

# SENIOREN

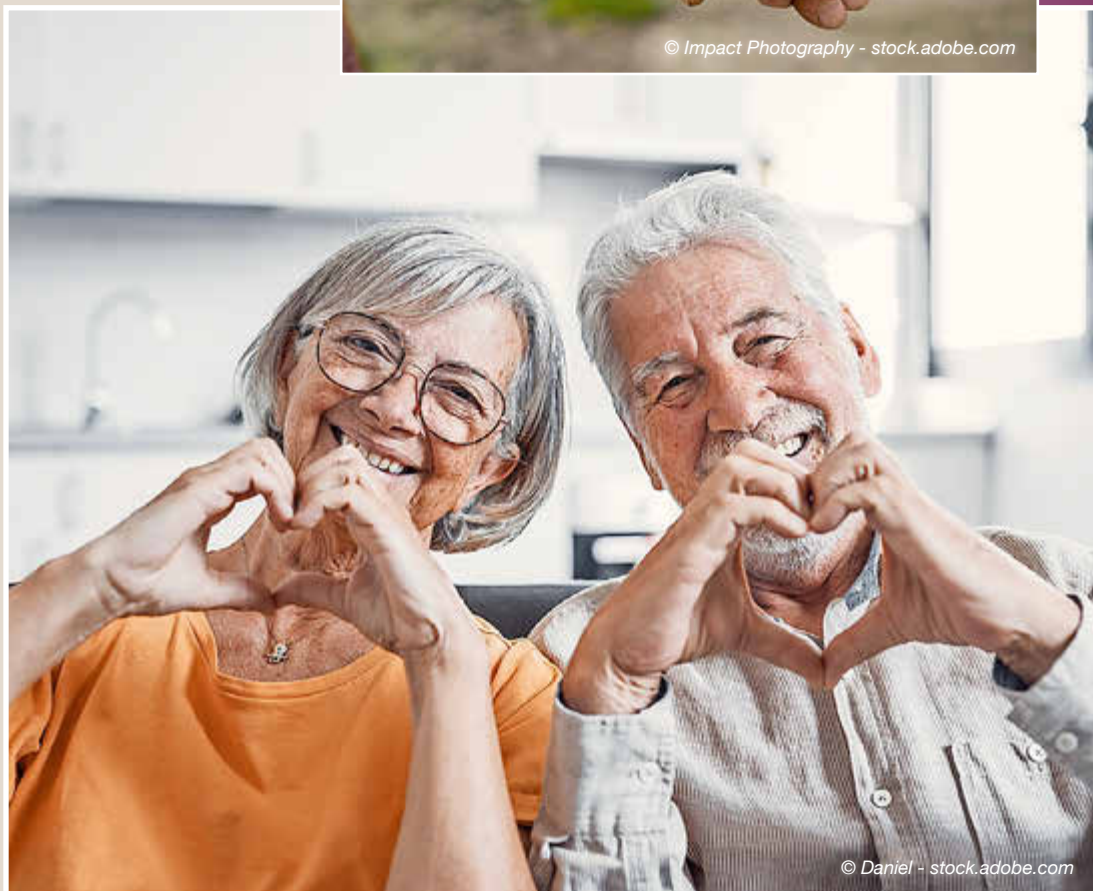
RATGEBER 2026

Landkreis Hersfeld-Rotenburg

KW 21/2026



© Impact Photography - stock.adobe.com



© Daniel - stock.adobe.com

Eine Sonderveröffentlichung von



**LINUS WITTICH**  
Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

ÄLTER WERDEN HAT VIELE FACETTEN



© Daniel - stock.adobe.com

ÄLTER  
WERDEN  
HAT VIELE  
FACETTEN

# SENIOREN

RATGEBER 2026

2 Anzeigen

## Einen schönen Tag in Schenklingfeld genießen

Ein Tag, der gut tut – genau das erwartet Senioren in der Tagespflege Schenklingfeld. In einer herzlichen, entspannten Atmosphäre erleben die Gäste Gemeinschaft, Abwechslung und Raum für persönliche Bedürfnisse.

Der Tag beginnt entspannt: Ein freundlicher Fahrdienst holt die Gäste von zuhause ab und bringt sie in die Einrichtung. Dort wartet bereits ein liebevoll gedeckter Frühstückstisch, an dem in kleiner Runde gegessen, gelacht und geplaudert wird. Dieses gemeinsame Ankommen sorgt für einen angenehmen Start in den Tag. Anschließend bietet das Team abwechslungsreiche Aktivitäten: Singen, Spaziergänge, kleine Gedächtnisübungen, Rätsel, Gesprächsrunden und kleine Feierlichkeiten im Jahresverlauf. Alles ist möglich, nichts verpflichtend. Wer Ruhe sucht, findet gemütliche Rückzugsorte zum Lesen oder Entspannen.

Nach einem täglich wechselnden, ausgewogenen Mittagessen ist Zeit für eine Pause in komfortablen Ruhebereichen. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen, bevor der Fahrdienst alle Gäste wieder nach Hause bringt.

Die Tagespflege Schenklingfeld lässt sich flexibel nutzen – von einem bis zu fünf Tagen in der Woche. Voraussetzung ist lediglich ein Pflegegrad 2. Interessierte können einen kostenlosen, unverbindlichen Schnuppertag wahrnehmen.

Nicht nur die Senioren profitieren: Auch Angehörige werden spürbar entlastet. Sie gewinnen Zeit für eigene Termine und Erholung – in dem sicheren Gefühl, dass ihre Liebsten gut betreut sind.

**Kontakt:** Einrichtungleiter Joshua Bittorf  
Telefon: 06629 80867-0  
E-Mail: joshua.bittorf@awo-nordhessen.de



*Gemeinschaft erleben, Neues ausprobieren, Ruhe finden oder kreativ sein – unsere Tagespflege bietet für jeden genau das Richtige.*

Pflegegrad	2	3	4	5
Besuchstage im Monat	6	11	13	17
Unterkunftskosten	27,77 €	27,77 €	27,77 €	27,77 €
x Besuchstage	166,62 €	305,47 €	361,01 €	472,09 €
Entlastungsbetrag 45b	131 €	131 €	131 €	131 €
Eigenanteil im Monat	35,62 €	174,47 €	230,01 €	341,09 €
Eigenanteil pro Tag	5,94 €	15,86 €	17,69 €	20,06 €

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



Tagespflege  
Schenklingfeld

Generationenhof - Landecker Str. 87  
36277 Schenklingfeld  
-Oberlingfeld

Tel: 06629 / 80867-0

www.awo-nordhessen.de



## Virtual Reality in der Schmerztherapie

Chronischer Schmerz verändert neuronale Netzwerke. Das Gehirn „lernt“ Schmerz. Genau hier setzt Virtual Reality (VR) an. Durch immersive visuelle und auditive Reize wird Aufmerksamkeit gezielt umgelenkt. Funktionelle Bildgebung zeigt: VR kann Aktivität in schmerzverarbeitenden Arealen reduzieren. Besonders bei akuten Prozeduren – etwa Verbandwechsel bei Brandverletzungen – ist die analgetische Wirkung gut dokumentiert. Auch bei chronischen Rückenschmerzen oder Phantomschmerz werden VR-Programme eingesetzt, die Bewegungen simulieren und Körperschemata neu kalibrieren.

Der Effekt beruht nicht nur auf Ablenkung. Multisensorische Integration verändert die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Das Gehirn erhält neue, nicht-schmerzhafte Reize. VR ersetzt keine multimodale Schmerztherapie. Aber sie ergänzt sie. Nebenwirkungsarm, wiederholbar, individualisierbar.

Die entscheidende Frage bleibt: Für wen und in welcher Dosisierung? Hier läuft die Forschung. Klar ist: Digitale Technologien können sanfte Therapie unterstützen – wenn sie gezielt eingesetzt werden.



© Daniel - stock.adobe.com



© Daniel - stock.adobe.com

## Pflanzenmedizin zwischen Tradition und Evidenz

Adaptogene sind pflanzliche Substanzen, denen eine regulierende Wirkung auf das Stresssystem zugeschrieben wird

Der Begriff entstand in der sowjetischen Pharmakologie der 1940er-Jahre. Gemeint sind Pflanzen, die die Widerstandsfähigkeit gegenüber physischen und psychischen Belastungen erhöhen sollen, ohne spezifisch stimulierend oder sedierend zu wirken.

Zu den am besten untersuchten Adaptogenen zählen Withania somnifera (Ashwagandha) und Rhodiola rosea (Rosenwurz). Randomisierte Studien zeigen für standardisierte Extrakte moderate Effekte auf subjektiven Stress, Cortisolspiegel und Erschöpfungssymptome. Die Wirkung ist nicht dramatisch, aber konsistent – vorausgesetzt, Qualität und Dosierung stimmen. Pharmakologisch interessant ist die Interaktion mit der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse). Adaptogene scheinen nicht zu „pushen“, sondern modulieren Stressantworten. Gleichzeitig beeinflussen sie Neurotransmitter wie Serotonin oder Dopamin.

Grenzen sind klar zu benennen: Die Studienlage ist heterogen, Langzeitdaten fehlen häufig. Nicht jedes Produkt enthält die deklarierte Wirkstoffmenge. Zudem können Wechselwirkungen auftreten, etwa bei Schilddrüsenerkrankungen oder gleichzeitiger Einnahme von Psychopharmaka.



Foto: stock.adobe.com - FotoHelin

Sanfte Pflanzenmedizin bedeutet daher: geprüfte Extrakte, klare Indikation, ärztliche Rücksprache bei Vorerkrankungen. Adaptogene sind keine Leistungsbooster. Sie können Teil eines Gesamtkonzepts sein – mit Schlaf, Bewegung und Stressregulation als Basis.

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

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

**BRILLEN und HÖRGERÄTE**

**Hoffmann**  
Inh. Sandra Eiffert

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

**ATERIMA care**  
REGIONAL

**Blieben 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](http://www.pflegegeldhilfe-comitor.de)



© Daniel - stock.adobe.com

ÄLTER  
WERDEN  
HAT VIELE  
FACETTEN

# SENIOREN

RATGEBER 2026

4 Anzeigen

## SigmaCare Pflege aus Haunetal

Seit etwa einem Jahr sind wir als ambulanter Pflegedienst in Haunetal tätig und haben uns in dieser Zeit Schritt für Schritt weiterentwickelt. Aus einem kleinen Anfang ist ein starkes, herzliches Team geworden, das mit viel Engagement für unsere Kundinnen und Kunden da ist.

Uns ist ein persönlicher und familiärer Umgang besonders wichtig – sowohl in der Betreuung als auch im Team. Wir nehmen uns Zeit, hören zu und haben immer ein offenes Ohr. Gleichzeitig legen wir großen Wert darauf, dass Beruf und Familie gut miteinander vereinbar sind und unterstützen unsere Mitarbeitenden, insbesondere Mütter, dabei bestmöglich.

Wir sind dankbar für das Vertrauen, das uns entgegengebracht wird, und freuen uns, weiterhin wachsen zu dürfen. Aktuell haben wir noch Kapazitäten für neue Kundinnen und Kunden sowie für Verstärkung in unserem Team.

**Sigma Care Pflege – persönlich, zuverlässig und nah am Menschen**



**Ihr ambulanter  
Pflegedienst  
in Haunetal -  
Hanna Manns**

**Verlässliche Hilfe. Menschliche Nähe. Professionelle Pflege.**

Sie suchen **Unterstützung im Alltag**, im **Haushalt** oder benötigen **ambulante Pflege** für sich oder Ihre Angehörigen?

**SIGMA-CARE** steht Ihnen mit Herz und Kompetenz zur Seite.

**Jetzt beraten lassen unter:  
06673/9188528**

**Wir suchen Personal  
Pflegefachkräfte & Hauswirtschaftler/in**

## Venengesundheit: Warum Bewegung wichtig ist

### Venen leisten Schwerstarbeit

Sie transportieren das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen. Dabei helfen Muskelkontraktionen der Beine – die sogenannte Muskelpumpe. Wird sie zu selten aktiviert, versackt Blut in den Beinvenen.

Moderne Lebensweisen fördern genau dieses Problem: langes Sitzen, wenig Bewegung, Übergewicht. Studien zeigen, dass bereits zwei Stunden ununterbrochenes Sitzen die venöse Flussgeschwindigkeit deutlich reduzieren.

Chronische Venenschwäche entsteht durch geschädigte Venenklappen. Das Blut staut sich, Druck entsteht, Flüssigkeit tritt ins Gewebe über. Schwellungen, Schweregefühl und nächtliche Wadenkrämpfe sind typische Symptome.

Therapie beginnt konservativ. Regelmäßige Bewegung – insbesondere Gehen, Radfahren, Schwimmen – aktiviert die Muskelpumpe. Kompressionstherapie bleibt Goldstandard bei ausgeprägter Symptomatik. Sie reduziert Ödeme und verbessert den Rückfluss.

Auch Gewichtsreduktion entlastet das Venensystem. Jedes Kilogramm weniger senkt den Druck auf die Gefäßwände. Hochlagern der Beine unterstützt den venösen Abstrom.

Pflanzliche Präparate mit Flavonoiden werden eingesetzt, ihre Wirksamkeit ist moderat und abhängig von standardisierten Extrakten. Entscheidend bleibt: Ohne Bewegung bleibt jede zusätzliche Maßnahme unvollständig.



Foto: stock.adobe.com - buritora

**Bewegung ist  
Lebensfreude in jedem  
Moment!**

# SENIOREN

RATGEBER 2026

ÄLTER  
WERDEN  
HAT VIELE  
FACETTEN



© Daniel - stock.adobe.com

Anzeigen

5

## 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 gemein-

same 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 Erinnerungsstücke 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)

# Sparen liegt im Trend: Hildwein Gesundheitskompetenzen hat da was für Sie!

Tolle Aktionen treffen auf Einkaufserlebnis mit Top Beratung



Hildwein Gesundheitskompetenzen aus Bad Hersfeld hat sich auch in diesem Jahr wieder einige Frühjahrs- und Sommeraktionen für Kundinnen und Kunden von überall her einfallen lassen, die sich mit den Themen Pflege, Schönheit und Wohlbefinden beschäftigen. Folgende Aktionen werden in der Galerie Apotheke angeboten:

## 2+1: Drei aussuchen, zwei bezahlen – das günstigste gibt's gratis dazu

Los geht's mit einer 2+1 Aktion am 02. Juni und 25. September für die hauseigene Kosmetiklinie von Hildwein Gesundheitskompetenzen. Sämtliche Produkte der Eigenmarke stehen für hochwertige, apothekennahe Hautpflege mit medizinischem Anspruch. Die Linie wird mit pharmazeutisch hochwertigsten Wirkstoffen entwickelt und verzichtet bewusst auf reizende Zusatzstoffe. Gleichzeitig richtet sich die Pflege gezielt auch an empfindliche und problematische Haut.

Weiter geht's mit Produkten von Louis Widmer am 09. Juli und 03. September. Auch hier gilt: Beim Kauf von drei Produkten gibt's das Günstigste gratis dazu. Die Schweizer Firma ist für ihre dermatologische Hautpflege mit hoher Wirksamkeit bekannt. Die Produkte verbinden medizinisches Know-how mit sehr guter Verträglichkeit.

Die dritte 2+1 Aktion ist für Produkte von Avène, einer Pflege- und Kosmetiklinie aus Südfrankreich, am 25. Juni vorgesehen. Avène ist bekannt für seine sanften, dermatologischen Produkte auf Basis von Thermalwasser. Dieses wirkt beruhigend, reizlindernd und ist besonders für empfindliche Haut geeignet.

Und dann gibt's da noch am 29. Mai und 31. Juli 20% Rabatt auf das Orthomol-Sortiment. Orthomol steht für wissenschaftlich fundierte Mikronährstoff-Konzepte mit Premium-Anspruch. Die Produkte werden auf Basis umfangreicher Studien entwickelt und kontinuierlich weiterentwickelt. Zudem ist die Marke bekannt für zielgruppenspezifische Lösungen (z. B. für Immunsystem, Energie, Haut oder Schwangerschaft), statt allgemeiner „All-in-one“-Produkte. Orthomol hält gezielte Mikronährstoff-Kombinationen bereit.

Zu allen Terminen bietet sich die Gelegenheit, Angebote zu nutzen und sich persönlich beraten zu lassen, gerne auch mit einem telefonischen Vorab-Termin: 0 66 21 / 96 86 68. Einfach einen Termin sichern und Vorteile genießen.

## 20% Sofort Rabatt vom 01. Juni bis 31. Oktober

Wow, ab Juni können 20% Sofort Rabatt Gutscheine eingelöst werden. Bitte beachten Sie hierzu die nebenliegende Werbung. Gutscheine einfach ausschneiden und zu den vereinbarten Bedingungen einlösen.



## Drive-in-Schalter

Die Kurbad Apotheke von Hildwein Gesundheitskompetenzen bietet seinen Kunden übrigens einen Drive-in-Schalter, ähnlich wie man ihn von bekannten Schnellrestaurants kennt. Einfach vorfahren, sich beraten lassen, einkaufen, bezahlen und fertig! So muss z. B. ein hüftkranker Patient nicht beschwerlich aus dem Auto steigen, zur Gehhilfe greifen und vom Parkplatz in die Apotheke laufen. Bei Regen, Schnee und Sturm ist es ohnehin eine praktische Idee.

Der Drive-in-Schalter ist zu den normalen Öffnungszeiten der Kurbad Apotheke besetzt sowie zu den Apotheken Notdienstzeiten.

## Pick-up-Abholstation

Ebenso praktisch ist die Pick-up-Abholstation. Durch sie können Produkte aus der Apotheke 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche abgeholt werden. Mit einem persönlichen Abholcode kann der Kunde seine bestellte und bezahlte Ware zu einem für ihn passenden Zeitpunkt in Empfang nehmen.

## Der Apo-Express liefert's

Wer nicht extra nach Bad Hersfeld in die Galerie- oder Kurbad Apotheke kommen möchte, wird schon seit einigen Jahren mit dem Apo-Express von Hildwein Gesundheitskompetenzen bestens versorgt. Dieser Lieferservice ist für Kunden in bis zu 60 Kilometer Entfernung da und funktioniert ganz einfach. Von Montag bis Freitag kann das gewünschte Produkt bis 17:30 Uhr per App bestellt oder per gratis Hotline 0800/1826550 geordert werden. Der Apo-Express liefert Medikamente und Medizinprodukte, aber auch freiverkäufliche Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und Pflegeprodukte kostenfrei am nächsten Tag mit dem hauseigenen Botendienst direkt zu Ihnen nach Hause. Eilige Medikation erhalten die Kunden noch am gleichen Tag, sofern die Ware verfügbar ist. Die Lieferung gilt auch für Medizinprodukte des City Sanitätshauses. Hierbei handelt es sich um Krankenbetten, Rollstühle, Badewannenlifter, Gehhilfen und vieles mehr. Das Ganze wird selbstverständlich frei Haus geliefert, die Beratung erfolgt durch Medizinprodukteberater und examinierte Krankenschwestern.

Es ist sinnvoll nicht irgendeine Versand-Apotheke im Online-Dschungel zu wählen, sondern dabei den Gedanken zu haben: Hier lebe ich, hier kaufe ich auch ein! Nach wie vor stehen natürlich auch die Galerie- und Kurbad Apotheke sowie das City Sanitätshaus direkt im Herzen von Bad Hersfeld für einen Einkauf von Gesicht zu Gesicht zur Verfügung. Und auch eine telefonische Bestellung ist nach wie vor möglich. „Trotzdem sind wir richtig froh nun schon seit fast fünf Jahren einen regionalen Apotheken-Online-Shop mit allen seinen Vorteilen anbieten zu können“, freut sich das Team von Hildwein Gesundheitskompetenzen.



# Profitieren Sie von unseren Frühjahrs- und Sommeraktionen

**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.

**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 01.09. - 30.09.2026.

**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 01.10. - 31.10.2026.

Do. 09.07.2026 + Do. 03.09.2026, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

## Louis Widmer Aktionstag

in der Galerie Apotheke

Beim Kauf von 3 Louis Widmer-Produkten, erhalten Sie das Günstigste gratis!

**2+1 AKTION**

Vereinbaren Sie gleich Ihren individuellen Beratungstermin unter: 0 66 21 / 96 86 68



**HILDWEIN**  
Gesundheitskompetenzen

## Kosmetik-Aktionstag am 02.06.2026 & am 15.09.2026 in der Galerie Apotheke

Entdecken Sie die Kosmetikprodukte unserer Eigenmarken HILDWEIN GESUNDHEITSKOMPETENZEN:

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

**2+1 AKTION**

Beim Kauf von drei Kosmetikprodukten unserer Eigenmarke HILDWEIN GESUNDHEITSKOMPETENZEN erhalten Sie das günstigste Produkt gratis!



Fr. 29.05.2026 + Fr. 31.07.2026, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

## orthomol-Aktionstag

in der Galerie Apotheke

Am 29.05.2026 erhalten Sie 20% Rabatt auf das orthomol Sortiment.

Wir beraten Sie gerne in der Galerie Apotheke. Vereinbaren Sie gleich Ihren individuellen Beratungstermin unter: 0 66 21 / 96 86 68.

**20% auf orthomol**



Do. 25.06.2026

## AVÈNE AKTIONSTAG

in Ihrer Galerie-Apotheke

Wir möchten, dass Sie sich mit unserer Kosmetikserie Avène wohlfühlen. Außerdem können Sie sich zeigen lassen, wie Sie Ihre Haut optimal pflegen. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter Tel.: 0 66 21 / 96 86 68 in Ihrer Galerie Apotheke!

**2+1 AKTION**  
3 Avène-Produkte kaufen - nur 2 bezahlen





© Daniel - stock.adobe.com

ÄLTER  
WERDEN  
HAT VIELE  
FACETTEN

# SENIOREN

RATGEBER 2026

8 Anzeigen

## 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.



Dr. med.  
Michael Dörge

### Mesotherapie

bei Rücken- und Schulterschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Migräne, Tinnitus, Durchblutungsstörungen, Knieschmerzen, Fibromyalgie, Ellenbogenschmerzen, Fersensporn, Borreliose, Haarausfall

Akademische Lehrpraxis

Schlitzer Straße 25  
36272 Niederaula  
Fon: 06675/1666

Facharzt für  
Allgemeinmedizin  
und Naturheilverfahren

Fotos: www.mesotherapie.org



© Daniel - stock.adobe.com

## Soziale Verbundenheit

Einsamkeit ist mehr als ein Gefühl. Metaanalysen zeigen, dass chronische soziale Isolation mit erhöhter Mortalität assoziiert ist

Der Effekt ist vergleichbar mit etablierten Risikofaktoren wie Bewegungsmangel. Physiologisch geht Einsamkeit mit erhöhter Stressaktivierung einher. Cortisolspiegel steigen, Entzündungsmarker nehmen zu.

Das autonome Nervensystem bleibt im Alarmmodus. In mehreren Ländern wird daher „Social Prescribing“ erprobt, ärztliche Empfehlungen zu Gruppenangeboten, Ehrenamt oder gemeinschaftlichen Aktivitäten. Ziel ist soziale Einbindung als Gesundheitsintervention. Entscheidend ist Qualität, nicht Quantität der Kontakte.

Verlässliche Beziehungen stabilisieren das Nervensystem. Neurobiologisch spielt Oxytocin eine Rolle, das bei positiven sozialen Interaktionen freigesetzt wird. Sanfte Therapie heißt hier: Gemeinschaft fördern.

Selbsthilfegruppen, Nachbarschaftsprojekte, gemeinsames Lernen oder Gärtnern. Strukturierte Programme zeigen positive Effekte auf Wohlbefinden und Depressionssymptome. Medizin beginnt nicht erst im Behandlungszimmer. Sie beginnt im sozialen Raum. Wer Verbundenheit stärkt, stärkt Gesundheit.

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](http://www.thieme-pflege.de)

• orthopädische Einlagen  
• orthopädische Schuhzurichtungen  
• Sporteinlagen  
• Kompressionsstrümpfe & Bandagen  
• Venenmessung  
• Schuhreparaturen  
• Bequemschuhe

Jörg Möller • Rosenstr. 3a • 36275 Kirchheim  
Telefon 0 66 25 / 34 48 37 • Mobil: 0162 / 159 2032  
Fax 0 66 25 / 34 21 32 • [www.schuhtechnik-moeller.de](http://www.schuhtechnik-moeller.de)

Digitale Fuß- und Beinvermessung in 3D

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.

<b>Blaue Taste</b> Hier einmal täglich drücken! Das heißt: Alles in Ordnung.	<b>Grüne Taste</b> An- und Abmelden, z. B. im Urlaub.	<b>Rote Taste</b> 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](mailto:hausnotruf@drk-hersfeld.de) · [www.drk-hersfeld.de](http://www.drk-hersfeld.de)  
Infos und kostenfreie Beratung: 06621 92 64 - 0



© Daniel - stock.adobe.com

ÄLTER  
WERDEN  
HAT VIELE  
FACETTEN

# SENIOREN

RATGEBER 2026

10 Anzeigen

## Objektive Messung von Resilienz

Die Herzfrequenz ist nicht konstant. Der zeitliche Abstand zwischen zwei Herzschlägen variiert minimal

Diese Schwankung nennt man Herzratenvariabilität (HRV). Sie gilt als Marker für die Anpassungsfähigkeit des autonomen Nervensystems. Eine hohe HRV steht für Flexibilität: Der Organismus kann zwischen Aktivierung und Regeneration wechseln. Chronischer Stress, Schlafmangel oder Entzündungen senken die HRV.

Zahlreiche Studien zeigen Zusammenhänge zwischen niedriger HRV und erhöhtem kardiovaskulärem Risiko. Moderne Wearables ermöglichen alltagstaugliche Messungen. Entscheidend ist jedoch die Interpretation. Einzelwerte sind wenig aussagekräftig. Relevant sind Trends über Wochen. Therapeutisch wird HRV im Biofeedback eingesetzt. Patienten lernen, durch langsame Atmung und Entspannungstechniken die vagale Aktivität zu steigern. Besonders gut untersucht ist die Resonanzatmung mit etwa sechs Atemzügen pro Minute. Sie synchronisiert Herzrhythmus und Atmung.

HRV ist kein Diagnosetool für Laien. Aber sie kann Motivation schaffen. Wer sieht, dass Schlaf, Bewegung oder Atemübungen messbare Effekte haben, stärkt Selbstwirksamkeit. Sanfte Therapie gewinnt hier an Objektivität. Subjektives Wohlbefinden und physiologische Daten treten in Dialog.



Foto: stock.adobe.com - meeboonstudio

## Das besondere Möbelhaus in Hünfeld



Exklusive Markenmöbel in großer Auswahl



MÖBEL  
LAIBACH

Möbelfachgeschäft  
in Hünfeld  
Industriegebiet Nord

Im Alten Graben 1  
Tel. 06652/2276

**Pflanz-Homelift**  
Treppenlifte & Lifttechnik

Treppenlifte  
inkl. Lieferung & Montage  
ab 3390,-€

Google  
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)



© Daniel - stock.adobe.com

## Pflanzenmedizin zwischen Tradition und Evidenz

Adaptogene sind pflanzliche Substanzen, denen eine regulierende Wirkung auf das Stresssystem zugeschrieben wird

Der Begriff entstand in der sowjetischen Pharmakologie der 1940er-Jahre. Gemeint sind Pflanzen, die die Widerstandsfähigkeit gegenüber physischen und psychischen Belastungen erhöhen sollen, ohne spezifisch stimulierend oder sedierend zu wirken.

Zu den am besten untersuchten Adaptogenen zählen *Withania somnifera* (Ashwagandha) und *Rhodiola rosea* (Rosenwurz). Randomisierte Studien zeigen für standardisierte Extrakte moderate Effekte auf subjektiven Stress, Cortisolspiegel und Erschöpfungssymptome. Die Wirkung ist nicht dramatisch, aber konsistent – vorausgesetzt, Qualität und Dosierung stimmen. Pharmakologisch interessant ist die Interaktion mit der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse). Adaptogene scheinen nicht zu „pushen“, sondern modulieren Stressantworten. Gleichzeitig beeinflussen sie Neurotransmitter wie Serotonin oder Dopamin.

Grenzen sind klar zu benennen: Die Studienlage ist heterogen, Langzeitdaten fehlen häufig. Nicht jedes Produkt enthält die deklarierte Wirkstoffmenge. Zudem können Wechselwirkungen auftreten, etwa bei Schilddrüsenerkrankungen oder gleichzeitiger Einnahme von Psychopharmaka.



Foto: stock.adobe.com - FotoHelin

Sanfte Pflanzenmedizin bedeutet daher: geprüfte Extrakte, klare Indikation, ärztliche Rücksprache bei Vorerkrankungen. Adaptogene sind keine Leistungsbooster. Sie können Teil eines Gesamtkonzepts sein – mit Schlaf, Bewegung und Stressregulation als Basis.

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

BRILLEN   
**WERKSTATT**  
RÜDIGER BETTENHAUSEN  
Rüdiger Bettenhausen e.K.  
Am Wehrbrunnen 1 · 36266 Heringen  
Telefon 06624 8681

Regional. Verlässlich.  
Für Sie da!

### 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**



**Reinmüller**  
Bestattungen  
Erd-, Feuer-, See und  
Naturbestattungen  
Philippsthal-Heringen-  
Schenklengsfeld-Hohenroda-Vacha  
Tel.: 0151 41618406  
Lebensnahe Begleitung  
in schweren Stunden



© Daniel - stock.adobe.com

ÄLTER  
WERDEN  
HAT VIELE  
FACETTEN

# SENIOREN

RATGEBER 2026

12 Anzeigen

## Bluthochdruck: Was wirklich hilft

Bluthochdruck bleibt eine der häufigsten vermeidbaren Todesursachen weltweit

Nach aktuellen Daten des Robert-Koch-Instituts lebt rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland mit erhöhten Werten – viele ohne es zu wissen.

Hypertonie schädigt Gefäße schleichend. Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenerkrankungen sind mögliche Folgen. Die Diskussion um Salz greift zu kurz. Zwar empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung weiterhin maximal sechs Gramm täglich. Doch Studien der letzten Jahre zeigen: Nicht jeder Mensch reagiert gleich sensibel auf Natrium. Entscheidend ist das Gesamtmuster der Ernährung.

Besonders relevant ist das Verhältnis von Natrium zu Kalium. Kalium wirkt blutdrucksenkend, indem es die Gefäßspannung reguliert und die Natriumausscheidung fördert. Eine große europäische Kohortenstudie bestätigte 2024 erneut: Menschen mit hoher Kaliumaufnahme – vor allem über Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst – hatten signifikant niedrigere Blutdruckwerte und ein reduziertes kardiovaskuläres Risiko.

Ebenso bedeutsam ist Bewegung. Bereits 150 Minuten moderates Ausdauertraining pro Woche senken den systolischen Blutdruck im Mittel um fünf bis acht mmHg. Das entspricht der Wirkung eines milden Medikaments. Auch Krafttraining zeigt positive Effekte, sofern es regelmäßig durchgeführt wird.

Nicht zu unterschätzen ist Stress. Chronische Aktivierung des Sympathikus erhöht dauerhaft den Gefäßtonus. Atemübungen, ausreichend Schlaf und soziale Unterstützung wirken hier regulierend. Bluthochdruck entsteht selten durch einen einzelnen Faktor. Er ist Ausdruck eines Lebensstils. Wer an mehreren Stellenschrauben gleichzeitig dreht – Ernährung, Bewegung, Gewicht, Stress – erzielt die nachhaltigsten Effekte.



Foto: stock.adobe.com - Photo Sesaon



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.



Der Weg zu Hess sich immer lohnt -  
auch wenn man etwas weiter wohnt !



**Seniorenkomfort-Bett** – Erhältlich in den Größen 90 x 200 cm, 100 x 200 cm, 120 x 200 cm, Kernbuche massiv, in verschiedenen 6 Holzfarben.  
**Wir beraten Sie gerne!**

**Öffnungszeiten:**

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

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

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

Hier sind Sie  
gut aufgehoben!