

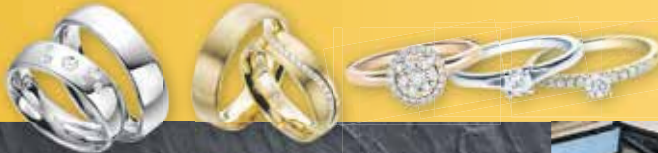
LOKALANZEIGER
AUSGABE 1 | KOSTENFREI

meine gesundheit.
DEIN WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

10% RABATT

AUF VERLOBUNGS- UND TRAIRINGE

(nur in Verb. mit einem Termin)



Termin per WhatsApp buchen: 06431 5840401
Nummer ins Telefonbuch speichern und uns einfach eine Nachricht schicken.

HABEN SIE NOCH ALTE SCHÄTZE ZUHAUSE?

Wir kaufen zu hohen Preisen an



Silberbesteck

- › Silberbesteck
- › Silberauflagen



Goldschmuck

- › Alle Farben und Formen
- › Mit Edelsteinen / Brillanten



Zinngegenstände

- › Objekte aller Art und in jedem Zustand.



Bruch- und Altgold

- › Nicht mehr brauchbare Goldgegenstände aller Art.



Luxus- u. Golduhren

- › Luxus- und Golduhren verschiedenster Marken



Münzen und Barren

- › Aus Gold, Silber, Platin, Palladium u.v.a.m.



Unser

GOLDSCHMIEDE-SERVICE

- Ketten löten ab 15 €
- Brillanten fassen ab 28 €
- Ringe weiten ab 15 €
- Gravuren aller Art ab 10 €
- Zirkonia fassen ab 15 €
- und vieles mehr

Batteriewechsel

VARTA®

Aktionspreis: 5 €



Bevor Sie Ihren Schmuck woanders verkaufen, lassen Sie diesen durch einen unserer Sachverständigen schätzen – er kann wesentlich mehr wert sein, als lediglich der Goldwert.

PRÜFUNG UND SCHÄTZUNG DURCH UNSEREN SACHVERSTÄNDIGEN IN FOLGENDEM ZEITRAUM:

26. April bis
17. Mai 2025!

Kostenlose Expertise
GOLD AUF REKORDHOCH!



So geht's:



1

Wertgegenstände zu uns bringen.



2

Unverbindliches Angebot erhalten.



3

Betrag vor Ort auszahlen lassen.

Neben Vohl und Meyer

Google ★★★★★

Juwelier Rubin
Neumarkt 2
65549 Limburg

Juwelier  Rubin
1985

M info@trauringerubin.de
T 06431 5840401
www.meinrubin.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 10:00 – 17:00 Uhr
Sa: 10:00 – 14:00 Uhr

Fußgängerzone neben
Telekom, gegenüber
Schuhhaus Unkelbach

GESUNDHEIT

Eisenmangel Kennen Sie diese drei Fakten?	6
Ist es Gürtelrose? So erkennen Sie's	8
Verdacht auf Demenz Drei Tipps für den Arzttermin	10
Radiologie Interview mit Dr. Boris Schulz	12
Schmerzsalbe oder Tablette Was ist die bessere Wahl?	20

WOHLBEFINDEN

Gesunder Schlaf Ihre Grundlage für ein besseres Leben	16
Sport und Bewegung Im Arthrose-Check	18

TIPPS

Hygiene im Alltag schützt Immer mehr Menschen wissen das	17
Barrieren in Bad und Co. Wie Pflegebedürftige wohnen	14
Pflege tipps Für das Hörgerät	4
Kleine Lebensretter Kleinkind-Eltern sollten immer Medizinkohle zu Hause haben	22

IMPRESSUM | MEINE GESUNDHEIT.

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG 26. APRIL 2025

HERAUSGEBER | Wochenblatt-Verlag Limburg GmbH & Co. KG
Joseph-Schneider-Straße 1 | 65549 Limburg | 06431 9133-0
info@der-lokalanzeiger.de | www.der-lokalanzeiger.de

GESCHÄFTSFÜHRERIN | Litsa Papalitsa
VERLAGSLEITUNG | René Kuhmann | verantwortlich
für Anzeigenteil

SONDERAUFGABEN | Christian Thielen | Prokurist
REDAKTION | Daniel Korzilius | verantwortlich im Sinne
des Presserechts

Alle unter der Anschrift des Verlages

AUFLAGE | 55.000

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

FOTONACHWEISE | MEINE GESUNDHEIT

STOCK.ADOBE.COM | Rido Titelseite | Pixel-Shot Seite 4 |
Denira Seite 6 | Prostock-studio Seite 8 | kuesl Seite 10 |
Westend61 Seite 14 | Dusica / ASK-Fotografie Seite 18/19 |
kei907 Seite 20 | Anna Pecherskaia Seite 22 |

INTERVIEW | Radiologie Limburg/Weilburg Seite 12
GESUNDER SCHLAF | Dreamline GmbH Seite 16



gesundheit
wohlfinden
tipps



So klein ist der Schritt zum besseren Hören!

- ✓ Diskret und federleicht
- ✓ Individuell angepasst
- ✓ Vollautomatisch

Wir suchen Testhörer für Mini-Hörgeräte!

Testen Sie neueste Hörgeräte-Technik kostenlos und unverbindlich.

Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin unter 06476 – 915 27 21 oder stellen Sie online eine Terminanfrage unter: www.scholl.eu/kontakt

hörgeräte  **scholl**

Hauptstraße 57, MENGERSKIRCHEN
(zwischen Sparkasse und Optiker „die brille“)

PFLEGE TIPPS FÜR DAS HÖRGERÄT

Was 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 Hörgeräteschirmchen 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 Gesichtscreme – auch sie trägt man am besten nicht auf, wenn man gerade ein Hörgerät trägt.



**Gutes Hören ist ein Genuss –
Wir helfen Ihnen dabei!**



HÖRSTUDIO
Hessel
Meisterbetrieb

Rathausstraße 33 | 65604 Elz
www.hoerstudio-hessel.de
Telefon: 06431-2120871



EISENMANGEL

KENNEN SIE DIESE DREI FAKTEN?

Um 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

RUHEWALD HORHAUSEN

bei Holzappel/Lahn

Die Ruhestätten bei Horhausen befinden sich in einem über 150 Jahre alten Laubwald aus Eichen, Buchen und Hainbuchen, im Herzen des Naturparks Nassau, zwischen Limburg und Montabaur. Die Beisetzung, unabhängig von Kultur und Religion, wird ganz nach Ihren Wünschen ausgerichtet.

Führungen, Beratung und Info:

**Gräflisch Plettenberg'sche
Forst- und Renteverwaltung**

Revierförster Peter Benard
Ortsstraße 6 | 56379 Horhausen bei Holzappel /Lahn
Mobil: 0170 449 2997 | www.ruhewald-horhausen.de



Zitronenwasser. 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).

KEINE BLUTSPENDE BEI ZU NIEDRIGEM EISENWERTE

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.

Mit dem richtigen E-Bike aktiv und fit bleiben



Jedes E-Bike und jeder Fahrer ist einzigartig. Aus diesem Grund nehmen sich die E-Bike-Experten der E-Bike Welt Limburg Zeit für eine professionelle und individuelle Beratung. Das erfahrene Experten-Team steht mit Rat und Tat zur Seite, um das perfekte Bike für die Bedürfnisse aller E-Bike Interessierten zu finden – egal, ob sie bereits Erfahrung im E-Biken haben oder ein Neuling

auf dem Gebiet sind. Unser Verkaufsteam ist auf die neueste Technik geschult, um für den Kunden das richtige Bike zu finden.

In der E-Bike Welt Limburg lässt sich hautnah erleben, dass das ausgewählte Traum-E-Bike auch wirklich zu den eigenen Vorstellungen passt: Vor Ort darf und sollte jedes in Frage kommende Modell Probe gefahren werden, um ein Gefühl für Fahrkomfort, Motorisierung und Elektronik im Gesamten zu bekommen.

Das umfangreiche Serviceangebot umfasst ein Sortiment von mehr als 15 Premium-Marken (z. B. Riese und Müller, Cannondale, Van Raam): von praktischen Lastenrädern, E-Mountain- und E-Tourenbikes über stilvolle und komfortable City-E-Bikes bis hin zu Dreirädern für Erwachsene sowie selbstverständlich Wartungen und Reparaturen, um die Fahrfreude lange aufrechtzuerhalten. Durch den Einsatz modernster Diagnosewerkzeuge wird sichergestellt, dass jedes E-Bike optimal eingestellt ist und eventuelle Probleme frühzeitig erkannt werden.

Zudem bieten wir eine schnelle und zuverlässige Abwicklung, sodass das E-Bike in kürzester Zeit wieder einsatzbereit ist.

Sie möchten aufs E-Bike (um)satteln? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch. Lassen Sie sich von unserem Service überzeugen und starten Sie in ein neues, aktiveres Leben.



**E-BIKE WELT
LIMBURG**



E-BIKE WELT LIMBURG

Brüsseler Str. 22 | 65552 Limburg (ICE Gebiet) | 06431 90 22 94 0

IST ES GÜRTELROSE?

SO ERKENNEN SIE'S



Tagespflege

Angermann
Verwaltungs GmbH

e

„Ein Lächeln tut jedem gut!“

Was würde Ihnen persönlich ein Lächeln ins Gesicht zaubern?

*Eine gesellige Runde,
in der Sie willkommen sind?*

*Gute Gespräche, mit Herz und
Verständigkeit?*

*Lockerer Training für Geist
und Körper?*

Musik, gemeinsames Singen?

*Leckerer Kuchen, frisch gebacken,
mit einer guten Tasse Kaffee?*



**Wir laden Sie zu einem Schnuppertag in die Tagespflege ein.
Verbringen Sie einen Tag mit uns.**

Tagespflege Angermann

Heringer Fahrweg 18 · 65597 Hünfelden Kirberg

Tel.: 06438 9281986 · E-Mail: leitung@tagespflege-angermann.de

es 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 Nervenerkrankung 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 kommt 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 Schmerzmittel 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.

»Im besten Alter«

Anzeigensonderveröffentlichung



Glück geht durch den Magen!

Limburg. „Was essen wir heute?“ Eine der meistgestellten Fragen in jedem Alter! Auch ältere Menschen sollten auf die Zusammenstellung ihrer Nahrung achten. Aber es ist nicht nur die Nahrung allein. Wann macht Essen am meisten Spaß? In Gesellschaft! Und auch das gemeinsame Kochen, vielleicht sogar Einkaufen, ist unterhaltsam und macht Spaß. Anja B., Betreuungskraft bei Home Instead Limburg, weiß genau, was ihre Seniorinnen und Senioren am liebsten essen. Und sie weiß auch, welche Nahrungsmittel im Alter besonders wertvoll sind.

„Im Alter sollte man immer darauf achten, sein Gewicht zu halten. Starker Gewichtsverlust ist meist die Folge von falscher Ernährung. Der Körper hat nicht genügend Nährstoffe. Das hat Muskelabbau und andere Krankheiten zur Folge“, weiß die erfahrene Betreuungskraft.

Fünf Tipps: Worauf sollte man besonders achten?

1. Gemüse und Obst bringen Farbe und Geschmack. Aber auch Vitamine und Ballaststoffe, diese sind wichtig für die Verdauung und das Immunsystem.
2. Auch Vollkornprodukte und Saaten unterstützen mit Mineralien das Wohlbefinden.
3. Viele Lebensmittel (zum Beispiel Möhren) lassen sich besser mit flüssigen Fetten (aus Öl oder fettem Seefisch) verdauen.
4. Eiweiß aus Milch, Käse, Joghurt oder Hülsenfrüchten unterstützt den Muskelaufbau.
5. Und ganz wichtig: Trinken. 1,3 Liter pro Tag sollten es

mindestens sein. Auch Kaffee und Tee zählen dazu. Es darf auch gern mal ein Bier oder ein Glas Wein sein.

Ist doch eigentlich nicht so schwierig. Sind Menschen an Diabetes oder Demenz erkrankt, gibt es vielleicht die ein oder andere Besonderheit im Essensplan. Aber an der grundsätzlichen Zusammensetzung ändert sich nichts. Menschen mit Schluckbeschwerden können vielleicht püriertes Essen besser zu sich nehmen.

Spaß!

Allein essen macht einsam! Und macht auch keinen Spaß. Die Betreuungskräfte von Home Instead kochen nicht nur gemeinsam mit ihren Kunden. Wenn gewünscht, essen sie auch mit ihnen gemeinsam. Dabei kann man sich wunderbar über alte und neue Rezepte austauschen. Das ist ganz nebenbei auch eine wunderbare Gedächtnisübung. Wie war noch mal das Rezept für den Eintopf? Und ganz wichtig natürlich: „Was essen wir morgen?“

Finanzierung über die Pflegekasse

Bei Vorlage eines Pflegegrades kann die Betreuungskraft über die Pflegekasse finanziert werden. Bei der Beantragung eines Pflegegrades unterstützt auch der Pflege- und Betreuungsdienst Home Instead.

Terminvereinbarung unter 06431/2127702 oder per Mail an limburg@homeinstead.de bzw. montabaur@homeinstead.de.

Home
Instead
Zuhause umsert



**ANDERE KOCHEN AUCH
NUR MIT WASSER.**

Wir aber auch mit Ihren Eltern.



[homeinstead.de/
ernaehrungimalter](https://www.homeinstead.de/ernaehrungimalter)

☎ 06431 21277 -02

**BLEIBEN KÖNNEN, WO ES AM
SCHÖNSTEN IST: Zuhause.**

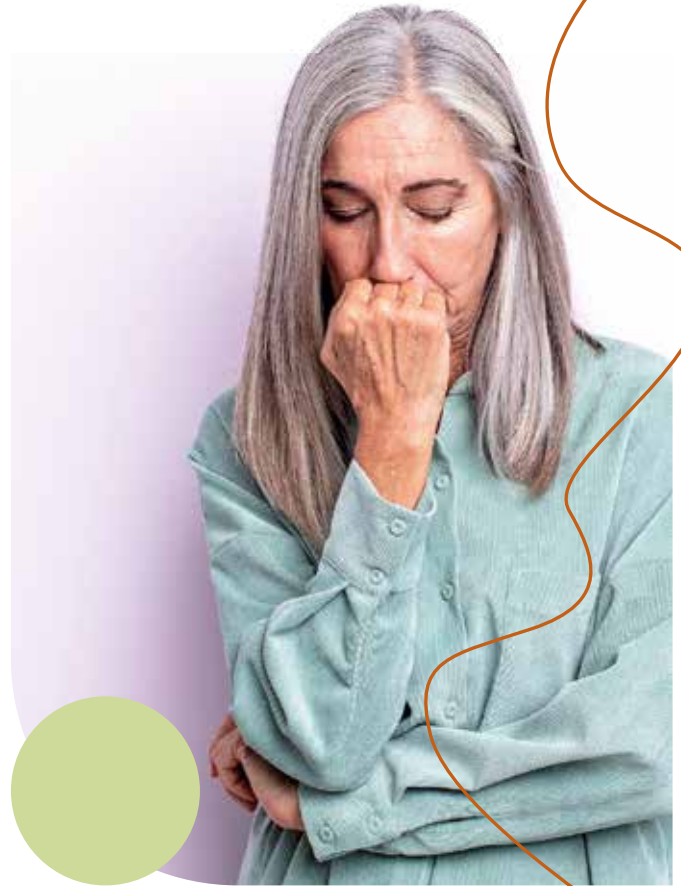
Mit den Betreuungs- und Pflegeleistungen von Home Instead Limburg / Westerwald

www.homeinstead.de/limburg-weilburg

VERDACHT AUF DEMENZ

DREI TIPPS FÜR DEN ARZTTERMIN

moment, 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 Fach-



Die Verwerter

UG (haftungsbeschränkt)

Das besondere Kaufhaus

- Nachlassverwertungen
- Räumungen
- Haushalts- und Wohnungsaufösungen
- umweltgerechte Entsorgung
- Transporte



Koblenzer Straße 2 | 56459 Langenhahn | Tel.: 02663/97070
E-Mail: info@die-verwerter.de | www.die-verwerter.de



**01 51-
403 652 57**

ärztin 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 Verände-

rungen – zum Beispiel in Verhalten oder Stimmung? Treten die Beschwerden zu bestimmten Tageszeiten auf und wie lange dauern sie? Wodurch verbessert oder verschlechtert sich die Vergesslichkeit? 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.

Gesunde Zähne für den ganzen Körper – Die Vorteile der biologischen Zahnmedizin

Immer mehr Menschen legen Wert auf eine ganzheitliche Gesundheit – und die beginnt im Mund. Die biologische Zahnmedizin betrachtet Zähne nicht isoliert, sondern als Teil des gesamten Körpers. Denn Entzündungen im Mundraum, un-

verträgliche Materialien oder versteckte Störfelder können das Wohlbefinden stark beeinflussen.

Dr. Gisoo Khorrami, Expertin für biologische Zahnmedizin, setzt deshalb auf eine sanfte und nachhaltige Behandlung. In ihrer Praxis werden metallfreie Keramikimplantate verwendet, Amalgamfüllungen vermieden und ausschließlich biokompatible Materialien eingesetzt. So wird sichergestellt, dass der Körper nicht zusätzlich belastet wird.

Viele Patienten berichten, dass sie sich nach einer ganzheitlichen Zahnbehandlung insge-

samt gesünder und vitaler fühlen. Chronische Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit können durch störende Belastungen im Mundraum entstehen. Durch gezielte Maßnahmen, wie die Entfernung von giftigen Stoffen und die Unterstützung des Körpers mit natürlichen Heilmethoden, kann das Immunsystem entlastet werden.

Biologische Zahnmedizin ist eine sinnvolle Alternative für alle, die ihre Gesundheit ganzheitlich betrachten. Wer auf nachhaltige und gesundheitsbewusste Zahnbehandlungen setzt, findet hier eine optimale Lösung. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin in der Praxis von Dr. Gisoo Khorrami und erleben Sie den Unterschied!



Biozahnarztpraxis
Dr. Gisoo Khorrami

Holzheimer Straße 57
65549 Limburg
Telefon: 06431-42899
www.biozahnarzt-limburg.de



RADIOLOGIE

LIMBURG | WEILBURG

INTERVIEW MIT GESCHÄFTSFÜHRER DR. BORIS SCHULZ

dr.

Boris Schulz (47) ist Facharzt für Radiologie. Seit 2015 ist er in der Gemeinschaftspraxis für Radiologie Limburg-Weilburg tätig. Im Jahr 2020 wurde er Geschäftsführer des Unternehmens. Die Praxis hat Standorte in Weilmünster, Weilburg sowie Limburg und beschäftigt insgesamt 70 Mitarbeiter, davon zehn Fachärztinnen und Fachärzte. In Limburg organisierte der Radiologe im vergangenen Jahr den Umzug vom Limburger Neumarkt in die WERKStadt sowie die deutliche Erweiterung und Modernisierung des Angebots für die Patienten. Allein am Standort Limburg werden jährlich rund 50 000 Untersuchungen durchgeführt, davon knapp 25 000 MRT- und CT-Untersuchungen.

MEINE GESUNDHEIT: Herr Dr. Schulz, Sie sind mit der radiologischen Praxis im vergangenen Jahr in die WERKStadt gezogen. Gleichzeitig haben Sie in neue Hightech-Geräte für die radiologischen Untersuchungen investiert. Was waren die Gründe für diese Entscheidungen?

DR. BORIS SCHULZ: Die Radiologie spielt eine immer größere Rolle in der Medizin, da moderne Bildgebung Ärzten hilft, Krankheiten schnell und zuverlässig zu erkennen. Mit dem Umzug in die WERKStadt haben wir eine zentrale, gut erreichbare und barrierefreie Praxis geschaffen. Gleichzeitig ermöglicht uns die neueste Gerätetechnik eine höhere Bildqualität und erweiterte Untersuchungsmöglichkeiten. So bieten wir unseren Patienten eine optimale Versorgung auf dem neuesten Stand der Medizin.

MG: Worin liegt dabei der Vorteil für Ihre Patientinnen und Patienten?

Unsere Patientinnen und Patienten profitieren von einer noch präziseren Diagnostik, da unsere neuen Geräte eine deutlich höhere Bildqualität liefern. Dadurch können wir Erkrankungen oder deren Vorstufen noch genauer erkennen und die bestmögliche Behandlung empfehlen. Zudem bieten wir jetzt verschiedene Vorsorgeuntersuchungen wie z.B. die Herz-CT oder Ganzkörper-MRT an. So verbessern

wir nicht nur die Qualität der Diagnosen, sondern auch das Leistungsspektrum für unsere Patienten.

MG: Nach eigener Aussage liegen Ihnen die Patientinnen und Patienten, aber auch die Beschäftigten besonders am Herzen. Was bedeutet dies konkret?

Viele Patientinnen und Patienten betreten eine Arztpraxis mit Sorgen oder Ängsten – sei es wegen einer möglichen Erkrankung, oder der oft sterilen Atmosphäre. Deshalb war es uns wichtig, eine Umgebung zu schaffen, die Ruhe und Vertrauen ausstrahlt.

Auch für unser Team ist ein positives Arbeitsumfeld entscheidend. Dazu gehören moderne Arbeitsplätze, faire Bezahlung, geregelte Pausen und die Vermeidung von Überstunden. Denn zufriedene Mitarbeitende tragen entscheidend zur guten Betreuung der Patienten bei.

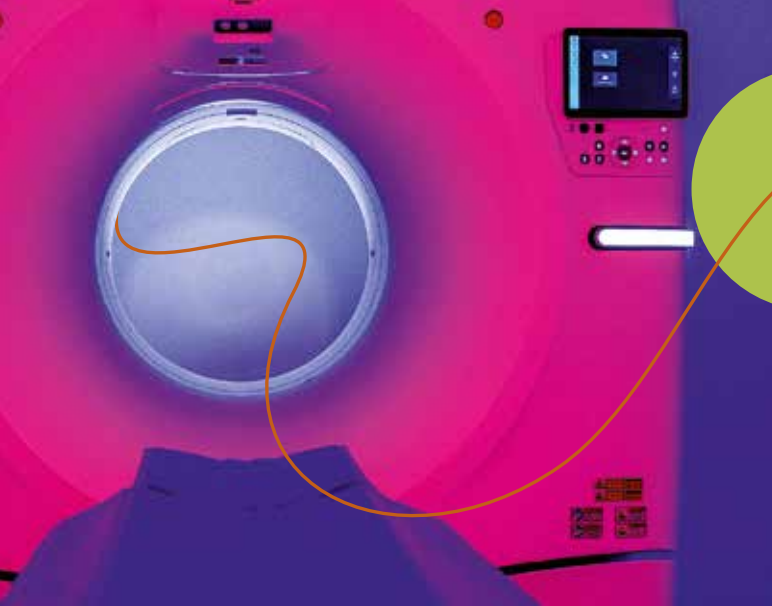
MG: Die meisten Menschen haben schon einmal von MRT und CT gehört. Was versteckt sich genau hinter diesen Abkürzungen und was können diese Geräte?

MRT (Magnetresonanztomographie) und CT (Computertomographie) sind moderne bildgebende Verfahren, mit denen wir Organe und innere Strukturen dreidimensional darstellen können. Im Vergleich zu Röntgen oder Ultraschall ermöglichen sie detaillierte Einblicke in den Körper und machen selbst versteckte Veränderungen sichtbar.

MG: Neben den MRT- und CT-Untersuchungen bieten Sie in Ihrer Praxis weitere medizinische Dienstleistungen an. Welche sind das?

Ja, neben MRT- und CT-Untersuchungen bieten wir eine Reihe weiterer diagnostischer und therapeutischer Verfahren an. Dazu gehören digitales Röntgen und Ultraschall (Sonographie), die für viele Fragestellungen eine schnelle und effektive Bildgebung ermöglichen.





Ein wichtiger Schwerpunkt ist die 3D-Mammographie, mit der wir bösartige Veränderungen in der Brust frühzeitig erkennen können. Außerdem führen wir Knochendichtemessungen zur Diagnostik von Osteoporose durch.

Für Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen bieten wir zudem gezielte Schmerztherapien an, die mithilfe von CT- oder MRT-gesteuerten Injektionen durchgeführt werden.

MG: Und für all diese Themen stehen den Patientinnen und Patienten auch Fachärzte und Fachpersonal zur Verfügung?

Ja, selbstverständlich. Allein an unserem Standort in Limburg sind rund 50 Mitarbeitende tätig, darunter 8 Fachärzte. Hochwertige Diagnostik und Behandlung sind nur mit spezialisiertem Fachpersonal möglich. Deshalb legen wir großen Wert auf kontinuierliche Fort- und Weiterbildungen sowie spezielle Zertifizierungen.

MG: Derzeit wird viel über lange Wartezeiten für einen Arzt-, bzw. einen Untersuchungstermin geredet. Wie lange muss man bei Ihnen im Durchschnitt auf einen Untersuchungstermin warten?

Was macht aus Ihrer Sicht eine patientenorientierte Arztpraxis aus und was konnten Sie davon an Ihrem neuen Standort in der WERKStadt in Limburg umsetzen?

Eine patientenorientierte Arztpraxis sollte auf verschiedenen Wegen gut erreichbar sein – sei es telefonisch, per E-Mail oder über eine Online-Terminbuchung. Außerdem ist eine barrierefreie Gestaltung essenziell, damit auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität problemlos Zugang haben.

Ebenso wichtig ist eine angenehme Atmosphäre, in der sich die Patienten wohlfühlen. Dazu gehören

nicht nur moderne, harmonisch gestaltete Räumlichkeiten, sondern vor allem ein freundliches und professionelles Team aus Ärztinnen und Ärzten sowie Fachpersonal.

MG: Gibt es schon Ideen und Überlegungen für eine eventuelle Weiterentwicklung Ihrer radiologischen Praxis in der mittelfristigen Zukunft?

Ja, nachdem wir zunächst beobachtet haben, wie sich der neue Standort entwickelt, planen wir bereits konkrete Schritte für die Zukunft. Noch in diesem Jahr möchten wir unsere Sprechzeiten und Untersuchungsangebote erweitern, um unseren Patientinnen und Patienten eine noch bessere Versorgung zu bieten – mit zusätzlichem Fachpersonal und der gezielten Erweiterung unserer Kapazitäten.

*Das Interview für „Meine Gesundheit“
führte Klaus-Peter Kreß*

KONTAKT:

Limburg 0 64 31 - 9 10 20
Weilburg 0 64 71 - 51 64 80
Weilmünster 0 64 72 - 9 11 7 33
www.radiologie-limburg.de





apt a perfect team
PROTHESEN

MOBILITÄT UND LEBENSQUALITÄT MIT PROTHESE



Standorte in ihrer Nähe

apt-prothesen.de

APT Prothesen Limburg
Westerwaldstraße 46 · 65549 Limburg · 06431 2808009

APT Prothesen Westerwald
Im Diehlstein 1 · 56459 Stockum-Püschchen · 02661 953798

BARRIEREN IN BAD UND CO.

WIE PFLEGEBEDÜRFTIGE WOHNEN

Türschwellen, über die man den Rollator erst mühsam heben muss. Oder die Dusche, in die kein Hocker passt. Das sind Beispiele für Barrieren in der Wohnung, die für Pflegebedürftige zur Gefahr werden können. Denn sie lassen das Risiko für Stürze steigen.

Solche Barrieren gibt es allerdings in vielen Wohnungen, in denen Pflegebedürftige leben. Das zeigt eine Befragung des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) unter 1005 Angehörigen von Pflegebedürftigen, die zu Hause versorgt werden.

Fast jede zweite pflegebedürftige Person lebt demnach in einer Wohnung mit einigen, vielen oder sogar sehr vielen Barrieren (46 Prozent).

OFT NICHT BARRIEREFREI: DAS BADEZIMMER

Eine Problemzone: das Bad. 39 Prozent der pflegenden Angehörigen geben an, dass eine sichere Nutzung von Bad und WC nicht möglich sei - zum Beispiel, weil Haltegriffe oder ein ebenerdiger Zugang zur Dusche fehlen.

28 Prozent der Angehörigen sagen außerdem, dass die Küche nicht sicher zu nutzen sei, etwa weil dort nicht genug Platz für Rollstuhl oder Rollator ist. Die Angehörigen von Pflegebedürftigen, die nicht im Erdgeschoss wohnen, wurden außerdem nach der Beschaffenheit des Treppenhauses gefragt: 43 Prozent von ihnen schätzen es als unsicher ein. Ein mögliches Problem: zu hohe Stufen.

WIE LANGE GEHT ES NOCH IN DIESER WOHNUNG?

Was bedeutet es für die Wohnsituation, wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtern sollte - auch nur leicht?

Insgesamt gehen 20 Prozent der befragten Angehörigen davon aus, dass die pflegebedürftige Person dann nicht mehr in der Wohnung bleiben kann. Geht es um Pflegebedürftige in Wohnungen mit sehr vielen Barrieren, ist es sogar fast jeder Zweite (48 Prozent).

Das Zentrum für Qualität in der Pflege hat die Umfrage durchgeführt. Befragt wurden 1005 Personen im Alter von 40 bis 85 Jahre, die als pflegende Angehörige gelten. Sie kümmern sich seit mindestens sechs Monaten und mindestens einmal pro Woche um eine pflegebedürftige Person, die zu Hause versorgt wird.



... im eigenen Zuhause mit Unterstützung unserer **ambulanten Pflegedienste**, den Caritas-Sozialstationen in

Limburg: Tel. 0 64 31 / 2 21 51
Bad Camberg: Tel. 0 64 34 / 60 43
Hadamar: Tel. 0 64 33 / 9 10 57

Infos: www.caritas-limburg.de/sozialstationen

... oder rundum gut versorgt in unseren Seniorenzentren in Elz, Brechen-Niederbrechen, Beselich-Obertiefenbach, Dornburg-Frickhofen und Waldbrunn-Hausen.

Infos zur Aufnahme in ein **Pflegeheim** erhalten Sie bei Stefan Hummrich, Tel. 0 64 31 / 98 66 - 116
E-Mail: s.hummrich@caritas-limburg.de

Infos: www.caritas-limburg.de/heimverbund

GESUNDER SCHLAF

IHRE GRUNDLAGE FÜR EIN BESSERES LEBEN

GUT GEBETTET MIT MATRATZEN AUS DEM WESTERWALD



Wussten Sie, dass wir rund ein Drittel unseres Lebens im Schlaf verbringen? Doch nicht nur die Dauer, sondern vor allem die Qualität unseres Schlafes entscheidet darüber, wie erholt, leistungsfähig und gesund wir uns fühlen. Eine hochwertige Matratze ist der Schlüssel zu entspanntem und regenerierendem Schlaf – und genau hier setzt Dreamline an.

Dirk Körting, Eigentümer und Geschäftsführer der Körting Firmengruppe, führt das Familienunternehmen in Moschheim mit Leidenschaft und Expertise. Unter dem Namen Dreamline entstehen erstklassige Matratzen und Lattenroste – gefertigt aus hochwertigen, ausschließlich in Deutschland bezogenen Rohstoffen. Vom Westerwald aus finden die Matratzen ihren Weg in Schlafzimmer, Hotels, Wohnmobile und sogar auf Kreuzfahrtschiffe weltweit.

Rückenschmerzen lindern, die Schlafqualität verbessern oder einfach nur wie auf Wolken liegen? Bei Dreamline nimmt man sich Zeit für Ihre individuellen Bedürfnisse. Dirk Körting und sein Team beraten Sie persönlich – eine Stunde oder länger, wenn nötig! Die Balance zwischen Entlastung und Unterstützung der verschiedenen Körperpartien ist entscheidend für eine erholsame Nacht. Unzählige zufriedene Kunden, die teils aus ganz Deutschland und darüber hinaus anreisen, bestätigen das Erfolgskonzept.

Neben Schlafkomfort liegt Dirk Körting auch die Umwelt am Herzen. Seine Firmengruppe setzt auf nachhaltige Produktion, energieeffiziente Maßnahmen wie Photovoltaikanlagen und eine umweltfreundliche Logistik. So profitieren nicht nur Sie von bestem Schlaf, sondern auch die Natur.

„Ein erholsamer Schlaf beginnt mit der richtigen Wahl – und die treffen Sie am besten nach einer individuellen Beratung und ausgiebigem Probeliegen. Besuchen Sie uns in unserem Werksverkauf und überzeugen Sie sich von der Qualität unserer Matratzen. Wir freuen uns auf Sie!“

WWW.MATRATZENWERKSVERKAUF.DE

Jacqueline Schlechtriem



hygiene im alltag schützt

IMMER MEHR MENSCHEN WISSEN DAS

händewaschen 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 13-mal am Tag die Hände.
- Der Anteil der Menschen, die die empfohlene Mindestdauer von 20 Sekunden beim Händewaschen einhalten, ist deutlich gestiegen: aktuell tun dies fast zwei von drei Personen (63 Prozent) – 2012 waren es nur 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). Diese Maßnahme setzen aktuell mehr als die Hälfte der Befragten um (55 Prozent).

IHRE VISUELLE SENSITIVITÄT IST SO EINZIGARTIG WIE IHRE AUGEN

Heute weiß jeder: Unsere Augen sind einzigartig. Aber wussten Sie, dass auch Ihre individuelle visuelle Sensitivität – also die Art und Weise, wie Sie Seh-Eindrücke wahrnehmen – höchst individuell ist? Die großartige Nachricht für Brillenträger:

Rodenstock hat eine neue Methode entwickelt, die einzigartige Wahrnehmung messbar zu machen.

Das Ergebnis heißt B.I.G. EXACT® Sensitive: Die weltweit ersten Brillengläser, die an die individuelle visuelle Sensitivität und Biometrie Ihrer Augen angepasst sind. Sie unterstützen Ihr Gehirn dabei, mehr von der Welt zu sehen, indem sie Ihre Sehleistung verbessern. Diese faszinierende Innovation hebt das Seh-Erlebnis auf ein ganz neues Level – spürbar besser als alles, was Sie bisher kannten.

Unsere biometrische Sehanalyse mit dem DNEye® Scanner macht es möglich. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für unsere Expertenberatung und erleben Sie individuelles Sehen ohne Kompromisse.



Jetzt einlösen bis 30.05.2025

100 € GUTSCHEIN

FÜR B.I.G. EXACT® SENSITIVE
BRILLENGLÄSER VON
RODENSTOCK

Es lohnt sich für Sie, auf B.I.G. EXACT® Sensitive Brillengläser von Rodenstock umzusteigen. Zum einen sehen Sie deutlich schärfer. Zum anderen zahlt es sich aus, denn Sie sparen jetzt 100 Euro auf Ihre neuen biometrischen Brillengläser.

Nalan Rode
Expertin für
biometrische Brillengläser

Struther Weg 2
65606 Villmar
Tel. 06482/607007
www.rode-optik.de

Nähere Informationen in unserem Geschäft
oder unter www.rode-optik.de
Einlösbar beim Kauf von biometrisch
exakten Brillengläsern von Rodenstock.
Nicht mit anderen Aktionen und
Gutscheinen kombinierbar.





Perücken Studio

in der Goldschmiede, Hachenburg



Perücke zB. bei Alopezie

Steigerung des Selbstbewusstseins – Eine Perücke kann helfen, sich wohler und selbstbewusster im Alltag zu fühlen.

Natürliche Optik – Hochwertige Perücken sehen täuschend echt aus und lassen den Haarausfall unauffällig wirken.

Kein Styling-Stress – Eine Perücke sitzt immer perfekt und spart viel Zeit beim täglichen Haarstyling.

Emotionale Unterstützung – Für viele Betroffene kann eine Perücke helfen, sich wieder „ganz“ zu fühlen und sich weniger krank zu fühlen.

Beruflicher & sozialer Komfort – Eine Perücke kann helfen, sich im Arbeitsumfeld oder in sozialen Situationen sicherer zu fühlen.

Krankenkassenzuschuss möglich – In vielen Fällen übernehmen Krankenkassen zumindest einen Teil der Kosten für eine Perücke bei krankheitsbedingtem Haarausfall.



sich sicher fühlen,
auch in widrigen Zeiten!

Hachenburg

Wilhelmstraße 37, 02662-949 201

SPORT UND BEWEGUNG IM ARTHROSE-CHECK

TRAININGSARTEN BEI GELENKVERSCHLEISS

bewegung ist eine der wichtigsten Säulen in der Arthrose-Behandlung. Manche Sportarten sind für Betroffene gut, andere weniger gut geeignet. Worauf es im Besonderen ankommt, erklärt Norbert Müller, Physiotherapeut am Physio Zentrum Odenwaldkreis, Erbach.

Grundsätzlich empfiehlt er, täglich zwischen 30 und 60 Minuten mobil zu sein – allerdings moderat: „Es muss nicht immer ein festes Programm sein, man darf ruhig mal einfach zügig um den Block laufen. Was zählt, ist die Regelmäßigkeit.“

Ansonsten sollte man sein Training nach Arthrose- Tauglichkeit auswählen. Norbert Müller hat die gängigsten Sportarten analysiert und bewertet. So ist Schwimmen ein gutes Ganzkörpertraining, das die Gelenke wenig belastet. Auch (Kranken-) Gymnastik bietet in jedem Stadium der Arthrose, außer bei akuten Entzündungen, beste Möglichkeiten, an der Gelenkfunktion zu feilen. Ein gutes Training sei zudem auch Tai Chi mit seinen weichen und fließenden Bewegungsabläufen.

„Fuß- oder Handball, Tennis oder Tischtennis empfehle ich bei kranken Gelenken nicht, denn die abrupten Stopps, Drehbewegungen sowie Rückschläge überlasten rasch die Gelenke“, warnt Müller. Besonders gut geeignet ist hingegen das Radfahren. Als ebenfalls gut beurteilt der Physiotherapeut Wandern in der Ebene und Walking. Besonders die Nordic-Walking-Variante.



Flachgestrickte medizinische Kompressionshandschuhe und Armstrümpfe zur Behandlung von Lip- und Lymphödem

UNTERNEHMENSGRUPPE

Kern  **SANITÄTSHÄUSER**
ORTHOPÄDIETECHNIK
REHA-TECHNIK

Professionelle Fachstrick-Kompressionsversorgung in Ihrem Sanitätshaus Kern

- EXAKTE VERMESSUNG
- FACHKUNDIGE BERATUNG durch Experten und Expertinnen (Phlebologie, Lymphologie, Venenleiden)
- INDIVIDUELL ANGEPASSTE VERSORGUNG



WIR SIND PERSÖNLICH FÜR SIE DA in Bad Camberg, Idstein, Hünstetten, Wiesbaden, Wi.-Nordenstadt und Hochheim!

www.sanitaetshaus-kern.com



SCHMERZSALBE ODER TABLETTE

WAS IST DIE BESSERE WAHL?

bei 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.“

„WILL ICH, MACH ICH!“

Werde jetzt Zusteller und entdecke deine Möglichkeiten!

Das ist deine Chance: Wir suchen junge Menschen, die Zeitungen austragen.

Jetzt bewerben:

Mittelrhein LastMile GmbH · Mittelrheinstraße 2 · 56072 Koblenz
02 61/98 36 - 3031 · ich@werdezusteller.de · WerdeZusteller.de

PNEUMOLOGIE, PÄDIATRIE, NEUROLOGISCHE PRAXIS UND KINDERGARTEN ERÖFFNEN BALD

LIMBURG. Das medizinische Versorgungszentrum (MVZ) in der WERKStadt wächst weiter. Der Kindergarten in Trägerschaft des Mehrgenerationshauses MÜZE wird, so Marcel Kremer, geschäftsführender Gesellschafter des Investors Feuerwerk Immobilien, mit zwei Gruppen für rund 50 Kinder im Alter von zwei Jahren bis zum Grundschulalter am 1. August eröffnen und steht nicht nur den Kindern der Mitarbeiter des MVZ zur Verfügung, sondern wird offen für Kinder aus der Limburger Kernstadt sein. Integriert in den Räumlichkeiten wird es auch einen Seniorentreff geben, der das Thema „Essen auf Rädern“ umdreht in „Senioren auf Rädern“, denn in der Domstadt werden die Senioren zum Mittagessen in der WERKStadt abgeholt und sie können die Mahlzeiten auf Wunsch in der angegliederten Küche gemeinsam selbst zubereiten. Und noch eine weitere Küche wird es in den neu ausgebauten Räumlichkeiten geben, denn von einer Großküche werden der Kindergarten und noch weitere Einrichtungen des MÜZE

wie die Krabbelgruppe und der Waldkindergarten mit gesundem Essen versorgt.

Aus medizinischer Sicht ist das MVZ dann zum Ende des Jahres komplett ausgelastet. Die Radiologische Praxis hat schon das vierte Großgerät, ein weiteres MRT geordert, da die Nachfrage nach dem Umzug in die WERKStadt noch weiter gestiegen ist und eine pneumologische Praxis wird zum Herbst in das MVZ einziehen. Durch die kurzen Wege entstehen dabei Synergien zum Wohl der Patienten, denn wenn die Pneumologie ein Röntgenbild zur weiteren Diagnose benötigt, kann dies ein Stockwerk tiefer erstellt werden. Außerdem wird sich noch eine neurologische Praxis ansiedeln. Dazu gehört auch ein Schlaflabor mit acht Plätzen.

Zum pädiatrischen Kompetenzzentrum entwickelt sich das MVZ durch die Zusammenarbeit von der Pädiatrie des St. Vincenz Krankenhauses, dem medizinischen Versorgungszentrum Mittelhessen, das schon eine Kinderarztpraxis in der WERKStadt betreibt und dem MVZ Weilburg, das eine weitere Kinderarztpraxis in der WERKStadt etablieren wird.

Attraktiv für die Mitarbeiter macht den Standort WERKStadt neben der großen Anzahl an Parkplätzen auch die hervorragende Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr. Abgerundet wird das medizinische Angebot von den ebenfalls auf dem Gelände der WERKStadt angesiedelten Fachärzten im Bereich Augenheilkunde und für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde des HNO-Zentrums Taunus.

Und dann ist da noch ein weiterer Vorteil: Die Begleitpersonen der Patienten, die einen Termin im MVZ in der WERKStadt haben, können sich die Wartezeit ganz entspannt mit einem Bummel durch die Einkaufsmeile verkürzen.



Marcel Kremer informierte die Redaktion der Lahn-Post über die weiteren Pläne im Medizinischen Versorgungszentrum in der Limburger WERKStadt. Foto: Müller



KLEINE LEBENSRETTER

KLEINKIND-ELTERN SOLLTEN IMMER MEDIZINKOHLLE ZU HAUSE HABEN

das Kind hat die Beeren des Efeus abgepflückt 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 MEDIZINKOHLLE 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 Koh-

le 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.

Sanitätshaus Kingler – Ihr Fachgeschäft in der WERKStadt und Partner in Sachen Gesundheit!

Fit und gesund durch den Frühling und Sommer

Das Sanitätshaus Kingler ist ein regional bekannter Ansprechpartner für gesundheitliche Fragen und bietet in seinen Filialen in der WERK-Stadt Limburg sowie neben dem Ärztehaus in Bad Camberg eine umfassende Versorgung an.

Frank Kingler und sein Team legen besonderen Wert auf eine individuelle, fachliche Beratung in allen Bereichen.

Im **Sanitätshaus-Bereich** umfasst das Sortiment vielfältige Versorgungsmöglichkeiten. **Bandagen** nach Maß z. B. für Knie, Fuß, Hand oder Schulter können zur Schmerzlinderung und Stabilisierung beitragen oder auch die Durchblutung fördern.

Bei Venenleiden, einer der häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland, bietet das Sanitätshaus Kingler die passende Versorgung mit **Kompressionsstrümpfen**, die das Fortschreiten der Erkrankung mindern können. Auch für Betroffene von **Lip- oder Lymphödemen** ist das Sanitätshaus Kingler eine verlässliche Anlaufstelle. Speziell geschultes Personal mit geprüfter Qualifikation bietet hier kompetente Beratung und Versorgung. Im sensiblen Bereich der **Brustprothetik** stehen die Mitarbeiterinnen ebenfalls gerne zur Seite.

Die meistergeführte Werkstatt im Bereich der **Orthopädietechnik** stellt **Prothesen, Orthesen** und individuell angepasste **Einlagen** her.

Schmerzen in Knie, Fuß oder Rücken? Die richtigen Einlagen können hier Abhilfe schaffen, indem Fehlstellungen korrigiert und die betroffenen Stellen entlastet werden. Hierfür stehen computergestützte Messverfahren zur Verfügung – ob für eine **Laufanalyse** oder eine **Fußdruckmessung**.



Gesundes Arbeiten: Das Sanitätshaus Kingler bietet jetzt auch hochwertige **Arbeitssicherheitsschuhe** an, inklusive der passenden, baumustergeprüften Einlagen.

Zudem ist eine **diabetesadaptierte Fußbettung** in Kombination mit den entsprechenden Schuhen möglich.

Mit der passenden **Sportversorgung** fit durch das Jahr: Von **Laufschuhen** über **Lauf- und Kompressionssocken** bis hin zu individuellen Einlagen oder **Sportbandagen** – das Sanitätshaus Kingler bietet ein umfassendes Sortiment für sportliche Aktivitäten.

Überzeugen Sie sich selbst – ob im Gesundheits- oder Sportbereich – das Team vom Sanitätshaus Kingler steht gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung.



VISITE IM VINCENZ

INTERDISZIPLINÄRE BEHANDLUNG VON ERKRANKUNGEN DER BAUCHSPEICHELDRÜSE

Dr. med. Markus Schmirrl
Leitender Oberarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie

Dr. med. Andreas Rockland
Oberarzt Gastroenterologie
Donnerstag, 8. Mai 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

ENDOPROTHETIK - ALLES ÜBER DEN KÜNSTLICHEN GELENKERSATZ

Dr. med. Stefan Roland
Chefarzt Orthopädie
Donnerstag, 22. Mai 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

BAUCHAORTENANEURYSMA - DIE TICKENDE ZEITBOMBE

Christopher Ellermeier
Leitender Oberarzt Gefäßchirurgie
Donnerstag, 26. Juni 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

GESUNDE FÜßE BEI DIABETES: PRÄVENTION UND BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Dr. med. Patricia Schaub
Chefärztin Gefäßchirurgie, vasculäre und endovasculäre Chirurgie
Montag, 28. Juli 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

REFLUXERKRANKUNG UND FUNDOPLIKATIO: URSACHEN, DIAGNOSE UND THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Katharina Rybak
Oberärztin Allgemein- und Viszeralchirurgie
Dienstag, 26. August 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

ENDOPROTHETIK - VON GELENKERHALT BIS ZU GELENKERSATZ

Dr. med. Stefan Roland
Chefarzt Orthopädie
Montag, 8. September 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

HERZKATHETER - WAS IST DAS? BISHERIGE ENTWICKLUNG, AKTUELLE BEDEUTUNG UND KÜNFTIGE EINSATZGEBIETE

Prof. Dr. med. Stephan Steiner
Chefarzt Kardiologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin
Dienstag, 23. September 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

AKTUELLE THERAPIEMÖGLICHKEITEN DES MAMMAKARZINOMS

Dr. med. Peter Scheler
Chefarzt Frauenklinik
Dienstag, 28. Oktober 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

DICKDARMKREBS: PRÄVENTION, BEHANDLUNG UND NACHSORGE

Dr. med. Wesam Abuwarda
Oberarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie
Dienstag, 11. November 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Diez

KONSERVATIVE UND OPERATIVE THERAPIE DER DIVERTIKELKRANKHEIT

Dr. med. Alena Dzurikova
Oberärztin Allgemein- und Viszeralchirurgie
Donnerstag, 27. November 2025, 18:00 Uhr
St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

Interessieren Sie sich für einen oder mehrere Gesundheitsvorträge? Melden Sie sich gerne direkt per E-Mail unter ukm@st-vincenz.de oder telefonisch unter der Nummer 06431 292-7113 an.

INFORMATIONSBENDE FÜR WERDENDE ELTERN

Jeden zweiten Dienstag im Monat ab 17:00 Uhr. *

Alle wichtigen Fragen zur Geburt im St. Vincenz-Krankenhaus beantworten Expert:innen aus Kreißsaal und Kinderklinik im Rahmen der Informationsveranstaltung: Die Hebammen und Gynäkolog:innen geben Informationen zu den Abläufen im Kreißsaal, zu verschiedenen Geburtspositionen und den zahlreichen Möglichkeiten zur Schmerzlinderung.

* Ausnahme in den Ferienzeiten. Alle Termine finden Sie unter www.st-vincenz.de/geburt

Weitere Informationen zu bevorstehenden Veranstaltungen finden Sie außerdem auf unserer Website:
www.st-vincenz.de/veranstaltung

