GESUND leben
IN OBERURSEL

AUSGABE 01/2019

Neue Veranstaltungsreihe

INFO-POINT GESUNDHEIT

Thema: Ernährung

Samstag, 30. März 2019

Vorstadt37, Oberursel

Info auf Seite 11 in diesem Heft

GESUNDwerden

Gesund abnehmen

Mit Intervallfasten und Ganzkörpertraining

GESUNDbleiben

Qi Gong

Mit sanften Bewegungen den Lebensfluss harmonisieren

MENSCHsein

Raus in den Wald

Waldbaden bringt Körper und Seele in Balance

Liebe Bürgerinnen und Bürger

Ein Leben lang gesund zu bleiben, das ist eine große Herausforderung, der wir uns alle täglich stellen müssen. Schon der Schriftsteller Oscar Wilde sagte: „Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben“. Damit die Pflicht zur Kür wird, sollten wir uns immer wieder um eine gesunde Lebensweise bemühen. Die Beiträge in diesem Heft können dafür neue Denkanstöße und Impulse geben. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit zum Lesen – schon dadurch halten Sie kurz inne, haben weniger Stress und leisten damit einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit.

Viel Vergnügen und bleiben Sie gesund!

Hans-Georg Brum
Bürgermeister

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Ernährung und Bewegung sind zwei wichtige Säulen ganzheitlicher Gesundheit.

Mit dem Thema Ernährung beschäftigt sich Ende März eine Veranstaltung in Oberursel. Es ist die erste Veranstaltung der von mir ins Leben gerufenen Reihe „INFO-POINT GESUNDHEIT“: Es geht an diesem Tag um Ernährung, genauer um die enge Verknüpfung von Essgewohnheit, Darmgesundheit und Wohlfühlgewicht (S. 11).

Übergewicht und Fettleibigkeit nehmen auch in der deutschen Bevölkerung weiter zu, beginnen bereits im Kleinkindalter. Das Abnehmen ist für Betroffene oft ein Kraftakt – Diäten und Jo-Jo-Effekt frustrieren und führen nicht zum Ziel. Nicht so beim Intervallfasten. Wer heute gesund und nachhaltig Gewicht verlieren will, kommt an dieser speziellen Fastenmethode nicht vorbei. Wird sie durch ein regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining ergänzt, sind die Erfolge groß (S. 12).

Darüber hinaus informieren wir in diesem Heft über die fernöstliche Übungsmethode Qi Gong (S. 4), das Naturerlebnis Waldbaden (S. 18), das Multitalent Vitamin D (S. 6) sowie über Gemmotherapeutika. Die Gemmotherapie ist eine hochinteressante, relativ junge Therapierichtung der Pflanzenheilkunde, in der die Knospen von Bäumen und Sträuchern schonend zu hochwertigen Arzneimitteln verarbeitet werden (S. 16).

Ich wünsche mir, dass die Lektüre Sie bereichert und inspiriert, und bleiben Sie gesund.

Conny Boland-Biehl
Redaktionsleitung

Grußwort & Editorial 2

Inhalt & Impressum 3

GESUNDbleiben

Qi Gong
Mit sanften Bewegungen den Lebensfluss harmonisieren 4

Das Sonnenvitamin – ein Multitalent
Was Sie über Vitamin D wissen sollten 6

GESUND in Oberursel

Fragen an ...
Interview 8

Auf ein Wort ...
Kolumne von Apothekerin Miriam Oster 9

Vorstadt37 10

Info-Point Gesundheit 11

GESUNDwerden

Gesund abnehmen
Mit Intervallfasten und Ganzkörpertraining 12

Heilmittel aus Pflanzenknospen
Die Gemmotherapie 16

MENSCHsein

Raus in den Wald
Waldbaden bringt Körper und Seele in Balance 18

Gedanken ...
Kleine Quellen der Kraft 19

TAUNUS THERME

Montags ist gemischter Textiltag in der Traumwelt 1001 Nacht.

DIE TAUNUS THERME BAD HOMBURG ZÄHLT ZU DEN 10 BELIEBTESTEN THERMEN IN DEUTSCHLAND

Das Online-Portal „Travelcircus.de“ hat die Beliebtheit von mehr als 400 Thermen in Deutschland untersucht. Dabei erreicht die legendäre Bad Homburger Taunus Therme die Top-10.

NEU: Jetzt noch mehr Attraktionen
Unter anderem wurde eine **„Galerie der Düfte und der Klangschalen“** in goldenen Tempeln errichtet. Dort genießen Sie naturreine Aromaöle, die so komponiert wurden, dass Sie bei deren Genuss die Chance haben, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit anzuregen.

VERSCHENKEN SIE ERHOLUNG UND GESUNDHEIT
Bestellen Sie ganz bequem Sofort-Gutscheine der Taunus Therme und drucken Sie diese selbst aus.
www.taunus-therme-shop.de

IMPRESSUM

GESUND leben in Oberursel
Ausgabe 1, März 2019, Auflage 10.000, Erscheinung: 2 bis 4 Mal im Jahr. Online-Ausgabe: www.leben-gesundheit.net

Herausgeber: cb-Kommunikation
An der Herrenmühle 7-9, 61440 Oberursel
Tel. 0 6171-70 85 991, info@cb-kommunikation.de

Redaktion: Conny Boland-Biehl (verantw.), Sabine Diebold
redaktion@leben-gesundheit.net

Gastautoren: Dr. biol. hom. Beate Fuchs, Stephanie Hartmann- Funder, Miriam Oster, Claudia Scherer, Christoph Wagner

Gestaltung: meshforce®, www.meshforce.de

Anzeigen: cb-kommunikation

Korrektorat: Petra Eppig, www.werbelektorat-im-taunus.de

Druck: Kuthal Print, www.kuthal.com

Bilder: Shutterstock: von Zolnierek, May Chanikran, Leyasw, Baibaz und Totokzww. Fotolia/Adobe Stock: Artenauta. Sonstige Bilder: Conny Boland-Biehl, Hans Georg Brum, Miriam Oster, Irene Herrmann, Ute Schluckebier.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Für Autorenbeiträge tragen die Verfasser die Verantwortung.

QI GONG

Mit sanften Bewegungen den Lebensfluss harmonisieren

Unsere Atmung spiegelt unseren Gemütszustand wider. Psychische Anspannung zum Beispiel lässt unsere Atmung schneller und flacher werden. Sind wir hingegen entspannt und ausgeglichen, atmen wir ruhiger. Die Atmung ist eine wichtige Komponente der fernöstlichen Übungsmethode Qi Gong.

Was die traditionelle chinesische Medizin (TCM) bereits vor vielen Jahrhunderten erkannt hat, verschafft sich in unserer von Schulmedizin geprägten westlichen Welt immer mehr Verständnis: Durch Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen kann unser Energiefluss im Körper, das Qi, beeinflusst und dadurch eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele erreicht werden.

Lebensenergie Qi

Qi wird oft als Lebensenergie bezeichnet, hat aber auch die Bedeutung von Atem und Energie.
Der Chinesische Begriff „Gong" kann mit Arbeit, aber auch mit Fähigkeit und Können übersetzt werden.
Qi Gong ist demnach die stete Arbeit am Qi oder auch die Fähigkeit, das Qi zu nutzen.

Die verschiedenen Übungen des Qi Gong zielen auf ein Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ab, durch das der Fluss des Qi immer wieder harmonisiert wird. Die sanften, weichen Bewegungen regen die Lebensenergie an und stärken sie.
Für eine kurze Zeit ist ein gestörter Energiefluss nichts Schlimmes, schließlich geraten wir alle mal aus dem Gleichgewicht.
Das kann z. B. durch verschiedene fremde oder selbstverantwortliche Einflüsse, wie zum Beispiel Umweltgifte, Wetterbedingungen, Ernährung, beruflicher Stress, psychische Probleme, ausgelöst werden. Kann das Qi allerdings über einen längeren Zeitraum nicht ungestört fließen, entstehen im Körper Blockierungen und Dysbalancen, die zu Erkrankungen von Körper, Geist und Seele führen können.

Aufmerksamkeit, Atmung, Bewegung

Atmung, Aufmerksamkeit und Bewegung sind die drei wichtigen Säulen des Qi Gong.
Es gibt eine große Bandbreite an Übungen, die eine Säule mal mehr, mal weniger betonen. Da gibt es Übungen zur Kräftigung und Konzentration, aber auch zur Entspannung und zum Wohlfühlen sowie Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen.

Eine Gemeinsamkeit aller Übungen ist, dass sie Ruhe und Entspannung mit körperlicher Arbeit kombinieren und dadurch ein ausgeglichenes positives Körpergefühl fördern. Die Konzentration richtet sich dabei immer nach innen, auf das eigene Ich.

Das Qi wecken

Übung für Zuhause von Stephanie Hartmann-Funder, Praxis Urselbach in Oberursel

Die Haltung: Schulterbreiter Stand, locker in Hüft-, Knie- und Fußgelenk nachgeben und die Aufmerksamkeit mit der Schwerkraft in die Tiefe sinken lassen, wie ein Baum, dessen Wurzeln tief hinunter ins Erdreich reichen.

Gleichzeitig den Oberkörper aufrichten und die Wirbelsäule mühelos nach oben streben lassen mit der Vorstellung, am höchsten Punkt des Schädeldaches vom Zug eines Himmelsfadens im Lot gehalten zu werden. Die Arme hängen entspannt seitlich.

Die Bewegung entspricht einem Sinken und Steigen des Körpers aus seiner Mitte heraus in Koordination mit der Atmung. Beim Steigen – einatmen – fließen die ausgestreckten Arme luftig leicht auf Brusthöhe hinauf. Beim Einleiten des Sinkens – ausatmen – kommen die entspannten Hände, wie wenn sie sanft über eine Kuppel streichen, nah an die Brust heran und sinken weiter hinab, bis sie wieder seitlich hängen.

Beim Steigen schöpfe ich die Kraft aus der Erde und lasse sie durch den Körper hinauf bis zum Schädeldach fließen. Beim Sinken fließt diese Energie wieder in die Erde hinab.

Gleich einem urzeitlichen Rhythmus oder Pumpmechanismus, der den ganzen Körper durchspült.

Viel Freude beim Üben!

Gesundheitsförderung für Körper und Geist

Qi Gong basiert auf der Theorie, dass durch einen harmonischen Energiefluss die Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Demnach fördert regelmäßiges Üben von Qi Gong nicht nur Entspannung und Wohlbefinden, sondern stärkt auch das Immunsystem. Darüber hinaus verbessern die Übenden Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit. Nicht zu unterschätzen sind auch die positiven mentalen und emotionalen Auswirkungen: die Stimmungslage wird positiv beeinflusst und die Sensibilität gesteigert.

Die vielfältigen Übungen sind für jeden Menschen jeder Altersgruppe einsetzbar. Qi Gong sollte in bequemer Kleidung und in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre praktiziert werden.
Sich für die Übungen und einzelnen Bewegungsabläufe Zeit zu nehmen, ist besonders wichtig. Positive Gedanken unterstützen die Wirkung von Qi Gong und sorgen dafür, dass heitere Gefühle den Körper der Übenden durchströmen.

Sabine Diebold

Das Sonnenvitamin – ein Multitalent, aber kein echtes Vitamin

WAS SIE ÜBER VITAMIN D WISSEN SOLLTEN

Vor ziemlich genau 100 Jahren wurde Vitamin D entdeckt. Damals war man auf der Suche nach einem Stoff, der die berüchtigte Knochenerweichung (Rachitis) bei Kindern verhindern könnte – und fand ihn mit Vitamin D. Recht schnell stellte sich auch heraus, dass man das Vitamin nicht unbedingt in Form von Fisch oder Lebertran aufnehmen muss, sondern dass es unser Organismus unter dem Einfluss von UVB-Strahlung selbst bildet. So kam in gesundheitsbewussten Haushalten der Nachkriegszeit neben dem Löffel Lebertran auch eine Höhensonne zum Einsatz. Beides scheint heute überholt, doch die Suche nach einer gesunden Strategie geht weiter.

Gut für Knochengesundheit und Immunsystem

Dass der Zusammenhang von Vitamin D und Knochengesundheit auch für Erwachsene gilt, ist schon viele Jahre fester Bestandteil der Medizin. Insbesondere Frauen in und nach den Wechseljahren, deren Osteoporose-Risiko deutlich erhöht ist, wird daher eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D empfohlen, sofern sie nicht ausreichend Sonne tanken. Was „ausreichend" ist, darüber sind sich Wissenschaftler und Mediziner nicht einig.

Fakt ist: Für unseren Vitamin-D-Status spielt die Ernährung eine untergeordnete Rolle, selbst durch regelmäßigen Fischverzehr lassen sich nur etwa 20 % des Bedarfs decken – den „Rest" müssen wir selbst produzieren oder durch Präparate aufnehmen.

Im Sonnenhalbjahr von März bis September ist in unseren Breitengraden die Eigenproduktion „eigentlich" kein Problem: Gehen wir mit unbekleidetem Oberkörper zwischen 10 und 14 Uhr für 20 Minuten auf den Balkon, werden an diesem Tag 10.000 bis 20.000 IE Vitamin D (Cholecalciferol) gebildet – ein längeres Sonnenbad nützt nichts, wohl aber, wenn wir die Übung täglich wiederholen.

Die Sonne muss dafür einigermaßen steil stehen, daher bringt es nichts, lange in der Abendsonne zu liegen, und aus gleichem Grund versiegt die Eigenproduktion im Herbst mehr und mehr.

Lange Zeit ging die Medizin davon aus, dass wir im Sommer Vitamin-D-Vorräte für das dunkle Halbjahr aufbauen. Aufgrund der modernen Lebensweise ist das immer weniger der Fall. Außerdem hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gezeigt: Das Sonnenvitamin ist nicht nur am Knochenstoffwechsel, sondern an zahlreichen Körperfunktionen beteiligt. Selbst wenn im Sommer ein Speicher angelegt wurde, reicht dieser möglicherweise nur für den Erhalt der Knochenfestigkeit, nicht aber für die optimale Regulation anderer Funktionen. An prominentester Stelle steht dabei der Einfluss von Vitamin D auf das Immunsystem: Es hilft, unsere Abwehr zu „modulieren" – es aktiviert Teile des Immunsystems, die für die Infektabwehr benötigt werden, gleichzeitig kann es aber auch Teile begrenzen, die bei zu viel Aktivität z. B. Autoimmunkrankheiten begünstigen. Spätestens zum Winterende sollte Vitamin D regelmäßig eingenommen werden, um unsere Abwehrleistung gegen grippale Infekte zu stärken.

Dosierung

Eine oft ziemlich verwirrende Streitfrage ist die nach der richtigen Dosis. Die Antwort darauf hängt davon ab, was man für einen ausreichenden Blutwert hält. Offizielle Bundesinstitute (BfR, RKI u. a.) schätzen Werte ab 20 ng/ml (das entspricht 50 nmol/l) für gut und solche ab 12 ng/ml (30 nmol/l) für ausreichend ein. Vitamin-D-Forscher weltweit plädieren dagegen dafür, bei jedem Menschen mindestens einen Wert von 30 ng/ml (75 nmol/l) anzustreben.

Wichtig zu wissen: Wenn man seinen Wert bestimmen lässt, was etwa 20 bis 30 € kostet und von der Kasse nicht erstattet wird, muss man beim Ergebnis auf die Einheit achten – ng/ml oder nmol/l –, sonst lässt sich nicht beurteilen, wie gut oder schlecht der Wert ist. Je niedriger der Blutwert, desto höher sollte dann die tägliche Dosis liegen. Wem das zu kompliziert ist, der kann auf eigene Faust eine „Pi-mal-Daumen-Strategie" fahren: Im Oktober pro Tag 1.000 IE nehmen, ab November sollten es 2.000 IE sein. Bis 4.000 IE pro Tag gilt Vitamin D laut der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA, die auch für Nahrungsergänzungen zuständig ist, als sicher.

Multitalent

In 100 Jahren hat sich das Wissen über Vitamin D vervielfacht. Demnach scheint es sich um ein Multitalent zu handeln, das von Blutdruck bis zur Stimmung in viele Regulationskreisläufe eingreift. Die wichtigste Erkenntnis setzt sich aber immer noch sehr langsam durch: dass Vitamin D eigentlich gar kein Vitamin ist, denn Vitamine nehmen wir mit der Nahrung auf. Wir müssen es je nach Jahreszeit vor allem selbst produzieren oder ergänzen.

Christoph Wagner, Heilpraktiker, Medizinjournalist und 1. Vorsitzender des NHV Taunus e.V. mit Sitz in Oberursel, www.nhv-taunus.de

Wir haben für Sie umgebaut!

Lassen Sie sich überraschen – unser Sortiment ist jetzt noch umfassender. Mit den neuen interaktiven Bildschirmen können wir Sie persönlicher und gezielter beraten. Kommen Sie vorbei und nutzen Sie diesen Einkaufsgutschein über 20% auf (fast) alles.

20%

Dieser Gutschein gilt für Sortimentsartikel, die wir für Sie vorrätig halten und die keine Nachbestellungen darstellen (= solange der Vorrat reicht), die nicht bereits rabattiert oder die Geschenkpackungen sind, die nicht verschreibungspflichtig sind oder ärztlich bzw. heilpraktisch verordnet wurden.
Gültig bis Samstag, 25. Mai 2019

Columbus Apotheke

Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr
Sa 8.00 – 18.00 Uhr

Columbus Apotheke
Inh.: Miriam Oster e. Kfr.
Vorstadt 16
61440 Oberursel
Telefon 06171 694970
Fax 06171 6949719
www.columbus-apotheke.de
info@columbus-apotheke.de

Fragen an ...

Irene Herrmann (li) und Ute Schluckebier, Inhaberinnen von Hörgeräte im Zentrum in Oberursel

2018 konnten Sie 25 Jahre „Hörgeräte im Zentrum" feiern. Was verbindet Sie mit dem Standort Oberursel?

Irene Herrmann (H): In den vielen Jahren, die wir in Oberursel sind, haben wir ein treues Stammkundenklientel aufgebaut. Wir wurden von Beginn an weiterempfohlen und mussten nie intensive Werbung für uns machen. Beide schätzen wir die Oberurseler/innen sehr. Ein nettes, freundliches Völkchen, mit ihrem Ort sehr verbunden.

Ute Schluckebier (S): Wir betreuen inzwischen mehrere Generationen von Familien, teilweise bereits die dritte Generation.

Was ist Ihnen als ausgebildete Hörakustik-Meisterinnen ganz besonders wichtig?

H: Wichtig ist uns, dass wir alle Hörgeräte-Techniken herstellerunabhängig anbieten können – und das immer auf dem neuesten Stand. Regelmäßige Fortbildungen gewährleisten unsere Kompetenz auch im Bereich des Zubehörs, wie z. B. bei der drahtlosen Anbindung an das Handy oder TV-Gerät.

S: Neben der Fachkompetenz – im Geschäft arbeiten noch eine weitere Meisterin und ein Geselle – liegt uns die persönliche, individuelle Beratung und Betreuung ganz besonders am Herzen.
Die Bedürfnisse unserer Kunden sind je nach Alter und Lebenssituation sehr unterschiedlich.
Wir nehmen uns für jeden Kunden so viel Zeit, wie er benötigt. Auf Unsicherheiten und Ängste, die im Zusammenhang mit Hörverlusten auftreten, gehen wir einfühlsam ein.

Sie bieten seit dem vergangenen Jahr ein professionelles Hörtraining an, warum?

H: Das Training ermöglicht einen besseren Umgang mit dem Hörgerät. Der Träger lernt, sich an die Geräusche und Stimmen, die er plötzlich mit dem Hörgerät wieder wahrnimmt, zu gewöhnen.

S: Viele Menschen warten viel zu lange, bis sie auf einen Hörverlust reagieren, und sind dann total überfordert von den neuen Höreindrücken, die sie gar nicht mehr kannten.

H: Studien zeigen, dass ein gezieltes Training mit dem Hörgerät das Hörzentrum im Gehirn wieder aktivieren kann und eine differenzierte Geräusche-Wahrnehmung wieder möglich wird.

S: Auch Gespräche in lauter Umgebung, wie der Familienfeier oder dem Restaurant, können wieder etwas besser bewältigt werden.

Wo geht die Entwicklung im Hörgeräte-Bereich hin?

S: Die Hörgerätetechnik wird sich wie bisher rasant weiterentwickeln. Sicher wird es mehr aufladbare Systeme geben. Zum Beispiel soll es bald machbar sein, ein Gerät mit Wasserstoff zu betreiben.
Die Bedienung per Smartphone-App und das Übertragen von Telefongesprächen und Fernsehton direkt in die Hörgeräte sind ja heute schon möglich. Da wird es in Zukunft sicher Möglichkeiten geben, die wir uns heute noch nicht vorstellen können.

H: Durch die technische Weiterentwicklung wird das Hören insgesamt entspannter, der Hintergrundlärm wird noch gezielter ausgeblendet werden können. Und die Hörgeräte der Zukunft werden immer kleiner. Sie sind dann nahezu unsichtbar zu tragen, in oder hinter dem Ohr.

Das Gespräch führte Conny Boland-Biehl

Auf ein Wort ...

von Apothekerin Miriam Oster

Der Frühling ist wieder da! Die Kälte und Dunkelheit sitzen mir noch im Nacken, dennoch fühlt sich vieles nach Neubeginn an! Anfang – schon wieder? Und was eigentlich ändert sich?

Ein guter Freund hat mir neulich gesagt, dass es purer Luxus ist, nach dem Erreichen des 50. Lebensjahres morgens aufzustehen und sich einfach nur gut und gesund zu fühlen. Die Kunst besteht also darin, nicht mit den ersten oder zweiten Fältchen zu hadern und sich von kleineren gesundheitlichen Problemen nicht unterkriegen zu lassen. Einfach mal zu schauen, wie gut vielleicht vieles noch geht und welche Möglichkeiten sich in der Mitte des Lebens auftun.
Und danach, wenn Kinder erwachsen und Eltern älter werden.

Die Achtsamkeit auf das Leben möchte ich eben nicht nur anwenden, um mit mir selbst in die richtige Balance zu kommen, sondern auch, um mich umzuschauen und zu sehen, dass mit jedem weiteren Lebensabschnitt neue Themen auf mich zukommen. Wo wird meine Hilfe benötigt? Wem kann ich eine Freude machen – im ganz engen familiären Umfeld, aber auch in beruflichen und noch weiteren Kreisen.

Vielleicht können wir den Frühling nutzen, um einfach mal einen gemeinsamen Spaziergang mit denen zu unternehmen, die im Winter nicht ganz so trittsicher auf eisigen Wegen unterwegs waren und jetzt gern die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut spüren.
Dies erhöht übrigens auch wieder das persönliche Vitamin-D-Konto.

Stellen wir die Jahres-Uhr also nicht nur auf Sommerzeit, sondern auch auf Neubeginn ein.

Ihre
Miriam Oster

QUALITÄT UND FACHKOMPETENZ

Mauk GARTENWELT

Pflanzen Mauk Gartenwelt GmbH
An den Drei Hasen 39
61440 Oberursel

Mo. - Fr.: 9 - 20 Uhr
Sa.: 9 - 18 Uhr So.: 13 - 17 Uhr*

*An Sonntagen nur Verkauf von Pflanzen mit passendem Zubehör und Floristik. An Feiertagen geschlossen.

www.mauk-gartenwelt.de

online bestellen
Lieferung nach Hause oder ins Gartencenter
24/7 einkaufen!

Vorstadt37

Seit Ende 2018 gibt es in Oberursel in den ehemaligen Räumen der „Alten Apotheke“ das „Vorstadt37“.

Conny Boland-Biehl sprach mit der Initiatorin, Apothekerin Miriam Oster:

Wie ist die Idee entstanden, in den Räumen Ihrer ehemaligen „Alten Apotheke“ ein Zentrum für Gesundheit einzurichten?

Ich hatte entschieden, meine Kräfte zu bündeln und nur noch eine Apotheke – die „Columbus Apotheke“ – in Oberursel zu bewirtschaften, wollte aber die schönen Räume meiner „Alten Apotheke“ als Bürostandort und für Kundenberatungen weiter nutzen. Dann tauchte die Überlegung auf, eigene Seminare im Bereich Gesundheit anzubieten. Daraus entwickelte sich bald der Wunsch, die Räume auch für Dritte zu öffnen. Damit war die Idee, hier könnte ein Forum für unterschiedliche Aktivitäten im Bereich Gesundheit (im weitesten Sinne) entstehen, geboren. Ein Name war schnell gefunden: „Vorstadt37“.

Was ist das Ziel und wie wollen Sie das „Vorstadt37“ mit Leben erfüllen?

Ich möchte in Oberursel einen lebendigen Ort für Gesundheit und Wohlfühlen etablieren. „Vorstadt37“ soll ein Begegnungs- und Seminarzentrum für unterschiedliche Veranstaltungen und Aktivitäten sein: Vorträge, Gesprächskreise, Versammlungen, Coachings u. Ä. – auch Vereine und Selbsthilfegruppen können die Räume nutzen. Das Zentrum soll auch Kulturtreffpunkt sein. Mir schwebt ein literarisch-musikalischer Salon vor. In den Räumen könnte aber auch eine Thinktank (Denkfabrik) etabliert werden, mit Diskussionsrunden und Themenabenden.

Das langfristige Ziel ist eine ganztägige Öffnung. Das Zentrum wird eng mit meiner Apotheke verzahnt sein, was meinem Selbstverständnis als Apothekerin entspricht. Denn Apotheke kann mehr: Sie sollte ihre Dienstleistung, über die klassische Arzneimittelversorgung und Gesundheitsberatung der Bevölkerung hinaus, weiterentwickeln.

Ein Teil der Einnahmen wird übrigens lokalen sozialen Initiativen zugutekommen, wie zum Beispiel dem Projekt „Altersarmut“, das Pfarrer Reiner Göpfert von der Evangelischen Christengemeinde in Oberursel ins Leben gerufen hat und das ich unterstütze.

Lädt ein zum Tageskurs SINGEN IST VIEL MEHR!

Samstag, 6. April 10:00 bis 15:00 Uhr - 55,00 €

Dieser Workshop hilft dir deine Stimme sanft zu trainieren und mutig zu nutzen. Das freie Singen befreit den Kopf, fördert die Durchblutung, energetisiert und macht glücklich! In diesem Seminar geht es darum, die eigene Stimme zu erfahren und freudvoll zu erheben!

Anmeldung unter www.matticoli.de · kontakt@matticoli.de

JUNG-EISELE sylvia

Ganzheitliche Gesundheitspraxis Oberursel

Beratung, Seminare & Kurse

- Gesundheitsberaterin (IHK)
- Nordic Walking Kursleiterin
- Peter Hess-Klangschalenpraktikerin
- Expertin für ätherische Öle

Tel.: +49 (0) 61 71 63 18 72
Mail: aromaoelanwendung@gmail.com
Web: www.duftlounge.com

INFO-POINT GESUNDHEIT *Ernährung*

Neue Veranstaltungsreihe in Oberursel

Samstag, 30. März 2019
von 13.00 bis 17.00 Uhr

Vorstadt37 (ehem. Alte Apotheke)
Vorstadt 37, 61440 Oberursel

Die Veranstaltung am 30. März 2019 eröffnet die Reihe „Info-Point Gesundheit“ mit dem Thema Ernährung, eine wichtige Säule ganzheitlicher Gesundheit. Es geht an diesem Nachmittag um die enge Verknüpfung von **ESSGEWOHNHEIT, DARMGESUNDHEIT** und **WOHLFÜHLGEWICHT**. In unregelmäßigen Abständen werden weitere Veranstaltungen in der „Vorstadt37“ folgen, die jeweils ein Thema in den Mittelpunkt stellen und den Besuchern informativ und interaktiv nahebringen.

Vorträge

von 14.00 – 14.45 Uhr

Gesunder Darm – gesunder Körper

Der Darm mit seinen Bakterien und die Ernährung stehen ungebrochen im Fokus des öffentlichen Interesses. Dieser Vortrag gibt einen Überblick bezüglich der ungeordneten Informationsflut und einige ganz praktische Tipps zur Darmgesundheit.

Christiane Hohmann, Heilpraktikerin mit eigener „Praxis für Osteopathie und funktionale Medizin“ in Oberursel

von 15.30 – 16.15 Uhr

Die Top 5 Erfolgsschlüssel zum Wohlfühlgewicht

Neue Wege gehen für eine gesunde und entspannte Ernährungsweise. Der etwas andere Vortrag, der zeigt, wie einfach es sein kann, sich gut und ausgewogen zu ernähren.

Dr. Dirk Hardt, promovierter Biologe, arbeitet als Personal Trainer und Gesundheitscoach im eigenen „Zentrum für Gesundheit und Vitalität“ in Oberursel

Rahmenprogramm

Zwischen und nach den Vorträgen gibt es genug Zeit, um sich weiter zu informieren und Fragen an die Experten zu stellen:

- **Info-Tisch der Referenten**
- **Gesunde Snacks zum Probieren**
- **Demo und Verkostung:** Der perfekte Smoothie, Rezeptideen zum Mitnehmen
- **Buch-Verlosung:**
  Michaela Axt-Gadermann: Schlau mit Darm
  Franca Mangiameli: LOGI® durch den Tag
- **Einkaufsgutscheine**

Tickets

Vor Ort am Veranstaltungstag:
Einlass ab 13.00 Uhr, **17,– € pro Person** oder
Vorab-Anmeldung und Bezahlung:
Columbus-Apotheke, **15,– € pro Person**

Veranstalter: cb-Kommunikation Conny Boland-Biehl, Oberursel, und Gesundheitspraxis Sylvia Jung-Eisele, Oberursel.
Mit freundlicher Unterstützung: Bioladen Ganesha, Columbus Apotheke

Gesund abnehmen – mit Intervallfasten und Ganzkörpertraining

Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) erhöhen das Risiko, krank zu werden. Betroffene können Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 oder eine Fettleber entwickeln, in deren Folge die Gefäße verkalken (Arteriosklerose) und die Gefahr, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, steigt. Auch bestimmte Tumorerkrankungen werden gefördert. Hier besteht bei Medizinern, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern Konsens.

Auch in Deutschland werden die Menschen immer dicker: 2017 waren insgesamt 52 Prozent der erwachsenen Bevölkerung zu dick (mehr Männer als Frauen), 18 Prozent davon hatten starkes Übergewicht. Im Vergleich zu 1999 ein Anstieg um insgesamt 48 Prozent (Quelle: Statistisches Bundesamt). Zu dick oder fettleibig ist in Deutschland bereits der Nachwuchs, etwa jedes siebte Kind.
Das geht aus der jüngsten Untersuchung des Robert Koch-Institut (RKI) zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hervor.

Demnach sind fast 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig, fast sechs Prozent davon adipös (fettleibig). Die Ergebnisse stammen aus den Jahren 2014 bis 2017.

Bewegungsmangel und falsche Ernährung

Die Ursachen dieser beunruhigenden Statistik liegen vor allem in mangelnder körperlicher Aktivität und einer falschen Ernährung.

Die Menschen in der modernen, digitalisierten Gesellschaft verbringen ihre Tage primär vor dem Bildschirm, Smartphone oder Tablet, beruflich wie privat. Gegessen wird oft nebenbei – schnell und ungesund, ohne Bewusstsein für Genuss und Qualität. Sport- und Präventionsmediziner beobachten bereits bei Kindern und Jugendlichen verstärkt Bewegungsdefizite, begleitet von einem übermäßigen Fast-Food-Konsum.

Gefährliches Bauchfett

Bauchfett gilt als besonders problematisch. Der dicke Bauch an sich ist nicht das Problem. Gefährlich ist das Fett, das sich rund um Magen, Darm und Leber ablagert. Das sogenannte viszerale Fett setzt verstärkt stoffwechselaktive Botenstoffe frei, die Entzündungsvorgänge im Körper auslösen und damit bösartige Gewebeveränderungen begünstigen.

Je größer die Fettmasse, desto aktiver sind diese Botenstoffe. Das Risiko steigt mit dem Bauchumfang: Er sollte bei Frauen unter 88, bei Männern unter 102 Zentimetern liegen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. – DGE).

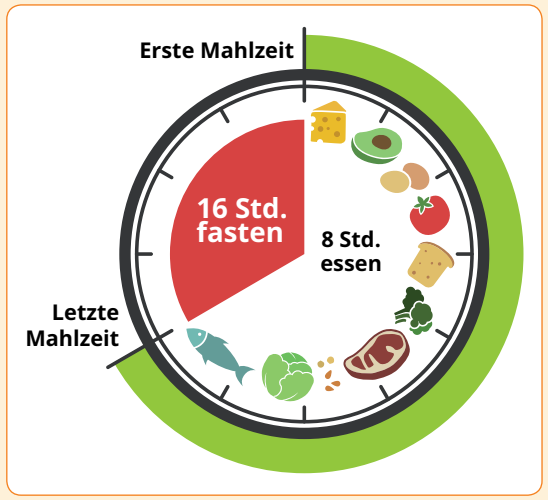
Ganzkörpertraining: Muskelaufbau und Ausdauersport

Jedes Kilo, das man verliert, lässt auch das gefährliche Bauchfett schrumpfen. Wer allerdings ohne Sport abnehmen will, liegt falsch. Sport bringt den Stoffwechsel in Schwung: Energie wird verbraucht und Muskelmasse aufgebaut. Dadurch steigt automatisch der Grundumsatz, also der Kalorienverbrauch des Organismus in völliger Ruhe. Optimal für die Fettverbrennung ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Wer also Krafttraining für den Muskelaufbau betreibt (die großen Muskelgruppen an Beinen, Po, Rücken und Bauch) und pro Woche mindestens drei Mal 30 Minuten die Ausdauer trainiert (Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Walken), kurbelt optimal seinen Stoffwechsel an und reduziert nach und nach die Fettdepots, auch im Ruhezustand. Und ganz nebenbei wirkt sich das Mehr an körperlicher Aktivität positiv auf andere Körper- und Organfunktionen aus: Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Hirnaktivität angeregt, die Zellerneuerung aktiviert.

Ernährung: Intervallfasten

Eine bewusste Ernährung unterstützt das Abnehmen. Heute weiß man: Eine bewusste Ernährung bedeutet, nicht nur darauf zu achten, was gegessen wird (Qualität der Nahrung), sondern auch auf sinnvolle Essenspausen.

Forschungen zum Thema Gewichtsverlust bestätigen die Wirksamkeit des Essens mit längeren Zwischendurch-Pausen, wie z. B. während des Intervallfastens. Bei dieser Art des Fastens darf innerhalb eines Zeitraumes von acht Stunden gegessen werden, danach folgt eine Pause von 16 Stunden (16:8-Methode).



Wann diese Essenseinteilung startet, entscheidet jeder selbst. Wichtig ist, die 16-stündige-Esspause durchzuhalten.

Beispiel: Wird die letzte Mahlzeit am Tag um 16 Uhr zu sich genommen, kann am nächsten Morgen um 8 Uhr gefrühstückt werden. Wer abends um 20 Uhr zuletzt etwas zu sich nimmt, lässt am nächsten Tag das Frühstück aus und isst um 12 Uhr zu Mittag.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt das Abnehmen.

Intervallfasten ist eine ideale Methode, um Gewicht zu verlieren. In den 16 Stunden, in denen man nichts isst, kommt es zu positiven biochemischen Veränderungen im Körper. Der Stoffwechsel wird hochgefahren und kann reibungslos ablaufen: Unsere Zellen werden optimal versorgt und Abfallprodukte schnell ausgeschieden. Unser Organismus hat Zeit, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Denn solange die Bauchspeicheldrüse Insulin ausschüttet, um den Zuckerspiegel zu senken (immer dann, wenn wir essen), ist die Fettverbrennung reduziert oder blockiert. Eine chronisch übersteuerte Insulinproduktion gilt als eine der wesentlichen Ursachen für Übergewicht. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung in den verbleibenden acht „Ess-Stunden" unterstützt den Abnehmerfolg.

Übergewicht ist eine Stoffwechselstörung

Der Stoffwechsel spielt beim Abnehmen eine entscheidende Rolle, denn Übergewicht ist eine massive Stoffwechselstörung.

Ein guter Stoffwechsel versorgt jede einzelne Köperzelle mit allem, was sie braucht, wie z. B. Energiestoffe, Vitamine, Hormone und Enzyme. Ebenso transportiert der Stoffwechsel Gifte und Abfallstoffe aus dem Körper hinaus.

Wer gesund abnehmen will, muss seinen Stoffwechsel individuell regulieren.

Das gelingt mit Intervallfasten im Zusammenspiel mit Sport (Ausdauer- und Muskeltraining) und einer gesunden Ernährung ganz besonders effektiv.
Mit einem Stoffwechsel im Turboprogramm schafft man es, ohne Stress abzunehmen, Monat für Monat etwa 1,2 Kilo – gesund, nachhaltig und garantiert ohne Jo-Jo-Effekt. Der neue, aktive Lebensstil hat darüber hinaus positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System und die Hautgesundheit.

Conny Boland-Biehl

BUCHTIPP

Katrin und Michael Marx:
Wenn Abnehmen zur Nebensache wird.

Deutsche Gesellschaft für Sport und Ernährung, Feldkirchen (Hrsg.)

Das Stoffwechselbuch ist ein umfassendes Standardwerk für alle, die einfach und effizient ihr Wohlfühlgewicht erreichen und dauerhaft halten wollen.

Den meisten Krankheiten liegt eine mitochondriale Stoffwechselstörung zugrunde

Der Stoffwechsel ist die Drehscheibe in unserem Körper. Er sorgt dafür, dass die Bestandteile der Nahrung abgebaut, umgebaut und zur Energiegewinnung genutzt werden. Diese Abläufe können jedoch nur mit Hilfe bestimmter Vitalstoffe stattfinden.

Welche Vitalstoffe entscheidend sind

Besonders Kohlenhydrate und Fett dienen zur Gewinnung der lebensnotwendigen Energie, die u. a. für die zahlreichen Stoffwechselabläufe benötigt wird. Diese Energie wird hauptsächlich in den Mitochondrien, den „Kraftwerken der Zelle", gebildet. In ihnen sind besonders Ubiquinol Q10, alle acht B-Vitamine, Vitamin C, Magnesium, Carnitin, alpha-Liponsäure und die Spurenelemente Mangan, Selen und Zink essenziell wichtige Substanzen (auch Mitoceuticals® genannt).

Einen erhöhten Bedarf decken

Durch verschiedene Faktoren kann es zu einem erhöhten Bedarf an den genannten Vitalstoffen kommen. Dazu gehören z. B. Stress, ungesunde und auch vegetarische Ernährung, übermäßiger Sport, Rauchen, Schwangerschaft & Stillzeit, Einnahme bestimmter Medikamente und auch Alterungsprozesse. Zudem sinkt ab ca. 30 Jahren die körpereigene Ubiquinol-Q10-Bildung. Mit einer geeigneten Nahrungsergänzung kann der erhöhte Bedarf gezielt gedeckt werden.

Dr. biol. Hom. Beate Fuchs,
mse Pharmazeutika GmbH in Bad Homburg

Dr. Enzmann
mse MitoMed

Dr. Franz Enzmann aus Bad Homburg:

50 Jahre klinische Erfahrung in der Mitochondrialen Medizin

Dr. Franz Enzmann,
Geschäftsführer der
mse Pharmazeutika

Weitere Informationen:
mse Pharmazeutika GmbH
Tel. 06172-676331 oder
mitomed@mse-pharma.de

Der Schlüssel zu unserer Gesundheit liegt in den Mitochondrien

Jede einzelne Zelle in unserem Körper benötigt Energie. Dabei weisen Organe wie Herz, Gehirn, Nervensystem und Muskulatur einen besonders hohen Energiebedarf auf. Diese Energie wird zu rund 95% in den Mitochondrien gebildet.

Die Lücke schließen

Ubiquinol Q10 ist eine Schlüsselsubstanz in den Mitochondrien. Einem Mangel an Ubiquinol und anderen notwendigen Vitalstoffen, auch Mitoceuticals® genannt, kann durch eine gezielte Gabe entgegengewirkt werden.

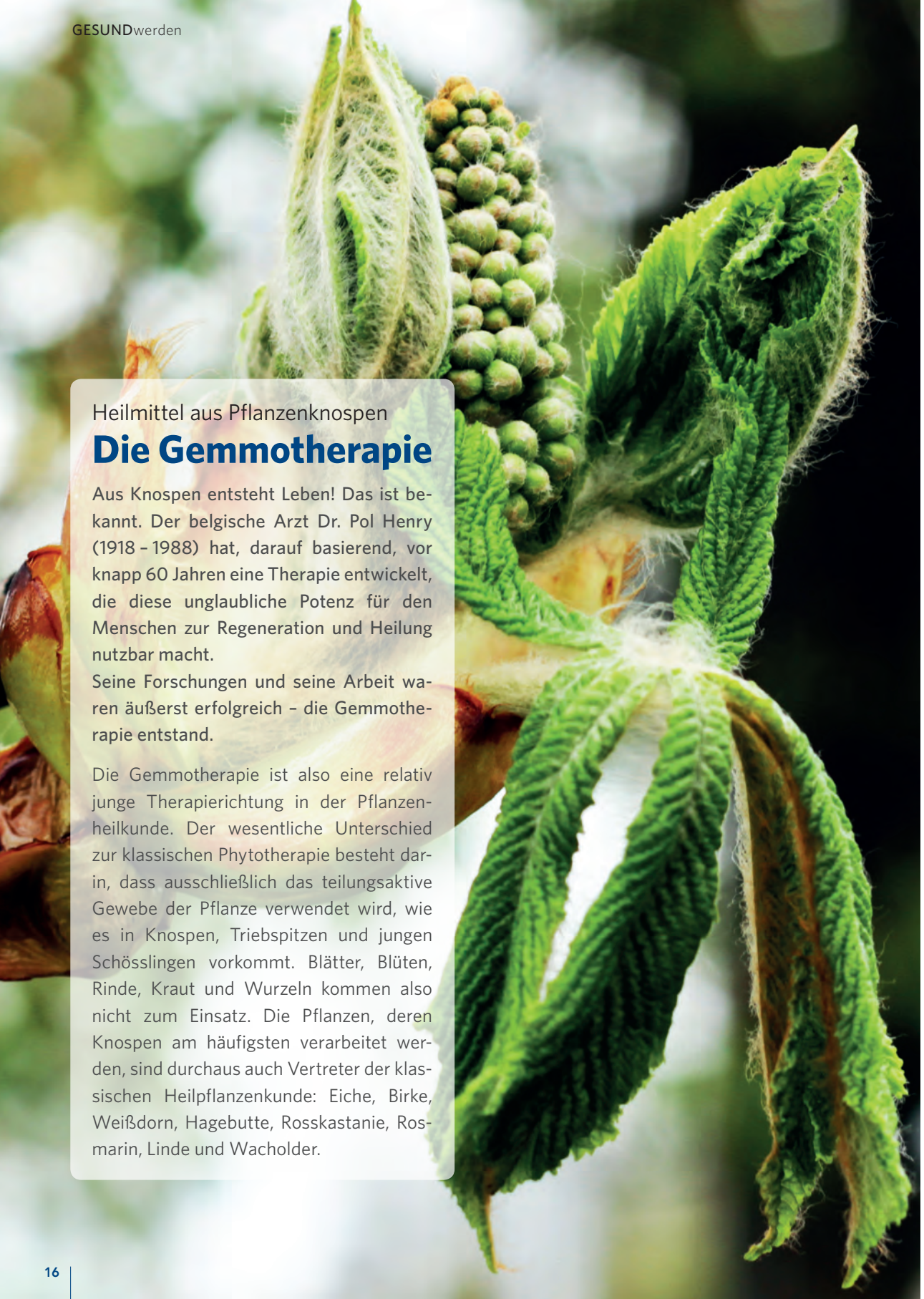
Für mehr Energie und Vitalität

schnell & unmittelbar für den Körper verfügbar

Flüssiges Q10 in seiner aktiven Form

Mitoceuticals® von mse Pharmazeutika

Die Mitoceuticals® von mse Pharmazeutika umfassen alle wesentlichen Vitalstoffe, die die Basis der Mitochondrialen Medizin (MitoMed) bilden. Die mse-Produkte enthalten ausschließlich Substanzen mit hohem Reinheitsgrad in intelligenter Darreichungsform, z.B. innovative Flüssigformulierungen.



Heilmittel aus Pflanzenknospen

Die Gemmotherapie

Aus Knospen entsteht Leben! Das ist bekannt. Der belgische Arzt Dr. Pol Henry (1918 – 1988) hat, darauf basierend, vor knapp 60 Jahren eine Therapie entwickelt, die diese unglaubliche Potenz für den Menschen zur Regeneration und Heilung nutzbar macht.
Seine Forschungen und seine Arbeit waren äußerst erfolgreich – die Gemmotherapie entstand.

Die Gemmotherapie ist also eine relativ junge Therapierichtung in der Pflanzenheilkunde. Der wesentliche Unterschied zur klassischen Phytotherapie besteht darin, dass ausschließlich das teilungsaktive Gewebe der Pflanze verwendet wird, wie es in Knospen, Triebspitzen und jungen Schösslingen vorkommt. Blätter, Blüten, Rinde, Kraut und Wurzeln kommen also nicht zum Einsatz. Die Pflanzen, deren Knospen am häufigsten verarbeitet werden, sind durchaus auch Vertreter der klassischen Heilpflanzenkunde: Eiche, Birke, Weißdorn, Hagebutte, Rosskastanie, Rosmarin, Linde und Wacholder.

Aber auch weniger gebräuchliche Pflanzen sind in der Gemmotherapie sehr nützlich: Schwarze Johannisbeere, Haselstrauch, Erle, Ulme und der Mammutbaum. Leicht lässt sich vorstellen, dass die Knospen – das Aktivste, Lebendigste und Kräftigste einer Pflanze – ein Maximum an Vitalität und Information enthalten.
Diese geballten Lebenskräfte, gebunden an Wirkstoffe, die nur in der Knospe vorliegen, kommen in Form von alkoholischen Glycerin-Auszügen in der Gemmotherapie zur Anwendung.

Info: Praxistag zum Thema Gemmo am 31. März 2019

Mit Knospeninformation, evtl. Sammlung direkt im Taunus und Herstellung eines Auszugs. Näheres:
www.claudiascherer.de/termine.html

Verarbeitung

Die Knospen (Knospe lat. gemma) der Bäume und Sträucher werden schonend und nachhaltig geerntet, immer frisch verarbeitet und nach Vorschriften des französischen und europäischen Arzneibuchs zu qualitativ hochwertigen Arzneimitteln verarbeitet.

Natürliches Heilmittel

Gemmotherapeutika sind heute gut untersucht und sehr vielseitig als natürliche Arzneimittel einsetzbar. Unter anderem hemmen sie das Wachstum von Mikroorganismen, stimulieren die Abwehrkräfte, wirken ausleitend und entgiftend, entzündungshemmend, zellschützend, krampflösend, herzschützend und antisklerotisch.

Bewährte Indikationen (nur eine Auswahl) sind Erkältungskrankheiten, Entzündungen aller Art, Allergien, Regelschmerzen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, des Verdauungstraktes und der Haut.

Moderne Forschungen belegen die Wirkungsmechanismen, die bereits von dem Entdecker Pol Henry klinisch untersucht wurden. Die Resorption (Aufnahme) ist sehr gut, besonders über die Mundschleimhaut, weshalb üblicherweise Mundsprays eingesetzt werden. Angezeigt ist eine Einnahme 2- bis 3-mal täglich, in akuten Fällen auch viertelstündlich. Kinder bekommen die Hälfte.

Ohne Nebenwirkungen

Gemmopräparate haben keine Nebenwirkungen, wirken sanft und harmonisierend auf Körper und Geist. Sie sind sehr gut kombinierbar mit anderen Heilmethoden und sind eine wunderbare Ergänzung für naturheilkundlich arbeitende Therapeuten und auch Laien – eine ideale Ergänzung für die alternative Hausapotheke.

Das Knospen-Mazerat der schwarzen Johannisbeere ist bis heute das bekannteste und bestuntersuchte Gemmo-Mittel, besonders wenn es um Entzündungen geht. Es stimuliert das Immunsystem, ist ein wunderbarer Entgifter und unverzichtbar bei Allergien, Kopfschmerzen, Ekzemen, Arthrose und in der Rekonvaleszenz.

Claudia Scherer, Apothekerin für Homöopathie und Naturheilkunde

REGENBOGEN APOTHEKE

UNSERE ZUSATZLEISTUNGEN

Naturheilkunde/Homöopathie
- Spagyrische Mischungen (SPAGYROplexe und individuelle Mischungen)
- Schüßler Salze sowie Schüßler Salz Pulvermischungen
- Bach-Blüten-Mischungen
- Homöopathische Hausapotheken
- Abfüllung von Globuli in kleinen Mengen

Allgemeine Leistungen
- Anmessung von Kompressionsstrümpfen sowie begleitende Maßnahmen
- Messung diverser Blutwerte
- Bestimmung des Vitamin D-Status
- Verleih von elektrischen Milchpumpen, Babywaagen und Inhalationsgeräten
- kostenloser Lieferservice (Oberursel, Bad Homburg, Kronberg)
- vielfältige Aktionen – holen Sie sich hierzu unseren Jahresflyer

Inh.: Anna Hellwig e.K.
Camp-King-Allee 8
61440 Oberursel
Tel.: 06171 - 21919
Fax: 06171 - 92 38 60

E-Mail: regenbogen_apotheke@gmx.de
www.apotheke-oberursel.de
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo - Fr: 08:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Sa: 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Raus in den Wald

Waldbaden bringt Körper und Seele in Balance

Die rasante digitale Entwicklung beschleunigt das moderne Leben weiter. Pulsierende Großstädte sind Vorreiter und Taktgeber für einen stressigen Lebensstil. Umso wichtiger wird es, bei sich selbst zu bleiben. Unser Alltag sollte Momente des Wohlfühlens und der Entspannung kennen.

Kraftquelle Wald

Willkürlich umherstreifen inmitten der Waldvegetation, mit höchstmöglicher Aufmerksamkeit. Für Pilze, Bäume, Sträucher, Moose und Tiere. Ganz hautnah die Fülle der Natur erleben (Geräusche, Bewegungen, Stimmen, Düfte), dabei die Zeit vergessen, die Gedanken loslassen, zu sich kommen – der Begriff „Waldbaden" umschreibt dieses Erleben sehr gut.

Das Naturerlebnis ist eine Erfahrung, die seit Jahrhunderten das menschliche Leben bereichert. Zurück zur Natur heißt: zurück zu sich selbst. Eine wahre Erkenntnis, gerade in Zeiten wie diesen. Waldbaden ist weder Spaziergang noch Wanderung, eher ein Querfeldein-Schreiten, bewusst und intensiv.

Waldtherapie „Shirin-Yoku"

In den letzten Jahren rückt, als Gegenpol zur hektischen Urbanität, die Kraftquelle Wald mehr und mehr in den Blickpunkt der Wissenschaft. Kongresse und Studien untersuchen das Gesundheitspotenzial des Waldes. Dem Aufenthalt im Wald wird eine gesundheitsfördernde Wirkung attestiert. Wald erleben entschleunigt, erfrischt Körper, Seele und Geist.

In Japan geht man noch weiter: Der Wald ist Therapieraum, er heilt zum Beispiel bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Burnout.
Die Waldtherapie „Shirin-Yoku" nutzt seit den achtziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts die Heilkraft des Waldes und gehört zum nationalen Gesundheitsprogramm Japans. Führender Experte auf diesem Gebiet ist Qing Li, der an der Nippon Medical School in Tokio über „Shirin-Yoku" forscht und lehrt: Wenn der menschliche Organismus eintaucht in die mit heilsamen Wirkstoffen angereicherte Waldluft, beruhigt sich der Puls und der Blutdruck sinkt. Stress wird abgebaut, das Immunsystem und die Widerstandskräfte (Resilienz) werden gestärkt. Immer dann, wenn der Körper über Lunge und Haut die aktiven Biosubstanzen aufnimmt, können sich die heilenden Wirkungen entfalten.

In Deutschland erforscht z. B. die Ludwig-Maximilian-Universität in München die gesundheitsfördernden Effekte des Waldes. Erste Heilwälder wurden ausgewiesen, der Kur- und Heilwald auf der Insel Usedom zum Beispiel oder verschiedene Wälder in Mecklenburg-Vorpommern. Ausgebildete Waldtherapeuten begleiten die Naturerfahrung Wald.

Die Akademie für gesundes Leben in Oberursel bildet z. B. Kursleiter für Waldbaden aus.

In Hofheim/Ts. bietet Annette Bernjus Waldbaden an, in Bad Schwalbach (bei Wiesbaden) der Kneipp-Verein.

Conny Boland-Biehl

Gedanken ...

von Conny Boland-Biehl

Kleine Quellen der Kraft

Wie schafft man es, trotz eines durchgetakteten Alltags, bei sich zu bleiben, Körper und Seele in Balance zu halten?

Meine Empfehlung: Die Aufmerksamkeit auf kleine wohltuende Dinge lenken. Es beginnt bereits beim Aufwachen am frühen Morgen. Jetzt heißt es positiv denken, den neuen Morgen begrüßen, sich freuen, dass man ihn gesund beginnen kann. Nicht sofort die Gedanken für Schwierigkeiten und Probleme öffnen, die den Tagesablauf begleiten könnten:
Das wichtige Gespräch im Job, die schwierige Kundenpräsentation, der bevorstehende Besuch der Schwiegermutter ...

Stattdessen strecken und recken, am offenen Fenster Sauerstoff tanken, besser noch mit ein paar körperlichen Übungen (Yoga oder Pilates) den Kreislauf und die Psyche in Schwung bringen – mit einer kleinen Meditation die innere Kraft zentrieren geht natürlich auch. Sich liebevoll ein frisches Müsli bereiten, in Ruhe einen Tee oder Kaffee dazu genießen und dann den Tag erwartungsfroh mit Vertrauen in die eigene Kraft und Gesundheit gestalten.

Kleine Dinge bewirken oft Wunder. Sie schulen die Achtsamkeit, fördern die innere Ruhe und den Blick auf das Wesentliche, das oft gerade in kurzen Begebenheiten und Ereignissen liegt.

Hörgeräte im Zentrum

Ute Schluckebier

Irene Herrmann

Unsere Angebote und Leistungen für Sie:

- Kostenloser Hörtest
- Persönliche Beratung
- Hörgeräte sämtlicher namhafter Hersteller
- Tinnitusberatung
- Drahtlose Hörverstärker für Fernseher
- Kommunikationshilfen
- Lichtsignalanlagen für z.B. Türklingel oder Telefon
- Gehör- und Schwimmschutz
- Batterien und Pflegemittel
- Reparaturservice
- Hausbesuche nach Absprache

Holzweg 9b · 61440 Oberursel · Telefon: 0 6171/ 58 03 59 · www.hoergeraete-im-zentrum.de
Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.00 – 13.00 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr, Mittwoch Nachmittag geschlossen

KUTHAL
PRINT

KUTHAL PRINT: DIE PERFEKTE MISCHUNG.

Wir sind eine der führenden Bogenoffset-Druckereien im Rhein-Main-Gebiet. Mit der Größe und den Prozessen, um auch große Stückzahlen auf hohem Niveau zu realisieren. Mit erfahrenen Beratern und einem kompetenten Service-Team, um nah an unseren Kunden und deren Bedürfnissen zu sein. Mit modernstem technischen Equipment, um jede noch so anspruchsvolle Herausforderung punktgenau umzusetzen.

**Wir stehen für Masse und Klasse.
Und dafür, dass das kein Widerspruch ist.**

www.kuthal.com

RMD
LOGISTICS

INTELLIGENT.
INDUSTRIELL.
INDIVIDUELL.

Seit mehr als 25 Jahren setzen führende Unternehmen unterschiedlichster Branchen auf unsere Fulfillment-Kompetenz.

Intelligent. Mit Schwerpunkt auf Handelswaren-, Werbemittel- und E-Commerce-Logistik versenden wir jährlich mehr als 1.000.000 Pakete.

Industriell. An zwei modernen Standorten mit über 150.000 Paletten- und Artikelstellplätzen und mehr als 350 Mitarbeitern halten wir unseren Kunden echte Schlagkraft vor.

Individuell. Abgestimmte Prozesse und höchste Flexibilität stehen sich dabei nicht im Wege. So profitieren unsere Kunden von optimierten Logistik-Services, verbunden mit den Vorzügen eines mittelständischen Familienunternehmens.

www.r-m-d.com