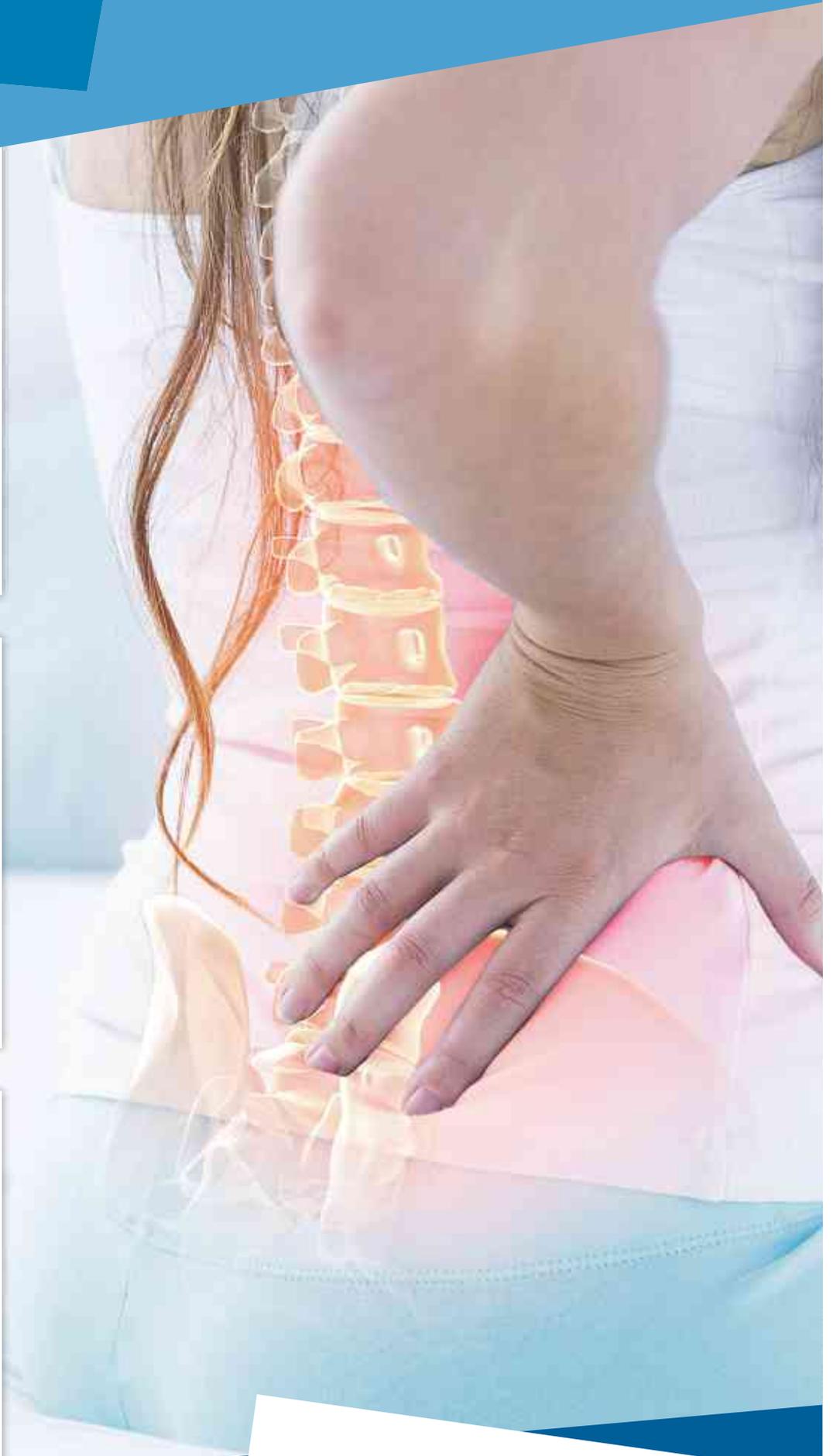
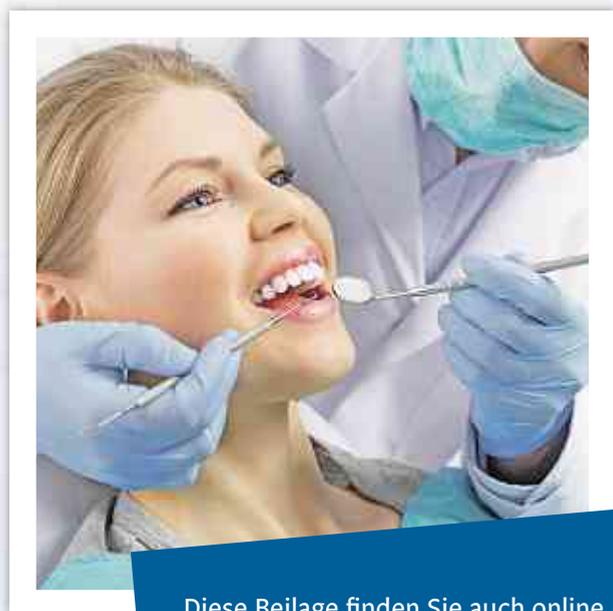


# Gesund und Fit

Ihr Gesundheitsjournal des Westerwalds



Diese Beilage finden Sie auch online – [Rhein-Zeitung.de](http://Rhein-Zeitung.de)  
Anzeigensonderveröffentlichung vom 23. November 2018

**Westerwälder Zeitung**

# Liebe Leser, liebe Leserinnen,

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Für ein gesundes Leben ist immer ein Streben nach einem guten Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele der Motor. Gesunde Ernährung, körperliche Fitness und die Wahl der heilenden Unterstützung sind die Bausteine, die wir immer wieder neu mit Erfahrungen füllen.

Unsere Heimat hat sich insbesondere rund um die Gesundheit in den vergangenen Jahren so vielfältig weiterentwickelt, dass jeder darin sein Konzept finden kann. Moderne Technologien in den Krankenhäusern, umfassende Dienstleistungen rund um die Best Ager und die große Vielfalt der Naturheilkunde finden Sie im hier bei uns im Westerwald.

Gesund&Fit bietet Ihnen auch in diesem Jahr wieder

ein großes Spektrum an Informationen rund um Ihre Gesundheit. Nehmen Sie sich Zeit. Es ist sicherlich auch Neues für Sie dabei. Zum Beispiel die fernöstlichen Heilmethoden, wie das aus Japan kommende Reiki. Oder kombinieren Sie Ihre nächste Fastenkur mit Yoga. Entdecken Sie die Harmonielehre des Feng-Shui für sich, wenn Sie etwa einen Raum gestalten. Und um die Zähne so lang wie möglich gesund zu erhalten, ist Mundhygiene sehr entscheidend!

Wir wünschen Ihnen eine informative und interessante Lektüre. Bleiben Sie gesund! Werden Sie gesund! Und geben Sie nie auf, danach zu streben!

*Ihre Westerwälder Zeitung*

## Inhaltsverzeichnis

Schwindel im Alter	Seite 3
Familien- und Systemaufstellungen in der ganzheitlichen Therapie	Seite 4
Energetische und psychische Blockaden lösen	Seite 5
Feng-Shui: Kunst der Einrichtung	Seite 8
Ordnung im Kopf schaffen	Seite 9
Zeit in Mundhygiene investieren	Seite 12
So werden Sie Schnupfen schnelle los	Seite 13
Wenn Kummer und Leid einen Menschen beherrschen	Seite 14
Bewegung statt Winterblues	Seite 15
Traumatische Ereignisse verarbeiten	Seite 16
Reiki gegen Schmerzen	Seite 17
Methoden für gesunden Schlaf	Seiten 18/19

## IMPRESSUM

„Gesund & Fit“ ist eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der Westerwälder Zeitung vom 23. 11. 2018.

**Herausgeber:** Mittelrhein-Verlag GmbH, 56055 Koblenz

**Verleger und Geschäftsführer:** Walterpeter Twer  
**Geschäftsführer:** Thomas Regge

**Anzeigen:** rz-Media GmbH, 56055 Koblenz  
Geschäftsführung: Hans Kary  
Gebietsleitung: Bärbel Labonte  
V.i.S.d.P.: Ralf Lehna

**Druck:** Industriedienstleistungsgesellschaft mbH, Mittelrheinstr. 2, 56072 Koblenz

**Westerwälder Zeitung**

## Kliniken-, Ärzte- und Heilpraktikerverzeichnis

	Ort	Telefon	Seite
<b>Apotheken</b>			
Monstabor Apotheke Apotheke im Hüter	Montabaur Wirges	02602/2344 02602/1062230	5
<b>Ärzte</b>			
Adjami Orthodontics	Montabaur Westerburg	02602/17770 02663/8478	20 20
„Ärzte auf der Haide: Dr. Peter Kramann, Dr. Valerie De Friend-Klās, Dr. Thea Kramann, Dr. Alexander Hübinger, Klaes Andreas“	Höhr-Grenzhausen Montabaur	02624/2437 02602/2669	13 11
<b>Heilpraktiker</b>			
Freia & Peter Hebel Heilpraktiker Beate Türk Heilpraktiker	Montabaur-Reckentahl Höhr-Grenzhausen	02602/60629 02624/94 55 06	5 9
<b>Kliniken &amp; Gesundheitszentrum</b>			
REHAMED Hachenburg GmbH	Hachenburg	02662/94 08 80	18
<b>Wundversorgung</b>			
Wundversorgung Kespe	Montabaur	02602/999 60 04	17
<b>Pflege</b>			
AWO Pflegedienst Schäfer St. Josef Seniorenzentrum Ambulantes Pflegeteam Licht Seniorenwohnen Quatier Süd	Höhr-Grenzhausen Weidenhahn Dernbach Weidenhahn Montabaur	02666/418 65 50 02602/670 00 02666/1536 0160/745 73 07	3 15 6 15 7
<b>Sport/Ergotherapie</b>			
UF & PT GmbH Villa Habile Praxis Ergotherapie Jennifer Eisbach	Montabaur Daubach Betzdorf	02602/950 23 33 02602/ 686 53 02 02741/3500	19 13
Physiotherapie Montabaur Inh. Carolin Klein Weitsicht- Anja Hecker	Montabaur Höhr-Grenzhausen	02602/2616 0175/226 87 49	18 9
<b>Therapeuten</b>			
Angela Kissel Systemische Familienberatung Psychotherapie Swantje Aller & Fred Müller	Höhr-Grenzhausen Montabaur-Reckentahl	02624/952 58 53 02602/686 69 89	19 5
<b>Sanitätsthaus</b>			
Weidlich Benjamin Orthopädienschuh	Höhr-Grenzhausen	02624/4143	17

# Plötzlich wie im Karussell

Schwindel ist keine normale Alterserscheinung

Für einen Moment dreht sich alles, man erschrickt, greift nach Halt. Doch so plötzlich wie er begann, ist der Spuk auch wieder vorbei. Beinahe jeder Dritte über 65 kämpft mit gelegentlichem Schwindel. Viele Betroffene halten das für eine normale Alterserscheinung, mit der sie leben müssen. Wiederkehrender Schwindel kann jedoch sehr belastend und mitunter sogar gefährlich sein. So enden Taumel und Gangunsicherheit nicht selten mit einem Sturz. Schlimmstenfalls verletzen sich betagte Menschen dabei schwer und werden pflegebedürftig. Wichtig ist es daher, Schwindel ernst zu nehmen. Auch die Angehörigen sollten aufmerksam sein und im Zweifelsfall auf eine Untersuchung beim Arzt drängen. Sind Herz-Kreislauf-Probleme, neurologische Störungen oder Erkrankungen der Ohren als Ursachen ausgeschlossen, können zum Beispiel auch Durchblutungs-

störungen der Schwindel auslöser sein.

Betroffene sollten sich nicht aus Angst vor einem Sturz in die Passivität flüchten, sondern aktiv gegen ihre Beschwerden vorgehen. Bewährt hat sich eine kombinierte Behandlung mit Bewegung und der Einnahme eines natürlichen Arzneimittels. Vertigoheel (rezeptfrei, Apotheke) etwa fördert die Durchblutung kleinster Blutgefäße (Mikrozirkulation) und wird als einziges natürliches Präparat ausdrücklich von Ärzten empfohlen. Es ist nachweislich vergleichbar wirksam wie chemische rezeptpflichtige Schwindelmedikamente, macht jedoch nicht benommen. Wichtig für Senioren, die häufig eine Reihe von Medikamenten gegen verschiedene Leiden einnehmen müssen: Das natürliche Arzneimittel ist gut verträglich und kann bedenkenlos mit anderen Medikamenten kombiniert werden.



**Auch die Angehörigen sollten bei Schwindelbeschwerden aufmerksam werden und auf einen Arztbesuch drängen.**

Foto: djd/Vertigoheel/Getty

Körperliche Aktivität sollte ohnehin zum normalen Tagesablauf gehören. Gezielt gegen Schwindel kann jedoch ein spezielles Gleichgewichtstraining helfen, das die Anpassungsfähigkeit des Gehirns an Schwindel erregende Situationen verbessert -

Übungsposter zum kostenlosen Download gibt es unter [www.schluss-mit-schwindel.de](http://www.schluss-mit-schwindel.de). Wer unter Schwindel leidet, sollte Aktivitäten, die eine gute Balance oder Trittfestigkeit erfordern, meiden. Bei Hausarbeiten ist es sicherer, zum Beispiel Verrich-

tungen auf einer Leiter an Helfer zu delegieren. Einkaufstouren oder Ausflüge sollte man besser nicht im Alleingang unternehmen und auch am Steuer Vorsicht walten lassen. Sicherer sind öffentliche Verkehrsmittel wie Bus oder Bahn. djd

Anzeige

## Ein Lächeln schenken

Das AWO-Pflegeclown-Modell findet landesweit Nachahmung

Mehr als 60 Ehrenamtliche hat der AWO Bezirksverband Rheinland seit dem Projektstart 2014 zum Pflegeclown ausbilden lassen. Mittlerweile investiert auch die Landesregierung in ein Pilotprojekt mit Geronto-Clowns, die Demenzpatienten den Krankenhausaufenthalt erleichtern sollen.

Wenn im AWO Seniorenzentrum Höhr-Grenzhausen fröhlich das satte, mehrschichtige Vibrato einer Kuhglocke durch das Haus schallt und dicke rote Nasen vorwitzig um die Ecke des Gemeinschaftsraums gucken, macht sich gute Laune breit: Die Pflegeclowns sind im Anmarsch. Mit Instrumenten, bunten Socken und einem Koffer voller Inspiration schenken Sie den Senior/innen ihr Lächeln, Umarmungen, Lebensfreude, manchmal sogar Trost.

Seit 2014 setzt der AWO Bezirksverband Rheinland in seinen Senioreneinrichtungen auf den Zauber der Pflegeclowns. Damit ist der Ver-

band einer der großen Vorreiter in Deutschland. Das Konzept wurde bereits in zehn von 14 Einrichtungen erfolgreich implementiert. Insgesamt hat die AWO mehr als 60 Ehrenamtliche zu Pflegeclowns ausgebildet. 40 von ihnen sind zurzeit aktiv im Einsatz. Zu den Ausbildungsinhalten zählen neben Clownerie, Zaubern, Puppenspiel und Improvisation auch Validation und klientenzentrierte Kommunikation.

Mit dem erworbenen Wissen streben die Clowns nicht den Applaus an. Sie möchten den dementen Menschen spielerisch animieren, vergessen geglaubte Fähigkeiten wiederzubeleben. „Gerade bei an Demenz erkrankten Menschen ist es oft sehr erstaunlich, was wir mit Feingefühl und wertschätzender Spiegelung herauskitzeln können. Liederzeilen – ganze Gedichtstrophen – kommen da plötzlich aus den tiefsten Schichten des Gedächtnisses hervor“,

beschreibt Elke Kohler, Clownin im Seniorenzentrum Höhr-Grenzhausen.

„Der Clown ist in unseren Seniorenzentren nicht allein dazu da, lustig zu sein. Er erreicht alte und demente Menschen mit viel Empathie und Kreativität, gibt Impulse für neues intensives Erleben“, bestätigt Andreas Zels, Geschäftsführer des AWO Bezirksverbands Rheinland. Er freut sich sehr, dass mittlerweile auch die Politik den Mehrwert des Pflegeclown-Modells erkannt hat. So startet Sozial- und Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler in diesem Jahr das Modellprojekt „Geronto-Clowns“ für Menschen mit Demenz im Krankenhaus. Das Projekt ist in die Demenzstrategie des Landes eingebettet. Es nehmen 16 Krankenhäuser in Rheinland-Pfalz teil, die Geronto-Clowns für Besuche bei Patienten mit Demenz einsetzen möchten.

► [www.awo-rheinland.de](http://www.awo-rheinland.de)

## Ehrenamt tut gut

Werden Sie Teil unserer helfenden Gemeinschaft



Helfende  
Hände  
gesucht!



Jemand freut sich,  
Ihre Begleitung beim  
nächsten Spaziergang  
zu sein!

Teilen Sie  
Ihre  
Hobbys!



02624-  
9130



Wir suchen  
Sie für ein  
Ehrenamt!

Wenn Sie gerne  
Zeit mit anderen  
Menschen verbringen!

[awo-rheinland.de](http://www.awo-rheinland.de) | [awo-blog.info](http://awo-blog.info)

AWO Seniorenzentrum Kannenbäckerland  
St.-Martin-Weg 9 | 56203 Höhr-Grenzhausen



Bezirksverband Rheinland e.V.  
Seniorenzentrum Kannenbäckerland  
Höhr-Grenzhausen

# Ist man gut aufgestellt?

Familien- und Systemaufstellungen erreichen in der ganzheitlichen Therapie einen immer höheren Stellenwert

## Was sind Aufstellungen?

Der systemische Ansatz ist, den Menschen mit seinen Problemen im familiären bzw. organisatorischen Zusammenhang zu sehen. Die Symptome, die der Mensch in sich trägt, sind Hilferufe, das System zu stabilisieren. System bedeutet hier: Ein zusammengesetztes Ganzes (der Mensch in seinem Umfeld) indem einzelne Teile in Wechselwirkung aufeinander bezogen sind. Heißt, dass die Aktionen eines Beteiligten, zu Reaktionen bei den anderen Beteiligten führen. Ändert sich ein Mitglied, (innerhalb dieses Systems) ändert sich auch die Art der Wechselwirkung zu den Anderen. Dieses Prinzip lässt sich in allen sozialen Systemen beobachten, ob in der Partnerschaft, der Familie, im Berufsleben oder in anderen Lebensbereichen.

Man kann sich das wie ein Mobile vorstellen, bei dem die Bewegung eines Elementes zu Bewegungen der anderen führt - solange, bis das ganze Mobile wieder einen Gleichgewichtszustand gefunden hat.

Therapeuten haben in der systemischen Arbeit die Aufgabe, die Sichtweise jedes Einzelnen herauszufinden und die Konflikte, Gefühle, die Distanz beziehungsweise Nähe (etwa in der Familie) sicht-

bar zu machen. Dieses „Sichtbarmachen“ soll bewirken, das Sie sich mit Ihrem jeweiligen System (etwa Familie) austauschen können. Somit werden die blockierenden Verhaltensmuster unterbrochen und es wird ein verbessertes Miteinander im System erreicht. Ursache und Wirkung sind unlösbar miteinander verbunden, deshalb werden Änderungen für den Einzelnen im ganzen System spürbar.

## Systemische Therapie ...

... ist eine psychotherapeutische Methode, die weltweit in der ambulanten und stationären Psychotherapie, sowie in der Rehabilitation und der Prävention zu dem am weitest verbreiteten Behandlungsverfahren zählt. Der „Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie“ (WBP) hat im Dezember 2008 die Systemische Therapie als wissenschaftlich anerkanntes Psychotherapieverfahren eingestuft. Dies gilt sowohl für die Therapie Erwachsener als auch für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen.

Ziel Systemischer Arbeit ist, Klienten dazu anzuregen und zu ermutigen, schnell wieder auf eigenen Füßen zu stehen und ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Deshalb legt diese Form

der Therapie von Anfang an besonderen Wert auf Ressourcenaktivierung (Erwecken der eigenen Möglichkeiten) und Lösungsfokussierung (Weg aus der Krise), was oft in der ersten Sitzung schon grundlegende Veränderungen ermöglicht.

Aufstellungen werden in Gruppen- oder Einzelarbeit in einem geschützten Rahmen durchgeführt. Aufstellungen dienen der Persönlichkeitsentwicklung und der Lösung von Konflikten aller Art. Bei dieser Arbeit ist es unerheblich ob die Konfliktgegner persönlich anwesend sind. Das System bildet dann symbolische Platzhalter ab, in die man sich einfühlt, um wahrzunehmen, was das „kranke“ System erzeugt und was es für eine positive Veränderung braucht.

Das ganze Leben ist grundsätzlich ein System - im Kleinen wie im Großen. In Ihnen wirken bestimmte Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien, vergleichbar mit den physikalischen Naturgesetzen.

Durch das Erkennen der negativen Auswirkungen und Wechselwirkungen des eigenen Agierens und Nicht-Agierens im jeweiligen „kranken“ System, hat der Mensch die Möglichkeit, sich dieser Prinzipien bewusst zu werden und sich von ihnen zu

gesunden Verhaltensweisen führen zu lassen. So lernen wir, welche eigenen Verhaltensweisen sich positiv und negativ auf unsere Lebensfreude und -zufriedenheit auswirken.

## Wann ist eine Aufstellung hilfreich/erforderlich?

Systemaufstellungen bergen die Möglichkeit in sich, aktiv Hintergründe und Ursachen für aktuelle Beziehungskonflikte z. B. mit Partner, Kindern oder Kollegen bzw. dem Chef zu erkennen und dadurch neue, bessere Wege im Miteinander zu finden.

Sie bieten die Möglichkeit sich in Phasen des Lebens, die uns aus der Bahn werfen, beispielsweise bei Ehe-/Partnerschaftsproblemen, Familienproblematik, Unternehmensberatung, Arbeitsplatzverlust, Verlust eines geliebten Menschen, nach Fehlgeburten oder Schwangerschaftsabbrüchen, Kinderlosigkeit, Selbsttötungen innerhalb einer Familie oder auch bei Krankheiten oder schädlichen Verhaltensweisen, mit den inneren Aspekten unseres Selbst auseinanderzusetzen, die uns das Leben schwermachen.

Das, was man in Aufstellungen erfährt, zeigt uns den optimalen Schritt in Richtung Lösung und welche inneren

## Zur Person



Foto: privat

Autorin:  
Swantje Aller

Heilpraktikerin  
für Psychotherapie  
Systemische Therapeutin

56410 Montabaur-  
Reckenthal

Fähigkeiten wir bis jetzt noch nicht gesehen und genutzt haben. Sie können uns Zuversicht, Halt und Sicherheit in unruhigen und unsicheren Lebensabschnitten geben.

Wir haben mit der systemischen Aufstellungsarbeit ein Werkzeug an der Hand, dass uns die Möglichkeit gibt, aus konfliktbesetzten Situationen und Erfahrungen gereift, „selbst-bewusst“ und kraftvoll, wie der Phönix aus der Asche, hervorzugehen.

## Woran erkennt man einen guten Therapeuten?

Der Therapeut schaut, frei von Angst, sowie frei von moralischen und emotionalen Einflüssen auf die aufgestellte Situation. Er macht sich frei von eigenen Wünschen, Vorstellungen, Bildern und Absichten, wie die Aufstellung verlaufen sollte, wendet sein systemisches Wissen an. Die Aufmerksamkeit ist nach außen gerichtet und verbindet sich mit dem, was ist. Eine fundierte Ausbildung ist dabei Grundvoraussetzung. Es versteht sich von selbst, dass der Therapeut seine ganze Achtsamkeit auf die sorgfältige Vorbereitung (in der gemeinsam das Anliegen und das Ziel des Klienten genau geklärt werden) und die Durchführung richtet. Eine angemessene Nachbereitung muss gewährleistet sein. Es ist möglich, dass durch die Aufstellung Prozesse angeschoben werden, bei deren Bewältigung die Unterstützung des Therapeuten hilfreich oder sogar nötig ist.



Foto: thingamajigs - stock.adobe.com

# Ausgebrannt und gestresst

## Energetische und psychische Blockaden lösen

Das Leben um uns herum wird immer schneller, hektischer und die Anforderungen an unser Leistungsniveau steigen mit jedem Tag. Die Zeit für Familie, Geborgenheit, Fehler oder Freunde wird immer weniger. Durch die modernen Medien steigt die permanente Erreichbarkeit und Ablenkbarkeit, denn jederzeit kann das Telefon klingeln oder eine Whats App trifft ein. Der Blick für das Wesentliche geht verloren.

Auch viele Menschen fühlen sich in unserer Gesellschaft verloren und geraten auf der Suche nach Anerkennung in Trudeln. Wo gehöre ich hin? Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Achtsamkeit und die eigenen Grenzen waren, auch mal „Nein!“ sagen fällt vielen immer schwerer.

Hier setzt die energetisch psychologische Therapieform EdxTM™ (Energy Diagnostic and Treatment Methods) von Dr. Fred Gallo an. Durch den gezielten Einsatz der Klopfakupressur, Elementen aus der TCM und dem NLP (Neurolinguistische Programmie-

rung) kann der Klient Sabotagefallen und Störfaktoren analysieren und abschalten. Nun ist der Weg frei, neue Techniken zu erlernen, die die Achtsamkeit und das Selbstbewusstsein stärken. Die energetisch psychologische Beratung nutzt die eigenen Ressourcen der Klienten

### Zur Person



Fotos: privat

Autorin:  
Jennifer Eisbach

Praxis für Ergotherapie

www.villa-habile.de

ten und bietet Hilfe zur Selbsthilfe.

EdxTM™ ist eine hochwirksame Methode, die auf unterschiedlichen Gebieten eingesetzt wird. Ob für die eigene Psychohygiene zu Hause oder in der Therapie zur Behandlung bei Depression, Burn Out, Angstzuständen oder Panikattacken.

Doch wie ist so etwas möglich? Der menschliche Körper besteht zum einen aus Energie. Diese Energie bewirkt, dass unser Herz schlägt, das Blut durch unsere Adern fließt und wir in der Lage sind, mit unseren Gedanken Bewegungen zu steuern. Bei jedem Prozess der in unserem Gehirn abläuft wird Energie freigesetzt, die bis an die entsprechenden Stellen im Körper weitergeleitet wird, um dort ein Ereignis zu bewirken, etwa das Heben der Hand oder das Schlagen des Herzens.

Das Energiesystem im Menschen wurde schon von den Chinesen entdeckt und für Heilungszwecke genutzt. Mit Nadeln an den richtigen Stellen (Akupunktur) haben

die Chinesen angefangen, den Energiefluss zu verändern und Schmerzen oder Beschwerden zu lindern.

Einige dieser Punkte macht sich auch die energetische Psychologie zu Nutzen, jedoch werden hier keine Nadeln gesetzt, sondern die Punkte werden durch Klopfen

oder Halten stimuliert und dazu werden kleine Affirmationen (Motivationsätze) gesprochen. Dabei werden energetische und psychische Blockaden gelöst, sodass der Klient nach der Behandlung gelassen und gestärkt wieder in seinen Alltag zurückkehren kann.

**Für Ihre Gesundheit**

Besuchen Sie uns in unserer neuen **Online-Apotheke!** [www.gesundundaktiv-apotheken.de](http://www.gesundundaktiv-apotheken.de)

**Gutschein** gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie **15% Rabatt** auf einen Artikel Ihrer Wahl. Ausgenommen rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen, Bestellungen, Sonderangebote und Rezepturen

**Mens-Taber Apotheke** kostenlose Service-Hotline 0800-5 64 10 00  
Inhaber Apotheker Gregor Nelles  
Wilhelm-Mangels-Str. 15, 56410 Montabaur, Tel.: 02602/2344

**Apotheke im HÜTER** kostenlose Service-Hotline 0800-5 64 22 00  
Inhaber Apotheker Gregor Nelles  
Samoborstraße 5, 56422 Wirges, Tel.: 02602/106223-0

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt.

**Naturheilkunde & Physiotherapie**

Freia & Peter Hebel  
Heilpraktiker  
naturheilkunde-hebel.de  
02602 60629

freiapeter@web.de  
Tannenweg 4  
56410 Mt-Reckenthal  
0171 451 9350

Anzeige

## Muss man erst krank sein, oder ist Vorbeugung sinnvoller?“

### Therapie oder Coaching für besseres Selbstverständnis

Vor genau drei Jahren haben Swantje Aller und Fred Müller ihre Praxis in Montabaur-Reckenthal eröffnet. Die Praxisräume befinden sich mitten in der Natur und sind hell, freundlich und modern

eingrichtet. Sie bieten optimale Voraussetzungen, um mit den Patienten Anliegen zu bearbeiten.

In einer Gesellschaft, die immer stärker durch Leistungs- und Erfolgsdruck ge-

prägt wird, bietet eine Therapie beziehungsweise ein Coaching die Möglichkeit, sich in seiner Persönlichkeit zu stärken und sich damit von den Erwartungen der Gesellschaft zu entlasten. Man traut sich, mehr man selbst zu sein und zu sagen: Es ist in Ordnung, wie ich bin. „Jetzt liegt es an Ihnen, sich einmal in Ruhe zu überlegen, wie viel mehr an Lebensqualität Sie gebrauchen könnten“, laden Swantje Aller und Fred Müller ein.

**Eine Therapie oder ein Coaching können bei erfolgreichem Verlauf dazu führen, dass man sich so annimmt, wie man ist. Und sich nicht länger versteckt. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche.**

Foto: Praxis für Psychotherapie



**PRAXIS FÜR  
PSYCHOTHERAPIE**



**Swantje Aller**  
Heilpraktikerin  
für Psychotherapie

&



**Fred Müller**  
Heilpraktiker  
für Psychotherapie

- Kinder-, Jugend-, Paar-, Familientherapie
- Verhaltenstherapie
- Traumatherapie
- Entspannungsverfahren
- Systemische Therapie u.a.

**Telefon: 02602 - 686 6989**  
**Termine nach Vereinbarung**  
[www.psychotherapiewesterwald.de](http://www.psychotherapiewesterwald.de)

# Tage in liebevoller Gesellschaft

Tagespflege Katharina Kasper ViaSalus GmbH

Der Wunsch, trotz Pflegebedürftigkeit im eigenen Heim wohnen zu bleiben, ist groß. Steigt der Pflege- und Betreuungsaufwand mit der Zeit an, ist er jedoch von pflegenden Angehörigen oft nur schwer zu leisten. Besonders anstrengend ist dies erfahrungsgemäß für berufstätige Angehörige oder Familien mit Kindern, in denen die Bedürfnisse von gleich mehreren Generationen Aufmerksamkeit und Kraft fordern.

Zumeist werden pflegebedürftige Senioren jedoch von ihren Ehepartnern oder Kindern gepflegt, die in vielen Fällen ebenfalls schon in einem Alter sind, in dem man diese körperlichen und seelischen Anstrengungen nur noch schwer verkraftet. Die mit solchen häuslichen Situationen einhergehenden Verpflichtungen sind nicht nur körperlich anstrengend, sondern vor allem auch emotional herausfordernd. Angehörige

von Pflegebedürftigen finden sich hierbei oft in einer Situation, in der sie sich selbst größte Anstrengungen abverlangen, um den geliebten Menschen bestmöglich zu versorgen, während die eigenen physischen und psychischen Kräfte schwinden.

Ihre hingebungsvolle Pflege und Zuwendung ist dabei keineswegs ein Garant, dass sich pflegende Angehörige ihrer Aufgabe stets gewachsen sehen oder mit ihrer Fürsorge zufrieden sind. Der Gedanke, nicht genug für den geliebten Menschen zu tun, bleibt oft trotz übermenschlichen Anstrengungen immer gegenwärtig. Nicht geringer ist die emotionale Belastung von Pflegebedürftigen, die sich der aufopferungsvollen Hingabe ihrer Angehörigen sehr bewusst sind, und sich in vielen Fällen selbst als eine Belastung sehen.

Als eine Trägerorganisati-

Foto: Katharina Kasper ViaSalus GmbH



on mit christlichen Wurzeln versteht die Katharina Kasper ViaSalus GmbH Pflege als einen Akt der Nächstenliebe. Dies gilt selbstverständlich in besonderem Maße für die Pflege von Angehörigen durch Angehörige.

Die Tagespflegeangebote in Dernbach, Horbach und Selters unterstützen diese Menschen, indem sie schwierige häusliche Pflegesituationen entlasten. Sie ermöglichen es Pflegebedürftigen, so lange wie möglich im eigenen Zuhause zu leben. Die Mitarbeiter der Katharina

Kasper ViaSalus GmbH betreuen Tagespflegegäste von Montag bis Freitag in der Zeit von 8 bis 16 Uhr. Der zeitliche Rahmen der Betreuung ist dabei ganz individuell und richtet sich nach den jeweiligen Bedürfnissen. Sie können die Tagespflege an einzelnen oder an mehreren Wochentagen, aber auch stundenweise nutzen.

Im Mittelpunkt der Bemühungen in der Tagespflege stehen neben Freude und Geselligkeit ebenso die Aktivierung und therapeutische Unterstützung sowie die För-

derung der individuellen Fähigkeiten unserer Gäste. Abwechslungsreiche Tagesgestaltungen voller Aktivität füllen die Tage mit Leben und fördern den Aufbau sozialer Kontakte. Die Tagespflege gewährleistet somit nicht nur die pflegerische Versorgung, sondern fördert auch das menschliche Miteinander und wirkt positiv auf die Lebensqualität der Tagespflegegäste. Pflegende Angehörige gewinnen persönliche Freiräume und Kraft zurück, während sie ihre Lieben in guten Händen wissen.

Alles aus einer Hand... In Ihrer Region!



**Seniorenzentrum St. Josef | Dernbach**

[www.st-josef-dernbach.de](http://www.st-josef-dernbach.de)

Telefon 02602 6700-0

**Ignatius-Lötschert-Haus | Horbach**

[www.seniorenzentrum-horbach.de](http://www.seniorenzentrum-horbach.de)

Telefon 06439 89-0

**Seniorenzentrum St. Franziskus | Selters**

[www.st-franziskus-selters.de](http://www.st-franziskus-selters.de)

Telefon 02626 2259-0

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Service Wohnen
- Betreuung demenziell veränderter Menschen
- Palliative Versorgung

**Hilfe Daheim –**

**Ambulanter Pflegedienst**

Dernbach

[www.hilfe-daheim-rlp.de](http://www.hilfe-daheim-rlp.de)

Telefon 02602 684-142

- Häusliche Pflegehilfe und Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Entlastungsleistungen
- Betreuung demenziell veränderter Menschen
- Beratungseinsätze
- Pflegeberatung

Wir beraten Sie gerne. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns vor Ort. Wir freuen uns auf Sie.

# Das Vier-Säulen-Konzept für das Quartier Süd

Neue alternative Wohnformen für Senioren in Montabaur

Das Engagement im Quartier Süd gründet sich auf vier Säulen, die neben dem Angebot moderner Wohnformen für Senioren auch die Verankerung der Bewohner und Gäste in der Gemeinschaft und den Austausch zwischen den Generationen fördern und festigen sollen.

Das Quartiershaus Katharina Kasper bietet mit zwei ambulant betreuten Wohn-Pflegegemeinschaften und weiteren sechs altersgerechten Wohnungen im Service Wohnen gleich zwei alternative Wohnformen für Senioren. Im Quartiershaus befindet sich auch das Quartiersbüro mit einer Pflegeberatungsstelle des ambulanten Pflegedienstes Hilfe Daheim, die den Bewohnern und der Öffentlichkeit bei allen Fragen rund um die Pflege zur Verfügung steht.

Insbesondere die neuen Wohn-Pflegegemeinschaften erweitern hierbei das Ange-

bot an altersgerechten Wohnformen in der Region um ein innovatives Konzept, das den Wünschen und Bedürfnissen pflegebedürftiger Senioren entgegenkommt, die keine Aufnahme in eine stationäre Einrichtung wünschen, aber die Sicherheit und Stabilität einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten suchen. Leben in einer Wohn-Pflegegemeinschaft bedeutet gemeinschaftliche Versorgung mit gemeinschaftlicher Organisation der Pflege in einer kleinen häuslichen Gruppe von 12 Personen.

Gut funktionierende Wohn-Pflegegemeinschaften beruhen zudem auf gemeinschaftlich geteilter Verantwortung verschiedener Bezugspersonen. Neben Pflegefach- und Pflegehilfskräften sowie Alltagsbegleitern, Betreuungs- und Präsenzkraften, werden auch die An- und Zugehörigen sowie bürgerlich engagierte Personen mit einbezo-

gen. Gemeinsam ermöglichen sie den pflegebedürftigen Senioren ein unbeschwertes und erfülltes Leben in der Wohngemeinschaft.

Der Quartierstreffpunkt im Quartiershaus Katharina Kasper, der von Bewohnern des Hauses und interessierten Bürgern genutzt werden kann, wird von einer haus-eigenen Quartiersmanagerin betreut. Der Quartierstreffpunkt ist eine offene Begegnungsstätte für alle Anwohner der Umgebung; ein Ort, der Platz bietet für bürger-schaftliches Engagement, Freizeitaktivitäten und kulturelle Veranstaltungen.

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Quartiershaus Katharina Kasper befindet sich in einem eigens dafür errichteten Gebäude die Tagespflege Katharina Kasper. Hier werden ergänzend zur häuslichen Versorgung eine professionelle Tagesbe-



treuung für pflegebedürftige Senioren angeboten, die abends in ihre eigene Häuslichkeit oder zu ihren Angehörigen zurückkehren.

Foto: Olaf Nitz

## Quartiershaus und Tagespflege Katharina Kasper Quartier Süd | Montabaur



### Wir sind ab sofort für Sie da!

#### Unsere Wohn-Pflegegemeinschaften

- Selbstbestimmtes Wohnen im echten Mietverhältnis
- Eigenes Zimmer mit Bad und großzügige Gemeinschaftsbereiche
- Gemeinschaftliche Versorgung und Organisation in geteilter Verantwortung

#### Unsere Service Wohnungen

- Normales Mietverhältnis mit selbstbestimmtem Wohnen
- Seniorengerechte Wohnung mit eigener Terrasse
- Ruhige Lage mit umliegenden Einkaufsmöglichkeiten
- Nähe zu Ärzten, Pflegediensten und anderen Dienstleistern im Gesundheitsbereich.

#### Unsere Tagespflege

- Pflegerische Betreuung und Aktivierung
- Abwechslungsreiche Tagesgestaltung
- Aufbau sozialer Kontakte
- Teilnahme an kulturellen Angeboten
- Mehr persönlicher Freiraum für pflegende Angehörige

#### Unser Quartierstreff

- Offener Quartierstreff für Jung und Alt
- Informationsabende, Bücherlesungen, Musikveranstaltungen
- Raum für eigene Ideen und Projekte
- Nutzung der Räumlichkeiten für private Feierlichkeiten, Spieleabende oder Familientreffen

Quartiershaus Katharina Kasper  
Stauffenbergallee 9 | 56410 Montabaur  
Telefon 0160 745 73 07  
www.seniorenwohnen-quartier-sued.de

Tagespflege Katharina Kasper  
Stauffenbergallee 7 | 56410 Montabaur  
Telefon 0160 745 73 07  
www.tagespflege-quartier-sued.de

Quartierstreff im Quartier Süd  
Stauffenbergallee 9 | 56410 Montabaur  
Telefon 0160 933 63 793  
www.quartierstreff-montabaur.de

# Feng-Shui schafft Wohlfühl-Räume

Kraft im Büro, Entspannung zu Hause

Besonders in unserer aktuell so dynamischen Zeit ist Fokussiertheit ein wichtiger Aspekt bei unserer Arbeit – und nach einem intensiven Tag entsprechende Erholung. Zu beidem kann unsere Umgebung einen entscheidenden Teil beitragen. Deshalb nutzen auch hierzulande immer mehr private „Häuslebauer“ und namhafte Unternehmen Feng-Shui-Aspekte, um Räume zu schaffen, in denen man sich wohlfühlt.

Früher war es nur dem Kaiser von China und seinen höheren Angestellten vorbehalten, Feng-Shui einzusetzen. Sie wussten um die Kraft der seit Jahrtausenden erprobten Raumkunst, bei der es darum geht, Gebäude, Gärten und Räume nicht nur harmonisch, sondern gleichzeitig abgestimmt auf den Menschen mit seinen jeweiligen Bedürfnissen zu gestalten. Auch in unserer eigenen Kultur suchte man früher gezielt die guten Plätze zum Siedeln, wusste, wo Brunnen, Kirche, Dorfplatz am besten hinpassen.

Die Sehnsucht nach dieser Ursprünglichkeit, nach Geborgenheit, nach einer wohlthuenden Umgebung wächst in unserer schnelllebigen Zeit immer mehr. Entsprechend nimmt die Zahl derer zu, die beispielsweise beim (Um-)Bau ihres Hauses oder ihrer Praxis zwischen 1 und 3 Prozent der Bausumme für eine Feng-Shui-Beratung investieren. Diese kann schon bei der Wahl des passenden Bauplatzes beginnen. Dann folgt in Zusammenarbeit mit dem Architekten die Planung der Hausform nebst Raumaufteilung – bereits mit Blick auf die Ausrichtung des Mobiliars innerhalb der Räume. Dabei steht der Mensch mit seinen Veranlagungen im Mittelpunkt der Betrachtung.

Hieraus abgeleitet geht es natürlich auch um die passende Zuordnung von Farben, Formen und Materialarten beispielsweise für den Fußboden oder die Möbel. Hierzu schaut der Feng-Shui-Experte auf die Natur, auf ihre Abläufe und holt diese ein Stück weit nach innen – im Sinne eines harmonischen Miteinanders von Mensch und Umgebung. Denn passt dies zusammen, fühlen wir uns nicht nur wohl, sondern sind meist fokussierter und damit konzentrierter bei der Arbeit, Kinder können besser lernen, unser Schlaf ist meist erholtener – das alles kann zu un-

serem Wohlbefinden beitragen.

## Der Sonnenlauf inspiriert

Ein wichtiger Faktor bei der Hausplanung ist der Lichtaspekt: So passt aus Feng-Shui-Sicht unter anderem das Schlafzimmer oder die Küche in den Osten – aufwachen und frühstücken mit den ersten Sonnenstrahlen – zumindest im Sommer. Im Südwesten könnte, je nach Hauslage und Lebensgewohnheiten zum Beispiel das Wohnzimmer sein, wo man sich nach getaner Arbeit beim Anblick des Sonnenuntergangs erholen könnte. Doch dies ist das Ideal-Modell. Viel wichtiger sind die Bedürfnisse der Nutzer und die Gegebenheiten vor Ort. Dann gilt es, Herz und Verstand vor die Formeln zu setzen. Auch die Größe der Räume und Fenster ist in bestehenden Gebäuden natürlich ein wichtiges Kriterium. Oder auch Aspekte wie Elektromog und Erdstrahlen.

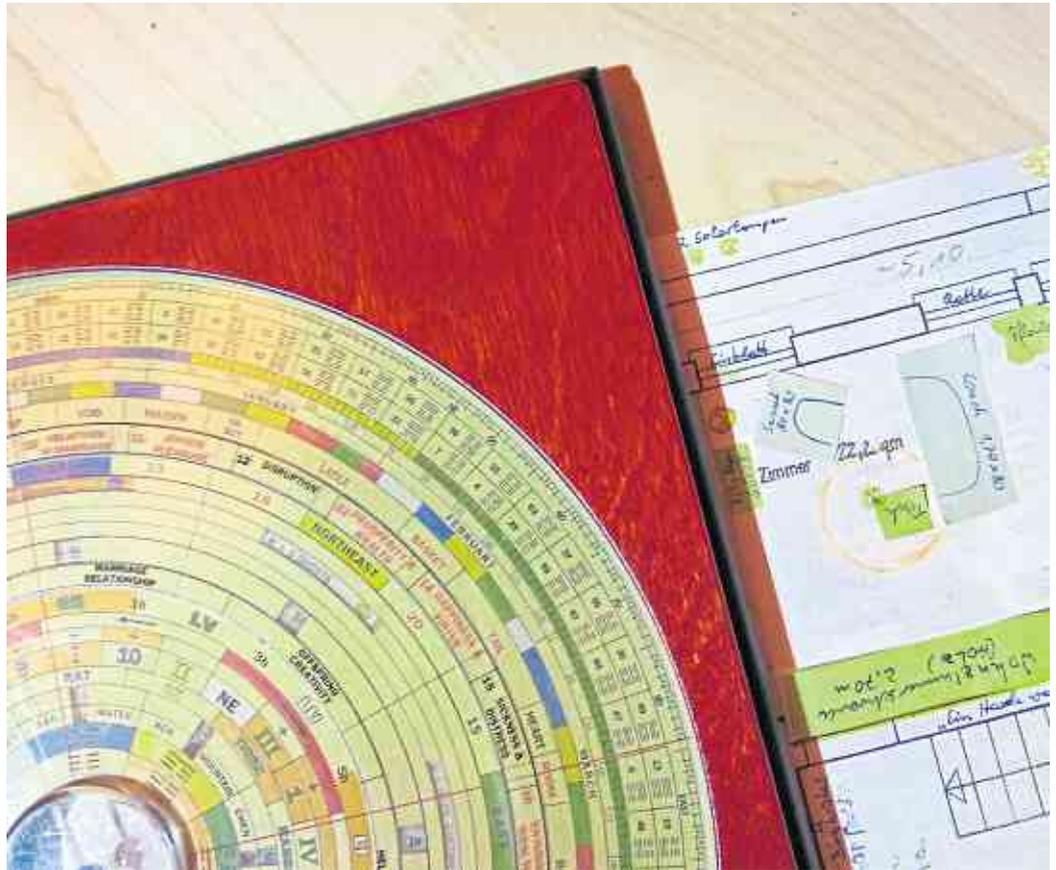
Besonders im Businessbereich ist die Lage des Gebäudes sowie des Eingangs entscheidend: Wie wird der Kunde oder Klient und der Mitarbeiter empfangen? Ist es eine einladende, repräsentative und wertschätzende Gestaltung? Ähnliches gilt natürlich auch für die anderen Räume – und im privaten Bereich.

## Der ganzheitliche Blick

Bleibt man bei den Himmelsrichtungen, so werden diese im Feng-Shui üblicherweise mit einer Reihe von Assoziationen und damit auch Anwendungen bedacht. Ein Beispiel: Der Osten wird auch mit dem Frühling, mit der Kraft des Holzes in Verbindung gebracht, mit der Farbe Grün – darüber hinaus mit den Organen Leber/Galle, denen wiederum die Emotion Wut zugeordnet wird. Die Analyse bestehender Räumlichkeiten kann also Hinweise

## 8 DIY-Feng-Shui-Tipps

- Yin-/ Yang-Balance (im Außen, Drinnen und Innen)
- Balance der 5 Elemente (je Raum mit Akzenten)
- Persönlich förderliche Richtungen nutzen (Kua-Zahl): z.B. für Schreibtisch
- „Geschützt Bereich“: z.B. im Schlafzimmer für das Bett
- „Ruhebereich“ ohne Handy, PC, Spiegel etc.
- Farben (z.B. Himmelsrichtungs-Aspekt oder persönliches Jahreselement)
- Formen und Materialien (ausgewogen/ persönliche Aspekte beachten)
- Mit allen Sinnen gestalten: Steine, natürliche Düfte, Klänge etc.



Dank Feng-Shui können Räume im Eigenheim oder auf der Arbeit in Wohlfühlräume um- oder neu gestaltet werden.

Fotos: Eva Oelerich

auf verschiedene Aspekte geben. Denn die chinesische Kunst und Wissenschaft Feng-Shui ist ursprünglich ein Teil der chinesischen Philosophie, zu der etwa die Chinesische Medizin (TCM) sowie Bewegungskünste (Taiji, Qigong) gehören.

Man betrachtet ein Thema am besten von mehreren Seiten, um den Menschen zu unterstützen, mit seinem Körper, Geist und seiner Seele in Balance bleiben zu können – oder dies wieder zu erreichen. So kann Feng-Shui eingesetzt werden, um Privat- oder Geschäftsgebäude individuell passend zu bauen beziehungsweise zu renovieren. Und es kann zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit gezielt als Analyseinstrument und Impulsgeber genutzt werden.

Dabei ist Feng-Shui nie als Bewertung gedacht, sondern vielmehr als neutrale Bestandsaufnahme nach dem Motto: Wo stehe ich, wo möchte ich hin – und was ist der nächste Schritt in diese Richtung?

## Mehr Lebensqualität

Dass sich unser Inneres im Außen widerspiegelt – und wir über unser Äußeres auch unser Inneres berühren können –, hat bereits Goethe erkannt und in Versform gebracht. Entsprechend lässt sich beispielsweise mit gezielt eingesetzten „Akupunktur-Nadeln im Raum“ etwas bewegen. Die immer wieder angesprochene Reichtumsecke fürs Büro oder die Partnerschaftsecke für zu Hause stammen aus der Bagua-Betrachtung. Mit einer schönen Gestaltung und eventuell einem passenden Accessoire, gibt man dem fokussierten Thema Wertschätzung. Will man jedoch wirklich z.B. seine finanzielle Situation oder seine Partnerschaft stärken, reicht die oft zitierte Geldschale oder das Delphinpaar alleine nicht. Sie sind ein Anker im Außen, um uns daran zu erinnern, unsere Einstellung zu verändern, die wiederum Grundlage dafür ist, dass sich auch die Ursprungssituation verändert. Mit die-

sem ursprünglichen Ansatz von Feng Shui kann ein Unternehmer oder ein Häuslebauer die Erfahrungswissenschaft dazu nutzen, sein Potenzial zu entfalten – und sich zusätzlich in seinen schön gestalteten Lebens- und Arbeitsräumen rundherum wohlfühlen.

## Zur Person



Autorin:  
Susanne Eva Oelerich

Dipl. Ing. (FH)

Feng-Shui-Expertin und  
Fachautorin

# Chaos im Kopf?

Achtsamkeit und Balance mit dem IDOGO®-Stab

Durch ständige Reizüberflutungen, die von außen auf uns einwirken, und Dinge, die sich uns in den Weg stellen, erleben wir schnell Chaos im Kopf. Gedanken werden wie am Fließband produziert und unser Körper verspannt sich. Der Verstand signalisiert: Stop, so kann es nicht mehr weitergehen. Nur allzu oft werden diese Anzeichen begleitet von Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Verdauungsproblemen oder schnellem Herzschlag. Körper und Geist leiden.

## Körper und Geist sind ein Team

Wenn es doch so einfach wäre, den grünen Knopf der Erlösung zu drücken und alle Probleme ließen sich auf einen Schlag beseitigen. Doch so einfach ist es leider nicht, auch wenn wir uns das wünschen. Eine Veränderung funktioniert besonders gut, wenn Körper und Geist zusammgeführt werden. Die beiden sind ein gutes Team, das vergessen wir nur leider viel zu oft. Zunächst kann es hilfreich sein, sich einem

Freund anzuvertrauen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den Rat eines Therapeuten oder eines Coachs in Anspruch zu nehmen, um sich die inneren Themen einmal genauer anzuschauen.

## Raus aus der Falle

Versucht man im geistig aufgewählten Zustand zu meditieren, kann es vorkommen, dass die Gedanken und Sorgen im Kopf immer weiter in einer Art Endloschleife rotieren. Die Stille, die man ursprünglich gesucht hat, befindet sich im Außen, aber nicht im Inneren. Alles ist ruhig, man sitzt still und aufrecht. Kein Geräusch von außen stört die Stille. Alles ist friedlich, nur im Kopf herrscht weiterhin beängstigendes Chaos, das man nicht in den Griff bekommt.

Es braucht etwas, um sich wieder zu erden und ins „Hier und Jetzt“ zurückzukommen. Etwas, das uns ermöglicht, Themen, die uns beschäftigen, anzuschauen und gleichzeitig loszulassen,

entspannt zu atmen und damit Körper und Geist in Einklang zu bringen.

## Veränderungen mit dem Körper spüren

Durch begleitete, sanfte Bewegungsübungen lässt sich so leicht Entspannung auf allen Ebenen erreichen. Die Übungen mit dem IDOGO®-Stab ermöglichen diese Erfahrung auf achtsame Weise. Diese Art der einfach zu erlernenden Qi Gong-Übungen, die mit einem 41 Zentimeter langen Buchenholzstab durchgeführt werden, ist ein Weg, dieses Ziel zu erreichen. Der Geist beschäftigt sich nicht mehr so sehr mit den Problemen des Tages, sondern mit dem Körper. Durch die äußere Haltung des Körpers lässt sich so die innere Haltung beeinflussen. Sicherlich lassen sich durch das Üben mit dem IDOGO®-Stab emotionale oder psychische Probleme nicht direkt lösen, doch der Umgang mit ihnen oder aber die Einstellung dazu können sich dadurch verändern. Diese

Übungen machen uns sensibel dafür, zu spüren, wie es uns geht. Sie geben uns Möglichkeiten an die Hand, über den Körper auf diese Befindlichkeiten einzuwirken.

## Zur Person



Fotos: privat

Autorin:  
Pia Forkheim

Ganzheitliche Coach und  
IDOGO® -Stab Trainerin

[www.forkheim-coaching.de/chaos-im-kopf/](http://www.forkheim-coaching.de/chaos-im-kopf/)

## Fünf Tipps, die Ordnung im Kopf schaffen:

- Vertrauen Sie sich einer Freundin oder einem Freund, einer Therapeutin/Therapeut oder einem Coach.
- Schreiben Sie Ihre Gedanken auf. So lernen Sie sich selbst besser kennen.
- Suchen Sie sich eine Entspannungsform, in der Sie lernen loszulassen, damit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen können.
- Begegnen Sie sich nicht allzu kritisch, sondern wertschätzend.
- Finden Sie ein Wort des Dankes für Ihren Tag.

Anzeige

# Fasten mit Yoga verbunden

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen - Bald neue Kurse

Heilfasten hat viele Menschen überzeugt als Mittel, um Körper und Geist zu reinigen und zu entlasten. Yoga und Anwendungen der Naturheilkunde können die Wirkung erhöhen. Yoga-Lehrerin Anja Hecker und Heilpraktikerin Beate Türk berichten von ihren Erfahrungen.

## Was bringt es, vier, fünf Tage auf feste Nahrung zu verzichten?

**Beate Türk:** Der Körper entfernt Abfallprodukte, Entzündungsherde können reduziert werden, der Blutdruck sinkt, es erfolgt eine langsame Gewichtsabnahme.

Heilfasten ist auch ein guter Start in eine Ernährungsumstellung.

**Anja Hecker:** Das Bewusstsein für den Körper wird geweckt und die Achtsamkeit für seine Bedürfnisse und



Beate Türk (links) und Anja Hecker aus Höhr-Grenzhausen verbinden Heilfasten mit Yoga.

Foto: privat

Möglichkeiten. Das schafft Vertrauen in die Fähigkeit, gut für sich zu sorgen.

## Wie unterstützen Sie das?

**Anja Hecker:** Mit individuellen Körper- und Atemübun-

gen sowie Achtsamkeits- und Meditationsanleitungen. Das unterstützt und harmonisiert körperliche und emotionale Prozesse. Außerdem wirkt Yoga tief entspannend und beruhigt das so wichtige vegetative Nervensystem.

**Beate Türk:** Zuerst finden Einzelgespräche statt. Die Naturheilkunde hilft bei der Entgiftung mit Einreibungen, Wickeln, Fußbädern. Wir sind viel draußen und genießen die Zeit, gute Gespräche, die tägliche Fastensuppe und am Ende das gemeinsame Fastenbrechen. Viele Teilnehmer melden sich gleich für den nächsten Kurs an.

► Neue Kurse: Infos und Anmeldungen und Telefon 02624/945506 oder unter [www.naturheilpraxis-tuerk.de](http://www.naturheilpraxis-tuerk.de)

**weitsicht**  
yoga - räume für begegnungen

Einzelunterricht  
Gruppenunterricht  
Meditation

Anja Hecker  
Yogalehrerin BDY/EYU [www.weitsichtyoga.de](http://www.weitsichtyoga.de)

**Naturheilpraxis**  
Beate Türk, Heilpraktikerin

**Schwerpunkte**  
Altersleiden  
Arthrose  
Rheumatische Erkrankungen  
Stresserkrankungen  
Allergien  
Heilfastenbegleitung

**Methoden**  
Lasertherapie  
Akupunktur  
Wirbelsäulenthherapie  
Massagen  
Blutegeltherapie  
Heilpflanzen  
Vitamin-Infusionen

02624 - 945506 [www.naturheilpraxis-tuerk.de](http://www.naturheilpraxis-tuerk.de)

Seit 2006 in Höhr-Grenzhausen



# KIEFERORTHOPÄDIE MONTABAUER

Dr. Regina Hardt



**Kieferorthopädie Montabaur**  
Fachpraxis für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

**Dr. Regina Hardt**  
Fachzahnärztin

Bahnhofsplatz 6  
56410 Montabaur

Tel. 0 26 02 / 26 69  
Fax 0 26 02 / 838 62 72

info@kfo-montabaur.de  
www.kfo-montabaur.de

ALLE KASSEN

Perfekter Standort am  
ICE-Bahnhof  
(nahe Schulen + FOC)

Wohlfühlatmosphäre

Freundliches und  
erfahrenes Team

Unsichtbare Zahnspangen  
(Invisalign®, Lingualtechnik)

Digitales Röntgen mit  
geringer Strahlendosis

Kurze  
Behandlungszeiten

Schnelle  
Bracketsysteme

Biokompatible Materialien

Intensive Betreuung

Über 26 Jahre  
Berufserfahrung

Kompetenz



**WE MAKE YOU SMILE!**





Eine gute, gründliche Mundhygiene beugt Karies und vor allem Parodontitis wirksam vor und kann so helfen, teuren Zahnersatz zu vermeiden. Fotos: djd/www.tepe.com

# Kleiner Aufwand, große Wirkung

Mundhygiene ist eine gute Investition

Gesundheit ist ein kostbares Gut, zu dem man aktiv beitragen kann. Insbesondere bei der Mundgesundheit gilt: Wer seine Zähne gut pflegt und damit gesund erhält, unterstützt auch seine Allgemeingesundheit auf lange Sicht und kann damit noch Geld sparen.

### Mit guter Mundhygiene teuren Zahnersatz vermeiden

Zahngesundheit ist ein wesentlicher, aber oft auch wesentlich unterschätzter Teil der Allgemeingesundheit. Eine Parodontitis etwa erschwert die Therapie von Diabetes und ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Lungenentzündungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Neben Karies ist sie auch ein Hauptgrund für Zahnverlust. Zahnverlust bedeutet in der Regel Zahnersatz, und der kann teuer werden: Ein einziges Implantat samt Aufbau kann ohne Versicherung eine Eigenleistung von mehreren Tausend

Euro kosten. In manchen Fällen ist Zahnersatz unvermeidbar. Eine regelmäßige, gründliche Mundhygiene aber beugt Karies und vor allem Parodontitis wirksam vor und kann so helfen, Zahnersatz zu vermeiden.

Zähne putzen ist dabei immer die Basis, dennoch entfernt es nur etwa 60 Prozent der bakteriellen Plaque. Denn

jeder Zahn hat fünf Seiten, Zahnbürsten erreichen in der Regel aber nicht die Zahnzwischenräume. Die Reinigung der Zahnzwischenräume mit den individuell passenden Hilfsmitteln wie Interdentalbürsten und Zahnseide sorgt dafür, dass so viel Plaque wie möglich gründlich entfernt wird. Das ist eine Routine, die sich jeder Mensch

mit etwas Motivation und Selbstdisziplin aneignen kann.

Zudem sollte man jährlich, auch ohne akute Beschwerden, zum Check-Up beim Zahnarzt gehen: Zahnfleischerkrankungen beginnen und verlaufen anfangs oft un bemerkt ohne Schmerzen, aber der Experte erkennt sie früh und kann sich gemeinsam mit

dem Patienten dem Zahnerhalt widmen.

### Patient muss bei der Parodontistherapie mitwirken

Der aktuellen Deutsche Mundgesundheitsstudie zufolge ist jeder zweite Erwachsene zwischen 35 und 44 Jahren moderat bis schwer von einer Parodontalerkrankung betroffen, bei älteren sind es noch mehr. Parodontitis kennt viele Risiken: Neben bakterieller Plaque fördern Rauchen, bestimmte Krankheiten, das Alter oder Stress die Krankheit. Sie kann nicht vollständig geheilt, aber gut behandelt und kontrolliert werden. Parodontistherapie ist heute sehr wirksam, besonders, wenn rechtzeitig behandelt und dauerhaft unterstützt wird und der Patient dabei verantwortungsvoll mitzieht. Durchschnittlich verliert so selbst ein Patient mit aggressiver Parodontitis nur alle zehn Jahre einen einzigen Zahn. *djd*



# Schnupfen schnell loswerden

Warum Zink und Ruhe unseren Körper gegen Viren stärken können

Wenn die Nase läuft und der Kopf brummt, wird es höchste Zeit, das Immunsystem richtig zu stärken. Denn nur so können wir einen beginnenden Schnupfen schnell wieder loswerden. Eine Möglichkeit, etwas für unsere Abwehr zu tun, ist es, bei den ersten Anzeichen einer Erkältung die Zink-Speicher aufzufüllen. Das Spurenelement kann die Dauer der Erkrankung verkürzen, wenn es innerhalb der ersten 24 Stunden nach Beginn der Erkältungssymp-

tome eingenommen wird. Das zeigen Studien. Denn Zink ist für das Immunsystem unverzichtbar. Ein Mangel schwächt daher die Abwehrkräfte. Weil es häufig schwierig ist, den Zinkbedarf des Körpers allein über die Nahrung zu decken, können wir einen Mangel mit einem Präparaten aus der Apotheke ausgleichen

Drei wirksame Strategien, die dabei helfen, den Schnupfen schnell wieder loszuwerden, finden sich unter [www.rgz24.de/Schnupfen-schnell-loswerden](http://www.rgz24.de/Schnupfen-schnell-loswerden). Insgesamt gilt es, sofort zu handeln und den Anfängen der Erkältung einen Riegel vorzuschieben – mit Ruhe, einem heißen Tee und viel Schlaf. Zusätzlich sollte man den Körper mit viel Flüssigkeit versorgen, also zum Beispiel reichlich Hühnerbrühe schlürfen und zum Nachtschlafen ein paar Beeren naschen, die viel Vitamin C

enthalten. Mit einer Spülung aus Salzwasser und durch Inhalieren mit Kräuterdampf wird die verstopfte Nase frei. Arzneimittel wie Antibiotika helfen in der Regel wenig, denn sie bekämpfen nicht die Ursache des Übels, nämlich die Erkältungsviren. Antibiotika wirken gegen Bakterien und sollten erst genommen werden, wenn der geschwächte Körper sich damit infiziert hat – was infolge einer Erkältung geschehen kann. Dazu sollte dann ein Arzt um Rat gefragt werden.

### Umfeld vor Viren schützen

Ein Nieser – und schon ist die Erkältung über eine Tröpfcheninfektion an den Partner oder andere Personen im Umfeld weitergetragen. Um das zu verhindern, sollten wir immer in die Armbeuge niesen. Und weil die Viren ebenfalls über Händeschütteln und Schmierinfektionen weitergegeben werden, sollten vor allem in der Erkältungszeit die Hände gründlich gewaschen oder sogar desinfiziert werden.. *djd*

**Wer seine Hände gründlich wäscht, verhindert das Ausbreiten von Erkältungsviren.**

Foto: djd/Wörwag/Zinkorot/Corbis



**Ab ins Bett und viel schlafen - so werden wir eine Erkältung schnell wieder los.**

Foto: djd/Wörwag Pharma/thx



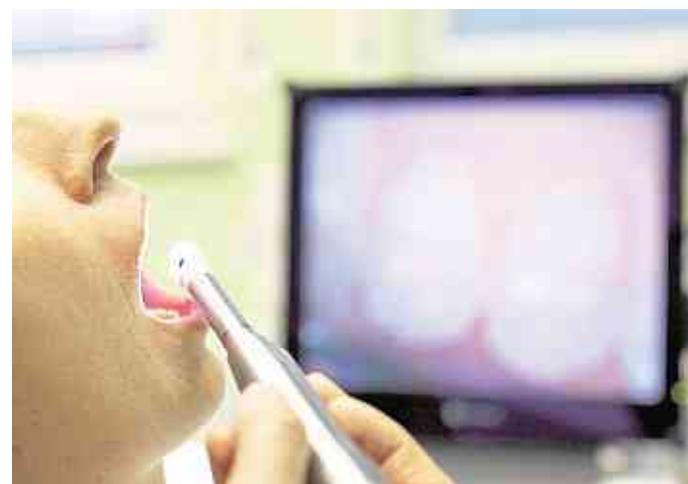
Anzeige

## Qualität und Nachhaltigkeit

Zahnarztpraxis Kramann - De Friend-Kläs - Hübinger in Hör-Grenzhausen

Die Zahnarztpraxis Kramann - De Friend-Kläs - Hübinger verbindet hochwertige zahnmedizinische Behandlungen und individuelle Ästhetik-Lösungen in angenehmer Atmosphäre. Neben der Qualität und Nachhaltigkeit der Behandlungen legen die Ärzte und das gesamte Team darüber hinaus großen Wert auf eine persönliche Betreuung und Herzlichkeit im Umgang mit den Patienten.

Eine offene, verständliche und ehrliche Beratung ist fester Bestandteil der Philosophie. Das Ärzteteam nimmt sich Zeit für die Patienten, berücksichtigt ihre Bedürfnisse und Wünsche. Therapien in „Fließbandabfertigung“



gibt es in der Hör-Grenzhausener Praxis nicht – bei der Therapiewahl richten sich die Ärzte stets nach der indi-

viduellen Situation der Patienten unter Einbeziehung sämtlicher Aspekte, die die Gesundheit betreffen.

Foto: Martin Scherag



**Villa Habile**

**Praxis für Ergotherapie  
J. Eisbach**

[www.villa-habile.de](http://www.villa-habile.de)

**Buchfinkenstr. 6  
56412 Daubach,  
Tel: 02602-6865302**

**Gontermannstr. 25  
57518 Betzdorf  
Tel: 02741-3500**

**ZAHNÄRZTE AUF DER HAIDE**  
KRAMANN DE FRIEND-KLÄS HÜBINGER  
Auf der Haide 26a · 56203 Hör-Grenzhausen  
Tel.: 0 26 24 / 24 37 · [www.med-zahn.de](http://www.med-zahn.de)

**110-jähriges  
Praxisjubiläum**

**UNSERE ZERTIFIZIERTEN TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE:**

- Implantologie
- Parodontologie (Zahnfleischbehandlung)
- Endodontie (Wurzelkanalbehandlung)
- Restaurative Funktionsdiagnostik und -Therapie (Behandlung von Kiefergelenkserkrankungen)
- Ästhetische Zahnheilkunde

**ZUSÄTZLICH BIETET IHNEN DIE PRAXIS:**

- barrierefreier Zugang für Behinderte
- 12 praxiseigene Parkplätze
- hausinternes Dentallabor
- Notfallsprechstunde täglich um 11<sup>00</sup>

Dr. V. De Friend-Kläs

Dr. A. Hübinger

Dr. T. Kramann

ZA A. Kläs

# Der Körper ist die Bühne, auf der die Seele ihr Schauspiel aufführt

Das Schauspiel heißt: Leben

Foto: kei907 - stock.adobe.com



Wir Menschen bestehen aus einem dreifachen Organismus: Körper, Seele und Geist. Kein Teil funktioniert ohne den anderen. Das bedeutet aber auch: Ist eine Ebene krank, sind es auch die anderen. Nutzt es dann etwas, im Rahmen einer symptombezogenen Behandlung nur einen Teil, meistens den Körper, zu therapieren?

Der Begriff ganzheitliche Behandlung findet hier seinen Ansatz. Jeder Gedanke, jede Emotion, unsere ganze Lebenshaltung hat seine Wirkung auf unsere Haut, auf das Muskelsystem, die Organe und die Nerven. Wir können an der Haltung eines Menschen schon seine psychische Verfassung erkennen: Ist sein Auftreten locker, fröhlich und entspannt, geht er gerade und aufrecht, dann scheint alles in Ordnung.

Wenn Kummer und Leid einen Menschen beherrschen, wirkt sein Körper kraftlos und gebeugt. Wenn in ihm die Angst sitzt, dann wirkt er steif und verkrampt. Jeder merkt doch, wenn uns ein wütender

Mensch gegenüber tritt. Die Bühne (der Körper) zeigt uns also am Bühnenbild schon einen Teil des Schauspiels. Ein Beispiel: Mann/Frau leidet unter immer wiederkehrenden Rückenschmerzen (zum Beispiel mittlere Brustwirbelsäule). Symptombehandlung heißt in diesem Fall: Der Patient bekommt Schmerzmittel und Physiotherapie, um die körperlichen Symptome zu lindern.

Der ganzheitlich arbeitende Therapeut erkennt den segmentalen Bezug der einzelnen Wirbel zu den Organsystemen, in diesem Fall zu Magen, Leber und Galle. In der Anamnese werden sich in diesem Bereich Probleme finden lassen. Jeder einzelne Wirbel hat einen bestimmten Bezug zu unseren Organsystemen und jedes System hat einen speziellen Bezug zu unserer psychischen Verfassung.

Bleiben wir jedoch bei unserem Schmerzpatienten: Was liegt ihm denn so schwer im Magen? Was kann er nicht richtig verdauen? Welche Situation seines momentanen Lebens findet er zum Erb-

chen? Ebenso auf Leber oder Galle bezogen kann man die Fragen stellen: Welche Laus ist ihm über die Leber gelaufen, oder warum läuft die Galle über? (Anmerkung: Gallensteine sind versteinerte Wut!)

Kann man in einem solchen Fall den Ärger oder die Wut oder die Enttäuschung mit Schmerzmitteln oder Physiotherapie beheben? Lernen wir die einzelnen Wirbel als Teil einer funktionierenden Kette kennen, dann erkennen wir ihren segmentalen Bezug, und die ihr innewohnende psychosomatische Bedeutung. Der Mensch wird krank, weil er Lebensregeln missachtet. Er sagt „ja“ obwohl er „nein“ meint und vieles mehr. Das beeinträchtigt seinen energetischen Fluss. Das macht ihn unzufrieden und letztlich krank.

*Störende Ereignisse* sind Änderungen in unserem energetischen Zustand. Ereignisse, die den inneren Gleichklang durcheinanderbringen. *Kurzfristige Störungen* sind die alltäglichen Angriffe und Widerstände, die uns berühren, treffen oder

durchdringen. Auf diese Störungen reagiert der Magen-Darm-Trakt. Anamnestisch werden wir Wirbelblockaden finden in den Segmenten, die für den Magen-Darm-Trakt zuständig sind.

*Mittelfristige, störende Ereignisse* sind länger andauernde, immer wiederkehrende, immer neu entflammte Angriffe auf unsere innere Ordnung. Diese Störungen versucht die Leber zu beheben. Die Leber wird energetisch belastet, ohne schulmedizinisch auffällige Werte zu zeigen. Die entsprechenden Segmente werden blockiert sein.

*Die lang anhaltenden Störungen* können scheinbar nie richtig gelöst werden. Der Mensch fühlt sich ohnmächtig ausgeliefert. Er versucht, die negativen Themen im Inneren zu vergraben. Die Störungen kosten sehr viel Energie bei dem Versuch, sie zu kompensieren. Es sind sehr hartnäckige und schier unauflösbare Fesseln. Der Volksmund sagt dann: „Es geht mir an die Nieren.“ Es ist ein Hinweis auf sehr tiefe, verborgene, ungelöste

Themen. Es sind unsere Vorstellungen, die uns das Leben so schwermachen: „Das macht man nicht!“ – „Ich kann doch nicht einfach ...“ Das „Ja-Sagen“, obwohl man Nein meint – gut sein wollen. Seinen Mann stehen müssen, besonders als Frau?? All das führt zu Energieverlust.

Jedes Wirbelsegment ist Dokument für (fehlerhafte) Denkmuster. Auflösen lassen sich diese Denkmuster sehr elegant durch systemische Familienarbeit.

Ganzheitliches Arbeiten erfordert umfangreiches Wissen von Anatomie, Physiologie und Pathologie. Das Wissen um das Wesen des Menschen, seiner Psyche, seines Charakters und seines Verhaltensmusters. Jeder Mensch ist einzigartig. Keine Behandlung gleicht also der anderen. Eine gründliche Anamnese ist selbstverständlich. Mimik und Gestik, das gesprochene Worte oder der Klang der Sätze sind Faktoren, die das ganze Spektrum seines Zustandes erkennen lassen. *Heilpraktiker Peter Hebel*

# Bewegung statt Winterblues

Wer in der dunklen Jahreszeit Sport treibt, tut viel fürs Wohlbefinden

Wird es draußen ungemütlich und kalt, fällt es vielen schwer, sich zum Sport zu motivieren – lieber macht man es sich auf dem Sofa bequem. Dabei ist regelmäßige Bewegung in der Herbst- und Winterzeit genauso wichtig wie im Sommer. Sport steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und wirkt dem „Winterblues“ entgegen. Und

schließlich ist das Angebot an interessanten Indoor-Sportarten groß, sodass jeder etwas Passendes finden kann.

Ein Sport, der den Kreislauf in Schwung bringt, den ganzen Bewegungsapparat beansprucht und ordentlich Kalorien verbrennt, ist zum Beispiel Badminton. Ob im Doppel oder Einzel: Der gesellige Sport eignet sich für jedes Alter. Noch dynamischer ist Squash, ein Powersport, der viel Spaß macht und den Körper optimal trainiert. Einsteiger, die über wenig Schlagkraft verfügen, sollten die blauen Bälle wählen, die leicht auf eine schnelle Geschwindigkeit gebracht werden können. Ein Vorteil dieser beiden Sportarten: Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht nötig, die Plätze können flexibel gebucht werden. Am besten verabredet man mit einem Partner eine feste Zeit. Auch bei vielen anderen Ball-

sportarten wie Fußball, Tennis oder Volleyball kann auf Indoor-Varianten ausgewichen werden. Inzwischen bieten einige Indoor-Sportanlagen sogar die Möglichkeit für Beach-Volleyball – Sommerfeeling inklusive.

Da man bei allen Sportarten ordentlich ins Schwitzen kommt, empfehlen sich atmungsaktive, elastische Outfits, die den Schweiß nach außen ableiten. Um den Flüssigkeits- und Mineralienverlust beim Schwitzen auszugleichen, sollten Freizeitsportler viel trinken. Geeignete Getränke sind dünne Saftschorlen und Mineralwasser.

Zumba, Cycling, TRX-Schlingentraining oder andere Trendsportarten werden meist in Fitnessstudios angeboten – mit einer Zehnerkarte kann man die einzelnen Kurse ausprobieren. Auch viele Kletterhallen bieten ein umfangreiches Kursangebot an – mit ausgeklügelten Routen für jedes Leistungsniveau. Wer nicht schwindelfrei ist, für den kann Bouldern eine gute Alternative sein. *djd*



**Badminton kann nahezu jeder spielen. Viele Indoor-Sportanlagen bieten den Sport an.**

Foto: master1305 - stock.adobe.com



**TRX ist ein sehr effektives Training, da der ganze Körper mithilfe seines Eigengewichtes trainiert wird und unter ständiger Anspannung steht.**

Foto: bernardbodo - stock.adobe.com

Anzeige

## Pflege – Betreuung – Beratung

Ambulantes Pflegeteam Licht GmbH in Weidenhahn: Neue Räumlichkeiten ab Mitte 2019 – Neue Parkanlage für die Sommermonate

Persönliche Betreuung und Pflege durch das Ambulante Pflegeteam Licht. Dies bewerten nun zum wiederholten Mal die Kunden des Pflegeteams Licht mit der Note „sehr gut“. Denn bestmögliche Beratung, Betreuung und Pflege ist der Anspruch seit der Gründung 2008. Individuelle Betreuung für pflegebedürftige Menschen nach dem Motto „Nichts ist unmöglich“ ist das Ziel des Pflegeteams.

Mit dem Grundsatz „ambulant vor stationär“ bietet das Pflegeteam Licht darüber hinaus pflegebedürftigen Menschen in Wohngemeinschaften eine Alternative zum klassischen Pflegeheim. Eigenständig bestimmen die Bewohner ihren Alltag und können sich in die Gemeinschaft einbringen.

Im Sommer 2015 wurde in Weidenhahn die Tagespflege eröffnet. In der Einrichtung erhalten ältere oder pflege-



**Die Tagespflege soll 2019 in ein neues Gebäude einziehen.**

Foto: privat

bedürftige Menschen Betreuung und Hilfestellungen durch engagiertes Fachpersonal. Sie verbringen den Tag in Gemeinschaft mit anderen und können so soziale Kontakte pflegen. Während des Tages gibt es unterschiedliche Beschäftigungsmöglichkeiten, angefangen bei den täglichen Gymnastikübungen über gemeinsames Kochen, Gesell-

schaftsspiele bis zu Spaziergängen. Die Mahlzeiten werden in der Gemeinschaft eingenommen. Ein Fahrdienst zum Holen und Heimfahren steht den Gästen selbstverständlich zur Verfügung.

Aufgrund der positiven Resonanz der Gäste wird derzeit ein neues Gebäude errichtet, in das die Tagespflege ab Mitte 2019 einziehen wird. Durch den Neubau wird in Zukunft mehr Raum zur Verfügung stehen. Neben zusätzlichen Beschäftigungsräumen sowie Ruhemöglichkeiten entsteht eine kleine Parkanlage, die im Sommer zum Verweilen einlädt.

Wer Interesse an dem Angebot hat, sollte unverbindlich und rechtzeitig mit dem Pflegeteam für eine ganzheitliche Betreuung und Beratung Kontakt aufnehmen. Dazu gehört insbesondere auch die Feststellung des Hilfebedarfes durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen.

### Intensivpflege



## Pflegedienst Schäfer

**Inhaberin: Jana Schäfer**

- Grundpflege
- Verhinderungspflege
- Behandlungspflege
- kostenlose Beratung in Pflege- u. alltäglichen Angelegenheiten

- betreute Senioren wohngemeinschaft
- Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- u.v.m.

**Info unter:**  
**02666/4186550**

**56244 Weidenhahn · Am Bins 2**

AP

Ambulantes Pflegeteam Licht GmbH



## Pflege - Betreuung - Beratung

- ambulante Pflege im eigenen Haushalt
- Wohngemeinschaften mit 24-h Betreuung
- Verhinderungspflege
- Tagespflege
- Hauswirtschaft
- Wundversorgung
- Essen auf Rädern
- kostenlose Pflegeberatung
- Pflegegutachten
- Pflegeschulungen
- Hausnotruf



Ein guter Tag beginnt mit der richtigen Pflege!

info@ap-licht.de  
Tel.: 02666-1536

Friedhofstr. 15  
56244 Weidenhahn

www.ap-licht.de  
Fax: 02666-911875



Polizisten gehören zu der Berufsgruppe, in der es häufig zu einer Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) kommen kann. Foto: Photographee.eu - stock.adobe.com

# Wie verarbeite ich traumatische Erlebnisse richtig?

Ursachen - Auswirkungen - Hilfe

Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens schreckliche, traumatische Situationen. Die einen „stecken das so weg“ – andere wiederum haben ihr Leben lang daran „zu knabbern“. Doch warum ist das so? Und muss es sein, dass diese Erlebnisse uns ein Leben lang belasten?

## Ursachen

Häufig ist die Ursache für ein traumatisches Erlebnis ein Verkehrsunfall oder ein medizinischer Notfall wie etwa ein Herzinfarkt. Auch Missbrauch im Kindesalter, Vergewaltigung oder andere Gewaltverbrechen wie Folter in Gewahrsam der Stasi können Menschen so traumatisieren, dass sie die Erinnerung an die schrecklichen Ereignisse nicht mehr loslässt. Ein erhöhtes Risiko tragen von Berufs wegen Mitarbeiter im Rettungsdienst, Notärzte, Polizisten oder auch Feuerwehrleute.

Eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine stille Krankheit. Viele wissen nicht einmal, dass sie zu den Betroffenen gehören. Sie halten Flashbacks, also unvermittelt und ohne Vorwarnung ins Bewusstsein einschließende Schreckensbilder, jahrelang wiederkehrende Albträume, permanent erhöhte Wachheit und andauernde Schlaflosigkeit für völlig normal. Eine chronische PTBS kann genauso stumpfsinnig machen wie eine Demenz und Menschen aus ihrem Alltags- sowie Arbeitsleben katapultieren. Es gehört

zu den faszinierenden Eigenheiten des menschlichen Gedächtnisses, dass die präventive Therapie einer PTBS auch dann noch möglich ist, wenn das auslösende Unheil bereits passiert ist. Der Grund dafür: Während und nach einer existenziell bedrohlichen Situation verändern sich Körper und Gehirn tiefgreifend. Die Überflutung durch Stresshormone stellt den Organismus auf Höchstleistung und Kampf oder Flucht ein. Die akute Reaktion lässt den Blutdruck steigen, sie lenkt den Blutfluss von der Haut und den Verdauungsorganen hin in Richtung Gehirn und Muskulatur.

Auf der einen Seite funktioniert im Alarmzustand das Einspeichern von Informationen sehr gut. Der Mensch soll sich merken, wo die Gefahr auf ihn lauerte, um dem Risiko in Zukunft möglichst aus dem Weg zu gehen. Auf der anderen Seite ist das Abrufen von Informationen erschwert.

Das kennen viele aus der Schule oder von der Bühne: Extremer Stress kann zu einer völligen Gedächtnisblockade führen. Man erinnert sich nicht mehr daran, was man sagen wollte – aber die Peinlichkeit bleibt einem ein Leben lang präsent.

## Auswirkungen

In den Wochen nach dem traumatischen Erlebnis erleben Betroffene das Unheil im Geiste immer wieder. Unwillkürlich erscheinen die aufwühlenden Bilder vor ih-

rem inneren Auge, die Geräusche, die Geräusche – so, als wären sie wieder mittendrin. Zusätzlich können Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationschwäche oder Gereiztheit auftreten. Bis zu vier Wochen kann diese akute Phase der Verarbeitung eines katastrophalen Ereignisses dauern. Oft stellen sich Betroffene dann die Frage: „Werde ich verrückt?“ Es handelt sich hierbei aber um völlig normale Reaktionen des Menschen auf ein unnormales und belastendes Ereignis.

Mit der Zeit schwächen sich normalerweise diese Re-

## Zur Person



Fotos: privat

Autorin:  
Fred Müller

Heilpraktiker für Psychotherapie, Gesprächstherapeut und Krisenintervention

Internet: [www.psychotherapie-westerwald.de](http://www.psychotherapie-westerwald.de)

aktionen von alleine ab. Bei der überwiegenden Mehrheit der traumatisch Geschädigten heilen Körper und Seele von selbst wieder. Wenn die Reaktionen jedoch über einen längeren Zeitraum (mehr als vier Wochen) andauern, sollte dringend Hilfe in Anspruch genommen werden. Denn dann liegt eine ernsthafte Erkrankung, die „Posttraumatische Belastungsstörung“ (PTBS) vor. Bei drei bis acht Prozent der Menschen – die epidemiologischen Zahlen variieren stark – wird das Leiden chronisch. Als wäre die Uhr ihres Lebens angehalten, durchleiden die Patienten das traumatische Ereignis immer wieder. Auslöser der Erinnerungen sind oft völlig harmlose Reize. Betroffene meiden daher alles, was mit den schrecklichen Erlebnissen in Verbindung stehen könnte.

## Ein Beispiel:

Einen Kriegsveteranen auf Familienausflug kann der harmlose Knall eines platzenden Luftballons so in Panik versetzen, dass er sich unter ein Auto verkriecht und dort stundenlang voller Angst verharrt. Bei einer unbehandelten PTBS steigt das Risiko für Suchterkrankungen, Depressionen, Suizid und andere psychische Erkrankungen stark an. In schlimmen Fällen verflacht ihr Gefühlsleben komplett.

## Wer ist gefährdet?

Aber warum bekommt der eine nach einem Unglück eine

PTBS – und der andere nicht? Man weiß es nicht genau. Risikofaktoren scheinen grundsätzlich eine überdurchschnittliche emotionale Erregbarkeit sowie das subjektiv erlebte Leid und Bedrohungsgefühl zu sein. Auch die Rolle des Menschen als Verursacher eines Unglücks übt einen starken Einfluss aus. Wer als Kind einen Missbrauch ertragen musste, hat noch als Erwachsener ein erhöhtes Risiko, wenn ihm ähnliches widerfährt. Außerdem lässt jedes weitere traumatische Erlebnis die Wahrscheinlichkeit für eine Erkrankung massiv ansteigen.

## Wie kann geholfen werden?

Um eine PTBS zu überwinden ist therapeutische Hilfe notwendig. Die Therapie zielt darauf ab, dass die Traumatisierung und der seelische Stress aufgelöst wird.

## Woran erkennen Sie einen guten Therapeuten?

Der Therapeut klärt als erstes den Betroffenen und im Idealfall auch die Familie über die Erkrankung auf. Die Behandlung fokussiert sich auf das erlebte Trauma. Bei der Traumatherapie kommt die Gesprächstherapie zum Einsatz. Hierbei ist es von besonderer Wichtigkeit, dass der Therapeut einführend (empathisch) und wertschätzend gegenüber dem Betroffenen ist. Als weiteres Therapieziel sollten auch die Begleitsymptome wie Angst oder Depressivität abgebaut werden.

# Heilung durch Handauflegen

Reiki kann helfen, Schmerzen zu lindern

Bis alternative Heilverfahren den Weg in die Schulmedizin finden, vergehen meist viele Jahre. Der Grund dafür ist verständlich: Schließlich lassen sich die positiven Effekte durch Akupunktur, Hypnose oder Reiki nicht immer wissenschaftlich erklären. So zahlen Krankenkassen Akupunkturbehandlungen bei chronischen Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich beispielsweise erst seit etwa zehn Jahren – dabei existieren Belege für Akupunkturbehandlungen bereits aus der Zeit vor Christi Geburt. Auch bei Reiki, das bisher von Schulmedizinern und Wissenschaft häufig belächelt wurde, könnte ein langsames Umdenken stattfinden. Grund dafür ist nicht zuletzt der Erfolg von Reiki-Behandlungen im Unfallkrankenhaus Berlin.

Was bedeutet Reiki?

Reiki ist ein Konzept aus der Esoterik. Der Begriff setzt sich aus den japanischen Wörtern „Rei“ (Geist, Seele) und „Ki“ (Lebensenergie) zusammen. Dabei versucht der Behandelnde durch das Auflegen der Hände und eine

Symbolarbeit Reiki-Energie zu kanalisieren und die Gesundheit des Behandelten positiv zu beeinflussen. Mit Reiki-Anwendungen sollen die körperliche, seelische, soziale Gesundheit und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Auch sollen Reiki-Anwendungen dabei unterstützen, Krankheiten zu überwinden. Dabei kann Reiki Ärzte, Diagnosen, Therapien und Medikamente nicht ersetzen. Viel mehr dient es als Unterstützung bei medizinischen oder alternativmedizinischen Behandlungen.

Um Reiki-Anwendungen durchführen zu können, werden Schüler von Reiki-Lehrern ausgebildet und können vier verschiedene Grade erreichen. Beim ersten Grad soll der Reiki-Kanal geöffnet werden, beim zweiten Grad werden die Schüler in drei Reiki-Symbole eingeführt, der dritte Grad – auch Meistergrad genannt – beinhaltet die Einweihung auf das „Meistersymbol“. Mit dem vierten Grad werden Reiki-Schüler dann schließlich selbst zu Reiki-Lehrern.

## Kritik an Reiki

Die Wirksamkeit von Reiki-Anwendungen wird kontrovers diskutiert, denn ein wissenschaftlicher Beleg für die Wirksamkeit konnte bis heute nicht erbracht werden. Zwar haben viele Studien Reiki und die Wirksamkeit in Bezug auf die Heilung von Krankheiten untersucht, doch zeigten diese entweder keinen positiven Effekt oder die Ergebnisse waren aufgrund methodischer Schwächen im Studienaufbau nicht nutzbar. Die Anwender alternativer Heilmethoden kritisieren hingegen das Vorgehen bei standardisierten Studien, da sich diese nicht auf alternative Heilmethoden übertragen ließen.

## Reiki im Unfallkrankenhaus Berlin

Entgegen der vorherrschenden Meinung der meisten Schulmediziner bietet das Unfallkrankenhaus Berlin bereits seit vielen Jahren Reiki-Anwendungen an. Auch hier war die Skepsis anfangs groß. Doch was in kleinem Rahmen auf experimenteller Basis

startete, hat sich längst als fester Bestandteil der Entspannungs- und Schmerztherapie etabliert. Denn anders als viele Kritiker, vertrauten die verantwortlichen Ärzte der Unfallklinik weniger auf Studienergebnisse als mehr auf die eigenen Therapieerfolge und die Meinungen der Patienten. Und deren Feedback fällt sehr eindeutig aus: Laut einem Bericht des Berliner Tagesspiegels gaben 2012 rund 87 Prozent der behan-

delten Patienten an, Reiki habe ihnen die meisten Schmerzen genommen. So stieg auch in den vergangenen Jahren die Zahl der Reiki-Behandlungen und Behandler kontinuierlich an.

Ob es Reiki gelingt, zukünftig in Krankenhäusern als seriöse Behandlungsmethode anerkannt zu werden, bleibt abzuwarten – in Berlin haben sich Reiki-Anwendungen jedenfalls bereits etabliert. Daniela Rau

Anzeige

## Fachgerechte Beratung zu allen Wunden

Intelligentes Wundmanagement durch High-Tech Gerät „MolecuLight“

Am 1. Oktober eröffnete das Team der Wundversorgung Kespe neue Räumlichkeiten im Ärztehaus Dr. Schuster/Hötzl in der Bahnhofstraße 39 in Montabaur. Aufgrund des hohen Zuspruchs der Patienten soll eine umfassende und dauerhafte Betreuung durch eine Fachkraft und Wundexpertin vor Ort sichergestellt werden.

Hohe Qualität wird durch die fachliche Beratung von Patienten in Verbindung mit

dem Vertrieb von Verbandmitteln ermöglicht. Das Team arbeitet mit allen hausärztlichen und fachärztlichen Praxen zusammen. Rezepte für Verbandstoffe können zu Händlerpreisen abgegeben oder auch mit allen Krankenkassen abgerechnet werden. Hierbei werden alle führenden Hersteller und Originalmarken vertreten. Im Angebot befinden sich zudem Produkte zur Sicherstellung der Hygiene in der Wundversor-

gung – zum Beispiel Einmalpinzetten und Einmalhandschuhe. Patienten und Kunden werden gerne fachgerecht beraten.

Mittels moderner Technik wie dem MolecuLight-Systemgerät für intelligentes Wundmanagement sind die Spezialisten in der Lage, in kürzester Zeit ohne Abstrich Keime in der Wunde zu entdecken und kenntlich zu machen sowie die Wundgröße zu vermessen. Auch das Thema Kompressionsversorgung mit seinen verschiedenen Anforderungen wird umfassend berücksichtigt.

Selbstverständlich werden weiterhin Hausbesuche bei den Wundpatienten wie gewohnt nach Anfrage beziehungsweise Termin vorgenommen. Die Mitarbeiter sind sowohl im Innen- wie im Außendienst tätig und in ständiger Fort- und Weiterbildung.



Das Team (von links) Gabi Wörner, Bettina Wunderlich, Dorothea Kespe, Tanja Marx, Cornelia Birenfeld. Foto: Olaf Nitz

## ...Orthopädie... SCHUHMACHEREI WEIDLICH

Inhaber: Benjamin Weidlich · Orthopädienschuhmachermeister

Qualität aus Meisterhand seit 1951!

### Unsere Leistungen für Sie:

orthopädische Maßschuhe · Einlagen nach Maß  
Schuhzurichtungen · Schuhreparaturen · Sporteinlagen

Emser Straße 2a  
56203 Höhr-Grenzhausen

Telefon 0 26 24 / 41 43

Web [www.orthopaedie-weidlich.de](http://www.orthopaedie-weidlich.de)



WIR HABEN DAS PFLASTER FÜR IHRE WUNDEN!



+ Wundberatung und Wundversorgung

+ Verbandmittel

+ Sprechstundenbedarf

### Wundversorgung Kespe

Wundexpertin ICW – Medizinproduktberatung  
Bahnhofstraße 39 | 56410 Montabaur

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 8.30 Uhr - 12.30 Uhr; Di. & Do.: 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

Tel.: 0 26 02 - 9 99 60 04 | Mobil: 01 60 - 96 76 65 79

[www.wundversorgung-kespe.de](http://www.wundversorgung-kespe.de)

Termin nach Absprache

# Gute Erholung in der Nacht – Mehr Power für den Tag

Mehrere Methoden verhelfen zu gesundem Schlaf – Schlaf raubende Dinge sollte man dringend unterlassen

**Schlaflosigkeit – kennen Sie das?** Ab und an nicht gesundheitsgefährdend, bei dauerhafter Schlaflosigkeit jedoch steigert sich das Risiko für eine geschwächte Immunabwehr und eine vermehrte Schmerzwahrnehmung. Auch das Leistungsvermögen am Tag und das Unfallrisiko sind heraufgesetzt. Gesunder Schlaf lässt sich aber am wenigsten mit dem Willen beeinflussen. Was hilft hier?

## Die richtige Ernährung für einen guten Schlaf

Die Art der Ernährung beispielsweise entscheidet darüber, wie gut und erholsam wir schlafen. Zu viele gesättigten Fette und zu viel Zucker sorgen für schlechten und unruhigen Schlaf.

## Tägliche körperliche Bewegung

Ebenso wirkt sich körperliche Bewegung auf unsere Schlafqualität aus. Demnach sind

die meisten Schlafstörungen auf ein zu hohes Stresshormon-Level im Blut zurückzuführen, das am ehesten durch Bewegung gesenkt werden kann.

## Ausreichende Entspannung

Nicht nur durch Sport, sondern auch durch ausreichende „Atempausen“ tagsüber können wir das Stresslevel senken. Dafür reichen oftmals schon dreimal vier bis fünf Minuten, in den wir uns zurückziehen, uns eine gedankliche Pause gönnen und dabei tief ein- und ausatmen.

**Warum ist ein erholsamer Schlaf so wichtig?** An den Tiefschlaf sind zahlreiche regenerative Prozesse des Organismus gekoppelt. Immunsystem, Knochen, Muskeln, Haut, Blut, Körperzellen, Hormonsystem, all das wird vornehmlich im Tiefschlaf repariert und aufgebaut.

Über die Werkzeuge hinweg wird meist eine Schlafschuld aufgebaut. Insbesondere wenn wir gestresst sind, ist das viel zu frühe Aufwachen

## Zur Person



Fotos: privat

Autorin:  
Juliane Klein

Geprüfte Präventologin

[www.juliane-klein-gesundheit.de](http://www.juliane-klein-gesundheit.de)

Ein Schlafräuber ist die Tatsache, dass die Arbeitswelt auch das Privatleben durchdringt. Diese hat Konsequenzen. Zeiten der Entspannung, des Abschaltens und Regenerierens werden immer geringer. Wir fühlen uns gestresst.

**Warum schlafen besonders gestresste Menschen so schlecht?** Wenn wir unter Stress stehen, ist der Herzschlag und der Blutdruck erhöht. Die Muskeln sind angespannt und die Hirndurchblutung ist erhöht. Auch die Stresshormone kreisen vermehrt im Körper. Dies führt nicht gerade zu der für den Schlaf notwendigen Ruhe, Gelassenheit, Müdigkeit, Entspannung und Abkühlung.

**Was können wir nun tun, damit wir einen erholsamen und gesunden Schlaf haben?** Wichtig für einen guten Schlaf, sind Einschlafrituale vor dem Zubettgehen.

► Weiter auf der nächsten Seite

REHAMED



## Tagesklinik für Ambulante Rehabilitation, Physiotherapie und Ergotherapie

REHAMED GmbH – Saynstr. 38 – 57627 Hachenburg  
Tel.: 0 26 62/94 08 80 - Fax.: 94 08 82  
[www.rehamed-hachenburg.de](http://www.rehamed-hachenburg.de)

Anzeige

## Bewegen, beleben, befreien

Physiotherapie Montabaur unterstützt dabei, den Körper zu stärken

Seit der Praxisübernahme im Januar 2016 stellen die studierte Physiotherapeutin Carolin Klein (B.Sc.) und ihr junges engagiertes Praxisteam die Patientenversorgung in der Peterstorstraße 9 in Montabaur sicher. In den hellen, modernisierten und großzügig geschnittenen Räumlichkeiten der Praxis Physiotherapie Montabaur werden die Patienten mithilfe umfassend erstellter Therapiekonzepte individuell behandelt. Die Genesung wird unterstützt durch stetige Anpassung der Behandlungsmethoden an die erworbenen Fortschritte.

Bei akuten und chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, nach Unfällen oder anderen Verletzungen gilt es, das körperliche Wohlbefinden zu stärken. Auch die Gesundheitsförderung im Vorfeld hat einen hohen Stellenwert.

„Beweglich werden und bleiben“ lautet das Ziel. Mit Wärme- und Elektrotherapie kann die Behandlung kombi-



Foto: Physiotherapie Montabaur

niert werden. Die verbesserte Durchblutung steigert das Wohlbefinden und stärkt den Körper maßgeblich. In der ruhigen und entspannten Atmosphäre der Praxis finden Maßnahmen zur Entspannung und Schmerzlinderung statt. Neben den Behandlungsräumen steht auch ein Sport- und ein Schlingentischraum zur Verfügung.

Im Hochschulstudium in Heidelberg erwarb Carolin Klein ihr Staatsexamen und ihren Bachelorabschluss sowie ihre praktischen Kenntnisse und den wissenschaftli-

chen Hintergrund für die tägliche Arbeit am Patienten. Sie absolvierte Weiterbildungen im Bereich der Trainingstherapie, Lymphdrainage und gerätegestützten Krankengymnastik. Im Anschluss war sie als leitende Physiotherapeutin in einer Praxis in Limburg a.d. Lahn tätig. Im Medizinischen Versorgungszentrum Limburg gestaltete sie in Zusammenarbeit mit den Ärzten die Therapie der Patienten in der Orthopädie, Unfallchirurgie, Neurologie und Schmerztherapie mit differenzierten Fertigkeiten.

pm  
physiotherapie  
MONTABAUR



- ✓ Physiotherapie
- ✓ Manuelle Lymphdrainage
- ✓ Elektro- & Wärmetherapie
- ✓ Schlingentisch-Behandlung
- ✓ Faszientechniken

Carolin Klein

Peterstorstraße 9 · 56410 Montabaur  
TEL. 0 26 02 – 26 16  
[info@physiotherapie-montabaur.de](mailto:info@physiotherapie-montabaur.de)  
[www.physiotherapie-montabaur.de](http://www.physiotherapie-montabaur.de)



Behandlungstermine nach Vereinbarung.

Hierzu zählen Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder PMR. Auch das Schreiben einer „To-do-Liste“ hilft, um nicht nachts im Bett über unerledigte Dinge nachzudenken. Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten sind ebenfalls hilfreich. Man sollte weder zu früh noch zu spät ins Bett gehen. Man sollte auf den Körper hören, er signalisiert, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen. Und Schlaflose neigen dazu, zu lange im Bett wach liegen zu bleiben, frei nach dem Motto: „Wenn ich schon nicht schlafen kann, so brauche ich wenigstens Ruhe“. Dies führt zu Anspannung und Grübeln.

**Welche Bedeutung hat die körperliche Betätigung?** Prinzipiell fördert regelmäßige Bewegung einen erholsamen Schlaf. Aktive Menschen schlafen tiefer und länger als Couchpotatoes, denn ihr Körper muss sich im Schlaf regenerieren. Außerdem unterstützt Sport den Abbau von Stress. Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollte man keinen Sport treiben, denn Kreislauf, Stoffwechsel und Muskeln sind noch lange aktiv.

#### Die Schlafumgebung ist sehr wichtig

Verbannen Sie alle Schad-

stoffe aus dem Schlafzimmer. Denken Sie bei der Benutzung von Smartphone, Computer und Fernsehen an das blaue Licht, welches die Geräte ausstrahlen. Dies verhindert die Bildung des notwendigen Schlafhormons. Wenn Sie trotz allem schlaflos im Bett liegen helfen verschiedene Methoden: Seien Sie ihr eigener Fernseher – schreiben Sie im Bett liegend gedanklich ein Drehbuch für einen eigenen Film. Setzen Sie dabei alle Sinne ein (Sehen, Hören, Riechen, Tastsinn, Geschmackssinn). Bevorzugen Sie Handlungen, die eine Entspannung begünstigen, ein schöner Urlaub, ein Spaziergang oder ein Konzert.

Die Paradoxe Intervention, die Stimuluskontrolle, die Kognitive Umstrukturierung bei Ein- und Durchschlafstörungen und die Grübelstopptechnik sind weitere Methoden, die Ihnen helfen können, die Schlaflosigkeit in den Griff zu bekommen.

Es gibt auch viele Nahrungsmittel und Getränke, die einen erholsamen Schlaf stören können. Rotwein am Abend kurbelt den Kreislauf an und aktiviert den Organismus. Zwar schläft man mit Rotwein schneller ein, doch erlebt man damit keinen re-

generativen Schlaf. Wer zu Schlafstörungen neigt, sollte gegen 18 bis spätestens 20 Uhr – idealerweise etwas Gesundes, nur eine kleine Mahlzeit, nicht zu fett – zu sich nehmen und sich gemütlich zwischen 22 und 23 Uhr in Richtung Schlafzimmer bewegen. Auch zu viel Zucker und ein hoher Insulinspiegel sorgen für Unruhe und Schlaflosigkeit.

#### Welche Nahrungsmittel unterstützen das Einschlafen?

Nahrungsmittel, durch die Melatonin im Körper gebildet werden kann wie Hafer (in Form von Haferflocken), Mandeln oder Cashewkerne und Kakao unterstützen den Schlaf. Kirschen (Kirschsaff) enthalten das Hormon Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Nehmen Sie auch genügend Magnesium zu sich zum Beispiel über Lebensmittel oder Getränke. Der Mineralstoff hilft, die Muskeln zu entspannen – eine wichtige Voraussetzung für tiefen Schlaf.

Es gibt auch viele Heilpflanzen, die beim problemlosen Einschlafen und Durchschlafen unterstützend wirken. Dazu zählen beispielsweise Baldrian, die Passionsblume, der Lavendel oder auch Hopfenblüten.



Es gibt einige Methoden, um der Schlaflosigkeit entgegenzuwirken.  
Foto: Dan Race - stock.adobe.com

Anzeige

## UF & PT PREMIUM FITNESS

Schon ein Jahr geöffnet, der Erfolg gibt ihnen recht

Der Fitnessmarkt in Deutschland boomt mehr denn je und auch die Anzahl an Fitnessangeboten im Westerwald wächst stetig weiter. Umso schwieriger ist es nun zu entscheiden, welches das richtige Konzept für einen selbst ist. Die Universal Fitness & Personal Training GmbH (UF & PT) in der Stauffenbergallee 3 in Montabaur (Quartier Süd) ist davon überzeugt, dass der Schlüssel zum Erfolg in der persönlichen und individuellen Betreuung mit qualifizierten Personal Trainern liegt.

Am 1. September feierte UF & PT GmbH ihr einjähriges Unternehmen. Auf diesem Wege möchte das Team die Gelegenheit nutzen, sich bei all seinen Kunden herzlich zu bedanken, die das junge Unternehmen in seinem Gründungsjahr so zahlreich unterstützt haben.

Bei monatlich circa 1000 geleisteten, zielgerichteten und individuellen Personal Trainingseinheiten verbrennt

das Personal Training Studio durchschnittlich rund 500 Kilo Körperfett, baut etwa 150 Kilo Muskelmasse auf, beseitigt Rückenschmerzen und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Diesen großen Erfolg erreicht UF & PT durch regelmäßige und feste Termine, durch ständige Leistungskontrollen, durch die persönliche Betreuung der hochqualifizierten Personal Trainer und Ernährungsexperten und der daraus folgenden zielgerichteten, planmäßigen und systematischen Trainings- & Ernährungsplanung.

Die Universal Fitness & Personal Training GmbH macht es für jeden Menschen möglich, zu ähnlichen Konditionen wie in einem konventionellen Fitnessstudio, eine qualitativ hochwertige, individuelle und zielorientierte Eins-zu-Eins-Betreuung mit diversen Zusatzleistungen (wie beispielsweise kostenlose Elektrolytgetränke oder die kostenlose Benutzung des So-

lariums), einer Menge Spaß und einer enormen Aussicht auf Erfolg zu erhalten.

Zu den angebotenen Dienstleistungen zählen: Personal Training, Partner Personal Training, EMS Training (Elektromuskelstimulationstraining), Partner EMS Training, Ernährungsberatung (zum Beispiel mit der 21-Tage-Stoffwechselkur), funktionelles Training, 60+ Senioren Fitness (Mo. bis Fr. 9 bis 12 Uhr), betriebliches Gesundheitsmanagement, Kleingruppentraining, Outdoortraining Wettkampfvorbereitungen, Vereinscoaching und vieles mehr.

► Wer sich mehr individuelle Betreuung wünscht und von dem Premium Konzept der Universal Fitness & Personal Training GmbH angesprochen fühlt, kann unter der Telefonnummer 02602/950 23 33 oder über die Website [www.UFundPT.de](http://www.UFundPT.de) ein erstes kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch vereinbaren.

**ANGELA KISSSEL**

Jetzt auch im Westerwald

- Zentrum für systemische Beratung
- Coaching
- Mediation
- Beratung bei Wiedereingliederung
- Systemische Paar- und Familientherapie im Westerwald

Westerwaldstr. 4  
56203 Höhr-Grenzhausen  
Telefon: 02624 - 9525853  
E-Mail: [hallo@angela-kissel.de](mailto:hallo@angela-kissel.de)  
Internet: [www.angela-kissel.de](http://www.angela-kissel.de)

**UF & PT**  
UNIVERSAL FITNESS & PERSONAL TRAINING GMBH

**100 %**  
PERSONAL TRAINING

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

**UF & PT GmbH**  
Stauffenbergallee 3  
56410 Montabaur

Tel.: 02602 9502333  
Info@UFundPT.de  
[www.UFundPT.de](http://www.UFundPT.de)

**Öffnungszeiten**  
Mo. - Fr.: 8 - 22 Uhr  
Sa.: 8 - 18 Uhr  
So.: Nach Vereinbarung

# IHR KIEFERORTHOPÄDISCHES KOMPETENZZENTRUM in **Westerburg**, **Montabaur**, **Koblenz** und **Emmelshausen**

adjami.de

## Über 30 Jahre Erfahrung - Ein kompetentes Team

Die Erfahrung des Vaters gemeinsam mit den modernen Behandlungstechniken der Söhne garantiert einen hohen Qualitätsstandard in Diagnostik und Therapie



30  
• JAHRE • YEARS • JUBILÄUM • SEIT 1985



**ADJAMI ORTHODONTICS**  
FACHZAHNÄRZTE FÜR KIEFERORTHOPÄDIE

## LEISTUNGSSPEKTRUM:

- Digitale Kieferorthopädie.
- Unsichtbare Behandlung durch Invisalign®.
- Schnelle und erfolgreiche Behandlung mit dem Damon-Bracket-System.
- Einsatz von Minipins.
- Zahnspange von innen mit WIN®.
- Kiefergelenksanalyse und -Behandlung.
- Die TAP Schiene - Effiziente Hilfe gegen Schnarchen.
- Stabilisierung mit Retainer.

Videobrille zum Filme gucken während die feste Zahnspange geklebt wird



Wir designen  
Dein perfektes

# Lächeln



MARKTPLATZ 6,  
**02663.8478**  
56457 WESTERBURG

W

KONRAD-ADENAUER-PLATZ 6,  
**02602.17770**  
56410 MONTABAUR

M

FRIEDRICH-EBERT-RING 50,  
**0261.988.639.00**  
56068 KOBLENZ

K

RHEIN-MOSEL-STRASSE 63  
**06747.953.9090**  
56281 EMMELSHAUSEN

E



Dr. Adjami

f /dr.adjami | i /adjamiorthodontics | www.adjami.de