

Herbst 2024

# Pro Gesundheit

## KÖRPER – LEBEN – WOHLBEFINDEN



Temperaturen  
runter,  
Blutzucker rauf



Keuchhustenschutz  
für die ganze  
Familie



### VERLAGSBEILAGE

Rodgau Zeitung | Neues Heimatblatt Rödermark | Eppertshausener Anzeigebblatt  
Münsterer Anzeigebblatt | Neue Zeitung Obertshausen | Neue Zeitung Heusenstamm

  
Rhein Main Verlag



## Inhaltsverzeichnis

- 4** Temperaturen runter, Blutzucker rauf
- 5** Grippesaison: Wer jetzt besonders gefährdet ist
- 7** Stark gegen Schul- und Kitakeime
- 8** Keuchhustenschutz für die ganze Familie
- 10** Nächtlicher Raubbau
- 11** Das Risiko für Gürtelrose wird oft nicht erkannt
- 12** Gleiche Gene, gleiches Risiko?
- 15** Für die eigene Gesundheitsvorsorge belohnt werden
- 16** Gefährliche Hyalomma-Zecken in Deutschland
- 17** Warum bin ich plötzlich so antriebslos?
- 19** So können Babyboomer jetzt durchstarten



## Impressum

**REDAKTION:**  
Silke Theurer (V.i.S.d.P.)

**TITELFOTO:** Adobe Stock

**TITELGESTALTUNG UND GRAFIK:**  
Druck- und Pressehaus Naumann  
GmbH & Co. KG

**ANZEIGEN:**  
Rhein Main Verlags GmbH

**BÜRO:**  
Bieberer Straße 137  
63179 Obertshausen  
Tel. 0 61 04/667204-0

**GESCHÄFTSFÜHRUNG:**  
Bernd Maas, Angelika Hofferberth

**HERAUSGEBER:**  
Rhein Main Verlags GmbH,  
Bieberer Straße 137  
63179 Obertshausen  
Tel. 0 61 04 / 667204-0  
info@rheinmainverlag.de

**VERTRIEB:**  
EGRO Direktwerbung GmbH,  
63179 Obertshausen,  
Tel. 0 61 04 / 4970-0

**LAYOUT, ANZEIGENSATZ UND  
DRUCK:**  
Druck- und Pressehaus Naumann  
GmbH & Co. KG,  
Gutenbergstraße 1,  
63571 Gelnhausen

## Temperaturen runter, Blutzucker rauf

Was Menschen mit Diabetes in der kalten Jahreszeit beachten sollten



Die Blutzuckerwerte von Menschen mit Diabetes steigen in der kalten Jahreszeit oft an. Wer das bemerkt, kann gegensteuern.

Foto: djd/Biolectra

(djd). Wenn im Winter die Temperaturen nach unten sinken, steigt bei vielen Menschen mit Diabetes Typ 2 der Blutzuckerspiegel an. Dafür gibt es mehrere Gründe: So bedeutet Kälte Stress für den Körper, und die ausgeschütteten Stresshormone bremsen die Insulinproduktion. Grippe- und Erkältungskrankheiten können ebenfalls dazu beitragen. Die einfachsten Ursachen sind aber: In der kalten Jahreszeit essen wir oft mehr, süßer und fetter als im Sommer und bewegen uns weniger. Und Kekse auf der Couch lassen den Blutzucker schneller steigen als Sport und Salat. Er sollte deshalb im Winter besonders sorgfältig beobachtet werden.

### Dem Frost mit Bewegung trotzen

Um überhöhte Werte zu vermeiden, gilt es auch bei frostigen Temperaturen in Bewegung zu bleiben – vielleicht mit mehr Indoor-Sport in der Halle, im Fitnessstudio oder einem

Gymnastikvideo im Wohnzimmer. Aber auch regelmäßige Zeit im Freien ist wichtig, denn Tageslicht fördert die Erzeugung von Vitamin-D, das die Insulinproduktion stabilisiert und die Ausbildung einer Insulinresistenz vermindert. Das Hormon Insulin reguliert den Blutzucker, indem es Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen transportiert, wo er zur Energiegewinnung dient.

### Auf wichtige Nährstoffe achten

Damit das Vitamin D seine Wirkung entfalten kann, muss es allerdings erst in seine aktive Form überführt werden. Dafür wird Magnesium benötigt. Eine gute Versorgung mit dem Mineralstoff ist also ebenfalls wichtig für einen normalen Zuckerstoffwechsel – Informationen dazu gibt es unter [www.biolectra-magnesium.de](http://www.biolectra-magnesium.de). Zusätzlich verringert Magnesium die Insulinresistenz, indem es die Zellen bei der Glucoseaufnahme unterstützt, und es

trägt zu einer effektiven Verwertung des Zuckers bei. Für Menschen

mit Diabetes oder einer Vorstufe der Krankheit kann deshalb eine Nahrungsergänzung wie Biolectra Magnesium 400 mg ultra Kapseln sinnvoll sein. Auch in Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse und Mineralwasser steckt viel von dem Mineralstoff.

### Warmhalten und impfen

Generell sollten Diabetes-Betroffene darauf achten, in den Wintermonaten und der Feiertagszeit das Schlemmen nicht zu übertreiben und süße Sünden mit weniger Kohlenhydraten an anderer Stelle auszugleichen. Wärmende Suppen und -eintöpfe mit winterlichen Gemüsen wie Kohl, Rote Beete, Kürbis und Karotten tun gut. Auch ist es empfehlenswert, sich warm zu halten und Infekte zu vermeiden. Die herbstlichen Impfungen gegen Grippe und Co. sind deshalb Pflicht.

## ALLGEMEINCHIRURGIE & PROKTOLOGIE JETZT IM ASKLEPIOS MVZ RODGAU

Christian Weichbrodt

Facharzt für  
Allgemeinchirurgie &  
Proktologie



### Unsere Behandlungsschwerpunkte

- Proktologie / Enddarmkrankungen
- Weichteiltumore, Hautveränderungen
- Abszesse, Weichteilinfekt
- Groß Zeh Infekte
- Bauchwandbrüche (Hernien)
- Leistenbrüche, Nabelbrüche, Narbenbrüche, Bauchwandbrüche, Rezidive
- Port Versorgung (Implantation und Explantation)



### Terminvereinbarungen unter:

Tel: 06106-26810 oder  
[mvz08.seligenstadt@asklepios.com](mailto:mvz08.seligenstadt@asklepios.com)  
oder über den Online  
Samedi Terminkalender



**ASKLEPIOS MVZ**  
MVZ HESSEN GMBH

Asklepios MVZ Rodgau  
Kronberger Straße 11, 2. Etage, 63110 Rodgau



**SCHUH HAUS Franz**

2x in Seligenstadt, Aschaffener Str. 2+17  
1x in Hainstadt, Offenbacher Landstr. 31

[www.schuh-franz.de](http://www.schuh-franz.de)



## Sicherheit steht an oberster Stelle

Asklepios Geburtsklinik in Langen bietet als eine der wenigen Kliniken in Deutschland geburtsbegleitende Ultraschalluntersuchungen an

Der erste Schrei, der erste Kontakt – das Gefühl, sein Kind zum ersten Mal in den Armen zu halten ist für Eltern überwältigend. Vergessen sind dann alle Schmerzen, Strapazen und Müdigkeit. Damit alles reibungslos und ohne Komplikationen verläuft, setzen die Ärzte und Hebammen der Asklepios Geburtsklinik in Langen auf eine geburtsbegleitende Ultraschalluntersuchung. Diese kommt nicht nur bei herausfordernden Geburten zum Einsatz, sondern auch auf Wunsch der Eltern, um den Geburtsverlauf im Bild darzustellen.

„Wir begleiten jedes Jahr etwa 900 Geburten und trotzdem ist es jedes Mal etwas ganz Besonderes. Jede Geburt verläuft anders und ist ein kleines Wunder für sich, bei dem auch immer etwas Unvorhergesehe-



Oberärztin Claudia Priewe im TV-Interview.

Foto: ah



### Wellness-Farben für ein gesundes Raumklima

Wellness-Farben von Deutschlands größtem Hersteller von Baufarben bieten innovative Lösungen für ein gesundes Raumklima. Sie reduzieren Schadstoffe, bieten Schutz vor elektromagnetischen Strahlungen oder sind allergenkontrolliert und daher auch für Allergiker geeignet. Wir beraten Sie gerne, welche Wellness-Farbe Ihr Wohnumfeld optimal schützt.

#### wunderlich wandgestaltung

Maler- und Tapezierarbeiten  
Fassadengestaltung • Möbel-Lackierungen  
Verputzarbeiten • Stuck  
siemensstraße 16  
63322 rödermark  
telefon 06074.61370  
telefax 06074.5143  
www.wunderliches.de

nes passieren kann. Um darauf vorbereitet zu sein, setzen wir schon seit vielen Jahren als eine der wenigen Kliniken in Deutschland auf geburtsbegleitende Ultraschalluntersuchungen“, erklärt Claudia Priewe, Oberärztin der Gynäkologie der Asklepios Klinik Langen.

Die sogenannte „translabiale Sonografie“ ermöglicht es den Ärzten, eine Panoramaaufnahme des Geburtskanals zu erzeugen. Dabei können sie unter anderem auch die Bewegung des kindlichen Köpfchens darstellen. „Das ermöglicht uns unter anderem gerade, wenn es schnell gehen muss, abzuschätzen, ob eine vaginale Entbindung möglich oder ein Kai-

serschnitt die bessere Alternative ist. Gerade bei herausfordernden Geburten oder Risikoschwangerschaften ist das für unsere Arbeit und die Sicherheit für Mutter und Kind unheimlich wichtig“, erklärt sie.

Bei dieser Art Sonografie entstehen nicht nur einzelne Bilder, sondern eine Art Film, der den Geburtsprozess visualisiert. Das ist vor allem für die werdenden Eltern interessant. „Eine Geburt kann sehr anstrengend für die Mutter sein. Manche liegen bereits stundenlang in den Wehen und haben das Gefühl, gar keine Kraft mehr zu haben. Mit der Ultraschalluntersuchung können sie live sehen,

welchen Fortschritt sie machen, was ungeahnte Kräfte freisetzt“, erzählt Priewe.

Die Untersuchungsmethode sei generell sehr schonend. „Eine Geburt ist aufregend und anstrengend genug, da muss nicht noch alles drum herum unangenehm und nervenaufreibend sein. Für uns zählt, dass Mutter und Kind zu jeder Zeit die beste Betreuung und medizinische Versorgung erhalten und die können wir durch die geburtsbegleitende Ultraschalluntersuchung und unser Team aus Fachärzten, Hebammen und Pflegern einfach garantieren. Das gibt nicht nur uns Sicherheit, sondern auch den werdenden Eltern“, so die Oberärztin.





**Hausnotruf  
Menüservice  
amb. Hospizdienst und  
palliative Beratung  
Erste-Hilfe-Ausbildung  
Freiwilliges Soziales Jahr  
Fahrdienste oder Pflegeschule**

 **06106 8710-0**

Borsigstraße 56  
63110 Rodgau  
info.offenbach@johanniter.de



**JOHANNITER**  
Regionalverband  
Offenbach

## Grippesaison: Wer jetzt besonders gefährdet ist

Menschen mit erhöhtem Risiko sollten die Impfung nicht verpassen



Gesund durch den Winter: Mit der jährlichen Grippe-Impfung gehen Menschen ab 60 auf Nummer sicher.

Foto: djd/Sanofi/Getty Images/RgStudio

(djd). Infektionskrankheiten wie die echte Grippe können bei Menschen unterschiedlich starke Verläufe nehmen. Manche Personen, die sich mit Grippe infizieren, zeigen nur milde bis leichte Symptome. Doch einige erkranken mit den typischen schweren Grippeanzeichen wie plötzlichem hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Reizhusten und Erschöpfung. Zusätzlich sind Komplikationen wie eine Lungenentzündung möglich, die auch zu Krankenhausaufenthalten führen können.

### Schwächeres Immunsystem im Alter

Ob eine Person ein höheres Risiko für einen schweren Grippeverlauf hat, hängt unter anderem von der individuellen Konstitution, dem Alter und dem Vorliegen bestimmter Grunderkrankungen ab.

Die größte Gruppe mit erhöhtem Risiko stellen Menschen ab 60 Jahren. Da die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Alter nachlässt, kann es Grippeviren schlechter abwehren – medizinisch spricht man von Immunoseneszenz.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt deshalb allen ab 60 die jährliche Grippe-Impfung.

### Grunderkrankungen begünstigen schwere Verläufe

Ältere Menschen sind oft sogar zusätzlich gefährdet, weil sie häufig unter chronischen Grunderkrankungen leiden, die das Risiko schwerer Grippe-Verläufe ebenfalls erhöhen. Dazu gehören etwa Asthma, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes, Immundefekte und starkes Übergewicht. Betroffene sollten sich aber unabhängig vom Alter jedes Jahr impfen lassen. Die beste Zeit dafür ist von Oktober bis Mitte Dezember, doch auch jede spätere Impfung bis ins Frühjahr hinein ist noch wichtig und sinnvoll. In der Arztpraxis oder vielen Apotheken kann man sich zur Grippeimpfung informieren.

### Grippe-Impfempfehlung für Schwangere

Durch die Grippe besonders gefährdet sind außerdem werdende Mütter, vor allem im späteren Verlauf der Schwangerschaft. Ihnen rät die STIKO zu einer Grippe-Impfung im zweiten Schwangerschaftsdrittel, bei Vorerkrankungen schon im ersten. Eine Impfempfehlung gilt außerdem für Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen, für medizinisches Personal und Menschen mit engem Kontakt zu Personen mit erhöhtem Risiko.

## KLINIK FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE

Wir nehmen Ihre Schmerzen nicht auf die leichte Schulter



Der Alltag stellt hohe Anforderungen an Ihr Schultergelenk. Das bemerkt man erst, wenn Probleme auftreten. Wir helfen Ihnen, dass Ihre Schulter wieder perfekt funktioniert.



### Indikationsambulanz

Chefarzt Dr. med. Klaus Eisenbeis  
Terminvereinbarung unter:  
Tel. 06182 / 83 622 25  
orthopaedie.seligenstadt@asklepios.com



**ASKLEPIOS**  
KLINIK SELIGENSTADT

Asklepios Klinik Seligenstadt, Asklepiosstraße 1  
63500 Seligenstadt, [www.asklepios.com/seligenstadt](http://www.asklepios.com/seligenstadt)



## Christian Weichbrodt als Facharzt für Allgemeinchirurgie mit Schwerpunkt Proktologie im Asklepios MVZ Rodgau

Rodgau (PG) Christian Weichbrodt wechselt zum Sommer vom MVZ der GPR in das Asklepios MVZ in Rodgau. Er komplettierte damit als Facharzt für Allgemeinchirurgie und Proktologie das aus Neurologie, Schmerztherapie und Orthopädie bestehende Ärzteteam im neu gegründeten Zentrum in der Kronberger Straße in Rodgau.

Christan Weichbrodt ergänzt das Spektrum des Asklepios MVZ Rodgau mit dem Schwerpunkt Proktologie und Enddarmkrankungen. Das Behandlungsspektrum des Experten umfasst daneben auch Weichteiltumore und Hautveränderungen, Abszesse und Weichteilinfekte, Groß-Zeh-Infekte, Bauchwandbrüche und die Post-Versorgung für Chemotherapie und Ernährung bei Krebserkrankungen. Die Behandlungen können dabei unmittelbar in den Praxisräumlichkeiten im MVZ in Rodgau durchgeführt werden. Ergänzend steht ihm regelmäßig für seine Patienten ein Operations-Saal in der Asklepios Klinik Seligenstadt für ambulante Eingriffe zur Verfügung.

Christian Weichbrodt ist Facharzt für Allgemeinchirurgie mit der Zusatzbezeichnung Proktologie und stammt gebürtig aus Braunschweig. Nach seinem Medizinstudium an der Goethe-Universität in Frankfurt war er von 2006 bis 2015 als Facharzt für Chirurgie im Sana Klinikum Offenbach tätig. Im Oktober 2015 folgte die Anstellung im MVZ als Chirurg bei den Fachärzten Rhein Main. Ende 2020 erlangte der Facharzt die Anerkennung zur Führung der Zusatzbezeichnung Proktologie.

Zuletzt war er seit 2021 als Allgemeinchirurg und Proktologe im Medizinischen Versorgungszentrum der GPR (GPR Gesundheits- und Pflegezentrum Rüsselsheim gemeinnützige GmbH) tätig. Durch den Wechsel innerhalb der Region ist Weichbrodt mit der Region hier bestens vertraut und bringt neben seiner hohen fachlichen Expertise eine enge Vernetzung mit den niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen in der Region sowie eine langjährige Erfahrung aus dem ambulanten Bereich mit.

Christian Weichbrodt bietet seine Sprechstunden von Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr sowie freitags von 8 bis 11 Uhr im Asklepios MVZ Rodgau an. Das Asklepios MVZ Rodgau finden Sie in Dudenhofen im Medzentrum in der Kronberger Straße 11 im 2ten Stock. Termine können unter Telefon 06106-26810 oder per Mail unter der Mailadresse mvz08.seligenstadt@asklepios.com vereinbart werden.

Behandlungsspektrum: Proktologie / Enddarmkrankungen: Hämorrhoiden, Analblutung, Abszess, Fissur (Einrisse), Analprolaps, Rektum Tumore, Polypen, Steißbeinfistel; Weichteiltumore, Hautveränderungen ( z.B. Lipome , Atherome, Nävus /Muttermale ), Abszesse, Weichteilinfekte, Groß-Zeh-Infekte ( „eingewachsener Fußnagel“, Unguis incarnatus ), Bauchwandbrüche (Hernien), Leistenbrüche, Nabelbrüche, Narbenbrüche, Bauchwandbrüche, Rezidive (Wiederholungsbruch nach Operation), Port-Versorgung (Implantation und Explantation) für Chemotherapie und Ernährung bei Krebserkrankung.



Werlacher Weg 5b in 64839 Münster

Für Selbstzahler und Privatpatienten Terminvergabe unter Tel. 06071-7303010 oder [info@hautarzt-muenster-hessen.de](mailto:info@hautarzt-muenster-hessen.de)



*Wir freuen uns auf Sie!*

[www.hautarzt-muenster-hessen.de](http://www.hautarzt-muenster-hessen.de)

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

## Stark gegen Schul- und Kitakeime

So kommen Familien besser durch die Erkältungszeit



Erst die Kinder, dann die Eltern: Aus Schule oder Kita eingeschleppte Infekte erwischen oft die ganze Familie.

Foto: djd/algovir

(djd). Eltern kennen das nur zu gut: Wenn die Kinder in die Kita kommen, sind sie die ersten Jahre besonders in der Herbst- und Wintersaison quasi ständig erkältet. Bis zu zwölf Infekte pro Jahr können dabei noch normal sein. In der Grundschule wird es dann schon weniger, aber wie überall, wo viele Menschen auf engem Raum zusammenkommen, zirkulieren auch dort zahlreiche Keime, vor allem Erkältungsviren. Schnell verwandelt sich dann das gemütliche Zuhause zur Krankenstation. Die Eltern putzen kleine Nasen, machen Wadenwickel, messen Fieber – und stecken

sich am Ende nicht selten auch noch selbst an. Denn obwohl das Immunsystem bei Erwachsenen ausgereifter und trainierter ist als bei den Kleinen, kann es bei neuen, unbekannt Keimen, Schlafmangel und Stress ebenfalls schlappmachen.

### Erkältungsviren wegwaschen und abblocken

Auch wenn der winterliche Erkältungsmarathon in Familien mit kleinen Kindern ganz normal und meist harmlos ist – niemand

braucht ihn wirklich. Doch was können Eltern tun, um die Anzahl und Schwere der Infekte zu reduzieren?

Ein wichtiger Punkt ist regelmäßiges und gründliches Händewaschen, denn oft werden die Keime durch Schmierinfektionen übertragen. Das sollten auch Kinder so früh wie möglich lernen.

Zusätzlich ist es möglich, das Eindringen von Erkältungsviren in den Körper auf rein physikalischem Weg zu behindern: Der Wirkstoff Carrageose aus der Rotalge in algovir Erkältungsspray etwa bildet einen Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut, der Erkältungsviren am Eindringen hindert. Er wird vom Körper nicht aufgenommen und verursacht keine systemischen Nebenwirkungen. Zudem haben verschiedene Studien gezeigt, dass er Erkältungen verhindern und beginnende Erkrankungen lindern und verkürzen kann, mehr unter [www.algovir.de](http://www.algovir.de). Das Erkältungsspray ist für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr und auch für Schwangere und Stillende geeignet.

net. Für Kleinkinder gibt es eine eigene Version mit geringerem Sprühvolumen.

### Die körpereigene Abwehr gegen Infekte stärken

Dringen trotz Vorsichtsmaßnahmen Viren in den Körper ein, kann ein starkes Immunsystem sie schnell wieder in den Griff bekommen. Unterstützen lässt es sich durch eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie reichliches Trinken von Wasser und ungesüßten Tees.

Viel Bewegung an der frischen Luft ist ebenfalls wichtig: Kinder sollten auch bei schlechtem Wetter jeden Tag im Freien spielen. Eltern sollten außerdem darauf achten, ausreichend Schlaf zu bekommen, auch wenn das mit schniefendem Nachwuchs oft schwierig ist. Denn Schlafmangel und Stress schwächen die Abwehr und begünstigen Infekte.

YOGA ZEIT  
Yin Yoga ✦ Hatha Yoga ✦ Hormon Yoga ✦ Personal Yoga  
Christine Lorenz - [www.yogazeit-obertshausen.de](http://www.yogazeit-obertshausen.de)



## Keuchhustenschutz für die ganze Familie

Besonders die Älteren und die Jüngsten sind gefährdet



Mit einer Keuchhustenimpfung schützt man nicht nur sich selbst, sondern auch die gesamte Familie. Foto: djd/GSK/shutterstock/adriaticfoto

### GEFÄSS- UND ENDOVASKULÄRE CHIRURGIE



„Gefäßerkrankungen können schwerwiegende Folgen hervorrufen. Daher ist die frühzeitige Behandlung unser Ziel.“



#### Unsere Behandlungsschwerpunkte

- Erkrankungen der Haupt- und Halsschlagader
- Durchblutungsstörungen wie Schaufensterkrankheit & Diabetisches Fußsyndrom
- Krampfadern & Chronisch Venöse Geschwüre
- Shuntchirurgie



#### Innovative Verfahren

- Kontrastmittelfreies Vorgehen
- Stoßwellentherapie
- Minimal-invasive Behandlung bei Krampfadern



#### Indikationsambulanz

Chefarzt Prof. Dr. Dr. med. K. Donas  
Terminvereinbarung unter:  
06103 / 912 61 46 3  
[www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden](http://www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden)



**ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

(djd). 2024 war ein gutes Jahr – zumindest für das Bakterium „Bordetella pertussis“. Denn nach einem pandemiebedingten Rückgang konnte sich der hochansteckende Keuchhusten-Erreger wieder stark verbreiten: Bis Anfang Oktober wurden dem Robert Koch-Institut zufolge bereits mehr als acht Mal so viele Fälle gemeldet wie im Vorjahreszeitraum. Das bringt besonders für zwei Gruppen erhebliche Risiken mit sich: ältere Menschen ab 60 Jahren sowie Neugeborene und Säuglinge. Denn bei ihnen ist die Gefahr groß, dass es bei einer Keuchhusten-Erkrankung zu Komplikationen und schweren Verläufen kommt.

#### Schwächere Abwehr im Alter, Schutzlücke bei Neugeborenen

Während bei jüngeren Erwachsenen Keuchhusten nicht selten symptomlos bleibt, macht sich im höheren Alter die nachlassende Kraft des Immunsystems bemerkbar, die sogenannte Immunoseneszenz. Auch chronische Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD erhöhen das Risiko für schwere Verläufe. Die oft wochenlang andauernden, quälenden Hustenattacken können sogar zu Rippenbrüchen oder Inkontinenz führen. Auch Lungenentzündungen sind eine mögliche Komplikation, nicht selten wird ein Krankenhausaufenthalt erforderlich. Auf der anderen Seite der Alterspyramide sind insbesondere Babys durch Keuchhusten gefährdet. Bei ihnen kann es zu Würgeanfällen, Atemaussetzern und sogar Atemstillstand kommen.

Da eine Impfung erst im Alter von zwei Monaten möglich ist, besteht nach der Geburt eine Schutzlücke, in der sich Neugeborene leicht anstecken können.

#### Impfschutz für die ganze Familie

Um vom Neugeborenen bis zu den Großeltern alle Familienmitglieder vor Keuchhusten zu schützen, ist es sinnvoll, sich an die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) zur Keuchhustenimpfung zu halten. Erwachsenen rät die STIKO zu einer einmaligen Keuchhusten-Auffrischimpfung, die als Kombinationsimpfung mit Tetanus und Diphtherie erfolgt. Um die Schutzlücke bei Neugeborenen zu schließen, empfiehlt die STIKO werdenden Müttern, sich im letzten Schwangerschaftsdrittel impfen zu lassen – bei einer sich abzeichnenden Frühgeburt bereits im zweiten Drittel der Schwangerschaft. Die gebildeten Antikörper werden über die Nabelschnur auf das Baby übertragen und schützen es in den ersten Wochen nach der Geburt, bis es selbst geimpft werden kann. Noch mehr Sicherheit bietet die sogenannte Kokon-Strategie: Lassen sich neben der Mutter auch alle engen Kontaktpersonen des Babys mindestens vier Wochen vor dem Geburtstermin impfen, bildet ihre Immunität einen Kokon, der den Erreger vom neuen Familienmitglied fernhält. Mehr Informationen zur Keuchhustenimpfung finden sich unter [www.impfen.de/keuchhusten](http://www.impfen.de/keuchhusten).



## Die passende Einlage nach ausgiebiger Untersuchung

Einlagenfertigung mit Hilfe modernster CAD- & CNC-Technik, im hauseigenen Maschinenpark. Wir sind Konstrukteur sowie Hersteller von orthopädischen Hilfsmitteln.

Dieburg (PG) Sie sind auf der Suche nach einer Diabetes adaptierten Fußbettung, nach sensomotorischen oder orthopädischen Einlagen? Dann sind Sie bei Orthopädie Schuh Technik Enders genau richtig. Dort leitet man Sie durch eine 30- bis 50-minütige Untersuchung, in der gezielt nach der Ursache der jeweiligen Problematik, meist in Form von Schmerzen, gesucht werden.

### Wie läuft die Untersuchung ab?

Zu Beginn wird eine ausgiebige Anamnese durchgeführt. Wichtig ist allerdings nicht nur das Erkennen Ihrer Probleme, sondern auch die Kenntnis über das spätere Einsatzgebiet der Einlage und die Errechnung des Materials für unsere Einlagenkonstruktion. Die Untersuchung besteht aus mehreren Schritten:

**Palpation**, eine Untersuchung durch Abtasten der Gelenke, Bänder, Faszien, Sehnen sowie Muskeln, wodurch wir beispielsweise Gelenkproblematiken und/oder Einschränkungen feststellen können.

**Stand- und Statik Messungen**, die helfen, Fehlstatiken durch muskuläre Defizite zu ermitteln.

**Körperschwerpunktmessung**, gegebenenfalls mit sofortigem Ausgleich unter Berücksichtigung des Druckaufbaus des plantaren Fußes und der Stellung von Hüfte, Knie und Wirbelsäule.

**Plantarer Fußscan**, um die Maße für die CAD-Konstruktion zu erhalten, welche direkt nach der Untersuchung vor Ort erstellt wird.

**Ganganalyse ohne Schuhe** mit Augenmerk auf den gesamten Bewegungsapparat. (Schultern, Wirbelsäule, Becken, Knie, Ober und Unterschenkel.)

**Dynamische Pedographie**, um die einzelnen Druckverhältnisse, der Ganglinie und der verschiedenen Phasen der Schrittabwicklung genauestens zu dokumentieren.

Durch die Menge an Daten, die Orthopädie Schuh Technik Enders mit Ihnen erarbeitet, wird die CADKonstruktion erstellt. Bevor nun die Einlage entsteht, wird die Konstruktion virtuell und in 3D auf Ihren Fuß projiziert, um nachzuschauen, wie sie sich am Ende verhalten wird. Anschließend wird das Ergebnis an die hauseigenen



Foto: Enders

CNC-Fräse gesendet. Hier entsteht aus einer Vielzahl von Materialien und aus mindestens vier verschiedenen Schichten ihre Einlage. Die Auslieferung erfolgt in der Regel eine Woche nach dem Anamnesetermin. Hier wird die neue Versorgung mit Ihnen zusammen kontrolliert und auf Tragekomfort überprüft.

Da Enders die Untersuchung mit allen Patienten so handhabt, ist das Konzept einzigartig und eine Privatleistung. Privatversicherungen sowie Zusatzversicherte können die Kosten wie gewohnt via Kostenrückerstattung bei ihrer Krankenkasse einreichen.

Gesetzliche Krankenkassen: Einige gesetzliche Krankenkassen über-

nehmen allerdings einen Teil oder sogar die kompletten Kosten. Da Enders nicht vertragsgebunden ist, ist dies immer eine Einzelfallentscheidung und von dem Patienten selbst auszuhandeln.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.Enders-ost.de](http://www.Enders-ost.de) oder rufen Sie einfach an unter Tel. 06071/22548, [info@enders-ost.de](mailto:info@enders-ost.de).



# ENDERS

Schuhhaus

Zuckerstraße 31 | 64807 Dieburg | Tel. 06071 22548

[www.Schuhhaus-Enders.de](http://www.Schuhhaus-Enders.de)

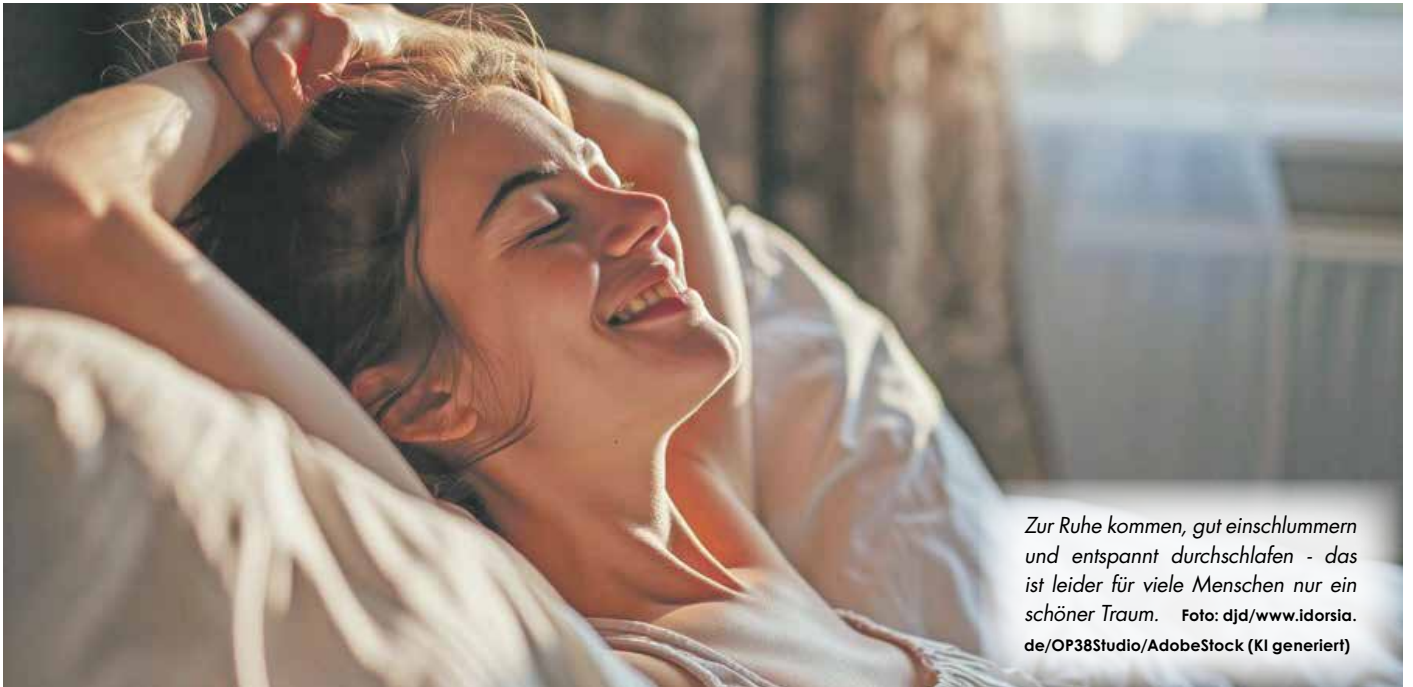


# ENDERS

Orthopädie • Schuh • Technik

## Nächtlicher Raubbau

Wie sich chronische Schlafstörungen auf die Gesundheit auswirken



Zur Ruhe kommen, gut einschlummern und entspannt durchschlafen - das ist leider für viele Menschen nur ein schöner Traum. Foto: djd/www.idorsia.de/OP38Studio/AdobeStock (KI generiert)

(djd). Eine durchwachte Nacht kann jeder verkraften. Doch wenn der erholsame Schlaf Woche für Woche immer wieder ausbleibt, bedeutet das eine massive Einschränkung der Lebensqualität. Für Millionen von Menschen ist diese zermürbende Situation bittere Realität – etwa sechs bis zehn Prozent der Erwachsenen

in industrialisierten Ländern leiden unter chronischen Schlafstörungen. Dabei sind mehr Frauen als Männer betroffen und das Vorkommen nimmt mit dem Alter zu. Die Probleme können über Jahre anhalten und oft auch wiederkehren. Betroffene sollten diesen nächtlichen Raubbau nicht auf die leichte Schulter neh-

men, denn Schlaf ist essenziell für den Körper.

### Von Tagesmüdigkeit bis Langzeitfolgen

Der Schlaf sorgt nicht nur dafür, dass wir uns erholen, sondern reguliert unter anderem auch das Immunsystem, die Hirnfunktion, das Herz-Kreis-

lauf-System, den Stoffwechsel und die psychische Gesundheit. Wenn Menschen nicht ausreichend und erholsam schlafen, kann das ernste Folgen haben. Dazu gehören kurzfristig Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit, mangelnde Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Langfristig kann chronischer Schlafmangel zu einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkte und Herzversagen, Diabetes mellitus Typ 2 und das Auftreten späterer neurodegenerativer Erkrankungen wie Demenz und Depressionen führen.

### Qualifizierte Hilfe suchen

Die meisten Erwachsenen benötigen etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht, die Qualität ist dabei ebenso entscheidend wie die Dauer. Wenn also Einschlaf- und Durchschlafprobleme sowie frühes Aufwachen über mindestens drei Monate mehrmals pro Woche auftreten, sollte man den Rat eines qualifizierten Spezialisten aufsuchen – zu finden etwa unter [www.schlafstoerungen-neu-denken.de/arzt-suche](http://www.schlafstoerungen-neu-denken.de/arzt-suche).

### Moderne Therapien können helfen

Heutzutage stehen moderne Behandlungsoptionen zur Auswahl. Daher lohnt es sich für Betroffene, sich über Therapieoptionen zu informieren und mit einem Hausarzt, Schlafmediziner, Psychiater oder Neurologen zu sprechen, um gemeinsam eine geeignete Behandlungsform zu finden.





## Julius Apotheke

Öffnungszeiten:


Montag	08:00 - 18:30
Dienstag	08:00 - 18:30
Mittwoch	08:00 - 18:30
Donnerstag	08:00 - 18:30
Freitag	08:00 - 18:30
Samstag	08:30 - 13:00



**Tel. 06074/94750**

Breidertring 104 63322 Rödermark

[www.julius-apotheke-roedermark.de](http://www.julius-apotheke-roedermark.de)



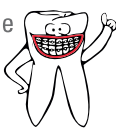
Gemeinschaftspraxis  
**Dr. Mara & Johannes Thier**

---

Fachzahnärzte für Kieferorthopädie

Sprechzeiten nach Vereinbarung

An der Bleiche 5-7 • 63322 Rödermark / Urberach  
Telefon 06074 67656 • Telefax 06074 50099  
[praxis@kfo-drthier.de](mailto:praxis@kfo-drthier.de) • [www.kfo-drthier.de](http://www.kfo-drthier.de)



- Funktionskieferorthopädie
- Kieferorthopädie für Erwachsene
- Kieferorthopädie für Kinder und Jugendliche
- Herausnehmbare und festsitzende Geräte
- Transparente Aligner



## Das Risiko für Gürtelrose wird oft nicht erkannt

Chronische Krankheiten erhöhen das Risiko zusätzlich



Wer sich über die Gürtelrose informiert, kann einer möglichen Erkrankung einen Schritt voraus sein. Hausarzt oder Hausärztin können über das persönliche Risiko aufklären und zu potenziellen Vorsorgemaßnahmen beraten. Foto: djd/GSK/Frank Rossbach

(djd). Gürtelrose ist eine Nervenerkrankung, die durch ein Virus ausgelöst wird, das zunächst Windpocken verursacht. Über 95 Prozent der Erwachsenen haben – meist als Kind – eine Windpockenerkrankung durchgemacht und tragen daher das Virus in sich. Jahre oder sogar Jahrzehnte später kann es, wenn das Immunsystem schwächelt, dann ohne erneute Ansteckung eine Gürtelrose auslösen. Jede dritte Person erkrankt im Laufe des Lebens daran.

### Am schlimmsten sind die Nervenschmerzen

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistung des Immunsystems auf ganz natürliche Weise ab – egal, wie gesund und fit man sich fühlt – und das Virus kann über die Nervenbahnen an die Hautoberfläche wandern, wo dann der typische Hautausschlag entsteht. Schlimmer als dieser sind für viele Betroffene die starken stechenden oder brennenden Schmerzen, die durch die Entzündung der Nerven verursacht werden. Bei bis zu 30 Prozent entwickeln sich im Krankheitsverlauf lang anhaltende Nervenschmerzen, die Monate Jahre oder lebenslang anhalten können. Diese Post-Zoster-Neuralgie ist häufigste Langzeitfolge einer Gürtelrose.

### Erhöhtes Risiko durch chronische Krankheit

Menschen ab 60 und Personen mit einer chronischen Krankheit haben ein erhöhtes Risiko für Komplikationen und Langzeitfolgen wie eine

schmerzhafte Post-Zoster-Neuralgie, sind sich dessen aber oft nicht bewusst. „Als ich erkrankte, gab es für mich überhaupt keine Anzeichen dafür, dass das Immunsystem runter ist“, erzählt Klaus, ein an Diabetes leidender Betroffener: „Ich war überhaupt nicht gestresst, kein körperlicher, kein geistiger Stress. Erst konnte ich gar nichts damit anfangen, ich war so überrascht von der Erkrankung“. Doch durch die chronische Krankheit wird das Immunsystem zusätzlich beansprucht, das Virus kann erneut ausbrechen. Personen mit erhöhtem Risiko rechnen häufig nicht damit, dass sie an Gürtelrose erkranken und erkennen die Symptome nicht rechtzeitig. Es ist aber wichtig, die Symptome einer Gürtelrose schnell zu erkennen, denn therapeutische Maßnahmen sollten innerhalb von 72 Stunden nach Ausbruch der ersten Symptome ergriffen werden, um einem schweren Verlauf vorzubeugen.

### Persönliches Risiko kennen und vorsorgen

Wer sich informiert, kann einer möglichen Erkrankung einen Schritt voraus sein. Hausarzt oder Hausärztin können über das persönliche Risiko aufklären und zu potenziellen Vorsorgemaßnahmen beraten. Den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) zufolge haben Personen ab 60 Jahren Anspruch auf eine Impfung gegen Gürtelrose. Menschen mit einer Grunderkrankung wie Diabetes, Rheuma, COPD, Asthma oder Krebs haben ab einem Alter von 50 Jahren Anspruch auf die Impfung.

## KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE & INTERNISTISCHE INTENSIVMEDIZIN



„Wir hören auf Ihr Herz“



### Unsere Behandlungsschwerpunkte

- Koronare Herzkrankheit & Herzinfarkte
- Herzrhythmusstörungen & Herzklappenfehler
- Einsetzen von Herzschrittmachern & Defibrillatoren
- Gefäßerkrankungen
- Akute Schlaganfallversorgung



### Auszeichnungen

Chest Pain Unit: rasche, zielgerichtete Abklärung bei unklarem akutem Thoraxschmerz  
Cardiac Arrest Center: optimale Versorgung reanimierter Patienten im interdisziplinären Team  
Indikationsambulanz



### Indikationsambulanz

Chefarzt, Prof. Dr. med. R. Lehmann  
Terminvereinbarung unter:  
06103 / 912 13 41  
[www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden](http://www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden)



**ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

## Gleiche Gene, gleiches Risiko?

Arteriosklerose kann in der Familie liegen – ein gesunder Lebensstil beugt vor



Beobachtungen an Zwillingen und Familien haben gezeigt, dass Arteriosklerose teilweise erblich ist. Dann ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig.  
Foto: djd/Telcor Forschung/puhhha - stock.adobe.com

(djd). Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden oder Raucherbein, viele schwere oder sogar tödliche Erkrankungen sind die Folge der gleichen Ursache: Arterienverkalkung, medizinisch Arteriosklerose genannt. Dabei lagern sich an den Innenwän-

den der Arterien Fette und Kalk ab, wodurch die Gefäße immer enger und unelastischer werden. Im schlimmsten Fall werden wichtige Gefäße komplett verschlossen und die betroffenen Organe – etwa Teile des Herzmuskels – nicht mehr versorgt.

### Risikofaktoren Alter, Geschlecht und Vererbung

Viele Ursachen für Arteriosklerose liegen in unserem Lebensstil. So fördern Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Alkoholkonsum die Bildung der Ablagerungen. Diese Faktoren kann jeder selbst beeinflussen – andere dagegen nicht. So sind ältere Menschen und Männer besonders gefährdet, und es scheint auch genetische Komponenten zu geben. Denn wie Beobachtungen und Zwillingsstudien zeigen, tritt die Krankheit in manchen Familien besonders gehäuft auf. Welche Gene genau dafür verantwortlich sind, wird zurzeit noch erforscht. Eine bekannte Erbkrankheit ist etwa die familiäre Hypercholesterinämie, eine Fettstoffwechselstörung, die oft schon in jungen Jahren zu Arterienverkalkung führt.

### Bei erhöhtem Risiko besonders achtsam sein

Das individuelle Risiko für Arteriosklerose ist also sehr unterschiedlich. Zur Vorbeugung empfiehlt sich vor allem eine gesunde Lebensweise. Besonders achtsam sollten hier Menschen sein, bei denen nahe Verwandte schon früh von Herz-Kreis-

lauf-Erkrankungen betroffen waren. Günstig ist etwa eine gesunde Ernährung mit viel pflanzlicher Kost, Fisch und gesunden Fetten. Auch eine gute Versorgung mit dem Eiweißbaustein Arginin ist vorteilhaft, denn aus diesem wird ein gefäßspannender Botenstoff hergestellt, der die Durchblutung verbessert – mehr dazu unter [www.telcor.de](http://www.telcor.de). Hier kann bei vorliegenden Risikofaktoren eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein, etwa mit „Telcor Arginin plus“ aus der Apotheke, wie der Arterioskleroseforscher Prof. Dr. Horst Robenek empfiehlt. Auch in Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch ist reichlich Arginin enthalten.

### Viel bewegen, nicht rauchen

Neben der Ernährung spielt Bewegung eine Hauptrolle bei der Prävention von Arteriosklerose, denn sie senkt den Blutdruck, hilft beim Abbau von Übergewicht und stärkt das Herz. Nach Empfehlung der Deutschen Herzstiftung sollte jeder fünfmal pro Woche für 30 Minuten aktiv werden. Wer dann noch auf das Rauchen verzichtet und nur wenig oder gar keinen Alkohol trinkt, kann auch bei erblicher Vorbelastung viel für sich tun.



Auf der Beune 3, 64839 Münster  
Tel: 06071/35119 Fax: 06071/38061  
[www.adamsradladen.de](http://www.adamsradladen.de)  
[info@adamsradladen.de](mailto:info@adamsradladen.de)

### Öffnungszeiten:

Mo. + Di. + Do. + Fr. 9.00-12.00 Uhr, 14.00-18.00 Uhr  
Mi. Ruhetag, Sa. 9.00-13.00 Uhr



## Der Mensch steht im Mittelpunkt

Der Pflegedienst Lazarus ist ein zugelassener Pflegedienst für alle gesetzlichen und privaten Kassen

Rödermark (PG) Mit Angehörigen und Betroffenen wird ein individueller Pflegeplan mit Betreuungsmöglichkeiten erarbeitet, basierend auf den gesetzlichen Bedingungen der Pflege- und Krankenversicherung nach SGB.

So wird wesentlich dazu beigetragen, dass der pflegebedürftige Mensch so lange wie möglich zu Hause in gewohnter Umgebung und familiärem Umfeld leben kann. Pflegeziele werden formuliert und mit Patienten oder ihren Bevollmächtigten vereinbart und regelmäßig kontrolliert und bei veränderten Bedingungen immer wieder neu angepasst. Auch hier gilt immer: Der Mensch steht im Mittelpunkt.

Alle Leistungen können entweder privat gebucht werden oder es werden nach ärztlicher Verordnung alle Leistungen nach Vorgaben der Krankenversicherung angeboten. Ab der Genehmigung durch die Krankenkasse werden diese Leistun-

gen direkt mit dem jeweiligen Kostenträger abgerechnet.

Kontakt: Pflegedienst Lazarus, Carl-Benz-Str. 6, 63322 Rödermark, Tel. 06074-211870, [www.pflegedienst-lazarus.de](http://www.pflegedienst-lazarus.de)

## Wir suchen Dich!

### Pflegehilfskraft (m/w/d)

- in Voll- oder Teilzeit
- Unbefristet
- Führerschein notwendig

Bewirb dich jetzt!

### Pflegedienst Lazarus

Carl-Benz-Straße 6

63322 Rödermark

Telefon: 06074 - 211 870

**Lazarus**  
+ KRANKEN-, ALTEN- UND PALLIATIVPFLEGE ZU HAUSE

[info@pflegedienst-lazarus.de](mailto:info@pflegedienst-lazarus.de)

[www.pflegedienst-lazarus.de](http://www.pflegedienst-lazarus.de)

## Frauen hören anders als Männer

Das muss auch in der Behandlung von Hörverlust beachtet werden

(djd). Früher wurden Kinder medizinisch einfach als kleine Erwachsene angesehen und behandelt. Dann waren jahrhundertlang Männer der Maßstab für Medizin und Pharmaindustrie. Mittlerweile ist endlich die Gendermedizin auf dem Vormarsch. In der Hörakustik weiß man immerhin bereits seit 2009: Frauen und Männer hören anders, wie eine Studie aus Texas damals feststellte. Ein Jahr später legte eine Studie der Universität Tübingen nach: Anhand von Versuchen wurde bewiesen, dass Frauen beim Richtungshören deutlich schlechter abschneiden. Männer können aber Hintergrundgeräusche besser ausblenden.

### Warum Frauen hohe Töne besser hören

Dafür verarbeitet das weibliche Gehirn Gehörtes rascher. Man weiß außerdem heute, dass Frauen in allen Altersgruppen hohe Töne im Frequenzbereich von mehr als 2000 Hz besser hören, Männer dagegen tiefe Töne unter 1000 – 2000 Hz. Dieses Phänomen nimmt mit dem

Alter noch zu. Dass Frauen im höheren und leisen Tonbereich leichter hören und emotionaler reagieren, ist biologisch bedingt – damit sie hohe, zarte Babystimmen schneller hören und darauf reagieren. Aber es hat auch physiologische Gründe. Erstens ist die weibliche Hörschnecke kürzer und verarbeitet daher Schall schneller. Zweitens verschafft das Östrogen Frauen einen Hörvorteil, sodass deren Altersschwerhörigkeit meist später einsetzt als bei Männern.

### Individuell einstellbare Technologie

Mittlerweile hat sich auch die Hörgeräteindustrie auf diese Tatsachen eingestellt: So gibt es jetzt beispielsweise das moderne Hörsystem IX von audibene, das als erstes Gerät dank zweier Echtzeitprozessoren eine individuelle Trennung von Sprachverstehen und Störgeräusch erlaubt. Per App kann jeder Träger seine persönliche Einstellung wählen – sogar auch nach geschlechterspezifischen Stärken und Schwächen. Das Rich-

tungshören ist so ausgefeilt, dass es Stimmen präzise und in Echtzeit erfasst und sogar mitverfolgt, wenn der Sprecher sich im Raum bewegt.

### Hörverlust kommt schleichend

Gute Hörhilfen werden in unserer alternden Gesellschaft immer wichtiger, denn jeder Dritte über 50 hat eine Hörminderung. Betroffene merken dies jedoch selbst oft sehr spät,

da die Schwerhörigkeit meist schleichend voranschreitet. Umso wichtiger sind regelmäßige Checks. Unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de) finden sich Infos zu einer unverbindlichen Beratung sowie zum kostenlosen Probetragen eines Hörgeräts. Denn je früher ein nachlassendes Gehör technisch unterstützt wird, umso erfolgversprechender ist das Ergebnis. Musik, Naturgeräusche und Unterhaltungen können wieder genossen werden – und das verbindet schließlich auch Männer und Frauen.



In lebhafter Runde die Hintergrundgeräusche ausblenden - das fällt Frauen schwerer als Männern.

Foto: djd/audibene/Heinrich von Schimmer

## Asklepios Psychiatrie Langen: ADHS und seine Behandlung

Langen (PG) Ein Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) beginnt immer im Kindesalter. Etwa die Hälfte der Betroffenen haben auch als Erwachsene noch Beschwerden hierdurch. Nicht bei allen „verwächst“ sich also die Erkrankung. Manchmal wird die Diagnose auch erst im Erwachsenenalter erkannt.

Circa 3,5 % der Erwachsenen in Deutschland leider unter einem ADHS, davon benötigen zwei Drittel auch eine Behandlung. Denn häufig führt ein unbehandeltes ADHS zu erheblichen Schwierigkeiten bei der Ausbildung, der Arbeit, in der Partnerschaft oder der Familie. Die im Kindesalter häufig störende Hyperaktivität ist im Erwachsenenalter

in der Regel geringer ausgeprägt. Erwachsene mit ADHS haben oftmals große Probleme ihren Alltag zu organisieren oder konzentriert zu arbeiten. Neben den bekannten Symptomen sind erwachsene Patienten oft von starker Reizoffenheit, Vermeidungsverhalten, Selbstabwertung, Depressionen und oft auch Suchterkrankungen betroffen. Dabei kann ein ADHS oft gut medikamentös und psychotherapeutisch behandelt werden. Wichtig ist es jedoch, zuvor die korrekte Diagnose zu stellen. Dies ist grundsätzlich bei jedem Psychiater möglich, aus Kapazitätsgründen erfolgt dies jedoch häufig in speziellen Zentren, wie z.B. der PIA an der Asklepios Psychiatrie Langen.



Chefarzt der Asklepios Psychiatrie Langen, PD Dr. Harald Scherk.

Foto: Asklepios

## Stilles Gesundheitsrisiko

### Wissenswertes und Tipps rund um das Metabolische Syndrom

(did). Das Metabolische Syndrom ist eine ernste Bedrohung für unsere Gesundheit. Es beschreibt eine Kombination von Symptomen, die das Risiko für schwerwiegende Krankheiten erheblich erhöhen. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Begriff?

#### Vielfältige Symptome

Das Metabolische Syndrom umfasst verschiedene Symptome: bauchbetontes Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhter Nüchtern-Blutzucker, erhöhte Blutfettwerte und ein niedriges HDL-Cholesterin. Werden drei dieser fünf Kriterien erfüllt, spricht man von einem Metabolischen Syndrom. „Das tut erst mal nicht weh, das Problem ist aber, dass damit erhöhte Risiken verbunden sind. Unter

anderem für einen Typ-2-Diabetes, für koronare Herzkrankheiten und sogar für eine höhere Sterblichkeit. Das Metabolische Syndrom zeigt Stoffwechselstörungen an, die uns krank machen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder. So kann unter anderem der Zuckerstoffwechsel, der vom Hormon Insulin gesteuert wird, gestört sein. Doch Insulin beeinflusst noch mehr: Es reguliert auch, wie viel Salz der Körper speichert und ausscheidet. Salz und Elektrolyte wie Kalium und Magnesium sind lebensnotwendig, müssen aber über die Nahrung aufgenommen werden - unter [www.kalialalz.de](http://www.kalialalz.de) gibt es dazu Informationen. Dies zeigt, wie komplex der menschliche Stoffwechsel ist. Einzelne Faktoren isoliert zu behandeln, löst oft keine Probleme.

#### Salz und der Bluthochdruck: Was ist dran?

Eine häufige Empfehlung lautet beispielsweise, den Salzkonsum auf maximal sechs Gramm pro Tag zu reduzieren, um den Blutdruck zu senken. Doch diese Regel ist umstritten. Gonder erklärt: „Viele Menschen überschreiten diese Grenze. Frauen nehmen im Schnitt 8,5 Gramm Salz zu sich, Männer rund zehn Gramm.“ Interessanterweise hätten selbst Bluthochdruckpatienten oft ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wenn sie zwischen sechs und zwölf Gramm Salz konsumierten. Eine strikte Begrenzung auf sechs Gramm sei daher nicht für alle optimal. Vielmehr, so Gonder, sollte der individuelle Bedarf berücksichtigt werden.



Bewegung wirkt sich positiv auf alle Symptome des Metabolischen Syndroms aus.

Foto: dja/Verband der Kali- und Salzindustrie/Getty Images/Daniel Ingold

#### Tipps zur Prävention

Obwohl das Metabolische Syndrom viele Facetten hat, lassen sich durch bestimmte Änderungen im Lebensstil die Risiken deutlich senken: Regelmäßige körperliche Aktivität etwa hilft, das Gewicht zu regulieren, den Blutzucker zu senken und den Blutdruck zu stabilisieren. Schon tägliche Spaziergänge oder moderate Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren können viel bewirken. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Ballaststoffen, Gemüse und gesunden Fetten ist ebenso ein Schlüssel zur Vorbeugung. Außerdem: gezielte Entspannung, etwa durch Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

**HAUS MORIJA · HAUS MAMRE... PFLEGEN IN SCHÖNEM AMBIENTE**



Christusträger-Sozialwerk e.V.





Wir informieren Sie gerne!  
Die Christusträger-Schwestern  
Rödermark

**DEN MENSCHEN IM BLICK**  
Pflegen, Betreuen, Wohnen, Urlaub und mehr...

Altenpflegeheim  
**HAUS MORIJA**  
Zwickauer Straße 2  
63322 Rödermark  
Telefon: 06074 / 69 40 - 0  
Telefax: 06074 / 9 32 77  
E-Mail: [info@haus-morija.de](mailto:info@haus-morija.de)  
[www.christustraeger-sozialwerk.de](http://www.christustraeger-sozialwerk.de)

---

Heimleitung:  
**Sr. Sibylle Heiss**

---

Betreutes Wohnen  
**HAUS MAMRE**  
Zwickauer Straße 5  
63322 Rödermark  
Telefon: 06074 / 69 40 - 0  
Telefax: 06074 / 9 32 77  
E-Mail: [info@haus-mamre.de](mailto:info@haus-mamre.de)  
[www.christustraeger-sozialwerk.de](http://www.christustraeger-sozialwerk.de)

---

Geschäftsführung:  
**Mandy Jäschke**



## Für die eigene Gesundheitsvorsorge belohnt werden

### Wie sich Bonusprogramme der Krankenkassen auszahlen

(djd). Gesund leben und dafür Geld bekommen – das funktioniert tatsächlich. Krankenkassen bieten mit sogenannten Bonusprogrammen finanzielle Anreize für Versicherte, die sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmern, indem sie beispielsweise regelmäßig Sport treiben, zur Vorsorge gehen oder einen normalen BMI halten. Auch Schutzimpfungen werden honoriert. Wer also noch einen Anstoß fürs Fitnessstudio, einen Gesundheitskurs oder einen Gesundheits-Check-up braucht, sollte sich das Bonusprogramm seiner Krankenkasse genauer ansehen. Die Bedingungen und Kriterien können hier stark variieren.



#### Bei der jeweiligen Krankenkasse anmelden

Um am Programm teilzunehmen, meldet man sich in der Regel online oder über die Krankenkassen-App an und reicht einmal im Jahr seinen persönlichen Bonusantrag ein. „Die Prämien erhält bei uns, wer die für das eigene Alter und Geschlecht empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen wahrnimmt. Aber auch Sportangebote im Verein sowie Kurse zu Ernährung oder Stressbewältigung zählen“, erklärt Juliane Mentz, Pressesprecherin der IKK classic. Je nach Maßnahme gibt es hier fünf, zehn oder 25 Euro. Die Anzahl ist in diesem Fall unbegrenzt – je aktiver Versicherte am Programm teilnehmen, desto mehr ist für sie drin. Familien können bis zu 500 Euro erhalten.

#### Zusatzversicherungen werden bezuschusst

„Wir lassen zudem den Versicherten die Wahl zwischen einem Geldbonus oder einem Zuschuss zu bestimmten Leistungen“, so Mentz. „Dieser Zuschuss ist seit dem Teilnahmejahr 2023 dreimal so hoch wie der Geldbonus und kann zum Beispiel für die Finanzierung einer privaten Zusatzversicherung genutzt werden.“ Dazu gehören etwa Auslandsreisekrankenversicherung, Kranken- oder Pflegezusatzversicherung, Berufsunfähigkeits- oder Unfallversicherung. Infos hierzu auch unter [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de). Die Versicherten müssen den Kostennachweis

Wer beispielsweise an Kursen in Sportvereinen teilnimmt, kann von seiner Krankenkasse oft Geld zurückbekommen. Foto: djd/IKK classic/Getty Images/Tom Werner

der Zusatzversicherung per App einreichen und erhalten ihren dreifachen Bonusbetrag auf ihr Konto überwiesen.

#### Gesundheitsmaßnahmen bestätigen lassen

Generell sind Bonusprogramme eine sinnvolle Sache, denn sie zahlen sich nicht nur finanziell aus, sondern kommen vor allem dem eigenen Wohlbefinden und der Gesundheit zugute. Wichtig zu wissen: All diese gesundheitsrelevanten Aktivitäten sollten von den leistungserbringenden Arztpraxen, qualifizierten Kursanbietern, Apotheken (etwa für die Bestätigung von BMI und Blutdruckwert) oder Sportvereinen bestätigt und dann eingereicht werden. Und es gibt keine Nachteile – die Teilnahme ist immer freiwillig und schon einzelne Aktivitäten zahlen sich aus. Die allgemeinen Leistungen der Krankenkassen bleiben für alle gleich.

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

  
Rhein Main Verlag

#### PNEUMOLOGIE, SCHLAF- & BEATMUNGSMEDIZIN



Wir bieten Diagnostik und Behandlung sämtlicher Lungenerkrankungen. Unsere Schwerpunkte sind u.a. verschiedene bronchoskopische Verfahren und die Beatmungsmedizin. Besonderen Wert legen wir auf persönliche Zuwendung und Beratung.



#### Unsere Behandlungsschwerpunkte

- COPD / Asthma bronchiale
- Entzündliche Lungenerkrankungen
- Tumor der Lunge
- Beatmungsmedizin



#### Indikationsambulanz

Chefarzt Dr. med. T. Stein  
Terminvereinbarung unter: 06103 / 912 14 92  
[www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden](http://www.asklepios.com/langen/experten/sprechstunden)



**ASKLEPIOS**  
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen, Röntgenstr. 20, 63225 Langen  
[www.asklepios.com/langen](http://www.asklepios.com/langen)

## Gefährliche Hyalomma-Zecken in Deutschland

Die blutdurstigen Parasiten verfolgen ihre Opfer über hunderte Meter

(djd). Sie sind viel größer als der heimische Holzbock und auch viel schneller: Zecken der Gattung Hyalomma werden bis zu sechseinhalb Millimeter, vollgesogen sogar bis zu zwei Zentimeter groß und erreichen mit ihren acht Beinen das Tempo von Spinnen. Dazu können sie etwa zehn Meter weit sehen. Mit diesen Fähigkeiten verfolgen die gefährlichen Blutsauger ihre Opfer über mehrere hundert Meter. Ursprünglich aus Afrika, Südasien und Teilen Südosteuropas stammend, könnten sie dem aktuellen Newsletter von „Parasitenportal“ zufolge wohl 2024 in Deutschland heimisch werden.



Ob Hyalomma oder Holzbock: Zecken können gefährliche Krankheiten übertragen.  
Foto: djd/Formel-Z/Getty Images/razyph

weitere hinzu. Guter Zeckenschutz sowohl für Zwei- als auch für Vierbeiner wird also immer wichtiger.

### Hunde und Katzen mit natürlichen Mitteln schützen

Bei ihren Hunden und Katzen bevorzugen viele Tierhalter dabei natürliche Mittel – gerade, wenn es sich um Jungtiere handelt oder Kinder im Haus sind. Dann bietet sich etwa das Ergänzungsfuttermittel Formel-Z für Hunde und Katzen an – mehr dazu unter [www.formel-z.info](http://www.formel-z.info). Der enthaltene Thiamin-Hefe-Komplex verändert fast unmerklich das Hautmilieu der Tiere und macht es für Zecken unattraktiv – in Studien konnte so der Zeckenbefall bei Hunden um 70 Prozent reduziert werden. Außerdem berichten viele Tierhalter über positive Effekte auf Fell und Haut ihrer Lieblinge. Trotz Zeckenschutz sollten Vierbeiner aber nach Streifzügen im Freien immer gut abgesucht werden, damit Parasiten schnell gefunden und entfernt werden können.

### Der Klimawandel erleichtert den Riesen-Zecken die Ausbreitung

Nach Mitteleuropa und damit auch nach Deutschland gelangen die Parasiten mit Zugvögeln, wie der „Zeckenatlas“ des Robert-Koch-Instituts (RKI) berichtet. Bei ihrer Ausbreitung kann den bereits in Deutschland nachgewie-

senen Hyalomma-Arten dann der Klimawandel in die Karten spielen, denn einige können ab einer Temperatur von 15 Grad bereits Eier legen. Gemeldete Funde betreffen bisher zehn Bundesländer von Bayern bis Schleswig-Holstein. Das größte Problem eines Sticks durch die Riesen-Zecken: Sie sind laut RKI die Hauptüberträger des Krim-Kongo-Hämorrhagischen-Fieber-Virus (CCHF), das beim Menschen eine ernste Erkrankung auslösen kann. Zwar bevorzugen sie als Wirte vor allem Großtiere wie Pferde, scheinen aber auch Menschen und Hunde anzunehmen. Damit kommt zur Gefahr durch den Holzbock und von ihm übertragene Krankheiten wie Borreliose, Babesiose (Hundemalaria) oder Anaplasma eine

gischen-Fieber-Virus (CCHF), das beim Menschen eine ernste Erkrankung auslösen kann. Zwar bevorzugen sie als Wirte vor allem Großtiere wie Pferde, scheinen aber auch Menschen und Hunde anzunehmen. Damit kommt zur Gefahr durch den Holzbock und von ihm übertragene Krankheiten wie Borreliose, Babesiose (Hundemalaria) oder Anaplasma eine



**Landesärztekammer Hessen**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

**Als Medizinische/r Fachangestellte/r in den Beruf starten**



**Interessiert?**  
Für weitere Informationen über die Ausbildung wende dich an die Abteilung MFA-Ausbildungswesen unter [www.laekh.de](http://www.laekh.de)

#### Dieser Ausbildungsberuf passt zu dir, wenn...

- du Interesse an Naturwissenschaften, Medizin und Verwaltungsarbeiten hast,
- dich der Umgang mit medizintechnischen und bürotechnischen Geräten reizt,
- du Freude an der Arbeit mit und am Menschen hast,
- du kommunikativ und empathisch bist,
- du bereit bist, Verantwortung zu übernehmen,
- du gerne organisiert,
- du gerne im Team arbeitest.

#### Das solltest du mitbringen:

- Mindestens einen qualifizierten Hauptschulabschluss
- Gute Deutsch-, Rechtschreib- und Rechenkenntnisse (Sprachniveau B2)

Die Ausbildung dauert drei Jahre und findet im dualen Ausbildungssystem abwechselnd in einer Arztpraxis mit einer Fachrichtung deiner Wahl und in der Berufsschule statt.



## Warum bin ich plötzlich so antriebslos?

Bei unerklärlicher Antriebsschwäche auch an Testosteronmangel denken

(djd). Viele Männer sind ab einem gewissen Alter von einer für sie unerklärlichen Antriebsschwäche betroffen. Diese kann sich – einhergehend mit Stimmungsschwankungen – schnell zu Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und sogar zu einer Depression verstärken. Beschwerden dieser Art können viele Ursachen haben, möglicherweise steckt ein Testosteronmangel dahinter.

### Liegt eine Midlife-Crisis vor oder steckt doch etwas anderes dahinter?

Bei Stimmungsschwankungen wie Gereiztheit oder Erschöpfung, schlechtem Schlaf, Abgeschlagen-

heit und Depressivität sollten die Betroffenen hellhörig werden und nicht nur an eine Midlife-Crisis denken. Denn hinter diesen Symptomen kann sich ein Testosteronmangel verbergen, der weitreichende Folgen für die Gesundheit und die Lebensqualität haben kann.

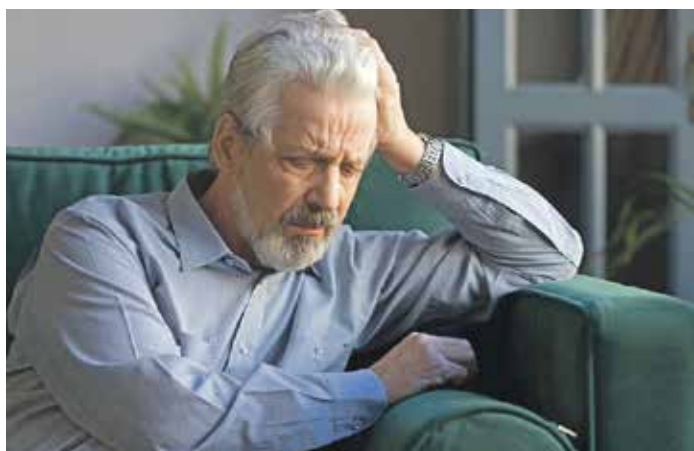
### Bei Symptomen Selbsttest machen

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass auch das männliche Sexualhormon Testosteron zur Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichts eine wichtige Rolle spielt. Ein Testosteronmangel kann daher die eigene Lebensqualität und die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner belasten. Ein solcher dauerhafter Mangel kann schon bei Männern ab 40 Jahren auftreten, manchmal sogar noch früher. Von Expertinnen und Experten wurde ein Test in Form eines Fragebogens entwickelt, mit dessen Hilfe bei Männern ein eventuell vorliegender Testosteronmangel erkannt werden

kann. Auf [www.mannvital.de](http://www.mannvital.de) findet man den anonymen Online-Test (Testocheck), die Beantwortung der Fragen dauert nur wenige Minuten.

### Bei Testosteronmangel zeitnah eine Arztpraxis aufsuchen

Weist das Testergebnis auf einen Testosteronmangel hin, sollte der Betroffene zeitnah eine Arztpraxis aufsuchen, um seinen Testosteronspiegel labormedizinisch bestimmen zu lassen. Männer sollten bei Vorliegen eines Testosteronmangels und nach Ausschluss von Kontraindikationen nicht nur auf eine Testosterontherapie setzen, sondern zusätzlich einen gesünderen Lebensstil anstreben: Besonders wichtig sind eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Sport. Übergewichtige Männer können durch eine Gewichtsreduktion die körpereigene Testosteronproduktion oftmals steigern, sodass eine Testosterontherapie nicht zwingend lebenslang erfolgen muss.



*Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Abgeschlagenheit oder Depressivität: Hinter diesen Symptomen kann sich beim Mann ein Testosteronmangel verbergen, der weitreichende Folgen für die Gesundheit und die Lebensqualität haben kann.* Foto: djd/Besins Healthcare Germany/Getty Images/fizkes



# Unterwegs für einen Alltag Zuhause

Ihr Pflegedienst für  
Münster & Umgebung

[www.apd-muenster.de](http://www.apd-muenster.de)  
Tel: 06071 30 700

## Moderuster Standard der Handchirurgie in der Asklepios Klinik Seligenstadt

Seligenstadt (PG) In der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie der Asklepios Klinik Seligenstadt (Chefarzt Dr. Klaus Eisenbeis) werden auch auf dem Gebiet der Handchirurgie seit vielen Jahren eine hohe Qualität und modernste chirurgische Techniken angeboten.

Die Handchirurgie im Allgemeinen beinhaltet die operative und konservative Therapie von sämtlichen Erkrankungen der Hand und des Unterarmes, welche zusammen eine funktionelle Einheit bilden. Solche Erkrankungen sind oft unfallbedingt, nicht selten aber auch degenerativ oder entzündlich bedingt. Als Patient nimmt man die resultierenden Funktionsstörungen als deutliche Einschränkung der Lebensqualität wahr, denn vor allem die Hand erlaubt uns ja unsere Selbständigkeit im Alltag.

Die Hand selbst hat neben ihrer Greiffunktion auch die Aufgabe eines Sinnesorgans und ist anatomisch sehr komplex aufgebaut.

Häufig wird hier der Vergleich mit einem Uhrwerk gewählt, in dem sämtliche Strukturen eng beieinanderliegen und schon geringe Störungen eine große Auswirkung haben.

Umgekehrt können aber auch durch gezielte kleinste Korrekturen große Effekte erzielt werden. Dadurch wird durch geringen Aufwand die geminderte Lebensqualität wiederhergestellt. Ein gutes Beispiel hierfür ist das sogenannte Karpaltunnelsyndrom als eine der häufigsten Handerkrankungen. Dabei kommt es zu einer Einengung des Mittelhandnervs, was zu Schmerzen, Taubheitsgefühlen und sogar zu einem Verlust der Handfunktion führen kann. Die operative Behandlung der Problematik besteht in einem kurzen Eingriff von etwa zehn Minuten Dauer, im Rahmen dessen der Druck auf den Mittelhandnerven durch eine gezielte Spaltung des Karpaltunnels beseitigt wird. Die Operation wird in der Asklepios Klinik Seligenstadt minimalinvasiv



Chefarzt Dr. Klaus Eisenbeis

Fotos: Asklepios



Oberarzt Dr. Jörg Warzecha

durchgeführt und erfolgt in Lokalanästhesie. Die Patienten können in der Regel am gleichen Tag nach Hause entlassen werden, ein stationärer Aufenthalt ist damit nicht erforderlich. In ähnlicher Art und Weise bieten wir unseren Patienten auch die Operationen des Schnappfingers, des Morbus Dupuytren und chronischer Sehnen-scheidenentzündung an.

Ein sehr modernes Therapieverfahren bietet die Asklepios Klinik zur Behandlung der Rhizarthrose an, einer sehr schmerzhaften Verschleißerkrankung des Daumensattelgelenks. Die Standardmethode ist hier bisher die Entfernung eines durch die Arthrose zerstörten Handwurzelknochens, des Vieleckbeines. Hiernach wird eine gewisse Zeit zur Heilung und Rehabilitation benötigt. Neu ist nun die Möglichkeit der OP mit

einem Mini-Implantat, das ähnlich wie bei einer Hüftprothese funktioniert. Diese kleinen Prothesen führen nicht nur zur Schmerzfreiheit und besserer Funktion, sondern auch zu einer stark verkürzten Rehabilitationszeit.

Dies alles zeigt die in der Asklepios Klinik Seligenstadt durch den Handspezialisten Dr. Jörg Warzecha angebotenen Möglichkeiten, Schmerzen im Bereich der Hand zu nehmen und die Funktionsfähigkeit des sehr komplexen „Sinnesorgans Hand“ zu erhalten oder wieder her zu stellen.

Kontakt: Oberarzt Dr. med. Jörg Warzecha, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Asklepios Klinik Seligenstadt, Asklepiosstraße 1, 63500 Seligenstadt, Tel: 06182-8362225

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

  
Rhein Main Verlag



## So können Babyboomer jetzt durchstarten

Mit cleveren Strategien bleibt die Generation 59+ fit und gesund

(djd). Die sogenannten Babyboomer sind nicht nur viele, sondern auch ein echter Fortschritt in der Evolution. Denn die Generation derjenigen, die etwa zwischen den Jahren 1956-1964 geboren sind, wird heute deutlich älter. Während vor 100 Jahren die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern 56 und die von Frauen 59 Jahre betrug, liegt sie mittlerweile bei rund 80. Dabei machen die Best Ager von 59+ etwa 30 Prozent der Bevölkerung aus – und sie fühlen sich alles andere als alt. Vielmehr kommen bei ihnen Lebenserfahrung, eine oft überdurchschnittliche Kaufkraft und der Wille, am Ende der Berufslaufbahn noch einmal richtig durchzustarten, zusammen.



Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung wird die Grundlage zu einer guten Versorgung mit Mikronährstoffen gelegt.

Foto: djd/Magnesium Diasporal

### Mehr Zeit für Reisen, Hobbys und Familie

Die meisten Boomer haben viel gearbeitet und möchten nun unbeschwert ihre Hobbys, mehr Quality Time mit der Familie, Reisen oder sportliche Abenteuer genießen: Voraussetzung dafür ist allerdings, dass sie körperlich wie geistig fit bleiben. Denn der Körper unterliegt nun einmal biologischen und physiologischen Veränderungen. Mit zunehmendem Alter verlangsamten sich Zellregeneration und Stoffwechsel. Das macht sich in den Gelenken, einer häufigeren Anspannung und Müdigkeit oder auch Vergesslichkeit bemerkbar.

### Welche Nährstoffe die Organe jetzt brauchen

Um dem entgegenzusteuern, ist es wichtig, konsequent auf einen ausreichenden Gehalt von Vitaminen und Mineralstoffen in der Ernährung zu achten. Denn die werden von allen Organen jetzt mehr denn je gebraucht. Ganz oben steht dabei Magnesium. Wichtige Hintergrundinfos hierzu gibt es unter [www.diasporal.com](http://www.diasporal.com).

Der Mineralstoff ist unentbehrlich für alle Muskelfunktionen – damit auch das Herz –, ein Hauptbestandteil der Knochensubstanz

und sprichwörtliche Hirnnahrung. Ohne ausreichend Magnesium kann unser Körper gleich in mehreren Bereichen schwächeln; die Fitness und auch das Denkvermögen leiden.

### Eine magnesiumreiche Ernährung ist wichtig

Für langanhaltende Power und Vitalität ist also eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Daher sollte jeder auf Lebensmittel mit einem hohen Magnesiumgehalt achten, beispielsweise Weizenkleie, Seesunge, Erbsen, Kohl- und Bee-

rensorten, Kürbiskerne, Cashew-, Erd- und Walnüsse. Allerdings fällt es bei einem erhöhten Magnesiumbedarf schwer, diesen allein durchs Essen zuverlässig zu decken.

Ein hochwertiges Magnesium-Produkt wie Magnesium-Diasporal 300 mg (Apotheke) einzunehmen, ist deshalb oft sinnvoll. Denn es kann rasch und nachhaltig zu einem gesunden Magnesiumspiegel beitragen. Auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig. Und nicht zuletzt darf regelmäßige Bewegung nicht fehlen, um fit und aktiv älter zu werden.

## Birgit Buch Kollegen

ZAHNARZTPRAXIS



Weiskircher Straße 102 • 63110 Rodgau Jügesheim • Telefon: 06106/5766  
[info@buch-und-kollegen.de](mailto:info@buch-und-kollegen.de) • [www.buch-und-kollegen.de](http://www.buch-und-kollegen.de)  
 Sprechzeiten: Mo. – Do. von 8:00 – 20:00 Uhr. Freitag nach Vereinbarung.

# Reisemobil Center Südhessen GmbH



# Miete Dein Wohnmobil

[www.miete-dein-womo.de](http://www.miete-dein-womo.de)

Reisemobil Center Südhessen GmbH  
Einsteinstraße 28  
64859 Eppertshausen  
Tel.: 06071/394986  
[info@reisemobilcenter-suedhessen.de](mailto:info@reisemobilcenter-suedhessen.de)



[www.reisemobilcenter-suedhessen.de](http://www.reisemobilcenter-suedhessen.de)



**KFZ-Servicepoint  
Hilling GmbH**

Einsteinstraße 28 · 64859 Eppertshausen  
0171-5397963 · [verkauf@kfz-servicepoint.de](mailto:verkauf@kfz-servicepoint.de)

werthochzwei