

RHEIN-LAHN KREIS UND UMGEBUNG



Gesundheitswegweiser & Seniorenwegweiser



2025



privat oder gesetzlich

DEBEKA KRANKEN- VERSICHERUNG

– immer eine gute Wahl



56072 Koblenz
Telefon 0261 94143-0
www.debeka-bkk.de



Versichern und Bausparen

Debeka-Hauptverwaltung
56058 Koblenz
Telefon 0800 8 88008200
www.debeka.de

*„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wir eines Tages Zeit für seine Krankheiten haben müssen“*
(Sebastian Kneipp)

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.....	78

ÄRZTE - FACHÄRZTE - ÄRZTLICHE UND MEDIZINISCHE DIENSTLEISTUNGEN

■ Akupunktur*	9
■ Allergologie	9
■ Allgemeinmedizin, Praktische Ärzte, Ärzte	9
■ Anästhesiologie	12
■ Arbeitsmedizin / Physikalische und Rehabilitative Medizin	12
■ Augenheilkunde	12
■ Chirotherapie/Chiropraktik*	12
■ Chirurgie/Unfallchirurgie.....	14
■ Diabetologie.....	14
■ Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Gynäkologie	14
■ Gastroenterologie	16
■ Hals-Nasen-Ohrenheilkunde	16
■ Hautarztpraxen	16
■ Haut- und Geschlechtskrankheiten	16
■ Innere Medizin.....	16
■ Kardiologie.....	22
■ Kernspintomographie, Computertomographi, Röntgendiagnostik	22
■ Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten.....	22
■ Kinder- und Jugendmedizin	24
■ Naturheilverfahren.....	24
■ Nephrologie (Praxisdialyse)*	24
■ Neurochirurgie	24
■ Neurologie	24
■ Notfallmedizin	24
■ Orthopädie	26
■ Palliativmedizin / Sterbebegleitung	26
■ Privatpraxen	26
■ Proktologie	26
■ Psychiatrie und Psychotherapie	26
■ Psychotherapeutische Medizin und Psychotherapie.....	30
■ Radiologie	30
■ Reisemedizin / Reisemedizin CRM	32
■ Schmerztherapie	32
■ Sportmedizin	32
■ Urologie	32
■ Viszeralchirurgie	32
■ TIERÄRZTE	34
■ Tierheilpraktiker	34

■ ZAHNÄRZTE	36
■ Zahnärzte: Implantologie*	37
■ Zahnärzte: Kieferorthopädie	37
■ Zahnärzte: Lachgasbehandlung	37
■ Zahnärzte: Oralchirurgie*	37
■ Dental-Labore, Zahntechnik.....	37

KRANKENHÄUSER, KLINIKEN, FACH- KLINIKEN, STATIONÄRE EINRICHTUNGEN

■ Kliniken und Krankenhäuser.....	40
■ Fachkliniken.....	40
■ Ärztehäuser, MVZ, Netzwerke.....	40
■ MVZ am Krankenhaus Diez	41

GESUNDHEITS-DIENSTLEISTUNGEN

■ Apotheken	42
■ Ergotherapie.....	42
■ Ernährungsberatung	44
■ Fitness und Wellness	44
■ Gesundheitsberatung.....	46
■ Hebammen.....	46
■ Heilpraktiker	48
■ Heilpraktiker (HPG Psychotherapie).....	50
■ Hypnotherapie	50
■ Logopädie, Legasthenie, Atem-, Sprech- und Stimmtherapie.....	50
■ Naturheilpraxen	50
■ Optik & Hörakustik	52
■ Orthopädietechnik, Orthopädie-Schuhtechnik	52
■ Osteopathie.....	52
■ Perücken, Haarersatz.....	54
■ Physiotherapie, Massage, Krankengymnastik	54
■ Pilates.....	55
■ Podologie (med. Fußpflege), Fußpflege.....	55
■ Psychologisches Coaching	58
■ Rehasport	58
■ Sanitätshäuser	58
■ Yoga, Yogaschulen	62

SENIOREN

■ Alten- und Pflegeheime / Seniorenresidenzen	64
■ Gemeindeschwestern plus	67
■ Tagespflege / Betreuung	67
■ Wohnen im Alter / Betreutes Wohnen	67
■ Hospize / Palliativpflege.....	68

Fremdsprachliches Verzeichnis

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

Allgemeinmedizin 9	Orthopädie 26
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
Augenheilkunde 12	Physikalische und Rehabilitative Medizin 12
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
Chirurgie 14	Medicina física y de rehabilitación
Medical surgery Chirurgie	Fiziksel ve rehabilitasyon tıbbı
Chirurgia Хирургия	پزشکی طبیعی و توانبخشی العلاج الطبيعي والتأهيلي
Cirurgia Cerrahi	Radiologie 30
جراحی جراحة	Radiology Radiologie
Frauenheilkunde und Geburtshilfe 14	Radiologia Радиология
Gynaecology Gynécologie	Radiologia Radiologia
Ginekologia Гинекология	Radiología Radyoloji
Ginecología Kadın hastalıkları	رادیولوژی العلاج بالإشعاع
پزشکی زنان أمراض النساء	Urologie 32
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde 16	Urology Urologie
Ear -, nose- and throat therapy Oto-rhino-laryngologie	Urologia Урология
Otornolaryngologia Оториноларингология	Urología Üroloji
Otorrinolaringología Burun-Kulak-Boğaz sağlığı	پزشکی تناسلی و مجراهای ادراری المسالك البولية
پزشکی گوش و حلق و بینی أنف وأذن وحنجرة	Zahnärzte 36
Haut- und Geschlechtskrankheiten 16	Dental surgeons Dental surgeons
Dermatology and venereal diseases	Stomatodolgy Стоматологи
Maladies de la peau et vénérlogie	Dentistas Diş doktorları
Choroby skóry i weneryczne	دندانپزشکان أطباء الأسنان
Кожные и венерические заболевания	Hebammen 46
Enfermedades de la piel y venéreas	Midwives Sages-femmes
Deri ve cinsel hastalıklar	Położne Акушеры
الأمراض الجلدية والتناسلية	Matronas Ebeler
پزشکی پوست و بیماریهای تناسلی	ماماها القابلات
Innere Medizin 16	Physiotherapie 54
Internal medicine Médecine interne	Physiotherapists Physiothérapeutes
Internistika Терапия	Fizjoterapeuci Физиотерапевты
Medicina interna İç hastalıklar tıbbı	Fisioterapeutas Fizik tedavi uzmanları
پزشکی داخلی باطني	فيزيوتراپيستہ المعالجون الطبيعيون
Kieferorthopädie 37	Rettdienst und Notrufe 7
Dentofacial orthopaedics Orthodontie	Rescue services and Emergency Services
Ortodoncja Челюстно-лицевая хирургия	Services de sauvetage et urgences
Ortodoncia Çene ortopedisi	Śłużby ratunkowe i Pomoc Doraźna
پزشکی فک و دندان تقويم الأسنان	Службы спасения и экстренные случаи
Kinderärzte 24	Servicios de salvamento y urgencias
Paediatricians Pédiatres	Kurtarma hizmetleri ve acil durum
Pediatrzy Детские врачи	سرویسهای نجات و اوزانس خدمات الإسعاف والطوارئ
Pediatras Çocuk doktorları	Kliniken 40
پزشکان کودکان أطباء الأطفال	Clinics Cliniques
Nuklearmedizin 22	Kliniki Клиники
Nuclear medicine Médecine nucléaire	Clínicas Klinikler
Medycyna nuklearna Ядерная медицина	کلینیکها العيادات
Medicina nuclear Nükleer tıp	Beratungsstellen 82
پزشکی هسته ای الطب النووي	Advisory agencies Services de consultation
	Poradnie Консультации
	Centros de Asesoramiento Danışmanlık büroları
	مراكز مشاوره الاستشارات

NOTRUFNUMMERN

Polizei 1 10

Feuerwehr 1 12

Rettungsdienst / Notarzt 1 12

Über Notruf 1 12 erfolgt Verbindung mit der zuständigen DRK-Rettungswache Bad Ems, Braubach, Diez, Katzenelnbogen, Nassau oder St. Goarshausen

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

Elterntelefon..... 0800 1 11 05 50*

Frauenhaus Koblenz

Träger: Sozialdienst kath. Frauen (02 61) 9 42 10 20

Frauennotruf Koblenz,

Fach- und Beratungsstelle für

vergewaltigte Frauen und Mädchen e. V.,

www.frauennotruf-koblenz.de..... (02 61) 3 50 00

Hilfe für von Gewalt

betroffene Frauen 0800 1 16-016

Kinder- und Jugendtelefon

„Nummer gegen Kummer“ 11 61 11*

www.nummergegenkummer.de

Tecum e.V.

Verein zur Betreuung

suizidgefährdeter Menschen (02 61) 30 90 77

oder 0160 / 7 48 48

www.tecum-koblenz.de

Telefonseelsorge

Evangelisch (0800) 1 11 01 11*

Katholisch (0800) 1 11 02 22*

Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt

Weißer Ring e.V.

Verein für Kriminalitätsofferhilfe

Opfer-Notruf 11 60 06*

* kostenfrei





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 veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf.



3. DRÜCKEN

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



www.einlebenretten.de



Eine Initiative von:

Berufsverband 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*****LAHNSTEIN (0 26 21)**

Hintze Sabine Dr. med., Adolfstr. 35 1 86 73

**VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)**

Al-Tawili Abdul-Razzak Dr.med., Römerstr. 80 20 46

Simons Hildegard Dr.med., Bahnhofplatz 2 30 33

Nassau (0 26 04)

Klimaschka Thomas Dr.med., Neuzebachweg 2 9 44 81 10

**VERBANDSGEMEINDE LORELEY
St. Goarshausen (0 26 31)**

Abts Markus, Rheinstr. 13 34 58 70

Prath (0 67 71)

Rummel Markus, Auf dem Stein 1 83 48

**VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)**

Homberg Paul Dr. med., Bahnhofstr. 6 14 81

Bogel (0 67 72)

Simons Hildegard Dr.med., Am Kirchweg 5 9 69 53 33

Allergologie**LAHNSTEIN (0 26 21)**

Globisch Achim Dr.med., Adolfstr. 35 55 55

Hintze Sabine Dr. med., Adolfstr. 35 1 86 73

Jacob Roland Dr.med., Ostallee 3 (0 26 24) 9 21 91 20

**VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)**

Fischer Birgit Dr.med., Bahnhofplatz 2 30 33

**VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Bogel (0 67 72)**

Fischer Birgit Dr.med., Am Kirchweg 5 9 69 53 33

Allgemeinmedizin, Praktische Ärzte**LAHNSTEIN (0 26 21)**

Edelmann Inka, Schmitz Hans-Werner Dres.med., Schmitz Hans-Jörg,
Sebastianusstr. 2 26 64

Hartmann Nele, Paolazzi Thomas, Lutterbeck Edelbert Dres.med.
Gutenbergstr. 2a 4 00 55

Hintze Sabine Dr. med., Adolfstr. 35 1 86 73

Kremer-König Julis Dr.med., Adolfstr. 11 48 08

Niel Sebastian, Beck-Niel Regina, Niel Josef Dres.med.,
Bahnhofstr. 21a 75 73

Theisen Iris, Bahnhofstr. 46 92 18 20

Wagner Stephan, Burgstr. 28 4 00 33

Weber Dirk, Fröhmesstr. 22 5 03 18

**VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)****MVZ Gesundheitszentrum Einrich**

Grote Markus, Schröter Rainer, Scherpf Wolfgang,

Matthiesen Hans Eckard Dr. med.,

Untertalstr. 9a 90 49 59-0

siehe auch Anzeige unter Ärztehäuser, MVZ (med. Versorgungszentren), Netzwerke

Otten Wolfgang, Otten Anne-Christin, Aarstr. 26 9 12 60

Hahnstätten (0 64 30)

Al Sheikh Yassin Alaa Eddin, Habib Essa, Youssef Mounzer,
Mühlgasse 5 75 52

Niederneisen (0 64 32)

Wegmann Andreas u. Markus Dres.med., Kirchweg 34 66 60

**VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)**

Bruker Christina, Schulze Hartmut, Oranienweg 10 40 90

Günder Matthias, Römerstr. 72 22 10

Hausarztzentrum Bad Ems

Bahnhofplatz 2 30 33



**Hausarztzentrum
Bad Ems**

FACHÄRZTE FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

Dr. med. Hildegard Simons
Akupunktur, Naturheilverfahren,
Chirotherapie, Ernährungs-
medizin, Kurärztin

Dr. med. Bernice Schwab
Diabetologie, Fachkunde Geriatrie

Dr. med. Birgit Fischer
Allergologie, Chirotherapie

Bahnhofplatz 2 • 56130 Bad Ems
Telefon 02603 3033 • Fax 02603 966 3133
www.hausarztzentrum-bad-ems.de
e-mail: info@hausarztzentrum-bad-ems.de

Krebs Siegfried, Römerstr. 23 23 15
Krummeck Heike Dr. med., Römerstr. 47 93 34 50
Link Stefan, Bahnhofstr. 1 25 33
Schenking Martin, Egenolf Christina Dres. med., Wipsch 10 9 40 30

Arzbach (0 26 03)

Jähne Sabina, Schmitz Volker, Schmitz Volker-Alexander Dres. med.,
Hauptstr. 30 93 35 35

Nassau (0 26 04)

Konstantinov Stefan, Pontchateau-Platz 1 15 77
Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Neuzebachweg 2 9 44 81 10
Ott Hans-Georg, Oranienplatz 8 41 56
Schenking Martin, Egenolf Christina Dres.med.,
Am Burgberg 16.....(0 26 03) 9 40 30

Singhofen (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Finkenwieser Str. 1 44 39

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Al Sheikh Yassin Alaa Eddin, Habib Essa, Youssef Mounzer,
Wilhelmstr. 50 9 36 99 77
Bardel Anja Dr. med., Barowski Alexander, Felkestr. 37 9 10 99 36
Doß Katja Dr.med., Wilhelmstr. 42a 24 24
Habib Amir, Adelheidstr. 2 9 20 50
Hokstok Orsolya, Schlesier Str. 10..... 28 45
Kerum Gorazd, In der Ruhstatt 2..... 6 45 40 16
Kießlich Thomas Dr. med., Wilhelmstr. 6 25 41
von Bergh Mischa und Martin Dres.med., Blaschczyk Marcel,
Im Werkes 1 64 40 58

Altendiez (0 64 32)

Andrushko Igor, Diezer Str. 15a 8 37 00

Holzappel (0 64 39)

Salameh Khaled Dr. med. univ., Hauptstr. 25 90 00 90

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Sankt Goarshausen (0 67 71)

Abts Markus, Rheinstr. 13 (0 26 31) 34 58 70
Engel Sergej, Wellmicher Str. 7 25 86
Molitor Manuel, Schmelzeisen Susanne, Molitor-Grif Olga,
Bahnhofstr. 18..... (0 67 72) 96 88 90

Braubach (0 26 27)

Arndt Nils, Jezek Michael u. Inga Dres.med.,
Heinrich-Schulnus-Str. 24 3 03

Dachsenhausen (0 26 03)

Egenolf Christina, Schulstr. 14 9 40 30

Kamp-Bornhofen (0 67 73)

Kolb Ralf Dr. med., Rheinuferstr. 56 93 93

Osterspai (0 26 27)

Jezek Michael, Kirchstr. 2 2 32

Prath (0 67 71)

Rummel Markus, Auf dem Stein 1 83 48

Weisel (0 67 74)

Weis Gerhard, Brückenstr. 28 9 18 43 34

Weyer (0 67 71)

Reichert Michael, Rheinstr. 7 25 72

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift,
Borngasse 14..... 8 04-0
Hausen Michael, Vilver Oxana, Johannesweg 5 9 66 88-10
Homburg Paul Dr. med., Bahnhofstr. 6 14 81

Hausarztpraxis Dr. med. Reinhold Schmitt & Kollegen
Rheinstr. 5-7, 56355 Nastätten (0 67 72) 96 88 9-0

Fax (0 67 72) 96 88 9-29

www.praxisrheinstrasse.de • rezepte@praxisrheinstrasse.de

Weitere Informationen siehe unter „Hausarztpraxen“

Kaiser Wolfgang, Heinrichs Karl Jürgen, Dali Mohamed Dres.med.,
Mehl Jörg, Michalski Bohdan, Moslimani Mohamad Hussein, Brol
Josef Thomas, Hamshow Ahmed, Abts Markus, Palacios Miguel,
Römerstr. 7 9 69 80 90

Bogel (0 67 72)

Simons Hildegard, Schwab Bernice, Fischer Birgit, Suleiman Moussa
Dres.med., Am Kirchweg 5 9 69 53 33

Gemmerich (0 67 76)

Wallner Frank-Roland, Hauptstr. 3 3 27

Strüth (0 67 75)

Birker Klaus, Pelekanos Apostolos Dres. med.,
Schwalbacher Str. 18 3 08

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>

Anästhesiologie

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

MVZ am Krankenhaus Diez gGmbH
Adelheidstr. 2 9 20 50
siehe auch Anzeige unter Ärztehäuser, MVZ (med. Versorgungszentren), Netzwerke
Petermeyer Michael Dr.med., Adelheidstr. 2 6 45 27 40

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift,
Borngasse 14 8 04-0

AUSSERBEZIRKLICH Limburg (0 64 31)

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg
Anästhesie und operative Intensivmedizin 2 92-77 19

Arbeitsmedizin / Physikalische und Rehabilitative Medizin (PRM)

AUSSERBEZIRKLICH Diez (0 64 32)

Arbeitsmedizinisches Zentrum Diez GmbH
Michael Oebel, Facharzt für Arbeitsmedizin
Verwaltung (kein Praxisbetrieb):
Brühlstr. 22
65558 Balduinstein 9 53 90 00
Info@amz-diez.de · www.amz-diez.de
siehe Anzeige unten

Augenheilkunde

LAHNSTEIN (0 26 21)

Finken Guntram, Frühmesserstr. 12 26 08

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Feudner Elisabeth Dr.med., Alsayed Magdalen,
Viktoriaallee 19 (02 61) 98 87 00

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Fachinger Natalia, Goethestr. 40 64 42 50
Schulz Christina Dr.med., Zimmermann Ali, Boger David,
Alfarwi Ossama, Rosenstr. 7 79 97

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Lysenko Vasyli, Hochstr. 25 9 69 70 40

Chirotherapie / Chiropraktik

LAHNSTEIN (0 26 21)

Edelmann Inka Dr.med., Sebastianusstr. 2 26 64
Erlinghagen Klaus Dr.med., Roßweg Gard, Westallee 8 26 83
Dömling Dietmar Dr. med., Ostallee 3b 6 29 30 00
Niel Sebastian Dr.med., Bahnhofstr. 21a 75 73

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Schenking Martin Dr.med., Im Wipsch 10 9 40 30
Simons Hildegard, Fischer Birgit Dres. med.,
Bahnhofplatz 2 30 33

Nassau (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Neuzebachweg 2 9 44 81 10
Ott Hans-Georg, Oranienplatz 8 41 56

Arzbach (0 26 03)

Schmitz Volker-Alexander, Hauptstr. 30 93 35 35

Singhofen (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Finkenwieser Str. 1 44 39

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Dachsenhausen (0 26 03)

Schenking Martin Dr.med., Schulstr. 14 9 40 30

► weiter auf Seite 14

Arbeitsmedizinisches Zentrum Diez GmbH

Arbeitsmedizin

- Betreuung von Unternehmen aller Wirtschaftszweige
- Arbeitsmedizinische Vorsorge
- Eignungsuntersuchungen

Arbeitssicherheit

- Sicherheitstechnische Betreuung

Verkehrsmedizinische Gutachten

- LKW, Bus, Personenbeförderung
- Untersuchungen für Triebfahrzeugführer
- Untersuchungen für die Binnenschifffahrt
- Abstinenz im Rahmen MPU
- Individuelle Gutachten

Reisemedizinische Beratung

- Beratung und Durchführung aller zugelassenen Impfungen
- Anerkannte Gelbfieberimpfstelle

Michael Oebel

Facharzt Für Arbeitsmedizin

Terminvergabe:

☎ 06432 953 900 0
✉ Info@amz-diez.de
🌐 www.amz-diez.de

Verwaltung (kein Praxisbetrieb):
Brühlstr. 22 • 65558 Balduinstein



Organspende ... könnte mein Leben retten

Eine Aktion zur Förderung der Organspende

Manuela, 21 Jahre alt

Schon seit dem 3. Lebensjahr kämpft Manuela mit ihrer Krankheit. Damals kam es durch eine schwere Bakterieninfektion unerwartet zum Nierenversagen – nur dank der Dialyse konnte sie überleben.

Sie ist seit längerer Zeit zur Organtransplantation vorgeplant. Leider ist die Warteliste für Spendernieren sehr lang, weil zu wenig Menschen zu Lebzeiten ihre Bereitschaft zur Organentnahme nach dem Tod erklären.

Mit einer Spenderniere könnte die junge Frau wieder ein fast normales Leben führen, zwar unter ärztlicher Kontrolle, aber mit wesentlich mehr Spielraum für ihre persönliche Lebensgestaltung.

Das Nachdenken

über eine Organspende wird oft verdrängt, weil es mit den bedrückenden Themen Krankheit und Tod in Zusammenhang steht. Dennoch kann jeder von uns sehr rasch in die Situation kommen, selbst ein Organ zu benötigen oder entscheiden zu müssen, ob die Organentnahme bei einem gerade verstorbenen Familienangehörigen gestattet werden soll.

Für diese Entscheidung der Angehörigen ist es hilfreich, wenn schon zu Lebzeiten die persönliche Grundhaltung zur Organspende bekannt ist und ein Organspendeausweis ausgefüllt wurde, sei es mit Ja oder mit Nein.

Die Aktion „Organspende kann (mein) Leben retten“ soll dazu beitragen, die Situation von Kranken, die auf ein Organ warten zu verstehen, bestehende Vorurteile abzubauen und Entscheidungshilfen zu geben.

kann Leben retten: über 4500 Patienten warten in Deutschland auf eine Spenderniere, über 1000 auf ein Spenderherz. Niemand weiß, ob er nicht selbst einmal auf ein Spenderorgan angewiesen sein könnte. Bereits Jugendliche können sich zu dieser Frage äußern, auch die Organe von älteren Menschen können noch transplantiert werden.

Nähere Informationen können Sie dem Organspendeausweis entnehmen, telefonischen Rat suchen und ergänzend im Internet recherchieren, siehe unten.

Ihre persönliche Entscheidung

Unmittelbare Betroffenheit erzeugt meist erst der Einzelfall im Familien- oder Bekanntenkreis, wenn ein fremdes Organ die letzte Möglichkeit des Überlebens sein könnte.

Eine frühzeitige Auseinandersetzung jedes Bürgers mit dem Thema kann in der Entscheidungssituation viele Angehörige vor der schwerwiegenden Entscheidung bewahren, den mutmaßlichen Willen eines nahestehenden Menschen am Ende seines Lebens ermitteln zu müssen.

In dieser sehr persönlichen Frage gibt es kein „richtig oder falsch“, wichtig ist es jedoch zu einer Entscheidung zu kommen und diese zu dokumentieren und den Angehörigen mitzuteilen.

Die persönliche Entscheidung kann jederzeit widerrufen werden, indem der Organspendeausweis vernichtet und die Angehörigen zur Entscheidung informiert werden.

- Informieren Sie sich
- Treffen Sie ihre persönliche Entscheidung
- Schaffen Sie Klarheit für Ihre Angehörigen

www.organspende-info.de



Gesundheitsamt
Rhein-Lahn Kreis
56130 Bad Ems
Tel. (0 26 03) 972-0

Die Information

Eine Organentnahme kann nur durchgeführt werden, wenn der Tod in der Intensivstation eines Krankenhauses eingetreten ist. Nieren, aber auch Bauchspeicheldrüse, Herz, Lunge, Leber, Hornhaut oder Gehörknöchelchen werden erfolgreich transplantiert; nach wie vor stehen jedoch erheblich weniger Organe zur Verfügung, als benötigt werden. Immer noch schrecken viele Menschen vor der Zustimmung zur Organentnahme zurück. Dem gegenüber könnte es eine tröstliche Vorstellung sein, dadurch dem eigenen Tod noch einen Sinn zu geben, denn Organspende

Prath (0 67 71)
Rummel Markus, Auf dem Stein 1 83 48

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

Hausarztpraxis Dr. med. Reinhold Schmitt & Kollegen
Rheinstr. 5-7, 56355 Nastätten (0 67 72) 96 88 9-0
Fax (0 67 72) 96 88 9-29
www.praxisrheinstrasse.de • rezepte@praxisrheinstrasse.de
Weitere Informationen siehe unter „Hausarztpraxen“

Mohr Hans Jürgen, Borngasse 14 8 04 83 00
Dali Mohamed Dr.med., Römerstr. 7 9 69 80 90

Bogel (0 67 72)

Simons Hildegard, Fischer Birgit Dres.med.,
Am Kirchweg 5 9 69 53 33

Chirurgie / Unfallchirurgie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Roßwag Gerd, Westallee 8 26 83
Dömling Dietmar Dr. med., Scholz Steffen, Ostallee 3b 6 29 30 00

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

MVZ am Krankenhaus Diez gGmbH
Adelheidstr. 2 9 20 50
siehe auch Anzeige unter Ärztehäuser, MVZ (med. Versorgungszentren), Netzwerke
St. Vincenz-Krankenhaus Diez 5 06 14 09

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift,
Borngasse 14 8 04-0

AUSSERBEZIRKLICH
Limburg (0 64 31)

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg
Allgemein- und Visceralchirurgie, Proktologie 2 92 44 01
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg
Gefäßchirurgie, vasculäre/endovasculäre Chirurgie 2 92 44 11
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg
Unfallchirurgie und Orthopädie 2 92 44 21

Diabetologie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Edelmann Inka, Schmitz Hans-Werner Dres.med., Schmitz Hans-Jörg,
Sebastianusstr. 2 26 64
Kremer-König Julis Dr.med., Adolfstr. 11 48 08
Lutterbeck Edelbert, Hartmann Nele, Paolazzi Thomas Dres.med.,
Gutenbergstr. 2a 4 00 55
Niel Sebastian, Beck-Niel Regina, Niel Josef Dres.med.,
Bahnhofstr. 21a 75 73
Theisen Iris, Bahnhofstr. 46 92 18 20
Wagner Stephan, Burgstr. 28 4 00 33
Weber Dirk, Fröhmesstr. 22 5 03 18

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Graur Claudio Dr.-medic (Univ. Neumarkt),
Wipsch 1 50 60 52

Günder Matthias, Römerstr. 72 22 10
Krebs Siegfried, Römerstr. 23 23 15
Link Stefan, Bahnhofstr. 1 25 33
Münzel Reinhard Dr.med., Taunusallee 7-11 5 06 60
Schenking Martin, Egenolf Christina Dres.med., Wipsch 10 9 40 30
Schulze Hartmut, Oranienweg 10 40 90
Simons Hildegard, Schwab Bernice, Fischer Birgit Dres. med.,
Bahnhofplatz 2 30 33

Nassau (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Neuzebachweg 2 9 44 81 10

Singhofen (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Finkenwieser Str. 1 44 39

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Bardel Anja Dr.med., Barowski Alexander, Felkestr. 37 9 10 99 36
Doß Katja, Wilhelmstr. 42a 24 24
Kerum Gorazd Dr.med., In der Ruhstatt 2 6 45 40 16
Kießlich Thomas Dr.med., Wilhelmstr. 6 25 41
Kosel Andrea Dr.med., Habib Essa, Youssef Mounzer,
Wilhelmstr. 50 9 36 99 77
Hokstok Orsolya Dr.med., Schlesier Str. 10 28 45
von Bergh Mischa und Martin Dres.med., Blaschczyk Marcel,
Im Werkes 1 64 40 58

Altendiez (0 64 32)

Andrushko Igor, Diezer Str. 15a 8 37 00

VERBANDSGEMEINDE LORELEY
Braubach (0 26 27)

Arndt Nils, Jezek Michael u. Inga Dres.med.,
Heinrich-Schulnus-Str. 24 3 03

Dachsenhausen (0 26 03)

Schenking Martin, Egenolf Christina Dres.med.,
Schulstr. 14 9 40 30

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

Brol Josef Thomas, Römerstr. 7 9 69 80 90
Hausarztpraxis Dr. med. Reinhold Schmitt & Kollegen
Rheinstr. 5-7, 56355 Nastätten (0 67 72) 96 88 9-0
Fax (0 67 72) 96 88 9-29
www.praxisrheinstrasse.de • rezepte@praxisrheinstrasse.de
Weitere Informationen siehe unter „Hausarztpraxen“

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

LAHNSTEIN (0 26 21)

Jepsen-Föge Andreas Dr. med., Adolfstr. 32 24 44
Frauenarztpraxis Natalie Schönfeld, Helene Zacharias,
Dr. med. Karin Supp, Dr. med. Peter Wiehn
Adolfstraße 32, 56112 Lahnstein (0 26 21) 37 88
www.frauenarzt-lahnstein.de

Warum Diabetiker Sport treiben sollten

In Deutschland gibt es ca. 8,7 Millionen Diabetiker. Und es werden täglich mehr. Für das Jahr 2020 erwartet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits zehn Millionen Zuckerkrankte. Grund sind die Faktoren, die unser Lebensstil mit sich bringt. Dazu gehört vor allem auch zu wenig Bewegung. Dies ist ein wichtiger Grund, warum bei einer erblich bedingten Anfälligkeit für Diabetes die Krankheit tatsächlich ausbricht. Warum das? Ein fitter Muskel hat die Fähigkeit, Zucker aus dem Blut schnell aufzunehmen. Er hat außerdem die Fähigkeit, auf den Gebrauch von Fettsäuren umzuschalten, wenn der Zucker aus dem Blut aufgebraucht ist. Auf diese Weise können uns etwa die Beinmuskeln lange und zuverlässig tragen. In den letzten Jahrzehnten hat sich unser Lebensstil drastisch geändert. Plötzlich ist die Ausdauer der Muskeln nicht mehr so gefragt, da wir uns so gut wie überallhin ohne Anstrengung bringen lassen können. Was aber nicht gebraucht und trainiert wird, das verkümmert. So z. B. die Insulinrezeptoren an den Muskelzellen. An diesen dockt das Insulin an, damit die Muskelzellen aufgeschlossen und Zucker hineintransportiert werden kann. Der Zucker schwimmt also weiter im Blut, er verzuckert und verklebt es. Die Bauchspeicheldrüse löst daraufhin den Befehl aus, noch mehr Insulin zu produzieren. Das Organ verausgabt sich dabei regelrecht und stellt irgendwann aus Erschöpfung die Insulinproduktion ein. Der Mensch ist zum insulinpflichtigen Diabetiker geworden.



Regelmäßige körperliche Betätigung kann das Auftreten des Typ-2-Diabetes verhindern.

Sport, in Kombination mit einer gesunden Ernährung, kann sogar eine schon ausgebrochene Zuckerkrankheit wieder zurückdrängen. Dies hat beispielsweise das Projekt „D-Run“ unter der fachlichen Leitung der Uniklinik Mainz gezeigt. Dabei trainierten zehn übergewichtige Diabetiker vier Monate lang mit

Deutschlands erfolgreichstem Hürdenläufer, Dr. Harald Schmid. Zudem änderten sie unter Anleitung ihre Ernährung. Nach nur vier Monaten waren sie so fit, dass sie bei einer offiziellen Laufveranstaltung den Halbmarathon mitlaufen konnten. Und die Typ-2-Diabetiker hatten außerdem noch ihre Blutzuckerwerte deutlich verbessert.

Sport ist also ein wichtiger Faktor, um Diabetes vorzubeugen. Dies funktioniert allerdings nur, solange die Bauchspeicheldrüse noch selbst Insulin produziert.

Allerdings ist Sport auch für Menschen segensreich, deren Bauchspeicheldrüse kein Insulin produziert, sei es bei einem späten Typ-2-Diabetes, oder bei einem Typ-1-Diabetes. Sie können mit Sport ihre Risiken für Langzeitfolgen wie etwa Augen- und Nierenprobleme verringern.

Beachten Sie dabei die folgenden Hinweise:

- Nutzen Sie jede Möglichkeit von Muskelarbeit, die sich Ihnen bietet. Nehmen Sie Treppen statt Aufzug, gehen Sie kürzere und auch längere Strecken zu Fuß, anstatt sich ins Auto zu setzen oder auf den Bus zu warten.
- Wenn Sie mit Sport beginnen möchten, fragen Sie vorher Ihren Arzt. Er gibt Ihnen den Startschuss, nachdem er ein Belastungs-EKG gemacht hat. Auch auf die Füße und das Herz wird er achten. Dann kann es losgehen mit Joggen, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren. Mindestens zweimal in der Woche ein Ausdauertraining von je 30 Minuten sollte es sein.
- Für Diabetiker mit blutzuckersenkenden Tabletten oder mit einer konventionellen Insulintherapie mit Mischinsulin gilt: Körperliche Bewegung senkt in der Regel den Blutzucker. Dies trifft auch für ganz alltägliche Dinge zu wie Hausputz, Gartenarbeit, Tanzen oder Kegeln. Essen Sie rechtzeitig „Sport-Broteinheiten (BE)“, bevor der Blutzucker absinkt. Auch Stunden nach dem Sport kann es noch zu einem Blutzuckerabfall kommen. Der Körper lernt allerdings mit der Muskelarbeit umzugehen und stellt auch während des Sports ausreichend Brennstoff zur Verfügung, indem er gespeicherten Zucker aus der Leber freisetzt.
- Wie Ihr Körper genau auf den Sport reagieren wird, kann man vorab nicht sagen. Wichtig ist, dass Sie ein Gefühl für Ihre Blutzuckerwerte bekommen. Messen Sie daher regelmäßig den Blutzucker wenn Sie mit Sport beginnen und schreiben Sie die Werte auf. Moderne Geräte speichern sie auch selbstständig. Auf diese Weise werden Sie zum Experten für sich selbst.

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH

Hahnstätten (0 64 30)

Timmerbeul Inke Dr.med., Urban Anke Anne, Mühlgasse 5 9 10 06

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Wiehn Peter, Supp Karin Dres. med., Schönfeld Natalie,
Zacharias Helene, Al Hayek Lama, Wipsch 10 61 97

Nassau (0 26 04)

Abraham Frank, Brühlweg 1 66 28

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Gürtler Ulricke Dr.med., Hossein Khorrami Simin,
Verma-Führung Smita Dres.med., Adelheidstr. 2 51 11

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift,
Bahnhofstr. 6 53 11

AUSSERBEZIRKLICH

Limburg (0 64 31)

St.Vincenz-Krankenhaus Limburg
Frauenklinik 2 92 44 50

Gastroenterologie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Münzel Reinhard, Sundermeier Marion Dres. med.
Brückenstr. 32-34 (0 26 03) 5 07 87 11

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Münzel Reinhard, Sundermeier Marion Dres. med.
Taunusallee 7-11 5 07 87 11

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

LAHNSTEIN (0 26 21)

Jacob Roland, Stelzig Yvonne Dres.med., Thieltges Sylvia,
Ostallee 3 (0 26 24) 9 21 91 20

Padberg Frank Dr. med., Gutenbergstr. 2a 26 78

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Al-Ani Manhal Dr.med., Wipsch 10 61 11

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Bruckner Katalin Dr. (H), Alter Markt 11 44 50

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift,
Rheinstr. 5 96 06 30

Hausarztpraxen

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Hausarztpraxis Dr. med. Reinhold Schmitt & Kollegen

Rheinstr. 5-7, 56355 Nastätten (0 67 72) 96 88 9-0

Hausarztpraxis



Dr. med. Reinhold Schmitt

Facharzt für Innere Medizin
Chirotherapie • Diabetologie
Notfallmedizin • Sportmedizin
Reisemedizin CRM

Olga Molitor-Grif

Fachärztin für Innere Medizin
Tätigkeitsschwerpunkt:
Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen
von Kindern

Manuel Molitor

Facharzt für Innere Medizin

Susanne Schmelzeisen

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Rheinstr. 5-7 • 56355 Nastätten

Telefon: (0 67 72) 96 88 9-0 • Fax (0 67 72) 96 88 9-29

www.praxisrheinstrasse.de • rezepte@praxisrheinstrasse.de

Haut- und Geschlechtskrankheiten

LAHNSTEIN (0 26 21)

Globisch Achim, Dr.med., Bethge Brigitta,
Güldali Eray, Adolfstr. 35 55 55

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Frischmuth Sigrid Dipl.-Med., Römerstr. 42 40 84

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Gerharz Monika Dr.med., Wilhelmstr. 29 92 19 94

Innere Medizin

LAHNSTEIN (0 26 21)

Münzel Reinhard, Sundermeier Marion Dres. med.
Brückenstr. 32-34 (0 26 03) 5 07 87 11

Innere Medizin

Schwerpunkte: Gastroenterologie, Kardiologie, Diabetologie
Taunusallee 7-11 • 56130 Bad Ems 0 26 03 - 6 00-0
bad_ems@paracelsus-kliniken.de
www.paracelsus-kliniken.de/bad-ems

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH

Katzenelnbogen (0 64 86)

Herrig Anne Dr.med., Untertalstr. 9a 70 74

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Achenbach Volkmar Dr. med.,
Graur Claudio Dr.-medic (Univ. Neumarkt),
Wipsch 1 50 60 51

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 Krankschreibungen 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.



Foto: Fotolia

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

Schlaganfall und beeinflussbare Risikofaktoren

Die Zahlen sind erschreckend, die Folgen für die Betroffenen und Angehörigen weitreichend: Der Schlaganfall ist in Deutschland die dritthäufigste Todesursache und sogar Ursache Nummer 1 für eine bleibende Behinderung im Erwachsenenalter. Etwa ein Drittel der Betroffenen behält gesundheitliche Einschränkungen zurück.

Ein Schlaganfall, auch Hirnschlag genannt, tritt auf, wenn die Blutzufuhr zum Gehirn unterbrochen wird. Dadurch sterben Hirnzellen ab, was zu bleibenden Schäden oder sogar zum Tod führen kann. Ein Schlaganfall kann viele Ursachen haben, aber es gibt bestimmte Risikofaktoren, die das Risiko erhöhen.

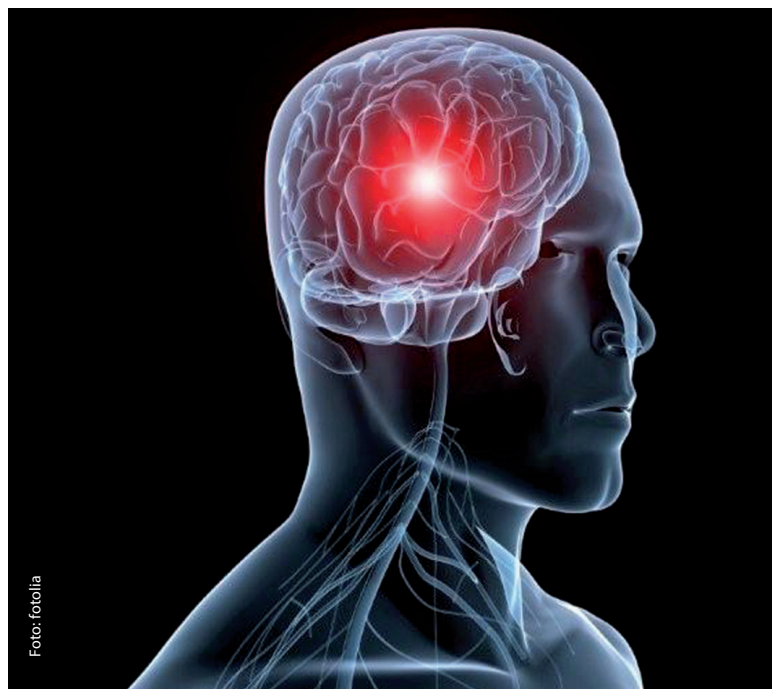
Ein wichtiger Risikofaktor für Schlaganfälle ist Bluthochdruck. Hoher Blutdruck belastet die Blutgefäße im Körper und im Gehirn, was das Risiko für ein Platzen oder Verstopfen dieser Gefäße erhöht. Weitere Risikofaktoren sind Rauchen, Diabetes, hoher Cholesterinspiegel, Vorhofflimmern, Übergewicht und eine ungesunde Ernährung. Regelmäßige Blutdruck- und Cholesterinmessungen sowie ein gesunder Lebensstil können dazu beitragen, das Risiko zu senken. Konkrete Schritte, die man unternehmen kann sind:

- Mehr Bewegung und regelmäßige körperliche Aktivität, z.B. 30 Minuten am Tag spazieren gehen
- Gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten
- Blutdruck senken und Blutfettwerte normalisieren
- Blutzuckerwerte unter Kontrolle halten
- Rauchen aufgeben
- Stress abbauen und Methoden zur Entspannung nutzen
- Vorhofflimmern behandeln lassen

Indem man diese Maßnahmen ergreift, kann man das Risiko für einen Schlaganfall minimieren und seinen Körper und Geist gesund erhalten.

Warnzeichen ernst nehmen

Auch wenn Risikofaktoren positiv beeinflusst werden können, ist der Schlaganfall eine schwere Krankheit und immer ein Notfall. Es ist und bleibt daher wichtig und entscheidend, bei Warnzeichen sofort und richtig zu reagieren. Die Anzeichen für einen Schlaganfall können unterschiedlich sein, je nachdem welcher Bereich des Gehirns betroffen ist. Häufig auftretende Symptome sind:



- Lähmungserscheinungen: Plötzliche Schwäche oder Taubheit in einem Arm, Bein oder Gesicht
- Sprachstörung: Plötzliche Verwirrung oder Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen
- Schwindel: Plötzliche starke Kopfschmerzen, Schwindelgefühle oder Gangunsicherheit
- Sehstörung: Plötzlich verschwommenes Sehen oder Sichtverlust auf einem Auge

Wenn Sie den Verdacht haben, dass jemand einen Schlaganfall hat, zögern Sie nicht, den Notruf 112 zu wählen. Es gilt die Regel „Zeit ist Hirn“: Je schneller die Behandlung in einer spezialisierten Schlaganfallstation, einer Stroke Unit, erfolgt, desto größer sind die Chancen, Schädigungen des Gehirns und damit die Folgen eines Schlaganfalls abzuwenden oder zu mindern.

Im Rheingau-Taunus-Kreis kann die gezielte medizinische Behandlung in den zertifizierten Schlaganfall-Zentren der Helios Dr.-Horst-Schmidt-Kliniken (HSK) und dem St. Josefs-Hospital in Wiesbaden erfolgen. An den Helios HSK Kliniken steht neben der medikamentösen Schlaganfalltherapie zusätzlich auch die interventionelle Schlaganfallbehandlung zur Verfügung, bei der das Blutgerinnsel über einen in das Blutsystem eingeführten Katheter minimal invasiv aus dem verstopften Hirngefäß entfernt wird. Diese Methode wird als mechanische Rekanalisation oder Thrombektomie bezeichnet und ist ein spezialisiertes Behandlungsverfahren für Menschen mit einem schweren Schlaganfall. Zusätzlich stehen Betroffenen und Angehörigen hier seit einigen Monaten als besonderer Service auch Schlaganfall-Lotsen zur ganzheitlichen Begleitung und Beratung nach dem Klinikaufenthalt zur Verfügung.

► *Siehe auch Anzeige links*

Weitere Information rund um das Thema Schlaganfall erhalten Interessierte bei der Schlaganfallinitiative Wiesbaden/Rheingau-Taunus e.V. unter www.schlaganfallinitiative.de

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).



IMPFKALENDER

IMPFUNG ALTER

Die Impfungen sollten zum frühestmöglichen Zeitpunkt erfolgen.

Die Überprüfung des Impfstatus ist in jedem Lebensalter sinnvoll. Fehlende Impfungen sollten sofort, entsprechend den Empfehlungen für das jeweilige Lebensalter, nachgeholt werden.

Empfehlungen der Ständigen Impfkommission
(STIKO), 2020/21. www.stiko.de

ROBERT KOCH INSTITUT



in Wochen in Monaten in Jahren

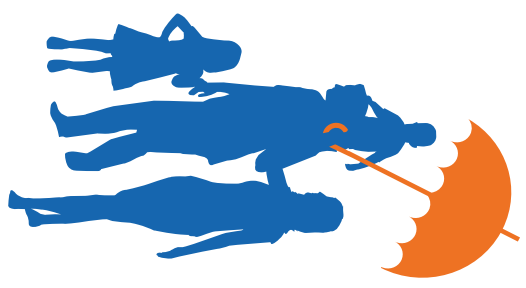
6	2	3	4	5-10	11*	12	13-14	15	16-23	2-4	5-6	7-8	9-14	15-16	17	ab 18	ab 60
		U4		U5	U6				U7	U7a/U8	U9	U10	U11/11		J2		

	G1 ^a	G2	(G3)														
Rotaviren																	
Tetanus ^b	G1	N	G2	N	G3 ^c		N		A1	N	A2	N				A ^e	
Diphtherie ^b	G1	N	G2	N	G3 ^c		N		A1	N	A2	N				A ^e	
Keuchhusten ^b Pertussis	G1	N	G2	N	G3 ^c		N		A1	N	A2	N				A3 ^e	N
Hib ^b <i>Haemophilus influenzae</i> Typ b	G1	N	G2	N	G3 ^c		N										
Kinderlähmung ^b Polio myelitis	G1	N	G2	N	G3 ^c		N		N			A1				N	
Hepatitis B ^b	G1	N	G2	N	G3 ^c				N								
Pneumokokken ^b	G1	N	G2	N	G3 ^c		N									S ^g	
Meningokokken C																	
Masern																S ^f	
Mumps, Röteln																	
Windpocken Varizellen																	
HPV Humane Papillomviren																G1 G2 ^d	N
Herpes zoster																	
Grippe Influenza																	G1 G2 ^h (jährlich)

ERLÄUTERUNGEN

- G** GRUNDIMMUNISIERUNG (in bis zu 3 Teilimpfungen G1 – G3)
- S** STANDARDIMPFUNG
- A** AUßERORDNUNG
- N** NACHHOLIMPFUNG (Grundimmunisierung aller noch nicht Geimpften bzw. Komplettierung einer unvollständigen Impfschritte)
- U** Früherkennungsuntersuchung
- J** Jugenduntersuchung (J1 im Alter von 12–14 Jahren)

- a** Erste Impfstoffdosis bereits ab dem Alter von 6 Wochen, je nach verwendetem Impfstoff 2 bzw. 3 Impfstoffdosen im Abstand von mind. 4 Wochen.
- b** Frühgeborene: zusätzliche Impfstoffdosis im Alter von 3 Monaten, d. h. insgesamt 4 Impfstoffdosen.
- c** Mindestabstand zur vorangegangenen Dosis: 6 Monate.
- d** Zwei Impfstoffdosen im Abstand von mind. 5 Monaten, bei Nachholimpfung beginnend im Alter > 14 Jahren oder bei Impfabstand von < 5 Monaten zwischen 1. und 2. Dosis ist eine 3. Dosis erforderlich.
- e** Td-Auflauffrischimpfung alle 10 Jahre. Nächste fällige Td-Impfung 1-malig als Tdap- bzw. bei entsprechender Indikation als Tdap-IPV-Kombinationsimpfung.
- f** Einmalige Impfung mit einem MMR-Impfstoff für alle nach 1970 geborenen Personen ≥ 18 Jahre mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit.
- g** Impfung mit dem 23-valenten Polysaccharid-Impfstoff.
- h** Zweimalige Impfung mit dem adjuvantierten Herpes-zoster-Totimpfstoff im Abstand von mindestens 2 bis maximal 6 Monaten.
- * Impfungen können auf mehrere Impftermine verteilt werden. MMR und V können am selben Termin oder in 4-wöchigem Abstand gegeben werden.



Nächste Impftermine

Eberle Holger, Reisinger Thomas Dres. med.,
Taunusallee 7-11 9 69 92 50
Kopper Daniele, Fey Rita Dres.med., Taunusallee 5..... 91 17 00
Schenking Martin Dr.med., Wipsch 10 9 40 30

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Eckhardt Torsten Dr.med., Wilhelmstr. 50 77 11
Namdar Dyear Dawod, Adelheidstr. 2 9 25 90

Kerum Gorazd Dr.med. Dr.
Praxis für Diabetes – Innere Medizin
Hausärztliche Betreuung
In der Ruhstatt 2, 65582 Diez 6 45 40 16
www.diabetespraxis-diez.com

St.Vincenz-Krankenhaus Diez 5 06 11 01

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Sankt Goarshausen (0 67 71)

Engel Sergej, Wellmicher Str. 7 25 86

Braubach (0 26 27)

Jezeck Inga und Michael, Arndt Nils Dres. med.,
Heinrich-Schlussus-Str. 4 2 32 oder 3 03

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift,
Borngasse 14..... 8 04-0

Hausarztpraxis Dr. med. Reinhold Schmitt & Kollegen
Rheinstr. 5-7, 56355 Nastätten (0 67 72) 96 88 9-0
Fax (0 67 72) 96 88 9-29
www.praxisrheinstrasse.de • rezepte@praxisrheinstrasse.de
Weitere Informationen siehe unter „Hausarztpraxen“

Berg (0 72 73)

Wehefritz Andreas Dr. med., Ludwigstr. 96 7 94

Buch (0 67 62)

Piroth Katja, Mörsdorfer Str. 12..... 40 12 01

AUSSERBEZIRKLICH Limburg (0 64 31)

Thiel Wilfried Dr.med.
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Medizinökonom (FOR-MED Bayreuth)
Hypertensiologe - DHL
Offheimer Weg 46a, 65549 Limburg (0 64 31) 9 27 97
Mo. Di. Do. 8-18 Uhr, Mi. 8-17 Uhr, Fr. 8-17 Uhr
Abendsprechstunde nach Vereinbarung
www.dr-thiel-limburg.de

Kardiologie

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Eberle Holger, Reisinger Thomas Dres. med.,
Taunusallee 7-11 9 69 92 50

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Eckhardt Torsten Dr.med., Wilhelmstr. 50 77 11

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Braubach (0 26 27)

Jezeck Inga und Michael, Arndt Nils Dres. med.,
Heinrich-Schlussus-Str. 4 2 32 oder 3 03

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift,
Borngasse 14..... 8 04-0

AUSSERBEZIRKLICH Limburg (0 64 31)

Schulz Detlev Dr. med.
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Kardiologisch-Internistische Praxis • Gastroenterologie
Bahnhofstraße 8a 84 48
Telefax 28 25 55

Thiel Wilfried Dr.med.
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie
Medizinökonom (FOR-MED Bayreuth)
Hypertensiologe - DHL
Offheimer Weg 46a, 65549 Limburg (0 64 31) 9 27 97
Mo. Di. Do. 8-18 Uhr, Mi. 8-17 Uhr, Fr. 8-17 Uhr
Abendsprechstunde nach Vereinbarung
www.dr-thiel-limburg.de

Kernspintomographie, Computertomographi, Röntgendiagnostik

LAHNSTEIN (0 26 21)

RZ Lahnstein, Südallee 19-21 1 87 30

AUSSERBEZIRKLICH Limburg (0 64 31)

RNL Gemeinschaftspraxis für Radiologie
Berbüsse P. Dr. med., Hungenberg T. Dr. med.,
Eichinger S. Dr. med., Rosen T. Dr. med.,
Schulz B. PD Dr. med.
Standort 65549 Limburg:
Bahnhofstr. 8 - 10 (Am Neumarkt) (0 64 31) 91 02-0
Standort 35789 Weilmünster:
Weilstr. 10 (in der Vitos-Klinik) (0 64 72) 91 17 33
www.radiologie-limburg.de

St.Vincenz-Krankenhaus Limburg
Diagnostische und Interventionelle Radiologie 2 92 45 51

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

LAHNSTEIN (0 26 21)

Schmitz Johanna Dr. med., Wilhelmstr. 34 (02 61) 98 30 99 85
Wagner Julia, Schlossstr. 1 6 27 38 44



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 Speicherungsmöglichkeiten 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.

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Hille Angelika Dipl.-Psych., Bachstr. 9 57 68

Dausenau (0 26 03)

Nachtsheim Elisabeth Dipl.-Päd., Im Hamm 16 50 53 54

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Kramm Edith Dipl.-Sozialpäd., Alter Markt 1 92 45 37

Stein-Englisch Gerlinde Dipl.-Psych., Parkstr. 2a 42 29

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

Hannappel Stephan Dipl.-Soz.päd. (FH), Römerstr. 50 96 20 48

Kinder- und Jugendmedizin

LAHNSTEIN (0 26 21)

Rostom Karam, Gutenbergstr. 2a 26 75

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Link Katharina Dr. med., Bahnhofstr. 1 25 33

Nassau (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Christine Bingel, Dr. Rainer Steger
Feldstr. 6 9 44 81 20

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Petrig Matthias Dr.med., Lorenzstr. 8 92 17 17

Schmidt Folckert-Gerhard Dr.med., Adelheidstr. 2 40 81

Naturheilverfahren

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Bruker Christina, Schulze Hartmut, Oranienweg 10 40 90

Günder Matthias, Römerstr. 72 22 10

Ihsche Boris, Römerstr. 80 29 92

Schenking Martin, Egenolf Christina Dres. med.,
Wipsch 10 9 40 30

Simons Hildegard Dr. med., Bahnhofplatz 2 30 33

Nassau (0 26 04)

Schencking Martin, Egenolf Christina Dres.med.,
Am Burgberg 16 (0 26 03) 9 40 30

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Kießlich Thomas Dr.med., Wilhelmstr. 6 25 41

VERBANDSGEMEINDE LORELEY
Sankt Goarshausen (0 67 71)

Michalski Bohdan Palacios Miguel,
Dali Mohamed, Rheinstr. 13 34 58 70

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

Homborg Paul Dr.med., Bahnhofstr. 6 14 81

Michalski Bohdan Palacios Miguel,
Dali Mohamed, Römerstr. 7 9 69 80 90

Bogel (0 67 72)

Simons Hildegard Dr.med., Am Kirchweg 5 9 69 53 33

Strüth (0 67 75)

Pelekanos Apostolos Dr. med., Schwalbacher Str. 18 3 08

Nephrologie

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Achenbach Volkmar Dr. med.,
Graur Claudio Dr.-medic (Univ. Neumarkt),
Wipsch 1 50 60 51

Neurochirurgie

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Petermeyer Michael Dr. med., Nabhan Muhammad Tarek,
Adelheidstr. 2 6 45 27 40

Ölcek Hayriye, Im Werkes 1 9 50 34 98

Neurologie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Lippert Gerhard, Gutenbergstr. 2a 5 08 44

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)

Rosen Sandra Dr.med., Untertalstr. 9a 7 98 97 99

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Emec-Krebs Selvi Dr. med., Römerstr. 80 29 92

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Klaßen Michael Dr.med., Im Werkes 1 0152 - 02 66 53 52

AUSSERBEZIRKLICH
Limburg (0 64 31)

St.Vincenz-Krankenhaus Limburg 2 92 44 91

Notfallmedizin

LAHNSTEIN (0 26 21)

Edelmann Inka Dr.med., Schmitz Hans-Jörg,
Sebastianusstr. 2 26 64

Paolazzi Thomas Dr.med., Gutenbergstr. 2a 4 00 55

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)

Schneider Jennifer, Aignherr Christopher Dres.med.,
Grote Markus, Untertalstr. 9a 9 04 95 90

Hahnstätten (0 64 30)

Habib Essa, Youssef Mounzer, Mühlgasse 5 75 52

► weiter auf Seite 26

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

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Achenbach Volkmar Dr.med., Wipsch 1	50 60 52
Egenolf Christina Dr.med., Wipsch 10	9 40 30
Günder Matthias, Römerstr. 72	22 10
Heinrich Donya Dr.med., Taunusallee 7 - 11	9 68 39 00
Krummeck Heike Dr.med., Römerstr. 47	93 34 50

Nassau (0 26 04)

Abraham Frank, Brühlweg 1	66 28
Egenolf Christina Dr.med., Am Burgberg 16	(0 26 03) 9 40 30
Gemeinschaftspraxis im Nassauerland Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka Neuzebachweg 2	9 44 81 10

Singhofen (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka Finkenwieser Str. 1	44 39
---	-------

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Barowski Alexander, Felkestr. 37	9 10 99 36
Habib Essa, Youssef Mounzer, Wilhelmstr. 50	9 36 99 77
von Bergh Martin Dr.med., Im Werkes 1	64 40 58

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Prath (0 67 71)

Rummel Markus, Auf dem Stein 1	83 48
--------------------------------------	-------

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift, Borngasse 14.....	8 04-0
--	--------

Hausarztpraxis Dr. med. Reinhold Schmitt & Kollegen

Rheinstr. 5-7, 56355 Nastätten (0 67 72) 96 88 9-0

Fax (0 67 72) 96 88 9-29

www.praxisrheinstrasse.de • rezepte@praxisrheinstrasse.de

Weitere Informationen siehe unter „Hausarztpraxen“

Orthopädie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Centrum für Orthopädie und orthopädische Chirurgie

Dr. med. Abdul Altawili und Dr. med. Klaus Erlinghagen

Adolfstraße 36 (0 26 21) 26 83

info@ortholahn.de • www.ortholahn.de

Sprechzeiten: Mo. – Fr. 8.00 -12.00 und 14.00 -17.00 Uhr

Mi. und Fr. nachmittags nach Vereinbarung.

Zweitpraxis: Taunusallee 7-11, Bad Ems (0 26 03) 20 46

Dömling Dietmar Dr. med., Scholz Steffen, Ostallee 3b	6 29 30 00
---	------------

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Al-Tawili Abdul-Razzak Dr.med., Römerstr. 80	20 46
--	-------

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Farnouche Gorgin Matiar Dr.med., Im Werkes 1	9 27 00
Knych Ivo Dr.med., Im Werkes 1	40 60
Wilkens Dominik, Adelheidstr. 2	9 20 50

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift, Borngasse 14.....	8 04-0
--	--------

Palliativmedizin / Sterbebegleitung

LAHNSTEIN (0 26 21)

Schmitz Hans-Jörg, Sebastianusstr. 2	26 64
--	-------

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Schencking Martin Dr.med., Schulstr. 14	9 40 30
---	---------

Nassau (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka Neuzebachweg 2	9 44 81 10
Schencking Martin Dr.med., Am Burgberg 16	(0 26 03) 9 40 30

Singhofen (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka Finkenwieser Str. 1	44 39
---	-------

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Sankt Goarshausen (0 67 71)

Abts Markus, Rheinstr. 13	34 58 70
---------------------------------	----------

Braubach (0 26 27)

Jezek Inga Dr.med., Heinrich-Schlusnus-Str. 24	3 03
--	------

Weisel (0 67 74)

Weis Gerhard, Brückenstr. 28	9 18 43 34
------------------------------------	------------

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Abts Markus, Römerstr. 7	9 69 80 90
--------------------------------	------------

Privatpraxen

LAHNSTEIN (0 26 21)

Güsgen Maria-Theresa (Orthopädie), Adolfstr. 32	6 23 92 92
---	------------

Proktologie

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Münzel Reinhard Dr. med., Taunusallee 7-11	5 06 60
--	---------

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Brauckmann Markus Dr.med., Adelheidstr. 2	9 20 50
---	---------

Psychiatrie und Psychotherapie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Branczyk Markus, Westallee 1	62 82 68
Edelmann Inka, Sebastianusstr. 2	26 64
Kuhn Bernhard Dipl.-Psych., Lessing Juliane, Wilhelmstr. 31	6 29 42 69

Zu Fuß zur Schule und in den Kindergarten gehen

Es ist doch eigentlich praktisch, wenn der Vater oder die Mutter auf dem Weg zur Arbeit die Kinder ins Auto einsteigen lassen, um sie eben mit zur Schule oder in den Kindergarten zu nehmen. Schließlich kann man dann ganz sicher sein, dass sie auch gut ankommen. Trotzdem rät die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. von diesem Bring- und Holservice ab und plädiert dafür, Kinder zu Fuß gehen zu lassen. Und zwar sowohl in den Kindergarten als auch in die Schule.

Dies hat wichtige Vorteile für die Kinder, und zwar in mehrerer Hinsicht. Es tut ihrer Gesundheit und ihren Denkleistungen gut. Es begünstigt ihre Entwicklung. Und es ist auch noch gut für die Umwelt. Schauen wir uns die Vorteile doch einmal der Reihe nach an:



Gut für Kopf und Körper

Das Zu-Fuß-gehen bestärkt den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder. Kinder bewegen sich gerne. Das hält sie fit und gesund. In der Schule müssen sie noch lange genug still sitzen.

Weiterhin fördert der Fußweg die allgemeine Durchblutung und das stärkt die Lernfähigkeit der Kleinen. Kinder, die zu Fuß zur Schule gehen, bringen deutlich bessere Denkleistungen. Sie sind auch den ganzen Tag über kreativer und agiler, und haben bessere Laune, zeigte eine Studie aus Großbritannien.

Jeden Morgen und jeden Mittag draußen zu sein – da kommen die Kinder auch mit jeder Witterung und Jahreszeit in Berührung. Denn das bedeutet eine Art Klimatherapie. Und diese schützt sie davor, später einmal wetterfällig zu werden, wissen Medizin-Meteorologen.

Gut für die Entwicklung

Die Wege rund um die Schule sind im Allgemeinen gut gesichert durch Fußgängerampeln und Schülerlotsen. Das bedeutet, dass sich die Kinder relativ sicher an den Straßenverkehr gewöhnen können. Dies baut einem späteren leichtsinnigen Verhalten auf der Straße vor. Sie als Eltern sollten natürlich mit ihren Kindern den Schulweg immer wieder trainieren und ihn vertraut machen und die Kinder auf mögliche Gefahren hinwei-

sen. Ist Ihr Kind noch im Kindergarten, ist es zu früh, es alleine auf die Straße zu lassen. Aber auch an Ihrer Hand lernt das Kind, an roten Ampeln zu warten oder auch, nicht einfach auf die Straße oder den Fahrradweg zu laufen. So stärken Sie durch den Fußweg schon frühzeitig die Sicherheit der Kinder im Straßenverkehr.

Natürlich werden die Kinder gelegentlich jammern, dass sie nicht zu Fuß gehen wollen. Vor allem, wenn sie sehen, dass andere Kinder regelmäßig gefahren werden. Im Kindergarten können Sie den Weg versüßen, indem Sie sich auf dem Fußweg bewusst Zeit nehmen für Gespräche über Gott und die Welt und über Beobachtungen am Wegesrand. In der Schulzeit wird Ihr Kind auf dem Weg auf Klassenkameraden treffen. Dies ist für sie häufig der einzige Zeitraum des Tages, in dem sie ohne Beobachtung durch Erwachsene sind. Auch das sind notwendige Erfahrungen auf dem Weg zum Großwerden.

Und übrigens: Kinder bilden auf dem Schulweg auch ihre Wahrnehmungsfähigkeiten aus. Sie sehen Neues, müssen es verarbeiten. Das schult ihr räumliches Vorstellungsvermögen. Sie lernen auch, Entfernung, Zeit und Geschwindigkeit wahrzunehmen. Wenn sie hingegen vom vertrauten Zuhause ins Auto gesetzt werden und von dort aus in den Klassenraum, verschennen Sie viele Möglichkeiten, in denen Ihr Kind seine Sinne schulen und ausbilden kann.

Gut für die Umwelt

Sie haben jetzt viele gute Gründe gehört, warum Sie Ihrem Kind in Wahrheit einen Gefallen tun, wenn Sie es zu Fuß gehen lassen. Und nebenbei wird auch noch die Umwelt geschont. Die Umweltbelastungen von kurzen Stadt-Autofahrten sind erheblich. Bei einem Schulweg von 2 Kilometern Länge, der an 200 Schultagen mit dem Auto zurückgelegt wird, werden pro Pkw ca. 160 Kilogramm Kohlendioxid (CO₂) in die Luft geblasen.

Bewegung tut allen gut

Und nicht zuletzt: Regelmäßige Bewegung tut allen gut – ob Groß oder Klein – und ist gesund! Vom gemeinsamen, zu Fuß zurückgelegten Schul- oder Kindergartenweg profitieren auch die Eltern. Denn Bewegung unterstützt das körperliche und seelische Wohlbefinden, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verlangsamt den biologischen Alterungsprozess. Und schon mit kleinen und simplen Verhaltensänderungen, wie kleine Besorgungen zu Fuß erledigen oder die Rolltreppe links liegen lassen und so oft wie möglich die Treppe nehmen, ist es möglich, mehr Bewegung in den Lebensalltag zu integrieren.

Viele weitere Tipps zu mehr Bewegung im Alltag erfahren Sie auf der Homepage der Bewegungskampagne <https://www.lzgrlp.de/de/kampagne-ich-bewege-mich-mir-geht-es-gut.html>

Bildgebende Diagnostik:

Ein Schlüssel zur modernen Medizin

Die bildgebende Diagnostik hat sich in den vergangenen Jahrzehnten zu einem unverzichtbaren Werkzeug in der Medizin entwickelt. Durch ihre Fähigkeit, den menschlichen Körper detailliert und nicht-invasiv abzubilden, ermöglicht sie präzise Diagnosen, bessere Behandlungsentscheidungen und einen optimierten Therapieerfolg. Doch was steckt hinter diesem Begriff, welche Verfahren gibt es, und welche Bedeutung haben sie für Patienten und Ärzte?

Was ist bildgebende Diagnostik?

Die bildgebende Diagnostik umfasst alle medizinischen Verfahren, die visuelle Darstellungen des Körperinneren erzeugen. Diese Bilder helfen Ärzten, Krankheiten und Verletzungen zu erkennen, den Krankheitsverlauf zu überwachen und Behandlungen zu planen. Die Verfahren basieren auf unterschiedlichen physikalischen Prinzipien, wie Röntgenstrahlen, Magnetfeldern, Schallwellen oder radioaktiven Substanzen.

Wichtige Verfahren der Bildgebung

1. Röntgendiagnostik

Das älteste und bekannteste Verfahren nutzt Röntgenstrahlen, um Knochen, Organe oder Gewebe darzustellen. Röntgenbilder werden oft zur Diagnose von Knochenbrüchen, Lungenerkrankungen oder Zahnproblemen eingesetzt.

2. Computertomographie (CT)

Bei der CT werden mehrere Röntgenaufnahmen aus verschiedenen Winkeln gemacht und zu einem dreidimensionalen Bild zusammengesetzt. Dieses Verfahren liefert hochdetaillierte Informationen, insbesondere bei Verletzungen oder Tumoren, und ist für die Notfalldiagnostik unverzichtbar.

3. Magnetresonanztomographie (MRT)

Die MRT verwendet starke Magnetfelder und Radiowellen, um detaillierte Bilder von Weichteilen wie Gehirn, Muskeln oder inneren Organen zu erzeugen. Sie ist strahlungsfrei und besonders geeignet für neurologische und orthopädische Fragestellungen.

4. Ultraschall (Sonographie)

Der Ultraschall arbeitet mit Schallwellen, die von Geweben reflektiert werden. Dieses Verfahren ist schnell, kostengünstig und ideal für die Untersuchung von Bauchorganen, Blutgefäßen oder der Entwicklung eines Fötus während der Schwangerschaft.

5. Nuklearmedizinische Bildgebung

Techniken wie die Positronen-Emissions-Tomographie (PET) oder die Szintigraphie verwenden radioaktive Substanzen, die in den Körper eingebracht werden. Diese Verfahren sind besonders wertvoll, um Stoffwechselprozesse sichtbar zu machen, beispielsweise bei der Diagnose von Krebs.

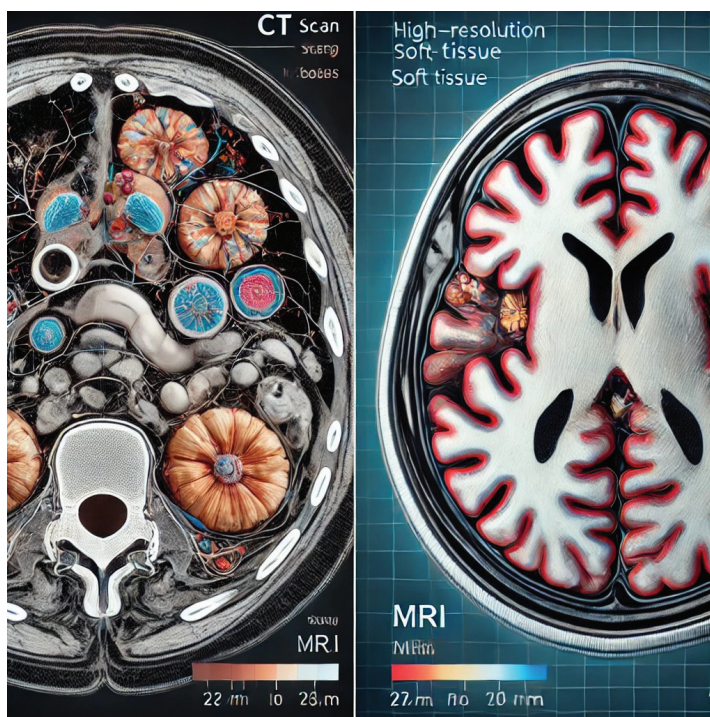
Vorteile und Herausforderungen

Die bildgebende Diagnostik bietet immense Vorteile. Sie ermöglicht eine frühzeitige Erkennung von Erkrankungen, verbessert die Planung von Operationen und reduziert die Notwendigkeit invasiver Eingriffe. Dennoch gibt es auch Herausforderungen, wie die Strahlenbelastung bei Röntgen und CT oder die hohen Kosten moderner Technologien wie MRT oder PET.

Ein wichtiger Aspekt ist die korrekte Interpretation der Bilder. Dies erfordert erfahrene Radiologen, da Fehldeutungen zu falschen Diagnosen führen können. Fortschritte in der Künstlichen Intelligenz (KI) versprechen hier jedoch Unterstützung, indem sie bei der Analyse großer Bildmengen entlasten.

- Anzeige -

- Anzeige -



Die Grafik illustriert den Unterschied zwischen Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie (MRT). Auf der linken Seite zeigt ein CT-Bild die klaren Konturen von Knochen und Organen im Bauchraum. Auf der rechten Seite liefert ein MRT-Bild detaillierte Ansichten von Weichteilgewebe, wie etwa im Gehirn, und hebt Unterschiede zwischen Gewebearten farblich hervor

Diese Gegenüberstellung verdeutlicht die Stärken der jeweiligen Verfahren: CT für harte Gewebe wie Knochen und MRT für Weichteile wie Muskeln und Nerven..

Bedeutung für die Patientenversorgung

Für Patienten bedeutet die bildgebende Diagnostik eine erhöhte Sicherheit und bessere Therapieoptionen. Ein Beispiel ist die Krebsdiagnostik: Mithilfe moderner Verfahren können Tumore in frühen Stadien erkannt und gezielt behandelt werden. Auch in der Notfallmedizin rettet die Bildgebung Leben, indem sie schnelle und präzise Diagnosen ermöglicht.

Zukunft der bildgebenden Diagnostik

Die Entwicklungen in diesem Bereich schreiten rasch voran. KI-basierte Systeme, 3D-Drucktechniken und die Verknüpfung von Bildgebung mit anderen Datenquellen wie Genanalysen revolutionieren die Diagnostik. Auch der Einsatz von strahlungsfreien Verfahren wird weiter intensiviert, um die Belastung für Patienten zu minimieren.

Fazit

Die bildgebende Diagnostik ist ein Meilenstein der modernen Medizin. Ihre kontinuierliche Weiterentwicklung verspricht nicht nur genauere Diagnosen, sondern auch individualisierte Therapien und eine verbesserte Gesundheitsversorgung. Ärzte und Patienten profitieren gleichermaßen von dieser technologischen Innovation, die das Verständnis des menschlichen Körpers auf ein neues Niveau hebt.

- Anzeige -

- Anzeige -

Kuhn Jürgen Dipl.-Psych, Brückenstr. 36 1 88 35 57
 Lippert Gerhard, Gutenbergstr. 2a 5 08 44
 Schneider Irene Dipl.-Psych., Hirschsprung 22 92 22 83
 Schmitz Johanna, Wilhelmstr. 34 (02 61) 98 30 99 85
 Wagner Julia, Schloßstr. 1 6 27 38 44
 Weingarten Daniela Dipl.-Psych., Johannesstr. 42 6 28 59 53

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
 Katzenelnbogen (0 64 86)

Bleh Cordula Dipl.-Psych., Finkenweg 1 0177 - 6 87 47 19
 Neumann Tina Dipl.-Psych., Untertalstr. 27 9 00 49 23
 Walter Eva-Maria, Im Horstberg 1a 72 39

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
 Bad Ems (0 26 03)

Barnes Andrew Dr. Dipl.-Psych.
Bahnhofsplatz 2, 56130 Bad Ems (0 26 03) 6 06 26 70
Telefax (0 26 03) 6 06 26 80
info@praxis-barnes.de • www.praxis-barnes.de
 Neuropsychologische Diagnostik und Therapie bei erworbenen
 Hirnschädigungen z.B. Schlaganfall, Schädel-Hirntrauma, Hirntu-
 mor, Multiple Sklerose (alle Kassen), neuropsychologische Diag-
 nostik bei Demenzverdacht, neuropsychologische Supervision,
 Fortbildungen für Einrichtungen.

Bruker Christina, Oranienweg 10 40 90
 Ehret Regina, Karl-Busch-Str. 42 7 98 95 54
 Hille Angelika, Bachstr. 9 57 68
 Ihsche Boris, Römerstr. 80 29 92
 Loucimova Bohumila, Mainzer Str. 9 9 29 87 87

Nassau (0 26 04)

Haag-Olbrich, Christiane, Schiefenhövel-Schäfer Julia,
 Feldstr. 6 9 43 94 81
 Schallenberg Gerhard, Neuzebachweg 2 9 44 81 10

Frücht (0 26 03)

Ortseifen Eberhard Dipl.-Psych., Im Hofacker 1 50 07 93

DIEZ UND UMGEBUNG
 Diez (0 64 32)

Baxmann Claudia, Parkstr. 2a 6 40 48 28
 Both Dietmar Dr.med., Alter Markt 11/12 92 19 81
 Gehler Lydia Ute, Alter Markt 2 92 45 37
 Lindner Henrik Dr. med., Wilhelmstr. 50 9 88 14 40
 Mach Jens u. Kerstin Kornelia, Schloßberg 20 9 52 45 72
 Merkel Daniel, Im Werkes 1 9 24 02 03
 Neidhöfer Sophie, Wilhelmstr. 18 9 88 95 55
 Raum-Heinrich Miriam, Parkstr. 3 8 01 54 99
 Schmied Elena, Rosenstr. 7 9 52 49 97
 Schröder-Dammholtz Ruth, Dipl.-Psych. Univ.
 Limburger Str. 27 50 89 69
 Stein-Englisch Gerlinde Dipl.-Psych., Parkstr. 2a 42 29
 Theile Gaby Dipl.-Psych., Rosenstr. 25 0176-79 04 00 59

Holzheim (0 64 32)

Henrich Margret Katharina, Schöne Aussicht 21 9 88 84 08

VERBANDSGEMEINDE LORELEY
 Braubach (0 26 27)

Klingensteiner Margit, Heinrich-Schlusnus-Str. 1 9 41 99 40

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
 Nastätten (0 67 72)

Diekmann Inga Marie, Borngraben 12 0151 - 74 30 30 17
 Hannappel Stephan, Römerstr. 50 96 20 48
 Homberg Paul Dr. med., Bahnhofstr. 6 14 81
 Schlau Susanne, Lohbachstr. 6 0170 - 7 81 32 43

Bogel (0 67 72)

Golmann Juliane Dipl.-Psych., Waldeck 95 33 85

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Schwarz Alfred Dr. med., Johannesstr. 39 6 37 98 91

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
 Bad Ems (0 26 03)

Krausbeck Christine Dr. med.,
 Ehrlichsweg 9 29 92 o. 0171 - 8 60 77 31

DIEZ UND UMGEBUNG
 Diez (0 64 32)

Mach Kerstin K. u. Jens Dr.med., Schloßberg 20 9 52 45 72

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
 Nastätten (0 67 72)

Homberg Paul Dr. med., Bahnhofstr. 6 14 81

Radiologie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Lingscheidt Michael, Schell Thomas Dr.med.,
Südallee 19-21 1 87 30

Willkommen im
Radiologischen Zentrum Lahnstein MVZ GmbH

Michael Lingscheidt
Dr. Thomas Schell
Dr. Verena Fischer
Fachärzte für Radiologie



Radiologisches Zentrum Lahnstein
MVZ GmbH

Südallee 19 - 21
56112 Lahnstein

Telefon: 02621 / 1873-0
kontakt@rzlahnstein.de
www.rzlahnstein.de

Öffnungszeiten
Mo - Do 8.00 - 16.45 Uhr
Fr 8.00 - 13.45 Uhr



Tabuthema Mund- oder Körpergeruch



Jeder Mensch hat seinen eigenen genetisch festgelegten Körpergeruch, der ihn unverwechselbar macht. Dieser Geruch wird von anderen Menschen blitzschnell wahrgenommen und im Gehirn verarbeitet. Dort wird dann entschieden, ob der Geruch anziehend oder abstoßend wirkt. Oft kommt es vor, dass derselbe Körpergeruch bei einem Menschen als mehr, bei einem anderen dagegen als weniger angenehm empfunden wird. Der Geruch eines Menschen entscheidet also mit über Sympathie oder Antipathie und ist ein Faktor bei der Partnerfindung.

Wenn man allerdings von Körpergeruch spricht, meint man meistens die eher unangenehme Ausdünstung, die es auch gibt. Sie kommt hauptsächlich durch eine übermäßige Schweißbildung zustande. Dabei ist Schweiß normalerweise so gut wie geruchlos. Er besteht hauptsächlich aus Wasser, einigen Salzen und ein bisschen Harnstoff. Neue Erkenntnisse zeigen, wie unangenehmer Schweißgeruch zustande kommt. Es gibt ein Eiweißmolekül mit dem Namen ABCC11, welches geruchsbildende Schweißbestandteile an die Hautoberfläche befördert. Dort werden die Schweißbestandteile durch Bakterien zerlegt, wobei Stoffe entstehen, die den typischen Geruch ausmachen. Wie stark der Körpergeruch ist, hängt von genetischen Faktoren ab. So haben z. B. Asiaten je nach Herkunft kaum oder keinen ausgeprägten Körpergeruch, denn bei ihnen ist das Transporteiweißmolekül genetisch bedingt inaktiv. Die Forschung arbeitet daran, neue geruchshemmende Produkte zu entwickeln, die das Transporteiweißmolekül hemmen und damit vor allem den Achselgeruch unterbinden.

Aber auch jetzt schon gibt es Hilfen gegen das übermäßige Schwitzen. Zunächst einmal sollten Sie Ihre Bekleidung und die täglichen Gewohnheiten so umstellen, dass diese nicht noch zusätzliche Schweißausbrüche hervorrufen. Denn bei Menschen, die viel schwitzen, sind die Schweißdrüsen meist weder vermehrt noch vergrößert, sondern lediglich überstimuliert. Tragen Sie deshalb lockere Kleidung aus Baumwolle und meiden Sie Kunstfasern. Bevorzugen Sie Lederschuhe und -sohlen und meiden Sie Gummi, Kunststoff und Holz an den Füßen. Auch sollten die Schuhe nicht zu eng sein, weil sie sonst die Schweißbildung provozieren. Duschen Sie täglich und benutzen Sie ein Deodorant. Meiden Sie Kaffee, Tee, Alkohol, heiße Getränke und scharfe Gewürze. Knoblauch, Zwiebeln, Curry oder Kümmel können sich auf den Körpergeruch auswirken. Auch geräucherter Lebensmittel und ein hoher Salzkonsum sind mögliche Auslöser. Reizlindernd wirkt hingegen Salbei in jeglicher Form, wie etwa als Tee oder Bonbon.

Wenn dies zu wenig hilft, sollten Sie einen Arzt zurate ziehen. Ihm stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Unter den Achseln, an Händen und Füßen kann er mit einem chemischen Mittel aus Metallsalzen und Gerbstoffen behan-

deln. Alle zwei bis drei Tage oder Nächte angewandt, verstopfen oder verengen diese Mittel die Schweißdrüsen. Als nächsten Schritt kann Ihnen der Arzt Botulinumtoxin spritzen, das auch als Botox bekannt ist. Es hemmt die Reizübertragung vom Nerv zur Schweißdrüse. Und letztlich gibt es noch die chirurgische Entfernung der Schweißdrüsen, allerdings nur unter den Achseln. An Händen und Füßen ist auch die Leitungswasser-Iontophorese wirksam. Hier wird mit Wasser und schwachem Strom gearbeitet, um die Schweißproduktion zu drosseln. Dies ist eine Dauertherapie, die zunächst täglich, und später alle zwei bis drei Tage durchgeführt wird. Bei einer stärkeren Schweißproduktion stehen dem Arzt weitere Mittel zur Verfügung, die allerdings auch größere unerwünschte Nebenwirkungen mit sich bringen.

Darüber hinaus kann das Schwitzen in Folge von Krankheiten auftreten. Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion, Herzkrankheiten oder Hormonschwankungen kommen in Frage, ebenso wie Morbus Parkinson als neurologische Erkrankung. Auch deuten bestimmte Geruchsnuancen auf Krankheiten hin. Dies ist der Acetongeruch bei Diabetikern, deren Zuckerwerte schlecht eingestellt sind, oder der ammoniakähnliche Geruch bei Menschen mit einer schweren Lebererkrankung.

Daneben gibt es noch einen anderen Körpergeruch, mit dem wir ebenfalls nicht unangenehm auffallen wollen. Dies ist der Mundgeruch. Auch er geht meist auf die Arbeit von Bakterien zurück. Die besten Plätze finden Bakterien dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt, vor allem im letzten Drittel der Zunge. Hier ist mit die häufigste Ursache für Mundgeruch zu finden. Doch zum Glück gibt es ein einfaches Gegenmittel, das ist ein langstieliger Zungenreiniger. Zungenreiniger sind eigens zur Reinigung der schwer zugänglichen hinteren Zungengebiete entwickelt worden. Am besten eignet sich eine Kombination aus Bürste und Schaber. Mit der Bürste wird der Belag aus den Zungenfurchen gelöst und dann mit dem Schaber entfernt. Verwenden Sie den Zungenreiniger zweimal täglich, immer nach dem Zähneputzen. Das sorgt nicht nur für einen frischen Atem, sondern auch für eine schön aussehende rote Zunge.

Aber auch im Zahnbelag, Zahnstein und in ungereinigten Zahnzwischenräumen sind Ursachen des schlechten Geruchs zu finden. Putzen Sie deshalb Ihre Zähne gründlich, benutzen Sie täglich Zahnseide und lassen Sie regelmäßig vom Zahnarzt den Zahnstein entfernen.

Reisemedizin / Reisemedizin CRM

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Nassau (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Neuzebachweg 2 9 44 81 10

Singhofen (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Finkenwieser Str. 1 44 39

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Hausarztpraxis Dr. med. Reinhold Schmitt & Kollegen
Rheinstr. 5-7, 56355 Nastätten (0 67 72) 96 88 9-0
Fax (0 67 72) 96 88 9-29
www.praxisrheinstrasse.de • rezepte@praxisrheinstrasse.de
Weitere Informationen siehe unter „Hausarztpraxen“

Schmerztherapie

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Petermeyer Michael Dr. med., Adelheidstr. 2 6 45 27 40

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Prath (0 67 71)

Rummel Markus, Auf dem Stein 1 83 48

Sportmedizin

LAHNSTEIN (0 26 21)

Dömling Dietmar Dr.med., Ostallee 3b 6 29 30 00
Edelmann Inka Dr.med., Sebastianusstr. 2 26 64
Erlinghagen Klaus Dr.med., Westallee 8 26 83
Niel Sebastian Dr.med., Bahnhofstr. 21a 75 73

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Krummeck Heike Dr.med., Römerstr. 47 93 34 50

Nassau (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Neuzebachweg 2 9 44 81 10

Singhofen (0 26 04)

Gemeinschaftspraxis im Nassauerland
Dr. Hans Jäger, Dr. Thomas Klimaschka
Finkenwieser Str. 1 44 39

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Kießlich Thomas Dr.med., Wilhelmstr. 6 25 41
Luksch Paul Dr.med., Im Werkes 1 9 27 00

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Prath (0 67 71)

Rummel Markus, Auf dem Stein 1 83 48

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Hausarztpraxis Dr. med. Reinhold Schmitt & Kollegen
Rheinstr. 5-7, 56355 Nastätten (0 67 72) 96 88 9-0
Fax (0 67 72) 96 88 9-29
www.praxisrheinstrasse.de • rezepte@praxisrheinstrasse.de
Weitere Informationen siehe unter „Hausarztpraxen“

Homburg Paul Dr.med., Bahnhofstr. 6 14 81

Urologie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Kähms Steffen Dr.med., Hochstr. 1 27 18

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Kiwan Mohammad, Alawi Bachar, Römerstr. 80 64 14

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Busch Oliver Dr.med., Adelheidstr. 2 34 34

Viszeralchirurgie

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Strunk Roland Dr.med., Adelheidstr. 2 9 20 50

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, Paulinenstift,
Borngasse 14..... 8 04-0

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 Frühstücksstart 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.



TIERÄRZTE

LAHNSTEIN (0 26 21)

Tress U. Dr. med. vet., Nordallee 12 5 08 60
 Tau Andreas Dr. med. vet., Goethestr. 21 6 22 44

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH Katzenelnbogen (0 64 86)

Herrmann Torsten, Am Schulzentrum 3 62 89
 Kleint Michael Dr., Einrichstr. 1 90 16 00

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Zeller Antje Dr.med.vet., Bahnhofstr. 1 1 24 80

Nassau (0 26 04)

Tierarztpraxis am Schloss, Emser Str. 1 2 52 94 90

Praxis für Ganzheitliche Tiermedizin

Dr. med. vet. Christina Rattay-Wrede und Paul-Peter Wrede
 Feldstraße 7, 56377 Nassau (0 26 04) 86 57
 praxis@tierarzt-nassau.de • www.tierarzt-nassau.de
Haustierärztliche Leistungen: Innere Medizin, Chirurgie, Röntgen,
 Labor, Vorsorgeuntersuchungen, Zahnheilkunde, Impfungen.
Verhaltenstherapie: Wesenstest, Sachkundenachweis
Ganzheitliche Tiermedizin: Akupunktur, Homöopathie, Bach-
 blütentherapie, Blutegeltherapie, Neuraltherapie, Physikalische
 Therapie, Physiotherapie

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Eberl Hans-Peter, Rudolf-Dietz-Str. 10 6 39 14

Balduinstein (0 64 32)

Tierarztpraxis Egenolf, Bahnhofstr. 15 98 95 55

Gückingen (0 64 32)

Dietz-Hartmann Kathleen, Am Kiesel 1 9 88 84 44
 Merda Andreas, Am Königstein 2 8 32 33

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Sankt Goarshausen (0 67 71)

Stolzfuss Günter Dr. med. vet., Bachstr. 33 71 00

Weisel (0 67 74)

Presche Andreas, Hof Rheinhöhe, Neustr. 23 9 18 91 30

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Tierärztliche Praxisgemeinschaft Nastätten, Sandkaut 16 57 02

Miehlen (0 67 72)

Tierarztpraxis taunus.vet, Hof Aftholderbach 2a 75 02
 Michalik Joachim Dr. med. vet., Industriestr. 2a 55 10

AUSSERBEZIRKLICH Limburg (0 64 31)

Amsel Ulrike Dr. med. vet.

Praktische Tierärztin
 Diezer Straße 83, 65549 Limburg 2 88 01 12
 www.tierarztpraxis-dramsel.de • vetdoc.amsel@gmx.de

Tierheilpraktiker

KATZENELNBÖGEN UND UMGEBUNG Schönborn (0 64 86)

Tierheilpraxis Schönborner Mühle 90 11 24

► weiter auf Seite 36



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.

ZAHNÄRZTE

LAHNSTEIN (0 26 21)

Barry Obada Dr.med.dent. Dr. med., Brückenstr. 13	92 63 40
Beyl Thomas Dr.med.dent., Bahnhofstr. 35a	84 97
Greiner Thorsten Dres.med.dent., Ostallee 18	26 58
Kamphuis Bärbel Dr.med.dent., Gymnasialstr. 10	6 96 86 79
Saric Muamer, Bürgermeister-Müller-Str. 1	18 01 04
Schmitz Luise Dr.med.dent., Am Lichterkopf 48	94 80 88
Sharapova Dinara, Adolfstr. 77	23 46
Weichert Christian Dr.med.dent., Kempkes Benedikt, Westallee 8	5 09 11

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICHT Katzenelnbogen (0 64 86)

Ehrke Christine Dr.med.dent., Untertalstr. 20	12 68
Khaw Holger Dr.med.dent., Untertalstr. 3-5	62 84
Opferkuch Manuel Dr.med.dent., Lahnstr. 8	9 10 47
Voss Annabelle, Lahnstr. 3	90 00 63

Hahnstätten (0 64 30)

Asmußen Jürgen, Kirchgasse 12	66 00
Schmitz Marcela MUDr./Univ.Prag, Aarstr. 63	92 90 20

Oberneisen (0 64 30)

Walther Karl Thomas, Aarstr. 4	92 53 83
--------------------------------	----------

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Blum Christoph Dres.med.dent., Taunusallee 7-11	9 36 25 90
Doll Thomas Dr.med.dent., Römerstr. 93	23 90

Groß Christian, Viktoriaallee 5	30 80
---------------------------------	-------





Praxis für Zahnheilkunde
ChristianGroß

Viktoriaallee 5 – 56130 Bad Ems – 02603/3080
www.zahnarzt-bad-ems.de

Zahnerhaltung Implantologie
Laserzahnheilkunde

Schnoll Viktoria, Lahnstr. 9	36 15
Schoor-Renné Thomas Dr.med.dent. MSc, Bleichstr. 5	58 77
Schrock Kosice Grit MUDr./Univ., Kirchgasse 30	30 36
Tarkel Matthias Dr.med.dent., Römerstr. 91	7 03 02

Nassau (0 26 04)

Algin Kadir, Gerhart-Hauptmann-Str. 11	2 50 97 57
Kreutzer Harold, Bergner Anja Dr.med.dent., Zur Schlimmeich 1	13 09

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Bohn Svetlana, Wilhelmstr. 68	23 19
-------------------------------	-------

Esch Markus Dr.med.dent., Wilhelmstr. 44	53 00
Heymann Klaus-Peter Dr.med.dent., Bahnhofstr. 5	26 04
Höfling Dieter, Schulstr. 5	6 46 68 99
Penno-Altackatz Daniela, Wilhelmstr. 65	25 31
Schauenburg Siegfried, Steubingstr. 4	5 07 88 68
Schönhardt Jennifer Dr.med.dent. u. Torsten, Wilhelmstr. 42a	9 88 48 88
Strauss Evgenij, Louise-Seher-Str. 19	52 99
Ytembe Franziska Dr.med.dent., Gartenstr. 2a	91 18 00

Altendiez (0 64 32)

Litzinger Stefan, Heistenbacher Str. 4	8 31 44
--	---------

Holzappel (0 64 39)

Gehrke Steffi, Peter-Melander-Str. 11	2 63
---------------------------------------	------

Horhausen (0 26 87)

Ksendsowski Boris (MSc) Dr.med.dent., Rheinstr. 45	92 67 90
Schmidt Ulrich Dr.med.dent., In der Hohl 17	10 37

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Sankt Goarshausen (0 67 71)

Parakenings Martin, Bahnhofstr. 35d	26 09
Pfeiffer Sibylle Dr. med. dent. u. Hartmut, Dolkstr. 1	26 75

Braubach (0 26 27)

Gasteyer Wolfgang Dr. med. dent., Wilhelmstr. 12	6 99
Tresselt Frank, Reuter Jens Dr. med. dent., Untere Gartenstr. 5a	97 40 40

Kaub (0 67 74)

Aurelia Kliniken

Dr. Andreas Schmidt Fachzahnarzt für Oralchirurgie
Adolfstraße 6, 56349 Kaub (0 67 74) 91 82 00
www.aurelia-kliniken.de · info@aurelia-kliniken.de

Dümbgen H.G.-Jürgen, Schulstr. 33	91 80 91
-----------------------------------	----------

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Bremser Björn, Norden Henning Dres.med.dent., Bremser-Norden Sabine, Hochstr. 11	59 64
Christian Stefan, Poststr. 10	91 89 90
Reichardt Christian Dr.med.dent., Rheinstr. 32	96 91 00
Ruppenthal Thomas Dr.med.dent., Poststr. 1a	96 93 49
Spannaus Susanne, Johannesgraben 71	9 39 30

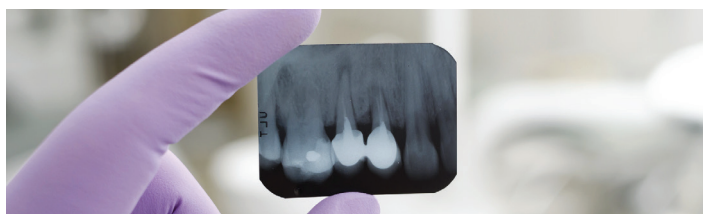
Miehlen (0 67 72)

Anger Tatjana Dr. med. dent., Hauptstr. 28	36 70
--	-------

AUSSERBEZIRKLICH Limburg (0 64 31)

DENTHALIA Zahnarztpraxis

Bahnhofplatz 1a59 03 20
siehe Anzeige nächste Seite oben





DENTTHALIA
ZAHNARZTPRAXIS
ORALCHIRURGIE • IMPLANTOLOGIE • MEISTERLABOR
Dr. med. dent. **Bruno Thaler** MSc · Dr. med. dent. **Anja Thaler**
Tel. 06431 - 590 320

- Vorbeugung
- Professionelle Zahnreinigung
- Ästhetik / Vollkeramik
- Bleaching
- Oralchirurgie/Implantologie
- Parodontologie
- Meister Dentallabor
- Sanfte Narkosebehandlung

Bahnhofplatz 1a (WERKStadt) 65549 Limburg
info@dentthalia.de
www.dentthalia.de



Schäfer Jürgen Dr.Dr., Gemmeker Frank Dr.,
Wiesletstraße 1 5 84 96 81



Klinik für
Kieferchirurgie Implantologie
Gesichtschirurgie

Kieferchirurgie & Implantologie
Dr. Dr. Jürgen Schäfer
Dr. Frank Gemmeker

Fachärzte für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Wiesletstraße 1 • 65549 Limburg
Telefon 06431-5 84 96 81
info@kieferchirurgie-limborg.de
www.kieferchirurgie-limborg.de

Zahnärzte: Implantologie

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Blum Christoph Dr.med.dent., Taunusaltee 7-11 9 36 25 90

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Kaub (0 67 74)

Schmidt Andreas Dr.med.dent., Adolfstr. 6 91 82 45

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Christian Stefan, Poststr. 10 91 89 90

Zahnärzte: Kieferorthopädie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Schmitz Luise Dr.med.dent., Am Lichterkopf 48 94 80 88

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Rumpf Birgit Dr.med.dent., In der Au 12 8 83 83

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Ruppenthal Thomas Dr.med.dent., Poststr. 1a 96 93 49

Zahnärzte: Lachgasbehandlung

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Kaub (0 67 74)

Aurelia Kliniken

Dr. Andreas Schmidt Fachzahnarzt für Oralchirurgie

Adolfstraße 6, 56349 Kaub (0 67 74) 91 82 00

www.aurelia-kliniken.de · info@aurelia-kliniken.de

Zahnärzte: Oralchirurgie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Barry Obada Dr.med.dent., Brückenstr. 13 92 63 40

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Blum Christoph Dr.med.dent., Taunusaltee 7-11 9 36 25 90

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Kaub (0 67 74)

Aurelia Kliniken

Dr. Andreas Schmidt Fachzahnarzt für Oralchirurgie

Adolfstraße 6, 56349 Kaub (0 67 74) 91 82 00

www.aurelia-kliniken.de · info@aurelia-kliniken.de

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Christian Stefan, Poststr. 10 91 89 90

Dental-Labore, Zahntechnik

LAHNSTEIN (0 26 21)

Eckzahn, Zahntechnisches Meisterlabor, Unkelbach Benjamin,

Brückenstr. 11-13 6 29 84 30

T + R Kunstzahn GmbH, Ostallee 35 92 20 31

Zahntechnik Hoppe Falk, Goethestr. 14 61 06 90

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Perabo Zahntechnik Bad Ems, Taunusaltee 7-11 0151 - 50 89 88 02

Platen Klaus ZahnTechn., Silberaustr. 16 28 57

Poerschke Arnulf Zahntechn. Labor, Nieverner Str. 28 20 02

Zzd Rhein-Lahn GmbH, Taunusaltee 11 5 07 05 90

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Rumpf R. Zahntechnik GmbH, Wilhelmstr. 44 20 40

Schutzbach Dentaltechnik, Hohe Str. 1 9 34 67 55

Altendiez (0 64 32)

Hild Dentaltechnik GmbH, Feldstr. 5 98 90 10

Alterszahnheilkunde und Prothetik:

Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter

Die Alterszahnheilkunde, auch Gerostomatologie genannt, beschäftigt sich mit der Mundgesundheit älterer Menschen. Mit zunehmendem Alter ändern sich die Bedürfnisse und Herausforderungen in der Zahnmedizin. Prothetik spielt dabei eine Schlüsselrolle, um die Funktionalität, Ästhetik und Lebensqualität trotz altersbedingtem Zahnverlust oder Erkrankungen im Mundbereich zu erhalten.

Herausforderungen in der Alterszahnheilkunde

Mit steigendem Lebensalter nehmen Zahnverlust, Parodontalerkrankungen und Kieferknochenabbau zu. Hinzu kommen systemische Erkrankungen wie Diabetes, Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Leiden, die die Mundgesundheit beeinflussen. Medikamente, die ältere Patienten einnehmen, können Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit (Xerostomie) verursachen, die das Risiko für Karies und Infektionen erhöhen.

Zudem erschweren motorische Einschränkungen, Sehprobleme oder kognitive Erkrankungen wie Demenz oft die eigenständige Zahnpflege. Die Alterszahnheilkunde berücksichtigt all diese Aspekte und passt Behandlungsmethoden sowie Zahnersatzlösungen individuell an.

Die Rolle der Prothetik

Zahnprothesen bieten eine wesentliche Möglichkeit, Zahnverlust auszugleichen. Sie tragen zur Erhaltung der Kaufunktion, der Sprachbildung und der Gesichtsästhetik bei. Unterschiedliche Prothetiklösungen stehen zur Verfügung, um auf die Bedürfnisse älterer Patienten einzugehen:

- 1. Teilprothesen:** Werden genutzt, wenn noch natürliche Zähne vorhanden sind. Sie schließen Lücken und stützen die verbleibenden Zähne, um weiteren Zahnverlust zu vermeiden.
- 2. Vollprothesen:** Kommen zum Einsatz, wenn keine natürlichen Zähne mehr vorhanden sind. Sie bestehen meist aus Acryl oder anderen biokompatiblen Materialien.
- 3. Implantatgetragener Zahnersatz:** Für Patienten mit stabilem Kieferknochen und guter allgemeiner Gesundheit bieten implantatgestützte Lösungen mehr Stabilität und Komfort als herkömmliche Prothesen.



- Anzeige -

- Anzeige -

Besonderheiten der Behandlung

In der Alterzahnheilkunde geht es nicht nur um den Zahnersatz, sondern auch um die Anpassung der Behandlung an die individuellen Bedürfnisse älterer Patienten:

- **Ganzheitliche Planung:** Zahnersatz wird so gestaltet, dass er funktional ist und den allgemeinen Gesundheitszustand berücksichtigt.
- **Einfache Handhabung:** Prothesen sollten leicht einsetzbar, hygienisch und langlebig sein.
- **Regelmäßige Nachsorge:** Anpassungen und Kontrollen sind essenziell, da sich Kiefer und Mundschleimhaut mit der Zeit verändern.

Vorteile von Zahnersatz für ältere Patienten

Ein gut angepasster Zahnersatz bringt erhebliche Vorteile mit sich:

- **Verbesserte Lebensqualität:** Der Zahnersatz ermöglicht normales Essen, Sprechen und Lachen, was das Selbstbewusstsein steigert.
- **Erhalt der Gesundheit:** Eine stabile Prothese kann dazu beitragen, Unterernährung oder Verdauungsprobleme durch schlechte Kaufunktion zu verhindern.
- **Soziale Teilhabe:** Eine ästhetische Versorgung motiviert Patienten, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Technologische Entwicklungen

Moderne Materialien und digitale Technologien revolutionieren die Prothetik. CAD/CAM-Verfahren ermöglichen hochpräzise Fertigungen, die perfekt an die Anatomie des Patienten angepasst sind. Zudem bieten leichte, flexible Materialien wie PEEK oder biokompatible Kunststoffe älteren Patienten mehr Komfort und bessere Verträglichkeit.

Prävention bleibt entscheidend

Trotz moderner Prothetik bleibt die Prävention im Alter zentral. Regelmäßige Kontrolltermine, eine angepasste Mundhygiene und die frühzeitige Behandlung von Zahnproblemen tragen dazu bei, die Notwendigkeit von umfangreichem Zahnersatz zu minimieren. Auch Angehörige und Pflegekräfte sollten in die Mundpflege eingebunden werden, insbesondere bei pflegebedürftigen oder kognitiv eingeschränkten Menschen.

Fazit

Alterzahnheilkunde und Prothetik stellen essenzielle Pfeiler der zahnmedizinischen Versorgung im höheren Lebensalter dar. Durch individuell angepasste Lösungen und eine enge Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt, Patient und Angehörigen lässt sich nicht nur die Zahngesundheit, sondern auch die Lebensqualität älterer Menschen nachhaltig verbessern. Moderne Prothetik bietet dabei vielseitige Möglichkeiten, funktionale und ästhetische Ansprüche gleichermaßen zu erfüllen.

- Anzeige -

- Anzeige -

**KRANKENHÄUSER, KLINIKEN, FACH-
KLINIKEN, STATIONÄRE EINRICHTUNGEN****Kliniken und Krankenhäuser****LAHNSTEIN (0 26 21)**

Klinik Lahnhöhe
Krankenhausgesellschaft mbH & Co KG, Am Kurpark 1 9 15-0

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

St. Vincenz Krankenhaus Diez, Adelheidstr. 2 5 06-0

Nastätten (0 67 72)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Paulinenstift
Borngasse 14, 56355 Nastätten 8 04-0
info@gk.de · www.gk.de

AUSSERBEZIRKLICH
Boppard (0 67 42)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Heilig Geist
Bahnhofstr. 7, 56154 Boppard (0 67 42) 101-0
info@gk.de · www.gk.de

Fachkliniken**LAHNSTEIN (0 26 21)**

St.-Elisabeth-Krankenhaus, Ostallee 3 1 71-0

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)

Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik, Aarstr. 17 91 27-0

**FACHKLINIK KATZENELNBÖGEN**

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

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Hufeland-Klinik, Taunusalles 5 92-0
Lahntalklinik, Adolf-Bach-Promenade 11 9 76-01

Malbergklinik GmbH, Römerstr. 44-46 9 75-0
VAMED Rehaklinik Bad Ems, Viktoriaallee 27 9 78-0

**Ärztelhäuser, MVZ (med. Versorgungszentren),
Netzwerke****LAHNSTEIN (0 26 21)**

Medizinisches Zentrum Lahnhöhe, Am Kurpark 1 9 15-0
Radiologisches Zentrum Lahnstein MVZ GmbH,
Südallee 19-21 18-73-0

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)

MVZ Gesundheitszentrum Einrich, Untertalstr. 9a 90 49 59-0



Untertalstraße 9 a, 56368 Katzenelnbogen
Mo - Fr: 8.00 - 12.00 Uhr
Mo, Di, Do: 15.00 - 18.00 Uhr
Telefon: 06486 - 9049590
Terminvereinbarung dringend erbeten
- Notfälle jederzeit –
www.mvz-einrich.de

Hahnstätten (0 64 30)

MVZ Aar-Lahn GmbH, Mühlgasse 5 75 52

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Hufeland-Klinik MVZ Rhein-Lahn - Facharztpraxis für Pneumologie,
Taunusalles 5 92 17 00
MVZ Allgemein- & Visceralchirurgie,
Kötting Martina Priv.-Doz Dr. med.,
Taunusalles 7-11 1 30 81
MVZ Anästhesie, Krebs-Rausch Rosemarie Dr.med.,
Taunusalles 7-11 6 00-0
MVZ Gefäßchirurgie, Kemari Ramsi, Taunusalles 7-11 1 30 81

Nassau (0 26 04)

KS medical center, Neubachweg 2 9 51 85 98
MVZ Lahntal, Schloßstr. 4 94 33 77

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Allgemeinarztpraxis/MVZ
im Gesundheitszentrum Diez
Wilhelmstr. 50 9 36 99 77
Atos MVZ Braunsfels - Diez, Orthopädie, Im Werkes 1 40 60



MVZ am Krankenhaus Diez gGmbH
Praxiszentrum für Chirurgie Diez 9 20 50


MVZ AM KRANKENHAUS
DIEZ gGmbH

Kurze Wege für ambulante Behandlung

MVZ am Krankenhaus Diez
 Adelheidstraße | 65582 Diez

Praxis Chirurgie
 Dr. med. Markus Brauckmann | Dr. med. Roland Strunk
 T 0 64 32.9205 0 | E-Mail: chirurgie@mvz-diez.de

Praxis Innere Medizin
 M. Amir Habib M. D. | Dyear Dawod Namdar
 T: 0 64 32.925 90 | E-Mail: innere@mvz-diez.de

www.mvz-diez.de



MVZ am Krankenhaus Diez gGmbH
 Praxiszentrum für Innere Medizin Diez 9 25 90

MVZ Westerwald
 Chirurgie / Unfallchirurgie, Im Werkes 1 8 01 95 51

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Med. Versorgungszentrum Gesundheitszentrum Nastätten
 Römerstr. 7 9 63 78 70

MVZ Galeria Med Praxis, Bahnhofstr. 6 9 69 80 90

MVZ Mittelrhein, Praxis für Orthopädie und Chirurgie,
 Borngasse 14 8 04 83 00

AUSSERBEZIRKLICH Limburg (0 64 31)

MVZ Gesundheitszentrum St. Anna GmbH
 www.anna-hadamard.de
 www.st-vincenz.de

MVZ am Krankenhaus Diez

DIEZ UND UMGEBUNG
 Diez (0 64 32)

MVZ am Krankenhaus Diez gGmbH
Praxiszentrum für Chirurgie
Adelheidstraße 2, 65582 Diez 92 05-0
www.vincenz-diez.de


MVZ AM KRANKENHAUS
DIEZ gGmbH

Kurze Wege für ambulante Behandlung

MVZ am Krankenhaus Diez
 Adelheidstraße | 65582 Diez

Praxis Chirurgie
 Dr. med. Markus Brauckmann | Dr. med. Roland Strunk
 T 0 64 32.9205 0 | E-Mail: chirurgie@mvz-diez.de

Praxis Innere Medizin
 M. Amir Habib M. D. | Dyear Dawod Namdar
 T: 0 64 32.925 90 | E-Mail: innere@mvz-diez.de

www.mvz-diez.de



MVZ am Krankenhaus Diez gGmbH
Praxiszentrum Innere Medizin
Adelheidstraße 2, 65582 Diez 92 59-0
www.vincenz-diez.de

► weiter auf Seite 42

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.



GESUNDHEITS-DIENSTLEISTUNGEN

Apotheken

LAHNSTEIN (0 26 21)

Burg Apotheke Franz Josef Doll,
Burgstraße 28 25 11
Fax: 5 05 61 · www.burg-apotheke-lahnstein.de
info@burg-apotheke-lahnstein.de

Fortuna-Apotheke, Am Rasenplatz 7 6 28 42 70
Jerusalem's-Apotheke, Hochstr. 17 24 22
Lahn-Apotheke, Brückenstr. 17 92 21 15
Victoria-Apotheke, Adolfstr. 35 22 26

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)

Einrich Apotheke, Untertalstr. 31 18 08
Schloss Apotheke, Untertalstr. 10 62 85

Hahnstätten (0 64 30)

Aartal Apotheke, Brückenstr. 18 91 25-0

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Apotheke am Bahnhof, Bahnhofstr. 2 39 60
Apotheke am Markt, Römerstr. 80 9 31 70 05
Sonnen-Apotheke, Koblenzer Str. 20 9 79 20

Wenn es um Ihre Gesundheit geht!



SONNEN-APOTHEKE

Inhaber: Alexander Kirsch, Apotheker, e.K.
Koblenzer Str. 20 · 56130 Bad Ems · 02603 / 2244
Fax: 02603 / 9792-30 · mail@sonnenapo.net
www.sonnenapo.net

St.-Martin-Apotheke, Römerstr. 62 22 01

Nassau (0 26 04)

Apotheke am Rathaus, Amtsstr. 5 2 21
Oranien-Apotheke, Pontchateau-Platz 1 86 86

Singhofen (0 26 04)

Markt-Apotheke, Am Marktplatz 7 58 77

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Apotheke zur Post, Wilhelmstr. 69 0800-6 55 82 00
Amtsapotheke, Wilhelmstr. 9 43 26
Markt-Apotheke, Marktplatz 2 28 42

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Sankt Goarshausen (0 67 71)

Rheingold-Apotheke, Bahnhofstr. 27 9 33 00

Kamp-Bornhofen (0 67 73)

Marien-Apotheke, Rheinuferstr. 36 73 77

Kaub (0 67 74)

Hindenburg-Apotheke, Marktplatz 1 2 63

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

Amts-Apotheke, Römerstr. 7 82 36
Friedrich-Apotheke, Bahnhofstr. 6 54 87

Miehlen (0 67 72)

Taunus-Apotheke, Marienfelder Str. 12 15 93

Strüth (0 67 75)

Apotheke in Strüth, Brühl-Weiher-Str. 22 92 63

Ergotherapie

LAHNSTEIN (0 26 21)

Enders-Neumann Elisabeth, Wilhelmstr. 26 6 28 84 55
ErgoSan, Reuter Boris Thor, Südallee 23 62 92 63

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)

Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik, Aarstr. 17 91 27-0

Hahnstätten (0 64 30)

Dillenberger Andreas, Pitzgasse 6 56 88

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Konzack Ute, Wilhelmsallee 31 45 05
Praxis für Ergotherapie, AWO Gemeindepsychiatrie gGmbH,
Wipsch 15 91 94-34
Thiel Ulrich, Marktstr. 58 5 07 85 80

Nassau (0 26 04)

Ergotherapie Nassau, Emser Str. 35 95 29-37
Stiftung Scheuern, INTHERA: Inklusive Interaktive Therapien,
Am Burgberg 16 9 79-27 60



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 Amtshilfefeilsuchen 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

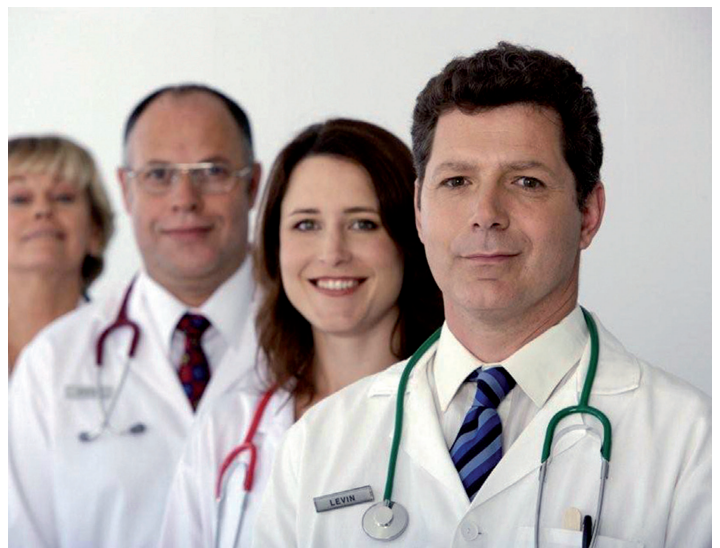
- Beratung und Hilfen für Menschen mit körperlicher, seelischer oder geistiger Behinderung, für chronisch kranke Menschen, psychisch kranke Menschen, Suchtkranke und Menschen in seelischen Krisen
- Hausbesuche bei Personen, die aus gesundheitlichen oder sozialen Gründen Beratung und Hilfe benötigen und 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)



DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Anders Myriam, Limburger Str. 7	9 52 45 51
Eisenbarth-Petri Astrid, Felkestr. 37	8 41 00
ergologopraxis, Weiherstr. 34	91 00 89

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Sankt Goarshausen (0 67 71)

Breitenbach Jürgen, Bahnhofstr. 33	28 30
--	-------

Braubach (0 26 27)

Hannemann Karin, Wilhelmstr. 12	9 72 62 22
---------------------------------------	------------

Dachsenhausen (0 67 76)

May Anke, Rhein-Taunus-Str. 13	95 00 60
--------------------------------------	----------

Kamp-Bornhofen (0 67 73)

Breitenbach Jürgen, Rheinuferstr. 32	77 20
--	-------

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Die andere Ergotherapiepraxis, Römerstr. 2	01520 98 98 097
Odelga Luisa, Römerstr. 7	56 03
Rehafit am Paulinenstift, Borngasse 14	8 04-82 09

Ernährungsberatung

LAHNSTEIN (0 26 21)

Kuhlmann Marion, Otto-Wels-Str. 4	0170 - 4 06 72 44
---	-------------------

Fachbach (0 26 03)

Scheu Patricia, Koblenzer Str. 83	7 00 38 72
---	------------

Winden (0 26 04)

Rübsamen Isabel, Götzentaler Weg 18	9 43 66 81
---	------------

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Fitness Werkstatt, Rheinstr. 20a (Hinterhof Pizzeria „La Gondola“)	0170 5 51 11 30
---	-----------------

Osterspai (0 26 27)

Abnehmen mit Erfolg, Gartenweg 18	0171 3 32 14 01
---	-----------------

Fitness und Wellness

LAHNSTEIN (0 26 21)

Allegra Beauty Studio, Bahnhofstr. 2a	6 38 00 04
Berg O., Nagelstudio, Lahnstr. 11	1 87 52 34
Bien's Nagelstudio, Bahnhofstr. 4	0152 - 17 73 83 18
Bodycheck, Bürgermeister-Müller-Str. 2	0159 - 1 93 46 73
Creativ Cosmetik, Brückenstr. 17	6 27 28 28
Ems Athletic, Johannesstr. 42	9 19 98 71
Esters Kosmetik+, Johannesstr. 2	0176 - 23 28 75 45
Fit and Physio GmbH, Am Kurpark 1	6 96 97 55
Impressive Nail Design, Brückenstr. 32-34	0176 - 63 86 72 11
La Femme Kosmetik- und Nagelstudio, Burgstr. 2	0175 - 2 91 98 12
Meyer - Dönhoff Kosmetikstudio, Bergstr. 1	61 06 09
Nagelstudio Cleopatra, Barsekhian Alina, Frühmesserstr. 21	0175 - 2 91 98 12

Natur Kosmetikinstitut Grünewald, Bettin Sandra, Adolfstr. 75	92 22 00
No Limit Academy, Selbstverteidigungsschule, Hochstr. 41	0176 - 21 81 14 12
Oase für Körper, Geist und Seele, Baum Gabriele, Mölich Kurt Wilhelmstr. 34	1 89 98 38
Olliger Jennifer, Nagelstudio, Adolfstr. 46	6 74 26
Powerhouse Gym, Bahnhofstr. 14a	66 00
RUHETÖNE, Göbel Silke, Brückenstr. 40	0173 - 3 03 56 23
sports-and-community GmbH, Hermsdorfer Str. 3a	92 60 21
Stille Momente, Strack Tanja, Mittelstraße 72	62 92 41

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH

Katzenelnbogen (0 64 86)

FIT Studio für Gesundheit und Fitness, Einrichstr. 1	91 16 34
--	----------

Klingelbach (0 64 86)

Fitness & Kampfkunst Tiger-Gym, Im Hohlstück 14	60 00
---	-------

Roth (0 64 86)

Liesfeld Studio, Einrichstr. 1	0171-5 01 46 51
--------------------------------------	-----------------

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Beauty u. Wellness-Studio Anja, Römerstr. 41a	7 02 86
Braun Joachim, Tennislehrer, Lahnstr. 99	6 06 66 44
Butterfly Spa, Alexanderstr. 5	0174 - 8 40 09 39
Chisel Nails, Bahnhofstr. 8	6 01 36 57

Dreiklang-Wellness Gisela Keuper

Massagen, Kosmetik, Fußpflege, Gesundheitsberatung

Römerstr. 76, 56130 Bad Ems 50 71 36

www.dreiklang-wellness.com kontakt@dreiklang-wellness.com

Emser Therme, Viktoriaallee 25	97 90-0
Gesundheitsstudio Impuls, Römerstr. 59a .	6 01 40 31
Mediva Beauty & Wellness, Römerstr. 64	0178 - 3 34 48 25
Nagelstudio Inspironails, Römerstr. 43	95 67 11
Staatsbad Bad Ems GmbH, Römerstr. 8	97 30
Tran's Beauty Nails, Römerstr. 65	5 08 70 85
Temiza Haarentfernungs Studio, Marktstr. 3	0157 - 74 29 90 01

Dienethal (0 26 04)

Merz Birgit, Nagelstudio, Talstr. 34	44 90
--	-------

Kemmenau (0 26 03)

Vital & Gesund, Im Kirschengarten 14	2 60 08 67
--	------------

Nassau (0 26 04)

Atelier der Schönheit, Nagelstudio, Amtsstr. 7	9 52 22 56
Fitness Center Nassau, Obertal 19	2 13 00 00
ImPuls, In der Salzau 14	75 83
Thiranee Thai Massage, Feldstr. 9	9 51 32 60

Nievern (0 26 03)

Sport- und Fitnesscenter Weisgerber, Auf der Lay 11	7 03 67
Running Team Bad Ems, Verein, Waldstr. 24	1 20 06

Singhofen (0 26 04)

Bünting Monika, Hauptstr. 51	95 00 17
------------------------------------	----------

► weiter auf Seite 46

Den gefährlichen Keimen den Kampf ansagen

Infektionsschutz und Patientensicherheit

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 an das Gesundheitsamt:

- 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 unter

Gesundheitsamt

Rhein-Lahn Kreis

56130 Bad Ems

Tel.: (0 26 03) 9 72-0

Abteilung Infektionsschutz

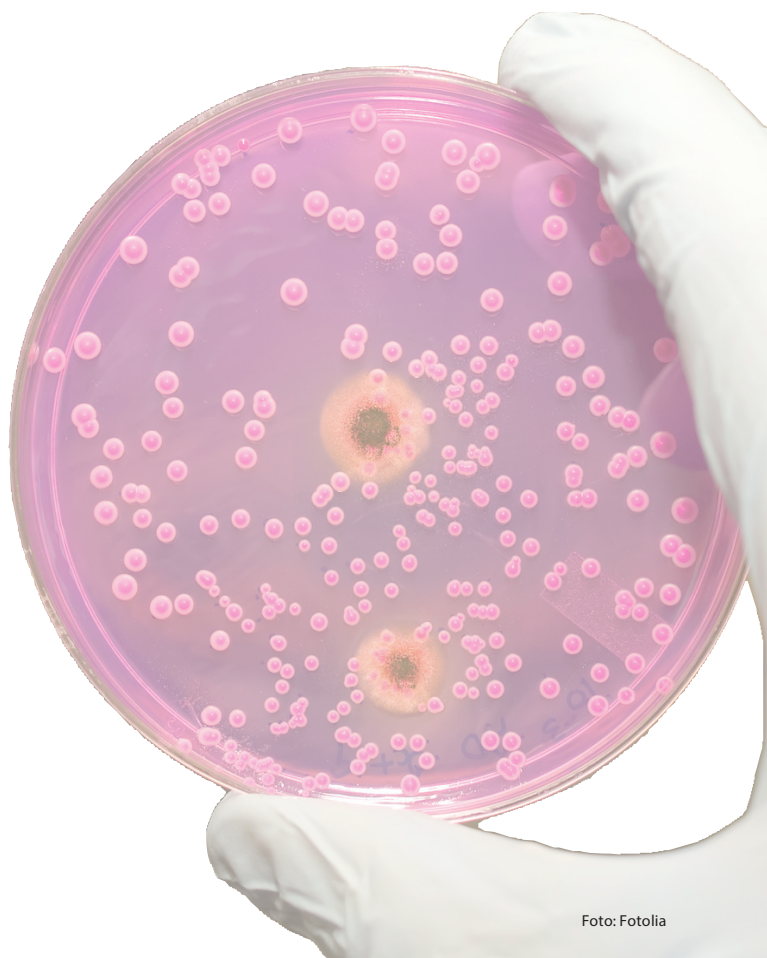


Foto: Fotolia

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Vital Gesundheitszentrum

Standort Diez:

Wilhelmstr. 44 0 64 32 - 29 99
www.diezvital.de

Standort Hahnstätten:

Aarstr. 5 0 64 30 - 2 40 40 17
www.vitalplus-hahnstaetten.de9



Vital 
GESUNDHEITSZENTRUM

Medizinischer Fitnessbereich
Modernste Trainingsgeräte
Wellnessbereich mit Saunen
Physiotherapie
Rehasport
Kursprogramme

Aarstraße 5
65623 Hahnstätten
T: 0 64 30 - 24 04 01 7
www.vitalplus-hahnstaetten.de

Wilhelmstraße 44
65582 Diez
T: 0 64 32 - 29 99
www.diezvital.de



Kay Fischer
Inhaber Physiotherapie

Stephan Wawrok
Inhaber Fitness, Physiotherapie

Vital 
GESUNDHEITSZENTRUM

Get Up Fitness, Industriestr. 32 15 38
Soma Balance, Goethestr. 7 67 54

VERBANDSGEMEINDE LORELEY
Bornich (0 67 71)

Dillenberger Rosel, Loreleyring 10 80 24 01

Dahlheim (0 67 71)

Von Kopf bis Fuß, Bergstr. 16 8 02 54 57

Lierschied (0 67 71)

Pößnecker Jens, Nocherer Bach 17 9 40 25

Osterspai (0 26 27)

Schenk Günter, Personal Trainer, Gartenweg 25 0171 3 32 14 01

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

B.T. Nagelstudio, Römerstr. 18 96 43 99

Cichewicz Sylvia, Rheingastr. 9 96 29 50
Clever Fit, Industriestr. 4 9 67 26 30
Danis Nagelwerkstatt, In der Förth 5 96 78 20
Fitness Werkstatt,
Rheinstr. 20a (Hinterhof Pizzeria „La Gondola“) 0170 5 51 11 30
J-Nails, Rheinstr. 8a 0176 42 06 10 37
Kirst Inken, Paul-Spindler-Str. 9 9 69 65 30
Kosmetik Burdinski, Poststr. 1a 12 33
Phüang Fah, Hellerbach L., Gartenstr. 1 96 74 25
Ring Markus, Rheinstr. 52a 10 74
Raab Olga, Poststr. 1a 0176 436 718 36
Weight Watchers, Rheinstr. 41 (02 11) 38 05 38 35
Wilhelmi Sahena, Römerstr. 15 17 31

Bettendorf (0 67 72)

Schmidt Matina, Hochstr. 8 96 38 91

Bogel (0 67 72)

Hohmann Thomas, Fitnesscenter, Bahnhofstr. 11 96 04 60

Miehlen (0 67 72)

Classic Sports, Krämergasse 13 96 06 00
Kull Rouven, seviva, Langgasse 6a 9 56 97 95
Wagner Irmgard, Hauptstr. 35 88 68

Gesundheitsberatung

LAHNSTEIN (0 26 21)

Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.,
Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3 91 70 17

Hebammen

LAHNSTEIN (0 26 21)

Bordt Larissa, Johannesstr. 47 62 86 07
Busse Birgit, Ahler Kopf 35 18 05 97

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Bartscher Anke, Westersbachweg 20 5 03 14
Büter Maria, Auf der Hardt 16 50 41 30
Feld Ursula, Mühlgasse 13 52 50
Richter Helene, Römerstr. 29 22 51

Nassau (0 26 04)

Maxeiner Gertrud, Windener Str. 18 43 20

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Weisel (0 67 74)

Grohme Hildegard, Birkenweg 14 82 84
Walther-Giesel Anja, Am Kräfer Weg 8 91 81 31

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Kreuzberger-Teutscher Annett, Rheinstr. 5-7 96 99 66

► weiter auf Seite 48

Die Hygienebelehrung

(§§ 42, 43 Infektionsschutzgesetz)

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

Wir beantworten die häufigsten Fragen zu diesem Thema:

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?

Obgleich in vielen Sprachen Hygienemerblätter 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.

Zuständig für die Organisation und Terminvergabe ist:

**Gesundheitsamt Rhein-Lahn Kreis
Insel Silberau
56130 Bad Ems
Telefon: (0 26 03) 9 72-0**



Foto: pixelio

Diethardt (0 67 72)

Bienat Anke, Hauptstr. 17 96 06 20

Miehlen (0 67 72)

Stüber Nina, Hauptstr. 47a 96 87 30

Heilpraktiker**LAHNSTEIN (0 26 21)**

Becker Maren, Im Pardell 3 0152 - 51 06 80 11

Förster Hildegard, Taunusblick 20 92 16 13

Frauenheilpraxis, Hefft Astrid, Victoriaring 24 9 75 09 11

EFT Fuchs, Fuchs Olga, Bodewigstr. 32 6 36 00 18

Glassmann Ch., Ostallee 27 41 75

Heise Claudia, Gutenbergstr. 1 0157 - 55 17 98 45

Hoffmannbeck Torsten, Johannesstr. 42 6 29 56 40

Kraemer Katja, Hirschsprung 24 6 29 23 36

Launspach Helga, Bahnhofstr. 22 62 70 87

Loboda Elisabeth, Bodewigstr. 32 72 99

Müller-Hoffmann Lieselotte, Sebastianusstr. 34 32 04

Oase für Körper, Geist und Seele, Baum Gabriele, Mölisch Kurt

Wilhelmstr. 34 1 89 98 38

Praxis Ermutigt Leben, Friesenhahn Sonja, Brückenstr. 40 6 96 85 14

Scharping Jutta, Wilhelmstr. 5 5 04 77

Schleif Christine, Ostallee 24 6 27 43 44

Schmidt Ursula, Sebastianusstr. 49a 56 62

Urwer M., Bahnhofstr. 46 9 46 92 76

Wolsfeld Ida, Gutenbergstr. 1 6 29 85 80

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH**Hahnstätten (0 64 30)**

Schaab S., Birkenweg 31 9 26 28 33

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU**Bad Ems (0 26 03)**

Becker Michaela, Römerstr. 32 95 69 59

Brockelmann Melanie, Grabenstr. 40 0176 43 05 66 72

Dreiklang-Wellness, Rämmerstr. 76 50 71 36

Ebinger-Driesch Katharina, Hof Kirchheimersborn 2 50 72 45

Maier Ingrid, Lahnstr. 8 94 34 30

Müller Marlene, Römerstr. 39 93 67 75

Stahlhofen Barbara, Wipsch 16 91 92 43

Fachbach (0 26 03)

Voßen Monika, Koblenzer Str. 84 69 48

Hömburg (0 26 04)

Struck-Haas Frauke, Schulstr. 22 94 17 71

Kemmenau (0 26 03)

Depke Friedrich, Im Kirschengarten 8 1 41 41

Miehlen (0 26 03)

Priestersbach Anette, Waldstr. 5 50 01 91

Nassau (0 26 04)

Mucha Jörn, Kettenbrückstr. 10 9 51 17 55

Schurath Regine, Feldstr. 6 95 25 36

Nievern (0 26 03)

Friesenhahn David u. Sonja, Früchter Str. 22 93 61 75

Oberwies (0 26 04)

Pfaff-Lorch Regina, Mittelstr. 4 87 69

Singhofen (0 26 04)

Hauser Claudia, Erich-Kästner-Str. 14 86 64

Winden (0 26 04)

Forro Csaba, Hauptstr. 4a 95 04 68

Kämmerling Helmut, Schulstr. 22 74 84

Rübsamen Markus, Tiwi-Rübsamen Alexandra,
Hahnenstr. 8 94 17 37**DIEZ UND UMGEBUNG****Diez (0 64 32)**

Hansen Ingrid, Louise-Seher-Str. 8 55 00

Klaßen Karl-Leo, Auf dem Rödchen 29 8 81 21

Schuster Bernd, Oraniensteiner Str. 50 C 54 44

VERBANDSGEMEINDE LORELEY**Sankt Goarshausen (0 67 71)**

Breidenbach Claudia, Wellmicher Str. 53 9 49 92

Dachsenhausen (0 67 76)

Bucher Dagmar, Im Vogelsang 14 17 65

Dahlheim (0 67 71)

Klein Janina, Am Wald 3 80 25 99

Kamp-Bornhofen (0 67 73)

Morkramer Heidi, Marienstr. 86 91 59 66

Kestert (0 67 71)

Droßard Marga, Kirchstr. 54 91 90 56

Lierschied (0 67 71)

Hildebrandt Edelgard, Auf dem Daubus 26 80 29 29

Franken Alexandra, Nastätter Str. 110 4 03 98 10

Weisel (0 67 74)

Naturheilpraxis Kehl, Taunusstr. 11 9 18 41 63

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN**Nastätten (0 67 72)**

Abt Karin, Steinsberg 3 49 87 50

Brennich Christine, Hasenplatz 1 96 00 06

Sauerwein Jost, Paul-Spindler-Str. 35 96 00 96

Siefert Ingrid, Brückwiese 9 13 41

Bettendorf (0 67 72)

Elsässer Silvia, Miehler Str. 4 3 00 42 85

Bogel (0 67 72)

Theis Elke, Oranienstr. 1 9 52 50

► weiter auf Seite 50

Bevor das Chaos überhand nimmt

Das Messie-Syndrom erkennen

Manche Menschen sammeln teure Gemälde oder Weine – andere horten Zeitungen und leere Bierdosen. Wer über Jahre hinweg zwanghaft wertlose Gegenstände in seinen vier Wänden anhäuft, der gilt umgangssprachlich als „Messie“.

Forscher bezeichnen das Verhalten auch als „zwanghaftes Horten“. Allerdings zeigt die neuere Forschung zunehmend, dass das „Messie“-Syndrom nicht einfach Symptom einer Zwangserkrankung ist, sondern eine eigenständige Krankheit darstellt.



Das auffälligste Symptom beim zwanghaften Horten ist „die krasse Unordnung, die durch das Ansammeln von Gegenständen entsteht. Die betroffenen Personen können ihrem Drang, Dinge zu erwerben, nicht widerstehen.“ Dabei handelt es sich zum einen um die Mitnahme kostenloser, objektiv wertloser Gegenstände wie Zeitungen, Anzeigen, Flyer, leere Plastikflaschen oder Abfälle.

Eine andere Form des Erwerbs stellt das unkontrollierte Kaufen von Dingen, die nicht benötigt und nach dem Kauf gar nicht oder kaum benutzt werden, dar.

„Messies“ entwickeln zudem eine starke emotionale Bindung an die erworbenen Dinge. Selbst wenn sie es schaffen, diese zu entsorgen, benötigen sie dafür sehr viel Zeit und Energie. Denn die angehäuften Gegenstände geben ihnen ein Gefühl der Sicherheit oder lösen starke sentimentale Gefühle aus.

Auch steckt oft der Gedanke dahinter, man könne alles, was man besitzt, noch verwenden: Die Zeitungen könne man irgendwann noch lesen, die alten Plattenspieler lasse man reparieren und erziele damit dann Liebhaberwerte, und selbst für die vielen sorgsam gestapelten Plastiktüten würde es sicher irgendwann einen Sammlermarkt geben.

Allerdings sind „Messies“ nicht stolz auf ihre Sammlung. Vielmehr ist ihnen ihre Wohnung, die oft bis ins letzte Eck vollgestopft ist, meist so peinlich, dass sie niemandem Einblick gewähren. Dies bedeutet eine Einschränkung des sozialen Lebens und zieht Isolation nach sich. „Messies“ neigen dazu, sich irgendwann ganz zu vergraben, was ihre Probleme noch weiter verstärkt.

Das Horten schließt bei einigen Personen nicht nur Gegenstände ein, sondern auch Tiere. Hierbei geht es um die nicht artgerechte Haltung von überdurchschnittlich vielen Tieren, die nur unzureichend versorgt werden. In der Folge verwahrlosen, erkranken oder sterben die Tiere, wobei die Tierhalter mangelndes oder gar kein Problembewusstsein zeigen.

Wie aber kann man sich das Verhalten von „Messies“ erklären? Mittlerweile wissen Forscher, dass bei Menschen mit „Sammelzwang“ der Glukose-Stoffwechsel im Gehirn verringert ist. Die betroffenen Bereiche sind dann nicht optimal funktionsfähig.

Die Störung des Glukose-Stoffwechsels im Gehirn gilt allerdings nur als Grundbedingung für die Ausbildung des „Messie“-Syndroms. Hinzu kommt als weiterer Faktor oftmals das Erleben von schmerzhaften Verlusten.

So wird die Wohnung als Schutz wie zu einer Höhle umgestaltet. Deswegen hilft es auch nichts, „Messies“ einfach zum Aufräumen zu ermuntern, denn Ordnung zu halten ist für sie keine Frage von Willen und Disziplin.

Bei der Behandlung der Störung hat sich eine Kombination aus Psychotherapie und Pharmakotherapie bewährt. Eine Psychotherapie kann dem betroffenen Menschen dabei helfen, einen Verlust oder ein traumatisches Ereignis aufzuarbeiten. Eine Diagnose und Therapie bei einem Psychiater oder einem ärztlichen Psychotherapeuten kann hilfreich sein. Auch Selbsthilfegruppen sind eine Unterstützung.

Die Rolle von Freunden und Angehörigen ist ebenfalls wichtig. Sie können dem Betroffenen dabei helfen, dass seine sozialen Kontakte nicht einschlafen oder ganz abbrechen.

Welterod (0 67 75)

Dreher Christine Dr. Ing. chem., Rheingastr. 25 85 58

Heilpraktiker (HPG Psychotherapie)**VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH**
Ebertshausen (0 64 86)

Wolf Marina, Oberdorfstr. 7 90 31 89

Herold (0 64 86)

Herzraum**Stefanie Evers • Heilpraktikerin für Psychotherapie**Praxis für Yogatherapie, Entspannungsverfahren
und Körperarbeit

Lahnstraße 9 / Alte Schule Herold

56368 Herold/Katzenelnbogen (0 64 86) 90 39 32

www.herzraum-heilen.de

Schönborn (0 64 86)

Remaklus, Dunja Esther

Heilpraktikerin Psychotherapie

Kirchberg 7, 56370 Schönborn (0 64 86) 79 40 39

www.praxis-dunja-remaklus.de • info@praxis-dunja-remaklus.de

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Praxis für Psychotherapie nach HPG, Schloßberg 17b 9 49 97 44

Heistenbach (0 64 32)

Neubauer Frank, Neubauer Claudia, Waldstr. 1 98 92 99

Hypnotherapie**LAHNSTEIN (0 26 21)**

Becker Maren, Im Pardell 3 0152 - 51 06 80 11

Kraemer Katja, Hirschsprung 24 6 29 23 36

Oase für Körper, Geist und Seele, Baum Gabriele, Mölsch Kurt

Wilhelmstr. 34 1 89 98 38

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH

Schönborn (0 64 86)

Remaklus, Dunja Esther

Heilpraktikerin Psychotherapie

Kirchberg 7, 56370 Schönborn (0 64 86) 79 40 39

www.praxis-dunja-remaklus.de • info@praxis-dunja-remaklus.de

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Becker Michaela, Römerstr. 32 95 69 59

Fachbach (0 26 03)

Krein Lana, Sommerstr. 27a 50 05 10

Nassau (0 26 04)

Mucha Jörn, Kettenbrückstr. 10 9 51 17 55

**Logopädie, Legasthenie,
Atem-, Sprech-, Stimmtherapie****LAHNSTEIN (0 26 21)**

Hastrich Heiko, Didierstr. 8 6 16 65

Krämer Maria, Hirschsprung 1b 4 02 80

Spath Wolfgang, Am Fischteich 7a 92 21 95

Logopädie Wächter Birgit, Manthey Eva, Nordallee 10 6 23 97 96

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH

Katzenelnbogen (0 64 86)

Kessler Philipp,

Logopädie Praxis Sprechzeit, Lahnstr. 3 90 07 81

Hahnstätten (0 64 30)

Kalkofen Silke, Aarstr. 63 92 87 30

Aarbergen (0 61 20)

Kapfer Christine

Sonnenhang 11

65326 Aarbergen - Hausen über Aar 9 18 95 13

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Wortschatz, Baumann S. u. Meurer D., Römerstr. 84 5 08 13-0

Arzbach (0 26 03)

Nickel Vera, Am Bierhaus 5 9 31 70 83

Fachbach (0 26 03)

DiaLog-Logopädie, Sommerstr. 47 9 65 10 80

Nassau (0 26 04)

Praxis für Logopädie „Kommunikation“,

Dr.-Mutterer-Str. 10 9 51 28 25

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

ergologopraxis, Weiherstr. 34 91 00 89

Wasenbach (0 64 32)

Logopädische Praxis Müller, Zum Sportplatz 4 9 88 39 80

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Moritz Susanne, Rheingastr. 31 95 39 09

Kessler Philipp, Johannesweg 8 9 69 17 40

Naturheilpraxen**LAHNSTEIN (0 26 21)**

Naturheilpraxis Kellner Axel, Johannesstr. 42 9 67 10 34

Weiland Naturheilpraxis, Bürgermeister-Müller-Str. 3 1 89 19 59

Wolfsfeld Ida, Gutenbergstr. 1 6 29 85 80

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Naturheilpraxis Michaela Becker

Schmerztherapie, TCM, Darmerkrankungen

Römerstraße 32 95 69 59

www.naturheilpraxis-michaela-becker.de

Lierschied (0 67 71)

Franken Alexandra, Nastätter Str. 110 4 03 98 10

Lykershausen (0 67 73)

Selke Marion, Mittelstr. 8 9 15 62 52

Initiative 55 plus-minus

– eine Plattform, die Menschen zusammenbringt:

www.i55plusminus.de

Wer sind wir?

- Wir sind kein Verein, sondern ein Kreis von Menschen mit unterschiedlichem beruflichem und persönlichem Hintergrund.
- Wir haben uns zusammengefunden, um Menschen anzusprechen, die vielfältig interessiert sind.
- Wir wollen ein Angebot unterbreiten, das auf Ihre Interessenschwerpunkte in der zweiten Lebenshälfte eingeht.
- Wir wollen Sie ermutigen, Ihre Vorstellungen gemeinsam mit anderen zu entwickeln und partnerschaftlich zu realisieren.

Unsere Initiative wird vom Evangelischen Dekanat St. Goarshausen getragen, ist aber offen für alle Interessierten unabhängig von ihrer Konfession.

Der Beginn der Initiative geht auf das Jahr 2004 zurück. Seitdem wurden vielfältige Projekte angeboten mit nahezu 4.000 Veranstaltungen und 50.000 Teilnehmenden.

Die Teilnahme an den Projekten ist kostenlos. Das Angebot ist für alle offen:

- Es gibt keine Mitgliedschaft in die Initiative 55 plus-minus.
- Es wird kein „Vereinsbeitrag“ erhoben.
- Jeder Interessierte entscheidet stets frei über den Umfang seines Engagements.

Kontakt:

Der Leitungskreis der Initiative 55 plus-minus wird vertreten durch

Dieter Zorbach
Taunusstraße 14
56348 Bornich
Telefon: 06771/94974
E-Mail: zorbach@t-online.de
www.i55plusminus.de



Weisel (0 67 74)

Naturheilpraxis Kehl, Taunusstr. 11 9 18 48 63

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Bettendorf (0 67 72)

Elsäßer Silvia, Miehler Str. 4 3 00 42 85

Bogel (0 67 72)

Theis Elke, Oranienstr. 1 9 52 50

Optik & Hörakustik**LAHNSTEIN (0 26 21)**

aktivoptik im Globus, Brückenstr. 17 18 88 00

Becker Hörakustik, Burgstr. 18 36 86

Böhme Günter, Hochstr. 12 25 82

Brillen-Becker, Hochstr. 26 18 87 80

Optik-Kreuer, Fröhmesstr. 12 45 80

Stockhorst Albert, Augenoptik, Emser Str. 2 6 16 33

Hörgeräte Ravati, Burgstr. 29a 6 96 83 20

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH

Katzenelnbogen (0 64 86)

Hollweg - Ihr Optiker GmbH, Untertalstr. 11 91 19 60

Hahnstätten (0 64 30)

Zimmermann GmbH Optik, Brückenstr. 2 70 32

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Becker Hörakustik oHG, Römerstr. 22 7 06 76

Brillen-Becker, Römerstr. 92 40 98

Hewel-Optic, Römerstr. 65 44 33

Nassau (0 26 04)

Kurzner Michael, Amtsstr. 10 95 14 36

Muth-Optik, Amtsstr. 11 83 28

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Günther Optik & Akustik, Rosenstr. 15 25 32

Ihre Augenoptiker Philipps & Becker, Wilhelmstr. 39 37 63

Optik Caspers, Rosenstr. 14 79 60

Stoll Hörgeräte-Akustik, Wilhelmstr. 4 9 52 47 90

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Sankt Goarshausen (0 67 71)

Opticus-Brillenmode, Marktplatz 3 75 77

Weisel (0 67 74)

Optik Möller, Neupforter Str. 25 91 87 74

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Becker Hörakustik oHG, Römerstr. 52 96 08 78

Brillen-Schlieper, Bahnhofstr. 7 9 43 20

Euro Fun Optic, Bahnhofstr. 3 96 48 99

Hollweg - Ihr Optiker GmbH, Römerstr. 4 9 43 81

Minor Liza, Brühlstr. 5 91 89 377liza minor
HÖRAKUSTIKBrühlstraße 5
56355 Nastätten

fon: 06772/91 89 377

fax: 06772/96 42 106

mail: info@minor-hoerakustik.deweb: www.minor-hoerakustik.de**Die Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9-13 und 14-18 Uhr
Hausbesuche und Termine nach Vereinbarung****Orthopädie-Technik, Orthopädie-Schuhtechnik****LAHNSTEIN (0 26 21)**

Orthopädietechnik W. Jaeger, Hermsdorfer Str. 3 6 23 40

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH

Katzenelnbogen (0 64 86)

Bremm Klaus-Peter, Sanitätshaus, Untertalstr. 31 91 18 66

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

ConMedReha Sanitätshaus + Rehatechnik, Marktstr. 5 5 07 05 81

Sanitätshaus Wittlich, Römerstr. 9 96 22 18

Nassau (0 26 04)

ConMedReha Sanitätshaus + Rehatechnik, Obertal 12 95 13 57

Stiftung Scheuern, Gerhart-Hauptmann-Str. 8 65 64

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Orthopädie & Sanitätshaus Debusmann

Römerstr. 9 86 86

siehe auch Anzeige unter „Sanitätshäuser“

Finsterseifer Orthopädie, Rheinstr. 62 49 90 20

*siehe auch Anzeige unter „Sanitätshäuser“***Holzhausen auf der Haide (0 67 72)**

Orthopädie & Sanitätshaus Debusmann, Bäderstr. 6 96 08 88

*siehe auch Anzeige unter „Sanitätshäuser“***Osteopathie****LAHNSTEIN (0 26 21)**

Hoppe Heike, Sebastianusstr. 14 9 21 93 98

Praxis Hoffmannbeck Torsten, Johannesstr. 42 6 29 56 40

Oase für Körper, Geist und Seele, Baum Gabriele, Mölsch Kurt

Wilhelmstr. 34 1 89 98 38

Fachbach (0 26 03)

Voßen Monika, Koblenzer Str. 84 69 48

Nassau (0 26 04)

Mucha Jörn, Kettenbrückstr. 10 9 51 17 55

Schlosser Alexandra, Emser Str. 15 95 11 50

Werner-Kalpers Andrea, Feldstr. 6 9 44 81 29

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.

VERBANDSGEMEINDE LORELEY
Osterspai (0 26 27)

Voß Heinrich, Burgstr. 1 6 90

Weisel (0 67 74)

Zabel Anja, Freiherr-vom-Stein-Str. 2 15 75

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

Abt Karin, Steinsberg 3 49 87 50

Sauerwein Jost, Paul-Spindler-Str. 35 96 00 96

Perücken / Haarsersatz**VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU**
Bad Ems (0 26 03)**Friseur Kohns**

Perückenshop

Lahnstraße 9 30 12

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)Hair Doctor Salon GmbH, Lenz-Wagner Susanne, Lenz Dirk,
Bahnhofstr. 12 14 42**Physiotherapie, Massage, Krankengymnastik****LAHNSTEIN (0 26 21)**

Brauer-Eschenbach Cornelia Maria, Fröhmesstr. 22 5 03 18

Dömling Katja, Ostallee 3b 97 39 81 44

Fit and Physio GmbH, Schwarzer Weg 1 6 28 57 00

Fuß Nathalie, Brückenstr. 4 79 81

Heilscher Werner, Burgstr. 42 46 16

Hoppe Heike, Sebastianusstr. 14 9 21 93 98

Kadenbach Hans Jürgen, Bodewigstr. 20 18 94 91

Lilawadi, Burgstr. 22 6 27 34 84

Massage- und Kosmetikservice Poeschel, Im Lag 39 30 67 18

Mobile Physiotherapie Zengler Jens 0151 - 40 13 65 40

Physio Lahnstein, Brückenstr. 36 92 24 99

Physiotherapie Weichert, Hochstr. 1 9 67 05 91

Praxis Hoffmannbeck Torsten, Johannesstr. 42 6 29 56 40

Praxis Seeger, Lahneckstr. 9 6 35 84 04

Schmidt Detlef, Hochstr. 13 6 29 57 45

Siriwilai, Adolfstr. 48 1 88 08 55

Sonnet Udo, Fröhmesstr. 9 4 08 45

Stille Momente, Strack Tanja, Mittelstraße 72 62 92 41

Suks Thaimassage, Bahnhofstr. 20 6 29 62 45

Tarrago-Castello Ilona, Ostallee 63 57 56

Teitge und Hoven, Bahnhofstr. 16 1 87 43 41

Textor Renate, Hochstr. 1 54 84

Topler Peter, Adolfstr. 165 4 07 00

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)

Bartelmei und Kelschenbach, Hofstr. 29 7 70 91 55

Biebricher Dagmar, Im Horstberg 5 14 40

Eberling Judith, Gartenstr. 30 89 66

Müller Christel, Im Horstberg 8 A 89 66

Hahnstätten (0 64 30)

Dillenberger Andreas, Pitzgasse 6 56 88

Schüssler Ursula, Jahnstr. 48 (0 64 32) 80 14 14

Weyl Christine, Aarstr. 17-21 63 64

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Bilo-Laux Gabriele, Braubacher Str. 28 56 88

Butterfly Wellness & Spa, Alexanderstr. 5 8 40 09 39

Dreiklang-Wellness, Römerstr. 76 50 71 36

Eggert-Meya Martina, Glückaufstr. 11 5 09 91 13

Emser Therme, Viktoriaallee 25 9 79 00

Funda Adelheid, Niedzwetzki Tilo, Bergstr. 2 1 47 02

Lemler Norbert, Auf der Pütz 3 50 71 09

Peter's Fußpflege, Koblenzer Str. 17 5 08 43 10

Physio Hemm, Römerstr. 80 38 63

Physiotherapie-Zentrum Bad Ems, Marktstr. 58 9 31 10 85

Staatsbad Bad Ems GmbH, Römerstr. 8 97 30

Suphabs Thaimassage, Römerstr. 56 5 04 82 77

Dausenau (0 26 03)

Funda Adelheid, Am Oberbach 23 1 47 01

Fachbach (0 26 03)

Voßen Monika, Koblenzer Str. 84 69 48

Nassau (0 26 04)

Bartsch Frank u. Silke, Krankengymnastik,

Am Adelsheimer Hof 2 42 60

Gräbke Carina, Am Burgberg 16 97 92 76

Pätzold Andrea, Mittelpfad 2 94 17 11

Physio Well, Milchstr. 16 95 29 96

Schlosser Alexandra, Emser Str. 15 95 11 50

Thiranee Thai Massage, Feldstr. 9 9 51 32 60

Weber Axel, Emser Str. 8 94 24 35

Werner-Kalpers Andrea, Feldstr. 6 9 44 81 29

Singhofen (0 26 04)

Becker Harald, Hauptstr. 58 95 08 33



Psycho Laux-Mager Dorothee, Steinstr. 7 12 87

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Aar-Lahn Praxis, Adelheidstr. 2 92 11 25

Baaren Jos, Felden Judith, Zuckmayerstr. 2 6 24 91

Becker Ulrich, Parkstr. 2b 79 10

Dürr Roswitha, Schieferstr. 32 6 42 53

Vital Gesundheitszentrum

Standort Diez:

Wilhelmstr. 44 0 64 32 - 29 99

www.diezvital.de

Standort Hahnstätten:

Aarstr. 5 0 64 30 - 2 40 40 17

www.vitalplus-hahnstaetten.de9

siehe auch Anzeige unter Fitness & Wellness

Hubka B., Schieferstr. 3a 64 46 81

Klusang Ekachai, Schaumburger Str. 27 9 88 73 50

Laux Melanie Katrin, Rudolf-Dietz-Str. 3a 6 44 01 45

Lotz Steffi & Rau Christian, Im Werkes 1 8 02 95 29

Schmitz Bernhard, Im Wasserwäldchen 22 33 03

Siffrin Jutta, Wilhelmstr. 73 77 37

Soma Balance, Goethestr. 7 67 54

Altendiez (0 64 32)

PT Plus, Bökelmannstr. 1 8 00 91 95

Sprengart Krankengymnastik, Heistenbacher Str. 6 8 36 39

Holzappel (0 64 39)

Schmidt Westerhoff, Peter-Melander-Str. 35 92 93 31

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Sankt Goarshausen (0 67 71)

Breitenbach Jürgen, Bahnhofstr. 33 28 30

Braubach (0 26 27)

Moch Wolfram, Untere Gartenstr. 5a 7 09 99 12

Dachsenhausen (0 67 76)

May Anke, Rhein-Taunus-Str. 13 94 86

Kamp-Bornhofen (0 67 73)

Baltes Karl, Bachstr. 5 5 00

Breitenbach Jürgen, Rheinuferstr. 32 77 20

Osterspai (0 26 27)

Baltes Helge, Birkenweg 33c 97 03 90

Weisel (0 67 74)

Zabel Anja, Freiherr-vom-Stein-Str. 2 15 75

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Dillenberger Wolfgang, Rheinstr. 16 68 86

Fischer Jutta I., Kirchgraben 2 96 24 94

Marquardt Nicole, Johannesgraben 44 14 89

Mifka Tanja, Praxis für Physiotherapie, Rheinstr. 32 9 18 61 16

Phüang Fah, Hellerbach L., Gartenstr. 1 96 74 25

Raab Olga, Gartenstr. 1 0176 43 67 18 36

Rehafit am Paulinenstift, Borngasse 14 8 04-82 09

Ring Markus, Rheinstr. 52a 10 74

Sauerwein Jost, Paul-Spindler-Str. 35 96 00 96

Kreisel Bernd, Römerstr. 7 55 82

Bettendorf (0 67 72)

Sauerwein Beatrix, Gartenstr. 1 96 20 98

Bogel (0 67 72)

Maus Andrea, Praxis für Physiotherapie, Hauptstr. 24a 96 81 51

Werner-Sorg Christiane, Ortsstr. 13 73 55

Gemmerich (0 67 76)

Lochmann Ute, Gartenstr. 14 92 86

Louven-Maik Larissa u. Sebastian, Hauptstr. 25 95 90 09

Holzhausen an der Heide (0 71 61)

Meiß Ina, Rosenstr. 5 93 42 08

Lipporn (0 67 75)

Schröder Gert, Hauptstr. 27 5 63

Miehlen (0 67 72)

Coers-Schneider Kirsten, Ballstädter Str. 5 88 29

Oelsberg (0 67 72)

Schulz Mobile Massage, Schleidterweg 7 96 22 17

Rettershain (0 67 75)

Herber Ursula, Forststr. 26 96 09 52

Ruppertshofen (0 67 72)

MOBILE PHYSIOTHERAPIE MATERN

Für Privatpatienten

Behandlung bei Ihnen zu Hause

Physiotherapeutin: Alyona Matern

Mobil: 0152 - 58 199 976

E-Mail: mobilephysio-matern@freenet.de

Leistungen:

- Krankengymnastik, Manuelle Therapie,
- Manuelle Lymphdrainage, Massagen

Zarecki Aneta, Am Sonnenhang 12 3 00 97 49

Welterod (0 67 75)

Zorn Axeln, Rödelweg 14 96 01 78

Pilates

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Emser Therme, Viktoriaallee 25 9 79 00

Gesundheitsstudio Impuls, Römerstr. 59a 6 01 40 31

Nassau (0 26 04)

ImPuls, In der Salzau 14 75 83

Podologie (med. Fußpflege), Fußpflege

LAHNSTEIN (0 26 21)

Beauty Salon Jannet, Emserstr. 2 0157 - 30 43 51 67

Dell Marina, Burgstr. 6 62 94 66

► weiter auf Seite 58

Kniearthrose:

Flexible Orthesen zur Gelenktraktion als schonende Therapiemöglichkeit

Kniearthrose ist eine häufige Ursache für chronische Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Neben klassischen Behandlungsansätzen wie Physiotherapie, Medikamenten und minimalinvasiven Verfahren haben sich flexible Orthesen zur Gelenktraktion als innovative und schonende Therapiemöglichkeit etabliert. Diese orthopädischen Hilfsmittel bieten gezielte Entlastung, fördern die Beweglichkeit und lindern Schmerzen – und das ohne invasive Eingriffe.

Das Konzept der Gelenktraktion

Die Gelenktraktion beschreibt die gezielte, mechanische Entlastung des Kniegelenks durch kontrollierte Zugkräfte. Diese Methode verringert den Druck auf den geschädigten Knorpel und die umliegenden Strukturen, was Schmerzen reduziert und die Regeneration fördert. Flexible Orthesen zur Gelenktraktion setzen dieses Prinzip alltagstauglich um, indem sie die Gelenkflächen leicht auseinanderziehen und so den Gelenkspalt vergrößern.

Wie funktionieren flexible Traktionsorthesen?

Flexible Orthesen bestehen aus leichten, anpassbaren Materialien und sind so konstruiert, dass sie bequem am Knie getragen werden können. Ihre Mechanik erzeugt gezielte Zugkräfte entlang des Gelenks, die individuell regulierbar sind. Wichtige Eigenschaften dieser Orthesen sind:

- **Elastische Bänder oder Federmechanismen:** Erzeugen eine sanfte, gleichmäßige Zugkraft.
- **Anpassbare Passform:** Erhöht den Tragekomfort und ermöglicht die Nutzung über längere Zeiträume.
- **Mobilitätsfreundliches Design:** Unterstützt die Gelenkentlastung während alltäglicher Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen.

Vorteile der Gelenktraktionsorthesen

1. **Schmerzlinderung:** Die Druckentlastung im Gelenk vermindert Reizungen und Schmerzen, insbesondere bei Belastung.
2. **Verbesserte Beweglichkeit:** Durch die Reduktion der mechanischen Belastung können Patienten das Knie wieder freier bewegen.
3. **Förderung der Knorpelernährung:** Der vergrößerte Gelenkspalt ermöglicht eine bessere Durchblutung und Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen.
4. **Schonender Ansatz:** Ohne Medikamente oder Operationen wird eine nachhaltige Verbesserung angestrebt.
5. **Einsatz in frühen und mittleren Stadien:** Besonders effektiv bei moderater Kniearthrose, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

- Anzeige -

- Anzeige -



Grenzen der Methode

Obwohl flexible Traktionsorthesen viele Vorteile bieten, sind sie nicht für alle Patienten geeignet:

- **Schwere Arthrose:** Bei weit fortgeschrittener Gelenkzerstörung ist die Methode oft nicht ausreichend.
- **Individuelle Anatomie:** In einigen Fällen passt die Orthese nicht optimal, was die Wirksamkeit beeinträchtigen kann.

Indikationen und Einsatzmöglichkeiten

Flexible Orthesen zur Gelenktraktion eignen sich besonders für:

- Patienten mit leichter bis moderater Kniearthrose.
- Menschen, die eine Operation vermeiden oder hinauszögern möchten.
- Personen, die ihre Mobilität erhalten und Schmerzen beim Gehen oder Stehen reduzieren wollen.

Praxisbeispiele und klinische Erfahrungen

Erfahrungen aus der Praxis und klinische Studien zeigen, dass Patienten oft bereits nach wenigen Wochen Tragezeit von einer deutlichen Schmerzlinderung und verbesserten Beweglichkeit berichten. Kombiniert mit Physiotherapie oder anderen konservativen Maßnahmen erzielen Orthesen zur Gelenktraktion häufig nachhaltige Erfolge.

Fazit

Flexible Orthesen zur Gelenktraktion bieten eine vielversprechende Möglichkeit, Schmerzen und Einschränkungen bei Kniearthrose zu lindern. Sie stellen eine nicht-invasive Alternative dar, die insbesondere in frühen und mittleren Stadien der Arthrose das Fortschreiten der Erkrankung verzögern und die Lebensqualität steigern kann. In Kombination mit einem ganzheitlichen Therapieansatz – bestehend aus Physiotherapie, gezielter Bewegung und Gewichtsmanagement – sind sie ein wertvolles Hilfsmittel, um den Alltag trotz Arthrose aktiv zu gestalten. Eine professionelle Beratung und individuelle Anpassung durch einen Orthopäden sind dabei unerlässlich, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

- Anzeige -

- Anzeige -

Fußpflege Heinemann, Saergasse 7	0173 - 7 36 15 88
Heikes Fußpflege & Nagelstudio, Fröhmesstr. 8	0152 - 28 74 26 22
Herber Eija, Hochstr. 12	5 09 34
Medizinische Fußpflege Senking Sabine, Mittelstr. 9	58 19
O. Berg, Lahnstr. 11	1 87 52 34
Olliger Jennifer, Adolfstr. 46	62 74 26
Podologische Praxis Schwinden Sarah, Hintermauergasse 23	6 20 33 22

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH Katzenelnbogen (0 64 86)

Theil Christiane, Im Kienborn 3,	7 96 97 67
--	------------

Hahnstätten (0 64 30)

Crecelius Karina	66 45
Gotal Monika, Auf der Höhe 26	66 58

Klingelbach (0 64 86)

Tönges Melanie	0178-7 27 63 82
----------------------	-----------------

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Chisel Nails, Bahnhofstr. 8	6 01 36 57
Daniel Silvia, Römerstr. 5	1 37 40
Dreiklang-Wellness, Römerstr. 76	50 71 36
Mediva Beauty & Wellness, Römerstr. 64	3 34 48 25
Peter's Fußpflege, Koblenzer Str. 17	5 08 43 10
Praxis für Fußpflege, Römerstr. 80	24 22
Schönheitsstudio Alekandra, Römerstr. 81	9 36 35 91

Arzbach (0 26 03)

Weiß Barbara, Kirchstr. 26	50 71 64
----------------------------------	----------

Dausenau (0 26 03)

Ebelhäuser Klaus, Auf der Au 23	1 22 89
---------------------------------------	---------

Geisig (0 67 76)

Neiss Dorothee, Mühlbachstr. 20	95 97 71
---------------------------------------	----------

Nassau (0 26 04)

Kunkler Marie-Luise, Amtsstr. 4	55 24
Pammer Birgit, Bachgasse 1	95 28 90
Medizinische Fußpflege Reinelt u. Riege, Schloss-Str. 6	94 19 00

Singhofen (0 26 04)

Bartneck Elfi u. Uwe, Finkenwieser Str. 9	94 16 64
Bünting Monika, Hauptstr. 51	95 00 17

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Forstbach Annette, Rosenstr. 21	53 47
Rössner, Rosenstr. 17	31 27
Seidenberg, Rosenstr. 23	45 23
Textor Petra, Pfaffengasse 28	78 82

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Debusmann Margot, Borngarten 14	10 58
Fußpflegestübchen Nastätten, Hoster 1	96 14 01

Kühn Penelope, Rheinstr. 32	96 48 42
Müller Birgit, Brühlstr. 1	96 13 50
Raab Olga, Gartenstr. 1	0176 43 67 18 36

Bettendorf (0 67 72)

Sauerwein Beatrix, Gartenstr. 1	96 20 98
---------------------------------------	----------

Miehlen (0 67 72)

Rutz Angela, Am Bahndamm 1	96 74 14
----------------------------------	----------

Rettershain (0 67 75)

Herber Ursula, Forststr. 26	96 09 52
-----------------------------------	----------

Psychologisches Coaching

Vallendar (02 61)

Weigand Nicole

Privates und berufliches Coaching

Robert-Koch-Str.4, 56179 Vallendar (02 61) 9 83 05 94

www.weigand-coaching.de • weigand@weigand-coaching.de

Rehasport

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Physio Hemm, Römerstr. 80	38 63
---------------------------------	-------

Nassau (0 26 04)

ImPuls, In der Salzau 14	75 83
--------------------------------	-------

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Gesundheitszentrum Diez, Wilhelmstr. 44	29 99
<i>siehe auch Anzeige unter Fitness & Wellness</i>	

Sanitätshäuser

LAHNSTEIN (0 26 21)

Borchard Walter, Hochstr. 8	24 90
Orthopädietechnik W. Jaeger, Hermsdorfer Str. 3	6 23 40

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH Katzenelnbogen (0 64 86)

Bremm Klaus-Peter, Sanitätshaus, Untertalstr. 31	91 18 66
--	----------

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

ConMedReha Sanitätshaus + Rehatechnik, Marktstraße 58	5 07 05 81
Sanitätshaus Wittlich, Römerstr. 9	96 22 18

Nassau (0 26 04)

ConMedReha Sanitätshaus + Rehatechnik

Amtsstraße 11a • 56377 Nassau (0 26 04) 95 13 57

Marktstraße 58 • 56130 Bad Ems (0 26 03) 5 07 05 81

info@conmed-reha.de • www.conmed-reha.de,

Unsere Patientenversorgung:

Enterale Ernährung, Bedarfsartikel, Tracheostoma, Stoma,
Rehaversorgung, Wundversorgung, Kompressionstherapie,
Bandagen, Rollatoren, Inkontinenzprodukte, Hilfsmittel.

Sanitätshaus Hans Thisse, Bahnhofstr. 11	44 91
--	-------

Darmkrebsvorsorge ohne Darmspiegelung

Der Durchbruch in der Wissenschaft – hochpräzise, ohne Eingriff, bequem zuhause

Darmkrebs ist geschlechterübergreifend die zweithäufigste Krebsart hierzulande. In den ersten Stadien der Erkrankung liegen die Heilungschancen bei bis zu 95 %, im letzten Stadium hingegen nur noch bei unter 10 %. Onkologie-Experten empfehlen, spätestens ab dem 50. Lebensjahr konsequent zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen.

Dazu wird üblicherweise eine Darmspiegelung (Koloskopie) durchgeführt. Dieses Verfahren ist jedoch mit einem medizinischen Eingriff und einer Darmreinigung verbunden, was vielen Menschen unangenehm ist. Daher arbeiten weltweit zahlreiche Forscherteams an nicht-invasiven Alternativen wie Stuhltests. Gendiagnostische Ansätze geraten dabei zunehmend in den Fokus und werden in vielen Ländern, darunter den USA, erstattet.

Mainzer Unternehmen als Pionier

Das Biotech-Unternehmen PharmGenomics aus Mainz hat dabei mit ColoAlert den weltweit ersten Test zur Erkennung von Tumor-DNA entwickelt, der die in Europa geforderte Mindestspezifität erzielt. Er punktet gleichzeitig mit einer Erkennungsrate von bis zu 90 %. Weiterer Pluspunkt: Im Vergleich zur Darmspiegelung kann ColoAlert Tumorgewebe prinzipiell schon in den sehr frühen Phasen seiner Entstehung entdecken.

Prof. Dr. Dr. Matthias Dollinger, Chefarzt am Klinikum Landshut, Leiter des örtlichen Darmkrebszentrums und der klinischen Studie zu ColoAlert, attestiert ColoAlert das Potential für Großes.



„Durch die Erkennung von Tumore-DNA miniert ColoAlert effektiv die analytische Lücke zwischen Darmspiegelung und anderen Stuhltests.“

Patientenfreundlichkeit als Erfolgsgarant

Durch das patientenfreundliche Testverfahren ohne medizinischen Eingriff holt das Forschungsunternehmen auch das wichtige Thema Darmkrebsvorsorge aus seiner Tabuzone.

Bei ColoAlert erhalten Patienten ein Test-Kit, das alle notwendigen Bestandteile für die bequeme und diskrete Probenahme zuhause enthält. Die Probe wird mit der vorfrankierten Rückversandlösung in den nächsten Briefkasten geworfen und dann im unternehmenseigenen Sicherheitslabor auf das Vorhandensein von Tumor-DNA sowie auffällige Mengen an Zellmaterial und Blut untersucht. Das persönliche Testergebnis bekommen Patient oder behandelnder Arzt in der Regel schon nach drei Werktagen zugeschickt.

ColoAlert – ein ausgezeichnetes Testverfahren

Für ihre europaweit einzigartige DNA-Analytik in der Darmkrebsvorsorge sind die jungen Mainzer Biomediziner sowohl mit dem Innovationspreis des Landes Rheinland-Pfalz im Bereich Medizintechnik als auch mit dem German Innovation Award ausgezeichnet worden.

Der Test ist online unter www.coloalert.de und auch bei immer mehr Ärzten erhältlich. Der breite Marktstart beginnt im kommenden Herbst.



Präventivmedizin: Gesundheit erhalten statt Krankheit behandeln

Die Präventivmedizin, auch Vorsorgemedizin genannt, ist eine zentrale Säule der modernen Gesundheitsversorgung. Sie verfolgt das Ziel, Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen oder sie frühzeitig zu erkennen, um schwerwiegende Folgen zu verhindern. Damit bietet die Präventivmedizin nicht nur individuelle Vorteile für Patienten, sondern auch gesellschaftliche und wirtschaftliche Vorteile, indem sie die Belastung des Gesundheitssystems reduziert.

Was ist Präventivmedizin?

Die Präventivmedizin umfasst Maßnahmen und Strategien, die dazu dienen, die Gesundheit zu fördern, Krankheiten zu verhindern oder deren Verlauf positiv zu beeinflussen. Sie wird in drei Kategorien unterteilt:

1. **Primärprävention:** Zielt darauf ab, das Auftreten von Krankheiten zu verhindern, z. B. durch Impfungen, gesunde Ernährung oder Bewegungsprogramme.
2. **Sekundärprävention:** Konzentriert sich auf die Früherkennung von Krankheiten, um rechtzeitig intervenieren zu können. Beispiele sind Vorsorgeuntersuchungen wie Mammografien oder Hautkrebsscreenings.
3. **Tertiärprävention:** Richtet sich an bereits erkrankte Personen und versucht, den Verlauf einer Krankheit zu mildern, Komplikationen zu vermeiden und Rückfälle zu verhindern.

Warum ist Präventivmedizin wichtig?

Die Bedeutung der Präventivmedizin zeigt sich in zahlreichen Bereichen:

- **Krankheitsvermeidung:** Durch gezielte Vorsorgemaßnahmen können viele chronische und lebensstilbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder bestimmte Krebsarten vermieden werden.
- **Früherkennung:** Regelmäßige Gesundheitschecks erhöhen die Chance, Krankheiten wie Bluthochdruck oder Krebs in einem frühen und behandelbaren Stadium zu entdecken.
- **Lebensqualität:** Wer präventiv handelt, bleibt länger gesund und leistungsfähig, was zu einer höheren Lebensqualität führt.
- **Kosteneffizienz:** Die Prävention von Krankheiten ist oft kostengünstiger als deren Behandlung.

Maßnahmen der Präventivmedizin

Präventivmedizin umfasst eine Vielzahl von Maßnahmen, die sowohl von Einzelpersonen als auch von Gesellschaft und Politik umgesetzt werden können:

Individuelle Maßnahmen

- **Gesunde Lebensweise:** Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und der Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum gehören zu den effektivsten Präventionsmaßnahmen.

- Anzeige -

- Anzeige -

- **Impfungen:** Sie schützen nicht nur den Einzelnen vor Infektionskrankheiten, sondern tragen auch zur Eindämmung von Epidemien bei.
- **Stressmanagement:** Maßnahmen wie Meditation, Yoga oder psychologische Beratung helfen, Stress abzubauen und psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

Gesellschaftliche und politische Maßnahmen

- **Gesundheitsförderung:** Kampagnen zur Aufklärung über Ernährung, Bewegung und Suchtprävention sind essenziell.
- **Umweltmaßnahmen:** Saubere Luft, Trinkwasser und der Schutz vor Schadstoffen tragen zur Gesundheit der Bevölkerung bei.
- **Screening-Programme:** Staatlich geförderte Vorsorgeuntersuchungen wie Darmkrebs- oder Brustkrebs-Screenings haben sich als effektiv erwiesen.

Herausforderungen in der Präventivmedizin

Trotz ihrer Vorteile steht die Präventivmedizin vor einigen Herausforderungen:

- **Ungleichheit im Zugang:** Nicht alle Bevölkerungsgruppen haben denselben Zugang zu präventiven Maßnahmen, z. B. aufgrund von finanziellen oder bildungsbezogenen Barrieren.
- **Motivation der Bevölkerung:** Viele Menschen handeln erst, wenn sie krank sind. Die Bereitschaft, Vorsorgemaßnahmen wahrzunehmen, ist oft gering.

- **Finanzierung:** Präventivmaßnahmen erfordern anfängliche Investitionen, deren Nutzen sich erst langfristig zeigt.

Die Zukunft der Präventivmedizin

Technologische Entwicklungen eröffnen der Präventivmedizin neue Möglichkeiten. Wearables und Apps können persönliche Gesundheitsdaten erfassen und analysieren, um frühzeitig vor Risiken zu warnen. Genetische Tests ermöglichen eine personalisierte Prävention, die auf das individuelle Krankheitsrisiko zugeschnitten ist. Darüber hinaus gewinnt die Prävention von psychischen Erkrankungen, etwa durch Programme in Schulen und Unternehmen, immer mehr an Bedeutung.

Fazit

Die Präventivmedizin ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines nachhaltigen Gesundheitssystems. Sie schützt nicht nur vor Krankheiten, sondern verbessert die Lebensqualität und entlastet langfristig das Gesundheitssystem. Ob durch individuelle Anstrengungen oder gesellschaftliche Maßnahmen: Prävention lohnt sich – für jeden Einzelnen und die Gesellschaft als Ganzes. Ein verstärktes Bewusstsein für präventive Maßnahmen ist der Schlüssel zu einer gesünderen Zukunft.

- Anzeige -

- Anzeige -

DIEZ UND UMGEBUNG

Güdingen (0 64 32)

reha team aartal, Taunusblick 10 80 28-0

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Orthopädie & Sanitätshaus Debusmann, Römerstr. 9 86 86
siehe auch Anzeige unten

Finsterseifer Orthopädie, Rheinstr. 62 49 90 20



FINSTERSEIFER ORTHOPÄDIE

- Wanderschuhe
- Bequemschuhe
- Freizeitschuhe
- Laufschuhe

nach Maß

- Fußeinlagen
- K. Strümpfe
- Bandagen
- Orthesen









56355 Nastätten • ☎ 06772 499020
Rheinstr. 62 • www.finsterseifer.de

Sanitätshaus Wittlich GmbH, Bahnhofstr. 6 31 32

Holzhausen auf der Haide (0 67 72)

Orthopädie & Sanitätshaus Debusmann, Bäderstr. 6 96 08 88

- ◆ Kompressionsstrümpfe
- ◆ Bandagen
- ◆ Orthesen
- ◆ Brustprothesen
- ◆ Rehaartikel
- ◆ Pflegebetten
- ◆ Maßschuhe
- ◆ Einlagen
- ◆ Schuhzurichtungen
- ◆ Bequemschuhe
- ◆ Gehhilfen
- ◆ Rollstühle

Sanitätshaus Orthopädie - Schuhtechnik

DEBUSMANN



Bäderstr. 6
56 357 Holzhausen
Tel.: 06772 / 96 08 88



Römerstr. 9
56 355 Nastätten
Tel.: 06772 / 8686
<http://www.orthopaedie-Debusmann.de>

Yogo / Yogaschulen

LAHNSTEIN (0 26 21)

Ems Athletic, Johannesstr. 42 9 19 98 71
 RUHETÖNE, Göbel Silke, Brückenstr. 40 0173 - 3 03 56 23
 sports-and-community GmbH, Hermsdorfer Str. 3a 92 60 21
 Surya Yoga, Rubröder Angelika, Fröhmesstr. 22 0171 - 4 11 99 94

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH

Herold (0 64 86)

Evers Stefanie, Lahnstr. 9 90 39 32



@Yoga Schule in Herold

Stefanie Evers
Lehrerin für Yoga und Meditation

Telefon: 06486 - 90 39 32
Alte Schule Herold
Lahnstraße 9
56368 Herold, Katzenelnbogen

E-Mail: stefanie@yogaschule-herold.de
www.yogaschule-herold.de

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

Emser Therme, Viktoriaallee 25 9 79 00

Nassau (0 26 04)

ImPuls, In der Salzau 14 75 83

Nievern (0 26 03)

Sport und Fitnesscenter Weigerber, Auf der Lay 11 7 03 67

Oberwies (0 26 04)

Gesundheits- und Yogazentrum Oberwies, Weilbacher Ursula,
 Am Lahnsteiner Weg 7 95 11 12

VERBANDSGEMEINDE LORELEY

Auel (0 67 71)

Vio Yoga, Rheinstr. 10 16 17

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Insight Yoga, Hilgert Julia, Rheinstr. 41 0176 81 75 69 67
 Voll Hannelore, Steinsberg 12 96 41 51

Buch (0 67 72)

Kern Claudia, In der Schlei 20 96 25 66

► weiter auf Seite 64

Fachschule für Sozialwesen - Fachrichtung Sozialpädagogik



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 gleichmäßiger 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



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

ALTEN- UND PFLEGEHEIME, WOHNEN IM ALTER, BETREUTES WOHNEN

Alten- und Pflegeheime/ Seniorenresidenzen

LAHNSTEIN (0 26 21)

Caritas-Altenzentrum St. Martin,
Hochstr. 2 92 00-0



Caritas-Altenzentrum St. Martin Lahnstein

Gemeinsam das Alter gestalten

- Langzeit-, Kurzzeit-, Verhinderungspflege und Nachsorge nach Krankenhausaufenthalt
- Offener Mittagstisch und Betreuungsangebote

Hochstraße 2 | 56112 Lahnstein
Telefon (02621) 92 00 0

Mail: az.st.martin@cv-ww-rl.de | www.caritas-ww-rl.de



Pro Seniore Residenz Lahnstein, Kastanienstr. 2-4 1 79-0

Residenz Rosengarten
Betreutes Wohnen, Wilhelm-Schöder-Str. 2-4 18 92 82

AviaFund
Solution Services

Wohnen mit Service in Oberlahnstein

Residenz Rosengarten Oberlahnstein
Wilhelm-Schöder-Straße 2-4 | 56112 Oberlahnstein

Ansprechpartner vor Ort:
Seniorenbetreuung Karus-Huth GbR, T. +49 26 21 18 92 82

Vallendar (02 61)

Residenz Humboldthöhe gGmbH,
Goethestr. 11a 64 03-0



Residenz Humboldthöhe

Jeden Tag mit dem wunderschönen Blick auf
den Rhein und die reizvolle Landschaft starten...

- Viele Inklusivleistungen
- Kleintierhaltung o. Aufpreis
- Ambulanter Pflegedienst
- Eigene Pflegestation
- Veranstaltungsprogramm
- Fahrten mit dem Hausbus

In der Residenz Humboldthöhe leben Sie
unbeschwert, umgeben von freundlichen
Menschen, die Ihnen das Leben so
angenehm wie möglich machen. Jeden Tag.

Goethestraße 11a · 56179 Vallendar
0800 / 091 40 28 (24 Stunden gebührenfrei)
www.humboldthoehe.de

Einfach gute Aussichten.

Fordern Sie
bitte unsere
Broschüre an.



VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)

Senioren-Centrum, Aarstr. 15 90 36-0

Hahnstätten (0 64 30)

DOREAFamilie Hahnstätten..... 9 26 19-0



doreaFAMILIE

Lebensfreude im Alter

Sich wohlfühlen in familiärer Atmosphäre

Wir bieten pflegebedürftigen Seniorinnen und Senioren
ein neues familiäres Zuhause. Unsere modernen
Einrichtungen liegen im Landkreis Limburg-Weilburg.

Wir bieten:

- fundierte und liebevolle Pflege
- ein breites Angebot an Freizeitaktivitäten
- gemütliche Einzelzimmer mit Pflegebädern
- täglich wechselnde Menüs aus hauseigenen Küchen

Rufen Sie an und lernen Sie uns kennen!

DOREA GmbH
Kurfürstendamm 201
10719 Berlin

Unsere Standorte in Ihrer Nähe

Ihre Ansprechpartner sind:

DOREAFAMILIE HAHNSTÄTTEN
Einrichtungsleitung Gerrit Will
t. 06430 92619-0
einrichtungsleitung@pflegeheim-hahnstaetten.de

DOREAFAMILIE LIMBURG-BLUMENROD
Einrichtungsleitung Viktoria Schäfer
t. 06431 21888-0
info@pflegeheim-blumenrod.de

DOREAFAMILIE LIMBURG-LINDENHOLZHAUSEN
Einrichtungsleitung Jasmin Joneydi
t. 06431 58460-0
info@doreafamilie-lindenholzhausen.de

DOREAFAMILIE RUNKEL
Einrichtungsleitung Maria Klur
t. 06482 91989-0
info@pflegeheim-runkel.de



Seniorenresidenz „Aartal“, An der alten Mälzerei 10 92 66-0



► weiter auf Seite 66

Schwimmen - ein Sport der Leben rettet

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Denn das Element Wasser bringt besondere Vorzüge mit sich. Es verursacht beispielsweise einen natürlichen Auftrieb, weshalb man nicht alle seine eigenen Pfunde mit sich herumtragen muss und sich im Wasser freier bewegen kann. Dies entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat. So ist Schwimmen gut für Menschen mit Gelenkproblemen und mit Übergewicht geeignet. Das Bewegen im Wasser trainiert außerdem in besonderer Weise das Herzkreislauf-System und stärkt die Muskeln.

Allerdings schlägt die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) regelmäßig Alarm. Denn jedes Jahr sterben in Deutschland zwischen 400 und 700 Menschen durch Ertrinken. Das Meer, das eigentlich als gefährlich gilt, ist daran nur zu 10 Prozent beteiligt. 90 Prozent der Menschen kommen in Binnengewässern um, vor allem in Flüssen, Seen und Teichen.

Betroffen sind alle Menschen, quer durch die Altersgruppen. Die Gründe sind jeweils unterschiedlich.

Teenager und Erwachsene überschätzen oft die eigenen Fähigkeiten und unterschätzen die Gefahren. Dann kommt es zu leichtsinnigem Verhalten und zu Mutproben, wie Halsbrecherischen Sprüngen ins Wasser oder zu langen Schwimmstrecken. Auch der Alkohol spielt eine Rolle. Wer sich an einem warmen Sommertag ein kaltes Bier gönnt und sich hinterher noch im Wasser abkühlt, ist einer besonderen Gefahr ausgesetzt. Denn Alkohol stört die Koordinationsfähigkeiten, etwa zwischen Arm- und Beinarbeit und Atmung. Darauf kommt es aber in Fließgewässern besonders an.

Eine besonders große Gefahr droht, wenn die Erfrischungssuchenden nicht oder nur schlecht schwimmen können. Das ist bei einem Drittel der Kinder und einem Viertel der Erwachsenen der Fall, mahnt die DLRG.

Eltern sollten auch längere Anfahrtswege nicht scheuen, um ihre Kinder zum Schwimmunterricht zu bringen. Und auch ein Schwimmkurs für Erwachsene kann nicht schaden.

Denn wenn es im Sommer warm wird, zieht es nicht nur die Kinder auf magische Wasser ins Wasser, z. B. an Badeseen und Flüsse.

Bei ganz kleinen Kindern wiederum liegt die Hauptursache für das erhöhte Ertrinkungsrisiko in einem Schutzmechanismus, der in diesem Alter besonders stark ausgeprägt ist. Wenn Kleinkinder plötzlich in – vor allem kaltes – Wasser eintauchen, setzt ein schockartiger Atemreflex ein. Kehlkopf und Lungen schließen sich. Durch diesen so genannten Stimmritzenkrampf wird die Atmung blockiert. Die Ärzte sprechen dabei vom „trockenen Ertrinken“, weil dabei meist kein Tropfen Wasser in die Lunge gelangt.

Damit Sie selbst und Ihre Kinder sicher schwimmen, sollten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen beachten:

Ermöglichen Sie ihren Kindern, wenn es irgendwie geht, das Schwimmenlernen. Im Allgemeinen können Kinder ab etwa vier Jahren schwimmen lernen.

Gleichzeitig erlernen Sie Wiederbelebungstechniken. Oberstes Gebot dabei ist: Wenn Sie ein im Wasser verunglücktes Kind finden, sollten Sie sofort mit der Beatmung und Wiederbelebung beginnen. Verlieren Sie keine Zeit damit, eventuelles Wasser aus der Lunge fließen zu lassen.

Besonders wichtig ist auch: Geben Sie die Rettungsversuche nicht auf! Weil der Körper im Wasser auskühlt, erhöht sich die Chance des Kindes, dass die Wiederbelebungsmaßnahmen auch nach längerer Zeit noch erfolgreich sind.

Generell gilt: Lassen Sie Babys und Kleinkinder niemals, auch nicht für kurze Zeit, alleine im oder am Wasser, im Planschbecken oder in der Badewanne. Ertrinken können Kinder auch im seichtesten Tümpel, wenn sie unglücklich ausrutschen und mit dem Gesicht nach unten fallen.

Wenn Ihr Kind nicht schwimmen kann, darf es nur in Begleitung Erwachsener ins Wasser.



Seniorenstift, Stiftstr. 14 918-130



**Wir pflegen nicht nur Menschen.
Wir pflegen auch Beziehungen.**

Perspektive Mensch – seit 1844.

Seniorenstift in Katzenelnbogen

Unsere ambulanten und stationären Hilfen für ein selbstbestimmtes Leben.

- ▶ Stationäre Pflege
- ▶ Pflegeberatung
- ▶ Tagespflege
- ▶ Kurzzeitpflege
- ▶ Pflege für Menschen mit Demenz
- ▶ Betreutes Wohnen / Service-Wohnen
- ▶ Ambulanter Pflegedienst (fliedner mobil)

Seniorenstift • Einrichtungsleitung: Beate Bode
Stiftstraße 14 • 56368 Katzenelnbogen • Telefon: (0 64 86) 918 - 0 •
info.seniorenstift@fliedner.de

www.seniorenstift.fliedner.de



VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

AZURIT-Seniorenzentrum Lahnblick, Lahnstr. 70 5 09-0

Georg-Vömel-Haus, Schanzgraben 3 6 02-0

Arzbach (0 26 03)

Caritas-Altenzentrum St. Josef, Kemmenauer Str. 12 93 91-0

Senioren-Wohnpark Arzbach, Kirchstr. 34 8 64 31

Nassau (0 26 04)

Haus Hohe Lay, Hohe-Lay-Str. 10 9 76-0

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

AWO Seniorenzentrum Diez „Haus am Hain“
Christiansweg 1-5 9 32-0

Seniorenwohnpark „Haus Deul“, Louise-Seher-Str. 16 9 34-0



Seniorenzentrum Schönblick Diez

Felkestr. 37 9 20 00-0



Pflege ganz nach Wunsch

Seniorenzentrum - Ambulante Pflege - Tagespflege



Pflege à la carte – diesem innovativen Konzept haben sich Simone und Frank Lückerrath und ihr Team im Seniorenzentrum Wohnstadt in Limburg, im Seniorenzentrum Schönblick in Diez und im Seniorenzentrum Katharina-Kasper-Haus in Mengerskirchen verschrieben.

Das neue Wohn-Pflege-Betreuungs-Konzept besteht aus verschiedenen Bausteinen, welche jeweils nach eigenen Vorstellungen und Wünschen ganz individuell kombiniert werden können. Bei Bedarf sind auch ganz unkompliziert weitere Leistungen hinzu buchbar. Und wer einen hohen Pflegegrad hat und daher eine komplette Betreuung benötigt, bucht von Anfang an das Gesamtpaket Pflege.



Seniorenzentrum Katharina-Kasper-Haus

Dammstr. 12
35794 Mengerskirchen
Tel.: 06476 915 39-0
Fax: 06476 910 02

Dieses umfasst neben dem modernen Appartement auch eine 24-Stunden- und eine Tagespflege. Das Gesamtpaket entspricht dem Angebot eines klassischen Pflegeheims, ist aber im Gegensatz zu ihm individuell kombinierbar.

Seniorenzentrum Schönblick Diez

Felkestr. 37
65582 Diez
Tel.: 06432 92000-0
Fax: 06432 92000-99

So können Bewohner genau die Leistungen auswählen, die sie tatsächlich brauchen und schätzen und dadurch ein maßgeschneidertes Pflegepaket genießen.

Die Tagespflege steht sowohl Gästen wie auch Bewohnern der drei Seniorenzentren offen.

Dort wird jeder nach seinen Wünschen betreut, umsorgt, gefördert und gefördert. So gehören gemeinsame Ausflüge genauso zum Programm wie Musizieren oder Handwerkliches. Weitere Infos über die bedarfsgerechten Pflegepakete gibt es auch bei einem persönlichen und kostenfreien Beratungsgespräch zu Hause.



Seniorenzentrum Wohnstadt Limburg

Gartenstr. 6
65549 Limburg
Tel.: 06431 21565-0
Fax: 06431 21565-99

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Sankt Goarshausen (0 67 73)

Caritas-Wohnheim Edith-Stein-Haus, Wellmicher Str. 35 8 02 16-0

Kamp-Bornhofen (0 67 73)

Haus Marienberg, Kirchplatz 6 9 14-0

Eine sichere Adresse für Senioren u. Pflegebedürftige



Haus Marienberg gGmbH

Alten- und Pflegeheim

Kirchplatz 6 • 56341 Kamp-Bornhofen
Tel. 06773-914-0 • Fax 06773-914-922
info@haus-marienberg.de
www.haus-marienberg.de

**Stationäre Pflege
Tages- und Nachtpflege
Kurzzeitpflege
Betreute Wohngruppe für dementiell
erkrankte Menschen**

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Heilerziehungs- und Pflegeheime Scheuern,
Borngasse 14a 96 93 80

Wohnpark am Paulinenstift, Borngasse 14b 8 04-86 82

Kehlbach (0 67 76)

Senioren- und Pflegeheim Haus Kehlbach GmbH

Rathausstr. 28, 56355 Kehlbach 0 67 76/95 94-0
 haus-kehlbach@t-online.de • www.haus-kehlbach.de

Kurzzeitpflege: Wir versorgen Ihre pflegebedürftigen Angehörigen auch für einen kurzen Zeitraum liebevoll und umfassend.

Vollstationäre Pflege: Liebevolle Betreuung auch rund um die Uhr!

Demenz: Kontinuierliche und vertrauensvolle Betreuung durch unser geschultes Fachpersonal.

Sie möchten mehr über die Möglichkeiten und Leistungen in unserem Haus erfahren? Wir beraten Sie gerne persönlich.

Gemeindeschwestern plus**Gemeindeschwestern plus**

Die Gemeindeschwester plus nimmt sich Zeit und hört zu!

Durch präventive Hausbesuche kann sie im persönlichen Gespräch zu Fragen der Alltagsbewältigung, Wohnraumanpassung, Mobilität oder zum Thema Einsamkeit beraten und vermitteln. Die Gemeindeschwester plus hat ein offenes Ohr für die Sorgen und Wünsche der älteren Menschen

Die Gemeindeschwestern plus im Rhein-Lahn-Kreis sind Ansprechpartnerinnen für ältere Menschen ab 80 Jahren, die noch nicht pflegebedürftig sind.

Als ausgebildete Pflegefachkräfte mit viel Erfahrung beraten und unterstützen sie bei Fragen:

- der vorbeugenden und gesundheitsfördernden Maßnahmen.
- rund um die Versorgung, Mobilität oder zu Begegnungsangeboten.
- zur Bewältigung der alltäglichen Dinge.
- über die bestehenden Angebote für ältere Menschen in den Verbandsgemeinden Loreley und Nastätten und stellen entsprechende Kontakte her.
- Die Gemeindeschwester plus übernimmt keine pflegerischen Tätigkeiten!

Gerne kommen wir zum persönlichen Kennenlernen und zum Gespräch zu Ihnen nach Hause. Natürlich unterliegt die Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester plus der Schweigepflicht.

Das Angebot der Gemeindeschwester plus ist kostenlos.

Haben Sie Fragen oder ein Anliegen, so rufen Sie uns einfach an.

Ihre Fachkräfte:

Gemeindeschwester plus
 Verbandsgemeinde Loreley
 Yvonne Weiland

Dolkstr. 3, 56346 St. Goarshausen (0 67 71) 9 19-1 90
 Mobil: 0175 1 94 12 78

E-Mail: VGLoreley-gemeindeschwesternplus@cv-ww-rl.de

Gemeindeschwester plus
 Verbandsgemeinde Nastätten
 Elvira Pikullik

Römerstr. 10, 56355 Nastätten (0 67 72) 9 69-74 96
 Mobil: 0151 11 67 90 24

E-Mail: gemeindeschwesternplus@diakoniestation-loreley-nastaeten.de

Tagespflege / Betreuung

VERBANDSGEMEINDE LORELEY
 Sankt Goarshausen (0 67 71)

Caritas-Wohnheim Edith-Stein-Haus, Wellmicher Str. 35 8 02 16-0

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN

Nastätten (0 67 72)

Stiftung Scheuern, Wohnhaus für Menschen mit Behinderung,
 Borngasse 14a 96 93 80

Wohnen im Alter, Betreutes Wohnen**LAHNSTEIN** (0 26 21)

Pro Seniore Residenz Lahnstein, Kastanienstr. 2-4 1 79-0

Residenz Rosengarten, Betreutes Wohnen,
 Wilhelm-Schöder-Str. 2-4 18 92 82

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICHT

Katzenelnbogen (0 64 86)

Seniorenstift, Stiftstr. 14 918-0
siehe auch Anzeige unter Alten- und Pflegeheime

Hahnstätten (0 64 30)

Seniorenresidenz „Aartal“, An der alten Mälzerei 10 92 66-0
siehe auch Anzeige Seniorenwohnpark „Haus Deul“ Diez

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

AWO Gemeindepsychiatrie gGmbH, Betreutes Wohnen Rhein-Lahn,
 Wipsch 15 91 94-33

Haus Friedenswarte, Marktstr. 58 6 02-1 08

Stiftung Scheuern, Wohnverbund Wilhelmsallee,
 Wilhelmsallee 26 50 48 10

Stiftung Scheuern, Elmar-Cappi-Haus, Wipsch 1 93 18 7-2 50



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

Nassau (0 26 04)

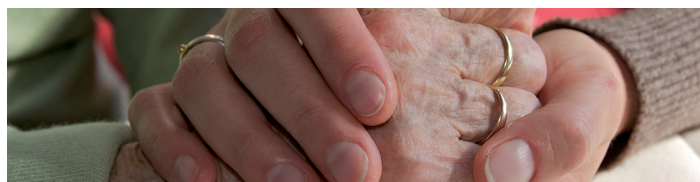
puraVita, Emser Str. 16 9 56 40

Stiftung Scheuern, Niederlassungen Nassau 9 79-0

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Seniorenwohnpark „Haus Deul“, Louise-Seher-Str. 16 9 34-0
siehe Anzeige Seite 68



Service - Wohnen mit Komfort

- ▶ Selbstständigkeit so lange wie möglich
- ▶ Individuelle Betreuung soviel wie nötig



Seniorenwohnpark „Haus Deul“ Diez
und
Seniorenresidenz „Aartal“ Hahnstätten

Info: Pflege- und Betreuungsdienst | Gabriela Weiß
65582 Diez | Louise - Seher - Straße 16
Tel. 06432 / 934-0 | Fax 06432 / 934160
E-Mail: haus-deul@t-online.de | Internet: www.hausdeul.de

DIEZ UND UMGEBUNG

Diez (0 64 32)

Hospizgruppe Diez..... 6 44 01 97

Ehrenamtliche Hospizarbeit in der Region Diez/Hahnstätten/Katzenelnbogen
Unterstützung und Begleitung von Schwerstkranken und deren Angehörigen.

Hospize / Palliativpflege

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU

Bad Ems (0 26 03)

HOSPIZ RHEIN-LAHN ERÖFFNET ANFANG 2025



Anfang 2025 haben die Bürger des Rhein-Lahn Kreises ihr eigenes Hospiz. Pflegekräfte m/w/d in Teilzeit zum 01.01.2025 gesucht.

Infos hierzu gibt Frau Benz 0171 - 23 97 870

Hospiz Rhein-Lahn • Wipsch 10 • 56130 Bad Ems

www.hospiz-nassau.de



► weiter auf Seite 70



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



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 zuzahlungsfreien 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 oder
telefonisch: 0800 000 83 64

Demenz Netzwerke Rhein-Lahn

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 Demenz Netzwerke Rhein-Lahn haben 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 Demenzerkrankten 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 eine mögliche Lösung. Von unschätzbarem Wert sind auf jeden Fall die Erfahrungen, die Angehörige nicht zuletzt mit möglichen Unterstützungsangeboten machen. Auch deren Expertenwissen zählt.

Ansprechpartner/-innen und Gesprächskreise werden an mehreren Standorten im Rhein-Lahn 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 Demenz Netzwerke Rhein-Lahn bei Bedarf auch persönlich, informiert über die Krankheit und veranstaltet Schulungen und Fachtage.

Kontakt / Kreisweite Koordination:

Silke Lühr
Demenz Netzwerke Rhein-Lahn
Kordinierungsstelle Kreml-Kulturhaus
Burgschwalbacher Str. 8
65623 Hahnstätten/Zollhaus
(0 64 30) 92 97 24
www.demenz-rhein-lahn.de
info@demenz-rhein-lahn.de



Foto: Fotolia

AMBULANTE DIENSTE

Ambulante Pflegedienste

LAHNSTEIN (0 26 21)

Caritas-Sozialstation, Gutenbergstr. 8	9 40 80
Huth Brigitte, Ambulanter Pflegedienst Wilhelm-Schöder-Str. 4	18 76 45
Väth Barbara, Adolfstr. 9	5 06 02

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH Katzenelnbogen (0 64 86)

fliedner mobil, Stiftstr. 14	918-130
<i>siehe auch Anzeige unter Alten- und Pflegeheime</i>	

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

Friedenswarte Unterwegs, Römerstr. 84	44 63
VIKTA GmbH, Koblenzer Str. 17	9 65 07 51

Nastätten (0 67 72)

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein Sozialstation Römerstraße 31, 56355 Nastätten	9 68 14 77
info@drk-mittelrhein.de • www.drk-mittelrhein.de	

Nassau (0 26 04)

Caritas-Sozialstation Nassau Neuzebachweg 2	2 55 97 10
Friedenswarte Unterwegs, Hohe-Lay-Str. 10	97 62 22

DIEZ UND UMGEBUNG Diez (0 64 32)

Iwanow Manuela, Auf dem Rödchen 44	85 95
Kirchliche Sozialstation, Friedhofstr. 19	91 98-0

VERBANDSGEMEINDE LORELEY Weisel (0 67 74)

Rois Claudia, Altpforter Str. 15	91 68 72
--	----------

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN Nastätten (0 67 72)

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein Sozialstation Römerstraße 31, 56355 Nastätten	9 68 14 77
info@drk-mittelrhein.de • www.drk-mittelrhein.de	

Diakoniestation Loreley-Nastätten Borngasse 14 a, 56355 Nastätten	93 96 11
--	----------

Winterwerb (0 67 76)

Wolf Samuel, Brühlstr. 6a	01575 1 59 34 73
Koblenz (02 61)	

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein Sozialstation Ferdinand-Sauerbruch-Straße 12, 56068 Koblenz	97 38 24-15
info@drk-mittelrhein.de • www.drk-mittelrhein.de	

Fahrdienste, Krankenfahrten

LAHNSTEIN (0 26 21)

DRK Ortsverein 1898/1909 Lahnstein e.V., Hermann-Doneth-Str. 2	1 88 35 67
---	------------

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

ASB Rhein-Lahn Koblenzer Straße 30	5 06 90 10
---	------------



**ASB- Fahrdienst:
sicher und zuverlässig**

**Wir helfen
hier und jetzt.**

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

ASB Rhein-Lahn
Koblenzer Straße 30, 56130 Bad Ems
info@asb-rheinlahn.de, www.asb-rheinlahn.de

Wir fahren Sie

Weitere Infos unter:
02603 5 069 010

DRK - KV Rhein-Lahn e.V., Auf der Pütz 6	9 41 40
--	---------

Nassau (0 26 04)

DRK Rettungsdienste Rhein-Lahn-Westerwald gGmbH, Auf der Au	1 92 22
--	---------

► weiter auf Seite 70

Familien-Bande

Koblenz (02 61)

DRK-Mittelrhein Tel.:	02 61 - 973 824 14
E-Mail: familien-bande@drk-mittelrhein.de	

Haus-Notruf-Service / Mobiler-Notruf-Service

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

ASB Rhein-Lahn Koblenzer Straße 30	5 06 90 10
---	------------



**1 Monat
Gratis***

**ASB-Hausnotruf:
Immer für Sie da!**

Knopf für alle Fälle

**Wir helfen
hier und jetzt.**

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

ASB Rhein-Lahn
Koblenzer Straße 30, 56130 Bad Ems
info@asb-rheinlahn.de, www.asb-rheinlahn.de

Weitere Infos unter:
02603 5 069 010

* 1 Monat kostenlos testen, maximal 1 pro Haushalt

► weiter auf Seite 72

RehaFit – Fit fürs Leben dank ambulanter Rehabilitation

**Wohnortnahe Betreuung verfolgt ganzheitliches Konzept
Tagsüber Therapie und abends zu Hause.**

Die ambulante Rehabilitation ermöglicht es.

Im häuslichen Umfeld bleiben und wohnortnah an einer intensiven Rehabilitation in einem Rehazentrum teilnehmen: Diese Möglichkeit bietet RehaFit, eine hundertprozentige Tochtergesellschaft des GK-Mittelrhein, an seinem Standort in Koblenz an. Ziel ist es, gemeinsam mit dem Rehabilitanden ein ganzheitliches Konzept zu verfolgen. Das bedeutet, dass das Team die körperlichen Beschwerden der Patienten qualifiziert behandelt, dabei aber auch all ihre menschlichen Bedürfnisse wahrnimmt. Die Ziele der Rehabilitanden sind die Ziele des Teams. Verbesserungen von Lebensqualität und Wohlbefinden sind der gemeinsame Erfolg!

Die Vorteile der ambulanten Rehabilitation

- Wohnortnahe Betreuung in vertrauter sozialer Umgebung, im täglichen Kontakt mit Familie und Freunden
- Einbeziehung von Angehörigen in die Seminare z. B. bei der Ernährungsberatung
- Tägliche Erprobung des Erlernten im häuslichen Umfeld
- Größere Flexibilität bis hin zur arbeitsbegleitenden Rehabilitation

- Nahtloser Übergang der Betreuung in einer vernetzten Versorgungsstruktur zwischen Akutklinik, ambulantem Rehazentrum, nachsorgenden Ärzten und nachsorgenden Sport- und Therapieangeboten
- Interdisziplinäres Team aus Fachärzten, Physiotherapeuten, Masseuren und medizinischen Bademeistern, Sportwissenschaftlern, Ergotherapeuten, Psychologen, Sozialarbeitern, Ernährungsberatern, Krankenschwestern und Bürokauffrauen

RehaFit - Ambulantes Rehazentrum

Kurfürstenstraße 70-72

56068 Koblenz

Telefon: 0261 137-3051

RehaFit schneidet bereits zum vierten Mal in Folge überdurchschnittlich gut ab (Note 1,6). Beleg dafür ist der jährlich veröffentlichte Bericht zur Reha-Qualitätssicherung der Deutschen Rentenversicherung. Er bildet die Ergebnisse einer umfassenden Rehabilitandenbefragung ab.

Mehr erfahren Sie unter: www.rehaFit-gk.de



Koblenz (02 61)

DRK-Mittelrhein

Tel.: 0261 - 973 824 15

E-Mail: hausnotruf@drk-mittelrhein.de

**Älter, bunter,
sicherer.**

**Es gibt noch Trends,
die Freude machen.**

Sie wollen möglichst lange,
selbstbestimmt und unabhängig
in Ihrer eigenen Wohnung leben,
aber im Notfall fachkundige Hilfe
bekommen?
Mit dem DRK-Hausnotruf erhalten
Sie dank innovativer Technik und
Logistik qualifizierten Service auf
Knopfdruck – rund um die Uhr!

**Hausnotruf.
Lange gut leben.**

**Sprechen Sie uns gerne an
und lassen Sie sich beraten.**

DRK-Mittelrhein **www.drk-mittelrhein.de**
in Nastätten: Römerstraße 31 · 06772-968 14 77
in Koblenz: Ferdinand-Sauerbruch-Straße 12 · 0261-973 824-15



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

**Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein
Sozialstation**

Römerstraße 31, 56355 Nastätten 9 68 14 77
info@drk-mittelrhein.de · www.drk-mittelrhein.de

Malteser Hilfsdienst e.V., Römerstr. 31 (0 64 32) 98 89 76-700

Kinderkrankenpflege

Koblenz (02 61)

DRK-Mittelrhein

Tel.: 02 61 - 973 824 22

E-Mail: kinderkrankenpflege@drk-mittelrhein.de

Menüservice

LAHNSTEIN (0 26 21)

Caritas-Sozialstation Lahnstein-Braubach

Caritas-Zentrum, Gutenbergstr. 8, 56112 Lahnstein

Telefon 9 40 80

sst.lahnstein-braubach@cv-rl.de

► weiter auf Seite 74



In Bewegung sein: Mehr Bewegung im Alltag beugt vielen Krankheiten vor

Sport ist gesund. Das hört man überall. Aber warum ist das eigentlich so? Das wollen wir Ihnen heute erklären. Kurz gesagt geht es darum, dass die Evolution unseren Körper im Laufe der Jahrtausende für regelmäßige Bewegung und Anstrengung ausgebaut und perfektioniert hat. Zehn Kilometer täglich sollten wir gehen, laufen oder rennen. Aber was machen wir? Als durchschnittlicher Büromensch bringen wir es gerade mal auf 800 Meter pro Tag. Dabei vergessen wir ganz, was Sport für den Körper alles Gutes bewirkt. Alle unsere Organe, der Blutkreislauf, die Muskeln und die Knochen und Gelenke profitieren von etwas mehr Bewegung. Machen wir doch einmal eine kurze Reise durch den Körper, und schauen uns gemeinsam an, wo Sport überall gut tut:

- Das Herz muss mehr pumpen, dadurch steigt seine Leistungsfähigkeit und der Ruhepuls sinkt. Außerdem sinkt mit der Zeit ein erhöhter Blutdruck und es bilden sich neue feine Gefäße in den Herzmuskeln. So bleibt das Herz gesund und stark.



- Die Blutgefäße bleiben frei von chronischen Entzündungen, die letztlich zu einer Blutgefäßverkalkung führen. Die Blutwerte verbessern sich. So bleiben durch Sport die Blutgefäße gesund und elastisch.
- Die Gelenke bilden mehr Gelenkschmiere, welche für eine gleitende und reibungslose Bewegung unerlässlich ist.
- Die Knochen werden durch Kraft und durch manche Ausdauersportarten beständig leicht gestaucht. Dies aktiviert die knochenaufbauenden Zellen und schützt vor Knochenschwund.
- Die Muskeln nehmen durch Kraftsport an Umfang zu. Dadurch verstärken sie die Stütz- und Haltefunktion des Knochenbaus. Dies schont Gelenke und beugt Rückenschmerzen vor.
- Das Gehirn erhält mehr Sauerstoff und mehr Nährstoffe. Auch hier wird die Bildung von feinen neuen Blutgefäßen angeregt. Dies alles verbessert die Leistungsfähigkeit, Sie können sich mehr merken, besser denken und leichter konzentrieren. Sport macht also schlau.
- Das Immunsystem wird gestärkt, seine Botenstoffe werden produziert, dies schützt vor Infektionen.
- Außerdem arbeiten alle unsere Organe besser: Die Darmbewegung wird angeregt und dadurch die Verdauung normalisiert. Die Lunge lernt, leichter Sauerstoff ans Blut abzugeben. Die Schilddrüse schüttet bei Belastung mehr Hormone ins Blut aus, was den Energieumsatz verbessert, dem Fettabbau hilft und dem Muskel- und Knochenaufbau fördert. Selbst die Nebennieren werden angeregt, mehrere Hormone zu bilden, was den Fettabbau steigert und das Herztraining unterstützt.

Sie sehen also, regelmäßiger Sport ist wie eine „Rundum-Erneuerung“ für den ganzen Körper. Aber all diese Wohltaten stellen sich aber nicht von heute auf morgen ein. Der Übergang von einem unbewegten in ein bewegtes Leben vollzieht sich langsam. Er beginnt damit, dass Sie zuerst einmal mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen.

Das heißt konkret:

- Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs.
- Radeln Sie zum Bäcker und zum Briefkasten, lassen Sie das Auto stehen.
- Bringen Sie Ihr Kind zu Fuß in den Kindergarten, damit tun Sie sich und ihm etwas Gutes.
- Nehmen Sie sonntags statt der Fernbedienung doch mal wieder die Federballschläger oder einen Ball in die Hand, vor allem auch, wenn Sie Kinder haben.
- Tagsüber im Büro: Stehen Sie auf zum Telefonieren.

Viele weitere Tipps rund um die gesunde Bewegung erhalten Sie auch auf der LZG-Homepage www.diebewegung.de. All diese kleinen Bewegungen im täglichen Alltag summieren sich und sind ein erster wichtiger Schritt, um die Gesundheit zu fördern, Erkrankungen vorzubeugen und bestehende Erkrankungen zu verbessern. Außerdem wird eine Menge Energie verbraucht.



Die nächsten Schritte auf dem Weg zu einem sportlicheren Leben sehen so aus, dass Sie jede der folgenden vier Komponenten fördern müssen: Erstens Ausdauer, zweitens Kraft, drittens Beweglichkeit und viertens Koordination. Also nicht einfach losrennen, bis Ihnen die Puste ausgeht – und dann womöglich frustriert aufgeben.

Fangen Sie damit an, Ihre Ausdauer zu verbessern. Typische Ausdauersportarten sind Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking. Machen Sie anfangs ein Intervalltraining: Eine Minute laufen, eine Minute gehen. Vergrößern Sie langsam die Intervalle, bis Sie sich ohne Pause 30 Minuten bewegen können. Machen Sie das Ausdauertraining anfangs zweimal, später dreimal pro Woche.

Nach ein zwei bis drei Wochen schon haben Sie die Durststrecke überwunden und Sie werden erste Erfolge spüren. Jetzt geht täglich aufwärts. Aus der Plackerei wird langsam Spaß. Sie werden Muskeln spüren, wo Sie es nie für möglich gehalten haben. Sie bekommen ein ganz neues Körpergefühl.

Jetzt ist die Zeit gekommen, an den trainingsfreien Tagen die anderen Komponenten zu verbessern. Belegen Sie doch einmal in der Volkshochschule einen Pilateskurs, einen Yoga- oder Gymnastikkurs. Dort lernen Sie, wie Sie ohne Hilfsmittel Ihre Kraft stärken und gleichzeitig auch noch die Beweglichkeit und die Koordinationsfähigkeit steigern. Diese Übungen können Sie dann auch zuhause machen.

Nach drei Monaten können Sie sogar schon anfangen, eine neue Sportart zu lernen. Holen Sie doch Anregungen im Programm des Deutschen Sportbundes oder des deutschen Turnbundes. Auch die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) gibt Tipps für alle Altersgruppen unter www.diebewegung.de.

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

ASB Rhein-Lahn
Koblenzer Straße 30 5 06 90 10



Stiftung Diakoniewerk Friedenswarte, Schanzgraben 3 6 02-5 55

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Kirchliche Sozialstation Diez
Friedhofstrasse 19
65582 Diez 0 64 32 - 9 19 80
Beratungsbüro Katzenelnbogen
Untertalstraße 4
56368 Katzenelnbogen 0 64 86 - 90 49 58-0

VERBANDSGEMEINDE NASTÄTTEN
Nastätten (0 67 72)

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein
Sozialstation
Römerstraße 31, 56355 Nastätten 9 68 14 77
info@drk-mittelrhein.de • www.drk-mittelrhein.de

Diakoniestation Loreley-Nastätten
Borngasse 14 a, 56355 Nastätten 93 96 11
Malteser Hilfsdienst e.V., Römerstr. 31 (0 64 32) 98 89 76-700

AUSSERBEZIRKLICH
Koblenz (02 61)

DRK-Mittelrhein
Tel.: 02 61 - 973 824 15
E-Mail: menueservice@drk-mittelrhein.de

Pflegestützpunkte

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Pflegestützpunkt Landkreis Rhein-Lahn,
Kirchgasse 15-17 57 50 und 7 05 87

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Pflegestützpunkt Diez, Friedhofstr. 19 9 52 88 69-71

Sozialstationen / Betreuungen

LAHNSTEIN (0 26 21)

AWO Fachverband Betreuungsangelegenheiten,
Blücherstr. 19 92 63 84

Caritas-Sozialstation Lahnstein-Braubach
Caritas-Zentrum, Gutenbergstr. 8, 56112 Lahnstein
Telefon 9 40 80
sst.lahnstein-braubach@cv-rl.de

St.-Elisabeth-Krankenhaus, Ostallee 3 1 71-0

VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICH
Katzenelnbogen (0 64 86)

Kirchliche Sozialstation Diez, Untertalstr. 4 90 49 58-0

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)

Arbeiter-Samariter-Bund KV Rhein-Lahn, Koblenzer Str. 30 5 06 90-0
Betreuungsverein Nassauer Land e.V., Alexanderstr. 5 9 31 71 71
Caritas-Beratungsstelle, Römerstr. 84 91 82-0
Stiftung Diakoniewerk Friedenswarte, Römerstr. 84 5 06-58 80

DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)

Kirchliche Sozialstation, Friedhofstr. 19 91 98-0

Pflegestützpunkte im Rhein-Lahn-Kreis

Pflege Stützpunkt

Pflegestützpunkte sind wohnortnahe Anlaufstellen, die pflegebedürftige Menschen jeden Alters und ihre Angehörige beraten, unterstützen und bei der Organisation der Pflege behilflich sind. Sie beantworten Fragen zur Pflege- und Krankenversicherung, Sozialhilfe, gesetzlichen Betreuung, Rehabilitationsmaßnahmen und machen sich ein Bild über den Hilfe- und Pflegebedarf sowie über die Wohnsituation der betroffenen Personen und erarbeiten gemeinsam einen individuellen Hilfeplan. Dabei entscheiden die Betroffenen selbst, welches der verfügbaren Angebote sie in Anspruch nehmen möchten.

Die Pflegestützpunkte informieren Sie:

- Zu den medizinischen und pflegerischen Angeboten der Region
- Über Möglichkeiten der ambulanten und stationären Versorgung bei Pflegebedürftigkeit
- Zu Alltagsdiensten wie hauswirtschaftliche Dienste, Haushaltshilfen, Essen aus Rädern, Hausnotruf, Seniorenservicestellen
- Zu mobilen Hilfen von Therapeuten bis zu Einkaufs- oder Lieferservice
- Zu Selbsthilfegruppen und Versorgungsmaßnahmen
- Zu Hilfen bei der Wohnraumanpassung
- Zu Leistungen und Finanzierungshilfen der Kranken- und Pflegeversicherung, der Sozialhilfe oder im Bereich der Hilfen für Menschen mit Behinderung

Beratung

- Die Beratung erfolgt telefonisch oder persönlich im Pflegestützpunkt oder der eigenen Häuslichkeit, vertraulich, neutral, trägerübergreifend und kostenlos.

Hilfe

- Die Pflegestützpunkte helfen Menschen solange wie möglich in ihrem vertrauten Umfeld gut versorgt leben zu können
- Sie unterstützen Menschen, damit die richtige Hilfe zum richtigen Zeitpunkt bereitgestellt wird
- Sie helfen dabei, das ein pflegender Angehöriger seine wichtige Aufgabe gut leisten kann

Kontaktdaten:

Kreisverwaltung Rhein-Lahn

Insel Silberau 1
56130 Bad Ems
+49 26 03 9 72-0
+49 26 03 9 72-1 99
info@rhein-lahn.rlp.de



Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 - 18:00 Uhr

Bitte stimmen Sie sämtliche Besuche unserer Verwaltung vorher telefonisch, per E-Mail oder über unsere Online-Terminvereinbarung mit den Sachgebieten ab. Ein Besuch ohne vorherige Terminvereinbarung kann dazu führen, dass wir Ihr Anliegen an diesem Tag nicht bearbeiten können.

Pflegestützpunkte	Ansprechpartner	Erreichbarkeit
Pflegestützpunkt Bad Ems Kirchgasse 15-17 56130 Bad Ems	Stefan Hauser Bettina Eimuth	Tel.: (0 26 03) 57 50 stefan.hauser@pflegestuetspunkt-rlp.de Tel.: (0 26 03) 7 05 87 bettina.eimuth@pflegestuetspunkt-rlp.de
Pflegestützpunkt Diez Friedhofstr. 19 65582 Diez	Gabriele Schönweitz Bettina Steckel-Linke	Tel.: (0 64 32) 91 98 13 gabriele.schoenweitz@pflegestuetspunkt-rlp.de Tel.: (0 64 32) 9 52 88-70 bettina.steckel-linke@pflegestuetspunkt-rlp.de
Pflegestützpunkt Lahnstein Gutenbergstr. 8 56112 Lahnstein	Peggy Reyhe Ilka Nink	Tel.: (0 26 21) 94 08 20 peggy.reyhe@pflegestuetspunkt-rlp.de Tel.: (0 26 21) 94 08 69 ilka.nink@pflegestuetspunkt-rlp.de
Pflegestützpunkt Loreley-Nastätten Römerstr. 10 56355 Nastätten	Melanie Büschkes Bettina Eimuth	Tel.: (0 67 72) 9 69 74 34 melanie.bueschkes@pflegestuetspunkt-rlp.de Tel.: (0 67 72) 9 65 09 35 bettina.eimuth@pflegestuetspunkt-rlp.de

SENIORENZENTRUM SCHÖNBLICK DIEZ



Adresse:

Seniorenzentrum Schönblick

Felkestr. 37
65582 Diez
Tel.: (06432) 92000-0
Fax: (06432) 92000-99
E-Mail: info@seniorenzentrum-diez.de
Internet: www.seniorenzentrum-diez.de

Ansprechpartner:

Sabrina Wlochowicz, Pflegedienstleitung

Träger/Inhaber:

Pflegepartner Diez Aktiv! GmbH

Gebäude:

Baujahr 1996
Letzte umfassende Sanierung 2019
Etagen 3
Fahrstuhl/Barrierefreiheit ✓
Eigener Garten/Park (ab 250 m²) ✓
eingebettet in 20.000 m² Grundstück mit wunderschö-
nem Park

Verpflegung:

Diätwünsche ✓
Eigene Küche ✓
Innerhalb eines Zeitrahmens
flexible Essenszeiten ✓
Essen im Zimmer möglich ✓

Zimmerausstattung:

Appartments 68
mit seniorengerechtem Bad (35-37 m²)
Zimmer mit eigenem Bad alle
Seniorengerechte
sanitäre Einrichtungen ✓
Probewohnen möglich ✓
Eigene Möbel möglich ✓

Besetzung nachts und am Wochenende:

Besetzung mit Fachpersonal rund um die Uhr, 24 Stunden
täglich, an 365 Tagen im Jahr

Preise:

..... auf Anfrage

Fremdsprachenkenntnisse des Pflegepersonals:

Ja ✓

Hausinterne besondere Angebote:

- viele verschiedene Beschäftigungsangebote wie z.B. Gymnastik, Bastelarbeiten, Musizieren, Ausflüge u.v.m.
- Veranstaltungen und Feste passend zum Jahreslauf
- eigener Friseur im Haus
- Cafeteria

Verkehrsanbindung/Einkaufsmöglichkeiten:

Supermarkt, Apotheken, Gastronomie etc. sind gut
erreichbar

Parkplätze:

Parkplätze für Bewohner und Besucher vor der Einrich-
tung ✓

Ärztliche/Hausärztliche Versorgung:

Hausärztliche Praxis und Ergotherapeut im Haus,
Zusammenarbeit mit weiteren Ärzten, Apotheken und
Therapeuten.

Qualitätsprüfung MDK:

..... noch nicht erfolgt

Sonstige Bemerkungen:

- Tagespflege
- Verhinderungspflege möglich
- Intensivpflege-Wohngemeinschaft
- offener Empfangsbereich mit Cafeteria
- ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst im Haus
- der Diezer Stadtwald, das Naherholungsgebiet Hain, ist nur wenige Gehminuten entfernt

PFLEGEDIENST BENZLER



Adresse:

Pflegedienst Benzler

Diezer Str. 6, 65556 Limburg
Tel: (06431) 9443208
Fax: (06431) 9443252
E-Mail: info@pflegedienst-benzler.de
Internet: www.pflegedienst-benzler.de

Ansprechpartner:

Elena Benzler

Träger/Inhaber:

Elena Benzler

Gründungsjahr: 2016

Angeborene Pflegeleistungen:

Grundpflege nach dem SGB XI ✓
Behandlungspflege nach dem SGB V ✓
Behindertenpflege ✓
Betreuungs- und Entlastungsleistungen ✓
Verhinderungspflege ✓
Beratungseinsätze §37.3 SGB XI ✓

Welche Zusatzleistungen werden angeboten?

Palliativpflege/Portversorgung ✓
Pflegeberatung ✓
Hauswirtschaftliche Versorgung/Einkaufen ✓
Wundmanagement ✓
Sterbebegleitung ✓
Hilfestellung bei allen Arten von Anträgen ✓
Organisation von „Essen auf Rädern“ ✓
Begleitsdienste ✓
Vermittlung von teil- und
vollstationären Einrichtungen ✓

Anzahl der Pflegekräfte:

Pflegefachkräfte 2
Pflegehilfskräfte 8
Rufbereitschaft: 24 Std.

Preise:

Abrechnung gemäß Rahmenvertrag mit Kran-
ken-/Pflegekassen, Sozialamt. Wir erstellen
Ihnen ein kostenloses Angebot

Fremdsprachenkenntnisse des Pflegepersonals:

Englisch ✓
Russisch ✓

Besondere Angebote:

- alle Arten von Prophylaxen
- Schulung/Anleitung der Klienten und Angehörigen
- Versorgung von Menschen mit chronischen Wunden
- Schmerzmanagement

Sonstiges/Bemerkungen:

- Kooperationspartner für Hilfsmittel und Vermittlung von Hausnotruf
- Organisation „Arzt-Rezept-Apotheke“
- neues Dokumentationssystem – „Strukturmodell / SIS“

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 Sterbefalles 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.

Bestattungen Heil

Oberstraße 3 · 56355 Nastätten
Tanusstraße 22 · 56357 Lierschied

Telefon 06772 1274
info@bestattungen-heil.de

www.bestattungen-heil.de

Zertifiziertes QM System
nach ISO 9001:2015
Lokal / Vor-Ort



BESTATTER
VOM HANDEWERK GEPRÜFT

Netzwerk „Gesund älter werden im Rhein-Lahn Kreis“

Das seit 2022 bestehende Netzwerk „Gesund älter werden im Rhein-Lahn-Kreis“ hat sich zur Aufgabe gemacht, die Gesundheit der Seniorinnen und Senioren in den Blick zu nehmen. Ziel des Netzwerkes, dem auch kirchliche Initiativen angehören, ist es, gemeinsam niedrigschwellige und präventive Angebote zu schaffen, die die Gesundheit der Ältesten fördern. Durch die Netzwerkarbeit sollen Gesundheitsakteure und Akteure der Seniorenarbeit vom gemeinsamen Austausch profitieren.

„Gesund älter werden im Rhein-Lahn-Kreis“ bietet die Chance, Fach- Expertisen im Landkreis zu bündeln, um gemeinsam Strategien der Gesundheitsförderung umzusetzen und neue Ideen zu entwickeln. In den bisherigen Netzwerktreffen konnten sich die Mitglieder auf gemeinsame Gesundheitsziele ver-

ständigen, die vielfältige Themen aufgreifen. Von Bewegung und Mobilität über Ernährung, psychische Gesundheit bis hin zur digitalen Teilhabe sind in den Treffen kreative Projektideen entstanden, deren Umsetzungsmöglichkeiten in kleinen Arbeitsgruppen erarbeitet werden.

Kontakt:

Organisation, Planung Netzwerktreffen und Informationen:
Johanna Breithaupt
Kreisgesundheitsmanagerin
Tel. (0 26 03) 9 72 - 4 86
Johanna.breithaupt@rhein-lahn.rlp.de

GEMEINDEPSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU Bad Ems (0 26 03)

AWO Gemeindepsychiatrie gGmbH
Koordinationsstelle für Psychiatrische Hilfen
Römerstr. 40, 56130 Bad Ems (0 26 03) 50 69 95

VERBANDSGEMEINDEN LORELEY und NASTÄTTEN

Alle Infos hierzu finden Sie in dem 60-seitigen „Wegweiser für Betroffene von psychischen Erkrankungen“ auf der Website des Rhein-Lahn Kreises unter:
> Gesundheitswesen > Sozialpsychiatrischer Dienst
www.rhein-lahn-kreis.de



IMPRESSUM/HERAUSGEBER



VBS-MEDIEN
Verlagsbüro Tom Steigerwald
Fach- und Sonderpublikationen
Im kleinen Feldchen 20
D-65558 Burgschwalbach

Tel. 0 64 30 / 92 61 404
Fax 0 64 30 / 92 61 405
info@vbs-medien.de
www.vbs-medien.de

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)

Fotos:

VBS-Medien, Fromme,
Fotolia/Adobe Stock
Titelseite: Fotolia/Adobe Stock

56130/ 5. Auflage / 2024
© 2024. VBS-Medien

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“.

Lobby der Älteren



Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen



Veranstaltungsdatenbank www.wissensdurstig.de an.
Näheres unter: <http://www.bagso.de/die-bagso.html>

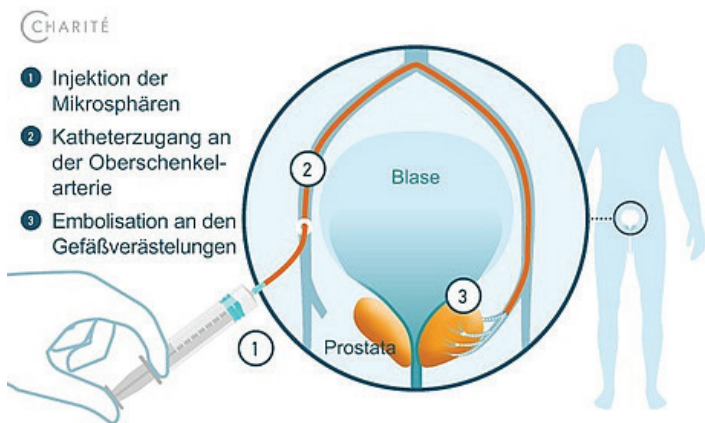
Prostata-Arterien-Embolisation (PAE):

Eine innovative Lösung bei gutartiger Prostatavergrößerung

Die Prostata-Arterien-Embolisation (PAE) ist ein minimal-invasiver Eingriff, der zur Behandlung der benignen Prostatahyperplasie (BPH) entwickelt wurde – einer gutartigen Vergrößerung der Prostata. Die PAE-Methode eignet sich besonders für Patienten, die eine Operation vermeiden möchten, und erzielt laut aktuellen Studien bei etwa 80–90 % der Patienten eine Verbesserung der Symptome, wie reduziertem Harndrang und besseren nächtlichen Schlafgewohnheiten. Der Eingriff erfordert oft nur einen kurzen Klinikaufenthalt von zwei Tagen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in vielen Fällen die Kosten der Behandlung. Angesichts des steigenden Interesses ist zu erwarten, dass die Prostata-Embolisation in Deutschland in Zukunft häufiger angeboten wird.

Wie funktioniert die Prostata-Arterien-Embolisation?

Bei der PAE wird die Durchblutung der Prostata gezielt reduziert. Der Eingriff erfolgt durch die Arterie in der Leiste oder im Handgelenk, durch die ein Katheter bis in die Gefäße geschoben wird, die die Prostata versorgen. Durch diesen Katheter werden winzige Partikel – sogenanntes Embolisationsmaterial – in die Prostata-Arterien eingebracht. Die Partikel blockieren die Blutversorgung der Prostata, sodass das Gewebe auf natürliche Weise zu schrumpfen beginnt. Durch das reduzierte Volumen lassen sich die Beschwerden der vergrößerten Prostata nach und die Harnwegsfunktionen verbessern sich in den meisten Fällen.



Vorteile der PAE gegenüber herkömmlichen Methoden

Die Prostata-Arterien-Embolisation bietet mehrere Vorteile gegenüber traditionellen Methoden wie der transurethralen Resektion der Prostata (TURP) oder einer Prostataentfernung (Prostatektomie):

1. **Schonend und minimalinvasiv:** Da PAE ohne Schnitt und nur durch einen kleinen Zugang über die Arterie erfolgt, sind weniger Gewebeschäden und eine kürzere Heilungszeit zu erwarten.
2. **Kurzer Krankenhausaufenthalt:** Der Eingriff wird meist ambulant oder mit kurzer Überwachung von 1-2 Tagen im Krankenhaus durchgeführt.
3. **Erhaltung der Sexualfunktion:** Im Gegensatz zu manchen operativen Eingriffen, die die Sexualfunktion beeinträchtigen können, ist das Risiko bei der PAE äußerst gering.
4. **Geringere Komplikationsrate:** Durch die präzise Technik und die gezielte Blockierung nur kleiner Gefäße sind Komplikationen wie Blutungen oder Harninkontinenz seltener.

Der Ablauf der Prostata-Arterien-Embolisation

1. **Vorbereitung und Zugang:** Der Radiologe betäubt die Einstichstelle lokal und setzt einen Zugang zur Leistenarterie oder zum Handgelenk.
2. **Katheterisierung der Prostataarterien:** Mit Hilfe eines feinen Katheters und unter ständiger Bildgebung wird der Katheter bis in die Prostata-Arterien vorgeschoben.
3. **Embolisation:** Durch den Katheter werden winzige Partikel in die Prostata-Arterien injiziert, die die Blutversorgung des Gewebes blockieren.
4. **Abschluss und Erholung:** Der Katheter wird entfernt, und die Einstichstelle wird versorgt. Die Patienten erholen sich meist schnell und können in der Regel am nächsten oder übernächsten Tag nach Hause.

Für wen ist PAE geeignet?

Die Prostata-Arterien-Embolisation eignet sich besonders für Patienten mit moderater bis schwerer Prostatavergrößerung, die keine konventionelle Operation wünschen oder bei denen diese risikoreich wäre. Auch für Männer, die bei der Behandlung ihre Sexualfunktion möglichst erhalten möchten, ist PAE eine Option. Dennoch ist eine gründliche medizinische Untersuchung notwendig, um festzustellen, ob PAE in einem individuellen Fall die optimale Wahl ist.

Risiken und Nebenwirkungen der PAE

Wie jeder medizinische Eingriff ist auch die Prostata-Arterien-Embolisation nicht ganz risikofrei. Mögliche Nebenwirkungen sind leichte Schmerzen in der Leiste, vorübergehendes Brennen beim Wasserlassen, oder seltene Infektionen.

Schwere Komplikationen sind jedoch selten und betreffen weniger als 1 % der Patienten.

Studien zeigen vielversprechende Ergebnisse im Vergleich zu traditionellen Verfahren wie der transurethralen Resektion der Prostata (TURP), einer Operation zum Ausschneiden krankhaften Gewebes in der Prostata und medikamentösen Behandlungen. PAE hat sich insbesondere bei Patienten bewährt, die auf chirurgische Eingriffe verzichten möchten oder für diese aufgrund von Begleiterkrankungen nicht geeignet sind..

Studien zur Prostata-Arterien-Embolisation (PAE)

1. Wirksamkeit und Symptomlinderung:

- Studien deuten darauf hin, dass die PAE im Vergleich zur TURP ähnliche Erfolge bei der Linderung von Symptomen der benignen Prostatahyperplasie (BPH) erzielt. Eine Metaanalyse von klinischen Daten aus den letzten Jahren zeigte, dass die PAE für etwa 80–90 % der Patienten eine signifikante Linderung der Beschwerden bewirkt, insbesondere bei häufigem Harndrang und Blasenentleerungsstörungen.
- Im Vergleich zur TURP, die eine schnellere, stärkere Verbesserung der Symptome bringt, tritt die Wirkung der PAE langsamer ein. Die TURP hat in der Regel in den ersten Monaten nach dem Eingriff etwas bessere Ergebnisse, doch langfristig sind beide Methoden vergleichbar effektiv.

2. Nebenwirkungen und Risiken:

- PAE ist schonender als die TURP, da sie weniger invasiv ist und keine Vollnarkose erfordert, was das Risiko für ältere oder gesundheitlich belastete Patienten verringert. Außerdem sind Komplikationen wie Blutungen und Inkontinenz nach einer PAE seltener als bei der TURP.
- PAE hat zudem den Vorteil, dass sie die sexuelle Funktion und Potenz meist weniger beeinträchtigt. Bei der TURP hingegen treten häufiger Nebenwirkungen wie Erektionsstörungen und retrograde Ejakulation auf.

3. Erholungszeit und Krankenhausaufenthalt:

- Nach einer PAE ist die Erholungszeit kürzer, und der Eingriff wird in der Regel ambulant oder mit einem kurzen Klinikaufenthalt von 1-2 Tagen durchgeführt. Die TURP erfordert oft mehrere Tage im Krankenhaus, gefolgt von einer längeren Erholungsphase.

4. Langzeitwirkung:

- Langfristige Ergebnisse für die PAE stehen aufgrund der kürzeren Einsatzzeit im Vergleich zur TURP noch aus. Frühere Studien zeigen jedoch, dass die PAE auch nach mehreren Jahren stabile Ergebnisse und anhaltende Symptomlinderung bietet.

Vergleich zur medikamentösen Therapie

Bei leichten bis mittleren Symptomen wird oft zunächst eine medikamentöse Therapie eingesetzt. Im Vergleich dazu bietet die PAE bei stärkerer Vergrößerung oder unzureichender Medikamentenwirkung eine dauerhaftere Lösung und beseitigt die Notwendigkeit einer kontinuierlichen Einnahme von Medikamenten.

Welche Kliniken führen diese Behandlung durch?

In Deutschland gibt es mehrere Kliniken, die die Prostataembolisation (PAE) als Behandlungsmethode anbieten. Hier sind nur einige der renommiertesten Einrichtungen:

1. Universitätsklinikum Mainz
2. Charité Berlin
3. Universitätsklinikum Jena
4. Helios Klinikum Krefeld
5. Robert Bosch Krankenhaus, Stuttgart
6. Uniklinikum Erlangen
7. Marienkrankenhaus Hamburg
8. Medizinische Hochschule Hannover

Diese Kliniken haben sich auf die Durchführung von Prostataembolisationen spezialisiert und bieten modernste medizinische Versorgung an. Wenn Sie mehr Informationen benötigen oder einen Termin vereinbaren möchten, empfehlen wir, die Webseiten der jeweiligen Kliniken zu besuchen oder direkt Kontakt aufzunehmen.

Fazit

Die Prostata-Arterien-Embolisation ist eine innovative und effektive Methode zur Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung, die ohne Schnitt auskommt und einen schnellen Heilungsverlauf ermöglicht. Gerade für Männer, die eine schonende Alternative zu herkömmlichen Operationen suchen, bietet PAE eine erfolgversprechende Option, um die Symptome der Prostatavergrößerung zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.



**BERATUNG UND HILFEN,
SELBSTHILFEGRUPPEN**
LAHNSTEIN (0 26 21)

- Caritas-Beratungsdienste Caritas-Zentrum
Gutenbergstraße 8,
56112 Lahnstein (0 26 21) 92 08 14 oder 92 08 60
Internet: www.caritas-ww-rl.de
Termine in den Außenstellen Bad Ems, Römerstraße 84 und Diez,
Ernst-Scheuern-Platz 5 nur nach Vereinbarung
- Demenz Netzwerke Rhein-Lahn, Gutenbergstr. 8 94 08 20
- Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.,
Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3 91 70 17
- Kinderschutzdienst Caritasverband Westerwald Rhein-Lahn e.V.
Gutenbergstr. 8, 56112 Lahnstein 92 08-0
- Kinderschutzdienst Rhein-Lahn
Hilfe bei Misshandlungen, sexuellem Missbrauch,
weiterer Gefährdung
Gutenbergstr. 8, 56112 Lahnstein (0 26 21) 92 08-67 oder -68
- Schwangeren-, Familien- und Sexualberatung
Adolfstraße 89, 56112 Lahnstein (0 26 21) 62 94 03

**VERBANDSGEMEINDE AAR-EINRICHT
Katzenelnbogen (0 64 86)**

- Deutsches Rotes Kreuz
DRK Rettungswache Katzenelnbogen
Am Schulzentrum 7, 56368 Katzenelnbogen
Notruf **112**
Krankentransport **19222**
- Haus der Familie / Mehr Generationen Haus
Römerberg 12, 56368 Katzenelnbogen (0 64 86) 71 78
www.hdf-katzenelnbogen.de
- Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe Hahnstätten / Katzenelnbogen
Ansprechpartner: Hans-Dieter Martin (0 64 32) 8 21 76
- Parkinson Selbsthilfegruppe
Regionalleiter Stefan Hulbet (0 64 86) 90 21 39
E-Mail: parkinson-rhein-lahn@t-online.de
- Selbsthilfegruppe für Suchtabhängige,
Suchtgefährdete sowie deren Angehörige und Freunde
Weitere Infos bei Thomas Burgard (Dörsdorf) (0 64 86) 66 30
www.suchtselbsthilfe-katzenelnbogen.de

**VERBANDSGEMEINDE BAD EMS - NASSAU
Bad Ems (0 26 03)**

- Betreuungsverein Nassauer Land e.V.
Alexanderstr. 2, 56130 Bad Ems (0 26 03) 9 31 71 71
E-Mail: betreuungsverein-nassauer-land@t-online.de
Sprechstunden im Seniorenstift,
Stiftstraße 14, 56368 Katzenelnbogen
- Demenz Netzwerke Rhein-Lahn, Krichgasse 15-17 57 50



- Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Rhein-Lahn e.V.
Auf der Pütz 6, 56130 Bad Ems (0 26 03) 94 14-0

Deutsche Rheuma-Liga Bad Ems
Marktstraße 58, 56130 Bad Ems 50 71 06



Info-Telefon 0 26 03 - 50 45 16
Mail: bad-ems@rheuma-liga-rlp.de
Telefondienst: Mo. – Fr. 9.30 – 11.00 Uhr
Telefondienst: Mo. + Mi. + Do. 15.30 – 17.00 Uhr
Besprechungstermine nach telefonischer Vereinbarung.

- Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Neuwied,
Gemeindepsychiatrisches Zentrum Rhein-Lahn
Wipsch 15, 56130 Bad Ems 91 94 33
- Gesundheitsamt Sozialpsychiatrischer Dienst
Kreisverwaltung des Rhein-Lahn Kreises
Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems 972-0
- Arbeitskreis Suchtprävention
Kreisverwaltung des Rhein-Lahn Kreises
Insel Silberau 1, 56130 Bad Ems 972-0

**DIEZ UND UMGEBUNG
Diez (0 64 32)**

- Diakonisches Werk Rhein-Lahn
Wilhelmstraße 12, 65582 Diez (0 64 32) 72 82
E-Mail: info@diakonie-rhein-lahn.de
www.diakonie-rhein-lahn.de
- Familienunterstützender Dienst
Schulbegleitung
Fachdienst Autismus (0 64 32) 8880-99
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Diez-Limburg
Kontakt/Infos/Treffen (0 64 31) 97 72 65
info@freundeskreis-diez.de www.freundeskreis-diez.de
- Hospizgruppe Diez (0 64 32) 6 44 01 97
Ehrenamtliche Hospizarbeit in der Region Diez/Hahnstätten/Katzenelnbogen.
Unterstützung und Begleitung von Schwerstkranken und deren Angehörigen.

Altendiez (0 61 24)

- Suchtselbsthilfe Lahnblick Altendiez (0 61 24) 38 82

Laurenburg (0 64 39)

- Blinden- und Sehbehindertenverein Westerwald-Rhein-Lahn e.V.
1. Vorsitzender Holger Felser,
Waldstraße 1, 56379 Laurenburg (0 64 39) 77 13
bsvwwwrl@t-online.de

**VERBANDSGEMEINDEN LORELEY
und NASTÄTTEN**

Adressen und Informationen über die zahlreichen Beratungsmöglichkeiten, Hilfen und Selbsthilfegruppen des Rhein-Lahn Kreises finden Sie hier:

- WeKISS DER PARITÄTISCHE**
PARITÄTISCHES Zentrum
Marktplatz 6, 56457 Westerburg (0 26 63) 25 40
Fax (02663) 26 67
info@wekiss.de · www.wekiss.de
- Demenz Netzwerke Rhein-Lahn,
Regionalgruppe Nastätten-Loreley 93 96 14

www.patientenberatung.de



Stiftung
Unabhängige Patientenberatung
Deutschland

Wir helfen Ihnen

Die Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) ist eine gemeinnützige Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Ratsuchende umfassend über gesundheitliche und gesundheitsrechtliche Fragen zu informieren und zu beraten.

Unser Beratungsangebot

Unser Beratungsangebot umfasst eine breite Palette an gesundheitlichen Themen, einschließlich Arzneimittel, Patientenrechte, Kranken- und Pflegeversicherung sowie viele andere. Unsere Beratungsleistungen sollen Ihnen helfen, gesundheitliche und gesundheitsrechtliche Sachverhalte zu verstehen und Handlungsoptionen zu erkennen. Wir unterstützen Sie gerne bei Ihren individuellen Anliegen und fördern Ihre Gesundheitskompetenz.

Was wir tun:

- Wir sortieren mit Ihnen gemeinsam Ihre Situation und überlegen, welche Schritte Sie als nächstes unternehmen können.
- Wir lotsen Sie durch unser Gesundheitssystem und helfen Ihnen, geeignete Anlaufstellen zu finden.
- Wir erklären Ihnen, woran Sie gute Informationen zu Gesundheitsthemen erkennen und wo Sie diese finden.
- Wir unterstützen Sie bei Entscheidungsprozessen. Wir bereiten mit Ihnen Ihren nächsten Arztbesuch vor, damit Sie dort Ihre Fragen zielgerichtet klären können, oder besprechen mit Ihnen das weitere Vorgehen gegenüber Ihrer Kranken- oder Pflegekasse.

- Wir erklären Ihnen medizinische und rechtliche Begriffe, Hintergründe und Zusammenhänge.
- Wir erläutern Ihnen Ihre Rechte als Patient oder Patientin.
- Wir weisen Politik und Öffentlichkeit auf Probleme in unserem Gesundheitswesen hin, die in unserer Beratung auffallen. Sie tragen also mit Ihren Fragen zu einer Verbesserung unseres Gesundheitssystems bei.

Was wir nicht tun:

- Wir stellen keine Diagnosen.
- Wir beurteilen nicht, ob bestimmte Behandlungen oder Untersuchungen für sie geeignet sind. Wir geben keine Zweitmeinungen.
- Wir empfehlen Ihnen keine einzelnen Arztpraxen, Krankenhäuser, Rechtsanwaltskanzleien oder andere Einrichtungen.
- Wir haben nicht zu allen Themen (fach)ärztliche Informationen und sind keine Experten für spezialisierte medizinische Fragestellungen.
- Wir vermitteln Ihnen keine Arzttermine.
- Wir prüfen keine Arztrechnungen.
- Wir können Sie nicht rechtlich vertreten, weder gerichtlich noch außergerichtlich.

Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland

c/o Beauftragter der Bundesregierung
für die Belange der Patientinnen und Patienten
Bundesministerium für Gesundheit
Friedrichstr. 108
10117 Berlin

Wir beraten und informieren

Wir helfen allen Menschen in gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen

Kostenfreie Beratungsnummer:

0800 011 77 22

Montag und Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr und 14:30 – 17:00 Uhr

Mittwoch: 09:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr

Freitag: 09:30 – 14:00 Uhr

Hilfe auf einen Klick (Online-Hilfen)



www.gesundheitsinformation.de

bietet gut verständliche und wissenschaftlich basierte Informationen zu vielen Krankheitsbildern und zu Vor- und Nachteilen wichtiger Behandlungsmöglichkeiten. Die Webseite ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).



www.dkfz.de

Der Krebsinformationsdienst (KiD) ist eine vertrauenswürdige Anlaufstelle, die Betroffenen und Ihren Angehörigen umfassende Informationen, Unterstützung und individuelle Beratung im Umgang mit Krebserkrankungen bietet.



Verlässliche Informationen für Ihre Gesundheit

<https://gesund.bund.de/>

ist ein Angebot des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Die Webseite bietet eine Vielzahl von verlässlichen Informationen zu Gesundheitsthemen, medizinischen Leistungen und gesundheitsbezogenen Rechten.



Der Beauftragte
der Bundesregierung für die Belange
der Patientinnen und Patienten

<https://patientenbeauftragter.de/>

Die Webseite des Patientenbeauftragten der Bundesregierung bietet eine umfassende Sammlung von verlässlichen Informationen zu Patientenrechten, Gesundheitsthemen und dem deutschen Gesundheitssystem.



IGeLMonitor

www.igel-monitor.de

Auf der Webseite des IGeL-Monitors finden Sie fundierte Bewertungen zu individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Diese Bewertungen basieren auf wissenschaftlichen Standards und beziehen sich ausschließlich auf Leistungen, die von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten in Ihren Praxen angeboten werden.

Was hab' ich?

<https://washabich.de/>

Auf der Webseite washabich.de können sich Patientinnen und Patienten medizinische Befunde und Entlassbriefe kostenlos in eine verständliche Sprache „übersetzen“ lassen. Diese Übersetzungen werden ehrenamtlich von Medizinstudierenden und Ärztinnen und Ärzten erstellt.



www.stiftung-gesundheitswissen.de

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet laienverständliche Gesundheitsinformationen und Entscheidungshilfen, die auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.



www.digital-kompass.de

Der Digital-Kompass stellt kostenfreie Informationsangebote für Seniorinnen und Senioren rund um Internet und Co. bereit. Die Initiative ist ein Treffpunkt für persönlichen Austausch, für Schulungen vor Ort und online. Außerdem stellt sie Info-Material bereit.

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

