

GESUND UND FIT

IHRE *Gesundheit* IN BESTEN HÄNDEN



GESUND UND FIT

IHRE *Gesundheit* IN BESTEN HÄNDEN



- Anzeigen -

Wenn Müdigkeit zur Volkskrankheit wird

Müdigkeit kennt jeder

Sie gehört zum Alltag. Doch für immer mehr Menschen wird Erschöpfung zum Dauerzustand. Chronische Müdigkeit ist ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem, mit vielen Ursachen und wenigen klaren Antworten.

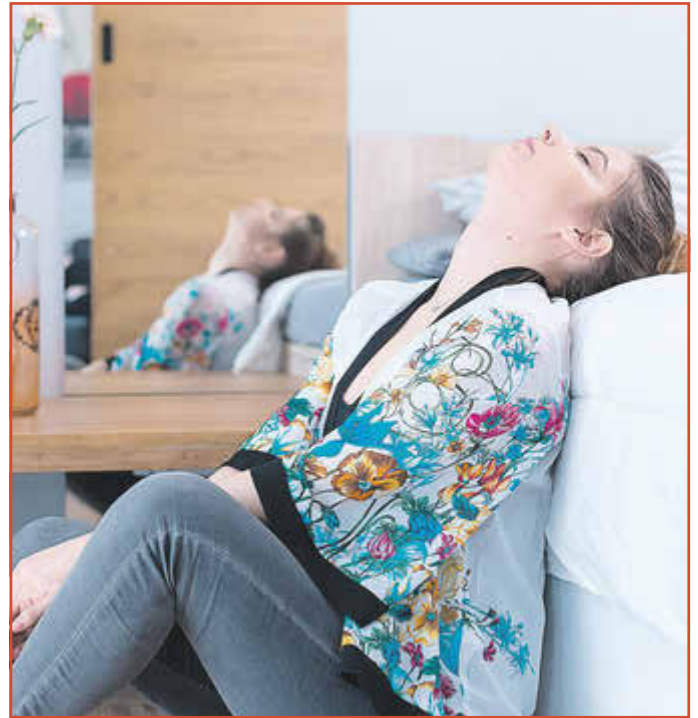
Post-virale Syndrome, anhaltender Stress, Schlafmangel und psychische Belastungen greifen ineinander. Viele Betroffene fühlen sich dauerhaft kraftlos, unkonzentriert und leistungseingeschränkt. Medizinische Befunde bleiben oft unauffällig. Das verstärkt Unsicherheit und Frustration.

Chronische Erschöpfung ist keine Einbildung. Sie ist real, auch wenn sie schwer messbar ist. Das Problem liegt weniger im Symptom als im Umgang damit. Betroffene geraten schnell in Rechtfertigungsdruck. Ihre Beschwerden werden bagatellisiert oder psychologisiert. Nur langsam wächst die Erkenntnis, dass Erschöpfung ein komplexes Zusammenspiel körperlicher und seelischer Faktoren ist. Einfache Lösungen gibt es nicht. Und pauschale Ratschläge helfen noch weniger.

Hilfreich sind strukturierte Diagnostik, realistische Belastungssteuerung und Geduld. Überforderung verschärft die Symptome. Erholung braucht Zeit und Akzeptanz. Chronische Erschöpfung zeigt auch gesellschaftliche Grenzen auf.

Ein System, das Dauerleistung erwartet, produziert Überlastung. Prävention beginnt deshalb nicht nur beim Einzelnen, sondern bei Arbeitsbedingungen, Pausen und realistischen Erwartungen.

Foto: stock.adobe.com - Karniewska



- Anzeige -

... wir pflegen Sie dort,
wo Sie uns brauchen...



CURA-MEDIS.de
Ambulanter Pflegedienst

Wetzlarer Straße 9 • 35633 Lahnau-Dorlar
Telefon: 06441 - 4460777 oder 0176 - 55673417

Zuverlässige Pflegeerfahrung
über **25** Jahre
häusliche Krankenpflege

Praxis für Podologie

Staatl. gepr. Fußpflege

Simone-Karola Granzow

Beilsteiner Straße 10 A

35759 Driedorf-Seilhofen

Tel. 02775-3349555

Zulassung aller Kassen

1996
30 Jahre
2026

Hauskrankenpflege
Lahn-Dill GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege • Betreuungsdienst

Fam. Lebershausen/Theobald - Rathausstraße 17 - 35764 Sinn

Tel. 06449/921837

Wir sind in Ihrer Gemeinde für Sie da!

Мы говорим по-русски.

www.pflege-lahn-dill.de

Alltagsbegleitung & Hilfen im Haushalt • Demenz- und Besuchsdienst mit Caritas Lahn-Dill-Eder



Ein Leben ohne „Dauerrauschen“

Nachrichten, Termine, Chats, Reize

Pausen schrumpfen, Gedanken werden flüchtiger. Der moderne Begriff „Mental Health Detox“ beschreibt nicht eine Flucht aus der Welt, sondern einen bewussten Umgang mit ihr. Es geht darum, Überlastung zu erkennen und sich mentale Räume zurückzuholen.

2026 erreicht dieses Thema neue Brisanz. Immer mehr Menschen berichten von Konzentrationsverlust, innerer Unruhe und Schlafstörungen. Der Auslöser ist selten ein einzelnes Problem: Es ist die Summe aus allem. Ein Detox beginnt daher nicht mit Verzicht, sondern mit Sortierung: Was muss wirklich dringend sein? Was kann warten? Was tut gut?

Ein erster Schritt: Push-Nachrichten reduzieren. Nicht jede Mitteilung verdient sofortige Aufmerksamkeit. Wer feste Zeiten für E-Mail und Smartphone nutzt, gewinnt Fokus zurück. Auch Medienkonsum lässt sich filtern. Es ist legitim, Nachrichtenpausen einzulegen, ohne die Welt zu ignorieren.

Ein weiterer Bestandteil: mentale Hygiene. Gedanken sind wie Räume – sie brauchen Ordnung. Kurze Atemübungen, Achtsamkeitsminuten, Spaziergänge ohne Ziel entlasten das Gehirn. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Kleine Rituale schützen besser vor Erschöpfung als seltene Auszeiten. Mental Health Detox bedeutet nicht Rückzug, sondern bewusste Teilnahme am Leben.

Foto: stock.adobe.com - arrowsmith2



Seniorentagespflege Burgblick

Da, wo andere Urlaub machen, verbringen Sie einen oder mehrere Tage in der Seniorentagespflege. Transportservice in **modernen Bussen**, Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen inklusive.

Die gesamte Einrichtung ist ebenerdig und barrierefrei.



Außengelände mit Burg

Der große Gemeinschaftsraum, 3 Ruheräume und 2 Pflegebäder schaffen eine angenehme Atmosphäre mit Wohlgefühlcharakter.

Unsere schöne Außenanlage im Zeichen der Burg, lädt zum Sonnenbad ein oder relaxen im Schatten der Kastanie und der Rundgang zur Erhaltung der Fitness.



Transportservice mit zwei Bussen



Das hochqualifizierte Team (PDL, 3 examinierte Pflegefachkräfte und zusätzliche Betreuungsassistentin) betreuen Sie mit Feingefühl und Respekt. Die verschiedenen Beschäftigungsangebote lassen keine Langeweile aufkommen. Die Ressourcen der Tagesgäste werden individuell abgestimmt. Das Steckpferd der Einrichtung ist die Kreativarbeit, dabei entstehen jeden Tag neue Kunstwerke.

Für Informationen rund um die Tagespflege und einen Termin für einen Schnuppertag stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

**PDL Erika Georg • Tel.: 06449-7197970
Lustgarten 5a • 35753 Greifenstein
erika.georg@seniorentagespflege-greifenstein**





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



Pflege team
SiMa
...mit uns zu Hause bleiben

Ansprechpartner: Silke & Marcel Maier
Telefon: 06443/5809801 • Mobil: 0157/346 923 98
E-Mail: info@pflege team-sima.de
www.pflege team-sima.de



Foto: stock.adobe.com - Dilok

Betreuen - Beraten - Helfen - Pflegen

“Es tut einfach gut, zu Hause zu sein !”



Karin Schäfer
Beilsteiner Str. 2
35764 Sinn
Tel.: 0 27 72 / 5 17 24

Weilburger Str. 19
35745 Herborn
Tel.: 0 27 72 / 9 23 07 10
Mobil: 01 52 / 01 95 67 47

Unsere Pflege ist so individuell wie unsere Patienten!



Gesundheit in der Multi-Krisen-Gesellschaft

Kriege, wirtschaftliche Unsicherheit, Klimawandel und permanente Nachrichtenlagen prägen den Alltag vieler Menschen

Diese sogenannte Multi-Krisen-Gesellschaft wirkt nicht abstrakt, sondern greift tief in Körper und Psyche ein. Studien zeigen seit Jahren: Dauerhafte Unsicherheit erhöht das Risiko für Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angststörungen. Gesundheit wird damit weniger zur Frage individueller Disziplin als zur gesellschaftlichen Herausforderung.

Ein zentrales Problem ist der chronische Alarmzustand. Wer sich dauerhaft bedroht fühlt – finanziell, sozial oder existenziell – aktiviert Stresssysteme, die eigentlich nur für kurzfristige Gefahren gedacht sind. Cortisolspiegel bleiben erhöht, Regenerationsphasen verkürzen sich, das Immunsystem wird anfälliger. Gleichzeitig steigt das Bedürfnis nach Kontrolle, was viele Menschen in eine Spirale aus Selbstoptimierung und Erschöpfung führt.

Gesund bleiben in Krisenzeiten bedeutet daher vor allem: Belastungen dosieren. Nachrichtenkonsum bewusst zu begrenzen, klare Tagesstrukturen zu pflegen und soziale Beziehungen aktiv zu stabilisieren, sind keine Wellness-Tipps, sondern gesundheitliche Schutzfaktoren. Besonders wirksam sind Routinen, die Verlässlichkeit schaffen – regelmäßige Mahlzeiten, Bewegung zu festen Zeiten, Schlafrhythmen. Zunehmend rückt auch die gesellschaftliche Verantwortung in den Fokus. Gesundheitskompetenz, psychologische Versorgung und präventive Angebote müssen niedrigschwellig erreichbar sein. Resilienz darf nicht als individuelle Pflicht missverstanden werden, sondern als Zusammenspiel aus persönlicher Selbstfürsorge und tragfähigen sozialen Strukturen.



In der Multi-Krisen-Gesellschaft entscheidet sich Gesundheit weniger im Ausnahmezustand als im Alltag. Wer lernt, zwischen realer Gefahr und medialer Dauererregung zu unterscheiden, schützt nicht nur seine psychische Stabilität, sondern auch seine körperliche Gesundheit.

Foto: stock.adobe.com - andranik123



Lahn-Dill

Professionelle Pflege mit Herz

Tagsüber in guten Händen, abends in den eigenen Wänden

Unsere Tagespflege in Wetzlar und unsere ambulanten Dienste im Umkreis Solms, Wetzlar, Herborn, Dillenburg und Driedorf bieten liebevolle und professionelle Pflege und Betreuung

Noch heute einen kostenlosen Beratungstermin vereinbaren:

06441-4483486

AWO-weil Pflege von Herzen kommt!

Sozial. Kompetent. Professionell.

Pflegequalität

messbar machen

Pflegequalität wurde lange in Minuten gemessen. Diese Logik greift zu kurz. Jetzt rückt stärker in den Fokus, was Pflege tatsächlich bewirkt: Lebensqualität, Sicherheit und Selbstständigkeit.

Neue Qualitätsindikatoren fragen nicht mehr nur, ob Leistungen erbracht wurden, sondern ob sie sinnvoll waren. Hat Pflege Stürze verhindert? Wurde Schmerz gelindert? Konnte Selbstständigkeit erhalten bleiben? Diese Fragen sind komplexer, aber ehrlicher. Für Pflegekräfte bedeutet das einen Perspektivwechsel.

Nicht jede Tätigkeit lässt sich zählen. Beziehung, Aufmerksamkeit und Beobachtung sind schwer messbar, aber zentral für gute Pflege. Gleichzeitig wächst der Dokumentationsdruck. Neue Indikatoren dürfen nicht zu zusätzlicher Bürokratie führen. Qualität muss sichtbar werden, ohne Pflege weiter zu belasten. Pflege steht jetzt vor der Aufgabe, Qualität neu zu definieren. Weg von der Minutenlogik, hin zu sinnvollen Ergebnissen. Das erfordert Vertrauen in Fachlichkeit und den Mut, Pflege nicht auf Zahlen zu reduzieren.



KI-gestützte Frühdiagnostik

bei Seh- und Hörverlust

Seh- und Hörverluste entwickeln sich häufig schleichend. Viele Betroffene bemerken Einschränkungen erst spät, wenn Alltagsfunktionen bereits leiden. Genau hier setzt die KI-gestützte Frühdiagnostik an, die sich seit einigen Jahren rasant entwickelt und 2026 zunehmend zum Standard in der augenoptischen und hörakustischen Grundversorgung wird.

Künstliche Intelligenz analysiert große Datenmengen aus Sehtests, Netzhautbildern, Hörkurven oder Sprachverständnisprüfungen. Algorithmen erkennen Muster, die dem menschlichen Auge oder Ohr entgehen. So lassen sich frühe Hinweise auf Makuladegeneration, Glaukom oder altersbedingten Hörverlust identifizieren, lange bevor subjektive Symptome auftreten. Für Patientinnen und Patienten bedeutet das vor allem eines: Zeitgewinn.

Im Alltag zeigt sich der Nutzen besonders deutlich bei Screenings. Moderne Messgeräte beim Augenoptiker oder Hörakustiker liefern innerhalb weniger Minuten präzise Risikoprofile. Die KI vergleicht aktuelle Messwerte mit Millionen anonymisierter Referenzdaten und erkennt Abweichungen zuverlässig. Fachkräfte erhalten damit eine fundierte Entscheidungsgrundlage für weiterführende Untersuchungen oder ärztliche Abklärungen.

Wichtig ist dabei die Rolle des Menschen. KI ersetzt keine medizinische Expertise, sondern ergänzt sie. Die Interpretation der Ergebnisse, die Beratung und die individuelle Einordnung bleiben Aufgabe qualifizierter Fachkräfte. Gerade diese Kombination aus Technologie und persönlicher Betreuung erhöht die Akzeptanz bei den Betroffenen. Aus gesundheitlicher Sicht eröffnet die Frühdiagnostik neue Präventionsmöglichkeiten. Früh erkannte Seh- und Hörveränderungen lassen sich oft besser stabilisieren oder verlangsamen. Das erhält Lebensqualität, unterstützt soziale Teilhabe und reduziert langfristig Folgekosten im Gesundheitssystem.



Datenschutz und Transparenz bleiben zentrale Voraussetzungen. Seriöse Anbieter setzen auf zertifizierte Systeme, klare Datenhoheit und nachvollziehbare Entscheidungswege der Algorithmen. Vertrauen entsteht dort, wo Technik verständlich erklärt wird.

KI-gestützte Frühdiagnostik markiert damit einen Paradigmenwechsel: weg vom reaktiven Behandeln, hin zu vorausschauender Gesundheitsvorsorge für gutes Sehen und Hören.

Foto: stock.adobe.com - america_stock

24h-Service · Erfahrung & Kompetenz seit 1994 · www.amb-pflege.de

... denn bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt!

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- moderne Wundversorgung
- Palliativpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Urlaubs- und Krankheitsvertretung
- Pflegeberatung nach § 37 SGB XI
- Beratung pflegender Angehöriger

Gerne sind wir für Sie in Wetzlar, Aßlar, Gießen, Biebertal, Hohenahr, Bischoffen, Lahnu und Mittenaar unterwegs.

Häusliche Krankenpflege
Roskosz e.K.
Inhaberin: Christina-Maria Hiller

Zu den Linden 36
35644 Hohenahr-Erda
Tel. Wetzlar/Aßlar: 0 64 41 / 98 19 20
Tel. Hohenahr: 0 64 46 / 920 97
Tel. Gießen: 06 41 / 68 69 28 69

Kassenzugelassene Fachpraxis für Podologie
Carmen Blecher (Staatlich geprüfte Podologin)

NEUERÖFFNUNG

Medizinische Fußbehandlung & Vorsorge

- * Fachgerechte Behandlung für alle Kassen & Privat
- * Professionelle Pflege & Beratung für Ihre Fußgesundheit
- * Hausbesuche auf Anfrage möglich
- * Aktuell kurzfristige Termine frei!

Termine unter: 02772 - 923 94 95

Georgstraße 7 · 35745 Herborm-Seelbach



Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.

Sprichwort aus China

GESUND UND FIT

IHRE *Gesundheit* IN BESTEN HÄNDEN



- Anzeigen -

- Anzeige -

Neuer Parameter

Metabolische Fitness

Lange galt Gewicht als Gesundheitsindikator. Doch zwei Menschen mit gleichem BMI können völlig verschieden gesund sein. Der eine hat stabile Blutzuckerwerte, niedrige Entzündungsmarker, gesunde Blutfette. Der andere kämpft mit Müdigkeit, Insulinresistenz oder stillem Entzündungsstress. „Metabolische Fitness“ misst, wie gut Körperzellen mit Energie arbeiten. Jetzt rückt sie in den Fokus.

Der Stoffwechsel ist kein Feuer, das brennt, sondern ein Dirigent, der Hormone steuert. Ernährung, Bewegung, Stress, Schlaf. Alles wirkt auf ihn. Wer viele Fertigprodukte isst, wenig schläft und viel sitzt, überlastet ihn. Die Folge sind Müdigkeit, Heißhunger, Gewichtszunahme.

Metabolische Gesundheit bessert sich durch einfache Hebel: mehr unverarbeitete Lebensmittel, mehr Bewegung, längere Essenspausen.

Schon drei Spaziergänge pro Woche stabilisieren Blutzucker. Eine Handvoll Nüsse ersetzt Zucker-Snacks. Schlaf vor Mitternacht senkt Stresshormone.

Jetzt löst metabolische Fitness die reine Gewichtsfixierung ab. Denn Gesundheit ist mehr als Zahl – sie ist Funktion.

Foto: [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)
Mladen



Qualität. Sympathie. Vertrauen.

Zahnärztliches Fachwissen. **Auf jeden Fall.**
Individuelle Beratung und Betreuung. **Ja, mit Herzlichkeit!**
Sanfte Methoden mit modernster Technik. **Ein Muss!**

Dr. Thorsten Alffen und Iris Alffen

Gemeinschaftspraxis für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Europaplatz, 35619 Braunfels, Tel.: 0 64 42 / 93 15 10, info@alffen.de

www.alffen.de



Diakoniestation
Ehringshausen



Herborner Straße 37 in 35630 Ehringshausen

Ambulanter Pflegedienst Seit über 40 Jahren für Sie da

Wir stehen für häusliche Alten- und Krankenpflege, Betreuung und Beratung mit Herz, einem Lächeln und ganz viel Menschlichkeit.

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt

Unser Angebot für Sie:

- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Individuelle Betreuung & Beratung
- Tagesbetreuung *Babbelstubb* –
Gesellige Stunden in vertrauter
Umgebung

Interesse? Fragen? Wir sind für Sie da!

Telefon **06443 81 09 73**

E-Mail kontakt@diakoniestation-ehringhausen.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





Die bundesweite Initiative für
mehr Lebensqualität in jedem Alter.

in Kooperation mit „FIT – Forschungs-
institut für Training in der Prävention“

Gesundheit braucht MUSKELN



**Beschwerden vorbeugen oder verringern.
Stabil bleiben in allen Lebenslagen.
Fit und beweglich für alle Ihre Pläne.**

Trainierte Muskeln geben nicht nur die nötige Stabilität, um Beschwerden vorzubeugen und Stürze zu verhindern, sie stärken auch das Immunsystem. Zudem ist das Training nachweislich gut für das Gehirn und sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen.

6-WOCHEN- PROGRAMM NUR 79,- EURO

Bis zu 100% Rückerstattung möglich von Ihrer Krankenkasse bei Teilnahme am begleitenden „Feelfit“-Kurs.

inklusive:

- ➔ Gesundheits-Check zu Beginn mit Messung Ihres aktuellen Muskel-Status
- ➔ Individueller Trainingsplan, exakt abgestimmt auf Ihr Alter und Ihren Trainingszustand
- ➔ Wertvolle Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining und Ernährung/Abnehmen
- ➔ Nutzung aller Kursangebote!



GRATIS MUSKEL-CHECK

In nur 2 Minuten erfahren Sie mehr über Ihren Gesundheitszustand. Bitte vorher anrufen.

Kostenlose Testaktion nur bis 30.04.2026.

FORMline

Fitness- und Gesundheits-Studio
Vitalität ein Leben lang

Wilhelmstr. 11 • 35759 Driedorf • Telefon: 0 27 75 – 577 887 • E-Mail: info@formline-fitness.de • www.formline-fitness.de