informationen und Beratung für pflegende Angehörige

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Natascha Birkigt  
Paul-Gerhardt-Weg 1  
65375 Oestrich-Winkel  
Tel.: 0 67 23 - 99 21 51  
hufad.rheingau@oestrich-winkel.de

► siehe auch Portraits auf Seite 76 und 77



Oestrich-Winkel (0 67 23)

Ambulanter Pflegedienst Besier Fred, Feldstr. 11 ..... 88 98 88

**Sozialstation Oestrich-Winkel ..... 99 21 70**  
siehe Anzeige Seite 67 sowie Pflegedienstportrait Seite 76

Rüdesheim (0 67 22)

Häusliche Krankenpflege Bäumler Gernot,  
Leydecker Weg 5 ..... 18 19

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

Diakoniestation Idsteiner Land  
Fürstin-Henriette-Dorothea-Weg 1 ..... 94 18 - 0

Hünstetten (0 61 26)

Pflege Impulse Hahn Alexandra, Zorn Elke,  
Auf der Langwies 1b ..... 2 29 09 20

Niedernhausen (0 61 27)

Alinas Pflegeteam, Pflaum Alina, Elsternweg 6 ..... 7 00 21 85

**Diakoniestation Niedernhausen .....26 85**

**Sozialmedizinischer und Sozialpsychiatrischer Dienst  
des Gesundheitsamtes**

Bad Schwalbach, Heimbacher Str. 7.....(0 61 24) 5 10-3 83

Rüdesheim, Geisenheimer Str. 77/79..... (0 67 22) 4 07-91 05  
oder 4 07-91 94

Idstein, Veitenmühlweg 5..... (0 61 26) 9 59 57-79 25  
oder 9 59 57-79 30 oder 9 59 57-79 32

**24h-Betreuungsdienst**

**Idstein und Umgebung**

Hünstetten (0 61 26)

**Promedica Plus**

Rheingau-Taunus + Wiesbaden .....(0 64 38) 92 33 51

**Fürsorgliche Rundum-Betreuung im eigenen Zuhause** **PROMEDICA PLUS** **24h**

- Haushaltsführung • Körperpflege
- Aktivierung + Mobilisierung
- Verköstigung • Gesellschaft leisten
- Entlastung der pflegenden Angehörigen

**Ihr Ansprechpartner vor Ort: Matthias Borger**

**PROMEDICA PLUS Rheingau-Taunus + Wiesbaden**  
Siebenstein 11 | 65510 Hünstetten | Tel. 0 64 38 / 92 33 51  
m.borger@promedicaplus.de | Mobil: 01 72 / 6 128 128  
www.promedicaplus.de/rheingau-taunus

**Diakoniestation Niedernhausen / Eppstein**

**Unser Angebot**

**Kranken- und Altenpflege**

- Körperpflege
- Palliativpflege
- Hilfen im Bereich der Ernährung

**Behandlungspflege**

- Wundversorgung
- Injektionen
- Kompressionstherapie
- Medikamentenüberwachung

Qualitätsprüfung 2024  
**SEHR GUT 1,1**  
Diakoniestation Niedernhausen  
www.pflegelotse.de

06127/2685 diakoniestation.niedernhausen@ekhn.de www.diakoniestation-niedernhausen.de

siehe auch Pflegedienstportrait Seite 75

Häusliche Krankenpflege Schmitt Angelika,  
In der Bitterwies 5 ..... 7 98 41

**Pflege mit Herz ..... 9 91 77-90**

**Zuhause liebevoll und kompetent umsorgt**

**Unsere Leistungen:**

- Grund- und Behandlungspflege
- Modernes Wundmanagement
- Parenterale Ernährung
- Enterales Ernährung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuungsleistungen nach § 45b SGB XI
- Verhinderungspflege

**Pflege mit Herz**  
Häusliche Krankenpflege

Inh. Doris Rampelt & Miriam Steyer  
Austrasse 16  
65527 Niedernhausen  
Tel. 06127 - 99177-90 (89)  
Mobil: 0170 - 3532715  
www.pflege-mitherz.de

**Actiovita .....98 43 90**

Fürsorge. Nähe. Leben. **Actiovita**

**24-Stunden-Betreuung Zuhause**

- Körperhygiene
- Hauswirtschaft
- Ernährung
- Unterhaltung / Mobilität
- nächtl. Rufbereitschaft

■ kompetent ■ zuverlässig ■ seit 2004 ■ legal

**Für Idstein / Limburg und den R-T-K bin ich Ihr Ansprechpartner:**

**Fritz Weiler**  
Albrechtstr. 2  
65510 Idstein  
06126 984 390  
fritz.weiler@actiovita.de

**www.actiovita.de**



## Wir sind für Sie da.

### Unsere Ambulanten Pflegedienste / Sozialstationen

[www.cap-wiesbaden.de](http://www.cap-wiesbaden.de)

#### Sozialstation Eltville

Matheus-Müller-Platz 4  
65343 Eltville  
Tel.: 06123/2891  
[sst-eltville@cap-wiesbaden.de](mailto:ssst-eltville@cap-wiesbaden.de)

Anfahrtsgebiet Eltville, Walluf, Martinthal, Rauenthal, Erbach, Hattenheim, Kiedrich

#### Sozialstation Geisenheim

Rüdesheimer Straße 14 a  
65366 Geisenheim  
Tel.: 06722/4694  
[sst-geisenheim@cap-wiesbaden.de](mailto:ssst-geisenheim@cap-wiesbaden.de)

Anfahrtsgebiet: Geisenheim, Rüdesheim, Oestrich-Winkel, Aulhausen, Assmannshausen, Presberg, Marienthal, Stephanshausen, Johannisberg

#### Sozialstation Taunusstein

Aarstraße 48  
65232 Taunusstein  
Tel.: 06128/916670  
[sst-taunusstein@cap-wiesbaden.de](mailto:ssst-taunusstein@cap-wiesbaden.de)

Anfahrtsgebiet: Bleidenstadt, Hahn, Wehen, Neuhoof, Orlen, Hambach, Niederlibbach, Wingsbach, Watzhahn, Seitzenhahn und Bad Schwalbach

#### Essen auf Rädern

Taunusstein, Niedernhausen, Bad Schwalbach  
Tel.: 0611/58079960  
[ear-cv@cap-wiesbaden.de](mailto:ear-cv@cap-wiesbaden.de)

### Unser Hospiz St. Ferrutius und ambulanter Hospizdienst

#### Hospiz ST. FERRUTIUS

Aarstraße 46  
65232 Taunusstein  
Tel.: 06128/7486-90  
[palliativzentrum@cap-wiesbaden.de](mailto:palliativzentrum@cap-wiesbaden.de)



### Unsere Altenpflegeheime

[www.cap-wiesbaden.de](http://www.cap-wiesbaden.de)

#### Haus St. Hildegard

Sonnenbergstraße 45  
65343 Eltville  
Tel.: 06123/9217-0  
[verwaltung.hsh@cap-wiesbaden.de](mailto:verwaltung.hsh@cap-wiesbaden.de)



#### Marienheim

Hospitalstraße 23  
65366 Geisenheim  
Tel.: 06722/991-0  
[verwaltung.mh@cap-wiesbaden.de](mailto:verwaltung.mh@cap-wiesbaden.de)



#### Vinzenz von Paul-Haus

Stettiner Straße 22  
65510 Idstein  
Tel.: 06126/9347-0  
[verwaltung.vvph@cap-wiesbaden.de](mailto:verwaltung.vvph@cap-wiesbaden.de)



**Caritas**Altenwohn+  
Pflegegesellschaft mbH

Elisabeth24 ..... (0 64 30) 3 07 70 53



**Standort Limburg**

- Individuelle Pflegevermittlung für Ihre Bedürfnisse
- Ihre Ansprechpartnerin: Frau Lucija Doppelhammer



Tel: (0 64 30) 3 07 70 53 • Mobil: 0176 83 15 43 11  
Mail: limburg@elisabeth24.de • Web: www.elisabeth24.de/limburg

Oestrich-Winkel (0 61 23)

**MHD- Malteser Hilfsdienst**

Geschäftsstelle Oestrich-Winkel ..... 68 14 12  
E-Mail: beate.roos@malteser.org  
www.malteser.de  
Liefergebiet: gesamter Rheingau, Bad Schwalbach, Aarbergen, Hohenstein mit allen Ortteilen und Strinz-Trinitatis (Hünstetten), Schlangenbad

Rüdesheim (0 67 22)

**Rüdesheimer Frischmenü**

Walter Schuster  
Rüdesheim-Presberg ..... (0 67 26) 91 13  
Liefergebiet: gesamter Rheingau

**Außerbezirklich**  
Wiesbaden (06 11)

**Caritas – Essen auf Rädern**

Caritas Wiesbaden-Rheingau-Taunus ..... 58 07 99 60  
E-Mail: ear-cv@caritas-wirt.de  
www.caritas-wiesbaden-rheingau-taunus.de  
Liefergebiet:  
Niedernhausen, Taunusstein, Bad Schwalbach

**DRK – Menüservice**

Deutsches Rotes Kreuz Wiesbaden ..... 46 87-2 23 /-2 20/ -2 30  
E-Mail: info@drk-wiesbaden.de  
www.kv-wiesbaden.drk.de  
Angebot an Heianlieferung oder Tiefkühlkost  
Liefergebiet: nicht in Bad Schwalbach

**Fahrdienste, Krankenfahrten, Behinderten-Fahrdienst**

**Bad Schwalbach und Umgebung**  
Bad Schwalbach (0 61 24)

Krankenfrderung Wilhelm,  
Am Schnzchen 16 ..... 7 23 37 99

Hohenstein (0 61 20)

Krankenfrten-Rienhardt,  
Am Lanzenstein 3 ..... 0175 - 2 96 29 68

Taunusstein (0 61 28)

Krankenfrderung Wilhelm, Aarstr. 154 ..... 2 01 86 33

Medimobil Fahrservice GmbH ..... 9 29 83-0

Waldems (0 60 87)

Patientenfahrdienst Lauer, Mauloffer Weg 2 ..... 91 97 11

**Menüservice, Essen auf Rädern**

**Bad Schwalbach und Umgebung**  
Taunusstein (0 61 28)

**ASB - Arbeiter-Samariter-Bund**

**Geschäftsstelle Taunusstein**..... 96 76-73 /-74  
Gebhrenfreies Servicetelefon : 0800 - 1 92 12 00  
E-Mail: menueservice@asb-taunusstein.de  
www.asb-taunusstein.de  
Liefergebiet: Rheingau und Untertaunus außer Aarbergen, Heidenrod + Hohenstein

**Rheingau**  
Eltville (0 61 23)

**Mittagsessen- Mobil - Stiftkche Fransecky-Stift**

Franseckystr. 4 in 65346 Eltville-Erbach ..... 92 35 81  
info@fransecky-stift.de  
Montag bis Freitag von 08:30 bis 14:00  
Liefergebiet: Eltville, Walluf, Kiedrich

**Tafeln**

**Tafel im Untertaunus**

**Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus**  
www.diakonie-wirt.de ..... (0 61 24) 70 82 - 1 11

**Bad Schwalbach und Umgebung**  
Bad Schwalbach (0 61 24)

**Tafel Bad Schwalbach**

Tafelbüro Gartenfeldstraße 15 ..... 70 82-1 14

Taunusstein (0 61 28)

**Tafel Taunusstein**, Tafelbüro ..... (0 61 24) 70 82-1 14

**Rheingau**  
Eltville (0 61 23)

**Eltviller Tisch e.V.**

Aulgasse 16, 65399 Kiedrich ..... 0157 - 79 70 33 03

Geisenheim (0 67 22)

**Tafel Rheingau/Caritas** ..... 96 02 24

Ausgabestellen in: Oestrich-Winkel, Geisenheim, Rüdesheim am Rhein und Lorch

**Idstein und Umgebung**  
Idstein (0 61 26)

**Tafel Idstein**, Tafelbüro Am Güterbahnhof 2a ..... 9 53 70-2 14



# Pflegestützpunkt

Rheingau-Taunus-Kreis

## 10 Jahre Pflegestützpunkt im Rheingau-Taunus-Kreis

Rückblick – Resümee – Ausblick

Pflegeberatung in der Praxis – Pflegebedürftig... Was tun...?

**Die Mutter von Frau Müller ist in ihrer Wohnung gestürzt. Sie lag einige Stunden im Schlafzimmer auf dem Boden, bis die Tochter sie dort hilflos aufgefunden hatte. Der Notarzt wurde gerufen und die 88-jährige Mutter kam ins Krankenhaus. Diagnose: Oberschenkelhalsbruch. Es folgte eine Operation und dann eine geriatrische Reha.**

**Es war nichts mehr wie vorher. Die Mutter, die bis dahin selbstständig war, brauchte jetzt Hilfe bei den Aktivitäten des täglichen Lebens. Sie hatte körperlich, aber auch geistig abgebaut.**

**Wie sollte es zuhause weitergehen? Welche Maßnahmen und Hilfen gibt es? Wer bezahlt dies alles?**

**Viele Fragen verbunden mit einer großen Unsicherheit und Sorgen.**

**Im Krankenhaus und der darauffolgenden Reha hatte die Tochter den ersten Kontakt mit dem Sozialdienst und erhielt hilfreiche Informationen und Unterstützung.**

**Die Mutter wurde nach Hause entlassen und dort ergaben sich weitere Fragestellungen und Probleme.**

**Die Tochter war froh, dass sie sich jetzt an den Pflegestützpunkt wenden konnte. Es gab Fragen zu der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK), der Inanspruchnahme der verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung, zu den regionalen Angeboten und Hilfsmitteln. Die Tochter wollte zudem eine Pflegezeit in Anspruch nehmen, um mehr Zeit für die Betreuung ihrer Mutter zu haben.**

**Es folgten mehrere telefonische und persönliche Kontakte in der Beratungsstelle. Ergänzt wurden die Gespräche durch einen Hausbesuch der Pflegeberaterin des Pflegestützpunktes des Rheingau-Taunus-Kreises in der Wohnung der Mutter.**

**Die Unterstützung durch die intensive Begleitung und Beratung vom Pflegestützpunkte, hat der Tochter geholfen, mit dieser schwierigen und für sie völlig fremden Lebenssituation zurecht zu kommen. Ein Pflegedienst und eine ehrenamtliche Betreuungskraft unterstützen sie jetzt bei der Pflege ihrer Mutter. Zweimal in der Woche geht die Mutter in eine Tagespflege. Die Tochter kann an diesen Tagen arbeiten oder sich die Zeit nehmen, um in Ruhe etwas zu unternehmen.**

**Eine weitere Entlastung ist die Inanspruchnahme einer Kurzzeitpflege. Das ist ein guter Weg, damit die Tochter sich erholen, Urlaub machen kann. Ihre Mutter ist in dieser Zeit gut versorgt.**

**Die Pflegeberatung durch den Pflegestützpunkt hat dazu beigetragen, das die Tochter einen Überblick über die verschiedenen Hilfs- und Unterstützungsangebote bekommen hat. Mit diesem Wissen war es ihr möglich, die Pflege und Unterstützung für ihre Mutter zu planen. Die Versorgung konnte so individuell auf die persönliche Situation angepasst werden.**

**Beratungssituationen, wie diese, gab es in den vergangenen 10 Jahren viele. 10 Jahre gibt es den Pflegestützpunkt jetzt schon und das ist gut so, denn die Systeme werden komplexer und der Beratungsbedarf wird größer. Man benötigt professionelle Hilfe, um sich zurechtzufinden. Eine Pflegesituation ist ein Ausnahmezustand im Leben und umso wichtiger ist es, zu wissen, wo man Hilfe bekommt, an wen man sich wenden kann. Der Pflegestützpunkt ist dabei eine erste Anlaufstelle und ein Wegweiser im Dschungel der Möglichkeiten und der Angebote.**

Am 02.11.2010 begann die Arbeit des Pflegestützpunktes im Rheingau-Taunus-Kreis. Die gesetzlichen Grundlagen wurden bereits 2008 von der Bundesregierung geschaffen. In Hessen gibt es 26 Pflegestützpunkte, mittlerweile in jedem Landkreis und jeder kreisfreien Stadt. Das Land Hessen hat für die Umsetzung einen besonderen Weg gewählt. Diese besondere Beratungsstelle ist in gemeinsamer Trägerschaft jeweils einer Kommune und einer Pflege- und Krankenkasse. Ein Konzept, das sich bewährt hat.

Die erste Aufgabe des Pflegestützpunktes war, das Beratungsangebot in der Region bekannt zu machen. Die beiden Mitarbeiter, Petra Nägler-Daniel und Jürgen Aurand, waren im gesamten Rheingau-Taunus-Kreis unterwegs und haben den Pflegestützpunkt vorgestellt. Seit Bestehen des Pflegestützpunktes gab es viele Veränderungen und Entwicklungen. Dabei war und ist der Kontakt, das Gespräch mit den betroffenen und ratsuchenden Menschen, der wichtigste Teil der Arbeit geblieben.

Jedes Jahr wenden sich mehr Menschen mit ihren Fragen und Anliegen an den Pflegestützpunkt. Mittlerweile sind es weit über 1.000 Anfragen im Jahr.

Die Beratungsthemen und Inhalte sind so vielfältig, wie die unterschiedlichen Versorgungs- und Lebenssituationen der hilfesuchenden Personen.

In 10 Jahren hat sich auch im Bereich der Pflegeversicherung einiges verändert. 2017 kam durch die „Pflegestärkungsgesetze“ die große Pflegereform. Aus Pflegestufen wurden Pflegegrade. Der Hilfebedarf wird nicht mehr in Minuten festgestellt, der Grad der Selbstständigkeit wird anhand einer Punkteskala eingeschätzt.

Der Pflegestützpunkt sieht sich als Aufklärer und Vermittler, der informiert und Möglichkeiten aufzeigt, wie die Leistungen individuell einsetz- und nutzbar sind. Die Kenntnisse über die regionalen Angebote, Hilfsstrukturen und die Neutralität in der Beratung sind dabei von großer Bedeutung. Der Pflegestützpunkt hat sich etabliert und ist in der Region bekannt. Der demografische Wandel bringt weitere Veränderungen und Herausforderungen mit sich, so dass zukunftsfähige Konzepte und wohnortnahe Lösungen gesucht werden müssen, um die Menschen heute und auch morgen gut versorgt und betreut zu wissen. Aus diesem Grund hat der Rheingau-Taunus-Kreis beschlossen, den Pflegestützpunkt zu einem Kompetenzzentrum Pflege weiter zu entwickeln und auszubauen. Das Land Hessen hat ein Förderprogramm aufgelegt, in dem die bestehenden Leistungen des Pflegestützpunktes modellhaft ausgebaut werden sollen. Der Rheingau-Taunus-Kreis wird im Rahmen dieses Programmes gefördert werden. Gute Aussichten für den Pflegestützpunkt Rheingau-Taunus!

### Kontaktdaten:

#### **Pflegestützpunkt Rheingau-Taunus:**

Kreishaus Bad Schwalbach  
Heimbacher Straße 7  
65307 Bad Schwalbach

#### **Telefonische Erreichbarkeit**

montags bis donnerstags von ..... 09:00 bis 16:00 Uhr  
freitags von ..... 09:00 bis 12:00 Uhr  
Tel. 06124 510-525 und 06124 510-527  
Fax: 06124 510-522

mail: pflegestuetzpunkt@rheingau-taunus.de

#### **Persönliche Beratungen im Kreishaus und in den Außensprechstunden nur nach Terminvereinbarung**

Außensprechstunden einmal im Monat freitags  
• Mehrgenerationenhaus in Oestrich-Winkel

## Pflegestützpunkt

**Pflegestützpunkt des Rheingau-Taunus Kreises**  
**■ Bad Schwalbach, Heimbacher Str. 7 (Kreish)**



**Pflegestützpunkt**  
**Rheingau-Taunus-Kreis**

Kontakt zum Pflegestützpunkt Rheingau-Taunus:

Kreishaus Bad Schwalbach  
 Heimbacher Straße 7  
 65307 Bad Schwalbach  
 Telefon: (0 61 24) 5 10-5 25 und (0 61 24) 5 10-5 27  
 Fax: (0 61 24) 5 10-5 22  
 E-Mail: pflegestuetzpunkt@rheingau-taunus.de

Telefonische Erreichbarkeit:  
 montags bis donnerstags von 09:00 bis 16:00 Uhr  
 freitags von 09:00 bis 12:00 Uhr

Persönliche Beratungen im Kreishaus und in den  
 Außensprechstunden nur nach Terminvereinbarung

Mehrgenerationenhaus Oestrich-Winkel, Hauptstraße 45,  
 65375 Oestrich-Winkel, Stadtteil Winkel:  
 Jeden 1. Freitag im Monat vormittags.

### Angebote:

Der Pflegestützpunkt ist da für: Pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige, Menschen mit Behinderung und Menschen, die sich informieren wollen.

Wir sind die erste Anlaufstelle für alle Ihre Fragen. Wir beraten trägerneutral und kostenlos. Wir informieren unabhängig und verbraucherorientiert.

Wir besuchen Sie nach Bedarf auch zu Hause. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und kümmern uns nachhaltig um Ihr Anliegen.

Zu den Leistungen des Pflegestützpunktes gehören: Umfassende sowie unabhängige Auskunft und Beratung zur Auswahl und Inanspruchnahme von Sozialleistungen und Hilfsangeboten.

Koordinierung aller für die wohnortnahe Versorgung und Betreuung in Betracht kommenden Unterstützungsangebote einschließlich der Hilfestellung bei der Inanspruchnahme der Leistungen.

Vernetzung aufeinander abgestimmter pflegerischer und sozialer Versorgungs- und Betreuungsangebote.

Der Pflegestützpunkt arbeitet mit allen Einrichtungen und Diensten zusammen, die mit Fragen der Prävention, Rehabilitation, Pflege und Hilfen zur Lebensgestaltung befasst sind.

Individuelle Terminvereinbarungen sind möglich.

Regionale  
**Diakonie**  
 Hessen-Nassau



**Wiesbaden**  
**Rheingau-Taunus**

„Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig.“

Charles Dickens, 1759-1805

Nicht bezahlte Rechnungen, Mietrückstände, Arbeitslosigkeit oder Krankheit – es gibt viele Ursachen, warum das Leben aus den Fugen gerät. Hilfe finden Betroffene bei den **Beratungsangeboten** der Regionalen Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus, bei denen gemeinsam nach Wegen aus der Situation gesucht wird.

Die Beratungen sind in **Bad Schwalbach, Taunusstein, Idstein** oder **Rüdesheim** möglich. Es ist eine vorherige telefonische Terminvereinbarung nötig.

### Schuldner- und Insolvenzberatung

Die, auch nach der Insolvenzordnung, anerkannte Schuldnerberatungsstelle berät bei finanzieller Ver- und Überschuldung. Neben der Unterstützung bei der Regulierung der Schulden steht der Mensch mit seinen Lebensumständen im Fokus. Ziel der Beratung ist die eigene finanzielle Situation zu stabilisieren und nachhaltig zu verbessern.

### Ansprechpartnerin:

Janina Marx  
 Tel. 06124 / 7082-130

Nicht immer bedeutet eine **Schwangerschaft** die Erfüllung eines Wunsches. Viele Paare zweifeln – ist die Beziehung tragfähig genug, ist sie der dauerhaften Verantwortung gewachsen und sind Berufstätigkeit und Kindererziehung miteinander vereinbar. Die Beraterinnen suchen gemeinsam mit den Betroffenen nach zukunftsfähigen Entscheidungen und zeigen in den ergebnisoffenen Beratungen mögliche Wege, finanzielle Hilfen und Kontakte auf. Als staatlich anerkannte Konfliktberatungsstelle kann eine Bescheinigung über die Beratung nach § 219 Strafgesetzbuch ausgestellt werden.

### Ansprechpartnerin:

Helga Kopischke, Tel. 06126 / 95370-226

Alle Beratungen sind kostenfrei und konfessionsübergreifend und zielen immer auf Hilfe zur Selbsthilfe.

„Mit einigem Geschick kann man sich aus den Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, eine Treppe bauen.“ Robert Lembke, 1913-1989

Seit über 35 Jahren unterstützen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Regionalen Diakonie Rheingau-Taunus vor allem psychisch kranke Menschen und deren Angehörige dabei, das Leben mit der Krankheit zu meistern.

Die Vielzahl der verschiedenen Bausteine bietet den Betroffenen die Hilfe, die sie aktuell benötigen. Von der Beratung über die Unterstützung bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben in der eigenen Wohnung bis hin zu tagesstrukturierenden Angeboten in den Tagesstätten reicht das Angebot. Insbesondere im „Haus Viria“ in Idstein ist eine umfassende rund-um-die-Uhr Betreuung möglich.



Produkte aus der Ergotherapie

Alle Angebote zielen darauf ab, gemeinsam mit den Menschen mit Behinderung Wege zu finden, um mit der Krankheit ein selbständiges Leben zu führen.

#### Teilhabeangebote für Menschen mit Behinderung im Untertaunus

- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
- Alltagsassistent Ambulant
- Alltagsassistent Tagesstruktur in Taunusstein und Idstein
- Alltagsassistent Wohnen „Haus Viria“ in Idstein

#### Ansprechpartner Alltagsassistent Ambulant:

Heidi Messerschmidt-Weber, Tel. 06124 / 7082-140  
Matthias Lutz, Tel. 06126 / 95370-240

#### Ansprechpartner Alltagsassistent Tagesstruktur:

Rick Bloszik, Tel. 06126 / 95370-262

#### Ansprechpartnerin Alltagsassistent Wohnen:

Verena Dilger, Tel. 06126 / 95370-261

## Wir bieten

seelisch behinderten Menschen und ihren Angehörigen vielfältige Möglichkeiten der Unterstützung und Begleitung unter anderem durch:

- Tagesstätten / Beschäftigungsangebote u.a. in Eltville, Geisenheim, Lorch
- Wohnen mit Assistenz im Rheingau und in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Begleitetes Wohnen in Familien
- Kontakt- und Beratungsangebote



## Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Markt 13  
65346 Eltville-Erbach

Telefon: 06123 / 9828557  
E-Mail: [pskb@stiftung-lebensraum.org](mailto:pskb@stiftung-lebensraum.org)

**HAUS FELICIA  
ALTEN- UND PFLEGEHEIM GMBH**



**Adresse:**

**Haus Felicia Alten- und Pflegeheim GmbH**

Panoramastr. 15 – 19  
65321 Heidenrod OT Grebenroth  
Telefon: 06772-96338-0  
Fax: 06772-96338-40  
E-Mail: info@haus-felicia.de  
Internet: www.haus-felicia.de

**Ansprechpartner:**

Frau Maren Loose: Einrichtungsleitung

**Träger/Inhaber:**

Privater Träger

**Gebäude:**

Baujahr ..... 1971 + Anbau 1985  
Etagen ..... 4  
Fahrstuhl/Barrierefreiheit ..... ✓  
Eigener Garten/Park (ab 250 m²) ..... ✓

**Verpflegung:**

Diätwünsche ..... ✓  
Eigene Küche ..... ✓  
Innerhalb eines Zeitrahmens  
flexible Essenszeiten ..... ✓  
Essen im Zimmer möglich ..... ✓

**Zimmerausstattung:**

Plätze in Einzelzimmern ..... 9  
Plätze in Doppelzimmern ..... 52  
Zimmer mit eigenem Bad ..... 19  
Seniorengerechte  
sanitäre Einrichtungen ..... ✓  
Probewohnen möglich ..... ✓  
Eigene Möbel möglich ..... ✓  
Haustiere möglich ..... nach Absprache

**Besetzung nachts und am Wochenende:** ..... ✓

24-Stundenbetreuung an 7 Tagen in der Woche

**Preise:**

Auf Anfrage

**Fremdsprachenkenntnisse des Pflegepersonals:**

Englisch ..... ✓  
Spanisch ..... ✓  
Rumänisch ..... ✓  
Filipino ..... ✓

**Hausinterne besondere Angebote:**

- Einzelbetreuung von Menschen mit dementiellen Erkrankungen
- Verschiedene Betreuungsangebote unserer Alltagsbegleiter und des Sozialen Dienstes für alle Bewohner
- Organisation von Feiern und Ausflügen
- Geburtstagstorte für unsere Bewohner von der hauseigenen Küche
- Beratung von Angehörigen

**Verkehrsbindung/Einkaufsmöglichkeiten:**

Busverbindung  
Wöchentliche Einkäufe für unsere Bewohner durch das Personal

**Parkplätze:** ..... vorhanden

**Ärztliche/Hausärztliche Versorgung:**

Kooperation mit:  
Heimärzten, Zahnarzt, Augenarzt, HNO-Arzt, Psychiater, Palliativversorgung

**Sonstiges/Bemerkungen:**

Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, vollstationäre Pflege, Grund- und medizinische Behandlungspflege, Sturzprophylaxe, Dekubitusprophylaxe, Ernährungsmanagement, Schmerzmanagement, Wundversorgung,

**HAUS WILHELMINE  
SENIOREN- UND BETREUNGSHEIM**



**Adresse:**

**Haus Wilhelmine**

Eltviller Landstraße 2  
65346 Eltville-Erbach  
Telefon: 06123-63395

Fax: 06123-630461

wilhelmine@stiftung-haus-wilhelmine.de

www.stiftung-haus-wilhelmine.de

**Ansprechpartner:**

Sr. Wilhelmine, Herr Scheuerling und Herr Feller

**Träger/Inhaber:**

Stiftung Haus Wilhelmine

**Gebäude:**

Baujahr ..... 1967  
Etagen ..... 3  
Fahrstuhl/Barrierefreiheit ..... ✓  
Eigener Garten/Park, 750 m², mit einem prachtvollen älteren Baumbestand und verschiedenen schönen Sitzmöglichkeiten ..... ✓

**Verpflegung:**

Diätwünsche ..... ✓  
Eigene Küche ..... ✓  
Essen im Zimmer möglich ..... ✓

**Zimmerausstattung:**

Plätze in Einzelzimmern ..... 24  
Plätze in Doppelzimmern ..... 8  
Zimmer mit eigenem Bad ..... 5  
Eigene Möbel möglich ..... ✓

**Besetzung nachts und am Wochenende:** ..... ✓

Nachts ist immer eine examinierte Pflegefachkraft im Haus

**Preise:**

siehe Homepage

**Fremdsprachenkenntnisse des Pflegepersonals:**

Englisch ..... ✓  
Russisch ..... ✓  
Italienisch ..... ✓

**Hausinterne besondere Angebote:**

Um ein einheitliches Arbeiten zu garantieren, liegen Verfahrensanweisungen in unserem Qualitätsmanagement - Handbuch bereit, die den direkten Pflegeprozess detailliert beschreiben.

**Verkehrsbindung/Einkaufsmöglichkeiten:**

Gute Busverbindung, Haltestelle ist in 200 Meter zu erreichen

**Parkplätze:** ..... nur außerhalb des Hauses

**Ärztliche/Hausärztliche Versorgung:**

Zusammenarbeit mit Hausärzten, Zahnarzt, Urologen, Hautarzt, Schmerztherapeut, Palliativ Care und Apotheke

**Qualitätsprüfung MDK:** ..... 2019

**Gesamtnote:** ..... 1,0

**Sonstiges/Bemerkungen:**

Das Haus Wilhelmine liegt am Fuße des Rheingauer Gebirges zwischen Rüdesheim und der hessischen Landeshauptstadt Wiesbaden.

Die idyllische und ruhige Lage des Hauses und das wohnliche und familiäre Ambiente zeichnen unser Haus aus.

**SENIORENRESIDENZ REHBEIN GMBH**



**Adresse:**

**Seniorenresidenz Rehbein GmbH**

Rheingauer Str. 15  
65388 Schlangenbad  
Tel.: 06129/50400  
t.rehbein@swrehbein.de

**Ansprechpartner:**

Tim Rehbein (Geschäftsführer)

**Träger/Inhaber:**

Seniorenresidenz Rehbein GmbH

**Gründungsjahr:** ..... 2023

**Unsere Leistungen:**

Wir bieten barrierefreie Wohnungen und ermöglichen älteren Menschen Sicherheit, Gemeinschaft und Selbstständigkeit. Zum Angebot gehört auch ein Hotel sowie ein hauseigenes Café.

**Seniorenresidenz**

Wir ermöglichen Ihnen ein selbstständiges Leben in Ihrer Wohnung mit:

- Sicherheit
- Selbstständigkeit
- Gemeinschaft

**Hotel**

Mit unserem Hotelangebot im ruhigen Schlangenbad ermöglichen wir Ihnen:

- ein Probewohnen in der Residenz
- einen Rückzug aus dem stressigen Alltag
- den Besuch Ihrer Angehörigen in der Residenz

**Café**

Besuchen Sie unser Café für Kaffee & Kuchen oder nutzen Sie unsere Angebote für private Veranstaltungen wie:

- Geburtstagsfeier
- Trauerfeier

**Was zeichnet uns aus?**

In unserer Residenz stehen Sie mit Ihren Bedürfnissen und Wünschen im Vordergrund. Sie erleben eine familiäre Gemeinschaft, bekommen Sicherheit im Alter und erhalten dabei Ihre Selbstständigkeit.

Bei Fragen oder Interesse an unseren Leistungen rufen Sie uns gerne an oder kontaktieren Sie uns per Mail. Gerne vereinbaren wir einen individuellen Besichtigungstermin.

Ihr Team der Seniorenresidenz

**DIAKONIESTATION NIEDERNHAUSEN**



**Adresse:**  
**Diakoniestation Niedernhausen**  
 Ilfelder Platz 1  
 65527 Niedernhausen  
 Tel. 0 61 27 - 26 85  
 Fax 0 61 27 - 99 98 03  
 diakoniestation.niedernhausen@ekhn.de  
 www.diakoniestation-niedernhausen.de

**Ansprechpartner:**  
 Fr. Grosmann (PDL)  
 Fr. Leichtfuß (stellvertr. PDL)

**Träger/Inhaber:**  
 Evangelische Kirchengemeinde Niedernhausen

**Gründungsjahr:** 1965

**Angebote Pflegeleistungen:**

- Grundpflege..... ✓
- Bewegungsförderung..... ✓
- Palliativpflege..... ✓
- Kinderkrankenpflege..... ✓
- Behandlungspflege, wie z.B. Injektionen /  
Medikamentenüberwachung / moderne  
Wund-Therapie / Port-Versorgung /  
parenterale Ernährung / Anziehen von  
Kompressionsstrümpfen..... ✓

**Welche Zusatzleistungen werden angeboten?**

- Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI..... ✓
- Pflegeberatung..... ✓
- Pflegeeinsatz nach § 37, Abs. 3 SGB XI..... ✓
- Beratung und Anleitung der Angehörigen  
nach § 45 SGB XI im häuslichen Bereich..... ✓
- Gesundheits- und Pflegekurse  
nach § 45 SGB XI..... ✓
- Betreuung zur Entlastung der Angehörigen  
durch geschulte Betreuungskräfte zu Hause  
✓

**Anzahl der Pflegekräfte:** ..... 18 Personen  
 davon ausgebildetes Fachpersonal  
 Palliative-Fachkraft..... ✓  
 Wundtherapeutin..... ✓  
 Gesundheitspädagogin..... ✓  
 24h Rufbereitschaft..... ✓

**Preise:**  
 Wir haben Rahmenverträge mit den Kranken- und Pflegekassen und rechnen entsprechend der vertraglichen Vereinbarungen ab.

**Fremdsprachenkenntnisse des Pflegepersonals:**  
 Englisch..... ✓  
 Polnisch..... ✓  
 Kroatisch..... ✓

**Besondere Angebote:**  
 Intensive Beratung im Bereich der vorbeugenden Maßnahmen..... ✓  
 Beratung für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen..... ✓  
 Spezielle Seminare zur Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige..... ✓  
 Betriebliche Pflegeberatung..... ✓  
 Beratung zum Thema Pflegegrad und MDK.. ✓

**Qualitätsprüfung MDK:** ..... 2024  
 Gesamtnote..... 1,1

**PFLEGEDIENST WEITZEL**



**Adresse:**  
**Pflegedienst Weitzel GmbH**  
 Bahnhofstraße 16  
 65307 Bad Schwalbach  
 Tel. 0 61 24 - 7 71 20  
 Fax 0 61 24 - 72 24 20  
 buero@pflegedienst-weitzel.de  
 www.pflegedienst-weitzel.de

**Ansprechpartner:**  
 Simone und Robert Weitzel

**Träger/Inhaber:**  
 Pflegedienst Weitzel GmbH

**Gründungsjahr:** ..... 1997

**Angebote Pflegeleistungen:**

- Alle Leistungen der Pflegeversicherung ( SGBXI) ..... ✓
- Anleitung und Beratung der Kunden und Bezugspersonen in der häuslichen Pflege..... ✓
- Behandlungspflege nach ärztlicher Anordnung (SGBV) ..... ✓
- hauswirtschaftliche Versorgung (SGBV/SGBXI/BSHG) ..... ✓
- Verhinderungspflege ..... ✓
- Pflegeberatung ..... ✓

**Welche Zusatzleistungen werden angeboten?**

- Zusätzliche Betreuungsleistungen (SGBXI) Einzelbetreuung und Gruppenangebote ..... ✓
- Hilfe bei der Erledigung von Formalitäten ..... ✓
- Beratungen in Bezug auf notwendige Hilfsmittel oder Hilfsangebote, Vermittlung von ergänzenden Diensten ..... ✓
- Medikamentenbesorgungen, Einkaufsdienste .... ✓
- Wundmanagement und Versorgung ..... ✓
- Pflegeberatung ..... ✓
- Portversorgung bzw. parenterale Ernährung ..... ✓

**Anzahl der Pflegekräfte:** ..... 25 Personen  
 davon ausgebildetes Fachpersonal (Krankenschwestern, -pfleger, Altenpflegerinnen/-pfleger) ..... 7  
 angelernte Pflegekräfte ..... 14  
 Haushaltshilfen..... 4  
 Regelmäßige Fort- und Weiterbildung und Teamsitzungen ..... ✓

Externes Qualitätsmanagement..... ✓  
 1 Wundberater, 1 Hygienefachkraft, 1 Pflegeberater  
 Verfügbarkeit/Rufbereitschaft: ..... 24 Std. tgl.  
**Preise:** ..... auf Anfrage

**Fremdsprachenkenntnisse des Pflegepersonals:**  
 Englisch ..... ✓  
 Polnisch ..... ✓  
 Kroatisch ..... ✓

**Besondere Angebote:**  
 Bedarfsorientiert

**Qualitätsprüfung MDK:** ..... 2022  
 Gesamtnote ..... 1,0

**HÄUSLICHE KRANKEN- UND SENIOREN- PFLEGE THOMAS REHBEIN**



**Adresse:**  
**Häusliche Kranken- und Seniorenpflege Thomas Rehbein**  
 Rheingauer Str. 15  
 65388 Schlangenbad  
 Tel.: 0 61 29 - 4 50 41 70  
 schlangenbad@pdrehbein.de

**Ansprechpartner:**  
 Frau Inga Jesiak (PDL)

**Träger/Inhaber:**  
 Häusliche Kranken- und Seniorenpflege  
 Thomas Rehbein, Wiesbaden

**Gründungsjahr:** ..... 1991

**Unsere Leistungen:**

Wir stehen für professionelle Pflege, Leistungssicherheit, Kundenzufriedenheit und geschulte Pflegekräfte

**Pflegen**

Wir pflegen Sie nach Ihren individuellen Wünschen kundenbezogene Versorgung, z.B.

- Körperpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege

**Beraten**

Wir beraten Sie in allen Pflegesituationen

- Persönliche Pflegeberatung
- Beratungsgespräch für die Pflegeversicherung (viertel- oder halbjährig)
- Unterstützung bei der Pflegegrad-Einstufung

**Betreuen**

Wir unterstützen Sie in Ihrem Alltag

- Betreuungs- und Entlastungsleistungen (131 € im Monat)
- Alltagsbegleitung
- Unterstützung im Haushalt

**Was zeichnet uns aus?**

Wir pflegen nicht nach der Stoppuhr, sondern nach Ihrem individuellen Bedarf. Wir nehmen uns die Zeit, die wir füreinander brauchen.

Sie habe Fragen rund um unsere Angebote oder möchten sich einfach einmal über das Thema häusliche Pflege informieren? Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Weitere Informationen zu uns unter [www.pflegedienst-rehbein.de](http://www.pflegedienst-rehbein.de) oder [www.tagespflege-erbenheim.de](http://www.tagespflege-erbenheim.de).

Ihr Team vom Pflegedienst Rehbein

**PM FAMILIEN- UND SENIORENBETREUUNG GMBH & CO. KG**



**Adresse:**

**PM Familien- und Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG**

**Büro Wiesbaden:**  
Dostojewskistraße 5, 65187 Wiesbaden  
**Büro Taunusstein:**  
Weiherstraße 4, 65232 Taunusstein  
**Mehrgenerationenhaus:**  
Bachweg 37b, 65375 Oestrich-Winkel  
Wiesbaden: 0611 20 59-7 00  
Taunusstein: 06128 85 91 63-7  
wiesbaden@homeinstead.de  
www.homeinstead.de/wiesbaden

**Ansprechpartnerin:**

Caroline Krebs

**Gründungsjahr:**

Home Instead Wiesbaden ist seit 2015 in Wiesbaden und im Rheingau Taunus Kreis aktiv.

**Angebote Pflegeleistungen:**

Home Instead bietet Ihnen mehr als eine qualitätsgesicherte Versorgung. Wir stehen für eine individuelle, stundenweise Betreuung zu Hause, bei der unsere geschulten Betreuungskräfte sich fürsorglich um die ihnen anvertrauten Menschen kümmern – ganz nach ihren Bedürfnissen und Wünschen. „Einfach persönlicher“ ist unser Grundprinzip.

Danach entwickeln wir persönliche Betreuungslösungen, damit unsere Kunden im Alter selbstbestimmt zuhause leben können.

Neben der Betreuung zu Hause und der Begleitung außer Haus bieten wir auch Leistungen wie die Unterstützung bei der Grundpflege und die hauswirtschaftliche Hilfe an. Ein besonderer Schwerpunkt liegt zudem auf der Betreuung von Menschen mit Demenz.

Home Instead unterstützt flexibel und ganz nach dem Bedarf des Kunden – von wenigen Stunden pro Woche, der Wochenend- und Übernachtbetreuung bis hin zu sieben Tage in der Woche.

Alle Home Instead Betriebe verfügen über eine Pflegekassenzulassung. Die Leistungen sind somit mit der Pflegekasse im Rahmen der Pflegesachleistungen, den zusätzlichen Betreuungsleistungen sowie der Verhinderungspflege abrechenbar.

**Welche Zusatzleistungen werden angeboten?**

Bei der Demenz-Pflege durch Home Instead passt sich die Betreuung dem Menschen an und nicht umgekehrt, insbesondere bei Alzheimer Erkrankten. Die Betreuungskräfte werden deshalb sorgfältig und professionell geschult. Unser Anspruch: Jeder Mensch soll sich in den geistigen Welten aufhalten können, in denen er sich wohlfühlt

**Anzahl der Pflegekräfte:**

Katrin Wiescher, Pflegedienstleitung Wiesbaden  
Dragan Andonov, Pflegedienstleitung Rheingau-Taunus-Kreis  
Jana Kreller, Pflegefachkraft  
Karima Müller, Serviceberatung  
175 Betreuungskräfte

**Preise:**

Gerne besucht Sie unsere Pflegedienstleitung zu einem persönlichen Termin und berät Sie kostenfrei und unverbindlich, um eine bestmögliche, individuelle Versorgung zu ermöglichen.

**Besondere Angebote:**

Kostenfreies und unverbindliches Beratungsgespräch vor der Zusammenarbeit.

Persönliche Vorstellung und fachspezifische Einweisung der für sie ausgewählten Betreuungskraft durch unser Fachpersonal.

Regelmäßige Qualitätssicherungsbesuche.

Durch ein eigenes Qualitätsmanagement und den Medizinischen Dienst (MD) geprüfte Qualitätsstandards

**Qualitätsprüfung MDK:** .....2024  
Gesamtnote ..... 1,1

**SOZIALSTATION OESTRICH-WINKEL**



**Adresse:**

**Sozialstation Oestrich-Winkel**

Bachweg 37b, 65375 Oestrich-Winkel  
Tel. 0 67 23/6 03 60 30  
Fax 0 67 23/6 03 60 50  
sozialstation@oestrich-winkel.de  
www.oestrich-winkel.de/buerger/sozialstation

**Ansprechpartner:**

Janine Clarke (PDL), Frank Kirsch (Betriebsleiter)

**Träger/Inhaber:**

Stadt Oestrich-Winkel

**Gründungsjahr:**.....1979

**Angebote Pflegeleistungen:**

- Alle Leistungen der Pflegeversicherung SGB XI .....✓
- Anleitung und Beratung der Kunden und Bezugspersonen in der häuslichen Pflege .....✓
- Behandlungspflege nach ärztlicher Anordnung SGB V .....✓
- Hauswirtschaftliche Versorgung (SGB V, SGB XI, BSHG) .....✓
- Verhinderungspflege .....✓
- Pflegeberatung und Information zur Vorbeugung altersbedingter Risiken .....✓
- Erstellen von Pflegegutachten nach § 37,3 SGB XI .....✓
- Pflegenotruf, 24 Stunden Erreichbarkeit für unsere Kunden .....✓

**Welche Zusatzleistungen werden angeboten?**

- Haushaltshilfe .....✓
- Vermittlung von weiteren Diensten z.B. Essen auf Rädern, Hausnotruf, Fahrdienste, Beratungsstellen, Krankengymnastik, Fußpflege, Frisör, u.v.m. ....✓
- Unterstützung bei Antragstellungen bei Krankenkassen und Pflegekassen .....✓
- Anleitung und Beratung für pflegende Angehörige .....✓
- Hilfsmittelberatung und Vermittlung mit dem Sanitätsfachhandel .....✓
- Kurzfristige Übernahme der Pflege z.B. nach Krankenhausaufenthalt .....✓
- Medikamentenbesorgungen, Einkaufsdienste.....✓
- Wundmanagement und Versorgung .....✓
- Portversorgung bzw. parenterale Ernährung .....✓
- Beratung und Information zur Vorbeugung altersbedingter Risiken (z.B. Sturzrisikoeerfassung, Schmerzserfassung, Dekubitus- und Kontrakturenprophylaxe sowie Beratung bei Inkontinenzproblemen) .....✓
- Palliativpflege .....✓
- Pflegenotruf für unsere Kunden 24 Stunden.....✓

**Anzahl der Pflegekräfte:**.....35 Personen  
davon ausgebildetes Fachpersonal 17

Haushaltshilfe.....5  
Bürofachkraft.....2  
Regelmäßige Fort- und Weiterbildung in allen Bereichen; 1 x monatliche Teambesprechungen sowie wöchentliche Übergaben

**Preise:** Auf Anfrage wird ein bedarfsorientierter Kostenvoranschlag erstellt.

**Fremdsprachenkenntnisse des Pflegepersonals:**

- Englisch .....✓
- Französisch .....✓
- Italienisch .....✓
- Kroatisch .....✓
- Polnisch .....✓
- Russisch .....✓
- Schwedisch .....✓
- Ukrainisch.....✓

**Besondere Angebote:** bedarfsorientiert

**Sonstige Bemerkungen:**

Satzungsgemäß, als Eigenbetrieb der Stadt Oestrich-Winkel, werden wir grundsätzlich in den Stadtteilen Winkel, Mittelheim, Oestrich, Hallgarten (inkl. Rebhang) tätig.

## TAGESPFLEGE OESTRICH-WINKEL

**Adresse:****Tagespflege Oestrich-Winkel**

Bachweg 37b  
65375 Oestrich-Winkel  
Tel. 06723/6036040, Fax. 06723/6036050  
tagespflege@oestrich-winkel.de  
<https://www.oestrich-winkel.de/leben-in-oestrich-winkel/tagespflege/>

**Ansprechpartner:**

Herr Torsten Schäfer  
(Pflegedienstleitung Tagespflege)

**Träger/Inhaber:**

Stadt Oestrich-Winkel

**Gründungsjahr:** .....2021

**Angeborene Leistungen:**

- Leistungen der Tagespflege nach §41SGB XI
- Individuelle bedürfnisorientierte Tagesbetreuung für Senioren Mo-Fr 8.00-16.00 Uhr
- Eigener Fahrdienst (Fahrgebiet: Oestrich-Winkel, Hallgarten, Hattenheim, Geisenheim, Marienthal, Johannisberg)
- Anleitung und Beratung für pflegende Angehörige
- Beratung und Information der Gäste und deren Angehörigen zur Vorbeugung altersbedingter Risiken
- Entlastung der pflegenden Angehörigen
- Behandlungspflege nach ärztlicher Anordnung SGB V

**Zusätzliche Leistungen / Leistungen im Detail**

- Gedächtnistraining, Seniorengymnastik, kreatives Gestalten (malen, basteln, werken), Singen, Gartenarbeit im eigenen Garten, gemeinsames Kochen und Backen, gemeinsames Lesen, Vorlesen, Besprechung der aktuellen Tagesnachrichten, Gesellschaftsspiele, Geschicklichkeitsspiele zur Förderung der Grob- und Feinmotorik, Spaziergänge und Ausflüge
- Förderung und Erhalt vorhandener Ressourcen
- Terminwahrnehmung in unseren Räumlichkeiten (z.B. Physiotherapie, Fußpflege)

**Mitarbeiter:**

8 Personen

davon Pflegefachkräfte: .....2

Pflegehilfskräfte: ..... 1,5

Ausgebildete Betreuungskräfte: ..... 1,5

Fahrer des Fahrdienstes: .....2

Bürofachkraft: .....1

Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen

**Preise:**

Kostenvoranschlag auf Anfrage

Abrechnung erfolgt dem Pflegegrad entsprechend

**MD Bewertung:** Lt. Qualitätsprüfungs-Richtlinie Tagespflege, keine Qualitätsdefizite

**Besondere Angebote:**

individuell und bedarfsorientiert

## DEMENZBETREUUNG HUFAD RHEINGAU

**Adresse:****HUFAD Rheingau**

Paul-Gerhardt-Weg 1  
65375 Oestrich-Winkel  
Tel. 06723/992151

Fax. 06723/992159

Mobil 0151/41818168

[hufad.rheingau@oestrich-winkel.de](mailto:hufad.rheingau@oestrich-winkel.de)

[https://www.oestrich-winkel.de/leben-in-oestrich-winkel/senioren/demenzbetreuung/?search\\_highlighter=hufad](https://www.oestrich-winkel.de/leben-in-oestrich-winkel/senioren/demenzbetreuung/?search_highlighter=hufad)

[https://www.oestrich-winkel.de/leben-in-oestrich-winkel/senioren/demenzbetreuung/?search\\_highlighter=hufad](https://www.oestrich-winkel.de/leben-in-oestrich-winkel/senioren/demenzbetreuung/?search_highlighter=hufad)

**Ansprechpartner:**

Natascha Birkigt (Leitung)

**Träger/Inhaber:**

Stadt Oestrich-Winkel, Stadt Geisenheim, Stadt Lorch, Stadt Rüdeshheim am Rhein, Stadt Eltville, Gemeinde Kiedrich, Gemeinde Walluf

**Gründungsjahr:** .....2007

**Angeborene Leistungen:**

Betreuung für Menschen mit Demenz durch geschulte ehrenamtliche Betreuungskräfte. Unterstützung und Entlastung der pflegenden Angehörigen. Die Betreuung erfolgt individuell nach Vereinbarung mit dem zu Betreuenden/Angehörigen. Die HUFAD bietet ihren Betreuungsdienst rheingauweit an.

**Leistungen im Detail:**

Betreuung Zuhause im vertrauten Umfeld durch Gespräche, Spaziergänge, gemeinsames Lesen oder Vorlesen, Musik hören, gemeinsames Singen, Kochen, Backen sind Beispiele hierfür (Einzelbetreuung 1-2mal wöchentlich stundenweise)

Gruppenangebote in: Oestrich-Winkel Montag u. Freitag 8.00-13.00 Uhr, Geisenheim Dienstag 8.00-13.00 Uhr, Hallgarten Donnerstag 14.00-17.00 Uhr, Eltville Dienstag u. Donnerstag 14.00-17.00 Uhr; in den Vormittagsgruppen wird Frühstück und Mittagessen angeboten, in der Nachmittagsgruppe wird Kaffee und Kuchen angeboten. Inhalte der Betreuungsangebote: Sitzgymnastik, Gesellschaftsspiele, kreatives Werken, Singen, Gedächtnistraining, Gespräche u. v. m.

Beratung rund um das Thema Soziale Betreuung und Teilhabe am Gesellschaftlichen Leben für Menschen mit Demenz

Moderierte Gesprächskreise für pflegende Angehörige

**Mitarbeiter:**

Die Betreuung, durch derzeit ca. 100 ehrenamtlich Mitarbeitende, erfolgt nach einer 40 stündigen Schulung und unter Anleitung einer Pflegefachkraft

**Preise:**

Häusliche Betreuung 10 € je Stunde

Vormittagsgruppe 25 € (5 Stunden)

Nachmittagsgruppe 15 € (3 Stunden)

Zusatzkosten für Frühstück und Mittagessen 9 €

Zusatzkosten für Kaffee und Kuchen 4 €

Sofern der Medizinische Dienst der Krankenkassen einen Leistungsanspruch gemäß §45 SGB XI anerkannt hat (Pflegegrad), können bis zu 125 € der entstehenden Kosten von der Pflegekasse übernommen werden

**Besondere Angebote:**

Bedarfsorientiert und individuell

**Sonstiges/Bemerkungen:**

Einzigartiges Projekt auf Bundesebene

Haben Sie Interesse die HUFAD Rheingau ehrenamtlich zu unterstützen? Melden Sie sich gerne bei uns. Die Vergütung erfolgt über eine pauschale Aufwandsentschädigung.



## ACTIOVITA

Actiovita**Beratung und Vermittlung****Actiovita „24-Stunden-Pflege“****Adresse:****Actiovita GmbH**

Albrechtstr. 2

65510 Idstein i. T.

Tel. 0 61 22 - 98 43 90

Mobil: 0163 - 217 78 36

[fritz.weiler@actiovita.de](mailto:fritz.weiler@actiovita.de)

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

**Beratung und Vermittlung**

Actiovita „24-Stunden-Pflege“\*

Meine Schwiegermutter habe ich sehr bewundert. Sie ist 102 Jahre alt geworden und sie ist mit Würde alt geworden und auch so gestorben. Nicht, dass sie es leicht hatte, nein in keiner Beziehung. Bis zu ihrem Tod haben meine Frau und ich sie durch alle Pflegestufen begleitet. Und zum Schluss dann die Erkenntnis – sie kommt zu Hause nicht mehr allein zurecht, sie muss in ein Heim oder wir brauchen unbedingt Unterstützung zu Hause?! Keine leichte Zeit!

Während der ganzen Betreuungsdauer hat meine Familie viel lernen müssen, auch wie wichtig es ist, einen guten Berater zu haben. Denn jede neue Pflegesituation war eine große Herausforderung und sich bei den Pflegegesetzen und -bestimmungen auszukennen, bedarf es fast eines Hochschulstudiums.

Heute bin ich Rentner aber da ich mir schon immer vorgenommen hatte aktiv zu bleiben, getreu unter dem Motto: „Ich lege meine Hände nicht in den Schoß“, nahm ich vor fünf Jahren gerne das Angebot von Actiovita an und berate seitdem pflege- und betreuungsbedürftige Personen in Idstein und Umgebung.

Sollten Sie Fragen haben, melden Sie sich sehr gerne bei mir - egal ob telefonisch, per E-Mail oder persönlich.

Ihr Fritz Weiler

**Unsere Leistungen im Überblick:**

- Persönliche Beratung – gerne auch bei Ihnen vor Ort
- Detaillierte Bedarfsanalyse
- Maßgeschneidertes unverbindliches Angebot mit passenden Personalvorschlägen
- Transparente Kosten und Tipps zu deren Refinanzierung
- Begleitung bei Erstanreise der Betreuungskraft, der Einarbeitung und während der gesamten Betreuungszeit



# Familienrecht: Unterstützung in allen familiären Angelegenheiten

Das Familienrecht gehört zum Zivilrecht und befasst sich mit einer Vielzahl von Fragestellungen rund um die Familie. Anders als das Strafrecht geht es hier nicht um die Ahndung von Vergehen, sondern um die Regelung und den Schutz familiärer Beziehungen. Der Fachanwalt oder die Fachanwältin für Familienrecht vertreten die Interessen ihrer Mandanten in rechtlichen Angelegenheiten, die oft tief in das Privatleben eingreifen und vor Gericht entschieden werden müssen. Sie sind wichtige Ansprechpartner, wenn es um Ehe, Lebenspartnerschaft, Verwandtschaftsangelegenheiten sowie Fragen der Vormundschaft und Vertretung geht.

## Die Kernbereiche des Familienrechts

Die Regelungen des Familienrechts sind im vierten Buch des Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB) verankert. Zu den zentralen Themen des Familienrechts gehören:

### 1. Ehe und Lebenspartnerschaft

Der rechtliche Rahmen zur Eheschließung und deren Aufhebung ist klar festgelegt. In diesem Zusammenhang entstehen oft Fragen zum Unterhalt, zum Güterrecht und zu den rechtlichen Konsequenzen einer Scheidung oder Trennung. Auch die Auflösung eingetragener Lebenspartnerschaften fällt in diesen Bereich. Der Anwalt für Familienrecht begleitet Paare durch alle Phasen einer Ehe oder Lebenspartnerschaft und sorgt dafür, dass bei Trennung oder Scheidung faire und gerechte Regelungen getroffen werden.

### 2. Unterhaltsfragen

Unterhalt ist ein häufiges Thema im Familienrecht und betrifft sowohl den Ehegattenunterhalt als auch den Kindesunterhalt. Bei Trennungen oder Scheidungen muss geregelt werden, wie viel und wer künftig für den Lebensunterhalt der Kinder oder des ehemaligen Partners aufkommt. Dies kann, abhängig von der Lebenssituation, sowohl Ehegatten als auch Eltern und Kinder betreffen. Ein Fachanwalt unterstützt hier dabei, den gesetzlichen Anspruch zu sichern und gerechte Lösungen zu finden.

### 3. Güterrecht

Das Güterrecht regelt die Vermögensverhältnisse von Ehepartnern während der Ehe und im Falle einer Scheidung. In Deutschland wird zwischen verschiedenen Güterständen unterschieden, wie der Zugewinnngemeinschaft, der Gütertrennung und der Gütergemeinschaft. Ein Anwalt für Familienrecht berät Paare dazu, welcher Güterstand am besten zu ihrer Lebenssituation passt und wie Vermögensauseinandersetzungen im Scheidungsfall geregelt werden können.

### 4. Elterliche Sorge und Umgangsrecht

Die Frage der elterlichen Sorge und des Umgangsrechts ist häufig ein strittiges Thema bei Trennungen und Scheidungen. Hierbei geht es darum, wie die Verantwortung für die Kinder aufgeteilt wird und wie der Kontakt zu beiden Elternteilen gewährleistet werden kann. Ziel ist es, das Wohl des Kindes zu schützen und ihm eine stabile, liebevolle Beziehung zu beiden Elternteilen zu ermöglichen.

## Kanzlei von der Heidt Rechtsanwälte Fachanwälte Notar

### Steffen von der Heidt Rechtsanwalt und Notar

Fachanwalt für Familienrecht und für Miet- u. WEG-Recht

Tätigkeitsschwerpunkte: Erbrecht, Vereinsrecht, Vertragsrecht, Familienrecht, Mietrecht

Friedensstraße 9, 65510 Idstein | Telefon 06126 - 951640  
info@kanzlei-vonderheidt.de | www.kanzlei-vonderheidt.de



Testamentsvollstreckungen  
Generationenplanung

### **Schieben Sie es nicht auf die lange Bank!**

Bereiten Sie Ihr Lebenswerk aktiv auf den Generationenübergang vor, verwirklichen Sie mit mir als Testamentsvollstrecker und Treuhänder Ihres letzten Willens Ihre Visionen und sichern Sie den Familienfrieden.

## Thomas Diller

Betriebswirt, Testamentsvollstrecker EBS



Hamsterweg 40  
65307 Bad Schwalbach  
Tel.: 0160/91936902

www.diller-testamentsvollstreckung.de  
diller-testamentsvollstreckung@t-online.de



## 5. Adoption

Die rechtlichen Voraussetzungen und Abläufe einer Adoption sind ebenfalls Teil des Familienrechts. Wer ein Kind adoptieren möchte, muss zahlreiche rechtliche Anforderungen erfüllen. Ein Anwalt im Bereich Familienrecht unterstützt Paare oder Einzelpersonen auf diesem Weg und sorgt dafür, dass alle gesetzlichen Vorgaben eingehalten werden.

## 6. Vaterschaftsfragen

Auch Fragen zur Feststellung oder Anfechtung der Vaterschaft fallen in den Bereich des Familienrechts. Diese Themen können komplex und emotional belastend sein, weshalb ein erfahrener Familienrechtsanwalt eine wertvolle Unterstützung bieten kann.

Situationen. Seine Aufgabe ist es, seine Mandanten vor Fehlentscheidungen und ungerechten Vereinbarungen zu schützen. Dabei ist es oft hilfreich, bereits im Vorfeld eines Rechtsstreits eine juristische Beratung in Anspruch zu nehmen, um gut auf kommende Herausforderungen vorbereitet zu sein. Durch seine Expertise hilft der Anwalt, Fallstricke zu vermeiden und informiert über die nächsten Schritte.

## Vorsorge und rechtliche Regelungen im Alter

Im Bereich Familienrecht spielen auch Themen wie Elternunterhalt, Pflegekosten, Rechte gegenüber der Pflegeversicherung sowie Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen eine wichtige Rolle. Ein Anwalt mit Spezialisierung im Familien- und Seniorenrecht kann hier eine umfassende Beratung bieten. Diese Fachleute helfen dabei, frühzeitig die richtigen Weichen zu stellen, um auch im Alter abgesichert zu sein und die eigenen Wünsche im Falle einer Pflegebedürftigkeit klar zu regeln.

## Der Fachanwalt für Familienrecht – Kompetenter Beistand in allen Lebenslagen

Um den Titel „Fachanwalt für Familienrecht“ führen zu dürfen, muss ein Anwalt eine spezielle Qualifikation nachweisen. Neben einem abgeschlossenen Jurastudium und der Zulassung als Rechtsanwalt benötigt er eine mindestens dreijährige Berufserfahrung und den Nachweis umfangreicher Fachkenntnisse und praktischer Erfahrungen im Familienrecht. Diese Spezialisierung macht ihn zum vertrauensvollen und unabhängigen Interessenvertreter in familiären Konflikten.

## Die Rolle des Anwalts für Familienrecht

Der Fachanwalt für Familienrecht ist nicht nur ein juristischer Berater, sondern auch ein einfühlsamer Ansprechpartner in oft sehr persönlichen und schwierigen

## Fazit

Dieser Artikel bietet eine umfassende Einführung in die verschiedenen Themen des Familienrechts und zeigt die wichtigen Aufgaben eines Fachanwalts in diesem Bereich auf. Die rechtliche Unterstützung durch erfahrene Fachleute kann dabei helfen, die individuellen Interessen zu wahren und die persönlichen Anliegen mit der nötigen juristischen Fachkenntnis durchzusetzen.

**SABINE UNKELBACH - TOMCZAK**  
Rechtsanwältin Fachanwältin für Steuerrecht

**Erbrecht und Erbschaftsteuerrecht**  
**Nachfolge für Unternehmer und Familien**  
**National und International**  
**Steuer-, Gesellschafts-, Unternehmensrecht**

65399 Kiedrich • Bingerpfortenstr. 25 g • Tel. 06123 – 89 98 68 • [www.ut-lawyer.de](http://www.ut-lawyer.de)  
60325 Frankfurt am Main • Bockenheimer Landstraße 51-53 • Tel. 069 – 509820  
LSV Rechtsanwalts GmbH • [www.lsv-legal.com](http://www.lsv-legal.com)

andrea | marocke  
Steuerberaterin

Marienthaler Str. 53  
65385 Rüdesheim am Rhein

Fon 0 67 22 / 90 54 0  
Fax 0 67 22 / 90 54 54

E-Mail [info@steuerbuero-marocke.de](mailto:info@steuerbuero-marocke.de)

[www.steuerbuero-marocke.de](http://www.steuerbuero-marocke.de)

# Nicht nur Kinder brauchen Märchen!

## *Es war einmal ...*

In den alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat ...  
Und sie lebten lange glücklich und zufrieden ...  
Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

Wer diese Worte hört, weiß sofort, es geht um Märchen. Märchen faszinieren uns – immer noch. Sie wecken eine Sehnsucht in uns – nach Ruhe, nach magischen Geschichten, nach Erzählen und Zuhören. Die alten Märchen werden wieder entdeckt. Im Jahr 2003 lockte das größte Märchenfestival der Welt 75.000 Besucher nach Berlin. Was ist dran, an diesen alten, überlieferten Geschichten, dass sie es schaffen, uns auch heute noch fesseln und faszinieren zu können?

Wer sich die Mühe macht, genau hinzuhören, wird feststellen, dass Märchen in der Tat kluge Wegweiser sind. Sie sind gewachsene Lebenserfahrungen, überliefert in Bildersprache. Die Bilder sollen uns den richtigen Weg weisen. Jedes Märchen erzählt von einer bestimmten typischen Situation, die im menschlichen Leben vorkommen kann. Es beginnt meist mit einem Problem. Und im Laufe der Geschichte wird erzählt, wie dieses Problem gelöst wird. Es wird erläutert, was dabei helfen kann, worauf man sich einstellen muss und was man berücksichtigen muss. Viele der Märchenfiguren haben eine Vorbildfunktion. Sie tun etwas und erfahren die Wirkung ihrer Tat am eigenen Leib. Das kann manchmal grausam sein, es gibt aber auch Halt und Kraft. Denn: Die eigene Verantwortung bei der Lösung von Problemen wird deutlich gemacht. Und das macht stark, gibt Power und Selbstbewusstsein. Märchen transportieren Lebensweisheiten und vielleicht können sie uns in einer Welt, die immer unübersichtlicher und komplizierter wird, manchmal sogar ein wenig Orientierung im Leben bieten.



Foto: Fotolia

Märchen halten uns einen Spiegel vor, der unsere eigene innere Welt mit all ihren Ängsten, Wünschen, Phantasien und Bedürfnissen widerspiegelt. Wer zuhört oder liest, fiebert automatisch mit. Die Geschichten verführen uns dazu, uns mit den handelnden Personen zu identifizieren. Dabei entstehen innere Bilder und eigene Gefühle. Wer sich darauf einlassen kann, für den kann die Erzählung zu einem richtigen Erlebnis werden.

Ursprünglich sind die Märchen in traditionellen Erzählergemeinschaften vorgetragen worden, zum Beispiel in der Küche. Dort saß die ganze Hausgemeinschaft zusammen und vertrieb sich mit den Geschichten ihre Zeit. Die Kinder waren dabei und wenn es gruselig wurde, konnten sie einfach unter der Schürze der Mutter verschwinden. Sich gegenseitig Geschichten zu erzählen, das schafft ein Gefühl von Nähe, Geborgenheit und Trost. Heute verbringen in vielen Familien die Familienmitglieder immer weniger Zeit miteinander. Man tauscht sich nicht mehr aus, erzählt nicht, was man tagsüber erlebt hat. Fernsehen, Computer und Gameboy ersetzen die gemeinsamen Gespräche.

Märchen können uns auch, oder vielleicht sogar besonders in der heutigen Zeit etwas bieten, das wir dringender brauchen denn je: Sie können uns helfen zu entspannen, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Sie können uns aber auch anregen, über uns, unser Leben und über das, was wirklich wichtig ist, nachzudenken. Und – sie schaffen Gemeinsamkeit, Geborgenheit und Wärme.

Bei all der Hektik und Reizüberflutung in der heutigen Zeit wächst die Sehnsucht der Menschen, sich Geschichten erzählen zu lassen. Märchen sind ein wunderbarer Gegensatz zur Schnelllebigkeit der heutigen Zeit. Probieren Sie es aus!



Foto: Fotolia

# Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen

Die BAGSO –Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter dem Dach haben sich über 100 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Die BAGSO vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei die BAGSO die nachfolgenden Generationen immer im Blick hat. Darüber hinaus werden durch Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern aufgezeigt.

## Die BAGSO setzt sich ein für

- Ein realistisches Altersbild in der Gesellschaft
- Ein selbstbestimmtes Leben im Alter
- Die gesellschaftliche Teilhabe und Partizipation älterer Menschen
- Ein solidarisches Miteinander der Generationen
- Ein gesundes Altern und eine hochwertige gesundheitliche und pflegerische Versorgung
- Die Interessen älterer Verbraucherinnen und Verbraucher

## Die Arbeit

- Informationen an die Vertreterinnen und Vertreter der Bundesregierung und des Deutschen Bundestages über die Anliegen älterer Menschen und über die Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Lebenssituation
- Vertreten die Interessen älterer Menschen bei Anhörungen im Deutschen Bundestag
- Engagement in Netzwerken und Gremien auf nationaler unter internationaler Ebene
- Stellungnahmen zu aktuellen Fragen der Seniorenpolitik wie soziale Sicherung, Gesundheit und Pflege, Verbraucherschutz, Partizipation und Engagement
- In Fachkommissionen, die verbandsübergreifend zusammengesetzt sind, bündelt die BAGSO Erfahrungen und Fachkompetenzen der Verbände zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten
- Alle 3 Jahre Veranstaltung des Deutschen Seniorentages
- Durchführung von Tagungen, Seminaren und Workshops
- Beteiligung an verschiedenen Projekten wie z.B. „Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen“, „BAGSO-empfohlen“ oder „Internet erfahren“.
- Veröffentlichung von Broschüren zu aktuellen Themen, den digitalen Newsletter „BAGSO-aktuell“ und die Fachzeitschrift „BAGSO-Nachrichten“.



## Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen



Veranstaltungsdatenbank [www.wissensdurstig.de](http://www.wissensdurstig.de) an.  
Näheres unter: <http://www.bagso.de/die-bagso.html>

# Unsere Haut - Schutzmantel des Körpers

Unsere Haut erfüllt vielseitige Aufgaben. Ohne sie könnten wir nicht existieren. Als Barriere zwischen innen und außen entscheidet sie, was in unseren Körper eindringen kann und was ihn verlässt. Als „Spiegel der Seele“ zeigt sie aber auch, wie wir uns fühlen.

## Die Haut - ein vielseitiges Organ

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie macht rund 15 Prozent des Körpergewichtes aus und ist durchschnittlich 8 mm dick. Besonders dick ist sie beispielsweise an der Ferse, äußerst dünn an der Lippe. Ausgebreitet ergäbe sie eine Fläche von bis zu zwei Quadratmeter. Sie ist elastisch und zäh, geschmeidig und glatt. Sie ist über ihrer Unterlage verschiebbar, so dass sich Muskeln, Sehnen und Gelenke leicht bewegen können. Die Haut besteht aus drei Schichten mit unterschiedlichem Bau und verteilten Aufgaben.

Die Oberhaut ist etwa so dünn wie eine Buchseite. Ihre äußere Schicht, die Hornschicht, besteht aus abgestorbenen, verhornten Zellen, die ständig abgestoßen und von der darunter liegenden Keimschicht ersetzt werden. Unbemerkt erneuert sich so unsere Haut im Verlauf von etwa 4 bis 6 Wochen. Unter der Oberhaut liegen die Lederhaut aus zähem Bindegewebe und die Unterhaut mit isolierendem Fettgewebe. In ihnen liegen Haare, Schweiß- und Talgdrüsen, zahlreiche Adern sowie eine Vielzahl von Sinneskörperchen und Nerven.

## Die Haut hat vielfältige Aufgaben

Die Haut ist, unverletzt, eine schützende Barriere gegen Schmutz und Krankheitserreger. Farbstoffe, genannt Pigmente, in der Oberhaut schützen den Körper vor Verbrennungen durch Sonnenstrahlen. Talgdrüsen fetten die Hornhaut und die Haare. Schweißdrüsen geben einen leicht sauren Schweiß ab, der Bakterien abtötet, Infektionen verhindert und durch seine Verdunstung für Abkühlung sorgt.

Die Haut ist außerdem ein Sinnesorgan mit vielfältigen Leistungen: Wärme- und Kältekörperchen reagieren auf Temperaturunterschiede. An den Fingerspitzen befinden sich etwa 50 Tastpunkte pro Quadratzentimeter freie Nervenendigungen. Bis zu 200 Quadratzentimeter sind für die Registrierung des Schmerzes zuständig.

## Haut ist nicht gleich Haut

Nicht alle Menschen haben dieselbe Haut. Die Medizin unterscheidet zwischen normaler, fettiger und trockener Haut.

- **Die normale Haut** fühlt sich glatt und geschmeidig an. Sie ist rosig, also gut durchblutet, und wirkt frisch. Um so zu bleiben, muss sie vorsichtig gereinigt und ausreichend gepflegt werden.
- **Die fettige Haut** entsteht durch eine verstärkte Talgproduktion. Sie glänzt ölig, zeigt große Poren und ist gegen äußere Einwirkungen widerstandsfähig. Zu diesem Erscheinungsbild gehören auch fettige Haare und Hautunreinheiten wie Mitesser und Pickel. Die sogenannte „Mischhaut“ ist eine Sonderform der fettigen Haut. Sie darf deshalb nicht mit stark fettenden Cremes gepflegt werden.



Foto: Fotolia

- **Die trockene Haut** ist rau, spröde, vielleicht sogar leicht rissig. In extremen Fällen kann sie jucken und abschuppen. Sie reagiert vor allem auf Temperaturunterschiede sehr empfindlich. Wer trockene Haut hat, sollte darauf achten, sie nicht noch mehr auszutrocknen, und ihr regelmäßig Feuchtigkeit und Fett von außen zukommen lassen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich ein Austrocknungsekzem bildet. Neben der Vererbung können noch andere Faktoren, wie beispielsweise der Alterungsprozess, zu einer trockenen Haut führen. Es ist ganz normal, dass die Talgproduktion im Laufe des Lebens nachlässt. In den meisten Fällen ist häufiges Waschen mit scharfen Seifen Ursache für eine Austrocknung.

## Reinigung und Pflege

Die Haut bleibt nur gesund, wenn sie regelmäßig gereinigt wird. Übertreiben Sie es aber bitte nicht, zuviel des Guten schadet nämlich! Warmes Wasser ist immer noch das beste Mittel, um den Hauttalg zu beseitigen. Den Reinigungsprozess können Sie mit einem Frotteewaschlappen unterstützen, der das Hautfett und den Schmutz mechanisch abreibt. Ist Ihre Haut stark verschmutzt, benutzen Sie zusätzlich eine milde Seife oder ein synthetisches Waschmittel mit leicht saurem pH-Wert von circa 5,6, um die Schmutzpartikel zu lösen und zu binden. Spülen Sie dann alles mit warmem Wasser gründlich weg.

## Creme nicht vergessen

Vor allem die trockene Haut sollte nach jeder Reinigung eingecremt werden, damit sie wieder genug Flüssigkeit und Fett zurück bekommt. Tun Sie das nicht, dauert es Stunden, bis die Talgdrüsen genug eigenes Fett produziert haben, und dann ist höchstwahrscheinlich bereits die nächste Wäsche fällig. Denken Sie dabei auch an Ihre Hände und Ihre Füße! An den Handflächen und an den Fußsohlen sitzen nämlich keine Talgdrüsen.

## Duschen oder Baden?

Seit Jahren wird diskutiert, was nun sinnvoller und gesünder ist: eine Dusche oder ein genussliches Bad. Für beides gibt es gute Gründe. Duschen ist hygienischer als baden, geht schnell, verbraucht weniger Wasser und verhindert das Aufweichen und Austrocknen der Haut. Ein Bad dagegen entspannt auf angenehme Weise und hat sogar heilende Nebenwirkungen, wenn das Wasser mit bestimmten Essenzen angereichert wird. Machen Sie, was Ihnen am liebsten ist. Baden Sie aber nicht so lange, bis Ihre Haut aufgeweicht aussieht. Das nämlich laugt sie aus und zerstört den natürlichen Säuremantel.

## Ernährung: Die Pflege von innen

Die meisten Menschen sind der Meinung, dass die Haut vor allem von außen erhalten werden muss. Doch aufgebaut wird die Haut ausschließlich von innen. Daher spielt Ihre Ernährung eine ganz große Rolle. Ist sie abwechslungsreich und ausgewogen, geht es Ihrer Haut bestens. Wenn nicht, zeigen sich die Spuren gerade dort am schnellsten. Extreme Hungerkuren oder eine einseitige Ernährung haben oft Erkrankungen der Haut zur Folge. Die Haut wird dann sehr trocken, die Haare fallen aus und die Nägel werden brüchig.

Sehr wichtig sind in diesem Zusammenhang die Vitalstoffe, wie Mineralien, Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe, ebenso eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Trinken Sie aber nicht irgend etwas, sondern in der Hauptsache Mineralwasser.

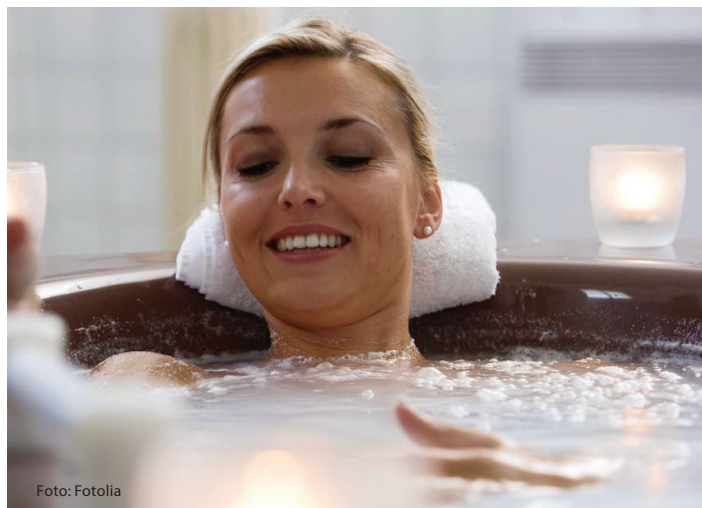


Foto: Fotolia

Ist Ihnen schon aufgefallen, wie welk und knitterig Ihre Haut wirkt, wenn Sie zu wenig Flüssigkeit zu sich genommen haben? Noch ein Tipp: Zu gesunder, schöner und entspannter Haut verhilft Ihnen auch regelmäßiger Schlaf, sportliche Betätigung an der frischen Luft, Zurückhaltung bei alkoholischen Getränken und die Vermeidung von Nikotin.



**Pflegen Sie einen Angehörigen?**  
Nutzen Sie kostenfreie Pflegehilfsmittel für die häusliche Pflege!

Die Pflegekasse übernimmt bis zu 40 € monatlich!



Kostenfrei anrufen  
0800 000 83 64  
[www.mein-pflegeset.de](http://www.mein-pflegeset.de)



## Was steht Pflegebedürftigen in der häuslichen Umgebung zu?

Wird die Pflege ausschließlich durch private Pflegepersonen wie Angehörige oder andere ehrenamtlich tätige Pflegepersonen erbracht, können Pflegebedürftige **Pflegegeld** von der Pflegekasse erhalten. Zudem haben Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 einen Anspruch auf **Pflegesachleistungen** bis zu festgelegten Leistungsbeträgen.

Die Pflegesachleistungen werden von bspw. zugelassenen Pflegediensten erbracht. Möglich ist auch eine **Kombinationsleistung**. Diese setzt sich aus der Pflegesachleistung und einem anteiligen Pflegegeld zusammen. Die Pflege wird sowohl von privaten Pflegepersonen als auch von einem Pflegedienst durchgeführt. Voraussetzung ist, dass die Pflegesachleistung nicht vollständig ausgeschöpft wird. Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen **Entlastungsbetrag** in Höhe von bis zu 125 € monatlich. Des Weiteren können Sie ab dem Pflegegrad 1 **Pflegehilfsmittel** zum Verbrauch im Wert von bis zu 40 € monatlich erhalten.

Dieser Anspruch besteht grundsätzlich auch dann, wenn sich zusätzlich zur pflegenden Person ein Pflegedienst um den Pflegebedürftigen kümmert oder Sie andere Sachleistungen beziehen.

Die pflegebedürftige Person muss lediglich einmalig einen Antrag auf die Kostenübernahme bei der zuständigen Pflegekasse stellen. Zu den zahlungsfreien Pflegehilfsmitteln gemäß § 40 SGB XI gehören: Einmalhandschuhe, Fingerlinge, Schutzschürzen, Einmal-Lätzchen, Flächen- und Händedesinfektionsmittel, Mundschutz, FFP2-Masken sowie saugende Bettschutzeinlagen zum Einmalgebrauch.

Weitere Informationen unter:  
[www.mein-pflegeset.de](http://www.mein-pflegeset.de) oder  
telefonisch: 0800 000 83 64

# Auch das Sterben gehört zum Leben

Seit Menschen auf dieser Erde leben, bestatten sie ihre Toten. Viele hundert Jahre lang war der Tod für unsere Vorfahren ein vertrauter Begleiter, ein Bestandteil ihres Lebens; er wurde akzeptiert und häufig als Erfüllung der letzten Lebensphase empfunden. Heute ist er für viele angsteinflößend und unfassbar. So gehört das Sterben zu den Themen, die viele Menschen am meisten meiden.

## Friedhöfe und Beerdigungen im Wandel

Die Ehrung der Verstorbenen jedoch gehört zu den ältesten kulturhistorischen Überlieferungen aus vorchristlicher und christlicher Zeit. Bestandteil des Umgangs mit dem Leben und dem Tod ist, diese Verehrung nach außen in Form von Grabstätten zu zeigen. Die Gestaltung der Gräber erfordert natürlich das Einhalten bestimmter Regeln, um den Friedhof als einen Ort des Friedens, der Ausgewogenheit und der Geborgenheit erleben zu können.

Ein Wandel in der Begräbniskultur dokumentiert sich aber in den immer individueller werdenden Grabsteinen und dem dazugehörigen Grabschmuck, der ein Zeichen für die Einmaligkeit der Verstorbenen und die Verbundenheit der Hinterbliebenen mit ihm ist. Friedhöfe sind aber in erster Linie Orte für Bestattungen und damit Ausdruck und Spiegel für den Umgang mit dem Tod innerhalb einer Gesellschaft. Die Stätten der letzten Ruhe sind aber nicht nur Orte der Trauer, sondern auch solche der Hoffnung, der Pietät und der würdigen Stille. Sie sind sogar Orte des Lebens und der Begegnung. Viele Menschen schätzen sie auch als grüne Erholungsräume und kulturelle Kleinode. Das Wort „Friedhof“ bezeichnete früher einen eingefriedeten Raum um eine Kirche, in dem Verfolgte Schutz – also „Frieden“ – fanden. Heute ist er eine Stätte des Gedenkens und der Erinnerung, aber auch ein Treffpunkt für die Bevölkerung. Unsere Friedhöfe verbinden das Notwendige mit dem Nützlichen, die materielle mit der geistigen Welt. Hier vollziehen sich Begegnungen zwischen Trauernden und Spaziergängern. Gefühle werden ausgetauscht und menschliche Wärme vermittelt. Der Friedhof ist ein Treffpunkt für die Bevölkerung der Stadt oder eines Ortsteils. Auch ein Teil der Stadtgeschichte wird hier lebendig. Friedhöfe erzählen von den letzten Ruhestätten bekannter Familien und Persönlichkeiten.

## Warum, wann und wie wählt man ein Bestattungsinstitut aus?

Familientradition und regionale Gesichtspunkte waren früher entscheidend, wenn Angehörige bei einem Todesfall einen Bestatter auszuwählen hatten. Heutzutage wird diese Entscheidung z.B. auch mit dem Einzug in ein Seniorenheim getroffen. Wenn das Heim Empfehlungen ausspricht, sollten sie neutral und fachlich fundiert sein. Keinesfalls darf auf eine Art örtliche Zuständigkeit oder gar Zusammenarbeit hingewiesen werden. Jeder hat hier das Recht, selbst zu entscheiden und auszuwählen. Und jeder Bestatter darf auf jedem Friedhof eine Trauerfeier gestalten. Durch Beratungen zur Bestattungsvorsorge kann sich jeder im Bestattungsinstitut informieren und seine Festlegungen treffen. Auch per Internet können Vorinformationen eingeholt werden. In jedem Fall aber sollte durch das Gespräch mit dem Bestatter eine „Qualitätsprüfung vor Ort“ stattfinden.

Die Anforderungen an die Bestattungsinstitute sind gerade durch die Vorsorgegespräche und Veranstaltungen zur Vorsorge in den letzten Jahren stark gestiegen. Hinzu kommen andere Bestattungsformen wie z.B. die anonyme Bestattung, die Seebestattung und die Bestattung in einem „Friedwald“.

Viele individuelle Wünsche zur Gestaltung der Trauerfeier gilt es ebenfalls zu besprechen. Solche Festlegungen zu den Abschiedsriten sind in der Regel viel wichtiger als die Frage der Sargauswahl. So bleiben später Erinnerungen wach – unabhängig von der Bestattungsart und dem Bestattungsort. Entscheiden sollte man sich daher für einen seriösen Bestatter mit transparentem Preis- Leistungsverhältnis und menschlicher sowie fachlicher Kompetenz. Diesem kann man vertrauen, dass er alle festgelegten Inhalte umsetzt. Vereinbaren und gestalten Sie mit ihm die für Sie wichtigen Inhalte und Botschaften an Ihre Angehörigen und Freunde. Besprechen und aktualisieren Sie diese Wünsche mit Ihren Angehörigen und Freunden. Schließen Sie insbesondere Kinder und Enkelkinder dabei nicht aus.

## Was ist zu tun?

Bei einem Trauerfall müssen die Hinterbliebenen verschiedene Aufgaben kurzfristig wahrnehmen und Entscheidungen von einem Moment auf den anderen treffen, obwohl sie sich in einer Extremsituation befinden, die vom Schmerz über den Verlust eines nahestehenden Menschen dominiert wird. Daher ist es für viele Menschen wichtig zu wissen, dass es qualifizierte Bestattungsunternehmen gibt, die ihnen zur Seite stehen. Die Bestattungsunternehmen können – entsprechend den an sie gerichteten Wünschen – die Ausrichtung der Bestattung übernehmen und auch die erforderlichen Formalitäten bei Behörden, der Kirchengemeinde und der Friedhofsverwaltung erledigen. Diese Formalitäten können die Angehörigen zum größten Teil aber auch selbst durchführen. Die Anzeige eines Sterbefalls kann jedoch nur dann reibungslos geschehen, wenn die entsprechenden Unterlagen stets griffbereit sind. Denn sonst sind die Angehörigen oft überfordert. Helfen Sie Ihrem Partner, Ihren Kindern oder auch anderen Nahestehenden, diese Extremsituation zu meistern – in Ihrem Sinne. Nicht nur, indem Sie Familienmitglieder und Freunde frühzeitig darauf aufmerksam machen, wo die entsprechenden Unterlagen im Ernstfall zu finden sind, sondern auch, welche Vorstellungen Sie selbst von Ihrem Fortgehen haben, wie Formalitäten in Ihrem Sinne geregelt werden sollen, welche Wünsche Sie für Ihre Hinterbliebenen haben.

www.pietat-grundel.de





**Stimmt es  
das ich bei der Bestattung  
meines langjährigen Partners kein  
Mitspracherecht habe, weil wir nicht  
verheiratet sind?**

**Was können wir tun?  
Bestattungsvorsorge jetzt!**



06123 / 2837

65343 Eltville am Rhein



# Malteser

*...weil Nähe zählt.*

## Die Malteser Schulbegleiter sorgen für Integration



Sie unterstützen Kinder und Jugendliche mit seelischen und körperlichen Beeinträchtigungen in deren Schulalltag. Unter dem Motto „mittendrin, gemeinsam lernen – gemeinsam stark“ möchten wir Diskriminierung und soziale Ausgrenzung verhindern.

## Der Malteser Menüservice macht satt



In Ruhe sein Essen genießen und das ohne viel Aufwand. Wir liefern unser Essen an 365 Tagen im Jahr an die Menschen, die es sich selbst aufgrund Ihres Alters oder eines Krankheitsfalls nicht mehr zubereiten können.

## Der Malteser Hausnotruf ist immer für Sie da



Auch in kleineren Notfällen genügt ein Knopfdruck auf den Notrufsender. Die Verbindung zu den Maltesern wird hergestellt und unser Bereitschaftsdienst, eine Vertrauensperson oder der Rettungsdienst werden sofort benachrichtigt.

### Information und Beratung:

Dienststellenleiterin Simone Prohm

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Adalbert-Stifter-Straße 15

65375 Oestrich- Winkel

Tel: 06723- 68 14 02

Email: [Simone.Prohm@malteser.org](mailto:Simone.Prohm@malteser.org)

**Hospize – Palliativpflege, -beratung**

**Bad Schwalbach und Umgebung**

Bad Schwalbach (0 61 24)

**Ökumenischer Hospizverein Bad Schwalbach und Schlangenbad e.V.**

..... (0 61 24) 50 88 88

Der Ökumenische Hospizverein ist hervorgegangen aus den evangelischen, den katholischen und der freikirchlichen Gemeinde in Bad Schwalbach und Schlangenbad.

Ausgebildete Hospizhelferinnen begleiten schwer Kranke und sterbende Menschen auf ihrem letzten Lebensweg zuhause, im Altenheim oder auch im Krankenhaus. Wir tun diesen Dienst im Sinne der christlichen Nächstenliebe für jeden Menschen – unabhängig von seiner religiösen Überzeugung, Herkunft oder sozialen Stellung.

Zwei in Palliativcare ausgebildete Schwestern können Schmerzpatienten beraten und begleiten.

Wir möchten Angehörige durch unsere Besuche entlasten. Trauernden machen wir Angebote zur Trauerbegleitung. Wir beraten individuell in Fragen der Patientenverfugung.

Taunusstein (0 61 28)

**Hospiz St. Ferrutius**

Taunusstein, Aarstraße 46 ..... (0 61 28) 7 48 69-0

**Pflege für Sterbende**

Das Hospiz St. Ferrutius bietet schwer erkrankten und sterbenden Menschen einen geschützten Ort für die letzten Wochen und Monate ihres Lebens. Persönliche Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner stehen für ein Team aus Pflege, Medizin, Hauswirtschaft, sozialer Betreuung und Ehrenamt im Mittelpunkt.

Unser denkmalgeschütztes Haus bietet elf wohnlich eingerichtete Einzelzimmer mit behindertengerechten Bädern, Telefon, TV-Anschluss und W-LAN. Es ist uns wichtig, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner bei uns so heimisch wie möglich fühlen, deshalb werden die Mahlzeiten in unserer Küche täglich frisch zubereitet. Sonderwünsche werden gerne erfüllt.

Wir fördern auch den familiären Kontakt und Zusammenhalt - Besucher sind bei uns jederzeit (keine festen Besuchszeiten) willkommen. Für Angehörige stehen auch Gästebetten zur Verfügung.

**Ambulanter Hospizdienst St. Ferrutius**

Taunusstein, Aarstraße 46 ..... (0 61 28) 7 48 69-113

**Begleitung am Lebensende**

Ein Team von ehrenamtlich qualifizierten Mitarbeitern begleitet schwerstkranke Menschen und ihre Angehörigen zu Hause, im Pflegeheim oder im Krankenhaus.

Wir kommen dorthin, wo die Menschen leben, die unsere Unterstützung benötigen. Nicht selten werden wir zu Vertrauenspersonen der Schwerstkranken und ihrer Angehörigen, die wir betreuen.

Was wir tun

- Wir sorgen für Menschen auf dem letzten Abschnitt ihres Lebenswegs.
- Wir nehmen uns Zeit, zuzuhören, zu reden und auch zu schweigen.
- Wir unterstützen und entlasten Angehörige, Freunde und Pflegenden.
- Wir begleiten in der Zeit des Abschiednehmens.
- Wir begleiten Menschen unabhängig von Religionszugehörigkeit, Nationalität, Geschlecht oder der Art ihrer Erkrankung.

**Rheingau**

Rüdesheim (0 67 22)

**Ökumenischer Hospiz-Dienst Rüdesheim e.V.,**

Eibinger Str. 9, 65385 Rüdesheim ..... (0 67 22) 94 38 67

www.hospiz-ruedesheim.de

siehe Anzeige unten

**Idstein und Umgebung**

Idstein (0 61 26)

**Hospizbewegung**

im Idsteiner Land e.V. .... (0 61 26) 7 00 27 13



**Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst**

**Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.**

Wir beraten und begleiten schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen in der Zeit der Krankheit, des Sterbens und der Trauer.

Fürstin-Henriette-Dorothea-Weg 1  
65510 Idstein  
☎ 06126-7002713  
✉ info@hospizbewegung-idstein.de  
🌐 www.hospizbewegung-idstein.de

**Leben in Würde - bis zum letzten Augenblick**



- Begleitung von Patienten, ihren Angehörigen und Freunden zu Hause, im Krankenhaus und im Pflegeheim.
- Unterstützung und Beratung durch Hospizschwestern (Palliativpflege-Fachkräfte) und/oder ehrenamtliche Begleitung durch qualifizierte Hospizmitarbeitende.
- Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV) im Rheingau in Kooperation mit dem Zentrum für Ambulante Palliativ-Versorgung Wiesbaden



**Ökumenischer Hospiz-Dienst**  
Rheingau e.V.

Ökumenischer Hospiz-Dienst Rheingau e.V. • Eibinger Straße 9 • 65385 Rüdesheim  
Tel. (06722) 94 38 67 • Fax (06722) 94 38 68 • kontakt@hospiz-ruedesheim.de • www.hospiz-ruedesheim.de

# Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft

## Eingliederungshilfe

### Rechtsgrundlagen und Leistungen

Menschen mit Behinderung oder Bedrohung von Behinderung können Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen benötigen. Diese Unterstützung sollen insbesondere die Leistungen der Eingliederungshilfe gewährleisten.

Das Ziel ist eine möglichst selbstbestimmte Teilhabe am Leben, im Rahmen der individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Leistungen der Eingliederungshilfe können Menschen erhalten, die aufgrund ihrer Behinderung wesentlich in ihrer Fähigkeit eingeschränkt sind, an der Gesellschaft teilzuhaben (wesentliche Behinderung) oder die von einer solchen wesentlichen Behinderung bedroht sind.

Die Leistungen der Eingliederungshilfe sind sehr vielfältig und bei uns in zwei Bereiche aufgeteilt:

Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch – Neuntes Buch (SGB IX)

- Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen

Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch – Achstes Buch (SGB VIII)

- Kinder- und Jugendhilfe

### Leistungen nach dem SGB IX

Der Rheingau-Taunus-Kreis als örtlicher Träger der Eingliederungshilfe ist zuständig für Leistungen bis zum Ende der Schulausbildung sowie für Leistungen der Eingliederungshilfe, die erstmalig nach Eintritt in das Rentenalter beantragt werden.

Für Leistungen der Eingliederungshilfe nach der Schulausbildung ist der LWV Hessen (Landeswohlfahrtsverband - Hessen) zuständig.

### Leistungen zur Sozialen Teilhabe / behinderungsbedingt notwendige Unterstützung im sozialen Bereich

- Unterstützung beim Wohnen und in der Freizeit sowie heilpädagogische Leistungen (z.B. Integrationsmaßnahmen in der Kita) mit Frühförderung,
- Leistungen zur Mobilität und Assistenzleistungen zur selbstbestimmten und eigenständigen Bewältigung des Alltags

### Leistungen zur Teilhabe an Bildung

- Kinder und Jugendliche erhalten hierüber die aufgrund ihrer Behinderung notwendige Unterstützung in der Schule. Die wichtigste Leistung: Teilhabeassistenten.

### Leistungen nach dem SGB VIII

Die Eingliederungshilfen nach SGB VIII sind geregelt in den §§ 35a bzw. 41 SGB VIII. Es handelt sich um Leistungen der Jugendhilfe. Diese Hilfen richten sich an Kinder (ab dem Schuleintritt), Jugend-

liche oder junge Erwachsene mit seelischen Behinderungen oder drohenden seelischen Behinderungen, durch welche die Betroffenen in ihrer Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt sind.

Die Eingliederungshilfen, die nach §§ 35a/41 SGB VIII gewährt werden, haben ebenfalls die soziale Teilhabe zum Ziel.

### Leistungen zur sozialen Teilhabe

- Diese reichen von ambulanten Maßnahmen wie Begleitung durch pädagogische Einzelfallhelferinnen oder -helfer oder autismspezifischer Therapie über teilstationäre Maßnahmen, wie Tagesgruppen, bis hin zu vollstationären Maßnahmen in speziellen Wohngruppen.

### Leistungen zur Teilhabe an Bildung

- Hierzu zählen die lerntherapeutische Unterstützung und die Begleitung der Kinder in Rahmen einer Teilhabeassistenten in der Schule.

Eingliederungshilfen nach §§ 35a/41 SGB VIII können höchstens bis zum vollendeten 23. Lebensjahr über die Eingliederungshilfe des Rheingau-Taunus-Kreises gewährt werden, danach ist für diese Hilfen der LWV Hessen zuständig. Erstanträge auf Eingliederungshilfen sind ab dem 21. Lebensjahr direkt an den LWV Hessen zu richten.

Voraussetzung für die Antragstellung nach dem SGB VIII ist grundsätzlich das Vorliegen einer multiaxialen Stellungnahme eines Kinder- oder Jugendpsychiaters oder -psychotherapeuten, welche die Beeinträchtigung mit Krankheitswert nach ICD 10 angibt (bei minderjährigen Kindern und Jugendlichen), bzw. ein Bericht des behandelnden Jugendpsychiaters/Bericht der psychiatrischen Klinik (bei jungen Volljährigen).

Bei Fragen zur Antragstellung oder Möglichkeiten für Eingliederungshilfen nach SGB VIII oder IX wenden Sie sich bitte über die genannten Kontaktwege an das Team der Eingliederungshilfe. Hier können Ihnen dann auch die entsprechend notwendigen Unterlagen genannt und Antragsformulare zugesendet werden.

#### Weitere Informationen:

Rheingau-Taunus Kreis  
Eingliederungshilfe (BTHG)  
Zentrale  
Eingliederungshilfe (BTHG), Bundesteilhabegesetz  
Heimbacher Straße 7  
65307 Bad Schwalbach

Tel.: 06124 510-338

E-Mail: [eingliederungshilfe@rheingau-taunus.de](mailto:eingliederungshilfe@rheingau-taunus.de)

**WEITERE EINRICHTUNGEN DES  
GESUNDHEITSWESENS****Gesundheitsamt****Kreisgesundheitsamt**

Heimbacher Straße 7,  
65307 Bad Schwalbach ..... (0 61 24) 51 03 52  
Fax 06124 - 510 388

**Kreisgesundheitsamt**

Außenstelle Rüdesheim  
Geisenheimer Straße 77/79,  
65385 Rüdesheim ..... (0 67 22) 4 07-91 56  
Fax 06722 - 4 079 159

**Kreisgesundheitsamt**

Außenstelle Idstein  
Veitenmühlweg 5, 65510 Idstein ..... (0 61 26) 9 59 57-79 25  
Fax 06126-959 577 936

**Krankenkassen**

**AOK Hessen** ..... 0800 0 00 02 55  
Adolfstraße 56, 65307 Bad Schwalbach  
Fürstbischof-Rudolf-Str. 10, 65385 Rüdesheim  
König-Adolf-Platz 11, 65510 Idstein

**BARMER**

Mauritiusplatz 2,  
65183 Wiesbaden ..... 0800 333 10 10

**DAK-Gesundheit**

Adolfstraße 45,  
65307 Bad Schwalbach ..... (0 61 24) 7 27 68-0  
Schulze-Delitzsch-Str. 7,  
65510 Idstein ..... (0 61 26) 9 59 54-0

**Bezirksärztekammer****Bezirksärztekammer Wiesbaden (K.d.ö.R.)**

Wilhelmstr. 60, 65183 Wiesbaden ..... (06 11) 9 77 48-0  
www.laekh.de

**Landeszahnärztekammer****Landeszahnärztekammer Hessen (K.d.ö.R.)**

Rhonestr. 4, 60528 Frankfurt ..... (0 69) 42 72 75-0  
www.lzkh.de

**Landestierärztekammer****Landestierärztekammer Hessen (K.d.ö.R.)**

Bahnhofstr. 13,  
65527 Niedernhausen ..... (0 61 27) 90 75-0  
www.ltk-hessen.de

**Kassenärztliche Vereinigung****Kassenärztliche Vereinigung Hessen (K.d.ö.R.)**

Europa-Allee 90, 60486 Frankfurt ..... (0 69) 2 47 41-76 00  
www.kvhessen.de

**Kassenärztliche Vereinigung****Kassenärztliche Vereinigung Hessen (K.d.ö.R.)**

Lyoner Str. 21, 60528 Frankfurt ..... (0 69) 6 60 70  
www.kzvh.de

**Landesapothekerkammer****Landesapothekerkammer Hessen (K.d.ö.R.)**

Kuhwaldstr. 46,  
60487 Frankfurt ..... (0 69) 97 95 09-0  
www.apothekerkammer.de

**Wohlfahrtsverbände, Hilfsorganisationen****ASB Regionalverband Westhessen**

Bierstadter Str. 49, 65189 Wiesbaden ..... (06 11) 18 18-0  
www.asb-westhessen.de

**Arbeiterwohlfahrt**

Kreisverband Rheingau-Taunus e.V.  
Adolfstr. 143,  
65307 Bad Schwalbach ..... 0151 - 25 24 02 63  
www.awo-rtk.de

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

Friedrichstr. 26-28, 65185 Wiesbaden ..... (06 11) 174-0  
www.caritas-wiesbaden-rheingau-taunus.de  
*siehe Anzeige Seite 70*

**DRK-Kreisverband Rheingau-Taunus e.V.**

Am Kurpark 8,  
65307 Bad Schwalbach ..... (0 61 24) 30 00  
www.drk-rheingau-taunus.de  
Außenstelle: Auf der Lach 9, 65385 Rüdesheim

**Der Paritätische Wohlfahrtsverband,  
Landesverband Hessen e.V.**

Auf der Körnerwiese 5,  
60322 Frankfurt/Main ..... (0 69) 95 52 62-0  
www.paritaet-hessen.org

**Diakonisches Werk Rheingau-Taunus**

Gartenfeldstraße 15,  
65307 Bad Schwalbach ..... (0 61 24) 70 82-0  
www.dwrt.de  
*siehe Anzeige Seiten 58, 72 und 73*

**Malteser Hilfsdienst e.V. Hessen**

Landesgeschäftsstelle  
Adalbert-Stifter-Straße 15,  
65375 Oestrich-Winkel ..... (0 67 23) 68-0  
www.malteser.de  
*siehe Anzeige Seite 85*

**Sozialdienst katholischer Frauen**

Platter Str. 80, 65193 Wiesbaden ..... (06 11) 95 28 70  
www.skf-wiesbaden.de

**SoVD-Sozialverband Deutschland e.V.**

**Landesverband Hessen**  
Luisenstr. 41, 65197 Wiesbaden ..... (06 11) 8 51 08  
www.sovd-he.de

**Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V.**

Gärtnerweg 3,  
60322 Frankfurt am Main ..... (0 69) 714 002 - 0  
www.vdk.de

## INKLUSION / TEILHABE / GEMEINDEPSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

### Beratung, Betreuung, Ambulante Hilfen, Tagesstätten

#### Bad Schwalbach und Umgebung Bad Schwalbach (0 61 24)

#### Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus

Teilhabezentrum  
Gartenfeldstraße 15 ..... 70 82-1 00  
www.diakonie-wirt.de  
siehe Anzeige Seite 73

#### Sozialmedizinischer und Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes

Heimbacher Str. 7 ..... 5 10-3 83

Aarbergen (0 61 20)

#### Lebenshilfe Rheingau-Taunus e.V.

Ambulant Betreutes Wohnen für psychisch kranke Menschen  
Hauptstraße 14 ..... 90 55 62  
j.keiper-gemmer@lebenshilfe-rt.de  
www.lebenshilfe-rt.de  
siehe Anzeige Seiten 90 und 91

Taunusstein (0 61 28)

#### Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus

Alltagsassistenten Tagstruktur „Am Hopfengarten“  
Aarstraße 44 ..... (0 61 24) 70 82-1 55  
www.diakonie-wirt.de  
siehe Anzeige Seite 73

Rheingau  
Eltille (0 61 23)

#### Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle,  
Ambulant Betreutes Wohnen, Tagesstätte  
■ Schwalbacher Str. 41 ..... 7 90 70-60  
www.stiftung-lebensraum.org  
siehe Anzeige Seite 73

#### VITOS Klinik Eichberg

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Klinik für Psychosomatik, Wohnverbund und  
Ambulant Betreutes Wohnen  
Kloster-Eberbach-Str. 4 ..... 6 02 – 0  
siehe Anzeige Seite 44

#### VITOS Klinik Rheinhöhe

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
Psychosomatik und Psychotherapie  
Kloster-Eberbach-Str. 4 ..... 6 02 – 0  
siehe Anzeige Seite 44

Kiedrich (0 61 23)

#### Scivias Caritas gGmbH

Ambulant Betreutes Wohnen  
Suttonstraße 24 ..... 6 03-1 01  
info@scivias-caritas.de  
www.scivias-caritas.de

Rüdesheim (0 67 22)

#### Sozialmedizinischer und Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes

Geisenheimer Str. 77/79, ..... 4 07-91 05 oder 4 07-91 94

#### St. Vincenzstift gGmbH

Ambulant Betreutes Wohnen  
Ingelheimer Straße 6 ..... 9 37 19 11  
mail@vincenzstift.de  
www.vincenzstift.de

Geisenheim (0 67 22)

#### Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle,  
Ambulant Betreutes Wohnen  
■ Prälat-Werthmann-Str. 21 ..... (0 67 22) 4 96 52-60  
www.stiftung-lebensraum.org  
siehe Anzeige Seite 73

Idstein und Umgebung  
Idstein (0 61 26)

#### Regionale Diakonie Rheingau-Taunus

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle  
Schulgasse 7 ..... 9 53 70-2 25  
oder (0 61 24) 70 82-1 26

Alltagsassistenten Tagstruktur  
Fürstin-Henriette-Dorothea-Weg 1 ..... 9 53 70-2 55  
www.diakonie-wirt.de  
siehe Anzeige Seite 73

#### Sozialmedizinischer und Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes

Veitenmühlweg 5 ..... 9 59 57-79 25 oder 9 59 57-79 30  
oder 9 59 57-79 32

Hünstetten (0 61 26)

#### IB Behindertenhilfe Rheingau-Taunus

Betreutes Wohnen (ambulant)  
Auf der Langwies 1a ..... 9 51 96 41  
www.internationaler-bund.de

### Betreute Wohnformen

Bad Schwalbach und Umgebung  
Bad Schwalbach (0 61 24)

#### Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus

Alltagsassistenten Ambulant  
Gartenfeldstraße 15 ..... 70 82-1 40  
www.diakonie-wirt.de  
siehe Anzeige Seite 73

Aarbergen (0 61 20)

#### Lebenshilfe Rheingau-Taunus e.V.

Wohnen in eigener Häuslichkeit für Menschen mit  
psychischer Behinderung  
Hauptstr. 14 ..... 90 55-62  
j.keiper-gemmer@lebenshilfe-rt.de  
www.lebenshilfe-rt.de  
siehe Anzeige Seiten 90 und 91

► weiter auf Seite 92



[www.lebenshilfe-rt.de](http://www.lebenshilfe-rt.de)

 **Lebenshilfe**

**Wir brauchen  
viel mehr  
Menschlichkeit**

[www.lebenshilfe-untertaunus.de](http://www.lebenshilfe-untertaunus.de)





# Lebenshilfe

Rheingau-Taunus/Untertaunus e.V.

„Es gibt kaum ein beglückenderes Gefühl,  
als zu spüren, dass man für andere Menschen  
etwas sein kann.“

(Dietrich Bonhoeffer)

**Die Lebenshilfe Rheingau-Taunus und Lebenshilfe Untertaunus setzen sich seit über 50 Jahren für Menschen mit Behinderungen ein.**

Wir sind eine Gemeinschaft, die sich zur Aufgabe gemacht hat, diese Menschen zu fördern und zu begleiten und ihnen Lebensqualität und Lebensfreude zu ermöglichen. Gleichzeitig beraten und unterstützen wir ihre Angehörigen.

Wie alle Menschen sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderungen einzigartig und unverwechselbar. Sie sind Persönlichkeiten mit individuellen Vorlieben und Abneigungen, Stärken und Schwächen. Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt!

**Unser Spendenkonto**  
Nassauische Sparkasse  
IBAN: DE92 5105 0015 0277  
0021 92  
BIC: NASSDE55XXX

Unsere Dienstleistungen reichen vom Säuglingsalter, beginnend mit der Frühförderung, über unsere inklusiven Kindertagesstätten bis hin zu einem differenzierten Wohnangebot für erwachsene Menschen mit Behinderungen im ambulanten und stationären Bereich. In unseren Tagesstätten für Senioren mit Behinderung bieten wir Programme für die Gestaltung des Tages. Zudem stehen wir Betroffenen und ihren Familien bei Fragen rund um die Lebensführung und -gestaltung beratend zur Seite.

**Frühförderung**

**Kindertagesstätten**

**Stationäres Wohnen mit angeschlossener Tagesstätte**

**Ambulant betreutes Wohnen**

**Geschäftsstellen**  
Taunusstraße 30  
65326 Aarbergen  
Tel.: (06120) 90 55 - 0

info@lebenshilfe-rt.de  
www.lebenshilfe-rt.de

info@lebenshilfe-untertaunus.de  
www.lebenshilfe-untertaunus.de



**Rheingau**  
Eltville (0 61 23)

**Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus**

Psychosoziales Zentrum

- Schwalbacher Str. 41 ..... **7 90 70-60**  
www.stiftung-lebensraum.org  
siehe Anzeige Seite 73

Geisenheim (0 67 22)

**Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus**

Psychosoziales Zentrum

- Prälat-Werthmann-Str. 21 ..... **(0 67 22) 4 96 52-60**  
www.stiftung-lebensraum.org  
siehe Anzeige Seite 73

Oestrich-Winkel (0 61 23)

**Lebenshilfe Rheingau-Taunus e.V.**

Wohnen in eigener Häuslichkeit für Menschen mit psychischer Behinderung

- Römerstr. 22 ..... 88 57 39  
j.keiper-gemmer@lebenshilfe-rt.de  
www.lebenshilfe-rt.de  
siehe Anzeige Seiten 90 und 91

**Idstein und Umgebung**  
Idstein (0 61 26)

**Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus**

Alltagsassistentz Ambulant

- Fürstin-Henriette-Dorothea-Weg 1 ..... 9 53 70-2 40  
www.diakonie-wirt.de

**Stationäre Wohnformen**

**Rheingau**  
Eltville (0 61 23)

**Wohnverbände Vitos Rheingau gGmbH**

Kloster-Eberbach-Straße 4

- 65346 Eltville ..... 6 02-0  
info@vitos-rheingau.de  
www.vitos-rheingau.de  
siehe Anzeige Seite 44

Kiedrich (0 61 23)

**Scivias Caritas gGmbH**

Besondere Wohnformen Haus Maria, Haus Josef, Haus Valentin

- Suttonstraße 24 ..... 6 03-1 01  
info@scivias-caritas.de  
www.scivias-caritas.de

**Idstein und Umgebung**  
Idstein (0 61 26)

**Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus**

Alltagsassistentz Wohnen „Haus Viria“

- Fürstin-Dorothea-Henriette-Weg 1 ..... 9 53 70-2 60  
info.rheingau-taunus@regionale-diakonie.de  
www.diakonie-wirt.de  
siehe Anzeige Seite 73

**Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt.**

**Wir unterstützen Menschen bei der Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben durch:**

- Berufliche Qualifizierungsangebote für Erwachsene
- Bildungsmaßnahmen zur Berufsvorbereitung für Jugendliche und junge Erwachsene
- Flüchtlingsprojekte
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Essensverpflegung in Schulen und Kitas
- Hausmeisterservice
- Second-Hand-Läden



**Geschäftsstelle / Zentrale Taunusstein**

ProJob Rheingau-Taunus GmbH  
Konrad-Adenauer-Straße 15  
65232 Taunusstein  
Telefon **06128 9147-0**  
www.projob-rtk.de



IMPRESSUM / HERAUSGEBER



VBS-MEDIEN  
Verlagsbüro Tom Steigerwald  
Fach- und Sonderpublikationen  
Diezer Straße 4  
D-56368 Klingelbach  
  
Tel. 0 64 86 / 90 34 40  
Fax 0 64 86 / 90 34 42  
info@vbs-medien.de  
www.vbs-medien.de

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Kreisausschuss des Rheingau-Taunus-Kreises.

Alle Rechte vorbehalten. Zur besseren Lesbarkeit wurde teilweise auf eine geschlechtsspezifische Unterscheidung verzichtet.

Nachdruck, Übersetzungen und Reproduktion, gleich welcher Art, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der gemachten Angaben und Inhalte, da diese sich ständig ändern können. Irrtum vorbehalten.

**Mitarbeit:**

Jürgen Steigerwald, Sabine Bohnsack, Verena Trost, Dr. Beatrice Wagner, Sigrid Hansen (Verlagsbüro Steigerwald)

Monika Merkert, Maritta Borhauer, Beate Sohl (Kreisverwaltung Rheingau-Taunus-Kreis)

**Fotos:**

VBS-Medien, Kreisverwaltung Rheingau-Taunus-Kreis, Fromme, Fotolia/Adobe Stock  
Titelseite: Fotolia/Adobe Stock und Kreisverwaltung Rheingau-Taunus-Kreis



## Leben mit

- geistiger Behinderung
- erworbener Hirnschädigung
- psychischer Erkrankung

## Dienstleistungen:

- Individuelles Wohnen
- Bildung und Arbeit
- Tagesförderung
- Ambulante Assistenz
- Familienunterstützender Dienst
- Integrationshelfer
- Gastbetreuung/Verhinderungspflege
- Freizeit, Kultur und Sport
- Therapien
- Beratung, Selbsthilfe



stiftung scheuern

Im Leben leben

Am Burgberg 16 | 56377 Nassau  
www.stiftung-scheuern.de

## BERATUNG UND HILFEN

### AIDS-Beratung,

#### Gesundheitsamt Rheingau-Taunus-Kreis

Heimbacher Str. 7,  
65307 Bad Schwalbach ..... (0 61 24) 5 10-3 52  
oder ..... 5 10-5 72

### KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen: Gesundheitsamt

Heimbacher Str. 7, Bad Schwalbach  
Ansprechpartnerinnen Gudrun Schmitt-Rudorffer und  
Christine Stier ..... (0 61 24) 5 10-5 72 oder 5 10-3 81

Aus der Erfahrung heraus, dass sich Probleme gemeinsam mit anderen Betroffenen leichter bewältigen lassen als allein, haben sich auch im Rheingau-Taunus-Kreis viele Menschen in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Die Gruppen arbeiten eigenverantwortlich und treffen sich regelmäßig.

Die **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – KISS** (im Gesundheitsamt) begrüßt sehr das Engagement der vielen Selbsthilfegruppen im Landkreis und möchte die Arbeit der Gruppen bekannt machen und unterstützen.

Deshalb gibt die KISS regelmäßig ein Verzeichnis der **Selbsthilfegruppen im Rheingau-Taunus-Kreis** heraus,

das angefordert werden kann. Die Kontaktdaten der Gruppen sind auch auf der Internetseite des Rheingau-Taunus-Kreises zu finden unter **www.rheingau-taunus.de/gesundheit/selbsthilfegruppen**.

Die Selbsthilfekontaktstelle unterstützt Interessierte bei ihrer Suche nach einer geeigneten Gruppe und bietet zusätzlich Informationen über

- geleitete Gruppen, z.B. für Angehörige von Menschen mit Demenz oder für Menschen in Trauer
- Therapiesportgruppen
- Selbsthilfegruppen in angrenzenden Regionen
- bundesweite Selbsthilfeorganisationen
- bundesweite Kontaktadressen bei seltenen Krankheitsbildern.

## Behindertenhilfe, -beratung, -betreuung

### Lebenshilfe Rheingau-Taunus e.V.

Geschäftsstelle  
Taunusstr. 30,  
65326 Aarbergen-Michelbach.....(0 61 20) 90 55-0  
info@lebenshilfe-rt.de • www.lebenshilfe-rt.de  
*siehe Anzeige Seiten 90 und 91*

**Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus**

Psychoziale Kontakt- und Beratungsstelle  
 Postadresse: Gartenfeldstraße 15  
 Besucheradresse: Pestalozzistr. 7  
 65307 Bad Schwalbach ..... (0 61 24) 70 82-1 25  
 info.rheingau-taunus@regionale-diakonie.de  
 www.diakonie-wirt.de  
*siehe Anzeige Seite 73*

**Gemeinnützige Zuhause GmbH und  
Zuhause Mobil GmbH**

Storchenallee 2,  
 65201 Wiesbaden ..... (06 11) 1 82 83 21  
 www.zuhause-gmbh.de

**VfB – Verein für Behinderte**

Renate Liesendahl ..... (0 61 23) 6 27 85

**BSK – Selbsthilfe Körperbehinderter  
Wiesbaden / Niedernhausen**

Ursula Büttner ..... (0 61 27) 34 61  
 www.bsk-ev.de  
 Handicapt-aktiv-Forum Idstein + Umgebung  
 Siegbert Neid ..... (0 61 26) 58 86 91  
 Wir treffen uns einmal im Monat. Handicaps unseres täglichen Lebens sind unsere Themen. Als Teilnehmer des Forums hat jeder die Möglichkeit, sein Anliegen darzustellen. Wir sind in Idstein und Umgebung aktiv. Die Themen werden in der Gruppe besprochen und dann einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht oder zuständige Behörden – Stellen – Personen werden angesprochen. Wir treten auch dabei als Gruppe auf. Die Aufgabe des gewählten Sprechers ist es, Gesprächsrunden vorzubereiten, zu moderieren und Kontakte herzustellen.

**Sozialmedizinischer und Sozialpsychiatrischer Dienst  
des Gesundheitsamtes**

Bad Schwalbach, Heimbacher Str. 7 ..... (0 61 24) 5 10-3 83  
 Rüdeshheim, Geisenheimer Str. 77/79 ..... (0 67 22) 4 07-91 05  
 oder 4 07-91 94  
 Idstein, Veitenmühlweg 5 ..... (0 61 26) 9 59 57-79 25  
 oder 9 59 57-79 30 oder 9 59 57-79 32

**Chronische Krankheiten****Aphasie Selbsthilfegruppe Idstein**

(Sprach- und Sprechstörungen)  
 Rainer Frohn ..... (0 61 27) 16 15

**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.  
Gruppe Wiesbaden / Idstein**

Dieter Gerlach ..... (0 61 26) 5 05 86 36

**Diabetes SHG Wiesbaden  
Diabetes SHG Hochheim**

Lieselotte Knab ..... (0 61 26) 9 59 28 10  
 oder (01 78) 4 83 28 89

**Dystonie Selbsthilfe Rhein-Main**

Marionweiser@dystonie.de

**Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Rheingau**

Petra Töpfer ..... (0 67 26) 12 02

**handicapt aktiv forum - Idstein und Umgebung**

Siegbert Neid ..... (0 61 26) 58 86 91

**Hepatitis Selbsthilfe Rhein-Main e.V.**

Rüdigerstr. 27, 65189 Wiesbaden ..... (06 11) 7 63 79 64

**Deutsche ILCO e.V. – Vereinigung für  
Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs,  
Gruppe Rheingau**

Dr. Jürgen Hoffmann ..... (0 67 23) 22 61  
 www.ilco.de

**Multiple Sklerose  
Selbsthilfegruppe Rheingau-Taunus**

Marion Thiele ..... (0 61 23) 15 66

**Multiple Sklerose  
Stammtisch Rheingau-Taunus-Wiesbaden**

Christel Grosch ..... (0 61 24) 18 62

**Osteoporose Selbsthilfegruppe Bad Schwalbach**

Helga Druckenmüller ..... (0 61 28) 4 26 28

**Osteoporose Selbsthilfegruppe Rheingau**

Eltville, Roswitha Spohr ..... (0 61 23) 7 12 23

**Osteoporose Selbsthilfegruppe Rheingau-Mitte**

Geisenheim, S. Fullbrecht-Wollner ..... (0 67 23) 8 76 54

**Parkinson Selbsthilfegruppe Rheingau**

Matthias Manuel ..... (0 61 23) 60 54 12

**„Pro Retina“ Deutschland e.V.**

Regionalgruppe Wiesbaden  
 Wolfgang Schweinfurth ..... (0 61 36) 85 05 79  
 www.pro-retina.de

**Regionalgruppe Wiesbaden - Untertaunus  
in der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V.**

Rainer Lenk ..... (0 61 28) 7 28 24

**Rheuma-Liga Hessen e.V.  
Selbsthilfegruppe Rheingau**

Ilse Breßler ..... (0 61 23) 7 14 83  
 www.rheuma-liga.de

**Rheuma-Liga Hessen e.V.  
Selbsthilfegruppe Taunusstein**

Beate Helmer ..... (0 67 75) 96 95 75

**Sarkoidose-Netzwerk e.V.,**

Udo Leichtfuß ..... (01 70) 4 44 26 45



## Familien, Ehe- und Schwangerschaftskonfliktberatung

### Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus

Schwangerenberatung  
Anerkannte Beratungsstelle für  
Schwangerschaftskonfliktberatung

- 65307 Bad Schwalbach,  
Gartenfeldstr. 15 ..... (0 61 26) 9 53 70-2 26  
www.diakonie-wirt.de
- 65510 Idstein, Schulgasse 7 ..... (0 61 26) 9 53 70-2 26  
siehe Anzeige Seite 72

### Hock Martina

Systemische Familienberaterin, Aufstellerin  
Rüdesheim, Am Eibinger Tor 3 ..... (0 67 22) 75 00 30  
www.martina-hock.de

## Flüchtlings- und Migrationsberatung

### Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus

Migrationsberatung ..... (0 61 24) 70 82-1 29  
Postadresse: Gartenfeldstr. 15  
Besucheradresse: Pestalozzistr. 7  
65307 Bad Schwalbach  
Flüchtlingsberatung ..... (0 61 26) 9 53 70-2 29  
Schulgasse 7, 65510 Idstein  
www.diakonie-wirt.de

## Gesetzliche Betreuung, Betreuungsvereine

### Betreuungsvereine:

#### Caritasverband

##### Wiesbaden-Rheingau-Taunus e.V.

Friedrichstr. 26-28, 65199 Wiesbaden ..... (06 11) 1 74-0  
www.caritas-wiesbaden-rheingau-taunus.de

##### Gesetzliche Betreuung:

Gemeinnützige Vereine übernehmen als Betreuungsvereine (§ 1908 BGB) gesetzliche Betreuungen für Menschen (§ 1897 BGB), die durch körperliche und/oder geistige Gebrechen, bzw. psychische Erkrankungen oder ähnliches nicht in der Lage sind, ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise zu erledigen. Es werden Menschen unabhängig von Herkunft, Nationalität, Konfession und Vermögen betreut.

Die rechtliche Betreuung wird dort eingesetzt, wo sie unbedingt erforderlich ist und wo es keine Alternativen zu einer Betreuung gibt. Eine der wesentlichen Aufgaben der gesetzlichen Betreuer der Betreuungsvereine im Rahmen der persönlichen und rechtlichen Betreuung ist es dem/der Betreuten die größtmögliche Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft zu eröffnen, zu stabilisieren und dessen Entscheidungskompetenzen zu stärken. Der Betreuer richtet sich dabei, sofern möglich, nach Wohl, Wünschen und Vorstellungen des Betreuten. Er ist somit Anwalt der Interessen des Betreuten gegenüber staatlichen und privaten Stellen.

## Hilfe auf einen Klick (Online-Hilfen)

- Arztsuche im Internet  
www.jameda.de  
250.000 eingetragene Ärzte
- Kliniksuche im Internet  
www.weisse-liste.de  
spezielle Arzt- und Klinikdatenbank der Bertelsmann Stiftung
- AOK Pflegeheim- und Pflegedienstsuche im Internet  
www.pflege-navigator.de

## Kinder und Jugendliche, Eltern

### Down Syndrom Selbsthilfegruppe

Barbara Bosenius ..... (0 61 28) 4 53 95

### Kohki e.V. Herzkranke Kinder

Monika Hensel ..... (0 67 75) 9 60 99 99

### Lebenshilfe Untertaunus e.V.

#### Frühförder- und Frühberatungsstelle Taunusstein

Gottfried-Keller-Str. 2a, 65232 Taunusstein  
Telefon (0 61 28) 9 36 48-1 00  
fruehfoerderstelle@lebenshilfe-untertaunus.de  
www.lebenshilfe-untertaunus.de  
siehe Anzeige Seiten 90 und 91

### Max & Moritz - Ambulante Jugendhilfe,

Chauvignystr. 17 ..... 40 61 07

### Pustebume – Rheingau-Taunus e.V. Pflege- und Adoptivelterngruppe

..... (0 61 24) 99 65  
www.pustebume-rheingau-taunus.de

### Väteraufbruch für Kinder

#### Ortsgruppe Wiesbaden e. V.

Hammerweg 24,  
65307 Bad Schwalbach ..... (01 57) 54 73 94 57  
www.vafk.de

## Krebserkrankungen

### AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte

Regionalgruppe 65 Wiesbaden/Rheingau  
Ansgar Geilich ..... (0 67 22) 13 15

### Bezirksverein der Kehlkopferierten

Rhein-Nahe-Pfalz e.V.  
Selbsthilfegruppe für Patienten mit Tumoren der oberen  
Atem- und Speisewege  
Sertoriusring 3, 55126 Mainz ..... (0 61 31) 47 69 90

### Frauenselbsthilfe nach Krebs

Gruppe Rheingau  
Ruth Kühn ..... (0 67 23) 42 44

## INKLUSIONS-ANGEBOTE

### Werkstätten für Behinderte

#### facettenwerk

Pfälzer Straße 9, 65203 Wiesbaden  
 Ansprechpartner: Dr. Simeon Ries  
 Telefon ..... (06 11) 17 49-1 12  
 info@facettenwerk.de  
 www.facettenwerk.de  
*siehe auch Anzeige Seiten 97*

#### Sankt Vincenzstift gGmbH

Rheingau-Werkstätten  
 Vincenzstr. 60, 65385 Rüdesheim am Rhein  
 Ansprechpartnerin: Simone Dietzel  
 Telefon ..... (0 67 22) 9 01-4 61  
 www.rheingau-werkstaetten.de  
 www.st.vincenzstift.de

### Fachberatung Frühförderung

#### Lebenshilfe Untertaunus e. V.

Frühförder- und Frühberatungsstelle Taunusstein  
 Petra Tews (Leiterin)  
 Gottfried-Keller-Straße 2a  
 65232 Taunusstein  
 Telefon ..... (0 61 28) 9 36 48-1 00  
 fruehfoerderstelle@lebenshilfe-untertaunus.de  
 www.lebenshilfe-untertaunus.de  
*siehe auch Anzeige Seiten 90 und 91*

#### balance Hünstetten

##### ■ Auf dem Haarbau 1

**65510 Hünstetten-Görsroth ..... 9 58 68 68**  
 mail@balance-huenstetten.de · www.balance-huenstetten.de



### Familienunterstützende/-entlastende Dienste

#### Gemeinnützige Zuhause Mobil GmbH

**Storchenallee 2, 65201 Wiesbaden**  
**Regionalbüros Rheingau-Taunus-Kreis**  
 Gerichtsstraße 5, 65510 Idstein  
 Leiter: Matthias Sieverding  
 Telefon ..... (0 61 26) 58 44 67  
 mobile-betreuung-rtk@ifb-stiftung.de  
 www.ifb-stiftung.de  
 Rheingaustraße 29, 65375 Oestrich-Winkel  
 Leiter: Matthias Sieverding  
 Telefon ..... (0 67 23) 6 03 49 70  
 mobile-betreuung-rtk@ifb-stiftung.de  
 www.ifb-stiftung.de

### Inklusive KiTas

#### Lebenshilfe Rheingau-Taunus e. V.

Inklusive Kindertagsstätte „Am Gänsberg“  
 Hubert Lorenz-Medick (Leiter)  
 Konrad-Adenauer-Str. 33, 65510 Idstein  
 Telefon ..... (0 61 26) 5 55 07  
 kita-idstein@lebenshilfe-rt.de  
 www.lebenshilfe-rt.de  
*siehe auch Anzeige Seiten 90 und 91*

#### Lebenshilfe Rheingau-Taunus e. V.

Inklusive Kindertagsstätte Langschied  
 im „Walter-Großer-Haus“  
 Caroline Maier-Höhne (Leiterin)  
 Hunsrückstr. 1, 65321 Heidenrod-Langschied  
 Telefon ..... (0 61 20) 80 28  
 kita-langschied@lebenshilfe-rt.de  
 www.lebenshilfe-rt.de  
*siehe auch Anzeige Seiten 90 und 91*

### Schulische Angebote / Integrationspädagogik

#### Lindenschule

##### Schule für Praktisch Bildbare des Rheingau-Taunus-Kreises

Bleidenstadter Weg 14,  
 65329 Hohenstein-Breithardt  
 Telefon ..... (0 61 20) 13 02  
 www.lindenschule-breithardt.de



# Wir sind bunt, voller Facetten und guter Ideen.

*Unsere Leidenschaft ist es, Menschen mit Beeinträchtigungen zu fördern. Und dies tun wir seit mehr als 50 Jahren mit großem Erfolg: Unser Team engagiert sich in fünf anerkannten Werkstätten mit daran angeschlossenen Tagesförderstätten. Hinter uns steht der Gemeinnützige Verein für Behindertenhilfe Wiesbaden und Rheingau-Taunus-Kreis.*

*Wir sind stolz darauf, individuell angepasste Arbeitsplätze für Menschen mit Beeinträchtigung anbieten zu können. Diese Jobs spiegeln unser facettenreiches Portfolio wieder, das wir modernen Anlagen aber vor allem unseren qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verdanken.*

*Wir sind Vorbild der Inklusionsbewegung für eine sich nachhaltig gestaltende Gesellschaft. Als gefragter Arbeitgeber der Region stellen wir uns zeitgemäßen Herausforderungen und gestalten unsere Angebote, um den Wünschen der Gesellschaft nach Inklusion entsprechend gerecht zu werden. Es ist für uns eine Selbstverständlichkeit als Institution den Bedürfnissen und dem Wohl der Menschen zu dienen.*



## facettenwerk

Behindertenhilfe • Wiesbaden • Rheingau • Taunus



Gemeinnütziger Verein für Behindertenhilfe  
Wiesbaden und Rheingau-Taunus-Kreis e.V.  
0611 – 1749-112 · info@facettenwerk.de

### **Bildung**

Im Berufsbildungsbereich des Facettenwerks finden wir gemeinsam heraus, was ein guter Arbeitsplatz für Sie ist. Das kann in der Werkstatt sein, auf einer Außenarbeitsstelle oder im allgemeinen Arbeitsmarkt. Gemeinsam entwickeln wir Ihre Bildungsziele und berufliche Perspektiven!

### **Arbeiten und Fördern**

Das breite Angebot des Facettenwerks ermöglicht Menschen mit Beeinträchtigung, sich zu entwickeln, einen Beruf zu erlernen und diesen auszuüben. Wir betrachten dabei jeden Menschen individuell und ganzheitlich und unterstützen bei der Entfaltung der persönlichen beruflichen Laufbahn. Dabei ist uns wichtig, dass wir gemeinsam das passende Bildungsangebot oder berufliche Angebot suchen und finden – in unseren Betrieben oder außerhalb.

### **Dienstleistungen und Produkte**

Wir bearbeiten Ihre Aufträge in unseren Werkstätten und Betrieben – professionell, termintreu und flexibel. Aufgrund langjähriger Erfahrungen unserer Werkstätten bieten wir wertvolle Leistungen und Services für Unternehmen, Institutionen und Privatpersonen.

### **Tagesraum**

Wir betreuen, fördern und begleiten Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf individuell. Von Montag bis Freitag erfahren Sie einen strukturierten Tagesablauf, der Ihnen Sicherheit gibt. Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf werden in Kleingruppen betreut und von unseren Fachkräften individuell gefördert. So gestalten wir die soziale Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft.

### **Nachhaltigkeit**

Als Grundstein für eine nachhaltige, gerechte und vielfältige Gesellschaft, fordert das Facettenwerk das Recht auf Teilhabe auf ökologischer, ökonomischer und sozialer Ebene für Menschen mit Behinderung ein.

# „Hier wissen alle, wovon ich rede“

## Selbsthilfegruppen in Rheingau-Taunus

**Menschen, die ihre schwierige gesundheitliche oder soziale Situation meistern wollen, finden in Selbsthilfegruppen Unterstützung durch die Erfahrungen und die Solidarität der in gleicher Weise Betroffenen. Bei der Bewältigung einer Krankheit oder Behinderung bieten die Gruppen eine wirkungsvolle Ergänzung der ärztlichen Behandlung und sind aus dem Gesundheitssystem nicht mehr wegzudenken.**

Im Rheingau-Taunus-Kreis gibt es Selbsthilfegruppen zu zahlreichen Themen. Viele bestehen bereits über eine lange Zeit, andere sind in den letzten Jahren entstanden. Es ist sehr erfreulich, dass sich immer wieder Menschen finden, die eine Gruppe gründen und sie durch ihr Engagement mit Leben füllen.

### Verzeichnis der Selbsthilfegruppen als Faltblatt und im Internet

Jedes Jahr gibt die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), die im Gesundheitsamt der Kreisverwaltung in Bad Schwalbach angesiedelt ist, ein neues Verzeichnis der Selbsthilfegruppen für den Rheingau-Taunus-Kreis in Form eines Faltblattes heraus. Es nennt zu den verschiedenen Gruppen die jeweiligen Ansprechpersonen aus dem Landkreis, die den Bürgerinnen und Bürgern mit Informationen zu ihren Gruppen zu Verfügung stehen. Das Faltblatt wird in Rathäusern, Apotheken und Arztpraxen ausgelegt. Außerdem wird es auf Anfrage zugesandt.

Auch auf der Internetseite des Rheingau-Taunus-Kreises ([www.rheingau-taunus.de](http://www.rheingau-taunus.de)) werden unter [www.rheingau-taunus.de/gesundheits/selbsthilfegruppen](http://www.rheingau-taunus.de/gesundheits/selbsthilfegruppen) die Gruppen geordnet nach Themenbereichen aufgelistet. Diese Daten werden kontinuierlich aktualisiert.

Wer bei der Suche nach einem bestimmten Thema nicht fündig wird oder weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen oder -verbänden, auch auf Landes- oder Bundesebene, sucht, findet Hilfe und Beratung bei der Selbsthilfekontaktstelle.

### Was können Selbsthilfegruppen bieten?

Die Motive, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, können von Mensch zu Mensch verschieden sein. Auch die Schwerpunkte der Gruppen sind nicht immer gleich.

Prinzipiell bieten Selbsthilfegruppen Menschen bei chronischen Krankheiten, Behinderungen, Sucht oder in schwierigen Lebenssituationen Orientierung und Unterstützung. Die Gruppenarbeit kann dem Einzelnen eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst bieten, befördert wechselseitiges Lernen, ermöglicht es, Lösungen zu finden und neue Wege zu gehen.

Der persönliche Austausch bietet die Möglichkeit, zusätzliche Informationen zu erhalten, ist motivierend und gibt Impulse für den Alltag. Sehr entlastend kann das besondere Verständnis der anderen Gruppenmitglieder sein, die ganz genau wissen, wovon die Rede ist. Die Gespräche können helfen, aus Verunsicherung oder Verzweiflung

herauszufinden und wieder neuen Mut zu fassen. Einige Gruppen legen großen Wert auf das soziale Miteinander und organisieren gemeinsame Unternehmungen. Die Gruppe kann es auch als ihre Aufgabe sehen, Aufklärungsarbeit in der Öffentlichkeit zu leisten und Einfluss auf das medizinische oder soziale Versorgungssystem zu nehmen.

### Arbeitsprinzipien von Selbsthilfegruppen

Die Grundidee der Selbsthilfegruppenarbeit ist, dass Menschen Experten in eigener Sache sind. Aus eigener Erfahrung wissen sie, welche Probleme mit ihrer Lebenssituation verbunden sind, welche Herausforderungen bewältigt werden müssen und welche Angebote hilfreich waren und von wem sie gar nicht profitieren konnten.

Daher gibt es in Selbsthilfegruppen keine professionellen Leiterinnen und Leiter und auch keine nicht selbst betroffene ehrenamtliche Leitung. Alle Gruppenmitglieder sind in dieser Hinsicht gleich. Die gegenseitige Hilfe steht im Mittelpunkt.

Die Gruppe entscheidet selbst, wann sie Expertinnen und Experten für einen Vortrag oder eine Beratung einladen möchte.

Die Gruppen treffen sich regelmäßig und sind für Neue offen. Sie sind unabhängig, politisch und weltanschaulich neutral und nicht gewerblich ausgerichtet. Manchmal wird ein Unkostenbeitrag für Raummiete oder Kaffee erhoben oder auch ein Mitgliedsbeitrag bei den Gruppen, die im Rahmen von gemeinnützigen Vereinen oder



Verbänden organisiert sind. Ansonsten ist die Teilnahme kostenlos.

### Ohne Verantwortung für die Gruppenarbeit geht es nicht

Möglichst alle in einer Gruppe sollen aktiv sein und sich an den anstehenden Aufgaben beteiligen. Da nicht jeder und jede die gleichen Fähigkeiten oder auch Möglichkeiten dazu hat, gibt es in den meisten Gruppen Personen, die sich ganz besonders für das Gelingen der Gruppe engagieren und Ansprechperson auch für Außenstehende sind. Je nach Ausrichtung der Gruppe gibt es mehr oder weniger zu organisieren. Manche Gruppen beraten auch am Telefon oder bieten Besuche im Krankenhaus oder zu Hause für ihre kranken Mitglieder oder Neubetroffene an. Andere organisieren Vorträge und Unternehmungen oder Informationsstände, um für das gemeinsame Anliegen zu werben. In Gruppen, die sich als Verein organisieren, sind verschiedene Funktionen personell zu besetzen, bestimmte Versammlungen abzuhalten und Abrechnungen zu machen.

All diese Arbeit erfolgt ehrenamtlich und hat einen wichtigen gesellschaftlichen Stellenwert. Ohne diese besonders engagierten Menschen gäbe es die Gruppen nicht.



Foto: Fotolia

### Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Rheingau-Taunus-Kreis steht für kompetente Unterstützungsleistungen:

- Sie informiert über Möglichkeiten und Grenzen von Gruppenselbsthilfe,
- führt ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen des Rheingau-Taunus-Kreises, das regelmäßig aktualisiert und veröffentlicht wird,
- unterstützt Interessentinnen und Interessenten bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe, dabei weist sie bei Bedarf auch auf professionelle Hilfsangebote hin oder informiert zu überregionalen Angeboten der Selbsthilfe.
- Sie unterstützt und berät Selbsthilfegruppen in allen Fragen der Gruppenarbeit, bei organisatorischen oder konzeptionellen Fragen und bei der Öffentlichkeitsarbeit,
- informiert über Fördermöglichkeiten,
- unterstützt die Vernetzung der regionalen Gruppen
- und bietet Fortbildungen für die Mitglieder der Selbsthilfegruppen an.
- Insbesondere bietet sie Beratung und Unterstützung bei der Gründung von Gruppen an.
- Mit den Mitgliedern der Arbeitsgemeinschaft der Hessischen Selbsthilfekontaktstellen steht sie in regelmäßigem kollegialen Austausch und sichert so die Qualität dieses Informations-, Beratungs- und Vermittlungsangebotes.

### Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

Gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle des Gesundheitsamtes Wiesbaden und dem Bürgerkolleg Wiesbaden organisiert die Selbsthilfekontaktstelle des Rheingau-Taunus-Kreises Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen. Diese Veranstaltungen werden gut besucht. Fortbildungsthemen sind beispielsweise Kommunikation in der Gruppe, hilfreiche Gruppenregeln, Mitgliedergewinnung, die Rolle der Gruppenleitung.

#### Selbsthilfekontaktstelle des Rheingau-Taunus-Kreises:

Anschrift:  
Gesundheitsamt  
Selbsthilfekontaktstelle  
Heimbacher Straße 7  
65307 Bad Schwalbach

**Leben - mit und nach Krebs, Bad Schwalbach**

Manfred Lang ..... (01 72) 4 65 83 67

**Prostata Selbsthilfegruppe****Wiesbaden und Umgebung**Wolfgang Jacob ..... (0 61 26) 95 69 88  
www.prostatashg-wi.de**Seelische Gesundheit****Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus**Gartenfeldstraße 15,  
65307 Bad Schwalbach ..... (0 61 24) 70 82-1 00  
www.diakonie-wirt.deTeilhabeangebote für Menschen mit Behinderung im Unter-  
taunus: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen, Teilha-  
beleistungen: Alltagsassistenten Ambulant, Tagesstruktur und  
Wohnen

Ansprechpartner

Heidi Messerschmidt-Weber ..... (0 61 24) 70 82-1 40  
*siehe Anzeige Seite 73***Lebenshilfe Rheingau-Taunus e.V.**Wohnen in eigener Häuslichkeit für Menschen mit  
psychischer Behinderung

Hauptstr. 14, 65326 Aarbergen-Michelbach

Telefon ..... (0 61 20) 90 55-62

Büro Rheingau

Römerstr. 22, 65375 Oestrich-Winkel

Telefon ..... (0 67 23) 88 57 39

j.keiper-gemmer@lebenshilfe-rt.de

www.lebenshilfe-rt.de

Die Lebenshilfe unterstützt und berät Menschen mit seeli-  
schen Problemen und deren Angehörige, die sich Assistenz  
und Betreuung im Alltag wünschen oder brauchen, um in ih-  
rem häuslichen Bereich und sozialen Umfeld leben zu können.  
*siehe Anzeige Seiten 90 und 91***Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus**

Psychosoziales Zentrum

## ■ Schwalbacher Str. 41,

65343 Eltville ..... (0 61 23) 7 90 70-60

**Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus**

Psychosoziales Zentrum

## ■ Karl-Erhardt-Str. 1,

65366 Geisenheim ..... (0 61 23) 7 90 70-60

(0 61 23) 7 90 70-60

www.stiftung-lebensraum.org

Wir bieten seelisch behinderten Menschen Unterstützung  
und Begleitung in unseren Psychosozialen Zentren.*siehe Anzeige Seite 73***Sozialmedizinischer und Sozialpsychiatrischer Dienst  
des Gesundheitsamtes**

Bad Schwalbach, Heimbacher Str. 7 ..... (0 61 24) 5 10-3 83

Rüdesheim, Geisenheimer Str. 77/79 ..... (0 67 22) 4 07-91 05  
oder 4 07-91 94Idstein, Veitenmühlweg 5 ..... (0 61 26) 9 59 57-79 25  
oder 9 59 57-79 30 oder 9 59 57-79 32**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen,  
Rheingau**

Anke Paulus ..... (01 76) 24 93 47 48

**Selbsthilfegruppe Ängste - Depressionen**

Idstein

Gerd Pullmann ..... (01 76) 34 42 10 65

**Selbsthilfegruppe Depressionen**

Idstein

Nicole Daniel ..... (0 61 28) 60 93 65

**ASE - Selbsthilfegruppe für Angehörige  
seelisch kranker Menschen, Eltville**

..... (01 51) 51 07 44 47

**Gesprächskreis für Menschen mit Angststörungen  
und Depressionen, Taunusstein - Bleidenstadt**

Renate ..... (0 61 28) 4 41 85

**Forum Schmiede e.V., Taunusstein**Heidi Höhn ..... (0 61 28) 4 12 51  
www.forum-schmiede.deDas Forum Schmiede e. V. ist eine Selbsthilfegruppe, die sich  
die Integration von Menschen mit seelischen Problemen oder  
zumindest die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zum Ziel  
gemacht hat. Unsere Gruppe besteht seit 1990. Der eingetra-  
gene Verein wurde Anfang 2000 im Atelier „Alte Schmiede“  
in Taunusstein-Hahn gegründet. Vorstand und Mitgliedschaft  
unseres Vereins setzt sich aus Betroffenen mit psychiatrischer  
Krisenerfahrung und deren Angehörigen zusammen. Zu un-  
serer Gruppe gehören Menschen, die alle möglichen Wie-  
dereingliederungsmaßnahmen durchlaufen haben und den-  
noch ohne Arbeit sind. Wie wir immer wieder zeigen, wollen  
wir zum Gemeinwesen etwas Positives beitragen.**Sucht****(Beratungsstellen, Selbsthilfe, Einrichtungen)****Selbsthilfegruppen „Neue Hoffnung“ e. V.,  
Oestrich-Winkel**Suchtzentrum Rheingau ..... (0 67 23) 99 93 33  
www.beratungsstelle-neue-hoffnung.de**Kreuzbundgruppe Bad Schwalbach**ab 18.00 Uhr ..... (0 61 24) 18 38  
www.kreuzbund.de**Selbsthilfegruppe der Guttemplergemeinschaft  
„Altenstein“, Taunusstein - Neuhof**Stephan Emsermann ..... (0173) 5 83 03 09  
www.guttempler.de**Kreuzbundgruppen Idstein**Norbert Libbach ..... (0 61 26) 58 34 86  
www.kreuzbund.de**Kreuzbundgruppen DV Limburg****Gruppe Idstein 3****Idstein - Wörsdorf**Hans-Jürgen Nau ..... (0 61 26) 7 00 10 92  
www.kreuzbund.de**Kreuzbundgruppen Idstein - Wörsdorf**

Wolfgang Klein ..... (0 61 26) 22 42 06

**Sozialmedizinischer und Sozialpsychiatrischer Dienst  
des Gesundheitsamtes**

Bad Schwalbach, Heimbacher Str. 7 ..... (0 61 24) 5 10-3 83

Rüdesheim, Geisenheimer Str. 77/79 ..... (0 67 22) 4 07-91 05  
oder 4 07-91 94Idstein, Veitenmühlweg 5 ..... (0 61 26) 9 59 57-79 25  
oder 9 59 57-79 30 oder 9 59 57-79 32

**Therapiedorf Villa Lilly**

Adolphus Busch Allee,  
65307 Bad Schwalbach ..... (0 61 24) 70 08 - 0  
www.jj-ev.de

**Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe  
für den Rheingau-Taunus-Kreis**

Aarstr. 44, 65232 Taunusstein .....(0 61 28) 30 31

**Spezielle Gruppen & Angebote****Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V.****Hilfe zur Selbsthilfe Demenz**

65343 Eltville am Rhein, Kiliansring 7 .....(0 61 23) 7 05 01 19  
www.alzheimer-rheingau-taunus.de  
www.netzwerk-demenz-rtk.de

Das Herzstück der Alzheimer Gesellschaft Rheingau-Taunus e.V. sind die fachlich moderierten Gesprächskreise für Angehörige und andere Wegbegleiter von Menschen mit Demenz. Darüber hinaus berät der Verein am Telefon oder in einem persönlichen Gespräch. Diese Leistungen sind kostenlos. Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Als Mitglied in der Deutschen Alzheimer Gesellschaft hat der gemeinnützige Verein zu dem die Aufgabe, die Öffentlichkeit für das Thema Demenz zu sensibilisieren und Aufklärungsarbeit zu leisten. Als Fachstelle Demenz steuert der Verein das Netzwerk Demenz Rheingau-Taunus. Bei allem geht es immer um die Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen.

**Augenschule – ganzheitliches Augentraining**

Ute Goetze  
Kiliansring 7, 65343 Eltville ..... (0 61 29) 46 94 95  
www.augen-schule.de

**NAKOS e.V.**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Wilhelmsdorfer Str. 39,  
10627 Berlin ..... (0 30) 31 01 89 60  
www.nakos.de

**Nachbarschaftshilfe Taunusstein e.V.**

Mainzer Allee 38,  
65232 Taunusstein-Wehen .....(0 61 28) 74 01 23  
www.nachbarschaftshilfe-taunusstein.de

**Nachbarschaftshilfe Oberer Rheingau (NOR) e.V.**

Eltville-Walluf-Kiedrich  
Kiliansring 5,  
65343 Eltville ..... (0 61 23) 50 35 95  
www.nachbarschaftshilfe-oberer-rheingau.de

**Wichtige bundesweite Adressen****Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe**

Carstennstraße 58, 12205 Berlin ..... (0 30) 85 40 4-0  
info@bageh.de · www.bageh.de

**Sozialverband VdK Deutschland e.V.**

Linienstr. 131, 10115 Berlin ..... (0 30) 9 21 05 80-0  
www.vdk.de

**Bundesarbeitsgemeinschaft****Mehr Sicherheit für Kinder e.V.**

Christian-Lassen-Str. 11a, 53117 Bonn, ..... (02 28) 68 83 40  
www.kindersicherheit.de

**Allgemeiner Patienten-Verband e.V.**

Bundespatientenstelle  
Deutschhaus-Straße 28, 35037 Marburg ..... (0 64 21) 6 47 35  
www.patienten-verband.de

**Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.**

Raiffeisenstr. 18, 35043 Marburg ..... (0 64 21) 4 91-0  
www.lebenshilfe.de

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.**

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin ..... (0 30) 8 93 40 14  
www.dag-shg.de

**Deutsches Grünes Kreuz e.V.**

Biegenstr. 6, 35037 Marburg ..... (0 64 21) 29 30  
www.dgk.de

**Bundesarbeitsgemeinschaft****Selbsthilfe e.V. (BAG Selbsthilfe)**

Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf ..... (02 11) 31 00 60  
www.bag-selbsthilfe.de

**Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)**

Stralauer Straße 63, 10179 Berlin ..... (0 30) 7 26 22 20  
www.sovd.de

**Deutsches Rotes Kreuz (DRK)**

Generalsekretariat  
Carstennstraße 58, 12205 Berlin ..... (0 30) 85 40 40  
www.drk.de

**Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in  
Deutschland e.V.**

Hebelstraße 6, 60318 Frankfurt am Main .....(0 69) 9 44 37 10  
www.zwst.org

**AWO Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.**

Heinrich-Albertz-Haus  
Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin ..... (0 30) 26 30 9 - 0  
www.awo.org

**Diakonie Deutschland –****Evangelischer Bundesverband****Evang. Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.**

Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin ..... (0 30) 65 211-0  
www.diakonie.de

**Deutscher Caritasverband e.V.**

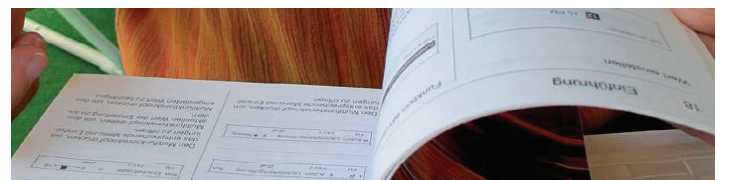
Karlstraße 40, 79104 Freiburg .....(07 61) 20 00  
www.caritas.de

**Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband –  
Gesamtverband e.V.**

Oranienburger Straße 13 –14, 10178 Berlin .....(0 30) 24 63 60  
www.der-paritaetische.de

**Deutscher Olympischer Sportbund**

Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement  
Otto-Fleck-Schneise 12,  
60528 Frankfurt am Main ..... (0 69) 6 70 00  
Angebotsverzeichnis unter:  
www.service-sportprogesundheit.de



**von Buttlar-Fransecky-Stift e.V.**

*Alten- und Pflegeheim, Eltville/Erbach*



„Mehr als nur vier Wände“



❖ **Kurzzeitpflege** ❖

❖ **Verhinderungspflege** ❖

❖ **Vollstationäre Pflege** ❖

**Mittagessen-Mobil**

Täglich frisch zubereitet aus der  
Stiftsküche zu Ihnen auf den Tisch  
**für Eltville / Erbach / Kiedrich**  
Informationen • Bestellungen • Menüplan  
**0 61 23 / 92 35 81**

**Wir beraten Sie persönlich.**

**Gerne senden wir Ihnen unseren Hausprospekt zu.**

**Stellenbezeichnung (m/w/d) / Ort**

Herz-Kreislauf-Praxis

**Medizinische Fachangestellte**Herz-Kreislauf Praxis Tanusstein  
Grillparzerstraße 38  
65232 Tanusstein-Hahn

Tel.: 0 61 28 - 74 06 30

E-Mail: taunusstein@herz-kreislauf-praxis.de

Web: www.herz-kreislauf-praxis.de/jobs/

Gemeinschaftspraxis für  
Radiologie und Nuklearmedizin**Mitarbeiter an der Anmeldung  
und weitere**radiomed Tanusstein  
Mühlfeldstraße 22  
65232 Tanusstein

Tel.: 0 61 28 - 8 60 64 80

E-Mail: info@radiomed-praxis.de

Web: www.radiomed-praxis.de/jobs



Otto-Fricke-Krankenhaus

**Physiotherapeut  
und weitere**Otto-Fricke-Krankenhaus  
Martha-von-Opel-Weg 34 a  
65307 Bad Schwalbach

Tel.: 0 61 24 - 5 06-0

E-Mail: personalwesen@otto-fricke-krankenhaus.de

Web: www.otto-fricke-krankenhaus.de/  
bildung-und-karriere/stellenangebote

ST. JOSEFS-HOSPITAL RHEINGAU

**Tech. Sterilisationsassistent  
und weitere**St. Josefs-Hospital Rheingau GmbH  
Personalabteilung  
Eibinger Str. 9  
65385 Rüdesheim am Rhein

Tel.: 0 67 22 - 4 90-0

E-Mail: bewerbung@joho-rheingau.de

Web: www.joho-rheingau.de/  
karriere-weiterbildung/stellenangebote**IT-Projektmanager/-in  
und weitere**Vitos gGmbH  
Akazienweg 10  
34117 Kassel

Tel.: 05 61 - 5 06 00 55 00

E-Mail: frank.jung@vitos.de

Web: karriere.vitos.de/?utm\_  
source=homepage&utm\_medium=banner&utm\_  
campaign=jobshop**Pflegehilfskraft  
und weitere**Alloheim Senioren-Residenzen  
Am alten Sportpl. 43  
65232 Taunusstein

Tel.: 02 11 - 4 78 70-0

E-Mail: info@alloheim.de

Web: www.cms-verbund.de/pflege-taunusstein/  
karriereCaritasverband  
Wiesbaden-Rheingau-Taunus e.V.**Pflegefachkraft (ambulant)  
und weitere**Caritasverband Wiesbaden-Rheingau-  
Taunus e. V.  
Caritas Sozialstation Taunusstein  
Aarstraße 46  
65232 Taunusstein

Tel.: 0 61 28 - 91 66 70

E-Mail: sst-taunusstein@caritas-wirt.de

Web: www.caritas-wiesbaden-rheingau-taunus.de/  
arbeitsplatz-caritas/arbeitsplatz-caritas

Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

**examinierte Fachkräfte  
und weitere**Pflegedienst Rehbein  
Raiffeisenstraße 18  
65191 Wiesbaden

Tel.: 06 11 - 4 50 41 70

E-Mail: wiesbaden@pdrehbein.de

Web: krankenpflege-rehbein.de/jobs-karriere/