

# GESUND UND FIT

IHRE *Gesundheit* IN BESTEN HÄNDEN



**20% Sofort-Rabatt**

**GUTSCHEIN**

Nicht auf bereits reduzierte Artikel („Dauergünstig“ gekennzeichnet)  
 Generell ausgenommen sind verschreibungspflichtige Medikamente und Zuzahlungen auf Arzneimittel.  
 Pro Einkauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.  
 Der Coupon ist gültig vom 01.03. - 31.03.2026.

**20% Sofort-Rabatt**

**GUTSCHEIN**

Nicht auf bereits reduzierte Artikel („Dauergünstig“ gekennzeichnet)  
 Generell ausgenommen sind verschreibungspflichtige Medikamente und Zuzahlungen auf Arzneimittel.  
 Pro Einkauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.  
 Der Coupon ist gültig vom 01.04. - 30.04.2026.

**20% Sofort-Rabatt**

**GUTSCHEIN**

Nicht auf bereits reduzierte Artikel („Dauergünstig“ gekennzeichnet)  
 Generell ausgenommen sind verschreibungspflichtige Medikamente und Zuzahlungen auf Arzneimittel.  
 Pro Einkauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.  
 Der Coupon ist gültig vom 01.05. - 31.05.2026.

**20% Sofort-Rabatt**

**GUTSCHEIN**

Nicht auf bereits reduzierte Artikel („Dauergünstig“ gekennzeichnet)  
 Generell ausgenommen sind verschreibungspflichtige Medikamente und Zuzahlungen auf Arzneimittel.  
 Pro Einkauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.  
 Der Coupon ist gültig vom 01.06. - 30.06.2026.

**20% Sofort-Rabatt**

**GUTSCHEIN**

Nicht auf bereits reduzierte Artikel („Dauergünstig“ gekennzeichnet)  
 Generell ausgenommen sind verschreibungspflichtige Medikamente und Zuzahlungen auf Arzneimittel.  
 Pro Einkauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.  
 Der Coupon ist gültig vom 01.07. - 31.07.2026.

**20% Sofort-Rabatt**

**GUTSCHEIN**

Nicht auf bereits reduzierte Artikel („Dauergünstig“ gekennzeichnet)  
 Generell ausgenommen sind verschreibungspflichtige Medikamente und Zuzahlungen auf Arzneimittel.  
 Pro Einkauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden.  
 Der Coupon ist gültig vom 01.08. - 31.08.2026

**Do, 19.03.2026, 10:00 Uhr – 17:00 Uhr**  
**Aktionstag der Firma Beiersdorf**  
 in der Galerie Apotheke

Wir stellen Ihnen die Neuheiten der Beiersdorf-Produktpalette vor! Beim Kauf von 3 Produkten aus dem Beiersdorf-Sortiment erhalten Sie **1 Beiersdorf-Produkt gratis**. Für eine individuelle Hautberatung vereinbaren Sie bitte einen Termin unter **Tel. 0 66 21 / 96 86 68**.

**2+1 Aktion**



**Beiersdorf**

**Di, 31.03.2026, 10.00 Uhr - 17.00 Uhr**  
**HILDWEIN Gesundheitskompetenzen**  
**Kosmetik-Aktionstag**  
 in der Galerie-Apotheke

Entdecken Sie hochwertige Kosmetik für Ihre Haut! Erkunden Sie unsere exklusive Auswahl an Hautpflegeprodukten, die speziell darauf ausgerichtet sind, Ihre natürliche Schönheit zu betonen und Ihre Haut optimal zu pflegen. Wir haben alles, was Ihre Haut benötigt, um zu strahlen.

Vereinbaren Sie noch heute einen persönlichen Termin, um mehr über unsere Produkte zu erfahren.

Kontaktieren Sie uns unter **0 66 21 / 96 86 68** und sichern Sie sich Ihren Termin mit unserer Kosmetik-Expertin Frau Urban.



**2+1 Aktion**

Beim Kauf von 3 Kosmetikprodukten unserer Eigenmarke **HILDWEIN GESUNDHEITS-KOMPETENZEN** erhalten Sie das Günstigste gratis!



Eichhofstraße 3 · 36251 Bad Hersfeld  
 Tel. 0 66 21 / 9 22 20 · Fax 0 66 21 / 6 22 77  
 GEBÜHRENFREIE KUNDENPARKPLÄTZE

[WWW.HILDWEIN-GESUNDHEIT.DE](http://WWW.HILDWEIN-GESUNDHEIT.DE)



Benno-Schilde-Straße 9 · 36251 Bad Hersfeld  
 Tel. 0 66 21 / 96 60 119 · Fax 0 66 21 / 96 60 118



Benno-Schilde-Straße 9 · 36251 Bad Hersfeld  
 Tel. 0 66 21 / 96 86 68 · Fax 0 66 21 / 96 87 78





## Mit Hildwein Gesundheitskompetenzen in Bad Hersfeld vital ins Frühjahr starten

Tolle Aktionen und Veranstaltungen warten auf Sie!



**Bad Hersfeld.** Der Frühling steht für Neubeginn, Aktivität und frische Energie. Die ideale Zeit, um Körper und Wohlbefinden in den Fokus zu rücken. Unter dem Motto „Vital in den Frühling starten“ begleitet Hildwein Gesundheitskompetenzen aus Bad Hersfeld Kundinnen und Kunden mit attraktiven Aktionen, persönlichen Beratungsangeboten und besonderen Bonusvorteilen.

### Gutscheinaktion

Ein besonderes Highlight ist die Gutscheinaktion als Dankeschön und Unterstützung für die Kundschaft: Insgesamt sechs Gutscheine mit jeweils 20 Prozent Rabatt stehen zur Verfügung (bitte beachten Sie die Annonce). Jeder Gutschein ist an einem Montag im Zeitraum von März bis August 2026 gültig und kann flexibel in der Galerie Apotheke, der Kurbad Apotheke sowie im Sanitätshaus eingelöst werden. Die Aktion versteht sich als zusätzlicher Bonus, um Gesundheitsvorsorge und Wohlbefinden noch attraktiver zu machen.

Darüber hinaus profitieren Kundinnen und Kunden von aktuellen Rabattgutscheinen, die bei ausgewählten Produkten und Angeboten eingesetzt werden können. Ein weiterer Anreiz, Gesundheit aktiv anzugehen.

Ergänzt wird das Angebot durch besondere Aktionstage in der Galerie Apotheke:

Am **19. März** lädt ein Aktionstag der Firma Beiersdorf dazu ein, Produktneuheiten kennenzulernen. Beim Kauf von zwei Beiersdorf-Produkten erhalten Kundinnen und Kunden ein weiteres Produkt gratis.

Wer eine individuelle Hautberatung buchen möchte, kann gerne unter der Telefonnummer 06621 / 968668 einen Termin vereinbaren.

Am **31. März** steht die Kosmetik-Eigenmarke von Hildwein Gesundheitskompetenzen im Focus. Interessierte können hochwertige Pflegeprodukte entdecken, sich umfassend beraten lassen und von einer attraktiven 2+1-Aktion profitieren. Auch hier kann gerne telefonisch ein Termin vereinbart werden, um im persönlichen Beratungsgespräch mehr über die einzigartigen Produkte zu erfahren und sie auszuprobieren.

Hildwein Gesundheitskompetenzen verbindet in den kommenden Wochen also mal wieder ein Einkaufserlebnis mit tollen Rabattaktionen und Beratung, die von Herzen kommt. So wird der Start in den Frühling nicht nur gesünder, sondern auch spürbar vitaler: Ganz im Sinne eines aktiven und bewussten Lebensstils. Willkommen!



Inh. Sandra Eiffert

**Bahnhofstraße 17a · 36280 Oberaula**  
**☎ 06628-9159150 · Fax 066 28-77 22 860**  
**Pflegedienst-Oberaula@t-online.de**

**OPTIK GERLACH AKUSTIK**  
 Schenklingfeld GmbH & Co. KG

**Hersfelder Straße 7  
 36277 Schenklingfeld**  
 Tel. 0 66 29 / 91 90 00  
 www.optik-gerlach.de

**BRILLEN und HÖRGERÄTE**

**Schuhtechnik Möller**  
 Schuhmachermeister & Orthopädienschuhmacher

- orthopädische Einlagen
- orthopädische Schuhzurichtungen
- Sporteinlagen
- Kompressionsstrümpfe & Bandagen
- Venenmessung
- Schuhreparaturen
- Bequemsschuhe

Jörg Möller • Rosenstr. 3a • 36275 Kirchheim  
 Telefon 06625/344837 • Mobil: 0162/1592032  
 Fax 06625/342132 • www.schuhtechnik-moeller.de

**Digitale Fuß- und Beinvermessung in 3D**



## Häusliche Krankenpflege Astrid Pfaff: Rund um die Uhr für Sie da

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen

**Bad Hersfeld.** „Krankenpflege ist eine Kunst und fordert, wenn sie Kunst werden soll, eine ebenso große Hingabe, eine ebenso große Vorbereitung, wie das Werk eines Malers oder Bildhauers. Denn was bedeutet die Arbeit an toter Leinwand oder kaltem Marmor im Vergleich zu der am lebendigen Körper, dem Tempel für den Geist Gottes?“ Diesen Satz sagte einst Florence Nightingale (1820 - 1910), eine bekannte britische Krankenpflegerin. Julian Boldender und sein Team haben sich diese prägende Aussage und die Fahne geschrieben, denn sie arbeiten in ihrer häuslichen Krankenpflege jeden Tag voller Hingabe am Menschen.

Das Anliegen ist es verschiedene Leistungen anzubieten, die das Leben in den eigenen vier Wänden schön und lebenswert macht.

Diese Unterstützung kann zum Beispiel als Nachsorge nach einem Krankenhausaufenthalt geschehen, aber auch tägliche Grund- oder Behandlungspflege oder Pflegevertretung während des Urlaubs eines Angehörigen sind möglich. Das anerkannte Pflgeteam ist von allen Kassen zugelassen und kann natürlich auch von privaten Interessenten in Anspruch genommen werden. „Wer liebevolle Pflege für sich oder einen Angehörigen sucht, sollte uns kennenlernen. Wir freuen uns auf jeden Kontakt“, so der Inhaber und Geschäftsführer des Unternehmens Häusliche Krankenpflege Astrid Pfaff, Julian Bolender.

***Pflegedienst Astrid Pfaff***

*Ambulante Pflege mit Herz – Seit 1996*

Zuverlässig. Persönlich. Wertschätzend.

Wir bieten Ihnen individuelle Pflege, damit Sie sich zu Hause sicher und gut umsorgt fühlen – mit Herz, Kompetenz und Respekt.

**Unsere Leistungen:**

- Behandlungspflege
- Grundpflege
- Verhinderungspflege
- Beratungsbesuche
- Krankenhausnachsorge

 **06621 / 70615**  
 Uffhäuserstrasse 4 · 36251 Bad Hersfeld  
 buero@pflege-pfaff.de  
 www.Pflege-Pfaff.de

  
 Bahnhofstraße 8  
 36280 Oberaula  
**06628 77158**  
 pflegedienst.aulatal@gmx.de  
 Lysander Erhardt  
**Pflegedienst Aulatal**

**Der Frischekick  
 für Ihr Gesicht**

**20 % auf Ampullen**

Das Schönheitsexier  
 in seiner reinsten Form.

 **KIRSTEN FISCHER**

Kantstr. 9 | 36282 Hauneck-Oberhaun  
 Tel. 06621/966830 | Mobil 0172/7503807  
 info@kirstenfischer.de | [www.kirstenfischer.de](http://www.kirstenfischer.de)

**Impressum:**

Herausgeber, Druck und Verlag:

**LINUS WITTICH Medien KG**

Industriestraße 9-11, 36358 Herbstein, Telefon: 0 66 43 / 96 27-0

Geschäftsführer: **Hans-Peter Steil**

Verantwortlich für den Text- und Anzeigenteil: **Anke Neubert**

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Texte mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz (KI) erstellt und redaktionell bearbeitet und geprüft.

**Header:** Nudeln: timolina / Adobe Stock;  
 Picknick: Luciano / Adobe Stock



# GESUND UND FIT

Ihre Gesundheit IN BESTEN HÄNDEN



- Anzeigen -

## Neue Kraft schöpfen

KurGesund macht Kurreisen so einfach wie nie

Mit dem Angebot von **KurGesund** setzt der Veranstalter reisewelt Teiser & Hüter aus Neuhoof auf erholsame Gesundheitsreisen mit Rundum-Sorglos-Service. Das besondere Plus: Alle Reisen beginnen entspannt direkt an der Haustür. Die deutschlandweite Haustürabholung sowie ein komfortabler Kofferservice sorgen dafür, dass der Urlaub stressfrei startet.

**KurGesund** steht für sorgfältig ausgewählte Kurorte in Deutschland und Europa. Ob traditionsreiche Heilbäder in Bayern, renommierte Kurstädte im Böhmisches Bäderdreieck oder attraktive Gesundheitsdestinationen an der polnischen Ostsee – Gäste erwartet eine große Auswahl an bewährten Häusern und wohltuenden Anwendungen. Dabei sind alle Reisen garantiert in der Durchführung und bieten somit maximale Planungssicherheit ohne Mindestteilnehmerzahl.

Neben den komfortablen Busanreisen ist auch eine eigene Anreise möglich. Das schafft zusätzliche Flexibilität für alle, die ihren Urlaub individuell planen möchten. Kurreisen mit **KurGesund** sind eine ideale Möglichkeit, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun, neue Kraft zu schöpfen und Körper sowie Geist nachhaltig zu stärken.

Das erfahrene Team berät persönlich und kompetent bei der Auswahl des passenden Angebots. Interessierte erhalten umfassende Informationen zu Reisezielen, Anwendungen und Terminen.

Wer Wert auf Qualität, Sicherheit und Komfort legt, findet mit **KurGesund** den passenden Partner für einen erholsamen Gesundheitsurlaub. Jetzt Katalog hier anfordern: <https://www.kur-gesund.de/katalogbestellung/>



## Von Anfang an an Ihrer Seite!

### Urlaub für Ihre Gesundheit von Anfang an



Dem Körper etwas Gutes tun – Urlaub für die Gesundheit.

- ✓ **Haustürabholung deutschlandweit inklusive**
- ✓ **Kofferservice inklusive**
- ✓ **Garantierte Durchführung der Reise bereits ab einer Person**
- ✓ **Eigene Anreise möglich**
- ✓ **Ausgewählte Hotels in den schönsten Kurorten**

#### MARIENBAD – 4-STERNE RESORT REITENBERGER

##### Böhmisches Bäderdreieck

**Deutschlandweite Haustürabholung**, An- und Abreise im modernen Fernreisebus in unser beliebtes **Stammhotel Reitenberger**, liegt nur wenige Meter vom Kurpark entfernt und vereint historischen Charme und modernen Komfort. **Kuranwendungen bereits inklusive, gegen Aufpreis auch mit Ayurveda-Programm buchbar!**

Anreise immer montags, Beispieltermine:

| 8 Tage (pro Person)        | DZ           | EZ           |
|----------------------------|--------------|--------------|
| <b>06.04. – 13.04.2026</b> | ab € 1.117,- | ab € 1.257,- |
| <b>18.05. – 25.05.2026</b> | ab € 1.117,- | ab € 1.257,- |
| <b>15.06. – 22.06.2026</b> | ab € 1.117,- | ab € 1.257,- |

ab  
**1.117 €**  
Pro Person

Weitere Termine über das ganze Jahr buchbar!

#### BAD FÜSSING – 3-STERNE+ KURHOTEL UNTER DEN LINDEN

##### Deutschland

**Deutschlandweite Haustürabholung**, An- und Abreise im modernen Fernreisebus in unser gutes Mittelklassehotel in unmittelbarer Nähe des Kurparks von Bad Füssing. Das Hotel zeichnet sich durch ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis aus. **Beliebt bei Einzelreisenden - Einzelzimmer ohne Zuschlag!**

Anreise immer montags, Beispieltermine:

| 8 Tage (pro Person)        | DZ         | EZ         |
|----------------------------|------------|------------|
| <b>13.04. – 20.04.2026</b> | ab € 967,- | ab € 967,- |
| <b>04.05. – 11.05.2026</b> | ab € 967,- | ab € 967,- |
| <b>01.06. – 08.06.2026</b> | ab € 967,- | ab € 967,- |

ab  
**967 €**  
Pro Person

Weitere Termine über das ganze Jahr buchbar!

VA: KurGesund • Eine Marke der reisewelt Teiser & Hüter GmbH  
Fuldaer Straße 2 • 36119 Neuhoof • Telefon: 06655 9609-0



[www.kur-gesund.de](http://www.kur-gesund.de)

## Lassen Sie sich beraten!

### Senioren - Komfort - Sessel



**BETTEN + MÖBEL HESS**  
über 35 Jahre

**Öffnungszeiten:**  
Mo.–Fr.: 10:00–17:30 Uhr  
Sa.: nach Vereinbarung

**TV-Sessel** – mit Stehauf-Hilfe und Liegefunktion, belastbar bis 160 kg (lieferbar bis 230 kg)

**STROMAUSFALL - KEIN PROBLEM! Mit Notstromabsenkung.**

Tel. 06621-913770 | Gerteröder Str. 19 | 36251 Ludwigsau-Tann

[www.bettenhaus-hess.de](http://www.bettenhaus-hess.de)

# GESUND UND FIT

Ihre Gesundheit IN BESTEN HÄNDEN



- Anzeigen -

## Tipps im Umgang mit Menschen mit Demenz

- wenn die Welt zu schnell wird

### Angehörige können wichtige Unterstützung leisten

Ein vertrauter Mensch wird vergesslich, unvermittelt aggressiv und sein Verhalten zunehmend rätselhafter. Die Diagnose: Demenz. Wie sollen Angehörige mit den Betroffenen umgehen? Wie können sie auf sich selbst achten?

„Wichtig ist es, sich erst einmal selbst zu informieren. Demenz ist ja keine Krankheit, sondern eine Kombination von bestimmten Symptomen“, stellt Birgit Eisel, Beraterin für die Betreuung von Senioren bei Aterima care in Gilsberg klar. „Hier hilft schon eine sichere Diagnose, weil sie Außenstehenden das irritierende Verhalten erklärt und so mehr Verständnis weckt“.

### Gefühle werden nicht dement

Menschen mit einer Demenz leben in ihrer eigenen Welt. Für sie besitzen Dinge und Ereignisse häufig eine völlig andere Bedeutung als wir sie kennen. Weil ihnen niemand mehr folgen kann, vereinsamen sie innerlich. Man sollte sich nur einmal selbst vorstellen, in einem fremden Land zu sein, ohne Sprache und Schrift zu kennen. Birgit Eisel empfiehlt daher: „Selbst, wenn nicht mehr jedes Wort verstanden wird, hilft es, im Gespräch zu bleiben. Hier zählen das Gefühl, unterstützende Gesten und eine einfühlsame Begleitung. Ablehnung und Zurechtweisungen werden gespürt und verunsichern“. Vor allem gilt, die betroffenen Personen so anzunehmen wie sie sind.

Aterima care  
0151 211 91854 oder 0151 6105 6827





**Bleiben Sie Zuhause!**  
Umfassende Alltagsbegleitung als Alternative zum Heim.

- Grundpflege und bezahlbare Unterstützung für Ihre Lebensqualität
- Nur Betreuungskräfte mit Erfahrungen mit hilfebedürftigen Menschen
- Eigene Personalgewinnung in Osteuropa
- Schnelle persönliche Beratung bei Ihnen vor Ort
- Vermittlung schon nach 3 Tagen möglich

**Liebevoll. Individuell. Professionell.**

**In Ihrer Nähe:**  
Birgit Eisel  
Bahnhofstraße 22  
34630 Gilsberg

**+49 151 21191854**  
**+49 151 61056827**

schwalm-eder@aterima-care.de  
hersfeld-fulda@aterima-care.de

[www.aterima-care.de/st/hersfeld-fulda-und-schwalm-eder](http://www.aterima-care.de/st/hersfeld-fulda-und-schwalm-eder)

## Fragen zum Pflegegeld?

Neuantrag ✓ Widerspruch ✓ Höherstufung

**Ob Pflegegrad 5, 4, 1, 2 oder 3**  
comitor hilft dabei!

**0151 40 17 22 63**



comitor

Pflegegeldhilfe

**Weierberg 4 | 36163 Poppenhausen**  
**k.schoen@comitor.org**  
**www.pflegegeldhilfe-comitor.de**

## Die Fachleute in Ihrer Nähe!

Entspannen

**Einstärken-  
Sonnenschutzgläser**  
pro Paar schon ab **24 €**

**Gleitsicht-  
Sonnenschutzgläser**  
pro Paar schon ab **94 €**

Mein Moment



**BRILLENWERKSTATT**  
RÜDIGER BETTENHAUSEN

Am Wehrbrunnen 1  
36266 Heringen  
Tel. 06624 - 86 81

[www.brillenwerkstatt-heringen.de](http://www.brillenwerkstatt-heringen.de)



Wir ermöglichen pflegebedürftigen Menschen ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause.

## In liebevollen Händen

**Wir sind gerne für Sie da**  
Standorte: Bebra | Friedewald  
J 06622 9150120 | 06674 9182929  
© www.pflegeblitz.de





## Mesotherapie

### So funktioniert die Mesotherapie

Durch oberflächliche und nahezu schmerzlose Injektionen werden in die Haut minimale Mengen verschiedener Substanzen verabreicht. Hierbei kommen ausgewählte Naturarzneien und niedrig dosierte klassische Arzneistoffe aus der Schulmedizin zum Einsatz. Wichtig: Die Arzneistoffe werden in sehr geringen Mengen verabreicht (Mikrodosierungen). Das bedeutet keine Belastung für den Organismus. Die Wirkstoffe bilden an den lokalen Schmerzpunkten (Reflexzonen) ein Wirkstoffdepot, so dass der Schmerz dort, wo er auftritt, wirkungsvoll behandelt wird.

### Die Wirksamkeit

Die Behandlung ist schnell und oft anhaltend wirksam. Die Wirksamkeit der Mesotherapie beruht auf einer Verstärkung der Mikrozirkulation, einer Verbesserung des neurovegetativen Systems sowie einer Immunmodulation, also einer Steigerung der Abwehrkräfte. In der Regel stellt sich nach etwa drei Behandlungen ein Therapieerfolg ein.

### Sehr gute Verträglichkeit

Die Mesotherapie-Nadeln sind sehr kurz, meist nur 3 - 6 mm lang und äußerst fein. Dadurch gelangen die Wirkstoffe nicht in den Blutkreislauf. Durch die Mikrodosierungen entfallen zudem Störungen im Magen- und Darmtrakt, Leber und Nieren werden nicht belastet.



*Das durch die Mesotherapie bekannte, schonende Injektionsverfahren - bei der nur ganz geringe Wirkstoffmengen in die Haut appliziert werden - nutzt nun auch die Pharmaindustrie für ihre Zwecke, aktuell etwa im Rahmen der Impfung älterer Menschen. Aufgrund ihrer immunstärkenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften eignet sich die Mesotherapie auch sehr gut zur Behandlung von weiteren Beschwerden, die durch eine schlechte Immunabwehr bedingt bzw. durch entzündliche Prozesse verursacht sind.*

### Hierzu zählen:

- Migräne, Fibromyalgie, Rheuma, Kopfschmerzen
- Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Sportverletzung und Überlastungsschäden
- Durchblutungs- und Wundheilungsstörungen
- Abwehrschwäche und wiederholte Infektionen
- Tennisellenbogen, Karpaltunnelsyndrom
- Achillessehnenentzündung, Hallux valgus
- schnellender Finger, Dupuytren'sche Kontraktur,
- Schulter-Armsyndrom (Kalkschulter)
- Haarausfall
- Raucherentwöhnung
- Hüft- und Gelenkarthrose
- Narbenbehandlung
- Gicht
- Sehnscheidenentzündung

Auch bei der Tabakentwöhnung ist die Erfolgsquote der Mesotherapie hoch und verspricht lang anhaltende Wirksamkeit. Auch die Ästhetische Chirurgie bedient sich dieser Behandlung mit großem Erfolg.

### Wissen

Die Mesotherapie geht auf den bekannten französischen Mediziner Dr. Michel Pistor zurück und wird in Frankreich seit über 50 Jahren praktiziert, täglich fast 50.000-mal.

In Frankreich gibt es einen offiziellen Universitätskurs für Mesotherapeuten. Die universitäre Ausbildung dauert ein Jahr, die abschließende Prüfung eine Woche.



Fotos: [www.mesotherapie.org](http://www.mesotherapie.org)

**Dr. med.  
Michael Dörge**

### Mesotherapie

bei Rücken- und Schulter-schmerzen, Kapaltunnel-syndrom, Migräne, Tinnitus, Durchblutungsstörungen, Knieschmerzen, Fibromyalgie, Ellenbogen-schmerzen, Fersensporn, Borreliose, Haarausfall

Akademische Lehrpraxis

**Schlitzer Straße 25  
36272 Niederaula  
Fon: 06675/1666**

**Facharzt für  
Allgemeinmedizin  
und Naturheilverfahren**



## Ein Ort wie zu Hause

### Pflege im Mühlengrund in Neuenstein

Im idyllischen Neuenstein im Nordosten Hessens, nur rund zehn Kilometer von Bad Hersfeld entfernt, liegt das Wohn- und Pflegezentrum Mühlengrund – ein Ort, an dem professionelle Pflege, persönliche Zuwendung und ein echtes Zuhause-Gefühl miteinander verbunden werden. Eingebettet in die ruhige Umgebung des Landkreises Hersfeld-Rotenburg und nur wenige Gehminuten vom Ortszentrum Obergeis mit Poststelle, Bank und Einkaufsmöglichkeiten entfernt, vereint das Haus eine gute Infrastruktur mit naturnahem Wohnen.

Im Mühlengrund stehen 84 moderne Einzelappartements für die vollstationäre Pflege sowie 18 Plätze in der Tagespflege zur Verfügung. Vier Wohnbereiche bilden überschaubare, familiäre Einheiten mit jeweils einem großzügigen Aufenthaltsbereich und eigener Terrasse. Das gesamte Gebäude ist schwellenlos gebaut und orientiert sich an einem durchdachten Wegeleitsystem mit individuellen Namen für die einzelnen Wohnbereiche. So wird Sicherheit mit optimaler Orientierung und Wohnlichkeit verbunden.

Jede Etage verfügt über mindestens einen großen Gemeinschaftsraum, der zugleich als Speiseraum genutzt wird. Diese Räume sind das Herzstück des gemeinschaftlichen Lebens – hier wird gegessen, erzählt, gelacht, gespielt und gefeiert. Im Foyer des Hauses befindet sich ein Café und Bistro, das Bewohner:innen, Angehörigen und Gästen als Treffpunkt dient.

Bequeme Sitzmöglichkeiten und eine Kaffeebar schaffen eine einladende Atmosphäre für Gespräche und gemeinsame Momente. Die Verwaltung und alle Büroräume sind zentral im Erdgeschoss nahe dem Eingangsbereich angesiedelt und werktags täglich geöffnet.

Im Wohn- und Pflegezentrum Mühlengrund werden sowohl Bewohner:innen als auch Mitarbeiter:innen aktiv in das tägliche Geschehen eingebunden. Eine warme, herzliche Atmosphäre, geprägt von positiver Stimmung, viel Lachen und gegenseitigem Respekt, ist fester Bestandteil der Hauskultur. Die Lebensfreude der Menschen spiegelt sich im gesamten Alltag wider. Großen Wert legt das Haus auf individuelle Gestaltungsmöglichkeiten der Appartements. Persönliche Möbel und Erinnerungstücke sind ausdrücklich willkommen, um ein vertrautes Zuhause zu schaffen. Ergänzt wird das hohe Maß an Lebensqualität durch ein vielseitiges Kultur- und Freizeitprogramm: Ob kreativ, aktiv oder kulturell – für jedes Interesse gibt es passende Angebote. Gemeinsam wird gekocht, gebacken und gespielt, jahreszeitliche Feste werden gefeiert und kleine Ausflüge unternommen. Zum Leistungsangebot zählen Tagespflege, vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Pflege für Schwerstpflegebedürftige sowie spezialisierte Pflege bei Demenz.

#### Wohn- und Pflegezentrum Mühlengrund

Schulstraße 17 · 36286 Neuenstein

Telefon 06677 791300 · [muehlengrund@charleston.de](mailto:muehlengrund@charleston.de)



## Im Mühlengrund

Charleston Wohn- und Pflegezentrum  
Neuenstein

### SIE BRAUCHEN PFLEGE ?

FÜR SICH ODER EINEN ANGEHÖRIGEN ?  
WIR SIND GERNE FÜR SIE DA !

#### Unser Pflegeangebot für Sie:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Pflege bei Demenz
- Pflege für Schwerstpflegebedürftige
- Tagespflege „Im Mühlengrund“

#### Wir freuen uns auf Sie!

Im Mühlengrund  
Schulstraße 17  
36286 Neuenstein

Tel. 06677 791300  
[muehlengrund@charleston.de](mailto:muehlengrund@charleston.de)  
[www.pflege-muehlengrund.de](http://www.pflege-muehlengrund.de)



## Ernährung fürs Gehirn

– Denken braucht Treibstoff

Das Gehirn: Kein Organ ist energiedurstiger, keines sensibler gegen Unter- oder Überversorgung. In diesem Jahr steigt das Interesse an Ernährung, die Denken stabil macht, statt es ausbremst. Was schadet? Blutzuckerspitzen. Süßes bringt Energie schnell – und lässt sie ebenso schnell abstürzen. Das erzeugt Müdigkeit, Gereiztheit, Konzentrationslöcher. Energiesturz ist nicht Faulheit, sondern Biochemie. Gehirnfreundliche Ernährung funktioniert anders:

Komplexe Kohlenhydrate (Hafer, Vollkorn, Hülsenfrüchte) liefern Energie langsam und konstant. Omega-3 (Fisch, Walnüsse, Algenöl) fördert neuronale Flexibilität. Beeren schützen Nervenzellen vor oxidativem Stress. Nüsse und Samen liefern Magnesium, Vitamin E, B-Vitamine. Dazu Wasser. Nur zwei Prozent Flüssigkeitsmangel senken die Konzentrationsfähigkeit.

Kaffee kann wach machen, aber er ersetzt kein Wasser. Auch Darm und Hirn arbeiten zusammen – Mikrobiom beeinflusst Stimmung, Stressverarbeitung, Lernfähigkeit. Fermentierte Lebensmittel und Ballaststoffe stärken diese Achse.

Gehirnleistung ist kein Zufall. Sie ist Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stressverarbeitung. Ein fitter Kopf erzeugt ein klareres Leben.

## Konzentration beginnt auf dem Teller.



Sie wollen Ihre Selbstständigkeit behalten und dennoch nicht alleine sein ...

### Betreutes Wohnen zur Miete

**Wohnanlage  
„Am Wendebach“  
Georg-Gerbig-Straße 2  
36282 Haunack  
06621- 8013852**

**Wohnanlage  
„An der Geis“  
Knottengasse 8-14  
36251 Bad Hersfeld  
06621-968013**

- 2- bis 3-Zimmer-Wohnungen
- 41 bis 77 Quadratmeter
- modern, seniorengerecht

Seniorenbetreuung Diakonisches Werk Hersfeld-Rotenburg e.V.  
Seniorenwohnen Hersfeld-Rotenburg e.V.



*Wir unterstützen  
und entlasten Sie  
und Ihre Angehörigen!*

- hauswirtschaftliche Tätigkeiten
- Betreuung und Begleitung (Arztbesuche, Einkäufe, Fahrten, Hilfe beim Schriftverkehr etc.)
- Unterstützung mit oder ohne Pflegegrad
- Finanzielle Unterstützung schon ab Pflegegrad 1, weitere Möglichkeiten ab Pflegegrad 2
- Direktabrechnung mit der Pflegekasse möglich

**Hauptstraße 22 | 36266 Heringen  
Telefon: 06624 / 451 34 68  
eMail: info@we-opaterni.de**



**Kreisverband  
Hersfeld-Rotenburg e.V.  
Seilerweg 52  
36251 Bad Hersfeld**



- **Sicher und unabhängig** zu Hause leben
- **Schnelle Hilfe** rund um die Uhr und **365 Tage** im Jahr
- **Individuelle Beratung vor Ort**

## So sieht er aus: Ihr Hausnotruf.

### Blaue Taste

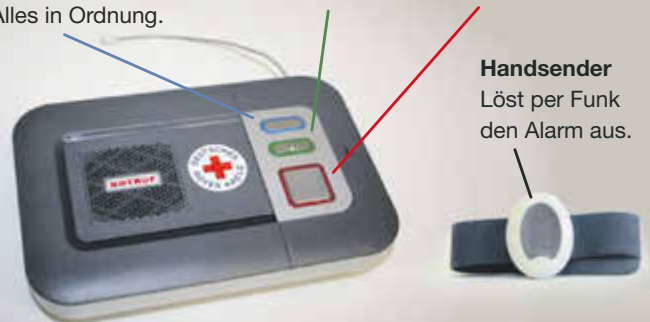
Hier einmal täglich drücken! Das heißt: Alles in Ordnung.

### Grüne Taste

An- und Abmelden, z. B. im Urlaub.

### Rote Taste

Sofortige Hilfe im Notfall.



**Handsender**  
Löst per Funk den Alarm aus.

## DRK-Kreisverband Hersfeld-Rotenburg e.V.

Seilerweg 52 · 36251 Bad Hersfeld · hausnotruf@drk-hersfeld.de · www.drk-hersfeld.de  
**Infos und kostenfreie Beratung: 06621 92 64 - 0**

# GESUND UND FIT

IHRE *Gesundheit* IN BESTEN HÄNDEN



- Anzeigen -

## Gesundheitskompetenz

in Zeiten von Infoüberfluss

Gesundheitsinformationen sind überall verfügbar. Studien, Ratgeber, Influencer und Apps liefern täglich neue Empfehlungen. Paradox wirkt: Je mehr Informationen vorhanden sind, desto größer wird die Verunsicherung.

Viele Menschen können Qualität kaum unterscheiden. Wissenschaftliche Erkenntnisse stehen neben Meinungen, Werbung und Halbwissen. Widersprüche sind häufig. Das führt zu Fehlentscheidungen, etwa bei Ernährung, Medikamenten oder Prävention.

Gesundheitskompetenz bedeutet mehr als Wissen. Sie umfasst die Fähigkeit, Informationen zu finden, zu verstehen, einzuordnen und anzuwenden. Genau hier liegt jetzt eine zentrale Herausforderung.

Besonders problematisch ist die Dynamik sozialer Medien. Emotionale Inhalte verbreiten sich schneller als sachliche. Angst und Hoffnung wirken stärker als nüchterne Fakten.

Gesundheitskompetenz schützt. Sie befähigt Menschen, Fragen zu stellen, Quellen zu prüfen und Unsicherheit auszuhalten. Medizin lebt nicht von Gewissheiten, sondern von Wahrscheinlichkeiten.

Gesundheitskompetenz ist eine Schlüsselressource. Sie muss früh vermittelt und kontinuierlich gestärkt werden, durch verständliche Kommunikation, transparente Medizin und realistische Erwartungen.



Foto: stock.adobe.com - vegefox.com

### Pflanz-Homelift

Treppenlifte & Liftechnik



Treppenlifte

inkl. Lieferung & Montage  
**ab 3390,-€**

  
★★★★★  
4,9

SCAN MICH!



- ✓ FAIRE PREISE
- ✓ SCHNELLER SERVICE
- ✓ KEINE LANGEN WARTEZEITEN

EINFACH BARRIEREFREI

Rollstuhl Hebebühnen

inkl. Lieferung & Montage  
**ab 7380,-€**

...in vielen Ausführungen.

06694-7050

0172-5728876

www.pflanz-homelift.de

34626 Neukirchen(Knüll)




## Das besondere Möbelhaus in Hünfeld



Exklusive Markenmöbel in großer Auswahl



MÖBEL  
LAIBACH

Möbelfachgeschäft  
in Hünfeld

Industriegebiet Nord

Im Alten Graben 1  
Tel. 06652/2276

# GESUND UND FIT

IHRE *Gesundheit* IN BESTEN HÄNDEN



- Anzeigen -

## Erholung in den Alltag einbauen

Viele Menschen glauben, Erholung entstehe nur im Urlaub

Doch Entspannung lässt sich nicht verschieben, sie braucht Regelmäßigkeit. Mikroabenteuer zeigen einen anderen Weg: kleine Auszeiten, nah, kurz, spontan. Ein Waldweg im Morgengrauen, eine Fahrradtour ins Unbekannte, ein Abend am See, ohne Handy, ohne Plan.

Darum sind Mikroabenteuer jetzt so relevant: Weil Belastung nicht nur steigt, sondern dichter wird. Arbeitswege entfallen im Homeoffice, Freizeit schwimmt mit Verpflichtungen. Umso wichtiger wird Erholung, die nicht erst gebucht werden muss. Mikroabenteuer senken Schwellen: keine Anfahrt, kein Budgetzwang, kein Zeitdruck. Schon zwei Stunden Natur können Blutdruck senken, Stress reduzieren und Stimmung stabilisieren.

Der Reiz liegt im Kontrast: Wer ständig am Bildschirm sitzt, erlebt Natur als Gegengewicht. Wer Termine jagt, sucht Stille. Der Psychologe würde sagen: Der Mensch braucht Variation, um im Gleichgewicht zu bleiben. Kleine Fluchten erfüllen dieses Bedürfnis.

Damit Mikroabenteuer wirken, braucht es weniger Aufwand, als viele denken. Entscheidend ist nicht das Ziel, sondern die Haltung. Wer neugierig losgeht, wird belohnt: Ein neuer Weg, ein ungewohnter Geruch nach Regen, eine zufällige Begegnung – solche Erlebnisse bleiben länger als ein Nachmittag auf dem Sofa.

Foto: stock.adobe.com - Pixel-Shot



# Fußwerk

Fußtherapie seit 1990  
Fachpraxis für Podologie

## SPORT beginnt bei den Füßen.

Professionelle podologische Behandlung bei hoher Belastung.

**Jetzt Termin vereinbaren**

 **06621 72735**  
Beckersgraben 1c | Bad Hersfeld

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



**Bube & Wiedemann GbR**  
Friedrich-Ebert-Platz 7, 36266 Heringen  
Tel.: 06624 / 543 87 87 • Fax: 06624 / 543 87 89

[info@ambulantes-pflegeteam-werratal.de](mailto:info@ambulantes-pflegeteam-werratal.de)

Einfach gut beraten – ganz nah!

### Am Tag bei uns betreut, am Abend im eigenen Zuhause



Tagespflege  
Schenkklengsfeld

Generationenhof – Landecker Str. 87  
36277 Schenkklengsfeld  
–Oberklengsfeld

Tel: **06629 / 80867-0**  
[www.awo-nordhessen.de](http://www.awo-nordhessen.de)





## Schlüsselkompetenz

### im digitalen Arbeitsleben

Das moderne Arbeitsleben ist digital, vernetzt und visuell geprägt. Videokonferenzen, parallele Bildschirme und permanente Erreichbarkeit fordern Augen und Ohren täglich. Sehen und Hören werden damit zu zentralen Voraussetzungen für Leistungsfähigkeit, Konzentration und Wohlbefinden im Beruf.

Studien zeigen, dass visuelle Überlastung zunimmt. Trockene Augen, Kopfschmerzen und schnelle Ermüdung sind häufige Beschwerden bei Bildschirmarbeit. Gleichzeitig steigt die akustische Belastung durch Headsets, Dauerbeschallung und schlechte Raumakustik. Besonders problematisch sind hybride Arbeitsmodelle, bei denen private und berufliche Mediennutzung ineinander übergehen.

Unternehmen reagieren zunehmend mit Maßnahmen zur ergonomischen Gestaltung. Blendfreie Bildschirme, angepasste Schriftgrößen und regelmäßige Sehpausen entlasten die Augen. Im auditiven Bereich gewinnen lärmarme Bürokonzepte, hochwertige Headsets und bewusst gestaltete Pausen an Bedeutung. Ziel ist es, Sinnesorgane nicht dauerhaft im Hochleistungsmodus zu halten.

Auch individuelle Vorsorge spielt eine entscheidende Rolle. Regelmäßige Seh- und Hörtests helfen, Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Schon leichte Fehlsichtigkeiten oder minimale Hörverluste können die kognitive Belastung deutlich erhöhen, weil das Gehirn permanent kompensieren muss. Korrekturen entlasten nicht nur die Sinne, sondern auch die mentale Leistungsfähigkeit.

Ein weiterer Aspekt ist die Medienkompetenz. Bewusster Umgang mit Lautstärken, gezielte Bildschirmzeiten und strukturierte Arbeitsabläufe schützen langfristig.



Führungskräfte haben hier eine Vorbildfunktion: Wer Pausen respektiert und realistische Kommunikationsformate wählt, fördert Gesundheit und Produktivität gleichermaßen.

Sehen und Hören sind damit mehr als biologische Funktionen. Sie sind Schlüsselkompetenzen im digitalen Arbeitsleben. Investitionen in ihre Gesundheit zahlen sich aus – für Beschäftigte wie für Organisationen.

Foto: stock.adobe.com - yavdat

### Hier wird Ihnen geholfen!

...einfach in guten Händen 

## Jhr Taxi mit Herz

Wir sind für Sie da!

Wir bieten Ihnen neben

**Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit:**

- Privatfahrten • Krankenfahrten
- Dialysefahrten • Bestrahlungsfahrten

**Kirchheimer Taxi**

**Tel. 06625 3223**

**Taxi Heringen**

**Tel. 0151 10598928**

**Taxi Bebra**

**Tel. 06622 1514**



kirchheimertaxi@gmail.com  
www.kirchheimertaxi.de

**Erreichbarkeit von**  
**Mo. - Fr. von 7 - 19 Uhr**



**Physiotherapie Julia Huras** 

Hauptstraße 33 • 36272 Niederaula

06625/5332  
physio.huras@web.de

Öffnungszeiten:  
Mo - Do 8.00 - 19.00 Uhr  
Fr 8.00 - 16.30 Uhr



**Thieme**  
Ambulante Pflege & betreutes Wohnen

Grundpflege nach SGB XI | Behandlungspflege nach SGB V  
Hauswirtschaftliche Versorgung | Beratungsgespräch

**Ambulanter  
Pflegedienst Thieme**

Böhlstraße 8  
36280 Oberaula  
Tel: 06628/6629141  
info@thieme-pflege.de

**www.thieme-pflege.de**

