



# STRAFFER, GESÜNDER UND GLÜCKLICHER IN DEN SOMMER

## HI, ICH BIN SUSANNE

Schönheit, Wohlbefinden und Selbstvertrauen – all das hängt für mich zusammen. Ich liebe es, Menschen dabei zu unterstützen, sich in ihrem Körper rundum wohlfühlen, sich zu entspannen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Ob durch gezielte Body-Treatments oder eine Typveränderung im Friseursalon – mein Ziel ist es, dir zu helfen, deine individuelle Schönheit zu unterstreichen und neue Energie zu tanken.

## MEINE QUALIFIKATIONEN

- Friseurmeisterin & Inhaberin von Liebshaar Frisüre
- Spezialistin für Haarverlängerung
- Expertin für Bodyforming & ästhetische Körperbehandlungen

Mit meiner Erfahrung und Leidenschaft begleite ich dich auf dem Weg zu deinem persönlichen Wohlfühl-Ich!

## SERVICES



### BODYSHAPE – FIGURFORMUNG & HAUTSTRAFFUNG

Mit unserer BodyShape-Behandlung unterstützen wir dich dabei, deine Silhouette zu definieren und dein Wohlbefinden zu steigern. Durch gezielte Ultraschall-Technologie wird der Stoffwechsel des Fettgewebes angeregt, sodass Fett und Giftstoffe effektiv ausgeschieden werden. Gleichzeitig sorgt Elektrostimulation für den Aufbau der Tiefenmuskulatur, eine gestraffte Haut und ein aktiviertes Lymphsystem – und das alles in einer entspannten Liegeposition.



### POWERCHAIR - EFFEKTIVES BECKENBODENTRAINING

Der PowerChair ist der einfachste und gleichzeitig effektivste Weg, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken – ganz ohne Anstrengung. Durch elektromagnetische Wellen wird eine tiefe Muskelstimulation erreicht, die speziell nach Schwangerschaft, bei nachlassender Muskulatur oder altersbedingten Veränderungen für neue Stabilität sorgt. Ein starker Beckenboden verbessert nicht nur die Körperkontrolle, sondern kann auch Beschwerden wie Blasenschwäche reduzieren und das persönliche Wohlbefinden, einschließlich des Sexuallebens, positiv beeinflussen. Bereits nach 4 bis 6 Sitzungen sind spürbare Veränderungen möglich.

## INFO UND KONTAKT

Dein Augenblick Koblenz | Am Zenthof 6 | 56072 Koblenz  
+49 15906565672 | abnehmenimliegenko@googlemail.com



SHSPE  
FORMING SALON



## FITNESS

DURCHSTARTEN UND FIT BLEIBEN  
FÜNF EINFACHE IDEEN FÜR EIN VITALERES LEBEN 20

## GESUNDHEIT

IST ES GÜRTELROSE? | SO ERKENNEN SIE'S 4

VERDACHT AUF DEMENZ |  
DREI TIPPS FÜR DEN ARZTTERMIN 6

AUSGEZEICHNETE QUALITÄT FÜR IHRE AUGEN |  
ZEISS VISION EXPERTE HARTKORN OPTIK 16

EISENMANGEL |  
KENNEN SIE DIESE DREI FAKTEN? 18

ERKÄLTET | HILFT HÜHNERSUPPE WIRKLICH? 19

## TIPPS

KLEINE LEBENSRETTETTER | KLEINKIND-ELTERN  
SOLLTEN IMMER MEDIZINKOHLLE ZU HAUSE HABEN 8

HYGIENE IM ALLTAG SCHÜTZT |  
IMMER MEHR MENSCHEN WISSEN DAS 9

WER ZAHLT WAS |  
HILFSMITTEL ZUR ERLEICHTERUNG DES ALLTAGS 10

PFLEGETIPPS | FÜR DAS HÖRGERÄT 12

SCHMERZSALBE ODER TABLETTE |  
WAS IST DIE BESSERE WAHL? 14

EMPFINDLICHE HAUT IM ALTER? |  
DIESE FÜNF DINGE TUN GUT 22



20



8



12

### IMPRESSUM | CARE.

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG 26. APRIL 2025

HERAUSGEBER | Verlag für Anzeigenblätter GmbH  
Mittelrheinstraße 2-4 | 56072 Koblenz | 0261 9281-0 | Fax 0261 9281-29  
info@der-lokalanzeiger.de | www.der-lokalanzeiger.de

GESCHÄFTSFÜHRERIN | Litsa Papatitsa  
VERLAGSLEITUNG | René Kuhmann | verantwortlich für Anzeigenteile  
SONDERAUFGABEN | Christian Thielen | Prokurist  
REDAKTION | Daniel Korzilius | verantwortlich im Sinne des Presserechts  
Alle unter der Anschrift des Verlages

SATZ | sapro GmbH | Koblenz  
VERTRIEB | Mittelrhein LastMile GmbH | Koblenz  
DRUCK | Druckerei Hachenburg · PMS GmbH | Hachenburg

### FOTONACHWEISE | CARE.

STOCK.ADOBE.COM | deagreez Titelseite | Prostock-studio Seite 4 |  
kuesl Seite 6 | Anna Pecherskaia Seite 8 | Pixel-Shot Seite 12 | kei907 Seite 14 |  
Denira Seite 18 | Yakobchuk Olena / Viktor Koldunov / MP2 Seite 20/21 |  
Rido / igishevamaria Seite 22/23

DPA | Bernd Weißbrod Seite 13 | HARTKORN OPTIK | Seite 16

fitness  
gesundheit  
pflege



## IST ES GÜRTELROSE? SO ERKENNEN SIE'S

**e**s tut irgendwie weh, man will sich kratzen, und dann ist da noch so ein Abgeschlagenheitsgefühl: Diese Symptome sind erst einmal unspezifisch, können aber auch auf eine Gürtelrose hindeuten. Kerstin Lommel, Chefärztin der Dermatologie und Allergologie im Helios Klinikum Berlin-Buch, erklärt, wie man eine Gürtelrose erkennt und welche Behandlung helfen kann.

### WIE ENTSTEHT EINE GÜRTELROSE?

Die Gürtelrose (Herpes zoster) ist eine Nerven-erkrankung und wird durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst – dasselbe Virus, das im Kindesalter

Windpocken verursacht. Nach Abklingen der Windpocken bleibt das Virus „schlafend“ in den Nervenzellen des Körpers zurück und kann Jahre später wieder aktiv werden. „Besonders häufig tritt eine Gürtelrose bei Menschen ab 50 Jahren auf oder in Phasen, in denen das Immunsystem geschwächt ist“, so Lommel.

### TYPISCHE SYMPTOME DER GÜRTELROSE

Erste Symptome können Schmerzen in den betroffenen Hautbereichen, Abgeschlagenheit, Berührungsempfindlichkeit und Fieber sein. Eine Gürtelrose tritt in der Regel nur einseitig an Armen, Beinen

oder Rumpf auf - oder auch am Kopf, wenn der Trigeminusnerv betroffen ist. Ein bis zwei Tage nach den ersten Beschwerden komme der charakteristische Ausschlag: „Das eindeutigste Symptom für eine Gürtelrose ist ein Hautausschlag bestehend aus in Gruppen stehenden Bläschen auf geröteter Haut in den betroffenen Arealen“, so die Fachärztin. „Die Bläschen sind mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt und verkrusten nach einigen weiteren Tagen.“

### SCHNELLE BEHANDLUNG – FÜR EINEN MILDEREN VERLAUF

Bereits bei ersten Anzeichen einer Gürtelrose sollten Betroffene kurzfristig eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen: Um einen möglichst komplikationsfreien Krankheitsverlauf zu erreichen, sollte die Behandlung mit einer antiviralen Medikation möglichst früh beginnen, rät Lommel. „Im besten Fall in den ersten Stunden nach dem Auftreten des Ausschlags auf der Haut.“ Außerdem können Schmerz-

mittel eingenommen werden, eine entsprechende Hautpflege den Juckreiz lindern und antiseptische Maßnahmen verhindern, dass auch noch eine bakterielle Infektion hinzukommt.

Die Gürtelrose bildet sich bei den meisten Menschen nach etwa fünf bis sieben Tagen zurück. Verläuft sie jedoch schwerer, werden Betroffene stationär aufgenommen und medizinisch überwacht.

### VORSICHT: ANSTECKUNGSGEFAHR

Die Flüssigkeit in den Bläschen ist ansteckend und kann durch Schmierinfektionen übertragen werden. Patientinnen und Patienten können die Ansteckungsgefahr für ihre Mitmenschen gering halten, indem sie den Ausschlag möglichst gut bedecken. Im Gesichtsbereich ist das aber schwierig. Daher sollte dann vor allem der Kontakt mit Schwangeren, Kindern und Menschen mit Immunschwäche gemieden werden.

## EIN ORT ZUM WOHLFÜHLEN

### Pflege, die den ganzen Menschen sieht

Der Schritt in eine Senioren-Residenz ist kein leichter. Das wissen wir – und genau deshalb wollen wir Ihnen hier ein echtes Zuhause schaffen. Dabei bieten wir ein wertschätzendes, dem ganzen Menschen zugewandtes Pflegekonzept, was man für ein gutes Leben benötigt.



Unser Leitungsteam ist stets für Sie da!



Unsere schönen Bewohnerzimmer sind barrierefrei und können individuell eingerichtet werden.



Wir haben den Anspruch, dass sich unsere BewohnerInnen und MitarbeiterInnen bei uns rundum wohlfühlen!

### Unsere Leistungen auf einen Blick:

- + Vollstationäre Pflege und Betreuung
- + Pflege dementiell Erkrankter
- + Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- + Barrierefreie Einzelzimmer

Haben Sie Fragen zu den Leistungen unserer Residenz?

Oder möchten Sie sich bei uns beruflich engagieren?

**Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.**

**Alloheim Senioren-Residenz „Theresiahaus“ | Fr. Sema Celik**  
[www.alloheim.de/koblenz](http://www.alloheim.de/koblenz)



# VERDACHT AUF DEMENZ

## DREI TIPPS FÜR DEN ARZTTERMIN

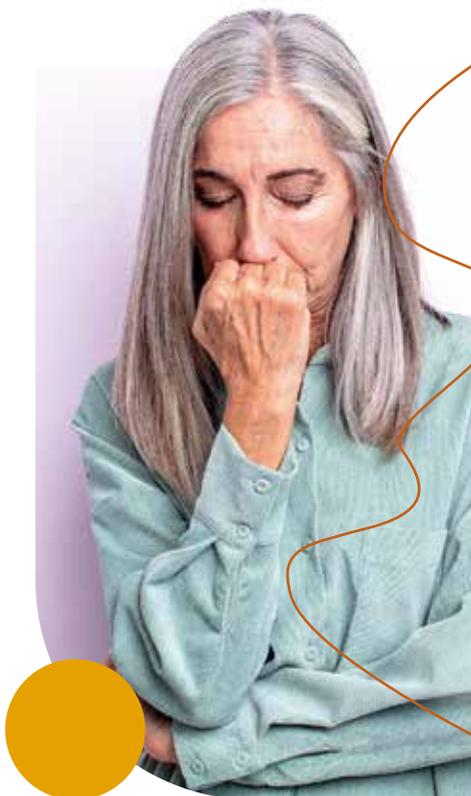
**m**oment, wo liegt der Schlüssel? Und: Der Name der Nachbarin aus dem zweiten Stockwerk scheint wie ausradiert aus dem Gedächtnis, wie heißt sie noch? Hinter Vergesslichkeit im Alter kann Demenz stecken, muss es aber nicht. Die Ursache der Gedächtnisprobleme sollte aber auf jeden Fall ärztlich abgeklärt werden, rät die Alzheimer Forschung Initiative (AFI). Erste Anlaufstelle dafür ist der Hausarzt oder die Hausärztin – und damit jemand, der die eigene Krankheitsgeschichte in aller Regel gut kennt. Er oder sie kann anschließend an einen Facharzt oder eine Fachärztin für Neurologie oder Psychiatrie überweisen oder an eine Gedächtnissprechstunde bzw. -ambulanz in einem Klinikum. Hier kommen drei Tipps für den ersten Termin:

### 1 EINE BEGLEITPERSON MITNEHMEN

Die Demenz-Experten raten Betroffenen, ein Familienmitglied oder eine andere nahestehende Person zum Arzttermin mitzunehmen. Grund: Wie das Umfeld die Gedächtnisprobleme wahrnimmt, liefert wichtige zusätzliche Informationen für die ärztliche Diagnose.

### 2 IN RUHE DIE SYMPTOME NOTIEREN

Etwas Wichtiges vergessen – das will man bei so einem Arzttermin unbedingt vermeiden. Gut vorbereitet ist, wer sich vorab alles Wichtige aufgeschrieben hat. Orientieren kann man sich dabei zum Beispiel an folgenden Fragen: Wann hat man die Vergesslichkeit bei sich erstmals bemerkt? Gibt es weitere Veränderungen – zum Beispiel in Verhalten oder Stimmung? Treten die Beschwerden zu bestimmten Tageszeiten auf und wie lange dauern sie? Wodurch verbessert oder verschlechtert sich die Vergesslich-



keit? Und: Wie stark schränken die Beschwerden im Alltag ein? Auch wenn es schmerzt: Bei der Beantwortung dieser Fragen ist Ehrlichkeit wichtig, nur so ist eine verlässliche Diagnose möglich.

### 3 EINEN ÜBERBLICK ÜBER MEDIKAMENTE HABEN

Ältere Menschen nehmen oft eine Vielzahl von Medikamenten ein. Die Arzneimittel können untereinander Wechselwirkungen haben, worunter auch die Gedächtnisleistung leiden kann. Der Arzt oder die Ärztin sollte daher wissen, welche Medikamente genau man einnimmt. Dazu zählen verschreibungspflichtige Medikamente ebenso wie frei verkäufliche Präparate, Nahrungsergänzungsmittel etwa. Die AFI rät, sie alle entweder in einer Liste zu sammeln – oder in einem Beutel, den man zum Arzttermin mitbringt.

# PARACELSUS

die Gesundheitsakademien

## Entdecken Sie Ihre Berufung: Aus- und Weiterbildungen in der Naturheilkunde bei Paracelsus

Sie sind auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung und möchten Menschen auf dem Weg zur Gesundheit helfen? Dann sind Sie bei den Paracelsus Gesundheitsakademien genau richtig. Paracelsus steht seit Jahrzehnten für hochwertige und praxisnahe Aus- und Weiterbildungen im Bereich Naturheilkunde, Psychologie, Osteopathie, Tierheilkunde, Ernährung, Massagetherapie und Wellness. „Wir vermitteln mit unseren Berufsausbildungen und Weiterbildungen Studierenden das Wissen und die Fähigkeiten, die sie für eine erfolgreiche Karriere benötigen“, so Marc-Oliver Eckart, Geschäftsführer der Paracelsus Gesundheitsakademien. Die Studentinnen und Studenten erhalten nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Fertigkeiten auf höchstem Niveau. „Unser Ziel ist es, die Zukunft der Naturheilkunde-Ausbildung mit exzellenten Standards zu prägen und unsere Absolventinnen und Absolventen optimal auf ihre berufliche Laufbahn vorzubereiten“, macht Marc-Oliver Eckart deutlich.

Dieser Grundsatz wird auch in der Paracelsus Gesundheitsakademie in Koblenz gelebt. Hans-Willi Mauer, Heilpraktiker, spezialisiert auf Naturheilverfahren, Systemische Veränderungsarbeit und Hypnose, leitet die Schule seit Juli 2000 mit viel Engagement und Herzblut. Zusätzlich führt er eine erfolgreiche Praxis in der Stadt am Deutschen Eck, nur fünf Minuten von der Schule entfernt. Seine Studenten dürfen dort hospitieren und können sich so praktisches Expertenwissen aneignen. Ein wertvolles Plus gegenüber Mitbewerberschulen in der Region. „Ich liebe die Arbeit mit meinen Patienten und gebe meine Erfahrung gerne an meine Studentinnen und Studenten weiter“, bekennt der sympathische Rheinländer.

Mit 54 Standorten in Deutschland und der Schweiz sowie einem vielfältigen Angebot an Fachausbildungen, Seminaren und Weiterbildungen setzt Paracelsus seit fast 50 Jahren Maßstäbe in der ganzheitlichen Gesundheitsausbildung. „Unser Fokus liegt auf praxisnahen und zukunftsorientierten Lernkonzepten, die den Herausforderungen einer sich wandelnden Gesundheitsbranche gerecht werden“, weiß Marc-Oliver Eckart. Die qualifizierten Dozentinnen und Dozenten bei Paracelsus besitzen jahrzehntelange Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung und bereiten die Studentinnen und Studenten bestens auf die Prüfung und Praxis vor.

Das umfangreiche Angebot an Fort- und Weiterbil-

dungen bei Paracelsus, wie zum Beispiel Orthomolekulartherapie, Kinderheilpraktiker/in oder ästhetische ganzheitliche Therapie, ermöglicht es Interessierten, ihr Wissen kontinuierlich zu erweitern und ihre Karriere auszubauen. Nutzen auch Sie die Chance und gewinnen Sie eine neue berufliche Perspektive oder vertiefen Sie Ihre Fachkenntnisse mit einer Weiterbildung bei Paracelsus. Wir freuen uns, Sie in unseren Seminaren zu begrüßen.

Weitere Infos unter [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)

### Sie haben Interesse an einer Ausbildung bei Paracelsus?



An der Gesundheitsakademie in Koblenz können Sie mit den folgenden Ausbildungen, die in Kürze starten, neue Perspektiven gewinnen:

- **Heilpraktiker Vollzeitkurs**  
– Start: 23.06.
- **Heilpraktiker Abendkurs**  
– Start: 01.09.
- **Heilpraktiker Wochenendkurs**  
– Start: 23.08.
- **Osteopathieausbildung**  
– Start: 22.09.
- **Tierheilpraktiker**  
– Start: 14.05.
- **Yoga-Lehrerausbildung**  
– Start: 21.06.



Zusätzlich veranstalten wir einen  
**Erlebnis- und  
Informationsnachmittag**  
am 08.05. ab 15 Uhr



# KLEINE LEBENSRETTER

KLEINKIND-ELTERN  
SOLLTEN IMMER MEDIZINKOHL  
ZU HAUSE HABEN



**d**as Kind hat die Beeren des Efeus abgeplückt und darauf herumgekaut. Oder es hat die Flasche mit dem Frostschutzmittel entdeckt, mit Geschick aufgedreht und einen kleinen Schluck genommen. In solchen Situationen ist der Schreck bei Eltern groß. Gut, wenn sie dann medizinische Kohle in der Hausapotheke haben.

Zu dieser Erste-Hilfe-Maßnahme rät die Aktion Das Sichere Haus (DSH) bei leichten Vergiftungserscheinungen, also etwa dann, wenn das Kind blass wirkt und leichte Übelkeit zeigt. Sicherheitshalber sollte man das Kind aber dennoch dem Kinderarzt oder der Kinderärztin vorstellen.

## WIE MEDIZINKOHL FUNKTIONIERT

Die poröse Oberfläche der Medizinkohle bindet Bakterien und Giftstoffe, sodass sie nicht mehr im Körper ihr Unwesen treiben können. Etwa drei bis

vier Stunden später werden die Stoffe mit der Kohle ausgeschieden. Medizinkohle wird meist in Form von Tabletten verkauft. Die schluckt kein Kind gern: Die Aktion DSH gibt Eltern daher den Tipp, die Tabletten zu zerdrücken oder zu zerstoßen. Das Pulver lässt sich dann in einen Brei rühren - zum Beispiel in einen Zwieback, der in viel Wasser aufgeweicht wurde.

## WIE ELTERN DIE RICHTIGE DOSIERUNG FINDEN

Und was ist die optimale Dosierung? Das hängt vom Körpergewicht ab. Die Aktion DSH rät zu einer Dosierung von ein bis zwei Gramm Medizinkohle pro Kilogramm Körpergewicht. Bei starken Vergiftungen, auf die etwa heftige Übelkeit und Benommenheit hinweisen, ist allerdings schnelle medizinische Hilfe gefragt. Eltern sollten dann den Notruf 112 wählen oder möglichst schnell mit dem Nachwuchs ins Krankenhaus oder in die Kinderarztpraxis fahren.

# HYGIENE IM ALLTAG SCHÜTZT

## IMMER MEHR MENSCHEN WISSEN DAS

**h**ändewaschen oder Niesen in die Ellenbeuge: Hygienemaßnahmen im Alltag sind für immer mehr Menschen wichtig geworden. Das zeigt die neueste Bevölkerungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Bei der seit 2012 regelmäßig durchgeführten Befragung zum Thema Infektionsschutz geht es um die Einstellungen, das Wissen und Verhalten der Allgemeinbevölkerung in Sachen Hygiene. Das sind einige Ergebnisse:

- Händewaschen steht hoch im Kurs: 96 Prozent der Befragten glauben, dass es hilft, die Übertragung von Infektionskrankheiten zu verhindern (55 Prozent „auf jeden Fall“, 41 Prozent „wahrscheinlich“).
- Im Durchschnitt waschen sich die Befragten nach eigener Einschätzung 13-mal am Tag die Hände.
- 20 Sekunden oder länger die Hände waschen? Der Anteil der Menschen, die diese empfohlene Mindestdauer einhalten, ist im Vergleich zur ersten Befragung deutlich gestiegen: aktuell tun dies fast zwei von drei Personen (63 Prozent). 2012 war es nur gut jeder Dritte (36 Prozent).
- In die Ellenbeuge zu husten oder zu niesen sehen rund vier von fünf Menschen als wirksame Methode, um andere Menschen vor einer Ansteckung zu schützen (81 Prozent). 2012 war es nur gut jeder Zweite (54 Prozent), seitdem ist dieses Bewusstsein stetig gestiegen. Diese Maßnahme setzen aktuell mehr als die Hälfte der Befragten um (55 Prozent).

Lächeln ist...

Lebensqualität

Sanitätshaus  
**Thönnissen**  
 Unser Lächeln hilft



**Filiale Koblenz**

Löhrstraße 91  
 56068 Koblenz  
 Tel. (0261) 32112  
 Fax (0261) 32168

**Filiale Lahnstein**

Hochstraße 8  
 56112 Lahnstein  
 Tel. (02621) 2490  
 Fax (02621) 4912

**Verwaltung**

Wolfskaulstraße 60  
 56072 Koblenz  
 Tel. (0261) 32112  
 Fax (0261) 32168

www.thoennissen.de  
 info@thoennissen.de

SIGVARIS  
 GROUP



FÜR SIE IM EINSATZ

*Von Mensch  
zu Mensch*



**GEMEINSAM**

**ZUKUNFT**

**PERSPEKTIVE**

**KOMM INS TEAM!**



[www.kk-km.de](http://www.kk-km.de)

**Katholisches Klinikum  
Koblenz • Montabaur**



[www.bb-saffig.de](http://www.bb-saffig.de)

**Barmherzige Brüder  
Saffig**



## PFLEGETIPPS FÜR DAS HÖRGERÄT

**W**as genau bei der Reinigung des eigenen Hörgeräts wichtig ist, kann sich von Bauart zu Bauart unterscheiden. Es gibt aber Regeln, die für jedes Gerät gelten: Aggressive Reinigungsmittel oder Alkohol sind zum Beispiel tabu.

„Oft reicht es, die vom Hörer getrennten Ohrpassstücke oder das Hörgeräte-Schirmchen unter fließendem Wasser mit etwas Spülmittel zu reinigen“, sagt Michael E. Deeg, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde in Freiburg. Wichtig: Beide Teile müssen gut trocknen. Dafür gibt es spezielle Boxen.

Ebenfalls regelmäßig zu reinigen oder alternativ auszuwechseln ist der Cerumenfilter, der sich in

jedem Hörgerät befindet. Cerumen – so heißt in der Medizin der Ohrenschmalz. Wer sich fürs Reinigen des Filters entscheidet, sollte ihn mit Wasser säubern. Nach einem gründlichen Abtrocknen ist er wieder einsetzbar.

### HILFREICHE TIPPS

Ein Tipp, der komplizierten Reinigungsaktionen und noch größeren Problemen vorbeugen kann: beim Benutzen von Haarspray das Hörgerät kurz ablegen. Denn das Kosmetikprodukt kann den Mikrofoneingang verstopfen und verkleben.

Dasselbe gilt für Gesichtsschminken – auch sie trägt man am besten nicht auf, wenn man gerade ein Hörgerät trägt.



**vorsicht  
mit  
haarspray.**

## SEHEN ERLEBEN UND GENUSSVOLL HÖREN MIT OPTIK & HÖRAKUSTIK STÖMMER!

**Persönliche und individuelle Beratung:**

**Vereinbaren Sie gerne Ihren  
persönlichen Wunschtermin  
unter der Tel. 02 61 - 3 34 16.  
Wir freuen uns auf Sie!**

**STÖMMER**    
OPTIK & HÖRAKUSTIK

Hohenzollernstr. 115  
56068 Koblenz  
Tel.: 02 61 - 3 34 16  
info@optik-stoemmer.de  
[www.optik-stoemmer.de](http://www.optik-stoemmer.de)



# schmerzsalbe oder tablette

WAS IST  
DIE BESSERE WAHL?

**b**ei lokalen Schmerzen können vor allem ältere Menschen es zuerst mit einer Salbe probieren, bevor sie zur Schmerztablette greifen. „Wenn man sich zum Beispiel das Knie vertreten hat, lohnt es sich, über eine Ibuprofen- oder Diclofenac-Salbe nachzudenken“, sagt Michael Überall. Er ist Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin und Präsident der Deutschen Schmerzliga.

Der große Vorteil einer Salbe sei, dass sie nur lokal wirke, also nicht in den Körperkreislauf gelange wie etwa eine Ibuprofen-Tablette. Denn diese lindert nicht nur den Schmerz, sondern kann zum Beispiel auch die Magenschleimhaut reizen und die Säureproduktion erhöhen. Zudem kann sie für Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion problematisch sein.

## ES GIBT AUCH EINE PSYCHOLOGISCHE EBENE

Es könne bei der Salbe zwar sein, dass durch die Haut nicht genug Wirkstoff bis zum Gelenk gelange. Aber man könne es vor einer Tabletteneinnahme zumindest einmal ausprobieren, findet Michael Überall. „Gerade, wenn bei Älteren vielleicht schon das Herz, die Niere oder der Stoffwechsel angegriffen sind, ist eine Salbe eine gute Alternative, die bei manchem funktioniert.“

## HINZU KOMMT

„Das Auftragen der Salbe ist ein aktiver Akt und wirkt auch noch auf psychologischer Ebene“, erklärt der Schmerzmediziner. „Das Massieren und die aktive Beschäftigung mit der eigenen Schmerzproblematik führen dazu, dass körpereigene Prozesse in Gang gesetzt werden und die Wirkung verstärken.“

**Die preiswerte Alternative zum Taxi  
seit über 60 Jahren**

Von hier nach da  
mit  
**Citycar!**



**Kompetent Schnell  
Zuverlässig  
Tag und Nacht  
für Sie bereit**

**CHARLY'S  
CITYCAR**

**☎ (0261)**

**33 633**

- Krankenfahrten für alle Kassen
- Kurierfahrten
- Fahrten im Rolli sitzend
- Großraumfahrzeuge  
bis 8 Personen
- Fahrten aller Art

**Bei uns zahlen Sie nur die  
gefahrenen Kilometer plus  
die Grundgebühr.**

**Ampeln und Verkehrsstaus  
kosten nicht mehr und  
Nachzuschläge gibt es bei  
uns auch keine.**

**CHARLY'S CITYCAR, Burgstr. 8, 56068 Koblenz  
Tag und Nacht**

**[www.charlys-citycar.de](http://www.charlys-citycar.de)**



# AUSGEZEICHNETE QUALITÄT FÜR IHRE AUGEN

## ZEISS VISION EXPERTE HARTKORN OPTIK

**e**ine individuelle neue Brille passt genau zu Ihnen und Ihren Wünschen, unterstützt Ihre Sehbedürfnisse und begleitet Sie jeden Tag zuverlässig. So eine Brille kaufen Sie nicht irgendwo, sondern dort, wo Sie Beratung und Qualität auf höchstem Niveau erhalten.

Damit aus zwei Brillengläsern bestes Sehen wird, ist viel Know-how und moderne Technik gefragt. Und genau das bieten Ihre Augenoptikexperten bei Hartkorn Optik.

Dafür setzen wir auf das perfekte Zusammenspiel von umfassender Beratung, ZEISS Präzisions-Brillengläsern und innovativer Messtechnologie.

### AUSGEZEICHNETE QUALITÄT:

Unser Team hat sich mit speziellen Schulungen und Praxis-Trainings zu ZEISS Vision Experten qualifiziert und bietet Ihnen Beratung und Qualität auf höchstem Niveau.

### UND SO SIEHT DER WEG ZU IHRER NEUEN BRILLE AUS:

Mithilfe eines zertifizierten Analyseprozesses – der ZEISS Seh-Analyse – stellen wir als ZEISS Vision Experten gemeinsam mit Ihnen maßgefertigte Brillengläser für Sie zusammen. Angepasst an Ihre Augen und Ihre Gesichtsform. Nach gezielten Fragen rund um Ihre Sehanforderungen geht es zur Präzisionsmessung mit dem ZEISS i.Profiler. Hier wird ein umfassendes Sehprofil Ihrer Augen erstellt – so detailliert wie ein Fingerabdruck. Denn kein Auge gleicht dem anderen.

Die anschließende Brillenglasbestimmung schafft alle Voraussetzungen für scharfes und optimales räumliches Sehen, bevor Sie sich für die äußeren Werte Ihrer neuen Brille entscheiden: Sie suchen sich aus dem großen Sortiment Ihre Lieblingsfassung aus.

Ein weiterer sehr wichtiger Schritt für entspanntes Sehen ist die exakte Brillenglaszentrierung. Dabei

# höchstes Niveau!

wird die optimale Position der Brillengläser zu Ihren Augen bestimmt – auf 1/10 mm genau. Und schließlich wählen Sie gemeinsam mit uns die für Sie ideale Brillenglaslösung aus – und können sich schon jetzt auf Ihr individuelles Seherlebnis freuen.

KLINGT AUSGEZEICHNET?  
ERLEBEN SIE ES SELBST BEI IHREM ZEISS VISION EXPERTEN:  
HARTKORN OPTIK IN KOBLENZ

## Der direkte Weg zu mehr klarem Sehen.



### ZEISS ClearView Brillengläser

Alles andere als Standard:

- Durchschnittlich 3 x größerer Bereich klaren Sehens\*
- Sehr dünn und flach
- Voller UV-Schutz



Seeing beyond

Jetzt erhältlich bei Ihrem ZEISS Vision Experten:

**HARTKORN**  
Manfred Paaß  **OPTIK**

Löhrstraße 76 (Obere Löhr)  
56068 Koblenz  
Telefon: 02 61 / 3 31 83  
[www.hartkorn-optik.de](http://www.hartkorn-optik.de)

\* Basierend auf einer Simulation der visuellen Klarheit mit einem 1.60 ZEISS ClearView Lagerglas im Durchmesser von 50 mm im Vergleich zu 1.60 ZEISS AS Lagergläsern. Durchschnittlich von +5.00 Dpt, +3.00 Dpt, +1.00 Dpt, -1.00 Dpt, -3.00 Dpt, -5.00 Dpt und -7.00 Dpt mit und ohne Zylinder von -2.00 Dpt. Quantitative Analysen von Technologie & Innovation, Carl Zeiss Vision GmbH, 2020.

# EISENMANGEL

## KENNEN SIE DIESE DREI FAKTEN?

**U**m Blut zu bilden und lebenswichtigen Sauerstoff zu den Organen zu transportieren, braucht unser Körper Eisen – und zwar genug davon. Gewisse Mengen des Spurenelements kann er zwar speichern, heißt es von der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie (DGTI). Ist der Speicher allerdings leer, können sich Symptome eines Eisenmangels zeigen. Typisch sind etwa Müdigkeit, Blässe, Konzentrationsstörungen und eine erhöhte Infektanfälligkeit. Wen trifft's und wie können wir vorbeugen?

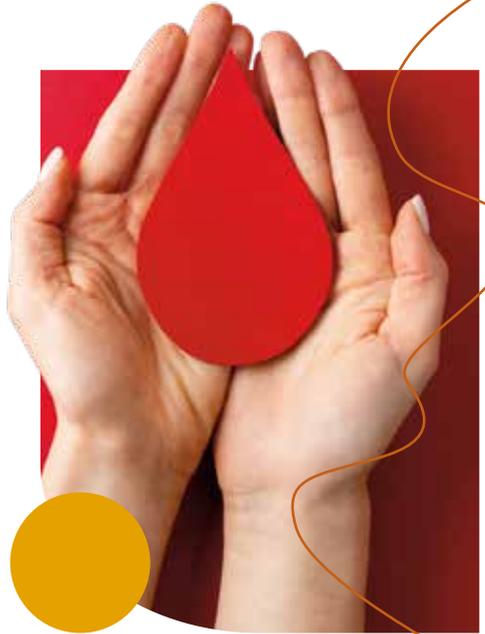
### 1 FRAUEN SIND HÄUFIGER VON EISENMANGEL BETROFFEN ALS MÄNNER

Das gilt zumindest für Frauen, die ihre Regelblutung haben. Durch den Blutverlust, der mit der Menstruation einhergeht, haben sie einen erhöhten Eisenbedarf, so die DGTI. So kann es schneller zu einem Mangel kommen. Auch in Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf erhöht.

### 2 VITAMIN C HILFT BEI DER AUFNAHME VON EISEN

Um einem Mangel vorzubeugen, sollten wir in erster Linie auf eine eisenreiche Ernährung setzen. Viel von dem Spurenelement stecken der DGTI zufolge etwa in Hülsenfrüchten wie Kidneybohnen und Linsen, in Vollkornprodukten, in Fleisch und in grünem Blattgemüse wie Spinat und Feldsalat.

Damit der Körper das Eisen aus ihnen optimal aufnehmen kann, braucht es einen Helfer: Vitamin C. Viel davon steckt etwa in Zitrusfrüchten oder in Paprika. Wer es sich leicht machen will, trinkt zur eisenreichen Mahlzeit eine Saftschorle oder ein Zi-



tronenwasser. Andere Getränke sollte man direkt zum Essen aber eher meiden: Kaffee, schwarzer Tee oder Rotwein enthalten Stoffe, die die Eisenaufnahme hemmen.

Und was ist mit Eisenpräparaten? Einnehmen sollte man sie nur nach ärztlicher Absprache und wenn tatsächlich eine Unterversorgung festgestellt wurde, lautet auch die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

### 3 KEINE BLUTSPENDE BEI ZU NIEDRIGEM EISENWERT

Bevor es mit der Blutspende losgeht, wird standardmäßig der Hämoglobinwert (Hb-Wert) bestimmt. Liegt er unter einem gewissen Wert, kann das auf einen Eisenmangel hindeuten - eine Blutspende ist dann nicht möglich, so die DGTI. Vor Ort wird dann direkt besprochen, was man tun kann, um den Eisenwert wieder in den grünen Bereich zu bringen. Übrigens: Weil der Körper bei einer Blutspende Eisen verliert, sollten Spenderinnen und Spender besonders gut auf ihre Versorgung achten.

# ERKÄLTET

## HILFT HÜHNERSUPPE WIRKLICH?

**n**ase dicht, Hals kratzt, Körper schlapp: Wer erkältet ist, wünscht sich, dass die lästigen Beschwerden so schnell wie möglich verschwinden. Kann dazu nicht vielleicht Omas Hühnersuppe einen Beitrag leisten? Auch wenn manch einer auf das Hausmittel schwört – geht es um wissenschaftliche Belege dafür, wird es dünn. Die Stiftung Gesundheitswissen verweist darauf, dass die Effekte von Hühnersuppe bisher nur im Labor untersucht wurden, aber nicht am Menschen. Zwar gebe es im Reagenzglas Anhaltspunkte für eine antientzündliche Wirkung, Belege für die Wirksamkeit beim Menschen fehlen aber.

Die zu untersuchen wäre der Stiftung Gesundheitswissen zufolge auch gar nicht so leicht. Schließlich kommen in so einer Suppe ganz schön viele Zutaten zusammen - vom Hühnerfleisch mit verschiedenen Fettsäuren über Gemüsesorten wie Sellerie, Karotten oder Porree mit ihren Nährstoffen. Wie sich diese einzelnen Bestandteile auf einzelne Mechanismen der Immunabwehr auswirken - das ist kaum zu erforschen.

Bringt die Suppe also rein gar nichts? Das lässt sich auch nicht sagen. Denn dadurch, dass sie heiß ist, regt sie die Durchblutung des Gewebes an. Das empfinden viele bei einer Erkältung als wohltuend, so die Stiftung Gesundheitswissen. Warme Flüssigkeiten können zudem dabei helfen, dass Schleim sich löst und besser abfließen kann. Übrigens hat tatsächlich eine kleine Studie die Wirkung von Hühnersuppe auf den Nasenschleim untersucht. Die Ergebnisse zeigen der Stiftung Gesundheitswissen zufolge, dass die Suppe kurzfristig den Nasenschleim kurzzeitig flüssiger machen kann, sodass er besser abläuft. Einen ähnlichen Effekt hat jedoch auch heißes Wasser.

## Gesundheits- und Ernährungsberatung

**MARIELA WOLF**

Gesundheitstherapie (Dipl.)  
Ernährungsberatung (Dipl.)  
sowie Psychologische Beraterin,  
mit Leidenschaft für ganzheitliche,  
kreative Strategien.



Du bist auf der Suche nach einer qualifizierten Ernährungsberaterin, einer psychologischen Beraterin, nach Entspannungsverfahren, wie Klangmassage, progressive Muskelentspannung, Klangphantasierreisen, Achtsamkeitstraining, Hypnose zur unterstützenden Gewichtsreduktion und Entspannung?



Ich bin Mariela Wolf und  
begleite dich bei deinem  
Vorhaben kreativ und  
ganzheitlich.

Lückenstr. 13 | 56073 Koblenz und  
Hohenzollernstr. 119 (Praxis Lebensfit)  
56068 Koblenz

Tel. 0179 4426564 | mariela.wolf@web.de  
gesundheitsberatung83@gmail.com  
www.gesundheitsberatung-wolf.de



# DURCHSTARTEN UND FIT BLEIBEN

## TIPPS ZUM NACHMACHEN FÜNF EINFACHE IDEEN FÜR EIN VITALERES LEBEN

**d**ie falsche Jahreszeit, das falsche Wetter oder überhaupt die fehlende Zeit – es gibt etliche Erklärungen, warum man am liebsten auf dem Sofa sitzen bleiben möchte. Doch diese Bequemlichkeit zeigt bald Folgen. An Stelle harter Muskeln spürt man weiche Pölsterchen, jede körperliche Anstrengung bringt einen aus der Puste und dann noch diese ständige Müdigkeit. Doch mit diesen Tipps kann man einfach und mit guter Laune fitter werden:

### 1 TRAINING MUSS NICHT ANSTRENGEND SEIN

Wer sich schneller bewegt, verliert nicht unbedingt mehr Kalorien. Für alle, denen Joggen also zu an-

strengend ist, kann daher Walken eine gute Alternative sein. Zügiges Gehen kann dann allmählich gesteigert werden, indem man regelmäßig Laufintervalle einbindet.

### 2 SPORT KANN SPASS MACHEN

Sport ist Mord? Nicht, wenn sich damit Spaß und gute Laune verbinden. Tanzen beispielsweise entspannt und ist gleichzeitig ein Ganzkörpersport. Sehnen und Bänder werden gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Koordination wird gefördert. Oder wie wäre es mit Trampolinspringen? Es schont den Körper, kurbelt aber den Stoffwechsel an und sorgt so für Kalorienverbrennung.

### 3 NÄHRSTOFFE KNUSPERN

Ballaststoffe sind gut für das Darmmilieu und fördern das Sättigungsgefühl. Sie stecken unter anderem im Obst und in Vollkornprodukten. Besonders hoch ist der Anteil beispielsweise in Knäckebrot, das unter anderem mit Kleie und Leinsaat verfeinert wurde.

### 4 HUNDE HALTEN FIT

Nichts hilft besser gegen die eigene Bequemlichkeit, als einen Hund an seiner Seite zu haben. Die Vierbeiner wollen schließlich bewegt werden. Ob Spazierengehen, Radfahren oder Joggen – sie sind mit Eifer dabei. Außerdem steckt die gute Laune der treuen Gefährten einfach an und lässt Stress schnell vergessen.



### 5 WALDBADEN FÜR DIE GESUNDHEIT

„Waldbaden“ heißt die neueste Therapie in Japan. In Studien fand man heraus, dass Spaziergänge im Wald förderlich für die Abwehrkräfte im Körper sind. Verantwortlich dafür sind die sogenannten Phytonzide, die von den Bäumen an die Luft abgegeben werden. Wer also öfter mal durch den Wald läuft und dabei tief durchatmet, tut seiner Gesundheit etwas Gutes.



# EMPFINDLICHE HAUT IM ALTER?

## DIESE FÜNF DINGE TUN GUT

**b**ei Älteren ist die Haut ohnehin schon empfindlicher, neigt zu Trockenheit und Irritationen. Minusgrade und trockene Heizungsluft fordern die Haut an kalten Tagen zusätzlich heraus. Was kann man tun?

### 1 FEUCHTIGKEIT NACHLEGEN

Mit zunehmendem Alter verliert die Haut an Elastizität und Feuchtigkeit, was zu Trockenheit und Juckreiz führen kann. Also gilt: täglich feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte benutzen. Der Apothekerkammer zufolge eignen sich Cremes und Lotionen mit beispielsweise Hyaluronsäure, Urea und Glycerin besonders gut, da sie Feuchtigkeit binden. Nach dem Duschen oder Baden empfiehlt es sich, die Haut sanft trocken zu tupfen und eine reichhal-

tige Feuchtigkeitscreme aufzutragen. Übrigens: Da tägliches Haarewaschen die Kopfhaut austrocknen kann, lässt man es lieber mal ausfallen.

### 2 MILDE REINIGUNGSPRODUKTE NUTZEN

Die richtige Reinigung ist entscheidend, um die Haut nicht zusätzlich zu belasten. Herkömmliche Seifen mit hohen Tensidgehalten vermeidet man besser, da sie den Säureschutzmantel der Haut schwächen können. Besser sind milde, pH-neutrale Waschlotionen oder sogar Babyseifen.

### 3 GUT VOR UV-STRAHLUNG SCHÜTZEN

Auch im Alter ist ein konsequenter Schutz vor den UV-Strahlen der Sonne wichtig – nicht nur im Sommer. Eine Hautcreme mit ausreichendem Licht-

# SO einfach geht's!

schutzfaktor ist ein Muss. Zu empfehlen sind außerdem regelmäßige Hautscreenings zur Früherkennung von Hautkrebs.

## 4 BEQUEME, HAUTFREUNDLICHE KLEIDUNG WÄHLEN

Die Strickjacke kratzt auf einmal ganz unangenehm? Mit zunehmendem Alter kann die Haut empfindlicher auf bestimmte Materialien reagieren. Kleidung aus natürlichen Stoffen wie Baumwolle oder Seide liegt angenehmer auf der Haut und hilft, Irritationen zu vermeiden. Auch die Verwendung hypoallergener Waschmittel kann für weniger Hautreizungen sorgen. Bequeme Kleidung und gut passende Schuhe sind besonders wichtig, um Druckstellen und mögliche Hautverletzungen zu verhindern, rät die Apothekerkammer.

## 5 SPEZIELLE PFLEGEPRODUKTE FÜR ÄLTERE HAUT NUTZEN

Viele Pflegeprodukte sind speziell auf die Bedürfnisse reifer Haut abgestimmt. Sie sollten frei von reizenden Substanzen wie Parfüm sein. Produkte mit Urea, Dexpanthenol oder Zink stärken die Hautbarriere und fördern die Heilung kleinerer Verletzungen. Da Urea auf offenen Stellen leicht brennen kann, sollte man bei der Anwendung allerdings vorsichtig vorgehen. Eine Beratung in der Apotheke hilft, die richtigen Produkte zu finden.



## Anni Waßmann

DermaKosmetik & gepflegte Füße

- Hautanalyse
- klassische Gesichtsbildung
- dermatologische Fachkosmetik
- apparative Kosmetik
- professionelles Fruchtsäurepeeling
- und mehr ...

\* ärztl. geprüfte dermatologische Fachkosmetikerin und Fachfußpflegerin

- Fachfußpflege
- schmerzfreie Nagelkorrektur
- energetische Fußmassage

Termine  
nach Vereinbarung!

An der Marienkirche 31 56566 Neuwied  
WhatsApp: 01 76-85 999 807  
Telefon: 0 26 31-9 47 71 73  
E-Mail: anniw.hautundfuss@gmail.com



## Ihr neues Zuhause mit Sicherheit

### **Ihr Wohlbefinden ist unser Mittelpunkt!**

- » Langzeit- & Kurzzeitpflege mit höchster Qualität
- » Komfortzimmer für ein Plus an Wohlfühlatmosphäre
- » Unser Versprechen: Maximale Qualität und ein Rundum-Sorglos-Gefühl.

### **Senioren-Zentrum Koblenz**

Emser Str. 242 | 56076 Koblenz

Tel.: 0261 2935130 | [www.h-v-b.de](http://www.h-v-b.de)

**Unverbindlicher Besichtigungstermin – jetzt vereinbaren!**



**Hildegard von Bingen**  
Senioren-Zentrum Koblenz

