

Gesund & Fit 2026

IHRE **GESUNDHEIT** IN BESTEN HÄNDEN

Eine Sonderveröffentlichung von

LINUS WITTICH
Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

KW 38/2026
Landkreis Lahn-Dill

Wenn der Körper an seine Grenzen kommt

Der Mensch hält seine Körpertemperatur normalerweise konstant

Steigen die Außentemperaturen über längere Zeit deutlich an, muss der Organismus mehr leisten, um sich zu kühlen. Dabei erweitern sich die Blutgefäße, das Herz arbeitet stärker und der Flüssigkeitsbedarf steigt.

Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Säuglinge, chronisch Kranke sowie Personen, die im Freien oder in schlecht gekühlten Räumen arbeiten. Aber auch gesunde Menschen können bei großer Hitze Kreislaufprobleme entwickeln. Ausreichend zu trinken gehört zu den wichtigsten Schutzmaßnahmen. Ebenso wichtig ist jedoch, körperliche Anstrengungen möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Leichte Kleidung, schattige Aufenthaltsorte und regelmäßige Pausen helfen dem Körper zusätzlich. Auch Wohnräume lassen sich durch nächtliches Lüften und tagsüber geschlossene Fenster sowie Rollläden deutlich kühler halten.

Die zunehmende Zahl von Hitzeaktionsplänen zeigt, dass Hitzeschutz längst nicht mehr nur ein persönliches Thema ist. Städte, Gemeinden und Arbeitgeber entwickeln Strategien, um gesundheitliche Risiken zu verringern.

Schwindel, starke Kopfschmerzen, Übelkeit oder Verwirrtheit können Anzeichen einer Überhitzung sein. In solchen Fällen sollte rasch für Abkühlung gesorgt und gegebenenfalls ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.



Erstellt mit Unterstützung von KI

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 Wohlfühlcharakter.

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 betreut Sie mit Feingefühl und Respekt. Die verschiedenen Beschäftigungsangebote lassen keine Langeweile aufkommen. Die Ressourcen der Tagesgäste werden individuell abgestimmt.
Das Steckenpferd der Einrichtung ist die Kreativarbeit, dabei entstehen jeden Tag neue Kunstwerke.
Zusätzliches Angebot der Einrichtung:
Betreuungsdienst in der Gemeinde Greifenstein und Umgehung.
Wir bieten für alle Seniorinnen und Senioren nach § 45a Abs.1SGBXI an.

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



Longevity und Gehör – Fitnesstraining für das Gehirn

Das Altern neu denken:

In der modernen Medizin verschiebt sich der Fokus vom reinen Erreichen eines hohen Lebensalters hin zur Maximierung der gesunden Lebensjahre.

Ein entscheidender, oft unterschätzter Hebel für diese sogenannte Healthspan liegt direkt in unseren Gehörgängen. Das Ohr ist kein isoliertes Empfangsorgan: Es ist der primäre Taktgeber für unsere grauen Zellen.

Wenn das Gehör im Laufe der Jahre unbemerkt nachlässt, filtert das Gehirn weniger Reize. Die Folge: Der auditive Cortex schrumpft, soziale Kontakte werden anstrengend und Betroffene ziehen sich zurück. Studien zeigen heute unmissverständlich, dass ein unbehandelter Hörverlust das Risiko für kognitiven Verfall und Demenz drastisch erhöht. Das Gehirn verlernt das Hören, wenn es nicht permanent trainiert wird.

Hörgesundheit ist daher aktives Mentaltraining. Wer rechtzeitig handelt und sein Gehör regelmäßig von Fachleuten überprüfen lässt, schützt seine geistige Agilität. Moderne Hörsysteme sind in diesem Kontext keine bloßen Prothesen für Defizite. Sie arbeiten wie biologische Verstärker, die das neuronale Netzwerk auf Empfang halten. Sie sorgen dafür, dass die Brücke zur Welt, das Gespräch mit den Enkeln, die Diskussion im Beruf, das Genießen von Musik, stabil bleibt.

Für die persönliche Vorsorge gilt: Ab dem 40. Lebensjahr gehört ein jährlicher Hörtest zur Routine wie der Zahnarztbesuch. Gutes Hören sichert die Unabhängigkeit im Alter. Es hält das Denken dynamisch und schützt vor der sozialen Isolation.



Wer seine Ohren fit hält, investiert direkt in die Zukunft des eigenen Gehirns.

Foto: stock.adobe.com - Krakenimages.com

1996
30 Jahre
2026

Hauskrankenpflege
Lahn-Dill GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege • Betreuungsdienst

Fam. Lebershausen/Theobald - Rathausstraße 17 - 35764 Sinn

Tel. 0 64 49 / 92 18 37

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

AWO 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.

AWO Lahn-Dill

Lust auf Gesellschaft?

Wussten Sie, dass Ihnen zu Ihrem Pflegegeld nochmals der gleiche Betrag zusteht, um unsere Tagesbetreuung zu besuchen? Fahrservice, gemeinsame Aktivitäten, Beschäftigung und gemeinsame Mahlzeiten und Lebensfreude in Gesellschaft, sind nur ein Teil unserer Angebote.



AWO- weil Pflege von Herzen kommt.

Noch heute einen kostenlosen Probetag vereinbaren:
Tagesbetreuung „zum Mariechen“ Herborn:
02772 9596 39
Tagespflege und Betreuung Wetzlar: 06441-4483512

Ergänzende Pflege zu Hause:
Ambulante Dienste Driedorf/Herborn/Solms:
02772 9596 51

Falls es zu Hause nicht mehr geht:
Pflegeheim Marie-Juchacz-Haus Herborn:
02772 9246 2023
Haus Ulmtal: 06478 89 0

Mehr Lebensfreude, als viele denken:

Was Tagespflege wirklich bedeutet

– Anzeige –

Wenn das Thema Tagespflege zur Sprache kommt, haben viele Menschen sofort bestimmte Bilder im Kopf: hohe Kosten, die vom Pflegegeld abgezogen werden, oder Gruppen von Seniorinnen und Senioren, die den ganzen Tag nur über Krankheiten sprechen. Doch die Realität sieht ganz anders aus.

Eines der häufigsten Missverständnisse betrifft die Finanzierung. Viele pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen glauben, dass bei einem Besuch der Tagespflege das Pflegegeld gekürzt wird oder verloren geht. Tatsächlich stehen die Leistungen für die Tagespflege bei den meisten Pflegegraden zusätzlich zu den Pflegegeldleistungen zur Verfügung. Dadurch können Betroffene die Unterstützung einer Tagespflege nutzen und gleichzeitig weiterhin Pflegegeld erhalten. Welche Leistungen im individuellen Fall möglich sind, hängt von der jeweiligen Pflegesituation ab und sollte immer persönlich geprüft werden.

Mindestens genauso hartnäckig hält sich das Vorurteil, in einer Tagespflege gehe es hauptsächlich um Krankheiten und Einschränkungen. Wer jedoch einmal einen Blick in den Alltag einer modernen Tagespflege wirft, erlebt häufig das Gegenteil: gemeinsames Frühstück, Ausflüge, Bewegungsangebote, kreatives Gestalten, Gedächtnistraining, Musik, gemeinsames Backen oder einfach schöne Gespräche in Gesellschaft.

Für viele Gäste bedeutet der Besuch der Tagespflege vor allem eines: wieder unter Menschen zu sein. Neue Kontakte entstehen, Freundschaften werden geknüpft und der Alltag erhält neue Struktur und Lebensfreude. Oft hören wir von Gästen den Satz: „Ich hätte nie gedacht, wie viel Spaß mir das macht.“

Auch Angehörige profitieren. Sie gewinnen Zeit für eigene Termine, Erledigungen oder einfach einmal zum Durchatmen, während sie ihre Angehörigen gut begleitet und betreut wissen.

Als AWO erleben wir immer wieder, dass viele Fragen und Unsicherheiten rund um das Thema Tagespflege bestehen. Deshalb laden wir Interessierte herzlich ein, sich unverbindlich beraten zu lassen. Gemeinsam klären wir, welche Leistungen möglich sind, welche Kosten tatsächlich entstehen und ob eine Tagespflege zum persönlichen Bedarf passt.

Denn oft zeigt sich nach einem ersten Gespräch oder einem Schnuppertag: Tagespflege bedeutet nicht Verzicht, sondern ein Stück mehr Lebensqualität für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen.

Die AWO berät Sie gerne unverbindlich rund um die Themen Tagespflege, Pflegegrade und Finanzierungsmöglichkeiten. Gemeinsam finden wir heraus, welche Unterstützung für Ihre persönliche Situation in Frage kommt.



Lassen Sie sich professionell beraten!



Neue Herausforderungen für die Augen

Virtuelle Realität (VR) und erweiterte Realität (AR) halten Einzug in die Industrie, die Architektur und die Medizin

Das Arbeiten mit klobigen Headsets oder Datenbrillen eröffnet faszinierende Möglichkeiten, konfrontiert unsere Augen jedoch mit einer völlig neuartigen, extremen Belastung: dem digitalen Sehstress im virtuellen Raum.

Das Hauptproblem dieser Technologie ist der sogenannte Vergenz-Akkommodations-Konflikt. Wenn Sie eine VR-Brille tragen, gaukelt das System Ihrem Gehirn dreidimensionale Tiefe vor. Ihre Augen bewegen sich aufeinander zu (Vergenz), um ein scheinbar nahes Objekt zu fixieren. Gleichzeitig müssen die Augenlinsen jedoch permanent auf die physische Distanz des integrierten Displays scharfstellen (Akkommodation), das sich nur wenige Zentimeter vor Ihren Pupillen befindet.

Dieser Widerspruch widerspricht der natürlichen Sehgewohnheit und führt rasch zu brennenden Augen, verschwommener Sicht und Schwindel. Die Psycholinguistik und die Ergonomie zeigen, dass diese visuelle Verwirrung die kognitive Leistungsfähigkeit massiv blockiert.

Um Schäden und Erschöpfung vorzubeugen, ist eine exakte optische Anpassung der Headsets zwingend erforderlich. Spezielle Einsätze mit individueller Sehstärke und optimierten Filtern gegen blauviolettes Licht entlasten das Auge im virtuellen Raum. Wer beruflich in virtuelle Welten eintaucht, sollte strikte Pausenzeiten einhalten: Nach einer Stunde in der Virtualität hilft der Blick aus dem realen Fenster, das visuelle System wieder zu kalibrieren.

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-ehringshausen.de





Ihr ambulanter Pflegedienst
Diakoniestation
Herborn und Sinn

Ihr ambulanter Pflege-dienst seit 1978



Therapeutisches Fasten und Scheinfasten

Fasten ist weit mehr als ein Trend zur Gewichtsreduktion

In der integrativen Medizin zeigen strukturierte Fastenprotokolle, etwa nach Longo oder Buchinger, bemerkenswerte Erfolge bei der Begleitung von Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Multipler Sklerose und Colitis Ulcerosa. Der bewusste Verzicht wird hier gezielt als medizinisches Werkzeug eingesetzt, um das Immunsystem zu regulieren.

Der entscheidende biologische Mechanismus dahinter ist die sogenannte Autophagie. Man kann sie sich als die zelluläre Müllabfuhr des Körpers vorstellen. Wenn dem Organismus von außen keine Energie zugeführt wird, beginnt er, beschädigte Zellbestandteile, fehlerhafte Proteine und Entzündungsherde abzubauen und zu verwerten. Dieser Prozess wirkt wie ein biologischer Reset auf die Immunzellen.

Da strenges Fasten im Alltag oft schwer durchzuhalten oder medizinisch nicht für jeden geeignet ist, gewinnt das Scheinfasten an Bedeutung.

Diese Methode imitiert die Effekte des Hungerns durch eine exakt definierte, kalorienreduzierte Nährstoffzufuhr, ohne dass der Körper den Fastenmodus verlässt. Der kontrollierte Verzicht bietet ein enormes Potenzial, chronische Entzündungen an der Wurzel zu lindern.

Erstellt mit Hilfe von KI



Foto: stock.adobe.com - Guillem de Balanzó

Pflegeteam SiMa
...mit uns zu Hause bleiben
Ansprechpartner: Silke & Marcel Maier
Telefon: 06443/5809801 • Mobil: 0157/346 923 98
E-Mail: info@pflegeteam-sima.de
www.pflegeteam-sima.de

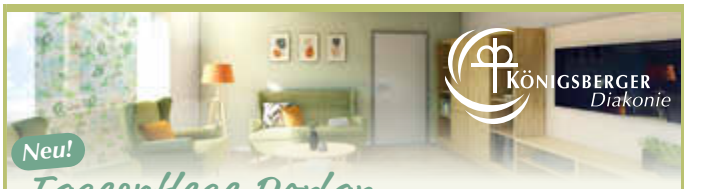
Praxis für Podologie
Staatl. gepr. Fußpflege
Simone-Karola Granzow
Beilsteiner Straße 10 A
35759 Driedorf-Seilhofen
Tel. 02775-3349555
Zulassung aller Kassen

Professionell und gut betreut



Tagespflege Naunheim
Lahnstr. 3 · Wetzlar-Naunheim
Telefon:06441 / 3816700
Eine Einrichtung des Altenzentrum
WETZLAR–PARISER GASSE
www.tagespflege-naunheim.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.
Titelseiten-Bild:
© rh2010 - stock.adobe.com
Titelseiten-Vektoren:
© IconNest - stock.adobe.com



Neu!
Tagespflege Dorlar
der Königsberger Diakonie
Ihr Zuhause für den Tag.
Aktivierendes Angebot: Gemeinsame Aktivitäten, Verpflegung und Fahrdienst
In guten Händen: Liebevolle Pflege und Betreuung durch erfahrene Fachkräfte
Persönliche Atmosphäre: Kleine Gruppen in hellen, freundlichen Räumlichkeiten
Tagespflege Dorlar | Taunusstraße 19 | 35633 Lahnau-Dorlar
06441 206-121 | Montag – Freitag von 8:00 – 16:00 Uhr



Das Auge im geografischen Vergleich

Macht der Wohnort kurzsichtig?

Was im ersten Moment ungewöhnlich klingt, ist Gegenstand faszinierender datengestützter Analysen in der modernen Visus-Forschung. Statistiken zeigen deutliche Unterschiede in der durchschnittlichen Sehkraft und der Häufigkeit von Sehschwächen zwischen Bewohnern dichter Ballungsräume und Menschen, die im ländlichen Raum leben.

Die Geografie unserer Umgebung prägt unsere Augengesundheit nachhaltig.

In urbanen Regionen ist der Alltag der Menschen oft von extremer „Naharbeit“ geprägt. Die Blicke wandern ständig zwischen Smartphones, Monitoren und den nahen Häuserwänden der Straßenschluchten hin und her.

Der visuelle Horizont ist künstlich verkürzt. Dem Auge fehlt der entspannende Blick in die Ferne, was die Entstehung und das Fortschreiten von Kurzsichtigkeit massiv begünstigt. Zudem sorgt der Mangel an natürlichem Tageslicht in Innenräumen dafür, dass das Augenwachstum nicht biologisch gebremst wird.

Auf dem Land hingegen ist das visuelle Umfeld offener. Der regelmäßige Blick zum Horizont trainiert die Fernakkommodation der Augenmuskulatur und entspannt das visuelle System.

Für die persönliche Praxis bedeutet das: Unabhängig vom Wohnort benötigt das Auge täglich bewusste Auszeiten.

Die einfache „20-20-20-Regel“ hilft im urbanen Alltag: Alle 20 Minuten für 20 Sekunden einen Punkt in mindestens 20 Fuß (ca. 6 Meter) Entfernung fixieren.



HERZLICHE EINLADUNG
FRISCHER WIND FÜR‘S BAD!
Ein Herbst voller Ideen für Ihr Traum-bad!
HAUS MESSE
Fr. 25. & Sa. 26. Sept.
Entdecken Sie bei den Viterma Hausmessetagen, wie Ihr Bad zu einem Ort des Wohlbefindens wird. **Wir freuen uns auf Sie!**
Ihr Fachbetrieb mit Schauraum
Herborner Str. 1
35764 Sinn
Tel. 02772 937 91 00
www.viterma.com/hausmesse
Oder jetzt Termin vereinbaren!
viterma
zaubert Wohlfühlbäder
FR. 25. & SA. 26. SEPT. | 9 – 17 UHR



Warum E-Zigaretten oft unterschätzt werden

Anders als klassische Zigaretten riechen viele E-Zigaretten nach Früchten oder Süßigkeiten. Das macht sie besonders für junge Menschen attraktiv. Viele Jugendliche unterschätzen dabei, dass zahlreiche Produkte Nikotin enthalten – einen Stoff, der schnell abhängig machen kann. Gerade das sich noch entwickelnde Gehirn reagiert empfindlich auf Nikotin.

Forschende untersuchen derzeit intensiv die langfristigen Auswirkungen des Vapings. Bereits heute gibt es Hinweise darauf, dass die eingeatmeten Aerosole die Atemwege reizen und Entzündungsprozesse fördern können.

Hinzu kommt: Wer früh mit nikotinhaltigen Produkten beginnt, hat ein höheres Risiko, dauerhaft abhängig zu werden. Deshalb raten Fachgesellschaften Kindern und Jugendlichen grundsätzlich vom Konsum von E-Zigaretten ab.

Verbote allein reichen häufig nicht aus. Offene Gespräche über gesundheitliche Risiken, Gruppendruck und Werbung können helfen, Jugendliche zu informieren und eigene Entscheidungen zu fördern. Auch Schulen und Jugendeinrichtungen leisten einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung.

Erstellt mit Unterstützung von KI



Naturheilpraxis
Michaela Wenzel Heilpraktikerin

- **Naturheilkundliche Diagnostik & Therapie**
  - Irisdiagnose
  - Akupunktur
  - Homöopathie
- **Psychotherapie**
- **Medizinisches Qigong-Training**

35641 Schöffengrund-Schwalbach · Tel.: 0176-53549539
www.mit-energie-zu-lebensfreude.de





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

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



- 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, Lahnau 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

Betreuen - Beraten - Helfen - Pflegen
"Es tut einfach gut, zu Hause zu sein !"

SINNER PFLEGETEAM

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!