

GESUNDHEITSWEGWEISER

Gesundheitsdienstleistungen, Beratungen und Hilfen
in Koblenz und Umgebung



www.koblenz.de



KOBLENZ
VERBINDET.

In Zusammenarbeit
mit



**Amt für Jugend,
Familie, Senioren
und Soziales**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

„Gegen dumme Zufälle ist kein Kraut gewachsen. Aber ich war auch nie so der Kräuter-Typ. Ich verlasse mich lieber auf den Hausnotruf vom Roten Kreuz. Da bleibt im Notfall nichts dem Zufall überlassen.“



Älter, bunter, sicherer.

Es gibt noch Trends, die Freude machen.

Hausnotruf. Lange gut leben.

DRK-Mittelrhein · Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12 · 56073 Koblenz
Tel.: 0261 973824 - 0 · Fax: 0261 973824 - 12 · www.drk-mittelrhein.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die Grundlage für ein gesundes Leben können wir im Alltag selbst schaffen. Ausreichende Bewegung und Entspannung gehören genauso dazu wie gesunde Ernährung und ein intaktes soziales Umfeld. Keine Frage: Gesundheit ist das höchste Gut.

Koblenz als Oberzentrum am Mittelrhein genießt mit seinen Kliniken und einer hohen Dichte an Ärzten und medizinischen Dienstleistern weit über die Region hinaus einen herausragenden Ruf.

Mit der Neuauflage des Gesundheitswegweisers möchten wir Ihnen eine Broschüre an die Hand geben, die Ihnen Orientierung im vielfältigen, manchmal unübersichtlichen Gesundheitsangebot gibt und zugleich praktische Informationen vermittelt.

In bewährter Form legen wir Ihnen eine neue Fassung mit Ansprechpartnern, Hilfsangeboten sowie Adressen aus Koblenz und Umgebung vor. Sie finden darin detaillierte und aktualisierte Angaben zu Ärzten, Krankenhäusern, Beratungsstellen, Adressen von Selbsthilfegruppen, Behörden und Institutionen sowie Beiträge zu aktuellen Fragen des Gesundheitswesens.

Der Gesundheitswegweiser ist also nicht nur ein Nachschlagewerk, in dem Sie zahlreiche Ansprechpartner zu Themen von „A“ wie „Akupunktur“ bis „Z“ wie „Zahnarzt“ finden, sondern eine Broschüre mit vielfältigen Informationen rund um Gesundheit und gesunde Lebensweise.

Die Realisierung des Gesundheitswegweisers wäre ohne eine breite Unterstützung nicht möglich. Unser Dank gilt daher allen Inserenten, die durch ihre Beteiligung diese Neuauflage ermöglicht haben. Und nicht zuletzt danken wir dem VBS-Verlagsbüro Steigerwald für die umfassende fachkundige Hilfe, Konzeption und Gesamtherstellung des Wegweisers. Eine Online-Fassung finden Sie im Internet auf unserer Seite www.koblenz.de.

Bleiben Sie gesund und fühlen Sie sich wohl in unserer schönen Stadt!

Es grüßt Sie herzlich

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Ulrike Mohrs'. The signature is fluid and cursive.

Ulrike Mohrs
Bürgermeisterin

- Vorwort 3
- Notrufnummern 7
- Impressum 79
- Index 82

ÄRZTE - FACHÄRZTE - ÄRZTLICHE UND MEDIZINISCHE DIENSTLEISTUNGEN

- Akupunktur 9
- Allergologie 9
- Allgemeinmedizin, Praktische Ärzte, Ärzte 9
- Ambulante orthopädische Operationen* 11
- Anästhesiologie 11
- Angiologie / Gefäßmedizin 11
- Arbeitsmedizin 11
- Arthroskopie AGA 11
- Augenheilkunde 11
- Chinesische Medizin* (TCM) 11
- Chirotherapie/Chiropraktik 12
- Chirurgie, allgemein 12
- Chirurgie, plastische und ästhetische 12
- Chirurgie, Unfall- 12
- Computertomographie* 12
- Dermatologie, kosmetische* 13
- Diabetologie 13
- Diabetologische Schwerpunktpraxis* 13
- Dialyse/Dialysezentren* 13
- Durchgangsärzte* 13
- Ernährungsmedizin/Ernährungsberatung* 13
- Frauenheilkunde und Geburtshilfe 15
- Gastroenterologie* 15
- Gefäßchirurgie 15
- Gelbfieberimpfstellen 15
- Hämatologie und Internistische Onkologie* 15
- Hals-Nasen-Ohrenheilkunde 15
- Hautärzte 15
- Homöopathie* 17
- Innere Medizin 17
- Kardiologie* 19
- Kinderkardiologie* 19
- Kinderorthopädie* 19
- Kinder- und Jugendmedizin 19
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten 19
- Kinesio-Taping 19
- Laboratoriumsmedizin 19
- Lasertherapie* 19
- Magnetresonanztomographie* 20
- Mammadiagnostik* 20
- Manuelle Medizin 20
- Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie (Oralchirurgie) 20
- Naturheilverfahren 20
- Nephrologie (Praxisdialyse)* 21
- Nervenheilkunde* 21
- Neurochirurgie* 21
- Neurologie 21
- Nuklearmedizin 21
- Orthopädie 21
- Orthopädie, operative* 23
- Osteopathie* 23
- Palliativmedizin/Sterbegleitung 23
- Pathologie 23

- Phlebologie 23
- Pneumologie* 23
- Polygraphie und Schlafapnoe 23
- Präventionsmedizin 23
- Privatpraxen 23
- Proktologie 23
- Psychiatrie und Psychotherapie 25
- Psychologische Psychotherapeuten 25
- Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 25
- Radiologie 25
- Reisemedizin* 27
- Rheumatologie 27
- Schmerztherapie* 27
- Sportmedizin* 27
- Strahlentherapie 29
- Tauch-Tauglichkeits-Untersuchungen* 29
- Transfusionsmedizin* 29
- Urologie 29
- Visceralchirurgie 29
- **Tierärzte 29**
- **Zahnärzte 30**
- Zahnärzte: Ästhetische Zahnheilkunde* 31
- Zahnärzte: Biologische Zahnerhaltung* 31
- Zahnärzte: Endodontie 31
- Zahnärzte: Funktionsdiagnostik und Kiefergelenkerkrankungen* 31
- Zahnärzte: Implantologie 31
- Zahnärzte: Kieferorthopädie 32
- Zahnärzte: Oralchirurgie 32
- Zahnärzte: Parodontologie* 32
- Zahnärzte: Prothetik* 32
- Zahnärzte: Zahnvorsorge und Reinigung* 32
- Dental-Labore, Zahntechnik 33

KRANKENHÄUSER, KLINIKEN, FACH-KLINIKEN, STATIONÄRE EINRICHTUNGEN

- Kliniken und Krankenhäuser 35
- Fachkliniken 35
- Reha-Einrichtungen und -zentren 35
- MVZ (Medizinische Versorgungszentren) 35
- Ärztehäuser, Netzwerke 37

GESUNDHEITS-DIENSTLEISTUNGEN

- Ergotherapie 39
- Fitness & Wellness 39
- Hebammen 41
- Heilpraktiker / Heilpraktiker für Psychotherapie 41
- Kosmetik 41
- Logopädie, Legasthenie, Atem-, Sprech-, Stimmtherapie 41
- Optik & Hörakustik 43
- Orthopädietechnik, Orthopädie-Schuhtechnik 43
- Osteopathie 43
- Perücken, Haarersatz 47
- Physiotherapie, Massage, Krankengymnastik 47
- Pilates 49
- Podologie (med. Fußpflege), Fußpflege 49
- Sanitätshäuser 49

ALTEN- UND PFLEGEHEIME, WOHNEN IM ALTER, BETREUTES WOHNEN

- Alten- und Pflegeheime 51

AMBULANTE DIENSTE

- Ambulante Pflegedienste 55
- Tagespflege solitär 55
- Ambulante Intensivpflege 57
- Ambulante Kinderkrankenpflege 57
- Ambulante Rehabilitation 57
- Fahrdienste, Krankenfahrten 57
- Haushaltshilfe-Service 59
- Haus-Notruf-Service / Mobil-Notruf-Service 59
- Menüservice, Essen auf Rädern 59
- Pflegestützpunkte 62
- Sozialstationen 62
- AWO Kreisverband Koblenz Stadt 62
- Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein 63
- Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.-Regionalverband Mittelrhein 63

WEITERE EINRICHTUNGEN DES GESUNDHEITSWESENS

- Gesundheitsamt Koblenz 65
- Krankenkassen 65
- Bezirksärztekammer 65
- Bezirkszahnärztekammer 65
- Kassenärztliche Vereinigung Koblenz 65
- Kassenzahnärztliche Vereinigung Koblenz 65
- Landesapothekerkammer 65
- Wohlfahrtsverbände, Hilfsorganisationen 65

GEMEINDEPSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

- Beratung, Betreuung, Pflege u.a. 68
- Betreute Wohnformen 68

BERATUNG UND HILFEN

- Ambulante Hilfen für psychisch- und suchterkrankte Menschen 71
- Behindertenhilfe, -beratung, -betreuung 71
- Beratung und Hilfen für Senioren 71
- Einrichtungen für Behinderte 73
- Fachdienst für Arbeit und Integration 73
- Familien, Ehe- und Schwangerschaftskonfliktberatung 75
- Frühförderung und -vorsorge 75
- Hilfe auf einen Klick (Online-Hilfen) 75
- Hilfe bei Stottern 75
- Hospize – Palliativpflege, -beratung 75
- Kinder und Jugendliche, Eltern 77
- Ämter / Behörden für die Themenbereiche dieses Gesundheitswegweisers 81
- Wichtige bundesweite Adressen 81

Redaktioneller Teil

- Herzstillstand – Reanimation 6
- Zahl der Arztbesuche und häufigste Krankheiten in Deutschland 10
- Warum Diabetiker Sport treiben sollten 14
- Tabuthema Mund- oder Körpergeruch 16
- Zu Fuß zur Schule und in den Kindergarten gehen 18
- No risk, no fun ?! (Extrem-)Sportarten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen 22
- Bevor das Chaos überhand nimmt – Das Messie-Syndrom erkennen 26
- Nahrungsmittelergänzung – Was ist drin und dran? 28
- Fit sein ist in: Walken – Joggen – Skaten 40
- Logopädie – Gut ausgebildete Sprechhelfer können helfen 42
- Sauna: Richtiges saunieren stärkt die Abwehrkräfte! 44
- Schwimmen – ein Sport der Leben rettet 46
- Familien bewegen sich! Entspanntes Wandern für die ganze Familie tut allen gut 48
- Rast ich, so rost ich: Bewegung im Alter ist wichtig 58
- Elterninfo zum Thema Demenz: Warum ist Oma so komisch? 60
- Sozialmedizin und Öffentliche Gesundheit 64
- Meine Gesundheit - Meine Umwelt 69
- Der kritische Patient – Patientenrecht und Patientenschutz 70
- Selbsthilfegruppen in Koblenz und im Landkreis Mayen-Koblenz 78
- Kaffee und Gesundheit 80

70 Jahre
seit 1946.
modern.
vielseitig.
engagiert.
für die Menschen in Koblenz.



AWO

**Kreisverband
Koblenz-Stadt e.V.**

**Unikate- Kaufhaus
Holzwerkstatt
Mobiler Sozialer Dienst
Menüservice
Städtisches Übernachtungsheim
Garten- und Landschaftsbau
Altkleiderservice
Kinder- und Jugendarbeit
Stationäre Wohnungslosenhilfe
Interkultureller Garten
Flüchtlingshilfe
Betreuungsverein**

AWO Kreisverband Koblenz-Stadt e.V.
Hohenzollernstr. 59
56068 Koblenz

Telefon: 0261 - 13370 -0
Fax: 0261 - 13370 -29
info@awo-koblenz.de
www.awo-koblenz.de



HERZSTILLSTAND.

Jeden kann es treffen.

Die sofortige Herzdruckmassage verdoppelt bis verdreifacht die Überlebenschance.

Reanimation ist einfach.
Jeder kann es tun. 100 Pro!

1. PRÜFEN

Keine Reaktion? Keine oder keine normale Atmung?



2. RUFEN

Rufen Sie **112** an.
Oder veranlassen Sie eine andere Person zum Notruf.



3. DRÜCKEN

Drücken Sie fest und schnell in der Mitte des Brustkorbs: **mind. 100 x pro Minute**. Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.



www.einlebenretten.de



Eine Initiative von:

Berufsverband Deutscher Anästhesisten e.V.

Deutsche Gesellschaft für
Anästhesiologie und Intensivmedizin e.V.

In Kooperation mit:

German Resuscitation Council e.V.
Stiftung Deutsche Anästhesiologie

ein Leben
retten

100 Pro 
reanimation

Notrufnummern

Polizei	110	Ärztlicher Notdienst Koblenz	116 117
Rettungsdienst/Notarzt	112	im Gemeinschaftsklinikum Koblenz-Mayen, Kemperhof Koblenz, Haus 9, Koblenzer Str. 157a	
Feuerwehr	112	Giftnotruf (Uniklinik Mainz)	(0 61 31) 1 92 40
Ärztliche Notrufzentrale	116 117	Apotheken-Notdienst	(0 18 05) 25 88 25

Sonstige Rufnummern in besonderen Notlagen

Frauenhaus Koblenz , Postfach 300337 Träger: Sozialdienst kath. Frauen	(02 61) 9 42 10 20	Polizeipräsidium Koblenz, Polizeilicher Opferschutz Moselring 10 – 12	(02 61) 103-28 74
siehe Anzeige Seite 76		Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“	(0800) 1110333*
Frauennotruf Koblenz, Fach- und Beratungsstelle für vergewaltigte Frauen und Mädchen e. V., Löhrstraße 64	(02 61) 3 50 00	Elterntelefon	(0800) 1110550*
mail@frauennotruf-koblenz.de www.frauennotruf-koblenz.de		Telefonseelsorge Koblenz Evangelisch	(0800) 1110111*
	HILFE TELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN 08000 116 016	Katholisch	(0800) 1110222*
		* Freecall – Die Telefonnummer des Anrufenden wird nicht angezeigt	
Arbeitskreis gegen Mobbing e.V. (AKM) Mobbingtelefon:	(02 61) 80 81 76	Tecum e.V. Verein zur Betreuung suizidgefährdeter Menschen	(02 61) 30 90 77 oder 0160 / 7 48 48 www.tecum-koblenz.de
www.mobbing-koblenz.info		Weißer Ring e.V. Verein für Kriminalitätsofferhilfe Außenstelle Koblenz/Mayen:	01 51 / 55 16 47 73 Opfer-Notruf: (0180) 3 34 34 34

Hinweise zu Tätigkeitsschwerpunkten im Ärzteverzeichnis:

Zur Erleichterung der Auffindbarkeit des Verzeichnisses beinhaltet dieses neben der Arzt- oder Facharztbezeichnung auch Spezialgebiete und spezielle Diagnostik- und Therapieverfahren als Tätigkeitsschwerpunkte. Diese wurden mit einem * gekennzeichnet.

Aufgrund der Berufsordnung der Landesärztekammern ist das Führen von selbstgewählten Tätigkeitsschwerpunkten gestattet. Tätigkeitsschwerpunkte dürfen nur angekündigt werden, wenn diese Angaben nicht mit nach ärztlichen Weiterbildungsrecht

erworbenen Qualifikationen verwechselt werden können.

Alle Angaben, insbesondere von Tätigkeitsschwerpunkten, basieren auf eigener Mitteilung des Arztes/Ärztin oder veröffentlichten und frei zugänglichen Datenquellen von Kammern, Verbänden oder Institutionen und erfolgen ohne Überprüfung seitens des Herausgebers und Verlegers. Für die Richtigkeit der mit einem * gekennzeichneten Rubriken sind ausschließlich die dort aufgeführten Kunden verantwortlich und wird vom Herausgeber und Verleger keine Haftung übernommen.

BundeswehrZentralkrankenhaus KOBLENZ

Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Organization Accredited
by Joint Commission International

Wir bieten

- regionale und überregionale medizinische Schwerpunktversorgung auf allerhöchstem Niveau
- höchste Maßstäbe an Patientensicherheit, Behandlungsstandards, medizinischen und technischen Fortschritt bei ambulanter und stationärer Versorgung

Unser Haus ist eines von nur zwei Krankenhäusern in Deutschland, das nach den strengen Vorgaben der Joint Commission International zertifiziert ist. Darüber hinaus verfügt das BundeswehrZentralkrankenhaus über zahlreiche weitere namhafte Zertifizierungen und Mitgliedschaften.



Der Leitsatz unseres Hauses
*„Mit Kompetenz und Verantwortung
für die Sicherheit unserer Patienten“*
ist nicht allein unser Auftrag, sondern
vielmehr Anspruch und Berufung.

Zudem widmen wir uns auf der Grundlage
der Kriterien von Planetree® e.V. als erstes
Krankenhaus in Deutschland dem
zukunftsweisenden Konzept der
„personenzentrierten Versorgung“



Rübenacher Straße 170 • 56072 Koblenz
Telefon 0261 281-89 • Fax 0261 281-2002
E-Mail: bwzkrhskob@bundeswehr.org
Internet: koblenz.bwkrankenhaus.de

ÄRZTE - FACHÄRZTE - ÄRZTLICHE UND MEDIZINISCHE DIENSTLEISTUNGEN

Akupunktur

Koblenz (02 61)

Abts Markus, Firmungstr. 5	8 30 94
Bartz Monika Dr.med., Brenderweg 26	8 19 88
Berwanger Achim Dr.med., Löhrstr. 125	3 62 47
Ditscheid Andrea Dr.med., Markenbildchenweg 6	1 22 01
Emsbach Peter, Rübenacher Str. 5-6	2 50 61
Fendel Antje Dr.med., Hohenzollernstr. 85b	3 50 41
Greive Jörg Dr.med., Görgenstr. 14-16	3 12 13
Hammer Dietrich Dr.med., Görgenstr. 14-16	3 71 80
Johanny Stephan Dr.med., Görgenstr. 14-16	3 23 64
Namdar Thomas Dr.med., Moselweißer Str. 29	4 35 35
Rapp Elke Dr.med., Mehlgasse 20	1 40 99
Reinhardt Markus Dr.med., Rübenacher Str. 32	20 16 00
Schoenijahn Sonja Dr.med., Bahnhofstr. 37	97 36 90 80
Seyda Dirk Dr.med., Rübenacher Str. 32	20 16 00
Steinkamp Peter Dr.med., Aachener Str. 96	2 40 33
Trog Andreas, Pfarrer-Kraus-Str. 52	6 18 69
Zimmer Andreas, Charlottenstr. 55	97 27 10

Bendorf (0 26 22)

Nick Gernot Sanitätsrat Dr. med., Nick Christian Dr. med., Bachstr. 42	23 30
Schneweis-Röder Dorothee Dr.med., Margaretha-Flesch-Platz 1	90 57 70

Lahnstein (0 26 21)

Altawili Abdul, Erlinghagen Klaus Dres., Adolfstr. 36	26 83
Hintze Sabine Dr.med., Adolfstr. 35	1 86 73
Köhler Arnd, Ostallee 3	17 10

Vallendar (02 61)

Geilgens Armin Dr. med., Goethestr. 4	96 29 18 25
Göbel Sigrid Dr. med., Goethestr. 4	96 29 18 26
Goldscheid Hans-Peter Dr. med., Rheinstr. 103	6 30 97
Witzenhausen Clemens Dr. med., Rathausplatz 6	6 02 67

Weitersburg (0 26 22)

Nick Gernot Sanitätsrat Dr. med., Nick Christian Dr. med., Hauptstr. 46	23 30
--	-------

Allergologie

Koblenz (02 61)

Habermann Folke, Schloßstr. 17	30 31 80
Schaeben Marieluise, Apine Anna Dres.med., Emil-Schüller-Str. 29	29 67 58 50
Weber Roland Dr.med., Bahnhofstr. 37	3 85 22

Bendorf (0 26 22)

Blaese U. Dr.med., Pfleger-Bruss S. Priv.Doiz.Dr.med., Hauptstr. 123	90 73 70
---	----------

Lahnstein (0 26 21)

Hintze Ulrich, Globisch Achim Dres.med., Adolfstr. 35	55 55
---	-------

Allgemeinmedizin, Praktische Ärzte, Ärzte

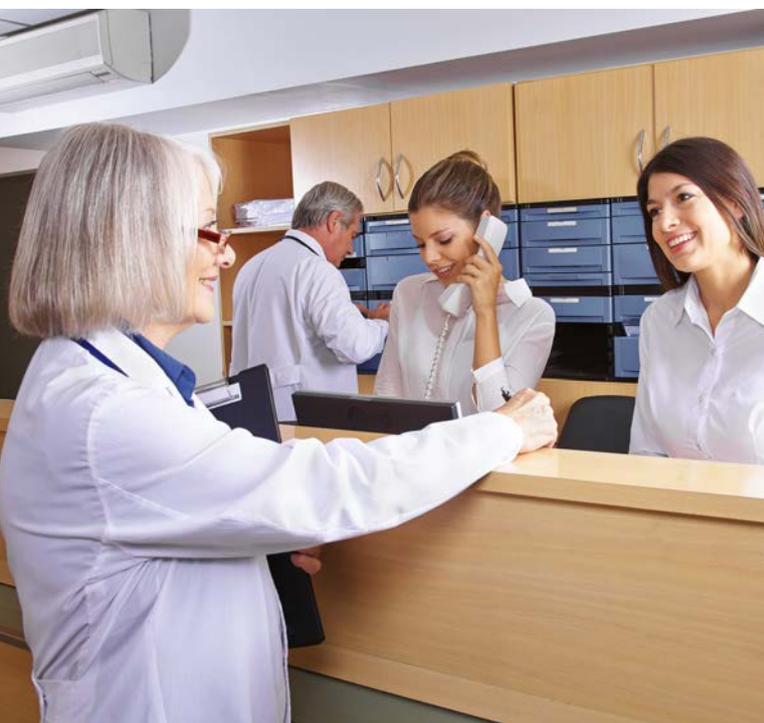
Koblenz (02 61)

Abts Markus, Firmungstr. 5	8 30 94
Ärztliche Suchtambulanz, Markenbildchenweg 17-19	92 17 84 64
Bassek Thomas Dr.med., Platanenweg 14	5 51 77
Bernhard Eleonore u. Thomas Dres.med., Wismarer Str. 10	5 10 01
Blum Gerhard, Plankenweg 5	8 60 37
Bonrath Guido, Markenbildchenweg 34	5 79 08 66
Borgiel Harald Dr.med., Cherubine-Willimann-Weg 1	98 30 40 30
Breidbach Theo Dr.med., Tieftrunk Bettina, Oberweiher 4	96 39 66 96
Brol Josef Thomas, Firmungstr. 5	8 30 94
Buley & Kollegen, Bahnhofstr. 37	97 36 90 80
Buley & Kollegen, Gulisastr. 7	92 19 95 10
Campean Matthias Dr.med., Frankenstr. 2	1 55 77
Cormann Ulrike Dr.med., Handwerkerstr. 60	8 13 70
Courtial Joachim, Courtial Angela Dr.med., Markenbildchenweg 17-19	13 38 79 90
Dabringhaus Rolf Dr.med., Arenberger Str. 143	6 12 48
Ditges-Campean Brigitta Dr.med., Kurfürst-Schönborn-Str. 55	8 50 45
Ditscheid Andrea Dr.med., Markenbildchenweg 6	1 22 01
Ditscheid Franz Dr.med., Eduard-Müller-Str. 13	4 88 81
Fendel Antje Dr.med., Hohenzollernstr. 85b	3 50 41
Filbrecht Andreas, Casinostr. 49	9 21 54 18
Geßner-Grunwald Alida Dr.med., Kurfürst-Schönborn-Str. 55	8 50 45
Gross Michael Dr.med., Markenbildchenweg 17-19	13 38 79 90
Grün Heinz Dr.med., Brenderweg 45	8 17 18
Helling Dieter Dr.med., Casinostr. 46	3 23 23
Herzhoff Gabi Dr.med., Marienstätter Str. 43	(0 26 06) 3 71
Kalchthaler Cornelia Dr.med., Gothaer Str. 5	5 20 23
Kasper Martin Dr.med., Planstr. 4	4 49 22
Kittler Helmut Dr.med., Teichstr. 5-7	4 36 88
Krzyzek Matthias Dr.med., Humboldtstr. 116-120	9 73 00 00
Lawaczek Volker Dr.med., Jahnweg 38	1 73 41
Leitsch Jürgen, Steinkönig Andrea Dres.med., Trierer Str. 1a	9 83 38 90
Matthiolius Rainer, Firmungstr. 5	9 88 48 70
Michalke Georg u. Ursula Dres.med., Fritz-von-Unruh-Str. 1	7 54 54
Michalski Bohdan, Firmungstr. 5	8 30 94
Müller Ferdinand Dipl.-Biol., Lüderitzstr. 47	7 62 42
Mund Ludwig, Brenderweg 208-210	80 30 41
Namdar Lisa, Laura u. Thomas Dres.med., Moselweißer Str. 29	4 35 35
Rabehl & Partner, Eduard-Müller-Str. 35	4 52 52
Radermacher Peter Dr.med., Markenbildchenweg 6	1 22 01
Rapp Elke Dr.med., Mehlgasse 20	1 40 99
Reinhardt Markus, Pinto Daniela Dres.med., Rübenacher Str. 32	20 16 00
Schmelz Susanne Dr.med., Gondorf Julia, Potsdamer Str. 15	5 11 28 u. 5 11 29
Schmitz, Stefanie Dr.med., Markenbildchenweg 17-19	13 38 79 90
Spreitzer Cornelia, Winninger Str. 37	5 79 48 83
Steinkamp Peter Dr.med., Aachener Str. 96	2 40 33
Struth Bernd, Horchheimer Höhe 18	7 17 66
Trog Andreas, Pfarrer-Kraus-Str. 52	6 18 69
Weber-Bartz-Papendieck, Brenderweg 26	8 19 88
Wolf Bernhard Dr.med., Pfarrer-Kraus-Str. 101	6 16 23
Zimmball Katja, Schloßstr. 38	55 00 02 35
Zimmer Andreas, Charlottenstr. 55	97 27 10

Zahl der Arztbesuche und häufigste Krankheiten in Deutschland

Deutsche gehen oft zum Arzt. Hier finden Sie die zehn häufigsten Krankheiten

Die Zahl der Arztbesuche ist in Deutschland sehr hoch. Während die Schweden im Durchschnitt weniger als drei Mal im Jahr zum Arzt gehen, sind Deutsche viel häufiger in der Praxis anzutreffen. 17 Arztbesuche pro Jahr nennt der Krankenkassen-Report. Damit hat Deutschland eine im internationalen Vergleich sehr hohe Zahl von Arztbesuchen vorzuweisen. Im Folgenden finden Sie eine Liste der zehn häufigsten Krankheiten.



1. Rückenschmerzen

Die häufigste Diagnose von niedergelassenen Ärzten lautet Rückenschmerzen. Etwa ein Viertel (25%) der Deutschen lässt sich jährlich deswegen behandeln.

2. Bluthochdruck

Ein knappes Viertel der Deutschen (24,5%) kommt wegen Bluthochdrucks zum Arzt.

3. Fehlsichtigkeit

Etwa ein Viertel der Deutschen geht jährlich zum Augenarzt. Die häufigste Diagnose heißt Fehlsichtigkeit (Akkomodationsstörung).

4. Fettstoffwechsel/Cholesterin

Viele Deutsche haben Probleme mit Cholesterin. Bei knapp 19 Prozent aller Arztbesuche lautet die Diagnose „Störungen des Lipoproteinstoffwechsels und sonstige Lipidämien“.

5. Grippe/Influenza

Bei 17 Prozent aller Arztbesuche geht es im weitesten Sinne um Grippe und grippale Infekte. Sie ist der häufigste Grund für Krankschreibungen in Deutschland. Fast ein Drittel aller Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigungen wird wegen Krankheiten des Atmungssystems ausgestellt.

6. Nichtentzündliche Krankheiten der Vagina

Nichtentzündliche Krankheiten der Vagina sind für knapp zwölf Prozent der Arztbesuche verantwortlich. Bei Frauenärzten ist dies die zweithäufigste Diagnose. Nur ein Grund ist wichtiger, den Frauenarzt aufzusuchen: Um die Pille zu erhalten.

7. Bauch- und Beckenschmerzen

Unter Bauchschmerzen oder Beckenschmerzen leiden insbesondere Frauen: 15 Prozent müssen deswegen zum Arzt. Bei den Männern kommt das viel seltener vor.

8. Akute Bronchitis

Jeder zehnte Deutsche muss wegen einer akuten Bronchitis zum Arzt. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen.

9. Wirbelsäule und Rücken

Wirbelsäule und Rücken machen vielen Menschen Probleme. Neben der Hauptdiagnose „Rückenschmerzen“ stellen Ärzte oft auch die Diagnose „Sonstige Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens“. Insbesondere Frauen sind betroffen.

10. Ernährung (Adipositas)

Knapp zehn Prozent der Deutschen suchen wegen Überernährung einen Arzt auf.

Bendorf (0 26 22)

Breuer Dr.med., Zinkeisen-Breuer, Bahnhofstr. 1	50 11
Elsner Henning Dr.med., Isenburger Str. 15	(0 26 01) 91 20 87
Euler Matthias Dr.med., Schloßstr. 3	33 58
Karl Jutta Dr.med., Hauptstr. 119	35 42
Murachowski Tatjana, Bachstr. 4	1 40 00
Naber Michael Dr.med., Hauptstr. 121	44 22
Nick Gernot Sanitätsrat Dr. med., Nick Christian Dr. med., Emonds Tanja, Bachstr. 42	23 30
Stuhlträger-Fatehpour Ute Dr.med., Isenburger Str. 15	(0 26 01) 91 20 88

Lahnstein (0 26 21)

Beck-Niel Regina Dr.med., Bahnhofstr. 28	75 73
Hintze Sabine Dr.med., Adolfstr. 35	1 86 73
Kempf Thomas Dr.med., Theisen Iris, Bahnhofstr. 46	92 18 20
Lutterbeck Edelbert Dr.med., Fröhmesstr. 11	4 00 55
Niel Josef Dr.med., Bahnhofstr. 28	75 73
Schmitz Hans-Werner, Weiland Ulrike Dres.med., Sebastianusstr. 2	26 64
Wagner Stephan, Burgstr. 28	4 00 33
Weber Dirk, Fröhmesstr. 22	5 03 18

Sankt Sebastian (02 61)

Köhlinger Rainer Dr. med., Eichendorffstr. 8	8 48 06
Michaelis Bodo, Czakert I. Dr., Limburg J. Dr., Hauptstr. 1-5	9 82 89 80

Urbar (02 61)

Nakoinz Sandra Dr.med., Hauptstr. 102	6 90 66
---	---------

Vallendar (02 61)

Faber Karl-Heinz Dr. med., Löhrstr. 30	96 37 12 37
Geilgens Armin Dr. med., Goethestr. 4	96 29 18 25
Göbel Sigrid Dr. med., Goethestr. 4	96 29 18 26
Mees-Kröll I., Kröll H.-P., Schöberl Th., Hambach U. Dres, D'Esterstr. 11	6 20 74
Melber Uwe Dr. med., Gutenbergstr. 8	6 39 79
Mengen Thomas Dr. med., Wilgeshohl 3a	9 21 39 70
Wächter-Ginap Jutta, Hellenstr. 65	6 08 46
Witzenhausen Clemens Dr. med., Rathausplatz 6	6 02 67

Weitersburg (0 26 22)

Nick Gernot Sanitätsrat Dr. med., Nick Christian Dr. med., Emonds Tanja, Hauptstr. 46	23 30
--	-------

Heinrichs Daniel Dr.med., Firmungstr. 5	9 88 48 70
Lieberum Victoria Dr.med., Löhrstr. 64a	3 55 57
Moos Hans-Georg Dr.med., Rübenacher Str. 32	01 72 6 50 62 96
Tieftrunk Bettina, Oberweiher 4	96 39 66 96
Weiss Thomas Dr.med., Rübenacher Str. 32	01 71 6 92 29 60

Bendorf (0 26 22)

Naber Michael Dr.med., Hauptstr. 121	44 22
Schneweis-Röder Dorothee Dr.med., Margaretha-Flesch-Platz 1	90 57 70

Lahnstein (0 26 21)

IGP Lahnstein, Brückenstr. 32-34	46 80
--	-------

Angiologie / Gefäßmedizin

Neuwied (0 26 31)

Marienhaus MVZ St. Elisabeth Neuwied

Schüller Ute Dr. med. Friedrich-Ebert-Str. 59, 56564 Neuwied	82-10085
www.mvz-marienhaus.de	

Arbeitsmedizin

Bendorf (0 26 22)

Breuer Dr.med. Breuer, Zinkeisen-Breuer, Bahnhofstr. 1	50 11
--	-------

Arthroskopieur AGA

Lahnstein (0 26 21)

Altawili Abdul, Erlinghagen Klaus Dres., Adolfstr. 36	26 83
Dömling C. Dietmar, Scholz Steffen, Ostallee 3b	6 29 30 00
Luksch Paul MUDr., Ostallee 3	1 71-10 50

Augenheilkunde

Koblenz (02 61)

Augenärzte am Zentralplatz, Görgenstr. 14-16	1 33 68 80
Augencentrum Koblenz, Bahnhofplatz 6	98 87 00
Fendel Andreas, Pfulgasse 11	3 76 01

Krekeler Markus

Arzt für Augenheilkunde Sehschule und Sehbehindertenambulanz Mo - Fr 8.00 - 12.00 nachmittags nach Vereinbarung	
■ Casinostr. 48-54	3 48 27

Kureck Anja, Friedrich-Ebert-Ring 36	1 25 85
Steinhardt Claus, Am Wöllershof 2	1 41 41

Bendorf (0 26 22)

Forster Wiltrud Dr.med., Ebner Dirk, Koblenz-Olper-Str. 27	90 09 05
---	----------

Lahnstein (0 26 21)

Finken Guntram, Fröhmesstr. 12	26 08
--------------------------------------	-------

Chinesische Medizin* (TCM)

Koblenz (02 61)

Koch Stephan Dr.med., Hohenfelder Str. 3	1 27 30
--	---------

Ambulante orthopädische Operationen*

Koblenz (02 61)

Baumgaertel Friedrich Prof. Dr. med.

Privatpraxis für operative Orthopädie und Unfallchirurgie
 ■ **Neversstr. 7** **97 37 83 18**
 Telefax 9737 8319
 www.ou-baumgaertel.de
 siehe auch Anzeige unter „Orthopädie“

Anästhesiologie

Koblenz (02 61)

Lung Elfi, Schmidt Andreas Dr.med., Hohenfelder Str. 17	16 01 42
Busch Werner Dr.med., Kastner Oliver, Stienen Lothar, Görgenstr. 14-16	1 68 20
Hannes, Schirmbeck, Sasse, Dieterle, Oberweiher 4	96 39 66 39

Chirotherapie/Chiropraktik

Koblenz (02 61)

- Engelmann Jürgen, Viktoriastr. 4 1 86 56
- Johanny Stephan Dr.med., Görgenstr. 14-16 3 23 64
- Koch Stephan Dr.med., Hohenfelder Str. 3 1 27 30

Bendorf (0 26 22)

- Naber Michael Dr.med., Hauptstr. 121 44 22

Lahnstein (0 26 21)

- Altawili Abdul, Erlinghagen Klaus Dres., Adolfstr. 36 26 83
- Dömling C. Dietmar, Scholz Steffen, Ostallee 3b 6 29 30 00
- Luksch Paul MUDr., Ostallee 3 1 71-10 50

Sankt Sebastian (02 61)

- Michaelis Bodo, Hauptstr. 1-5 9 82 89 80

Vallendar (02 61)

- Geilgens Armin Dr. med., Goethestr. 4 96 29 18 25
- Goldscheid Hans-Peter Dr. med., Rheinstr. 103 6 30 97

Chirurgie, allgemein

Koblenz (02 61)

- Bach Hans-Josef, Viktoriastr. 4 1 86 56
- Bahrani Behrooz Dr. (IR), Hohenfelder Str. 7-9 91 56 80
- Breidbach Theo Dr.med., Oberweiher 4 96 39 66 96
- Hasse Christian Prof. Dr. med., Bahnhofstr. 24-26 30 49 10
- Huda Thomas Dr.med., Pastor-Klein-Str. 9 98 89 99 90
- Mohr Hans Jürgen Dr.med., Johannes-Müller-Str. 7 1 37 13 03
- Schneider-Kaessner Christhild Dr.med.,
Hohenfelder Str. 17 9 73 88 70

Bendorf (0 26 22)

- Chirurgisches Centrum Mittelrhein, Bahnhofstr. 1 78 44

Lahnstein (0 26 21)

- Bausch Matthias Dr.med.Dipl.oec.med., Ostallee 3 1 71-10 50
- Griesel Matthias, Ostallee 3 1 71-10 50
- Luksch Paul MUDr., Ostallee 3 1 71-10 50
- Niel Josef Dr.med., Bahnhofstr. 28 75 73
- Schaffrath-Zimmer Kerstin Dr.med., Ostallee 3 1 71-10 50

Vallendar (02 61)

- Goldscheid Hans-Peter Dr. med., Rheinstr. 103 6 30 97

Chirurgie, plastische und ästhetische

Koblenz (02 61)

- Albers Ulrich Dr.med., Kurfürstenstr. 70-72 1 00 44 66
- Klaassen Peter Paul Dr.Dr.med., Luisenstr. 2 9 14 15 34
- Herzhoff Thomas Dr.med., Rübenacher Str. 32 20 16 00
- Namdar Thomas Dr.med., Moselweißer Str. 29 4 35 35
- Sandner Andreas Dr.med., Johannes-Müller-Str. 7 1 37 13 03

Lahnstein (0 26 21)

- Heinrich Donya, Molnar Viktor Dres.med., Ostallee 3 1 71-10 50

Chirurgie, Unfall-

Koblenz (02 61)

- Bach Hans-Josef, Viktoriastr. 4 1 86 56

Baumgaertel Friedrich Prof. Dr. med.

Privatpraxis für operative Orthopädie und Unfallchirurgie
 ■ **Neversstr. 7 97 37 83 18**
 Telefax 9737 8319
 www.ou-baumgaertel.de
 siehe auch Anzeige unter „Orthopädie“

- Chlebusch Ralf Georg Dr.med., Firmungstr. 5 9 88 48 70
- Dyck Andreas Dr.med., Südallee 2 1 89 01
- Engelmann Jürgen, Viktoriastr. 4 1 86 56
- Greive Jörg, Nocker Sebastian Dres.med.,
Görgenstr. 14-16 3 12 13
- Huda Thomas Dr.med., Pastor-Klein-Str. 9 98 89 99 90
- Ruetz Axel Dr.med., Kardinal-Krementsz-Str. 1-5 1 70 3

Bendorf (0 26 22)

- Chirurgisches Centrum Mittelrhein, Bahnhofstr. 1 78 44

Lahnstein (0 26 21)

- Bausch Matthias Dr.med.Dipl.oec.med., Ostallee 3 1 71-10 50
- Dömling C. Dietmar, Scholz Steffen, Ostallee 3b 6 29 30 00
- Köhler Arnd, Ostallee 3 17 10
- Luksch Paul MUDr., Ostallee 3 1 71-10 50
- Niel Josef Dr.med., Bahnhofstr. 28 75 73

Vallendar (02 61)

- Goldscheid Hans-Peter Dr. med., Rheinstr. 103 6 30 97

Computertomographie*

Koblenz (02 61)

- Radiologisches Institut Hohenzollernstraße,
Hohenzollernstr. 64 30 46 00**

RADIOLOGISCHES INSTITUT HOHENZOLLERNSTRASSE
PRAXIS FÜR STRAHLENTHERAPIE AM KEMPERHOF



- Radiologisches Institut Koblenz Hohenzollernstraße
Dres. med. J. Schenk, T. Schiller, J.-A. Nickel, M. Jost, F. Müller, A. Hentsch
Hohenzollernstraße 64 - 56068 Koblenz - Tel. 0261-30460-0
- Praxis für Strahlentherapie am Kemperhof
Dr. med. A. Schendera - Koblenzer Straße 163 - 56073 Koblenz - Tel. 0261-29610-0
- Radiologische Privatpraxis am Krankenhaus Selters
Dres. med. J.-A. Nickel, A. Hentsch, M. Jost
Waldstraße 5 - 56242 Selters - Tel. 02626-762-1129

www.radiologie-koblenz.de - info@radiologie-koblenz.de

- Radiologisches Institut Dr. von Essen, Emil-Schüller-Str. 33 13 00 00

Lahnstein (0 26 21)

Radiologisches Zentrum Lahnstein, Südallee 19-21 18 73-0

Gemeinschaftspraxis im
Michael Lingscheidt Dr. Thomas Schell
 Facharzt für Radiologie Facharzt für Radiologie

Südallee 19-21 | 56112 Lahnstein | Telefon 02621 | 18 73-0

Computertomographie (CT)
Magnetresonanztomographie (MRT)
Röntgen

Telefonzeiten:
 Montag - Donnerstag 8.00 - 17.00 Uhr
 Freitag 8.00 - 14.00 Uhr

kontakt@rzlahnstein.de www.rzlahnstein.de

Vallendar (02 61)

Mengen Thomas Dr. med., Wilgeshohl 3a 9 21 39 70

Weitersburg (0 26 22)

Nick Gernot Sanitätsrat Dr. med., Hauptstr. 46 23 30

Diabetologische Schwerpunktpraxis*

Koblenz (02 61)

Schüller-Münzel Christiane Dr.med., Schloßstr. 44 3 41 39

Dr. med. Christiane Schüller-Münzel

Internistin - Diabetologin DDG
 Diabetologische Schwerpunktpraxis

Schloßstraße 44 · 56068 Koblenz · Tel. 0261 - 3 41 39

Dermatologie, kosmetische*

Koblenz (02 61)

Großmann Bernd, Schweichel Dirk Dres.med.,
 Emil-Schüller-Str. 29 97 37 33 50
 Habermann Folke, Schloßstr. 17 30 31 80
 Saal, Hellwig, Schmitz, Hagemann Dres., Löhrrondell 5 29 35 90
 Weber Roland Dr.med., Bahnhofstr. 37 3 85 22

Lahnstein (0 26 21)

Hintze Ulrich, Globisch Achim Dres.med., Adolfstr. 35 55 55

Diabetologie

Koblenz (02 61)

Breidbach Theo Dr.med., Oberweiher 4 96 39 66 96
 Brol Josef Thomas, Firmungstr. 5 8 30 94
 Götz Christa Dr.med., Brenderweg 26 8 18 55
 Keuser Roger Dr.med., Löhrrondell 5 3 48 76
 Kröll Heinz-Peter Dr.med., Markenbildchenweg 6 3 31 68
 Papendieck Brigitte Dr.med., Brenderweg 26 8 19 88
 Schmitt Werner Dr.med., Aachener Str. 96 2 40 33
 Schnepfer Georg Dr.med., Hohenfelder Str. 22 92 17 80

Schüller-Münzel Christiane Dr.med.

Internistin, Diabetologin DDG
 Diabetologische Schwerpunktpraxis

■ **Schloßstr. 44 3 41 39**

Bendorf (0 26 22)

Breuer Dr.med., Zinkeisen-Breuer,
 Bahnhofstr. 1 50 11
 Karl Jutta Dr.med., Hauptstr. 119 35 42
 Nick Gernot Sanitätsrat Dr.med., Bachstr. 42 23 30

Lahnstein (0 26 21)

IGP Lahnstein, Brückenstr. 32-34 46 80
 Kempf Thomas Dr.med., Iris Theisen,
 Bahnhofstr. 46 92 18 20
 Kremer-König Julis Dr.med., Adolfstr. 11 48 08
 Lutterbeck Edelbert Dr.med., Fröhmesstr. 11 4 00 55

Bendorf (0 26 22)

Breuer Dr.med., Zinkeisen-Breuer, Bahnhofstr. 1 50 11

Lahnstein (0 26 21)

Kremer-König Julis Dr.med., Adolfstr. 11 48 08

Dialyse/Dialysezentren*

Koblenz (02 61)

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V.,
 Ferdinand-Sauerbruch-Str. 30 94 75 50
 Morgenstern Tilo, Kurp Gregor, Fischer Frank Dres.med.,
 Kurfürstenstr. 70-72 1 33 91 80

Durchgangsärzte*

Bendorf (0 26 22)

Chirurgisches Centrum Mittelrhein, Bahnhofstr. 1 78 44

Lahnstein (0 26 21)

Bausch Matthias Dr.med.Dipl.oec.med., Ostallee 3 1 71-10 50
 Dömling C. Dietmar, Scholz Steffen, Ostallee 3b 6 29 30 00
 Luksch Paul MUDr., Ostallee 3 1 71-10 50

Ernährungsmedizin/Ernährungsberatung*

Koblenz (02 61)

Fendel Antje Dr.med., Hohenzollernstr. 85b 3 50 41
 Rabehl Dirk, Eduard-Müller-Str. 35 4 52 52
 Rapp Elke Dr.med., Mehlgasse 20 1 40 99
 Schmidt Olaf Dr.med., Emil-Schüller-Str. 29 29 67 58 50
 Trog Andreas, Pfarrer-Kraus-Str. 52 6 18 69

Bendorf (0 26 22)

Breuer Dr.med., Zinkeisen-Breuer, Bahnhofstr. 1 50 11

Lahnstein (0 26 21)

Kempf Thomas Dr.med., Theisen Iris, Bahnhofstr. 46 92 18 20

Warum Diabetiker Sport treiben sollten

In Deutschland gibt es ca. 8,7 Millionen Diabetiker. Und es werden täglich mehr. Für das Jahr 2020 erwartet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits zehn Millionen Zuckerkrankte. Grund sind die Faktoren, die unser Lebensstil mit sich bringt. Dazu gehört vor allem auch zu wenig Bewegung. Dies ist ein wichtiger Grund, warum bei einer erblich bedingten Anfälligkeit für Diabetes die Krankheit tatsächlich ausbricht. Warum das? Ein fitter Muskel hat die Fähigkeit, Zucker aus dem Blut schnell aufzunehmen. Er hat außerdem die Fähigkeit, auf den Gebrauch von Fettsäuren umzuschalten, wenn der Zucker aus dem Blut aufgebraucht ist. Auf diese Weise können uns etwa die Beinmuskeln lange und zuverlässig tragen. In den letzten Jahrzehnten hat sich unser Lebensstil drastisch geändert. Plötzlich ist die Ausdauer der Muskeln nicht mehr so gefragt, da wir uns so gut wie überallhin ohne Anstrengung bringen lassen können. Was aber nicht gebraucht und trainiert wird, das verkümmert. So z. B. die Insulinrezeptoren an den Muskelzellen. An diesen dockt das Insulin an, damit die Muskelzellen aufgeschlossen und Zucker hineintransportiert werden kann. Der Zucker schwimmt also weiter im Blut, er verzuckert und verklebt es. Die Bauchspeicheldrüse löst daraufhin den Befehl aus, noch mehr Insulin zu produzieren. Das Organ verausgabt sich dabei regelrecht und stellt irgendwann aus Erschöpfung die Insulinproduktion ein. Der Mensch ist zum insulinpflichtigen Diabetiker geworden.



Regelmäßige körperliche Betätigung kann das Auftreten des Typ-2-Diabetes verhindern.

Sport, in Kombination mit einer gesunden Ernährung, kann sogar eine schon ausgebrochene Zuckerkrankheit wieder zurückdrängen. Dies hat beispielsweise das Projekt „D-Run“ unter der fachlichen Leitung der Uniklinik Mainz gezeigt. Dabei trainierten zehn übergewichtige Diabetiker vier Monate lang mit

Deutschlands erfolgreichstem Hürdenläufer, Dr. Harald Schmid. Zudem änderten sie unter Anleitung ihre Ernährung. Nach nur vier Monaten waren sie so fit, dass sie bei einer offiziellen Laufveranstaltung den Halbmarathon mitlaufen konnten. Und die Typ-2-Diabetiker hatten außerdem noch ihre Blutzuckerwerte deutlich verbessert.

Sport ist also ein wichtiger Faktor, um Diabetes vorzubeugen. Dies funktioniert allerdings nur, solange die Bauchspeicheldrüse noch selbst Insulin produziert.

Allerdings ist Sport auch für Menschen segensreich, deren Bauchspeicheldrüse kein Insulin produziert, sei es bei einem späten Typ-2-Diabetes, oder bei einem Typ-1-Diabetes. Sie können mit Sport ihre Risiken für Langzeitfolgen wie etwa Augen- und Nierenprobleme verringern.

Beachten Sie dabei die folgenden Hinweise:

- Nutzen Sie jede Möglichkeit von Muskelarbeit, die sich Ihnen bietet. Nehmen Sie Treppen statt Aufzug, gehen Sie kürzere und auch längere Strecken zu Fuß, anstatt sich ins Auto zu setzen oder auf den Bus zu warten.
- Wenn Sie mit Sport beginnen möchten, fragen Sie vorher Ihren Arzt. Er gibt Ihnen den Startschuss, nachdem er ein Belastungs-EKG gemacht hat. Auch auf die Füße und das Herz wird er achten. Dann kann es losgehen mit Joggen, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren. Mindestens zweimal in der Woche ein Ausdauertraining von je 30 Minuten sollte es sein.
- Für Diabetiker mit blutzuckersenkenden Tabletten oder mit einer konventionellen Insulintherapie mit Mischinsulin gilt: Körperliche Bewegung senkt in der Regel den Blutzucker. Dies trifft auch für ganz alltägliche Dinge zu wie Hausputz, Gartenarbeit, Tanzen oder Kegeln. Essen Sie rechtzeitig „Sport-Broteinheiten (BE)“, bevor der Blutzucker absinkt. Auch Stunden nach dem Sport kann es noch zu einem Blutzuckerabfall kommen. Der Körper lernt allerdings mit der Muskelarbeit umzugehen und stellt auch während des Sports ausreichend Brennstoff zur Verfügung, indem er gespeicherten Zucker aus der Leber freisetzt.
- Wie Ihr Körper genau auf den Sport reagieren wird, kann man vorab nicht sagen. Wichtig ist, dass Sie ein Gefühl für Ihre Blutzuckerwerte bekommen. Messen Sie daher regelmäßig den Blutzucker wenn Sie mit Sport beginnen und schreiben Sie die Werte auf. Moderne Geräte speichern sie auch selbstständig. Auf diese Weise werden Sie zum Experten für sich selbst.

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Koblenz (02 61)

Bohn Doris, Schubert Dunja Dres.med.,
Charlottenstr. 55 7 48 48

Fesser Beate Dr.med.

Lichtneckert Vera Dr.med. (angestellt)

Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,

■ **Markenbildchenweg 34 3 86 07**

Kinderwunschzentrum Mittelrhein, Viktoriastr. 15 9 73 74 50

Kirschey Birgit, Ditandy Helga Dres.med., Löhrstr. 70 1 40 21

Korkolis Antonios Doctor medic, Busch Bruno Dr.med.,
Löhrstr. 66c 1 24 66

Kremer Ruth, Altlöhrtor 13 1 71 00

Krüger Peter Dr.med., Löhrstr. 87 a/b 3 42 97

MVZ am Marienhof, Rudolf-Virchow-Str. 7-9 4 96 39 79

MVZ Mittelrhein, Koblenzer Str. 163 4 99 14 51

Rollwagen-Michalski Christine Dr.med.

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Klassische Homöopathie

■ **Schloßstr. 6 3 88 88**

www.rollwagen-michalski.de

info@rollwagen-michalski.de

Rümelin Bernhard u. Iris, Rheinstr. 34 97 34 56 50

Schiafone-John Petra, Brenderweg 26 80 14 14

Sperb Sabine Dr.med., Hohenzollernstr. 34 1 40 77

Weiß Sybille Dr.med., Casinostr. 39 1 24 48

Zimmermann Martin u. Heinz Liana

Gynäkologie und Geburtshilfe

Ges. Brustdiagnostik (Zimmermann)

Fehlbildungsausschluss in der Schwangerschaft (Zimmermann)

■ **Löhrroddell 5 3 68 88**

Telefax 16 05 33

arzt-zimmermann@mp-zimmermann.de

www.frauenheilkunde-zimmermann.de

Bendorf (0 26 22)

Brede Doris, Untere Vallendarer Str. 26-30 34 82

Steigelmann Jan-Peter, Bahnhofstr. 75 30 05

Lahnstein (0 26 21)

Schönfeld Natalie, Wiehn Peter Dr.med., Adolfstr. 32 37 88

Jepsen-Föge Andreas Dr.med., Adolfstr. 32 24 44

Vallendar (02 61)

Mathan Roland Dr. med., Höhrer Str. 34 9 62 33 50

Gastroenterologie*

Koblenz (02 61)

Gorony Ralf Dr.med., Emser Str. 277 7 32 18

Grinzoff & Keller, Hohenfelder Str. 19 3 42 46

Hermesdorf Gerd, Hack Stefan Dres.med.,

Löhrroddell 5 3 48 76

Hohn Horst Dr.med., Markenbildchenweg 30 1 85 53

Lütke Albin, Benner Udo, Dommermuth Jens Dres.med.,

Hohenfelder Str. 20 1 41 43

Schnepper Georg Dr.med., Hohenfelder Str. 22 92 17 80

van Roye Christoph Dr.med., Neversstr. 5 30 49 30

Lahnstein (0 26 21)

IGP Lahnstein, Brückenstr. 32-34 46 80

Gefäßchirurgie

Koblenz (02 61)

Bahrami Behrooz Dr. (IR), Hohenfelder Str. 7-9 91 56 80

Bendorf (0 26 22)

Chirurgisches Centrum Mittelrhein, Bahnhofstr. 1 78 44

Neuwied (0 26 31)

Marienhaus MVZ St. Elisabeth Neuwied

Theis, Franz-Josef Dr. med.

Wack, Peter

Friedrich-Ebert-Str. 59, 56564 Neuwied 82-1140

www.mvz-marienhaus.de

Gelbfieberimpfstellen

Koblenz (02 61)

Impfzentrum im Zentralinstitut der Bundeswehr,
Zöller L. Prof.Dr.med., Andernacher Str. 100 8 96 77 77

Köhler Audrey u. Walter Dres.med.,
Löhrstr. 103-105 9 73 75 76

Radermacher Peter Dr.med., Markenbildchenweg 6 1 22 01

Vallendar (02 61)

Göbel Sigrid Dr. med., Goethestr. 4 96 29 18 26

Witzenhausen Clemens Dr. med., Rathausplatz 6 6 02 67

Hämatologie und Internistische Onkologie*

Koblenz (02 61)

Gerner Horst, Keller Maria Theresia Dr.med.,
Koblenzer Str. 115-155 9 52 39 77

Praxisklinik für Hämatologie und Onkologie, Neversstr. 5 30 49 30

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Koblenz (02 61)

Dederichs Gabriele, Schloßstr. 6 1 68 55

MVZ am Marienhof, Rudolf-Virchow-Str. 7-9 4 96 39 79

Noelle Elvira, Friedrich-Ebert-Ring 36 1 00 48 77

Schendzielorz Peter, Reinartz Bernd, Trapp Martin Dres.med.,
Hohenzollernstr. 34 1 70 77

Walzer Friedhelm Dr.med., Schloßstr. 17 3 44 89

Bendorf (0 26 22)

Talanow Dittmar Dr.med., Zimmer Andreas,
Untere Vallendarer Str. 26-30 33 80

Lahnstein (0 26 21)

Padberg Frank Dr.med., Gutenbergstr. 2a 26 78

Hautärzte

Koblenz (02 61)

Beyl Werner Dr.med., Heider Nicole, Pfulgasse 20 1 21 66

Breustedt Winfried Dr.med., Firmungstr. 22-24 1 50 61

Tabuthema Mund- oder Körpergeruch

Jeder Mensch hat seinen eigenen genetisch festgelegten Körpergeruch, der ihn unverwechselbar macht. Dieser Geruch wird von anderen Menschen blitzschnell wahrgenommen und im Gehirn verarbeitet. Dort wird dann entschieden, ob der Geruch anziehend oder abstoßend wirkt. Oft kommt es vor, dass derselbe Körpergeruch bei einem Menschen als mehr, bei einem anderen dagegen als weniger angenehm empfunden wird. Der Geruch eines Menschen entscheidet also mit über Sympathie oder Antipathie und ist ein Faktor bei der Partnerfindung.

Wenn man allerdings von Körpergeruch spricht, meint man meistens die eher unangenehme Ausdünstung, die es auch gibt. Sie kommt hauptsächlich durch eine übermäßige Schweißbildung zustande. Dabei ist Schweiß normalerweise so gut wie geruchlos. Er besteht hauptsächlich aus Wasser, einigen Salzen und ein bisschen Harnstoff. Neue Erkenntnisse zeigen, wie unangenehmer Schweißgeruch zustande kommt. Es gibt ein Eiweißmolekül mit dem Namen ABCC11, welches geruchsbildende Schweißbestandteile an die Hautoberfläche befördert. Dort werden die Schweißbestandteile durch Bakterien zerlegt, wobei Stoffe entstehen, die den typischen Geruch ausmachen. Wie stark der Körpergeruch ist, hängt von genetischen Faktoren ab. So haben z. B. Asiaten je nach Herkunft kaum oder keinen ausgeprägten Körpergeruch, denn bei ihnen ist das Transporteiweißmolekül genetisch bedingt inaktiv. Die Forschung arbeitet daran, neue geruchshemmende Produkte zu entwickeln, die das Transporteiweißmolekül hemmen und damit vor allem den Achselgeruch unterbinden.

Aber auch jetzt schon gibt es Hilfen gegen das übermäßige Schwitzen. Zunächst einmal sollten Sie Ihre Bekleidung und die täglichen Gewohnheiten so umstellen, dass diese nicht noch zusätzliche Schweißausbrüche hervorrufen. Denn bei Menschen, die viel schwitzen, sind die Schweißdrüsen meist weder vermehrt noch vergrößert, sondern lediglich überstimuliert. Tragen Sie deshalb lockere Kleidung aus Baumwolle und meiden Sie Kunstfasern. Bevorzugen Sie Lederschuhe und -sohlen und meiden Sie Gummi, Kunststoff und Holz an den Füßen. Auch sollten die Schuhe nicht zu eng sein, weil sie sonst die Schweißbildung provozieren. Duschen Sie täglich und benutzen Sie ein Deodorant. Meiden Sie Kaffee, Tee, Alkohol, heiße Getränke und scharfe Gewürze. Knoblauch, Zwiebeln, Curry oder Kümmel können sich auf den Körpergeruch auswirken. Auch geräucherter Lebensmittel und ein hoher Salzkonsum sind mögliche Auslöser. Reizlindernd wirkt hingegen Salbei in jeglicher Form, wie etwa als Tee oder Bonbon.

Wenn dies zu wenig hilft, sollten Sie einen Arzt zurate ziehen. Ihm stehen verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Verfügung. Unter den Achseln, an Händen und Füßen kann er mit einem chemischen Mittel aus Metallsalzen und Gerbstoffen behan-



deln. Alle zwei bis drei Tage oder Nächte angewandt, verstopfen oder verengen diese Mittel die Schweißdrüsen. Als nächsten Schritt kann Ihnen der Arzt Botulinumtoxin spritzen, das auch als Botox bekannt ist. Es hemmt die Reizübertragung vom Nerv zur Schweißdrüse. Und letztlich gibt es noch die chirurgische Entfernung der Schweißdrüsen, allerdings nur unter den Achseln. An Händen und Füßen ist auch die Leitungswasser-Iontophorese wirksam. Hier wird mit Wasser und schwachem Strom gearbeitet, um die Schweißproduktion zu drosseln. Dies ist eine Dauertherapie, die zunächst täglich, und später alle zwei bis drei Tage durchgeführt wird. Bei einer stärkeren Schweißproduktion stehen dem Arzt weitere Mittel zur Verfügung, die allerdings auch größere unerwünschte Nebenwirkungen mit sich bringen.

Darüber hinaus kann das Schwitzen in Folge von Krankheiten auftreten. Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion, Herzkrankheiten oder Hormonschwankungen kommen in Frage, ebenso wie Morbus Parkinson als neurologische Erkrankung. Auch deuten bestimmte Geruchsnuancen auf Krankheiten hin. Dies ist der Acetongeruch bei Diabetikern, deren Zuckerwerte schlecht eingestellt sind, oder der ammoniakähnliche Geruch bei Menschen mit einer schweren Lebererkrankung.

Daneben gibt es noch einen anderen Körpergeruch, mit dem wir ebenfalls nicht unangenehm auffallen wollen. Dies ist der Mundgeruch. Auch er geht meist auf die Arbeit von Bakterien zurück. Die besten Plätze finden Bakterien dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt, vor allem im letzten Drittel der Zunge. Hier ist mit die häufigste Ursache für Mundgeruch zu finden. Doch zum Glück gibt es ein einfaches Gegenmittel, das ist ein langstieliger Zungenreiniger. Zungenreiniger sind eigens zur Reinigung der schwer zugänglichen hinteren Zungengebiete entwickelt worden. Am besten eignet sich eine Kombination aus Bürste und Schaber. Mit der Bürste wird der Belag aus den Zungenfurchen gelöst und dann mit dem Schaber entfernt. Verwenden Sie den Zungenreiniger zweimal täglich, immer nach dem Zähneputzen. Das sorgt nicht nur für einen frischen Atem, sondern auch für eine schön aussehende rote Zunge.

Aber auch im Zahnbelag, Zahnstein und in ungereinigten Zahnzwischenräumen sind Ursachen des schlechten Geruchs zu finden. Putzen Sie deshalb Ihre Zähne gründlich, benutzen Sie täglich Zahnseide und lassen Sie regelmäßig vom Zahnarzt den Zahnstein entfernen.

Großmann Bernd, Schweichel Dirk Dres.med., Emil-Schüller-Str. 29	97 37 33 50
Habermann Folke, Schloßstr. 17	30 31 80
Saal, Hellwig, Schmitz, Hagemann Dres., Löhrrondell 5	29 35 90
Schupp Gunnar Eugen Dr.med., Löhrrstr. 76	3 86 33
Weber Roland Dr.med., Bahnhofstr. 37	3 85 22

Bendorf (0 26 22)

Blaese U. Dr.med., Pflieger-Bruss S. Priv.Doiz.Dr.med., Hauptstr. 123	90 73 70
--	----------

Lahnstein (0 26 21)

Hintze Ulrich, Globisch Achim Dres.med., Adolfstr. 35	55 55
---	-------

Homöopathie*

Koblenz (02 61)

Bonrath Guido, Markenbildchenweg 34	5 79 08 66
Filbrecht Andreas, Casinostr. 49	9 21 54 18
Hannes Ingo Dr.med., Oberweiher 4	96 39 66 39
Helling Dieter Dr.med., Casinostr. 46	3 23 23
Matthiolius Rainer, Firmungstr. 5	9 88 48 70
Piesbergen Britta, Firmungstr. 40	9 11 44 91
Rapp Elke Dr.med., Mehlgasse 20	1 40 99

Bendorf (0 26 22)

Elsner Henning Dr.med., Isenburger Str. 15	(0 26 01) 91 20 87
Nick Christian Dr.med., Bachstr. 42	23 30

Vallendar (02 61)

Faber Karl-Heinz Dr. med., Löhrrstr. 30	96 37 12 37
Mathan Roland Dr. med., Höhrer Str. 34	9 62 33 50
Göbel Sigrid Dr. med., Goethestr. 4	96 29 18 26

Weitersburg (0 26 22)

Nick Christian Dr. med., Hauptstr. 46	23 30
---	-------

Innere Medizin

Koblenz (02 61)

Abboud Fahim Dr.med., Firmungstr. 5	8 30 94
Auge Dietrich Dr.med., Löhrr-Center	3 80 61
Bellinghausen D. Dr. (I), Richardt M. Dr., Löhrrstr. 87 a/b	3 26 87
Betz Virginia Dr.med., Obertal 35	7 25 00
Bitsch Thomas Dr.med., Schenkendorfstr. 5	1 00 27 90
Blum Gerhard, Plankenweg 5	8 60 37
Buley & Kollegen, Bahnhofstr. 37	97 36 90 80
Buley & Kollegen, Gulisastr. 7	92 19 95 10
Burkhardt Dietmar Dr.med., Johannes-Müller-Str. 7	1 37 34 03
Cormann Hans-Georg Dr.med., Handwerkerstr. 60	8 13 70
Courtial Angela Dr.med., Markenbildchenweg 17-19	13 38 79 90
Eltgen Jens, Casinostr. 39	3 35 61
Emsbach Peter, Rübenacher Str. 5-6	2 50 61
Engels Jörg Dr.med., Moselring 3	3 24 31
Fendel Matthias Dr.med., Hohenzollernstr. 85b	3 50 41
Gerner Horst, Keller Maria Theresia Dr.med., Maasberg Michael Dr.med., Schmitz Marion, Koblenzer Str. 115-155	9 52 39 77
Goronyz Ralf, Koch Thomas Dres.med., Emser Str. 277	7 32 18
Götz Christa Dr.med., Knipper Kathrin, Brenderweg 26	8 18 55

Grinzoff & Keller, Hohenfelder Str. 19	3 42 46
Gross Michael Dr.med., Markenbildchenweg 17-19	13 38 79 90
Haeffner Peter, Weyrich Stephan Dres.med., Hohenfelder Str. 7-9	1 21 34
Herold Christian, Pinto Daniela Dr.med., Wenkow Josef, Rübenacher Str. 32	20 16 00
Hohn Horst Dr.med., Markenbildchenweg 30	1 85 53
Holler Kristina, Johannes-Müller-Str. 7	1 37 18 90
Hütt Thomas, Kessel-Hütt Brigitte Dres.med., Hohenfelder Str. 31	3 76 33
Keuser Roger, Hermesdorf Gerd, Hack Stefan Dres.med., Löhrrondell 5	3 48 76
Kienle Karlheinz Dr.med., Zimmer Andreas, Charlottenstr. 55	97 27 10
Kröll Heinz-Peter, Hambach Ulf Dres.med., Markenbildchenweg 6	3 31 68
Kroukis Wilhelm Dr.med., Plankenweg 5	8 60 37
Krüger Dieter Dr.med., Emser Str. 140	7 33 03
Kubelka Dagmar, Hohenfelder Straße 7-9	91 56 80
Kuller Gabriele, Schnepfer Georg Dres.med., Hohenfelder Str. 22	92 17 80
Leitsch Jürgen, Steinkönig Andrea Dres.med., Trierer Str. 1a	9 83 38 90
Lütke Albin, Benner Udo, Dommermuth Jens Dres.med., Hohenfelder Str. 20	1 41 43
Mai Matthias, Streeck Kristina Dres.med., Ferdinand-Sauerbruch-Str. 30	40 49 50
Morgenstern Tilo, Kurp Gregor, Fischer Frank Dres.med., Kurfürstenstr. 70-72	1 33 91 80
Müller Ralf, Planstr. 17	4 21 81
Namdar Sabah, Moselweißer Str. 29	4 35 35
Praxisklinik für Hämatologie und Onkologie, Neversstr. 5	30 49 30
Schmidt Olaf, Lobo-Becker Michèle, Apine Anna Dres.med., Emil-Schüller-Str. 29	29 67 58 50
Schmitt Werner Dr.med., Aachener Str. 96	2 40 33
Schüller-Münzel Christiane Dr.med., Casinostr. 48-54	3 41 39
Weber-Bartz-Papendieck, Brenderweg 26	8 19 88
Weisse Mathias Dr.med., Gothaer Str. 5	5 20 22
Wichterich Klaus, Freytag Bernd Dres.med., Emil-Schüller-Str. 29	1 84 41

Bassenheim (0 26 25)

Klinghuber Anja, Mayener Str. 10	2 28
--	------

Bendorf (0 26 22)

Breuer Dr.med., Zinkeisen-Breuer, Bahnhofstr. 1	50 11
Nick Gernot Sanitätsrat Dr. med., Nick Christian Dr. med., Hauptstr. 46	23 30
Stuhlträger-Fatehpour Ute Dr.med., Isenburger Str. 15	(0 26 01) 91 20 88

Lahnstein (0 26 21)

IGP Lahnstein, Brückenstr. 32-34	46 80
Kempf Thomas Dr.med., Theisen Iris, Bahnhofstr. 46	92 18 20
Kremer-König Julis Dr.med., Adolfstr. 11	48 08
Lutterbeck Edelbert Dr.med., Frühmesserstr. 11	4 00 55
Weber Dirk, Frühmesserstr. 22	5 03 18

Sankt Sebastian (02 61)

Limburg Juliane Dr. med., Hauptstr. 1-5	9 82 89 80
---	------------

Vallendar (02 61)

Mees-Kröll I., Kröll H.-P., Schöberl Th., Hambach U. Dres, D'Esterstr. 11	6 20 74
--	---------

Zu Fuß zur Schule und in den Kindergarten gehen

Es ist doch eigentlich praktisch, wenn der Vater oder die Mutter auf dem Weg zur Arbeit die Kinder ins Auto einsteigen lassen, um sie eben mit zur Schule oder in den Kindergarten zu nehmen. Schließlich kann man dann ganz sicher sein, dass sie auch gut ankommen. Trotzdem rät die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. von diesem Bring- und Holservice ab und plädiert dafür, Kinder zu Fuß gehen zu lassen. Und zwar sowohl in den Kindergarten als auch in die Schule.

Dies hat wichtige Vorteile für die Kinder, und zwar in mehrerer Hinsicht. Es tut ihrer Gesundheit und ihren Denkleistungen gut. Es begünstigt ihre Entwicklung. Und es ist auch noch gut für die Umwelt. Schauen wir uns die Vorteile doch einmal der Reihe nach an:



Gut für Kopf und Körper

Das Zu-Fuß-gehen bestärkt den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder. Kinder bewegen sich gerne. Das hält sie fit und gesund. In der Schule müssen sie noch lange genug still sitzen.

Weiterhin fördert der Fußweg die allgemeine Durchblutung und das stärkt die Lernfähigkeit der Kleinen. Kinder, die zu Fuß zur Schule gehen, bringen deutlich bessere Denkleistungen. Sie sind auch den ganzen Tag über kreativer und agiler, und haben bessere Laune, zeigte eine Studie aus Großbritannien.

Jeden Morgen und jeden Mittag draußen zu sein – da kommen die Kinder auch mit jeder Witterung und Jahreszeit in Berührung. Denn das bedeutet eine Art Klimatherapie. Und diese schützt sie davor, später einmal wetterfällig zu werden, wissen Medizin-Meteorologen.

Gut für die Entwicklung

Die Wege rund um die Schule sind im Allgemeinen gut gesichert durch Fußgängerampeln und Schülerlotsen. Das bedeutet, dass sich die Kinder relativ sicher an den Straßenverkehr gewöhnen können. Dies baut einem späteren leichtsinnigen Verhalten auf der Straße vor. Sie als Eltern sollten natürlich mit ihren Kindern den Schulweg immer wieder trainieren und ihn vertraut machen und die Kinder auf mögliche Gefahren hinwei-

sen. Ist Ihr Kind noch im Kindergarten, ist es zu früh, es alleine auf die Straße zu lassen. Aber auch an Ihrer Hand lernt das Kind, an roten Ampeln zu warten oder auch, nicht einfach auf die Straße oder den Fahrradweg zu laufen. So stärken Sie durch den Fußweg schon frühzeitig die Sicherheit der Kinder im Straßenverkehr.

Natürlich werden die Kinder gelegentlich jammern, dass sie nicht zu Fuß gehen wollen. Vor allem, wenn sie sehen, dass andere Kinder regelmäßig gefahren werden. Im Kindergarten können Sie den Weg versüßen, indem Sie sich auf dem Fußweg bewusst Zeit nehmen für Gespräche über Gott und die Welt und über Beobachtungen am Wegesrand. In der Schulzeit wird Ihr Kind auf dem Weg auf Klassenkameraden treffen. Dies ist für sie häufig der einzige Zeitraum des Tages, in dem sie ohne Beobachtung durch Erwachsene sind. Auch das sind notwendige Erfahrungen auf dem Weg zum Großwerden.

Und übrigens: Kinder bilden auf dem Schulweg auch ihre Wahrnehmungsfähigkeiten aus. Sie sehen Neues, müssen es verarbeiten. Das schult ihr räumliches Vorstellungsvermögen. Sie lernen auch, Entfernung, Zeit und Geschwindigkeit wahrzunehmen. Wenn sie hingegen vom vertrauten Zuhause ins Auto gesetzt werden und von dort aus in den Klassenraum, verschenken Sie viele Möglichkeiten, in denen Ihr Kind seine Sinne schulen und ausbilden kann.

Gut für die Umwelt

Sie haben jetzt viele gute Gründe gehört, warum Sie Ihrem Kind in Wahrheit einen Gefallen tun, wenn Sie es zu Fuß gehen lassen. Und nebenbei wird auch noch die Umwelt geschont. Die Umweltbelastungen von kurzen Stadt-Autofahrten sind erheblich. Bei einem Schulweg von 2 Kilometern Länge, der an 200 Schultagen mit dem Auto zurückgelegt wird, werden pro Pkw ca. 160 Kilogramm Kohlendioxid (CO₂) in die Luft geblasen.

Bewegung tut allen gut

Und nicht zuletzt: Regelmäßige Bewegung tut allen gut – ob Groß oder Klein - und ist gesund! Vom gemeinsamen, zu Fuß zurückgelegten Schul- oder Kindergartenweg profitieren auch die Eltern. Denn Bewegung unterstützt das körperliche und seelische Wohlbefinden, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verlangsamt den biologischen Alterungsprozess. Und schon mit kleinen und simplen Verhaltensänderungen, wie kleine Besorgungen zu Fuß erledigen oder die Rolltreppe links liegen lassen und so oft wie möglich die Treppe nehmen, ist es möglich, mehr Bewegung in den Lebensalltag zu integrieren.

Viele weitere Tipps zu mehr Bewegung im Alltag erfahren Sie auf der Homepage der Bewegungskampagne <https://www.lzg-rlp.de/de/kampagne-ich-bewege-mich-mir-geht-es-gut.html>

Weitersburg (0 26 22)

Nick Gernot Sanitätsrat Dr. med., Nick Christian Dr. med.,
Hauptstr. 46 23 30

Kardiologie*

Koblenz (02 61)

Auge Dietrich Dr.med., Löhr-Center 3 80 61
Haeffner Peter, Weyrich Stephan Dres.med.,
Hohenfelder Str. 7-9 1 21 34
Hambach Ulf Dr.med., Markenbildchenweg 6 3 31 68
Wichterich Klaus, Freytag Bernd Dres.med.,
Emil-Schüller-Str. 29 1 84 41

Lahnstein (0 26 21)

IGP Lahnstein, Brückenstr. 32-34 46 80

Vallendar (02 61)

Mees-Kröll I., Kröll H.-P., Schöberl Th., Hambach U. Dres.,
D'Esterstr. 11 6 20 74

Kinderkardiologie*

Koblenz (02 61)

Hamdan Hamed Dr.med., Schloßstr. 17 3 10 13

Kinderorthopädie*

Koblenz (02 61)

Brüderhaus Koblenz, Kardinal-Krementsz-Str. 1-5 1 70 35
Koch Stephan Dr.med., Hohenfelder Str. 3 1 27 30

Kinder- und Jugendmedizin

Koblenz (02 61)

Ellebrecht Michael, Löhrstr. 66c 3 13 75
Hoffecker Andrea, Bassek Illa Dres.med.,
Kurfürstenstr. 80 3 75 11

Kinderärzte am Schloß

Dr. med. Hamed Hamdan und Kollegen

Kinderärzte / Kinderkardiologe 3 10 13
Dr. med. Malte Neuß 1 45 99
Clara Arboleda 1 40 91

■ **Schloßstr. 17**
www.dr-Hamdan.de

Leonhardt Frank Dr.med., Friedrich-Ebert-Ring 36 1 86 61
Paul Michael, Hecker Uta Dres.med.,
Karl-Härle-Str. 25 57 99 70
Peres Thomas, Siegmund Elisabeth Dres.med.,
Stegemannstr. 33-41 1 40 30
Schlaudt, Schwenger, Ruess, Morbach Dres.med.,
Bahnhofstr. 37 1 70 91

Bendorf (0 26 22)

Tiben Sadek, Bachstr. 4 40 55

Lahnstein (0 26 21)

Lübke Susanne Dr.med., Gutenbergstr. 2a 26 75

Sankt Sebastian (02 61)

Al Meky Ali, Hauptstr. 5 98 89 96 72

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Koblenz (02 61)

Brockmann Guido Dipl.-Päd., Gulisastr. 7 5 79 29 95
Ebenig Annette Dipl.-Soz.arb., Dieter Dipl.-Soz.päd.,
Schloßstr. 8 97 37 77 37
Hillen Christine Dipl.-Psych., Rheinstr. 34 5 79 63 82
Hundelshausen Alexandra Dipl.-Psych., Schloßstr. 4 97 37 55 77
Jäschke Gerd Dipl.-Heilpäd., Am Plan 13 1 33 75 74
Kracht-Neideck Johannes, Entenpfuhl 37 9 14 44 27
Mahler Hildegard Dipl.-Psych., Sonneneck 9 7 38 05
Schiffer Daniel Dipl.-Päd., Markenbildchenweg 34 39 45 48 22
Schulz Klaus-Dieter Dipl.-Psych., Hohenzollernstr. 27 1 33 70 75
Walbeck Clara Dipl.-Päd., Kurfürstenstr. 9 1 33 95 95
Ziebart-Schleicher Brunhilde Dipl.-Päd., Casinostr. 45 9 14 63 90

Bendorf (0 26 22)

Koch Susanne Dipl.-Soz.päd. (FH),
Hinter Lenchens Haus 11 9 22 32 97
Zemke Brigitte Dipl.-Soz.päd. (FH),
Hinter Lenchens Haus 11 9 08 68 32

Lahnstein (0 26 21)

Schneider Irene Dipl.-Psych., Hirschsprung 22 92 22 83

Kinesio-Taping

Koblenz (02 61)

Steinkamp Peter Dr.med., Aachener Str. 96 2 40 33

Vallendar (02 61)

Goldscheid Hans-Peter Dr. med., Rheinstr. 103 6 30 97

Laboratoriumsmedizin

Koblenz (02 61)

MVZ für Laboratoriumsmedizin und Mikrobiologie Koblenz-Mittelrhein,
Viktoriastr. 35-39 30 40 50

Lahnstein (0 26 21)

Kuhlmann Wolf D. Prof.Dr.med., Otto-Wels-Str. 4 6 28 90 71

Lasertherapie*

Koblenz (02 61)

Saal, Hellwig, Schmitz, Hagemann Dres., Löhrrendell 5 29 35 90
Seyda Dirk Dr.med., Tent Sören, Laue Dirk Dr.med.M.Sc.,
Rübenacher Str. 32 20 16 00

Lahnstein (0 26 21)

Hintze Ulrich, Globisch Achim Dres.med., Adolfstr. 35 55 55

Vallendar (02 61)

Goldscheid Hans-Peter Dr. med., Rheinstr. 103 6 30 97

Magnetresonanztomographie*

Koblenz (02 61)

**Radiologisches Institut Hohenzollernstraße,
Hohenzollernstr. 64 30 46 00**




■ Radiologisches Institut Koblenz Hohenzollernstraße
Dres. med. J. Schenk, T. Schiller, J.-A. Nickel, M. Jost, F. Müller, A. Hentsch
Hohenzollernstraße 64 - 56068 Koblenz - Tel. 0261-30460-0

■ Praxis für Strahlentherapie am Kemperhof
Dr. med. A. Schendera - Koblenzer Straße 163 - 56073 Koblenz - Tel. 0261-29610-0

■ Radiologische Privatpraxis am Krankenhaus Selters
Dres. med. J.-A. Nickel, A. Hentsch, M. Jost
Waldstraße 5 - 56242 Selters - Tel. 02626-762-1129

www.radiologie-koblenz.de - info@radiologie-koblenz.de

Lahnstein (0 26 21)

Radiologisches Zentrum Lahnstein, Südallee 19-21 18 73-0
siehe auch Anzeige unter „Computertomographie“

Mammadiagnostik*

Koblenz (02 61)

**Radiologisches Institut Hohenzollernstraße,
Hohenzollernstr. 64 30 46 00**




■ Radiologisches Institut Koblenz Hohenzollernstraße
Dres. med. J. Schenk, T. Schiller, J.-A. Nickel, M. Jost, F. Müller, A. Hentsch
Hohenzollernstraße 64 - 56068 Koblenz - Tel. 0261-30460-0

■ Praxis für Strahlentherapie am Kemperhof
Dr. med. A. Schendera - Koblenzer Straße 163 - 56073 Koblenz - Tel. 0261-29610-0

■ Radiologische Privatpraxis am Krankenhaus Selters
Dres. med. J.-A. Nickel, A. Hentsch, M. Jost
Waldstraße 5 - 56242 Selters - Tel. 02626-762-1129

www.radiologie-koblenz.de - info@radiologie-koblenz.de

Radiologisches Institut Dr. von Essen, Emil-Schüller-Str. 33 13 00 00

Manuelle Medizin

Koblenz (02 61)

Engelmann Jürgen, Viktoriastr. 4 1 86 56
Trog Andreas, Pfarrer-Kraus-Str. 52 6 18 69

Vallendar (02 61)

Geilgens Armin Dr. med., Goethestr. 4 96 29 18 25
Goldscheid Hans-Peter Dr. med., Rheinstr. 103 6 30 97

Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie (Oralchirurgie)

Koblenz (02 61)

Göttfert Holger Dr.med.Dr.med.dent.,
Wenghoefer Matthias PD Dr.med.Dr.med.dent.,
Neversstr. 7 3 60 86
Kah Robert Dr.med.Dr.med.dent., Bahnhofplatz 6 32 57 40
Lieberum Reinhard Dr.med. Dr.med.dent., Löhstr. 64a 3 55 57

Lahnstein (0 26 21)

Wolf Stephan Dr.med.Dr.,med.dent., Brückenstr. 13 92 63 40

Naturheilverfahren

Koblenz (02 61)

Boldt Martin, Mainzer Str. 19 1 33 55 84
Emsbach Peter, Rübenacher Str. 5-6 2 50 61
Fendel Antje Dr.med., Hohenzollernstr. 85b 3 50 41
Götz Christa Dr.med., Brenderweg 26 8 18 55
Helling Dieter Dr.med., Casinostr. 46 3 23 23
Matthiolus Rainer, Firmungstr. 5 9 88 48 70
Müller Ferdinand Dipl.-Biol., Lüderitzstr. 47 7 62 42
Piesbergen Britta, Firmungstr. 40 9 11 44 91
Radermacher Peter Dr.med., Markenbildchenweg 6 1 22 01
Rapp Elke Dr.med., Mehlgasse 20 1 40 99
Trog Andreas, Pfarrer-Kraus-Str. 52 6 18 69

Bendorf (0 26 22)

Elsner Henning Dr.med., Isenburger Str. 15 (0 26 01) 91 20 87
Euler Matthias Dr.med., Schloßstr. 3 33 58
Nick Christian Dr.med., Bachstr. 42 23 30
Olbertz Ute, Koblenz-Olper-Str. 80 92 28 40
Stuhlträger-Fatehpour Ute Dr.med.,
Isenburger Str. 15 (0 26 01) 91 20 88

Lahnstein (0 26 21)

Lübke Susanne Dr.med., Gutenbergstr. 2a 26 75
Schwarz Alfred Dr.med., Johannesstr. 39 23 94

Sankt Sebastian (02 61)

Czakert Irene Dr. med., Hauptstr. 1-5 9 82 89 80

Vallendar (02 61)

Faber Karl-Heinz Dr. med., Löhstr. 30 96 37 12 37
Mathan Roland Dr. med.,
Höhrer Str. 34 9 62 33 50
Geilgens Armin Dr. med., Goethestr. 4 96 29 18 25
Göbel Sigrid Dr. med., Goethestr. 4 96 29 18 26

Weitersburg (0 26 22)

Nick Christian Dr. med., Hauptstr. 46 23 30

Nephrologie (Praxisdialyse)*

Koblenz (02 61)

Mai Matthias, Streeck Kristina Dres.med.,
Ferdinand-Sauerbruch-Str. 30 40 49 50

Morgenstern Tilo, Kurp Gregor, Fischer Frank Dres.med.,
Kurfürstenstr. 70-72 1 33 91 80

Nervenheilkunde*

Koblenz (02 61)

Barnikel Uwe Dr.med., Kemmertstraße 1 96 39 63 89

Beeretz Jürgen Dr.med., Hohenzollernstr. 11 1 40 15

Böer Andreas Dr.med., Hohenzollernstr. 64 3 66 99

Kügelgen Bernhard Dr.med., Neversstr. 7-11 30 33 00

Logemann Norbert Dr.med., Löhrstr. 139 1 56 71

Steinert Dirk Dr.med., Firmungstr. 5 9 88 48 70

Symank Jan, Markenbildchenweg 6 1 69 93

Lahnstein (0 26 21)

Lippert Gerhard, Gutenbergstr. 2a 5 08 44

Pavel Ingo, Gutenbergstr. 2a 5 08 44

Neurochirurgie*

Koblenz (02 61)

DRK MVZ Neuwied, Zweigpraxis Koblenz,
Hohenzollernstr. 64 91 46 89 68

Kilian Francis Dr.med., Reyes Garcia Ruth,
Kardinal-Krementsz-Str. 1-5 4 96 64 57

MVZ Mittelrhein, Johannes-Müller-Str. 7 1 37 18 06

Schott Werner Dr.med., Pastor-Klein-Str. 9 3 23 99

Bendorf (0 26 22)

Richter Walter Dr.med., Margaretha-Flesch-Platz 1,7 08-44 74/45 91

Neurologie

Koblenz (02 61)

Barnikel Uwe Dr.med., Kemmertstraße 1 96 39 63 89

Bereetz Jürgen Dr. med., Hohenzollernstr. 11 1 40 15

Böer Andreas Dr.med., Hohenzollernstr. 64 3 66 99

conMedico MVZ gGmbH

Dr. med. Eva Röhm,
Fachärztin für Neurologie
Dr. med. Hans-Rüdiger Merkel,
Facharzt für Psychiatrie / Psychotherapie
Hohenzollernstr. 11, 56068 Koblenz (02 61) 1 40 15
Fax: 3 32 03 • E-Mail: koblenz@conmedico.de

Kügelgen Bernhard Dr.med., Neversstr. 7-11 30 33 00

Logemann Norbert Dr.med., Löhrstr. 139 1 56 71

Schoch Beate PD Dr.med., Johannes-Müller-Str. 7 1 37 18 06

Steinert Dirk Dr.med., Firmungstr. 5 9 88 48 70

Symank Jan, Markenbildchenweg 6 1 69 93

Lahnstein (0 26 21)

Lippert Gerhard, Gutenbergstr. 2a 5 08 44

Vallendar (02 61)

Wöll Thomas Dr. med., Heerstr. 59 6 26 46

Nuklearmedizin

Koblenz (02 61)

Grimm-Riepe Claudia, Johannes-Müller-Str. 7 1 37 12 11

**Radiologisches Institut Hohenzollernstraße,
Hohenzollernstr. 64 30 46 00**

RADIOLOGISCHES INSTITUT HOHENZOLLERNSTRASSE
PRAXIS FÜR STRAHLENTHERAPIE AM KEMPERHOF



- Radiologisches Institut Koblenz Hohenzollernstraße
Dres. med. J. Schenk, T. Schiller, J.-A. Nickel, M. Jost, F. Müller, A. Hentsch
Hohenzollernstraße 64 - 56068 Koblenz - Tel. 0261-30460-0
- Praxis für Strahlentherapie am Kemperhof
Dr. med. A. Schendera - Koblenzer Straße 163 - 56073 Koblenz - Tel. 0261-29610-0
- Radiologische Privatpraxis am Krankenhaus Selters
Dres. med. J.-A. Nickel, A. Hentsch, M. Jost
Waldstraße 5 - 56242 Selters - Tel. 02626-762-1129

www.radiologie-koblenz.de - info@radiologie-koblenz.de

Radiologisches Institut Dr. von Essen, Emil-Schüller-Str. 33 13 00 00

Lahnstein (0 26 21)

Radiologisches Zentrum Lahnstein, Südallee 19-21 18 73-0
siehe auch Anzeige unter „Computertomographie“

Orthopädie

Koblenz (02 61)

Baumgaertel Friedrich Prof.Dr.med., Neversstr. 7 97 37 83 18



**Orthopädie
Unfallchirurgie** **Privatpraxis für operative Orthopädie und
Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie
Prof. Dr. med. Friedrich Baumgaertel**

- Orthopädische Chirurgie von degenerativen Arthrosen der Gelenke
- Minimal invasive Hüft- und Knieendoprothetik
- Gelenkerhaltende Operationen der großen Gelenke Schulter, Hüfte, Knie
- Fußchirurgie
- Unfallchirurgie und Korrekturen von Unfallfolgen
- Arthroskopische Chirurgie und Sportverletzungen
- Begutachtungen, Zweitmeinungen, Telemedizin

**Neversstr. 7 · 56068 Koblenz
Tel. 0261 9737 8318 · Fax 0261 9737 8319
www.ou-baumgaertel.de
Termine nach Vereinbarung
Parkmöglichkeiten Bahnhof Tiefgarage**

Berwanger Achim Dr.med., Löhrstr. 125 3 62 47

Brüderhaus Koblenz, Kardinal-Krementsz-Str. 1-5 1 70 35

Chlebusch Ralf Georg Dr.med., Firmungstr. 5 9 88 48 70

Dyck Andreas, Kingler Renate Dres.med.,
Südallee 2 1 89 01

Engelmann Jürgen, Viktoriastr. 4 1 86 56

Greive Jörg, Nocker Sebastian Dres.med.,
Görgenstr. 14-16 3 12 13

Hammer Dietrich Dr.med., Görgenstr. 14-16 3 71 80

No risk, no fun?!

(Extrem-)Sportarten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

„Bei uns findet Ihr alles für Euren Lebenstraum! Seid Ihr bereit für das große Abenteuer?“ So oder so ähnlich werben Extremsportanbieter in ihren Katalogen und Internetseiten. Immer mehr Jugendliche wollen diese Angebote auch einmal ausprobieren. Vielleicht sind sie sogar schon süchtig nach den „grenzenlosen Erfahrungen“, die zum Beispiel zusammen mit dem Canyoning versprochen werden. Hier folgen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem Wildwasserkanu den Läufen von extremen Wildwasserbächen durch Schluchten und über Wasserfälle. Andere „Adrenalin-Junkies“ bevorzugen das „Sky Surfing“. Sie lassen sich mit einem Snowboard an den Füßen und einem Fallschirmrucksack aus dem Hubschrauber fallen.

Ein anderes Extrem ist die übermäßige Belastung beim Sport. Also nicht nur Marathon laufen, sondern auch nach 50 Kilometern nicht aufhören können. Oder beim Bergsteigen eine Zweitagestour an einem Tag machen. Eine übermäßig anstrengende und gleichzeitig nervenkitzelnde Sportart ist das Freeclimbing, bei dem man zwar mit Sicherheitsseil aber ohne weitere Hilfsmittel extreme Abhänge, Steilwände und Felsmassive überwindet.

Was treibt Jugendliche dazu, aus Sport Extremsport zu machen? Wie gehen Sie damit um, wenn Ihr eigenes Kind solche „Sportarten“ betreibt? Was können Sie als Sportlehrerinnen und Sportlehrer oder Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter Ihren Schützlingen empfehlen? Und schließlich, worin liegen die heilsamen Wirkungen des Sports?

Viele Menschen die Sport machen, normal joggen oder sogar Touren-Radfahrer, berichten von einem Moment, in dem es „Klick“ macht und sie sich trotz der Anstrengung wie beflügelt fühlen. In diesem Moment - so die Theorie - werden zusätzliche Hormone wie das körpereigene Opiat Endorphin und die so genannten Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt. Auch die Konzentration von Serotonin, einem anderen Gefühlshormon, steigt bei körperlicher Beanspruchung. Es stellt sich dadurch eine berauschte Hochstimmung ein. Wer regelmäßig Ausdauersport macht, wird richtig süchtig nach diesem Hormoncocktail.

Im Prinzip ähnlich aber extremer ist es bei den Risikosportarten. In dem Moment, in dem man auf der Brücke steht und nur mit einem Seil gesichert in den Abgrund springt, haben auch geübte Bungee-Springer Angst. Doch während man in die Tiefe stürzt, wird der Körper mit Glücksgefühlen überflutet. Diese halten den ganzen Tag an. Bungee-Jumper beschreiben es als ein Highgefühl, so als ob man unter Drogen steht. Der Rausch des Risikos. Nach dem Sprung stellt sich totale Entspannung ein. „Das Glücksgefühl zusammen mit der Entspannung, das baut Dich auf und macht Dich stark für alles weitere“, sagen Sportlerinnen und Sportler. Eine weitere Motivation ist das stolze Gefühl, etwas besonderes gemacht zu haben. Dies stärkt das

Selbstwertgefühl.

Sie können Kinder sicherlich nicht immer davon abbringen, sich auch in gefährlichen Situationen zu erproben. Jugendliche befinden sich irgendwann in der Zeit des Aufbruchs, in der sie ihre Grenzen kennen lernen müssen. Erfolgserlebnisse brauchen sie in dieser Zeit auch für ihr noch nicht ausgeprägtes Selbstbewusstsein. Oft kommt ein gewisser Gruppenzwang dazu, dem man sich nicht entziehen will.



Sie können aber versuchen, das Risiko zu vermindern. Dazu müssen Sie ins Gespräch mit Ihren Kindern oder Schützlingen kommen. Als erste Regel bei solchen Gesprächen raten wir Ihnen, die Bedürfnisse der Jugendlichen nach diesen „Adrenalin-Kicks“ ernst zu nehmen. Denn die Faszination, die davon ausgeht, ist immerhin so stark, dass man dafür Gesundheit und Leben aufs Spiel setzt. Aber versuchen Sie, Ihre Kinder oder Schützlinge zu Vorbereitungskursen und richtiger Anleitung zu motivieren. Keine Autofahrerin und kein Autofahrer wird ohne Training auf die Formel-1-Rennbahn zugelassen, nur weil er den Führerschein hat. So ist auch beim Drachenfliegen oder Freeclimbing ein Trainings- oder Einweisungskurs wichtig. Beim Inline-Skating sollten Sie Ihren ganzen Einfluss geltend machen, damit Kinder Protektoren und Schutzhelm tragen, und dass sie einen Kurs belegen, in dem sie das Bremsen und das Stürzen üben.

Prinzipiell sind sowohl Grenzerfahrungen als auch Sport für die Entwicklung von Heranwachsenden wichtig. Sport fördert den körperlichen Aufbau und das seelische Wohlbefinden. Er beugt chronischen Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes oder Bluthochdruck vor. Oder wie der bekannte Kölner Immunbiologe Gerd Uhlenbruck sagt: „Sport ist Mord - an vielen Krankheiten!“. Darüber hinaus fühlen sich Sportlerinnen und Sportler eher in ihrem Körper zuhause und mit ihrer Figur im Einklang.

Haunschild Martin Dr.med., Kardinal-Krementsz-Str. 1-5	4 96 62 71
Johanny Stephan Dr.med., Görngenstr. 14-16	3 23 64
Koch Stephan Dr.med., Hohenfelder Str. 3	1 27 30
Ruetz Axel Dr.med., Kardinal-Krementsz-Str. 1-5	1 70 35
Seyda Dirk Dr.med., Tent Sören, Laue Dirk Dr.med.M.Sc., Rübenacher Str. 32	20 16 00

Bendorf (0 26 22)

Dücker Markus Dr.med., Margaretha-Flesch-Platz 1	70 80
--	-------

Lahnstein (0 26 21)

Altawili Abdul, Erlinghagen Klaus Dres., Adolfstr. 36	26 83
Dömling C. Dietmar, Scholz Steffen, Ostallee 3b	6 29 30 00
Köhler Arnd, Ostallee 3	17 10

Vallendar (02 61)

Goldscheid Hans-Peter Dr. med., Rheinstr. 103	6 30 97
---	---------

Pathologie

Koblenz (02 61)

Pathologisches Institut Koblenz, Franz-Weis-Str. 13	94 77 70
---	----------

Phlebologie

Koblenz (02 61)

Großmann Bernd Dr.med., Emil-Schüller-Str. 29	97 37 33 50
Kubelka Dagmar, Bahrami Behrooz Dr. (IR), Hohenfelder Straße 7-9	91 56 80
Schneider-Kaessner Christhild Dr.med., Hohenfelder Str. 17	9 73 88 70
Weber Roland Dr.med., Bahnhofstr. 37	3 85 22

Bendorf (0 26 22)

Chirurgisches Centrum Mittelrhein, Bahnhofstr. 1	78 44
--	-------

Lahnstein (0 26 21)

Hintze Ulrich, Globisch Achim Dres.med., Adolfstr. 35	55 55
---	-------

Pneumologie*

Koblenz (02 61)

Auge Dietrich Dr.med., Löhr-Center	3 80 61
Betz Virginia Dr.med., Obertal 35	7 25 00
Schaeben, Schmidt, Lobo-Becker, Apine, Emil-Schüller-Str. 29	29 67 58 50

Polygraphie und Schlafapnoe

Bendorf (0 26 22)

Talanow Ditmar Dr.med., Zimmer Andreas, Untere Vallendarer Str. 26-30	33 80
--	-------

Lahnstein (0 26 21)

IGP Lahnstein, Brückenstr. 32-34	46 80
Padberg Frank Dr.med., Gutenbergstr. 2a	26 78

Präventionsmedizin

Koblenz (02 61)

Trog Andreas, Pfarrer-Kraus-Str. 52	6 18 69
Zell Gabriele Dr.med. Dipl.-Psych., Rheinzollstr. 4	1 33 66 85
siehe Anzeige Seite 24	

Privatpraxen

Koblenz (02 61)

Baumgaertel Friedrich Prof. Dr. med.
 Privatpraxis für operative Orthopädie und Unfallchirurgie
 ■ **Neversstr. 7** **97 37 83 18**
 Telefax 9737 8319
 www.ou-baumgaertel.de
 siehe auch Anzeige unter „Orthopädie“

Proktologie

Koblenz (02 61)

Grinzoff Dirk, Hohenfelder Str. 19	3 42 46
Hasse Christian Prof. Dr. med., Bahnhofstr. 24-26	30 49 10
Lütke Albin Dr.med., Hohenfelder Str. 20	1 41 43

Orthopädie, operative*

Koblenz (02 61)

Baumgaertel Friedrich Prof. Dr. med.
 Privatpraxis für operative Orthopädie und Unfallchirurgie
 ■ **Neversstr. 7** **97 37 83 18**
 Telefax 9737 8319
 www.ou-baumgaertel.de
 siehe auch Anzeige unter „Orthopädie“

Dyck Andreas, Kingler Renate Dres.med., Südallee 2	1 89 01
Engelmann Jürgen, Viktoriastr. 4	1 86 56
Koch Stephan Dr.med., Hohenfelder Str. 3	1 27 30
Seyda Dirk Dr.med., Tent Sören, Laue Dirk Dr.med.M.Sc., Rübenacher Str. 32	20 16 00

Osteopathie*

Koblenz (02 61)

Hannes, Schirmbeck, Sasse, Dieterle, Oberweiher 4	96 39 66 39
---	-------------

Vallendar (02 61)

Geilgens Armin Dr. med., Goethestr. 4	96 29 18 25
---	-------------

Palliativmedizin/Sterbebegleitung

Koblenz (02 61)

Palliativnetz Koblenz e.V., Oberweiher 4	96 39 66 66
Palliativstützpunkt Koblenz - Neuwied - Mittelrhein - Hunsrück, Oberweiher 4	96 39 66 99

Bendorf (0 26 22)

Ökumenische Sozialstation Bendorf-Vallendar, Entengasse 9	1 37 45
--	---------

Lahnstein (0 26 21)

IGP Lahnstein, Brückenstr. 32-34	46 80
--	-------

Vallendar (02 61)

Mees-Kröll I., Kröll H.-P., Schöberl Th., Hambach U. Dres., D'Esterstr. 11	6 20 74
Mengen Thomas Dr. med., Wilgeshohl 3a	9 21 39 70

Medizinisch-Psychologisches Präventionszentrum RHEINKULTUR

Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.

Johann Wolfgang von Goethe

Können wir uns den Traum der Menschheit vom ewigen Jungbrunnen erfüllen? Können wir Langlebigkeit, Verjüngung, ewige Schönheit, Glück, Zufriedenheit, Gesundheit und Vitalität verwirklichen? Wir haben heute das Potenzial für ein langes Leben in guter Gesundheit, mit Lebensfreude und -qualität. Wie können wir das erhalten?



Die Präventionsmedizin liefert überzeugende Antworten: die engagierte und lustvolle Verwirklichung eines gesunden Lebensstils: Lebensfreude, Spass an der Arbeit, Einbettung in einen liebevoll unterstützenden Familien- und Freundeskreis, spannende und ausgleichende Hobbies und Interessen, Werte und Wichtigkeiten, wertvolle Ernährung, vielseitige Bewegung und ausgleichende Entspannung, kurz: gute Nahrung für Körper, Seele und Geist. Das wissen wir inzwischen alle, doch wie schwer fällt unter den Herausforderungen des Alltags die Umsetzung. Müde und erschöpft werden wir mit Mühe gerade dem gerecht, was das Leben uns täglich abverlangt. Und doch gibt es kein grösseres Glück und keine stärkere Befriedigung, als es immer wieder zu schaffen, mit sich im Lot zu sein, im Vollbesitz der seelischen, körperlichen und geistigen Kräfte, in jedem Lebensalter den möglichen Bestzustand zu kennen und immer wieder herstellen zu können, am besten auch noch mit Spass und Freude. Gesundheit muss Spass machen. Zusätzliche Belastungen, neuer Druck und ein ständig schlechtes Gewissen helfen da nicht weiter. Doch wie kann es dann gelingen?

In unserem Präventionszentrum für Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude bieten wir Intensivkonzepte, Schnupperkurse, Thementage und -wochen, in denen Sie nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden der Präventionsmedizin spielerisch, mit Spass, Freude und qualifizierter, individueller Anleitung, alles für die Gesundheit von Seele, Körper und Geist tun können: z. B. Lebensgewohnheiten ändern, Ihr Immunsystem stärken, Gewicht reduzieren, den Stress bewältigen, Ihre Beziehung beleben, die Wechseljahre

als Chance nutzen, wieder in Bewegung kommen, Krisen als Neustart bewältigen und in jedem Alter und jeder Lebenslage wieder das best Mögliche aus sich machen. Dazu bieten die Experten des Zentrums in spannenden, beschwingten, erfüllenden und genussvollen Intensivwochen Kombinationen der effektivsten, gesundheitsfördernden Behandlungsangebote der Ganzheitsmedizin verschiedener Kulturen wie gesunde, genussvolle Ernährung, moderate, lustvolle Bewegung (u.a. Tanz), Entspannungstechniken verschiedener Kulturen, eingebettet in individuelle, fachlich qualifizierte Beratung zur vollen Entfaltung der eigenen Persönlichkeit, zur Entwicklung von Flow und Befriedigung in allen Lebensbereichen. Tanz gehört dabei zu den vielseitigsten, beliebtesten Präventionssportarten, führt zu hoher Beweglichkeit, Lebensfreude, Begegnung und Training der Koordination zur Demenzprophylaxe. Er ist wichtiger Baustein unseres Konzeptes.

Experten unseres Zentrums sind: Präventionsmediziner, Physiotherapeuten, qualifizierte und erfahrene Yoga- und Pilateslehrer, Entspannungstherapeutinnen, Ernährungsfachleute, Genuss-therapeuten, Sporttrainer, Masseur, Schönheitsexpertinnen, Businesscoaches, Tanzlehrer.

Das aktuelle, ständig wechselnde Programm der Intensivwochen, Termine und Preise erfragen Sie bitte telefonisch oder per e mail. Wir freuen uns, Ihre Lebensgeister zum Tanzen zu bringen

Leitung:

Dr. med. Dipl. Psych. Gabriele Zell, Masterstudium Präventionsmedizin Dresden International University, Ärztin und Diplom-Psychologin, Fachärztin für Psychosomatische Medizin, Ernährungs-, Bewegungs-, Orthomolekulare und Sexualmedizin, Naturheilkunde, Yogalehrerin, Business- und Gesundheitscoach. Langjährige Erfahrung in klassischer Schulmedizin, psychosomatischer und ganzheitlicher Medizin in Kliniken und eigenem Zentrum, Dozentin, Supervisorin und Coach in Weiterbildungsinstituten und Unternehmen.



Medizinisch-Psychologisches Präventionszentrum RHEINKULTUR

Rheinzollstr. 4
56068 Koblenz

Tel.: 0261 1336686

Fax: 0261 1336698

E-Mail: psypraev-zell@gmx.de

Foto links: Obersteiner

Bendorf (0 26 22)

Chirurgisches Centrum Mittelrhein, Bahnhofstr. 1 78 44

Lahnstein (0 26 21)

IGP Lahnstein, Brückenstr. 32-34 46 80

Psychiatrie und Psychotherapie

Koblenz (02 61)

Barnikel Uwe Dr.med., Kempterstr. 1 96 39 63 89
 Beeretz Jürgen Dr.med., Hohenzollernstr. 11 1 40 15
 Böer Andreas Dr.med., Hohenzollernstr. 64 3 66 99
 Boldt Martin, Mainzer Str. 19 1 33 55 84

conMedico MVZ gGmbH

Dr. med. Eva Röhm,
 Fachärztin für Neurologie
 Dr. med. Hans-Rüdiger Merkel,
 Facharzt für Psychiatrie / Psychotherapie
Hohenzollernstr. 11, 56068 Koblenz (02 61) 1 40 15
 Fax: 3 32 03 • E-Mail: koblenz@conmedico.de

Haas Joachim-Henning Dr.med., Bohner-Haas Maria,
 Clemensstr. 8 1 77 97
 Hilse Christine Dr.med., Bahnhofplatz 7/7a 95 22 91 29
 Logemann Norbert Dr.med., Löhrstr. 139 1 56 71
 Schnepfer Ulrike Dr.med., Hohenfelder Str. 22 92 17 80
 Teitge Marcus, Viktoriastr. 38 3 76 36

Bendorf (0 26 22)

Euler Matthias Dr.med., Schloßstr. 3 33 58
 Olbertz Ute, Koblenz-Olper-Str. 80 92 28 40

Lahnstein (0 26 21)

Branczyk Marcus, Westallee 1 62 82 68
 Lippert Gerhard, Gutenbergstr. 2a 5 08 44
 Pavel Ingo, Gutenbergstr. 2a 5 08 44
 Schwarz Alfred Dr.med., Johannesstr. 39 23 94

Psychologische Psychotherapeuten

Koblenz (02 61)

Ackermann Ursula Dipl.-Psych., Backesgasse 13 2 06 15 47
 Baier Karin Dipl.-Psych., Rheinstr. 34 67 12 49
 Brunco Katy Dipl.-Psych., Markenbildchenweg 34 29 63 51 55
 Dörr Anette Dr.phil. Dipl.-Psych., Hohenstaufenstr. 3-5 97 33 76 40
 Dreher Jörg Dipl.-Psych., Roonstr. 4 3 51 48
 Fournier Khatuna Dr. phil. (GE), Emil-Schüller-Str. 9 20 06 95 19
 Fritze-Dessauer Christian Dipl.-Psych., Roonstr. 18 1 63 20
 Gordon Irina Dipl.-Psych., Firmungstr. 40 01 77 - 3 45 52 46
 Karl Renate Dipl.-Psych., Hohenzollernstr. 119 9 14 79 97
 Kaspers Frank Alois Dr.phil. Dipl.-Psych., Neversstr. 7-11 30 33 00
 Koll Sylvia Dipl.-Psych., Markenbildchenweg 34 29 63 82 92
 Kollia Angeliki Dipl.-Psych., Schenkendorfstr. 24 9 14 17 64
 Lüdtke Monika Manuela Dipl.-Psych., Roonstr. 16 2 08 18 61
 Mahler Hildegard Dipl.-Psych., Sonneneck 9 7 38 05
 MVZ am Marienhof, Zweigpraxis Hohenfelder Str. 31 97 33 34 72
 Nörtersheuser Joachim Dipl.-Psych., Rheinzollstr. 6 1 50 29
 Räder-Zörner Gudrun Dipl.-Psych., Firmungstr. 40 1 54 54
 Reinhardt Monika Dipl.-Psych., Rübenacher Str. 32 20 16 00
 Schmitt Jürgen Dipl.-Psych., Kurfürstenstr. 10 1 33 88 31
 Schneider Bernd Dr.rer.nat. Dipl.-Psych., Schloßstr. 43-45 98 88 43 60
 Schramm Franziska Dipl.-Psych., Schloßstr. 43-45 98 88 43 60

Schuler Gabriele Dipl.-Psych., Rheinstr. 34 1 33 85 92
 Schulz Klaus-Dieter Dipl.-Psych., Hohenzollernstr. 27 1 33 70 75
 Senftleben Simone Dipl.-Psych., Rheinstr. 34 97 37 47 90
 Sommer Christina Dr.rer.nat. Dipl.-Psych.,
 Markenbildchenweg 34 97 38 38 94
 Sperl Franziska Dipl.-Psych., Firmungstr. 5 9 88 48 70
 Striegler Katja, Markenbildchenweg 3 55 02 84 84
 Ternes Gabriele Dipl.-Psych., Kurfürstenstr. 87a 3 55 22
 van Geertruiden Dajana Dipl.-Psych., Firmungstr. 5 9 88 48 70
 Wagner Birgit Dipl.-Psych., Johannes-Junglas-Str. 51 39 05 80 86
 Wendt Andrea Dipl.-Psych., Markenbildchenweg 3 55 02 84 85
 Wettengel Norbert Dipl.-Psych., Bienengarten 16 3 58 78
 Wolfram-Dinter Undine Dipl.-Psych., Bismarckstr. 36 9 14 36 66

Bendorf (0 26 22)

Marxen-Laub Petra Dipl.-Psych.,
 Koblenz-Olper-Str. 73a (02 61) 6 67 81 20
 Mäurer Monika Dipl.-Psych., Remystr. 4 16 75 54

Lahnstein (0 26 21)

Kuhn Bernhard Dipl.-Psych., Wilhelmstr. 31 6 29 42 69
 Kuhn Jürgen Dipl.-Psych., Brückenstr. 36 1 88 35 57
 Schneider Irene Dipl.-Psych., Hirschsprung 22 92 22 83
 Weingarten Daniela Dipl.-Psych., Johannesstr. 42 6 28 59 53

Sankt Sebastian (02 61)

Doetsch Karina Dipl.-Psych., Hauptstr. 5 0176 72 76 01 70

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Koblenz (02 61)

Boldt Martin, Mainzer Str. 19 1 33 55 84
 Brandt Hermann Dr.med., Firmungstr. 40 9 11 44 90
 Dorsch-Stein Daniela Dr.med., Friedrich-Wilhelm-Str. 161 70 29 53
 Haas Joachim-Henning Dr.med., Bohner-Haas Maria,
 Clemensstr. 8 1 77 97
 Helderemann Hans-Georg Dr.med., Mainzer Str. 55 1 00 58 12
 Heller Juliane Dr.med., Löhrstr. 107 9 14 20 62
 Keller Monika Dr.med., Matthiolius Rainer, Firmungstr. 5 9 88 48 70
 Meier Ulrike Dr.med., Heugericht 26 9 22 33 77
 Piesbergen Britta, Firmungstr. 40 9 11 44 91

Zell Gabriele Dr.med., Rheinzollstr. 4 1 33 66 85
 siehe Anzeige Seite 24

Bendorf (0 26 22)

Elsner Henning Dr.med., Isenburger Str. 15 (0 26 01) 91 20 87
 Stuhlträger-Fatehpour Ute Dr.med.,
 Isenburger Str. 15 (0 26 01) 91 20 88

Lahnstein (0 26 21)

Branczyk Marcus, Westallee 1 62 82 68
 Lippert Gerhard, Gutenbergstr. 2a 5 08 44
 Pavel Ingo, Gutenbergstr. 2a 5 08 44

Radiologie

Koblenz (02 61)

Praxis für Strahlentherapie am Kemperhof,
 Koblenzer Str. 163 29 61 00

Bevor das Chaos überhand nimmt

Das Messie-Syndrom erkennen

Manche Menschen sammeln teure Gemälde oder Weine – andere horten Zeitungen und leere Bierdosen. Wer über Jahre hinweg zwanghaft wertlose Gegenstände in seinen vier Wänden anhäuft, der gilt umgangssprachlich als „Messie“.

Forscher bezeichnen das Verhalten auch als „zwanghaftes Horten“. Allerdings zeigt die neuere Forschung zunehmend, dass das „Messie“-Syndrom nicht einfach Symptom einer Zwangserkrankung ist, sondern eine eigenständige Krankheit darstellt.



Das auffälligste Symptom beim zwanghaften Horten ist „die krasse Unordnung, die durch das Ansammeln von Gegenständen entsteht. Die betroffenen Personen können ihrem Drang, Dinge zu erwerben, nicht widerstehen.“ Dabei handelt es sich zum einen um die Mitnahme kostenloser, objektiv wertloser Gegenstände wie Zeitungen, Anzeigen, Flyer, leere Plastikflaschen oder Abfälle.

Eine andere Form des Erwerbs stellt das unkontrollierte Kaufen von Dingen, die nicht benötigt und nach dem Kauf gar nicht oder kaum benutzt werden, dar.

„Messies“ entwickeln zudem eine starke emotionale Bindung an die erworbenen Dinge. Selbst wenn sie es schaffen, diese zu entsorgen, benötigen sie dafür sehr viel Zeit und Energie. Denn die angehäuften Gegenstände geben ihnen ein Gefühl der Sicherheit oder lösen starke sentimentale Gefühle aus.

Auch steckt oft der Gedanke dahinter, man könne alles, was man besitzt, noch verwenden: Die Zeitungen könne man irgendwann noch lesen, die alten Plattenspieler lasse man reparieren und erziele damit dann Liebhaberwerte, und selbst für die vielen sorgsam gestapelten Plastiktüten würde es sicher irgendwann einen Sammlermarkt geben.

Allerdings sind „Messies“ nicht stolz auf ihre Sammelwut. Vielmehr ist ihnen ihre Wohnung, die oft bis ins letzte Eck vollgestopft ist, meist so peinlich, dass sie niemandem Einblick gewähren. Dies bedeutet eine Einschränkung des sozialen Lebens und zieht Isolation nach sich. „Messies“ neigen dazu, sich irgendwann ganz zu vergraben, was ihre Probleme noch weiter verstärkt.

Das Horten schließt bei einigen Personen nicht nur Gegenstände ein, sondern auch Tiere. Hierbei geht es um die nicht artgerechte Haltung von überdurchschnittlich vielen Tieren, die nur unzureichend versorgt werden. In der Folge verwahrlosen, erkranken oder sterben die Tiere, wobei die Tierhalter mangelndes oder gar kein Problembewusstsein zeigen.

Wie aber kann man sich das Verhalten von „Messies“ erklären? Mittlerweile wissen Forscher, dass bei Menschen mit „Sammelzwang“ der Glukose-Stoffwechsel im Gehirn verringert ist. Die betroffenen Bereiche sind dann nicht optimal funktionsfähig.

Die Störung des Glukose-Stoffwechsels im Gehirn gilt allerdings nur als Grundbedingung für die Ausbildung des „Messie“-Syndroms. Hinzu kommt als weiterer Faktor oftmals das Erleben von schmerzhaften Verlusten.

So wird die Wohnung als Schutz wie zu einer Höhle umgestaltet. Deswegen hilft es auch nichts, „Messies“ einfach zum Aufräumen zu ermuntern, denn Ordnung zu halten ist für sie keine Frage von Willen und Disziplin.

Bei der Behandlung der Störung hat sich eine Kombination aus Psychotherapie und Pharmakotherapie bewährt. Eine Psychotherapie kann dem betroffenen Menschen dabei helfen, einen Verlust oder ein traumatisches Ereignis aufzuarbeiten. Eine Diagnose und Therapie bei einem Psychiater oder einem ärztlichen Psychotherapeuten kann hilfreich sein. Auch Selbsthilfegruppen sind eine Unterstützung.

Die Rolle von Freunden und Angehörigen ist ebenfalls wichtig. Sie können dem Betroffenen dabei helfen, dass seine sozialen Kontakte nicht einschlafen oder ganz abbrechen.

Radiologisches Institut Hohenzollernstraße,
Hohenzollernstr. 64 30 46 00




■ Radiologisches Institut Koblenz Hohenzollernstraße
 Dres. med. J. Schenk, T. Schiller, J.-A. Nickel, M. Jost, F. Müller, A. Hentsch
 Hohenzollernstraße 64 - 56068 Koblenz - Tel. 0261-30460-0

■ Praxis für Strahlentherapie am Kemperhof
 Dr. med. A. Schendera - Koblenzer Straße 163 - 56073 Koblenz - Tel. 0261-29610-0

■ Radiologische Privatpraxis am Krankenhaus Selters
 Dres. med. J.-A. Nickel, A. Hentsch, M. Jost
 Waldstraße 5 - 56242 Selters - Tel. 02626-762-1129

www.radiologie-koblenz.de - info@radiologie-koblenz.de

Radiologisches Institut Dr. von Essen, Emil-Schüller-Str. 33 13 00 00

Lahnstein (0 26 21)

Bausch Matthias Dr.med.Dipl.oec.med., Ostallee 3 1 71-10 50

Altawili Abdul, Erlinghagen Klaus Dres., Adolfstr. 36 26 83

Luksch Paul MUDr., Ostallee 3 1 71-10 50

Radiologisches Zentrum Lahnstein, Südallee 19-21 18 73-0
 siehe auch Anzeige unter „Computertomographie“

Neuwied (0 26 31)

Marienhause Klinikum St. Elisabeth Neuwied
 Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
Lutterbey Götz PD Dr.
 Friedrich-Ebert-Str. 59 82-14 91

Reisemedizin*

Koblenz (02 61)

Köhler Audrey Dr.med. u. Walter Dr.med., Löhrstr. 103-105 9 73 75 76

Radermacher Peter Dr.med., Markenbildchenweg 6 1 22 01

Steinkamp Peter Dr.med., Aachener Str. 96 2 40 33

Trog Andreas, Pfarrer-Kraus-Str. 52 6 18 69

Bassenheim (0 26 25)

Klinghuber Anja, Mayener Str. 10 2 28

Bendorf (0 26 22)

Breuer Dr.med., Zinkeisen-Breuer, Bahnhofstr. 1 50 11

Lahnstein (0 26 21)

Kempf Thomas Dr.med., Theisen Iris, Bahnhofstr. 46 92 18 20

Vallendar (02 61)

Faber Karl-Heinz Dr. med., Löhrstr. 30 96 37 12 37

Mathan Roland Dr. med., Höhrer Str. 34 9 62 33 50

Geilgens Armin Dr. med., Goethestr. 4 96 29 18 25

Göbel Sigrid Dr. med., Goethestr. 4 96 29 18 26

Witzenhausen Clemens Dr. med., Rathausplatz 6 6 02 67

Rheumatologie

Koblenz (02 61)

Bitsch Thomas Dr.med., Schenkendorfstr. 5 1 00 27 90

Engels Jörg Dr.med., Moselring 3 3 24 31

Schmerztherapie*

Koblenz (02 61)

Boldt Martin, Mainzer Str. 19 1 33 55 84

Breidbach Theo Dr.med., Tieftrunk Bettina,
 Oberweiher 4 96 39 66 96

Busch Werner Dr.med., Gördenstr. 14-16 1 68 20

Hannes, Schirmbeck, Sasse, Dieterle, Oberweiher 4 96 39 66 39

Heinrichs Daniel Dr.med., Firmungstr. 5 9 88 48 70

Kügelgen Bernhard Dr.med., Neversstr. 7-11 30 33 00

Bendorf (0 26 22)

Naber Michael Dr.med., Hauptstr. 121 44 22

Schneeweiß-Röder Dorothee Dr.med.,
 Margaretha-Flesch-Platz 1 90 57 70

Vallendar (02 61)

Geilgens Armin Dr. med., Goethestr. 4 96 29 18 25

Sportmedizin*

Koblenz (02 61)

Baumgaertel Friedrich Prof. Dr. med.
 Privatpraxis für operative Orthopädie und Unfallchirurgie

- **Neversstr. 7 97 37 83 18**
 Telefax 9737 8319
www.ou-baumgaertel.de
 siehe auch Anzeige unter „Orthopädie“

Berwanger Achim Dr.med., Löhrstr. 125 3 62 47

Buley & Kollegen, Bahnhofstr. 37 97 36 90 80

Buley & Kollegen, Gulusastr. 7 92 19 95 10

Engelmann Jürgen, Viktoriastr. 4 1 86 56

Hütt Thomas, Kessel-Hütt Brigitte Dres.med.,
 Hohenfelder Str. 31 3 76 33

Kasper Martin Dr.med., Planstr. 4 4 49 22

Johanny Stephan Dr.med., Gördenstr. 14-16 3 23 64

Kienle Karlheinz Dr.med., Zimmer Andreas, Charlottenstr. 55 97 27 10

Radermacher Peter Dr.med., Markenbildchenweg 6 1 22 01

Schmidt Olaf Dr.med., Emil-Schüller-Str. 29 29 67 58 50

Seyda Dirk Dr.med., Tent Sören, Laue Dirk Dr.med.M.Sc.,
 Rübenacher Str. 32 20 16 00

Bendorf (0 26 22)

Nick Christian Dr.med., Bachstr. 42 23 30

Lahnstein (0 26 21)

Altawili Abdul, Erlinghagen Klaus Dres., Adolfstr. 36 26 83

Dömling C. Dietmar, Scholz Steffen, Ostallee 3b 6 29 30 00

Luksch Paul MUDr., Ostallee 3 1 71-10 50

Vallendar (02 61)

Goldscheid Hans-Peter Dr. med., Rheinstr. 103 6 30 97

Mengen Thomas Dr. med., Wilgeshohl 3a 9 21 39 70

Weitersburg (0 26 22)

Nick Christian Dr. med., Hauptstr. 46 23 30

Nahrungsmittelergänzung

Was ist drin und dran?

Der deutsche Lebensmittelmarkt wird zur Zeit von Nahrungsergänzungsmitteln geradezu überschwemmt. Dabei vermittelt die Werbung Verbraucherinnen und Verbrauchern den Eindruck, dass eine ausreichende Ernährung durch die üblichen und vertrauten Lebensmittel für den modernen Menschen heute nicht möglich sei.

Lebensmittel dienen der Ernährung, also der Zufuhr der Stoffe, die zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels und damit für alle Lebensvorgänge zuständig sind. Zu diesen Nährstoffen zählen Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und auch Ballaststoffe.

Bei Nahrungsergänzungsmitteln handelt es sich meist um einen oder mehrere dieser Nährstoffe in konzentrierter Form. Sie werden, wie Arzneimittel, als Tabletten, Dragees, Kapseln und Pulver angeboten. Vielfach kann man sie auch in flüssiger Form als Tropfen oder Trinkampullen erwerben. Sie sollen unsere Nahrung dann ergänzen, wenn auf Grund einseitiger oder unzureichender Ernährung ein Mangel droht.

Eine Nahrungsmittelergänzung ist dann sinnvoll, wenn beispielsweise bei Schwangeren und Frauen mit Kinderwunsch ein erhöhter Bedarf an dem B-Vitamin Folsäure besteht. Ältere Menschen sind durch Osteoporose gefährdet. Hier ist eine zusätzliche Einnahme von Kalziumpräparaten sinnvoll. Bei jüngeren Frauen kann die Nahrungsergänzung durch ein eisenhaltiges Präparat notwendig sein.

Doch nicht immer sind Nahrungsmittelergänzungen sinnvoll und gesundheitsfördernd. Vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern ist nicht bekannt, dass bei der Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten sogar Gefahren lauern können, wenn sie in hohen Dosen eingenommen werden. Wem Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als Nahrungsergänzung von Ärztin oder Arzt verschrieben wurden oder wer glaubt, diese als Ergänzung zu benötigen, sollte daher unbedingt auf die Mengen achten und vorgegebene tägliche Höchstmengen bei der Einnahme nicht überschreiten. Vorsicht ist bei Produkten geboten, die keine genauen Angaben zu Dosierung und Maximalwerten besitzen.

Häufig werden sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln in der Werbung auch wunderbare Wirkungen zugesprochen, wie z. B. Apfelessig-Extrakten in Kapseln.

Diese sollen nicht nur schlank machen, sondern das Wohlbefinden allgemein erhöhen. Mit Apfelessig gefüllte Kapseln enthalten jedoch Nährstoffe nur noch in Mikromengen, die für die Ernährung völlig unbedeutend sind. Von schlankmachender Wirkung kann keine Rede sein und das Wohlbefinden ergibt sich allenfalls aus dem Glauben. Hier wäre es gesünder und billiger, gleich einen Apfel zu essen.

Sinnvoller als der Konsum von vielfältigen Nahrungsergänzungsmitteln ist es in jedem Fall, sich daran zu erinnern, dass beispielsweise Beta-Carotin und die Vitamine E und C nicht in Form von Tabletten, Kapseln oder Ampullen eingenommen werden müssen, sondern in zahlreichen Lebensmitteln enthalten sind. So sind zum Beispiel Karotten reich an Beta-Carotin, das im Körper zu dem, für den Sehprozess wichtigen Vitamin A umgewandelt werden kann. Nüsse enthalten Vitamin E, das ebenso wie Vitamin C und Beta-Carotin eine Vielzahl von günstigen physiologischen Eigenschaften besitzt. Es kann zum Beispiel

im Organismus besonders reaktionsfähige Stoffe abfangen und hat somit eine schützende Wirkung. Das Vitamin C mit seinen positiven Effekten auf das Abwehr- und Immunsystem ist zum Beispiel in Brokkoli, Kohl, Paprika und Obst enthalten. Darüber hinaus liegt ein Vorteil der Ernährung durch übliche Nahrungsmittel darin, dass durch ihren Verzehr eine gesunde Mischkost gefördert wird, zusätzliche Ballaststoffe und Pflanzeninhaltsstoffe aufgenommen werden und man letztlich auch

etwas für die Zähne tut.

Auch wenn Nahrungsmittelergänzungen in der Werbung positive Effekte für die Gesundheit zugeschrieben werden, wie die Verbesserung des körperlichen Leistungsvermögens, die Steigerung der Konzentrations- und Merkfähigkeit oder den Schutz vor Arteriosklerose, warnen Ernährungswissenschaftler vor diesen Produkten, die letztlich auf den Wunsch nach schnellen und bequemen Lösungen treffen, ohne dass liebgewordene Gewohnheiten verändert werden müssen. Solche „maßgeschneiderten Gesundheitsprodukte“ sind daher auf dem Markt zwar sehr erfolgreich, sie können jedoch eine vollwertige und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen. Sicher ist, Essen und Trinken, das Sie gesund erhält und lecker schmeckt, kommt ohne Nahrungsmittelergänzungen aus und ist zudem preiswerter.



Strahlentherapie

- Koblenz (02 61)
- Praxis für Strahlentherapie am Kemperhof,
Koblenzer Str. 163 29 61 00
- Radiologisches Institut Hohenzollernstraße,
Hohenzollernstr. 64 30 46 00**

■ Radiologisches Institut Koblenz Hohenzollernstraße
Dres. med. J. Schenk, T. Schiller, J.-A. Nickel, M. Jost, F. Müller, A. Hentsch
Hohenzollernstraße 64 - 56068 Koblenz - Tel. 0261-30460-0

■ Praxis für Strahlentherapie am Kemperhof
Dr. med. A. Schendera - Koblenzer Straße 163 - 56073 Koblenz - Tel. 0261-29610-0

■ Radiologische Privatpraxis am Krankenhaus Selters
Dres. med. J.-A. Nickel, A. Hentsch, M. Jost
Waldstraße 5 - 56242 Selters - Tel. 02626-762-1129

www.radiologie-koblenz.de - info@radiologie-koblenz.de

- Radiologisches Institut Dr. von Essen, Emil-Schüller-Str. 33 13 00 00
- Lahnstein (0 26 21)
- Radiologisches Zentrum Lahnstein, Südallee 19-21 18 73-0

Tauch-Tauglichkeits-Untersuchungen*

- Koblenz (02 61)
- Buley & Kollegen, Bahnhofstr. 37 97 36 90 80
- Buley & Kollegen, Gulisastr. 7 92 19 95 10
- Eltgen Jens, Casinotr. 39 3 35 61
- Radermacher Peter Dr.med., Markenbildchenweg 6 1 22 01
- Schaeben, Schmidt, Lobo-Becker, Apine,
Emil-Schüller-Str. 29 29 67 58 50
- Bendorf (0 26 22)
- Breuer Dr.med., Zinkeisen-Breuer, Bahnhofstr. 1 50 11
- Talanow Ditmar Dr.med., Zimmer Andreas,
Untere Vallendarer Str. 26-30 33 80

Transfusionsmedizin*

- Koblenz (02 61)
- Bux-Gewehr Irene Dr.med., Viktoriastr. 35-39 30 40 58 95

Urologie

- Koblenz (02 61)
- Hartmann Herbert Dr.med., Hohenzollernstr. 59 1 26 81
- Leyendecker Karlheinz, Stein Thomas Dres.med.,
Emil-Schüller-Str. 23-25 3 26 25
- Marienfeld Uwe, Lohrstr. 66c 97 37 16 00
- Osswald Sebastian Dr.med., Entenpfuhl 16-18 1 89 22
- Taymoorian Kasra Dr.med., Markenbildchenweg 6 1 48 33

Lahnstein (0 26 21)

- Kähms Steffen Dr.med., Hochstr. 1 27 18

Neuwied (0 26 31)

- Marienhaus MVZ St. Elisabeth Neuwied**
Papakonstantinou Wassilios Dr. med.
Fischer Wilfried Dr. med.
Ernst Ellen Dr. med.
Ruf Birgit
Hofmann Aybike
Friedrich-Ebert-Str. 59, 56564 Neuwied..... 82-10082
www.mvz-marienhaus.de

Vallendar (02 61)

- Polanski Slava Dipl.-Med., Goethestr. 4 6 80 92

Visceralchirurgie

Koblenz (02 61)

- Hasse Christian Prof. Dr. med., Bahnhofstr. 24-26 30 49 10

Bendorf (0 26 22)

- Chirurgisches Centrum Mittelrhein, Bahnhofstr. 1 78 44

Lahnstein (0 26 21)

- Griesel Matthias, Ostallee 3 1 71-10 50
- Schaffrath-Zimmer Kerstin Dr.med., Ostallee 3 1 71-10 50

TIERÄRZTE

Koblenz (02 61)

- Bast Hans Peter Dr.med.vet., Kurfürstenstr. 24 3 12 62
- Brühl Matthias Dr., Trierer Str. 127 21 06 47
- Hauck Peter Dr.med.vet., Hohenzollernstr. 162 3 33 66
- Jautz Ulrich, Reinartz Melanie Dres.med.vet.,
Tannenweg 14a 5 51 00
- Linzer Uwe Dr.med.vet., Bismarckstr. 6 3 62 01
- Nüßlein Waltraud, Gulisastr. 4 95 23 39 39

Bendorf (0 26 22)

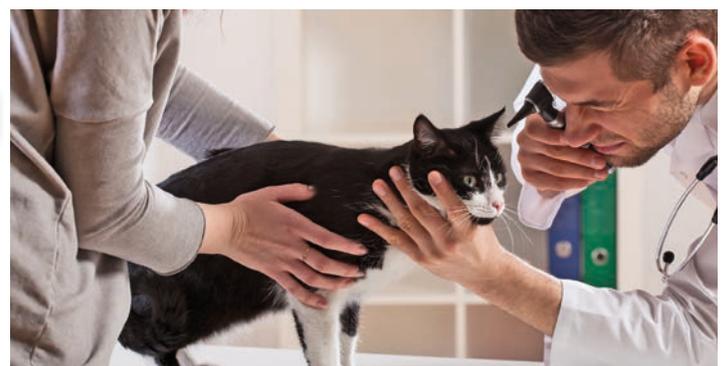
- Korthäuer Walter Dr.med.vet., Am Silbercher 6 1 32 37
- Mengelkoch Cristina, Westerwaldstr. 58 (0 26 01) 33 33

Lahnstein (0 26 21)

- Schnabl Wolfgang Dr.med.vet., Nordallee 12 5 08 60
- Tau Andreas Dr.med.vet., Ute Dr., Goethestr. 21 6 22 44

Vallendar (02 61)

- Emmerich & Häberlein, Rheinstr. 116 9 62 43 30
- Mobile Ultraschallpraxis Mittelrhein, Michalik Judith Dr.med.vet.,
Amselsteg 6 01 51 - 43 14 04 48



ZAHNÄRZTE

Koblenz (02 61)

Bartsch Horst Dr.med.dent., Casinostr. 46 3 18 17

Bergner Andreas Dr.med.dent.,
Hohenzollernstr. 85b 9 73 28 28

Borchardt Jürgen, In der Goldgrube 26 4 14 55

Brecht-Hemeyer Margrit, Hemeyer Willi Dres.med.dent.,
Wilhelm-Stöppler-Platz 1 80 39 13

Brockmann Robert Dr.med.dent., Staueseest. 4 4 11 18

Buchmiller Jurij, Pfulhgasse 20 1 45 63

Buharina Natalia, Friedrich-Ebert-Ring 50 1 33 56 10

Dahm Harald Dr.med.dent., Rübenacher Str. 32 20 35 u. 20 36

dentalfit - Franke / Leopold / Sattelberg, Luisenstr. 2 97 38 16-0

Doctores von Landenberg, Pastor-Klein-Str. 9 95 22 54 20

Dorow Jörn Dr.med.dent., Bahnhofstr. 12 1 40 46

Dröge Susanne, Fücker Susanne Dres.med.dent.,
Mainzer Str. 94 3 59 58

Dr. Z, Am Wöllershof 4 97 38 24 44

Eckhardt Friedrich Dr.med.dent., Potsdamer Str. 15 5 25 55

**Potsdamer Str. 15
56075 Koblenz**



Ästhetische Zahnheilkunde

- Implantat- und Keramikversorgung
- Zahn- und Kieferregulierung
- Zahnaufhellung

Biologische Zahnerhaltung

- Prophylaxe und Parodontologie
- Laser- und Ozontherapie
- Akupunktur

0261. 52 555
www.dr-eckhardt.info




Eich Werner Dr.med.dent., Poststr. 4 3 32 15

El-Sayed Bilal Dr.med.dent., Leyla,
Kemmerstr. 1 2 10 01 11

Elis Igor, Firmungstr. 36 9 14 20 22

Erlemeier Eva-Maria Dr.med.dent., Am Flugfeld 26a 5 20 25

Finzler Ulrich, Frankenstr. 2 3 22 48

Fregin Xenia, Brenderweg 218 86 99 31

Friedrich Alexander Dr.med.dent., Rizzastr. 47 1 33 55 30

Gottwald Wolfgang Dr.med.dent., Neversstr. 11 1 50 13

Grünewald Cora Dr.med.dent., Dirk Dr.med.dent.M.Sc.M.Sc.,
Clemensstr. 4 9 73 28 40

Grutzka Ekkehard, Kah Elisabeth Dres.med.dent.,
Pfulhgasse 21 9 88 18 90

Gutsche Gregor Dr.med.dent., Rizzastr. 12a 3 66 70

Haase Jörg Dr.med.dent., Löhrstr. 119 3 76 55

Hardt Axel Dr.med.dent., Mainzer Str. 31 1 33 44 33

Heidger Sonja, Trierer Str. 105a 9 22 45 15

Heinen Michael Dr.med.dent., Firmungstr. 1-7 29 17 50 80

Helbing Jens Dr.med.dent., Mylonas-Helbing Magda-Anastasia,
Clemensstr. 26-30 3 18 74

Hmaid Samir, Hohenzollernstr. 121 1 23 23

Hopf Eva Dr.med.dent., Gulisastr. 15 4 22 40

Hürter Walter Dr.med.dent., Behringstr. 4 4 72 72

Dr. Mira Jozic-Habjanec

Dr. Mijo Habjanec

Zahnärzte

Roonstraße 45 • 56068 Koblenz
Tel.: (02 61) 3 44 92 • Fax: 3 44 56
info@dr.jozic.de • www.dr-jozic.de

Kah Robert Dr.Dr.med., Bahnhofplatz 6 1 27 28

Klaassen Peter Paul Dr.med.dent.Dr.med., Luisenstr. 2 9 14 15 34

Kluge Gunter Dr.med.dent., Roonstr. 51 1 24 57

Kohlbecher Roland Dr.med.dent., Brenderweg 211-213 9 82 75 75

Kramann U. Dr., Sängerkolb, Schramek E. Dr.,
Viktoriastr. 22 3 35 53

Kröll Kai Dr.med.dent., Karl-Härle-Str. 24 5 47 77

Krull Hans, Fritz-von-Unruh-Str. 1 7 98 98

Krull Hans, Charlottenstr. 53 70 32 23

Lay Werner Dr.med.dent., Im Eulenhof 1 2 71 33

Lieberum Reinhard Dr.med.dent.Dr.med., Löhrstr. 64a 3 45 55

Liebscher Jörg Dr.med.dent., Charlottenstr. 55 7 10 92
siehe auch Anzeige unter „Zahnärzte: Parodontologie“

Lopatynski Johanna, Löhrstr. 66c 3 24 22

Mainka-Moskopp Brigitte, Schenkendorfstr. 24 3 37 47

Matuschek-Grohmann Gabriele Dr.med.dent.,
Koblenzer Str. 116 4 79 88

Melder Bernward Dr.med.dent., Hohenzollernstr. 34 3 30 33

Müller Thomas Dr.med.dent., Lambertstr. 34 9 22 45 63

Nguy Huong Cuc Dr.med.dent., Roonstr. 12 98 86 47 47

Nürnberg Manfred Dr.med.dent., Horchheimer Höhe 18 7 61 46

Oberländer Ludmilla, Viktoriastr. 21 91 18 00

Renneberg Torsten Dr.med.dent., Ingenhaag Udo,
Schloßstr. 46 13 38 10

Zahnärzte Romer

Gemeinschaftspraxis
Catherine & Guido Romer
Brenderweg 40 8 22 72
www.zahnaerzte-romer.de

Roos Björn, Löhrstr. 139 3 62 41

Sandner Andrea Dr.med.dent., Löhrstr. 68-70 3 85 25

Schick Michael Dr.med.dent., Pfarrer-Kraus-Str. 93 6 88 22

**Schmidt Andreas Dr.
Stopperich Simone Dr.
Zahnärzte**

■ **Roonstr. 1 3 26 34**

Schmidt Dominic Dr.med.dent., Hohenfelder Str. 7-9 97 37 42 37

Scholz Thomas, Emser Str. 356 7 37 71

Schubring Hilke, Casinostr. 46 1 40 66

Schwan Robert, Nebling Sascha Dr.med.dent.,
Hohenzollernstr. 25 9 15 18 18

Schweitzer Reinhard, Vogelweide 31 6 34 06

Sellier Amely Dr.med.dent., Löhrstr. 87a/b 1 71 61

Sittig Wolfgang Dr.med.dent., Rheinstr. 20 3 32 26

Spreitzer Joachim Dr.med.dent., Winingger Str. 37 16 03 61

Stiller Werner Dr.med.dent., Gothaer Str. 13 5 21 82

Tag Eberhard, Müller Jan Dres.med.dent.,
Roonstr. 9-11 1 22 11

Tent Karl-Ludwig, Florinpfaffengasse 5 1 81 80

Tsiridou-Ebert Sofia Dr.med.dent., Emser Str. 186 9 14 96 49

Vogt Dana, Ferdinand-Sauerbruch-Str. 36 95 22 50 90

Wagner Georg Dr.med.dent., Kurfürst-Schönborn-Str. 88 8 20 47

Weiler Horst, Am Metternicher Bahnhof 11 9 22 38 38

Wirtz Marion Dr.med.dent., Aachener Str. 129a 2 40 08



Zahnarztpraxis
Dr. Marion Wirtz
Zahnärztin

Aachener Str. 129a
56072 Koblenz

0261 24008
dr.marion.wirtz@gmail.com

Zacher Christian Dr.med.dent., Moselweißer Str. 7 4 37 27
Zahnarztpraxis Am Plan, Am Plan 7 3 30 44

Bassenheim (0 26 25)

Kuhnke Almuth u. Jürgen Dres., Waldstr. 91 96 03 11

Bendorf (0 26 22)

Kirsten Ralf Dr.med.dent., Koblenz-Olper-Str. 23 16 99 51
Kouida Vladlena, Bachstr. 44 27 35
Zahnarztpraxis Kup, Hinter Lenchens Haus 33 16 99 66
Nickenig Bernd Dr.med.dent., Weiser Str. 34 1 48 18
Riehl Guido MSc Dr.med.dent., Im Schloßgarten 12 52 02
siehe auch Anzeige unter „Zahnärzte: Implantologie“
Stauder Arnold Dr.med.dent., Hauptstr. 123 90 39 99

Lahnstein (0 26 21)

Beyl Thomas Dr.med.dent., Bahnhofstr. 35a 84 97
Greiner Dres., Ostallee 18 26 58
Kraus-Gouillou, Kamphuis Dres., Nordallee 10 4 00 22
Saric Muamer, Bürgermeister-Müller-Str. 1 18 01 04
Sharapova Dinara, Adolfstr. 77 23 46
Weichert & Kempkes Dres., Gutenbergstr. 2a 5 09 11
Wolf Stephan Dr.med.dent., Brückenstr. 13 92 63 40

Urbar (02 61)

Koller Marcus, In den Wiesen 9 7 77 57
Schinhammer Christine u. Martin Dres.,
Auf dem Schafstall 4 9 62 30 26

Vallendar (02 61)

Bartscher Gordian, Randau Wolfgang Dr.med.dent.,
Heerstr. 59 6 03 03
Schumacher Stefan Dr.med.dent., Goethestr. 4 6 01 30
Truetsch Jürgen Dr.med.dent., Gutenbergstr. 4 6 93 93
Wickop-Karber Heike Dr., Eickhoff Franz, Rheinstr. 103 9 83 09 93

Zahnärzte: Biologische Zahnerhaltung*

Koblenz (02 61)

ZAHNMEDIZINISCHE GESUNDHEITSPRAXIS
DR. ECKHARDT & KOLLEGEN

■ **Potsdamer Str. 15 5 25 55**
www.dr-eckhardt.info
Siehe Haupteintrag unter „Zahnärzte“



Zahnärzte: Endodontie

Koblenz (02 61)

ZAHNMEDIZINISCHE GESUNDHEITSPRAXIS
DR. ECKHARDT & KOLLEGEN

■ **Potsdamer Str. 15 5 25 55**
www.dr-eckhardt.info
Siehe Haupteintrag unter „Zahnärzte“



Zahnärzte: Funktionsdiagnostik und Kiefergelenkerkrankungen*

Koblenz (02 61)

ZAHNMEDIZINISCHE GESUNDHEITSPRAXIS
DR. ECKHARDT & KOLLEGEN

■ **Potsdamer Str. 15 5 25 55**
www.dr-eckhardt.info
Siehe Haupteintrag unter „Zahnärzte“



Zahnärzte: Implantologie

Koblenz (02 61)

ZAHNMEDIZINISCHE GESUNDHEITSPRAXIS
DR. ECKHARDT & KOLLEGEN

■ **Potsdamer Str. 15 5 25 55**
www.dr-eckhardt.info
Siehe Haupteintrag unter „Zahnärzte“



Liebscher Jörg Dr.med.dent., Charlottenstr. 55 7 10 92
siehe auch Anzeige unter „Zahnärzte: Parodontologie“

Bendorf (0 26 22)

Riehl Guido MSc Dr.med.dent., Im Schloßgarten 12 52 02

Zahnärzte: Ästhetische Zahnheilkunde*

Koblenz (02 61)

ZAHNMEDIZINISCHE GESUNDHEITSPRAXIS
DR. ECKHARDT & KOLLEGEN

■ **Potsdamer Str. 15 5 25 55**
www.dr-eckhardt.info
Siehe Haupteintrag unter „Zahnärzte“



Praxis am Schloss
Dr. med. dent. Guido Riehl
MSc Master of Science

Implantologie / Lasertherapie
Ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin

Im Schlossgarten 12 · 56170 Bendorf
Tel. 0 26 22 / 52 02
www.praxis-riehl.de

Zahnärzte: Kieferorthopädie

Koblenz (02 61)

Adjami Orthodontics, Friedrich-Ebert-Ring 50 98 86 39 00

ZAHNMEDIZINISCHE GESUNDHEITSPRAXIS
DR. ECKHARDT & KOLLEGEN

■ **Potsdamer Str. 15** 5 25 55
www.dr-eckhardt.info
Siehe Haupteintrag unter „Zahnärzte“



Doctores von Landenberg, Pastor-Klein-Str. 9 95 22 54 20
Gläsner Jutta Dr.med.dent., Hohenfelder Str. 27 97 35 89 90
Henke Udo, Ibrahim Köran Dres.med.dent.,
Rizzastr. 12 1 40 36
Kneis Joachim J. Dr. und Kollegen, Viktoriastr. 22 3 76 76
Nett Mariam Dr.med.dent., Schloßstr. 34a 97 32 32 25
Prestel Bernd Dr.med.dent., Am Plan 1a 91 16 90
Schmider Marco Dr.med.dent.,
Clemensstr. 26 9 14 59 80
Schuster Gabriele Dr.med.dent., Mainzer Str. 22 **3 21 13**



Dr.med.dent.
Gabriele Schuster

Fachzahnärztin für
Kieferorthopädie

Mainzer Straße 22
56068 Koblenz

Telefon: 02 61 - 32 113
Telefax: 02 61 - 100 40 48

Tittel Eva-Martina MSc Dr.med.dent., Casinostr. 39 1 24 08

Lahnstein (0 26 21)

smileclub, Brückenstr. 10 6 26 55
Weichert & Kempkes Dres., Gutenbergstr. 2a 5 09 11

Sankt Sebastian (02 61)

Krennerich Bettina Doctor of Dental Medicine, Hauptstr. 3 9 63 58 50

Zahnärzte: Oralchirurgie

Koblenz (02 61)

Dimitrov Ivelin, Ferdinand-Sauerbruch-Str. 27 4 51 14
Hanifi Lamah, Hohenfelder Str. 22 91 54 30
Herz Peter Dr.med.Dr.med.dent., Polta Matthias Dr.med.dent.,
Löhrstr. 18 1 74 50
Vogt Dana, Ferdinand-Sauerbruch-Str. 36 95 22 50 90
Wenghoefer Matthias Dr.med.Dr.med.dent., Neversstr. 7 3 60 86

Vallendar (02 61)

Roschker Axel Dr.med.dent., Goethestr. 4 9 62 20 04
Wochnik Carola Dr.med.dent., Heerstr. 31 13 49 04 40

Zahnärzte: Parodontologie*

Koblenz (02 61)

Buchmiller Jurij, Pfulhgasse 20 1 45 63

ZAHNMEDIZINISCHE GESUNDHEITSPRAXIS
DR. ECKHARDT & KOLLEGEN

■ **Potsdamer Str. 15** 5 25 55
www.dr-eckhardt.info
Siehe Haupteintrag unter „Zahnärzte“



Gutsche Gregor Dr.med.dent., Rizzastr. 12a 3 66 70
Liebscher Jörg Dr.med.dent., Charlottenstr. 55 **7 10 92**



Vorsprung durch Spezialisierung

Fachpraxis für Parodontologie,
Implantologie und
Restaurative Zahnheilkunde

Dr. med. Jörg Liebscher, MSc.

Zahnarzt

Charlottenstr. 55

56077 Koblenz · Tel.: 0261 - 71092

www.paro-dr-liebscher.de



Zahnärzte: Prothetik*

Koblenz (02 61)

ZAHNMEDIZINISCHE GESUNDHEITSPRAXIS
DR. ECKHARDT & KOLLEGEN

■ **Potsdamer Str. 15** 5 25 55
www.dr-eckhardt.info
Siehe Haupteintrag unter „Zahnärzte“



Kah Robert Dr.Dr.med., Bahnhofplatz 6 1 27 28
Matuschek-Grohmann Gabriele Dr.med.dent.
Koblenzer Str. 116 4 79 88

Zahnärzte: Zahnvorsorge und Reinigung*

Koblenz (02 61)

ZAHNMEDIZINISCHE GESUNDHEITSPRAXIS
DR. ECKHARDT & KOLLEGEN

■ **Potsdamer Str. 15** 5 25 55
www.dr-eckhardt.info
Siehe Haupteintrag unter „Zahnärzte“





BISS-FEST! – MIT SICHERHEIT GUT LACHEN

VERTRAUEN SIE AUF
ZAHNTECHNIK UND SERVICE
AUS KOBLENZ – SEIT 1925



KIMMEL Zahntechnik GmbH
Zentrale im Gewerbepark Nord, Koblenz
Filiale Zahnmanufaktur Am Görresplatz

Tel.: 0261-98444-0
anfrage@kimmel-zahntechnik.de
www.kimmel-zahntechnik.de



Zahntechnik von A bis Z

Erleben Sie die Möglichkeiten moderner Zahntechnik von A – wie Aufbisschiene bis Z – wie Zebris Kiefergelenksvermessung. Erfahren Sie mehr über schöne Zähne und moderne Werkstoffe im Einklang mit der Natur.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin zur Ästhetikinformation in unserem Hause. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.



Dentatec GmbH, Rübenacher Str. 115, 56072 Koblenz
Tel. 0261 927890 • www.dentatec.de
info@dentatec.de



Garantiert erstklassig!

Qualität | Service | Beratung

Wann dürfen wir etwas für Sie tun?
Gesunde und schöne Zähne geben Sicherheit und sorgen für Wohlbefinden. Seit bereits 40 Jahren steht das Lubberich Dental-Labor für hervorragende Verarbeitung und erstklassige Ästhetik.

Wir beantworten Ihnen gerne alle zahn-technischen Fragen. Rufen Sie uns an und reservieren Sie sich einen kostenfreien Beratungstermin. Telefon: 0261 133687-0.

Weitere Infos unter: www.lubberich.de

Regional ist erste Wahl



Zertifizierter praxisPartner der praxisHochschule
University of Applied Sciences

Zähne:



Lubberich

Lubberich Dental-Labor | Bahnhofstr. 24–26 | 56068 Koblenz | Tel. 0261 133687-0

www.lubberich.de

MARIENHAUS KLINIKUM BENDORF - NEUWIED - WALDBREITBACH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Lehrkrankenhaus der Universität Maastricht



Klinik und Träger

Das MARIENHAUS KLINIKUM BENDORF - NEUWIED - WALDBREITBACH ist mit seinen rund 700 stationären und tagesklinischen Plätzen eines der größten Krankenhäuser im nördlichen Rheinland-Pfalz.

Das MARIENHAUS KLINIKUM ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und Lehrkrankenhaus der Universität Maastricht. Es vereinigt neun Hauptfachabteilungen, zwei Belegabteilungen, vier Tageskliniken sowie ein Zentrum für ambulante Rehabilitation und Prävention unter einem Dach und ist mit seinen mehr als 1.500 Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber der Region.

In unseren Kliniken steht "der ganzheitliche Dienst am Menschen im Vordergrund des Handelns" - dieser Satz aus dem Leitbild der Marienhaus Unternehmensgruppe ist den Mitarbeitern Auftrag und Verpflichtung.

MARIENHAUS KLINIKUM ST. JOSEF BENDORF

Margaretha-Flesch-Platz 1
56170 Bendorf
Tel. 02622 708-0 • Fax 02622 708-4439

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie

Orthopädie
Dr. Markus Dücker • Tel. 02622 708-4383
Wirbelsäulenchirurgie/Neurotraumatologie
Dr. Walter Richter • Tel. 02622 708-4474

Schmerztagesklinik

Dr. Martina Zimmermann
Tel. 02622 708-4373

MARIENHAUS KLINIKUM ST. ELISABETH NEUWIED

Friedrich-Ebert-Str. 59
56564 Neuwied
Tel. 02631 82-0 • Fax 02631 82-1243

Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie

PD Dr. Götz Lutterbey • Tel. 02631 82-1491

Klinik für Allgemein-, Visceral- und Gefäßchirurgie

Allgemein-/Visceralchirurgie
Dr. Claus Schneider • Tel. 02631 82-1211
Gefäßchirurgie
Dr. Franz-Josef-Theis • Tel. 02631 82-1140

Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin

Dr. Michael Fresenius • Tel. 02631 82-1359

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Prof. Dr. Richard Berger • Tel. 02631 82-1213

Klinik für Innere Medizin

Gastroenterologie/Palliativstation
Dr. Christian-René de Mas
Tel. 02631 82-1973
Kardiologie/Rhythmologie
Dr. Burkhard Hügl • Tel. 02631 82-1212
Nephrologie/Schlaganfallereinheit
Dr. Knut Schäfer • Tel. 02631 82-1525

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Dr. Michael Ehlen • Dr. Urban Himbert
Tel. 02631 82-1219

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie

Unfallchirurgie
Dr. Georg Weimer • Tel. 02631 82-1389

Klinik für Urologie und Kinderurologie

Dr. Wolfgang Stollhof • Tel. 02631 82-1382

MARIENHAUS KLINIKUM ST. ANTONIUS WALDBREITBACH

Margaretha-Flesch-Str. 2-4
56588 Waldbreitbach
Tel. 02638 923-9 • Fax 02638 923-5555

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Dr. Susanne Isabel Becker
Tel. 02638 923-5531

St. Antonius Tagesklinik

Prof. Dr. Jörg Degenhardt
Willi-Brückner-Straße 8
56564 Neuwied
Tel. 02631 82-1011 • Fax 02631 82-1021

HAUS ST. ANTONIUS

Wohnheim für seelisch behinderte und
pflegebedürftige Menschen mit geronto-
psychiatrischem Schwerpunkt

Leitung Marion Kaster

Margaretha-Flesch-Str. 2
56588 Waldbreitbach
Tel. 02638 923-5545 • Fax 02638 923-5555

REHA RHEIN-WIED

Zentrum für ambulante Rehabilitation
und Prävention - Medizinisches
Fortbildungszentrum Rhein-Wied

Therap. Direktor Johannes Zielinski

Andernacher Str. 70 • 56564 Neuwied
Tel. 02631 3970-0 • Fax 02631 3970-70

LISA MOBIL

Kinderkranken-, Kranken- und
Altenpflege am Marienhaus Klinikum
St. Elisabeth Neuwied

Friedrich-Ebert-Str. 59 • 56564 Neuwied
Tel. 02631 82-1267 • Fax 02631 82-1646



KRANKENHÄUSER, KLINIKEN, FACH-
KLINIKEN, STATIONÄRE EINRICHTUNGEN

Kliniken und Krankenhäuser

Koblenz (02 61)

Bundeswehrzentral Krankenhaus, Rübenacher Str. 170 2 81-89
www.bwkrankenhaus.de
 siehe Anzeige Seite 8

Katholisches Klinikum Koblenz-Montabaur

Marienhof Koblenz, Rudolf-Virchow-Str. 7-9 49 60
 Brüderhaus Koblenz, Kardinal-Krementsz-Str. 1-5 49 60
 Brüderkrankenhaus Montabaur, Koblenzer Str. 11-13 (0 26 02) 12 20

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH – Kemperhof Koblenz

Koblenzer Str. 115-155 4 99-0
www.gk.de
 siehe Anzeige Umschlagseite 4

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH – Ev. Stift St. Martin

Johannes-Müller-Str. 7 1 37-0
www.gk.de
 siehe Anzeige Umschlagseite 4

Lahnstein (0 26 21)

Klinik Lahnhöhe

Krankenhausgesellschaft mbH & Co KG, Am Kurpark 1 9 15-0

St. Elisabeth Krankenhaus, Ostallee 1 71-0

Mayen (0 26 51)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH – St. Elisabeth Mayen

Siegfriedstr. 20 + 22 83-0
www.gk.de
 siehe Anzeige Umschlagseite 4

Neuwied (0 26 31)

DRK Krankenhaus, Marktstr. 104 98-0

Marienhaus Klinikum – St. Elisabeth Neuwied

Friedrich-Ebert-Str. 59 82-0
 siehe Anzeige Seite 34

Fachkliniken

Koblenz (02 61)

Tagesklinik Koblenz der Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach

Neversstr. 11 1 64 49

Andernach (0 26 32)

Rhein-Mosel-Fachklinik

Vulkanstr. 58 4 07-0

Bendorf (0 26 22)

Marienhaus Klinikum – St. Josef Bendorf

**Fachklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,
 Wirbelsäulenchirurgie
 Margaretha-Flesch-Platz 1** 708-0
 siehe Anzeige Seite 34

Neuwied (0 26 31)

Johanniter-Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie GmbH

Am-Carmen-Sylva-Garten 6-10 39 44-0

Vallendar (02 61)

BDH-Klinik Vallendar GmbH

Fachklinik für Neurologie, Heerstraße 54a 64 05-0
 siehe Anzeige Seite 36

Waldbreitbach (0 26 38)

Marienhaus Klinikum – St. Antonius Waldbreitbach**Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik****Margaretha-Flesch-Str. 2-4** 923-9

siehe Anzeige Seite 34

Reha-Einrichtungen und -zentren

Koblenz (02 61)

Ambulantes Rehasentrum Koblenz GmbH

Ihr Partner bei Rehabilitation, Physiotherapie und Nachsorge

Pastor-Klein-Str. 9 4 60 20-0

info@rehasentrum-koblenz.de

www.rehasentrum-koblenz.de

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein**Rehafit am Ev. Stift St. Martin**

Johannes-Müller-Straße 7, 56068 Koblenz

Telefon: (02 61) 1 37-50 44

.....oder -16 28

www.rehafit-gk.de

Siehe auch red. Bericht Seite 38

Rehafit am Kemperhof

Koblenzer Straße 115-155, 56073 Koblenz

Telefon: (02 61) 4 99-27 32

www.rehafit-gk.de

Rehafit in Boppard

Bahnhofstraße 7, 56154 Boppard

Telefon: (0 67 42) 1 01-65 80

www.rehafit-gk.de

Rehafit in Mayen

Siegfriedstraße 20+22, 56727 Mayen

Telefon: (0 26 51) 83-32 50

www.rehafit-gk.de

Rehafit in Nastätten

Borgasse 14, 56355 Nastätten

Telefon: (0 67 72) 8 04-82 09

www.rehafit-gk.de

reha team Rhein-Mosel GmbH, Rübenacher Str. 33a 9 27 76-0

Neuwied (0 26 31)

Reha Rhein-Wied,**Andernacher Str. 70** 3970-0

siehe Anzeige Seite 34

MVZ (Medizinische Versorgungszentren)

Koblenz (02 61)

Medizinisches Versorgungszentrum Koblenz,

Neversstr. 7-11 3 03 30-0

padiodoc MVZ Koblenz-Görresplatz GmbH,

Firmungstr. 5 98 84 87-0

Neuwied (0 26 31)

Marienhaus MVZ St. Elisabeth Neuwied

Friedrich-Ebert-Str. 59, 56564 Neuwied 82-1 00 82

www.mvz-marienhaus.de

Siehe unter Urologie, Angiologie, Gefäßchirurgie

BDH-Klinik Vallendar

Zentrum für neurologische Rehabilitation
mit Beatmungsmedizin ·
Medizinisch-berufliche Rehabilitation



Wir verfolgen ein integratives Behandlungskonzept von der Akutbehandlung bis in die Phasen der Rehabilitation. Die Behandlung umfasst alle Formen der Schädigung des Nervensystems.

- Akutneurologie
- Frührehabilitation
- Medizinische Rehabilitation
- Tagesklinik
- Medizinisch-berufliche Rehabilitation

www.bdh-klinik-vallendar.de

BDH-Klinik Vallendar GmbH
Heerstraße 54a
56179 Vallendar
Tel.: 02 61 / 64 05 - 104
Fax: 02 61 / 64 05 - 144
info@bdh-klinik-vallendar.de

Geschäftsführer:
Thomas von Kessel
Ärztl. Direktor:
Dr. R. Weber

Als gemeinnützige
Einrichtung anerkannt

Alleiniger Gesellschafter:
BDH Bundesverband
Rehabilitation e.V.
Sitz Bonn



Malteser

...weil Nähe zählt.

Unsere Angebote für Sie in Koblenz:

- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Betreuungsassistentenausbildung nach SGB XI
- Sanitätsdienst
- Katastrophenschutz
- Entlastungsdienst für pflegende Angehörige
- Malteser Jugend
- Integrationslotsen
- Hausnotruf

So erreichen Sie uns:

Stadtgeschäftsstelle Koblenz
Ernst-Sachs-Str. 18
56070 Koblenz
Telefon: (0261) 9 47 47 10
info@malteser-koblenz.de
www.malteser-koblenz.de

MVZ-Praxen Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein

Koblenz

Praxis für Anästhesie, Schmerztherapie

Dr. med. Daniel Heinrichs
 Firmungstraße 5, 56068 Koblenz (02 61) 98 84 87-0
 www.mvz-gk.de

Praxis für Orthopädie, Sportmedizin

Jürgen Ahrens
 Firmungstraße 5, 56068 Koblenz (02 61) 98 84 87-0
 www.mvz-gk.de

Praxis für Psychosomatik, Psychoanalyse und Psychologische Psychotherapie

Rainer Matthiolius, Dipl.-Psych. Franziska Sperl,
 Dipl.-Psych. Dajana van Geertruiden
 Firmungstraße 5, 56068 Koblenz (02 61) 98 84 87-0
 www.mvz-gk.de

Praxis für Neurologie

Dr. med. Dirk Steinert
 Firmungstraße 5, 56068 Koblenz (02 61) 98 84 87-0
 www.mvz-gk.de

Praxis für Innere Medizin – Hausärztliche Versorgung

G. Kristina Holler
 Johannes-Müller-Straße 7, 56068 Koblenz (02 61) 1 37-18 90
 www.mvz-gk.de

Praxis für Chirurgie

Dr. med. Hans-Jürgen Mohr (02 61) 1 37-13 03
 Dr. med. Andreas Sandner (02 61) 1 37-72 20
 Johannes-Müller-Straße 7, 56068 Koblenz
 www.mvz-gk.de

Praxis für Neurochirurgie

Dr. med. Andreas Hoch, PD Dr. med. Beate Schoch,
 Dr. med. Dirk Smolders
 Johannes-Müller-Straße 7, 56068 Koblenz (02 61) 1 37-18 06
 www.mvz-gk.de

Praxis für Nuklearmedizin

Claudia Grimm-Riepe
 Johannes-Müller-Straße 7, 56068 Koblenz (02 61) 1 37-12 32
 www.mvz-gk.de

Praxis für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Svetlana Ezhova, Dr. med. Sebastian Friederichs,
 Andrea Maria Kremer-Rahn
 Koblenzer Straße 163, 56073 Koblenz (02 61) 4 99-14 51
 www.mvz-gk.de

Boppard

Praxis für Psychoanalyse und Psychotherapie

Dr. med. Boris Mitric, Dr. med. Hermann Schubert
 Bahnhofstraße 7, 56154 Boppard (0 647 42) 1 01-66 85
 www.mvz-gk.de

Mayen

Praxis für Chirurgie

Dr. med. Christoph Alken, Dr. med. Kerstin Kimminus
 Kelberger Straße 39, 56727 Mayen (0 26 51) 4 98-42 50
 www.mvz-gk.de

Praxis für Innere Medizin – Hausärztliche Versorgung

Anke Sauerbrey
 Kelberger Straße 39, 56727 Mayen (0 26 51) 49 84-2 50
 www.mvz-gk.de

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin

Dr. med. Nicole Toussaint-Götz, Dr. med. Miriam Sauer,
 Dr. med. Inga Thiemann
 Siegfriedstraße 20-22, 56727 Mayen (0 26 51) 83-10 21
 www.mvz-gk.de

Nastätten

Praxis für Orthopädie

Lars Bühring, Dr. med. Timo Besant
 Borngasse 14, 56355 Nastätten (0 67 72) 8 04-83 00
 www.mvz-gk.de

Ärztelhäuser, Netzwerke

Koblenz (02 61)

Ärztelhaus Antonius-Zentrum Brenderweg 26
 Rufnummern siehe unter den dortigen Einzelpraxen

Ärztelhaus Hohenzollernstraße/Neversstraße
 Rufnummern siehe unter den dortigen Einzelpraxen

Ärztelhaus Löhrcenter

Rufnummern siehe unter den dortigen Einzelpraxen

Ärztelhaus Schloßstr. 17/Ecke Casinostraße

Rufnummern siehe unter den dortigen Einzelpraxen

CIM Centrum integrativer Medizin, Rübenacher Str. 32 20 16 00

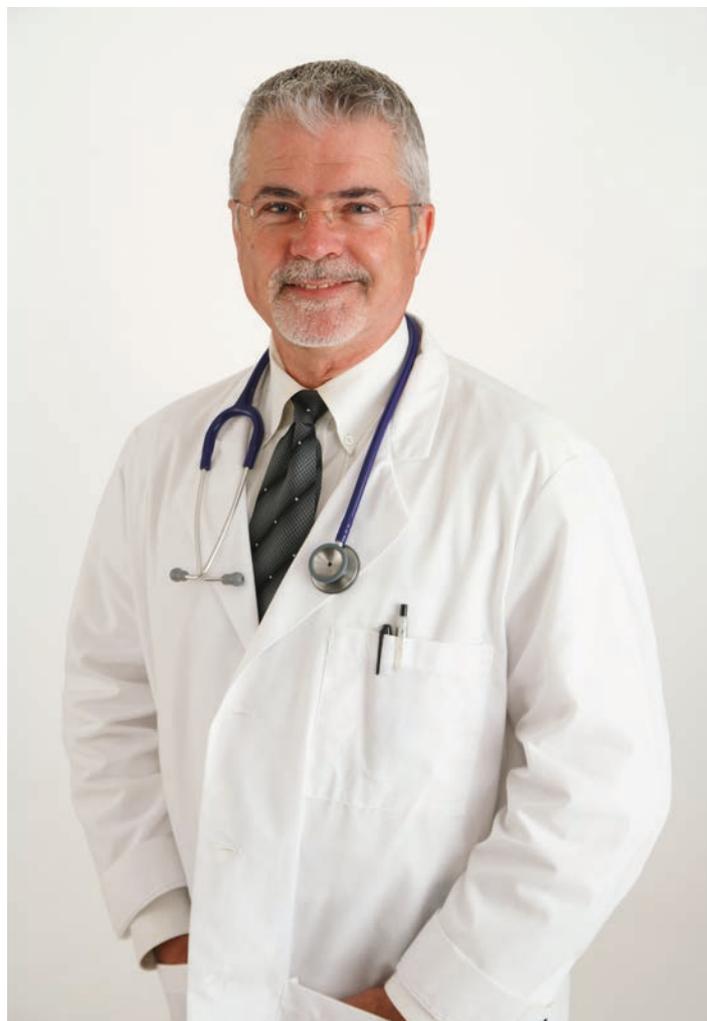
Kinder- und Jugendärztenetz Mittelrhein e.V.

Information in Koblenz:

Andreas Schlaudt, Kinder- und Jugendmedizin 1 70 91
 Dr. med. Thomas Peres, Kinder- und
 Jugendmedizin 1 40 30

Therapiezentrum Koblenz, Neversstr. 7-11 3 03 30-0

Kinderwunschzentrum Mittelrhein, Viktoriastr. 15 39 68 - 0



Rehafit – Fit fürs Leben dank ambulanter Rehabilitation

Wohnortnahe Betreuung verfolgt ganzheitliches Konzept
Tagsüber Therapie und abends zu Hause.

Die ambulante Rehabilitation ermöglicht es.

Im häuslichen Umfeld bleiben und wohnortnah an einer intensiven Rehabilitation in einem Rehaszentrum teilnehmen: Diese Möglichkeit bietet Refahit, eine hundertprozentige Tochtergesellschaft des GK-Mittelrhein, an seinem Standort in Koblenz an. Ziel ist es, gemeinsam mit dem Rehabilitanden ein ganzheitliches Konzept zu verfolgen. Das bedeutet, dass das Team die körperlichen Beschwerden der Patienten qualifiziert behandelt, dabei aber auch all ihre menschlichen Bedürfnisse wahrnimmt. Die Ziele der Rehabilitanden sind die Ziele des Teams. Verbesserungen von Lebensqualität und Wohlbefinden sind der gemeinsame Erfolg!

Die Vorteile der ambulanten Rehabilitation

- Wohnortnahe Betreuung in vertrauter sozialer Umgebung, im täglichen Kontakt mit Familie und Freunden
- Einbeziehung von Angehörigen in die Seminare z. B. bei der Ernährungsberatung
- Tägliche Erprobung des Erlernten im häuslichen Umfeld
- Größere Flexibilität bis hin zur arbeitsbegleitenden Rehabilitation

- Nahtloser Übergang der Betreuung in einer vernetzten Versorgungsstruktur zwischen Akutklinik, ambulantem Rehaszentrum, nachsorgenden Ärzten und nachsorgenden Sport- und Therapieangeboten
- Interdisziplinäres Team aus Fachärzten, Physiotherapeuten, Masseuren und medizinischen Bademeistern, Sportwissenschaftlern, Ergotherapeuten, Psychologen, Sozialarbeitern, Ernährungsberatern, Krankenschwestern und Bürokauffrauen

Rehafit - Ambulantes Rehaszentrum

Kurfürstenstraße 70-72

56068 Koblenz

Telefon: 0261 137-3051

Rehafit schneidet bereits zum vierten Mal in Folge überdurchschnittlich gut ab (Note 1,6). Beleg dafür ist der jährlich veröffentlichte Bericht zur Reha-Qualitätssicherung der Deutschen Rentenversicherung. Er bildet die Ergebnisse einer umfassenden Rehabilitandenbefragung ab.

Mehr erfahren Sie unter: www.rehafit-gk.de



GESUNDHEITS-DIENSTLEISTUNGEN

Ergotherapie

Koblenz (02 61)

- Baier & Lang, Löhrrondell 10 3 71 00
- Feistel & Töller, Casinostr. 39 1 26 20
- Helbach-Weitz, Keltenring 2 2 00 37 45
- Konzack Ute, Humboldtstr. 129 1 33 70 73
- Leiß Iris, Kurfürstenstr. 55 1 26 21

Lisa Postupa

Ganzheitliche Ergotherapie & Reiki
Ferdinand-Sauerbruch-Str. 994 10 87 87
 Mobil: 0176 52 03 90 63
 Fax: 94 10 87 88
 info@praxislisapostupa.de • www.praxislisapostupa.de

- Rehafit Ambulante Rehabilitation,
Kurfürstenstr. 70-72 1 37-16 28
- Therapiezentrum am Brüderhaus,
Kardinal-Krementsz-Str. 1-5 4 96-62 08

Bendorf (0 26 22)

- Brückmann Martina, Kirchplatz 10 88 74 55

Lahnstein (0 26 21)

- Enders-Neumann Elisabeth, Wilhelmstr. 26 6 28 84 55
- Reuter Boris Thor, Südallee 23 62 92 63

Sankt Sebastian (02 61)

- Baumann Bärbel, Hauptstr. 5 98 89 96-71**

Bärbel Baumann

Praxis für Ergotherapie

- Verhaltenstherapeutisches Training
- SI-Therapie
- Übungen nach Perfetti
- Hirnleistungstraining
- Auch Hausbesuche

Rhein-Med
Geschäfts- & Ärztehaus
Hauptstraße 5
56220 St. Sebastian
Tel. 0261 / 988996-71
www.rhein-med.de



- Bach Thorsten, Hauptstr. 1-5 98 88 17 69**

Praxis für Ergotherapie & Psychohygiene



Thorsten Bach
Ergotherapeut
Heilpraktiker für Psychotherapie

Behandlung bei z. B.:
Burnout, Mobbing, Strukturierung.
Schlaganfall, MS und M. Parkinson.
Bewegungs- und Kraftdefiziten (nach OP).
Gesundheitsmanagement,
Psychotherapie, Beratung und Coaching.

Rhein-Med

Hauptstraße 1-5
56220 St. Sebastian

Tel.: 0(049)261/98881769
leben-raum@email.de
www.leben-raum.eu

Urbar (02 61)

- Lanio Anja, Hauptstr. 42 9 62 37 37

Kobern-Gondorf (0 26 07)

Ergotherapie

Melanie Asemissen
Mühlengraben 4, 56330 Kobern-Gondorf..... (0 26 07) 97 49 39
 info@ergotherapie-asemissen.de

Fitness & Wellness

Koblenz (02 61)

- aktivita Fitnesscenter, Zwickauer Str. 1-3 95 22 94 44
- A2S Studio, Brenderweg 218 39 05 00 28
- Body Med-Center, Eduard-Müller-Str. 35 9 42 32 77
- Brühl-Tschuck Anke, Praxis für Entspannungstraining,
Beckenkampstr. 20 9 73 25 49
- Campos Sports, Daimlerstr. 5 9 82 31 24
- Champi Thai Wellness Spa, Münzstr. 10 9 14 51 99
- Dany Fitness-Wellness-Beauty, Im Metternicher Feld 11 2 19 94
- Family-Fitness, Moselweißer Str. 119 95 23 85 66
- Fitnessking GmbH, Am Berg 3 9 88 88 29
- Five Star Fitness GmbH, Andernacher Str. 236 98 83 70 10
- Jump Fitness & Wellness GmbH, Wallersheimer Weg 21 80 02 91
- Kieser Training, Bahnhofplatz 18 9 88 69 60
- McFit GmbH, Clemensstr. 26-30 9 14 34 93
- Mrs. Sporty, Bahnhofstr. 21 29 68 07 33
- Power-Line Koblenz, Rathauspassage 11 1 33 48 71
- Salzgrotte Koblenz, Schloßstr. 40 1 33 78 58
- Sport- und Fitnesspark, Schartwiesenweg 2 8 21 06

Bendorf (0 26 22)

- Clever Fit, Adolph-Kolping-Str. 11 9 03 66 55
- Fibres Medical Fitness GmbH, Hauptstr. 182 20 85

Lahnstein (0 26 21)

- Powerhouse Gym, Bahnhofstr. 14a 66 00
- sports-community GmbH, Hermsdorfer Str. 3a 92 60 21

Neuwied (0 26 31)

Reha Rhein-Wied

- Andernacher Str. 70 **39 70 - 0**

Fit sein ist in: Walken – Joggen – Skaten

Wer seine Beweglichkeit schult, gewinnt mehr Ausdauer, Gesundheit und Lebensfreude. Es gibt kaum etwas Besseres, um durch Bewegung fit zu werden, Fett zu verbrennen und Spaß zu haben, als Walken, Joggen oder Skaten. Diese drei Sportarten sind praktisch für jedes Lebensalter geeignet. Man kann sie allein oder in der Gruppe ausüben. Gerade Ausdauersportarten gelten als ein ideales Herz-Kreislauf-Training, sie machen eine gute Figur und sind das Geheimrezept für körperliches und seelisches Wohlbefinden. In erster Linie aber wird die Ausdauer verbessert, also die Fähigkeit, eine Arbeit über einen längeren Zeitraum ausüben zu können, ohne zu ermüden. Doch nur ein regelmäßiges Training bringt eine echte Verbesserung im Leistungsvermögen. Allerdings muss bei allen drei Sportarten die Belastungsintensität so gewählt werden, dass weder eine Über- noch eine Unterforderung auftritt. Vor der Frage der passenden Ausrüstung steht der Besuch beim Hausarzt. Dies ist um so wichtiger, je älter die Sportanfänger sind und je länger kein regelmäßiger Sport mehr ausgeübt wurde. Auch bei orthopädischen Problemen oder starkem Übergewicht sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Auf eine gesunde Ernährung und viel Flüssigkeit ist bei allen drei Sportarten zu achten.

Walking – das sportlich stramme Gehen, ist gelenkschonend und gesund: Die Ausdauer wird verbessert und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt. Besonders Menschen über 40 Jahre schätzen dieses sportliche Gehen, das keine spezielle Technik erfordert. Das Motto "Laufen ohne zu schnaufen" gilt auch für das Walking. Jeder muss für sich das richtige Tempo finden. Das Training sollte so gesteigert werden, dass Zeit und Belastung gut zu schaffen sind. Wer seine Leistung verbessern will, muss kontinuierlich drei- bis viermal wöchentlich jeweils

30 bis 40 Minuten walken. Dabei sollte die Trainingsherzfrequenz gleich 220 minus Lebensalter, davon 60 bis 75 Prozent, liegen. Für das Walking benötigt man bequeme Kleidung und gute Lauf- oder Trekking-Schuhe.

Mit dem Ausdauersport Joggen kann man dem Stress davon laufen. Laufen ist ein natürlicher Bewegungsablauf, trainiert Herz und Kreislauf und aktiviert den Fettstoffwechsel. Joggen kann man – alleine oder in der Gruppe – in jedem Alter und das ganze Jahr über und schon ab der eigenen Haustür. Wichtiger Ausrüstungsgegenstand neben Laufsocken, Trikot, Shorts und T-Shirt ist der Laufschuh. Er sollte daher im Fachgeschäft gekauft werden. Um Kreislauf und Kondition zu trainieren, empfehlen Sportmediziner ein regelmäßiges Joggen dreimal pro Woche für 20 bis 30 Minuten. Dabei sollte der Puls den Wert von rund 130 erreichen. Hilfreich ist ein Pulsmessgerät. Auch beim Joggen ist "Laufen ohne Schnaufen" am wirkungsvollsten. Die Basis ist der regelmäßige lockere Dauerlauf.

Auf acht Rollen mühelos mit viel Spaß die Ausdauer erhöhen und Fett verlieren: Skaten ist als Ausdauersport nicht nur bei jungen Menschen beliebt. Wichtig ist hier allerdings die Auswahl der richtigen Skates mit Schutzkleidung. Und vor der Fitness auf acht Rollen steht das Lernen von Skaten, Bremsen und Fallen. Geschwindigkeit und Fahrweise müssen beherrscht werden. Anfänger beginnen mit 30 Minuten Skaten in aufrechter Position und einem Wechsel in Fünf-Minuten-Abschnitten vom ruhigen zum zügigen Tempo. Profis starten ihr Skating-Fahrtspiel mit abwechselnden Phasen ruhigeren Skatens und Tempoläufen sowie Sprints über 45 bis 60 Minuten. Dabei wird viel Energie verbrannt, und zwar durchschnittlich 400 bis 500 Kalorien pro Stunde.



Hebammen

Koblenz (02 61)

Baumgartner Dorothea, Pappelweg 38	5 79 14 76
Eckhard Christine, In der Strenge 7	97 37 71 10
Hebammenpraxis Bender, Klemm, Kohz, Liebeskind GbR, Fritz-von-Unruh-Str. 1	9 88 65 52
Hebiana Hebammenpraxis mit Geburtshaus, Trierer Str. 285a	5 79 03 02

Bassenheim (0 26 25)

Niekerken Ute, Unter den Pelzen 6	75 19
---	-------

Heilpraktiker

Koblenz (02 61)

Belker Ulrike, Beatusstr. 31	9 21 93 55
Boldt Lioba, Mainzer Str. 19	1 35 55 99
Burchard Heidi Edith, Sebastianistr.	0170 2 70 22 23
Busching Julia, Casinostr. 1	91 46 98 25
Dötsch Elisabeth, Lindenstr. 18	2 32 34
Eckermann Joachim, Hohenzollernstr. 130	50 08 92 20
Eckhard Christine, In der Strenge 7	97 37 71 10
Ende Andreas, Firmungstr. 16	1 58 13
Erley Nicole, Casinostr. 1	97 38 21 97
Ewald Alexandra, Haußmann André, Schüllerplatz 1	98 88 46 20
Förster Thomas, Roonstr. 2	2 08 41 64
Gerhardt Jutta, Markenbildchenweg 5	1 59 26
Günther Sigrid, Kastorpfaffenstr. 1	9 14 79 58
Hebel Irmgard, Raentalshöhe 1	9 42 99 96
Jardin Sarah, St.-Josef-Straße 10	39 49 57 51
Maucher R., Am Alten Hospital 1	3 18 45
Mauer Hans Willi, Firmungstr. 22	1 33 45 01
Noper Ute, Im Eulenhorst 2	50 08 94 80
Reitz Hans-Eduard, Pfulgasse 15	3 86 82
Rosenberger Sabine, Josef-Görres-Platz 12	6 71 06 67
Spanier Sven Erik, Hohenzollernstr. 3a	9 14 20 99
Stark-Steffens Christina, Bisholderweg 17	2 91 58 07

Bendorf (0 26 22)

Stein David, Luisenstr. 2-4	88 96 64 49
-----------------------------------	-------------

Lahnstein (0 26 21)

Förster Hildegard, Taunusblick 20	92 16 13
Glassmann Ch., Ostallee 27	41 75
Heise Claudia, Gutenbergstr. 1	01 57 - 55 17 98 45
Hoffmannbeck Torsten, Johannesstr. 42	6 29 56 40
Loboda Elisabeth, Bodewigstr. 32	72 99
Mölich Kurt, Wilhelmstr. 34	1 89 98 38
Müller-Hoffmann Lieselotte, Sebastianusstr. 34	32 04
Scharping Jutta, Wilhelmstr. 5	5 04 77
Schmidt Ursula, Sebastianusstr. 49a	56 62
Urwer M., Bahnhofstr. 46	9 46 92 76
Weiland, Bürgermeister-Müller-Str. 3	1 89 19 59
Wolsfeld Ida, Gutenbergstr. 1	6 29 85 80

Urbar (02 61)

Adams-Holl Inge, Alte Str. 11	8 87 48 76
Klein Peter, Provinzialstr. 7	6 95 17
Kraut Jenny, Am Schützenplatz 25	2 08 38 62

Vallendar (02 61)

Brüning Rainer, Rathausplatz 1	9 63 43 58
--------------------------------------	------------

Nowak-Ergül II, Grönerstr. 4	6 42 26
Schöler Karl R., Im Herrngarten 4h	6 10 89

Heilpraktiker für Psychotherapie

Koblenz (02 61)

Thorsten Bach

Heilpraktiker für Psychotherapie, Ergotherapeut
Hauptstraße 1-5, 56220 St. Sebastian (02 61) 98 88 17 69
 www.leben-raum.eu
 Siehe auch Anzeige unter „Ergotherapie“

Kosmetik

Koblenz (02 61)

Rady Olga, Moselweißer Str. 40 92 22 70 70

**Kosmetik & Fußpflege
Olga Rady**

- Kosmetik
- Fußpflege (auch mobile)
- Maniküre
- Massage usw.

0261- 9222 7070 • 0176- 4290 1135
 Moselweißerstr. 40 • 56073 Koblenz



**Logopädie, Legasthenie,
Atem-, Sprech-, Stimmtherapie**

Koblenz (02 61)

Dennhardt Marion, Charlottenstr. 53 5 79 29 43
 siehe Anzeige nächste Seite

DiaLog, Friedrich-Wilhelm-Str. 161	97 34 11 88
Feistel & Töller, Casinostr. 39	1 26 20
Heil Inga, Keltenstr. 57	2 65 59
Klinge Hildegard, Brahmstr. 1	3 19 27
Kluge Sigrid, Schenkendorfstr. 16	1 52 16
Kommer Tatjana, Rizzastr. 47	98 86 82 72
Lilje Irene, Waldbottenstr. 12	80 14 58
Maurer Marie-Ev, Auf der Steinreusch 27	9 73 43 24
Praxis Hey, Rizzastr. 41	2 96 16 10
Rehafit Ambulante Rehabilitation, Kurfürstenstr. 70-72	1 37-16 28
Rentinck Irene, Kriegel Sylvia, Schloßstr. 20	9 73 77 93
Riebenstahl Barbara, Otto-Fohl-Str. 14	95 22 90 36
Riehl Silke, Im Winkel 1	(0 26 06) 96 14 71
Schmidt Sabine, Schloßstr. 51	92 17 91 74
Schneider Corinna, Schanzenpfort 6	4 03 07 33
Schöninger Stefan, Moselweißer Str. 21	88 97 21 26

Bendorf (0 26 22)

Praxis für Logopädie Richter-Walter-Sode, Engenser Str. 59	16 99 50
Sprachglück – Praxis für Logopädie, Hauptstr. 15	8 95 37 89

Lahnstein (0 26 21)

Spath Wolfgang, Am Fischteich 7a	92 21 95
Wächter Birgit, Manthey Eva, Brückenstr. 36	6 23 97 96

Logopädie – Gut ausgebildete Sprechhelfer können helfen

Ob Stottern, Sprachentwicklungsstörung oder permanente Heiserkeit: Logopäden helfen bei Problemen mit der Sprache. Der Job verlangt ihnen viel ab.

Schätzungsweise 800.000 Menschen leiden in Deutschland unter der wohl bekanntesten Form der Sprachstörung, dem Stottern. Wenn die Wörter stocken, sich wiederholen und der Redefluss sich verzögert, können Logopäden helfen. Durch spezielle Techniken können Störungen beseitigt oder zumindest verringert werden.

Die Sprachexperten kümmern sich um alle Patienten, die Schwierigkeiten mit der Sprache, der Stimme, aber auch Probleme mit dem Schlucken haben. Vor allem bei Kindern zeigen sich Störungen früh. Babys mit Schluckproblemen, Kleinkinder mit Sprachentwicklungsstörungen – je früher behandelt wird, desto besser stehen die Chancen, die Störung in den Griff zu bekommen. Aber auch Erwachsene nehmen die Hilfe von Logopäden in Anspruch. Patienten mit bestimmten Krebserkrankungen und Patienten, die einen Schlaganfall hatten, gehören vor allem dazu. Letztere haben sehr häufig Probleme beim Sprechen. Manche können infolge der Erkrankung keine Sätze mehr bilden, andere haben Schluckstörungen oder können wegen muskulären Problemen nicht mehr sprechen.

Logopäden arbeiten ausschließlich mit Atemübungen, motorischen Techniken und Bewegungstherapien für die Gesichtsregion. Manches davon ist ganz banal, verschafft den Patienten aber rasch und effizient Linderung. So lernen Patienten mit Schluckstörungen, die Luft anzuhalten, um auf diese Weise wieder herunterschlucken zu können. Bei bestimmten Störungen kann es auch helfen, hohe oder tiefe Töne nachzusingen. Logopädie beschränkt sich aber nicht nur auf Sprache. Auch Stimmstörungen – beispielsweise permanente Heiserkeit, Knoten auf den Stimmbändern oder sogar bei einer Stimmbandlähmung nach einer

Schilddrüsenoperation – können mit einfachen Methoden behandelt werden.

Der Beruf erfordert viel Geduld und Empathie. Logopäden brauchen nicht nur ein umfangreiches medizinisches Wissen, sie müssen auch psychologische und pädagogische Kenntnisse mitbringen. Insbesondere der Umgang mit Menschen, die sich nicht oder nur in geringem Umfang ausdrücken können, ist eine Herausforderung. Manche Patienten – etwa nach einem Schlaganfall – können sich kaum mitteilen. Nicht selten arbeiten Logopäden deshalb mit Gesten. Auch verwenden sie für die Kommunikation Bilder, auf welche die Patienten zeigen können.

Psychologie, Pädagogik und Medizin gefragt

Die Ausbildung zum Logopäden oder zur Logopädin kann zum einen durch eine dreijährige Fachschulausbildung erfolgen. Der Praxisanteil ist hier mit mehr als 2.000 Stunden sehr hoch. Der Abschluss an einer Fachschule berechtigt zum Tragen des Titels Staatlicher anerkannter Logopäde. Mittlerweile gibt es aber auch Bachelor- und Masterstudiengänge für Logopädie. Während der Ausbildung werden alle erforderlichen medizinischen Grundlagen vermittelt. Die Auszubildenden lernen Linguistik, die menschliche Neurologie und Muskulatur sowie die unterschiedlichen Störungsbilder und deren Therapiemöglichkeiten kennen. Nur so sind sie später in der Lage, anhand der Symptome zu erkennen, welche Störung vorliegt und welche Therapie geeignet ist. Das ist insbesondere bei Babys und Kleinkindern oft nicht ganz einfach.

Logopäden sind weisungsgebunden und dürfen nur behandeln, wenn eine Verordnung vom Arzt vorliegt. Die Krankenkasse legt fest, wie viel Therapie es pro Behandlung gibt. Die logopädische Arbeit ist vielfältig, weil sie Medizin, Psychologie und Pädagogik verbindet und letztlich dem Patienten qualifiziert helfen kann.



**Praxis für Logopädie und
Entspannungstherapie**

Logopädie · Dennhardt

Logopädie bei:

Sprachstörungen · Sprechstörungen · Stimmstörungen
Schluckstörungen · Redeflussstörungen
myofunktionelle Störungen · Störungen des Schriftspracherwerbes

Entspannungsverfahren:

Autogenes Training · Progressive Muskelentspannung

Auch Hausbesuche

Im „Gesundheitszentrum rechts des Rheins“
Charlottenstraße 55
56077 Koblenz-Ehrenbreitstein
Tel. 02 61 / 5 79 29 43

Im „CIM Centrum integrativer Medizin“
Rübenacher Straße 32
56072 Koblenz-Rübenach
Tel. 02 61 / 50 08 92 90

Hilfe und weitere Informationen finden Sie hier:

Im „Gesundheitszentrum rechts des Rheins“
Charlottenstraße 55
56077 Koblenz-Ehrenbreitstein
Telefon: 02 61 / 5 79 29 43

Im „CIM Centrum integrativer Medizin“
Rübenacher Straße 32
56072 Koblenz-Rübenach
Telefon: 02 61 / 50 08 92 90

Optik & Hörakustik

Koblenz (02 61)

Abele-Optik GmbH, Löhr-Center 78	1 33 63 56
aktivoptik, Jakob-Caspers-Str. 2	98 88 22 66
Amplifon Hörgeräte, Schloßstr. 7	98 86 53 50
Apollo-Optik, Altlöhrtor 7	1 33 64 10
Ballies Brillen GmbH, Löhrstr. 137	3 47 64
Becker Hörakustik, Schloßstr. 25	3 50 50
Brillen Becker, Schloßstr. 23	2 01 65 50
cadenbach Optic, Löhrstr. 95	9 15 49-0
CIM Optik, Rübenacher Str. 32	20 16 01 44
der Optiker, Potsdamer Str. 27	5 79 11 66
die sichtbar Optik, Pfarrer-Kraus-Str. 99	65 01 40 01
eyes & more Augenoptik, Löhrstr. 54a	97 33 16 02
Fielmann – Ihr Optiker, Hohenfelder Str. 22	1 40 03
Geers Hörgeräte, Friedrich-Ebert-Ring 46	3 42 04
Grüber Brillenmode, Entenpfuhl 18	1 65 33
Gulisa Optik, Gulisastr. 15	4 33 38
Hartkorn Optik, Löhrstr. 76	3 31 83
Hörstudio S., Bahnhofplatz 7a	3 70 41
Jex Hörgeräte-Studio, Entenpfuhl 3	3 58 25
Kind Hörgeräte, Viktoriastr. 20	13 49 62 20
Optimal GmbH Augenoptik, Am Moselstausee 14	9 14 15 51
Stömmer Optik & Hörakustik, Hohenzollernstr. 115	3 34 16
Wagner Brillen-Beratung oHG, Schloßstr. 53	9 15 66-0
Weber Optik, Casinostr. 40-42	3 88 03
Weinkauf & Sohn Sehen und Hören GmbH, Löhrstr. 10-12	1 50 82

Bendorf (02 26 22)

Becker Hörakustik, Untere Vallendarer Str. 26	92 39 26
Bichler Augenoptik, Hauptstr. 117	1 06 70
Die Brille GmbH, Hauptstr. 112	33 00
Kramer Optik, Hauptstr. 69	64 26
Pieler Augenoptik, Koblenz-Olpe-Str. 72	9 07 99 04
Schwebach Optik, Hauptstr. 112	9 22 75 00
Team Optik Kramer, Hauptstr. 127	90 56 85

Lahnstein (02 26 21)

aktivoptik, Brückenstr. 17	18 88 00
Becker Hörakustik, Burgstr. 18	36 86
Brillen Becker, Hochstr. 26	18 87 80
Kreuer Hans-Willi Optik, Frühmesserstr. 12	45 80
Ravati Hörgeräte, Burgstr. 29a	6 96 83 20
Stockhorst Albert Augenoptiker, Emser Str. 2	6 16 33

Vallendar (02 61)

Fichtner Augenoptik und Hörakustik, Rathausplatz 7	6 09 17
Ulrike-Optik, Hellenstr. 50	67 94 64
Wächter-Augenoptik, Heerstr. 42	6 33 77

Orthopädietechnik, Orthopädie-Schuhtechnik

Koblenz (02 61)

APT-Mittelrhein, Ferdinand-Sauerbruch-Str. 27 92 22 42 40
siehe Anzeige rechts oben

Ihr Beinprothesenspezialist in der Mittelrhein-Region

APT Prothesen Mittelrhein
Inh. Benjamin Born
Ferdinand-Sauerbruch-Straße 27
56073 Koblenz
0800/2233230 (gebührenfrei)



www.apt-prothesen.de

Lehnigk Jörg, Gymnasialstr. 5	3 16 69
Rosenbach GmbH, Josef-Görres-Platz 9	3 30 99
Thönnissen GmbH, Rübenacher Str. 33a	9 27 76-0
Weber Karl-Heinz, Alte Str. 4	2 45 34

Lahnstein (02 26 21)

Borchard Walter, Hochstr. 8 24 90

WALTER BORCHARD Hochstraße 8 • Am Salhofplatz
56112 Lahnstein
Telefon: 0 26 21 - 24 90
Telefax: 0 26 21 - 49 12

ORTHOPÄDIE • SCHUHITECHNIK borchard-orthopaedie@t-online.de
SANITÄTSHAUS www.borchard-orthopaedie.de

BANDAGEN • EINLAGEN • KOMPRESSIONSSTRÜMPFE
Öffnungszeiten: Mo + Do 08:30 – 18:30 Uhr / Di, Mi, Fr 08:30 – 18:00 Uhr / Samstag geschlossen!

JO Jaeger Orthopädietechnik, Hermsdorfer Str. 3

Osteopathie

Koblenz (02 61)

Böhler Eduard, Rheinzollstr. 16	92 15 99 30
Collmann Rita u. Stefan, Am Wöllershof 2	1 76 12
Fröhlich Marcus, Friedrich-Ebert-Ring 27	3 27 00
Jonas Rolf, Markenbildchenweg 34	87 67 09 67
Lensch Elke-Maria, Hofmeister Anna, Bahnhofstr. 6	92 15 44 30
Müller Matthias, Riess-Müller Daniela, Lindenallee 37	97 32 19 72
OPZ Koblenz, Löhrstr. 119	97 38 37-0

Osteopathicum – Koblenz E. Müller, Grabenstr. 29b 20 38 83 87

Osteopathicum - Koblenz

Praxis für osteopathische Medizin

Eckhard Müller

Heilpraktiker
staatlich anerkannter Osteopath (Hessen)

► Terminvereinbarung innerhalb von 2 Tagen möglich ◀

Grabenstr. 29b
56072 Koblenz
0261-20388387

www.osteokoblenz.de
info@osteokoblenz.de

Sauna:

Richtiges saunieren stärkt die Abwehrkräfte!

Wenn es draußen stürmt oder schneit, sehnt man sich nach wohliger Wärme. Was gibt es dann Schöneres, als in die Sauna zu gehen, in feuchter Wärme zu schwitzen, um dann gut durchwärmt wieder den kalten Temperaturen zu trotzen? Weil das nicht nur schön sondern auch gesund ist, gehört die Sauna in den Ländern des hohen Nordens zu einem normalen Bestandteil des Alltags.

Durch die feuchte heiße Luft, die uns beim Eintreten in einen Saunaraum erst einmal den Atem verschlägt, beginnen die Schweißdrüsen sofort zu arbeiten. Nach einigen Minuten schwitzen wir spürbar. Und dabei verlieren wir ordentlich Wasser. Pro Saunabad mit drei Durchgängen sind es ein halber bis ein Liter. Mit dem Ausscheiden von Wasser werden auch Schmutz- und Fettpartikel aus den Hautporen geschwemmt. So verhilft uns die Sauna zu einem strahlend schönen Aussehen.

Weiterhin trainiert sie unser Gefäßsystem. Auf die große Hitze reagiert der Körper nämlich nicht nur mit Schwitzen, sondern er stellt auch die äußeren Blutgefäße weit. Damit versucht er, Körperwärme nach außen abzuleiten. Bei der anschließenden kalten Dusche ziehen sich die Gefäße aber schnell wieder zusammen. Denn jetzt wollen sie die Wärme im Körper bewahren. Wenn dies mehrmals nacheinander stattfindet, kann man von einem richtigen Gefäßtraining sprechen. Dies kommt uns im Winter zugute.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, sich nach einem Aufenthalt im Freien besonders schnell wieder von selbst aufwärmen.

Das Gefäßtraining verhindert, dass sich die Blutgefäße krampfartig zusammenziehen, wenn wir ins Kalte kommen. So bleiben die Schleimhäute im Rachenraum immer gut mit Blut versorgt. Das heißt, es stehen immer ausreichend viele weiße Blutkörperchen bereit, die Abwehrtruppen des Körpers gegen eindringende Erreger. So erklärt man es sich heute, dass Sie durch regelmäßiges Saunieren tatsächlich Ihre Abwehrkräfte stärken und immun gegen Erkältungen werden.

Auch auf die Nerven hat das Saunieren einen wohltuenden Einfluss. Zuerst wird der anregende Hauptnerv Sympathikus gefordert. Denn er steuert die Anpassungen der Gefäße und auch einen vermehrten Herzschlag. Doch so groß wie seine belebende Wirkung ist, so groß ist anschließend auch der beruhigende Einfluss seines Gegenspielers, des Nervus Vagus. Er kommt in den wichtigen Ruhephasen zwischen den Saunagängen zu seinem Recht.

Deshalb sollte das Saunieren auch nicht unter Zeitdruck geschehen. EEG-Untersuchungen haben gezeigt, dass fleißige Saunagänger entspannter werden und besser schlafen. Somit sorgt das regelmäßige Saunieren auch für psychische Ausgewogenheit.

Tipps für das richtige Saunieren:

Damit wir in den Genuss all dieser wohltuenden Wirkungen kommen, müssen wir den Ablauf eines Saunabades gewissenhaft einhalten.

- Mitzunehmen sind: ein Liegetuch, zwei Badetücher, Bademantel, Schlappen, eine pH-neutrale Waschlotion, kalorienarme Getränke und Hautpflege für danach, sowie etwa zwei Stunden Zeit.
- Vor dem ersten Gang sollten Sie duschen, hierbei auch das Duschgel benutzen und sich dann gründlich abtrocknen. Gehen Sie nicht nass in die Sauna, sonst muss erst noch das Wasser auf dem Körper verdunsten, bevor Sie richtig zu schwitzen beginnen.
- Wählen Sie als Neueinsteiger die unterste Bank, hier ist die Temperatur am niedrigsten. Später dann ist die zweit- oder drittoberste Bank am besten. Legen Sie sich auf den Rücken, weil sich so der Körper auf der ganzen Linie in einer Temperaturzone befindet. Ausnahme: Die Sauna ist gerade voll. Dann setzen Sie sich natürlich netterweise hin und ziehen die Beine an.
- Bleiben Sie 8 bis 12 Minuten im Saunaraum. Bevor Sie ihn verlassen, sollten Sie sich für eine Minute aufsetzen.



- Kühlen Sie sich nach jedem Saunagang ab. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie können sich nackt ins Freie oder in den Frischluftraum stellen. Dann gibt es die kalte Dusche oder das Tauchbecken. Kernige Finnen oder Schweden springen auch schon einmal in den eiskalten See oder wälzen sich im Schnee. Machen Sie, wie es Ihnen beliebt. Nur warm duschen sollten Sie sich nicht, da sich sonst kein Trainingseffekt einstellt.
- Einzige Ausnahme: Wer in das Tauchbad springt, sollte hinterher ein warmes Fußbad nehmen, da sich sonst durch das eiskalte Wasser möglicherweise die Blutgefäße verkrampfen und den Körper daran hindern, sich weiter abzukühlen.
- Nach dem Abkühlen kommt das Ruhen. Kuschneln Sie sich in Ihren Morgenmantel und legen Sie sich in den Ruheraum.
- Trinken ist bei der letzten Nachruhe erlaubt. Um den Mineralstoffverlust auszugleichen, sollten es isotonische Getränke sein, wie die Apfelschorle und das alkoholfreie Bier. Üblich sind zwei oder drei Saunagänge während eines Saunabesuchs.

Wer darf, wer nicht?

Die Sauna ist eine so wohltuende Einrichtung, die nur von wenigen Menschen nicht in Anspruch genommen werden darf. Verzichten muss:

- wer erkältet und fiebrig ist
- wer unter hohem Bluthochdruck leidet
- wer unter Herzschwäche und schwerwiegenden Herzrhythmusstörungen leidet
- wer vor drei Monaten – oder kürzer – einen Herzinfarkt erlitten hat.
- Wer unter Asthma leidet, sollte erst Rücksprache mit seinem Arzt nehmen. Durch die heiße Luft kann die Bronchialmuskulatur entspannen, weshalb der Asthmatiker nach einem Saunabesuch oft besser durchatmet. Es kann aber auch zu Reizerscheinungen kommen. Hier hilft dann nur: ausprobieren und Medikamente (auch Notfallspray) mitnehmen.
- Rücksprache mit dem Arzt ist ebenfalls bei Hauterkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion und alten, geschwächten Personen zu empfehlen.



Schwimmen - ein Sport der Leben rettet

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Denn das Element Wasser bringt besondere Vorzüge mit sich. Es verursacht beispielsweise einen natürlichen Auftrieb, weshalb man nicht alle seine eigenen Pfunde mit sich herumtragen muss und sich im Wasser freier bewegen kann. Dies entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat. So ist Schwimmen gut für Menschen mit Gelenkproblemen und mit Übergewicht geeignet. Das Bewegen im Wasser trainiert außerdem in besonderer Weise das Herzkreislauf-System und stärkt die Muskeln.

Allerdings schlägt die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) regelmäßig Alarm. Denn jedes Jahr sterben in Deutschland zwischen 400 und 700 Menschen durch Ertrinken. Das Meer, das eigentlich als gefährlich gilt, ist daran nur zu 10 Prozent beteiligt. 90 Prozent der Menschen kommen in Binnengewässern um, vor allem in Flüssen, Seen und Teichen.

Betroffen sind alle Menschen, quer durch die Altersgruppen. Die Gründe sind jeweils unterschiedlich.

Teenager und Erwachsene überschätzen oft die eigenen Fähigkeiten und unterschätzen die Gefahren. Dann kommt es zu leichtsinnigem Verhalten und zu Mutproben, wie Halsbrecherischen Sprüngen ins Wasser oder zu langen Schwimmstrecken. Auch der Alkohol spielt eine Rolle. Wer sich an einem warmen Sommertag ein kaltes Bier gönnt und sich hinterher noch im Wasser abkühlt, ist einer besonderen Gefahr ausgesetzt. Denn Alkohol stört die Koordinationsfähigkeiten, etwa zwischen Armarbeit, Beinarbeit und Atmung. Darauf kommt es aber in Fließgewässern besonders an.

Eine besonders große Gefahr droht, wenn die Erfrischungssuchenden nicht oder nur schlecht schwimmen können. Das ist bei einem Drittel der Kinder und einem Viertel der Erwachsenen der Fall, mahnt die DLRG.

Eltern sollten auch längere Anfahrtswege nicht scheuen, um ihre Kinder zum Schwimmunterricht zu bringen. Und auch ein Schwimmkurs für Erwachsene kann nicht schaden.

Denn wenn es im Sommer warm wird, zieht es nicht nur die Kinder auf magische Wasser ins Wasser, z. B. an Badeseen und Flüsse.

Bei ganz kleinen Kindern wiederum liegt die Hauptursache für das erhöhte Ertrinkungsrisiko in einem Schutzmechanismus, der in diesem Alter besonders stark ausgeprägt ist. Wenn Kleinkinder plötzlich in – vor allem kaltes – Wasser eintauchen, setzt ein schockartiger Atemreflex ein. Kehlkopf und Lungen schließen sich. Durch diesen so genannten Stimmritzenkrampf wird die Atmung blockiert. Die Ärzte sprechen dabei vom „trockenen Ertrinken“, weil dabei meist kein Tropfen Wasser in die Lunge gelangt.

Damit Sie selbst und Ihre Kinder sicher schwimmen, sollten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen beachten:

Ermöglichen Sie ihren Kindern, wenn es irgendwie geht, das Schwimmenlernen. Im Allgemeinen können Kinder ab etwa vier Jahren schwimmen lernen.

Gleichzeitig erlernen Sie Wiederbelebungstechniken. Oberstes Gebot dabei ist: Wenn Sie ein im Wasser verunglücktes Kind finden, sollten Sie sofort mit der Beatmung und Wiederbelebung beginnen. Verlieren Sie keine Zeit damit, eventuelles Wasser aus der Lunge fließen zu lassen.

Besonders wichtig ist auch: Geben Sie die Rettungsversuche nicht auf! Weil der Körper im Wasser auskühlt, erhöht sich die Chance des Kindes, dass die Wiederbelebungsmaßnahmen auch nach längerer Zeit noch erfolgreich sind.

Generell gilt: Lassen Sie Babys und Kleinkinder niemals, auch nicht für kurze Zeit, alleine im oder am Wasser, im Planschbecken oder in der Badewanne. Ertrinken können Kinder auch im seichtesten Tümpel, wenn sie unglücklich ausrutschen und mit dem Gesicht nach unten fallen.

Wenn Ihr Kind nicht schwimmen kann, darf es nur in Begleitung Erwachsener ins Wasser.



- Praxis für Physiotherapie und Osteopathie, Casinostr. 46 29 63 50 91
 Lahnstein (0 26 21)
 Hanel G., Kanera S., Brückenstr. 36 92 24 99
 Hoppe Heike, Sebastianusstr. 14 9 21 93 98

Perücken, Haareratz

Koblenz (02 61)

- Friseur Luy, Karthäuserhofweg 29 5 52 12**
 siehe Anzeige unten

Physiotherapie, Massage, Krankengymnastik

Koblenz (02 61)

- Active Fit, Hohenzollernstr. 130 20 02 99 86
 Ad optimum, Ferdinand-Sauerbruch-Str. 36 5 79 35 75
 Aktiv-day-Physio, Pfuhlgasse 18 2 06 10 44

Ambulantes Rehasentrum Koblenz GmbH

Ihr Partner bei Rehabilitation, Physiotherapie und Nachsorge

Pastor-Klein-Str. 9 4 60 20-0

info@rehasentrum-koblenz.de

www.rehasentrum-koblenz.de

- Bödeker, Gulisastr. 40 57 93 96 33
 Böhler Eduard, Rheinzollstr. 16 92 15 99 30
 Börnigen-Zehentreiber, Servatiusstr. 4 4 80 02
 Brötz-Schwab, Friedrich-Ebert-Ring 25 3 23 22
 BuonVita, Rathauspassage 4 3 58 34
 Collmann, Am Wöllershof 2 1 76 12
 Ehre Carmen, Kurfürstenstr. 97 1 76 12
 Faller, Im Kimmelberg 3 2 16 40
 Fröhlich Marcus, Friedrich-Ebert-Ring 27 3 27 00
 Fröhlich Ralph, Viktoriastr. 32 9 14 55 70
 Gläser, Charlottenstr. 55 7 7 08
 Gölzer Harald, Löhrndell 5a 1 69 10
 Görlich Leonore, Kemperhofweg 5 9 22 27 73
 Greib-Geißler + Redelbach, Andernacher Str. 6 2 22 55
 Grein Karin, Burgweg 46 28 75 10 44
 Hallbauer Donata, Am Leymberg 23 5 64 73
 Henrich, Sophie-von-La-Roche-Str. 18 9 14 55 91
 Henrich Ralf, Brandenburger Str. 5a 7 25 49
 Hitpass Anja, Rheinstr. 28 1 83 39
 Karle Rüdiger, Trierer Str. 7 80 25 40
 Karteris Andreas, Hohenfelder Str. 19 8 89 63 64
 Kiefer Christine, Horchheimer Höhe 18 9 73 20 34



Klinke Karin, Kurfürst-Schönborn-Str. 102 80 15 15

Krankengymnastikpraxis
 & Pilates-Studio
Karin Klinke
 Manual- und Vojtathherapie
 Lymphdrainage · Pilates-Kurse
 Kurfürst-Schönborn-Straße · 102, 56070 Koblenz
 Tel. 0261/801515 · www.pilates-koblenz.de

- Kock, Emser Str. 268 7 25 52
 Kurz Karin, Auf der Eich 5 7 66 48
 Mildenberger G., Pfarrer-Kraus-Str. 108 6 82 28
 Moundi, Simmerner Str. 68 95 22 93 11
 Müller Matthias, Riess-Müller Daniela, Lindenallee 37 97 32 19 72
 Nassiri Gabriele, Planstr. 8 9 42 31 00
 Nicolai Francesco, Andernacher Str. 86 98 88 67 65
 OPZ Koblenz, Löhrstr. 119 97 38 37-0
 Ortho aktiv, Löhrstr. 119 97 38 37 15
 Patzke Ingo, Moselweißer Str. 34 4 44 44
 Praxis für Physiotherapie und Osteopathie, Casinostr. 46 29 63 50 91
 Rehaft Ambulante Rehabilitation, Kurfürstenstr. 70-72 1 37-16 28
 Reiß, Casinostr. 46 29 63 50 91
 Rudolph Theresa, Brenderweg 58 8 11 21
 Rusteberg u. Rippinger, Pionierhöhe 39 5 52 20
 Schall Uwe, Emser Str. 397 7 30 99
 Schlüter Michael u. Alsbach Jan, Metternicher Weg 13 87 67 07 80
 Staab Michael, Im Schängel-Center 9 73 72 72
 Therapiezentrum am Brüderhaus,
 Kardinal-Krementsz-Str. 1-5 4 96 62 08
 Therapiezentrum Mittelrhein, In der Weglänge 9 20 16 01 70
 therawellum, Am Metternicher Bahnhof 10 2 07 20 27
 Thielen Andreas, Karl-Härle-Str. 1 5 58 42
 Vitalzentrum Koblenz, Görgenstr. 14-16 1 00 47 00
 Weißelberg Sabrina, Casinostr. 48 97 38 12 25
 Wiemer, Emil-Schüller-Str. 23 39 49 96 19
 Wirths Holger + Genfmann Lukas, Charlottenstr. 53 9 73 27 71

Bassenheim (0 26 25)

- Pospiech Martina, Walpot-Platz 1 8 42 42 00

Bendorf (0 26 22)

- Freitag Joachim, Luisenstr. 21 1 37 02
 Friebe Diana, Bergstr. 14a 25 05
 Kirberger Ute, Kirchplatz 10 16 80 78
 Wasserburger Claudia, Bahnhofstr. 30 90 83 57
 Wobser Petra, Engerser Landstr. 3 16 93 32

Lahnstein (0 26 21)

- Fuß Nathalie, Brückenstr. 4 79 81

Endlich Haare!

Haare bei Chemo-therapie

Luy
 Haare nach Maß

Spezialist für feine und keine Haare

- Perücken bei Chemotherapie u. Alopezie
- Permanente Haarverdichtung
- Frisuren Computerberatung
- Contact Skin • Hairweaving • Toupets
- Luxus-Perücken mit europ. Echthaar
- Alle Kassen

Karthäuserhofweg 29 Koblenz (Karthause Ost) www.endlich-haare.de Tel. 02 61 / 5 52 12

Familien bewegen sich!

Entspannendes Wandern für die ganze Familie tut allen gut

Wenn man Kindern vorschlägt, doch einmal wieder wandern zu gehen, wird sich wohl die erste spontane Reaktion in jeder Familie ähneln: und zwar ein Naserümpfen, und dann ein langes „neee“. Denn Wandern gilt als langweilig, öde, eintönig und überhaupt als viel zu anstrengend. Wenn man allerdings Kinder einmal bei einer Schnitzeljagd beobachtet, dann sieht es ganz anders aus: Begeistert stromern sie durch den Wald, erklimmen locker Hügel und Berge, hüpfen von Stein zu Stein, überqueren Bäche und sind auch nach Stunden kaum zu bremsen. Wandern kann also auch Spaß machen, und zwar für groß und klein. Nebenbei ist es eine gute Möglichkeit, die Familienbande zu stärken und etwas für die körperliche Fitness zu tun. Mit all dem wollen wir uns hier beschäftigen. Fangen wir doch erst einmal damit an, warum Wandern gut tut. Danach wollen wir uns der Frage zuwenden, wie ein guter Wanderausflug geplant wird, damit er der ganzen Familie Freude bereitet.

Wandern ist in der Regel eine mäßige aber gleichmäßige Bewegung. Das Herz wird in Schwung gebracht, aber nicht überanstrengt. Damit lernt es, sich bei Belastung zu ökonomisieren, also seine Kräfte gut einzuteilen. Dies sieht man daran, dass ungeübte Wanderer schnell außer Puste geraten. Geübte Wanderer hingegen behalten einen ruhigen Puls. Weiterhin zeigt es sich, dass regelmäßiges Wandern den Blutdruck und den Blutzucker senken lässt. Mit den verbesserten Werten sinkt dann das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben. Eine Poststudie hat dies einmal gezeigt: Postbeamte, die immer hinter dem Schalter sitzen, haben dreimal so häufig einen Herzinfarkt, wie Briefträger, die tagein tagaus auf den Beinen sind. Und das, obwohl zu Beginn der Studie alle Probanden ähnlich gesund waren und in ähnlichen Verhältnissen lebten. Wandern ist also gesund, sogar in der Stadt, und umso mehr noch im Wald, wo man gesunde Luft tanken kann. Zudem ist regelmäßige Bewegung gut für die Gelenke: Dadurch wird die Bildung von Gelenkschmiere veranlasst, welche die Gelenkknorpel vor Abnutzung schützt.

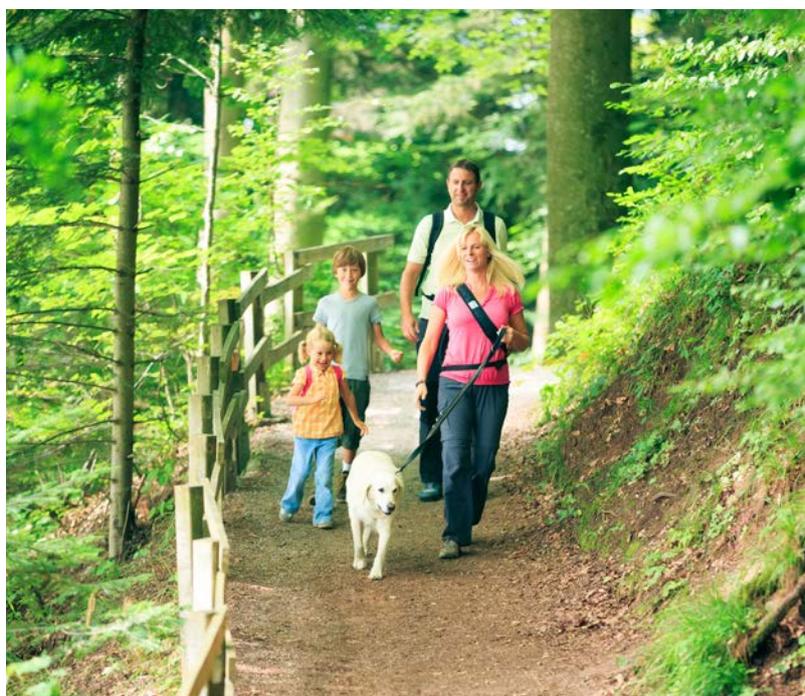
Weiterhin sind auch die sinnlichen Erfahrungen gesund: Die grüne Farbe der Wälder beruhigt unser Nervenkostüm, sagen Hirnforscher. Die Ruhe vor dem Autolärm, das Plätschern der Bäche, das Zwitschern der Vögel sind ungewohnte Laute, die uns wieder eine ganz neue Körperwahrnehmung erlauben. Das gleiche gilt für die vielen verschiedenen Düfte in der Natur.

- Kinder sind hier übrigens viel offener als Erwachsene. So lautet der erste Tipp für ein gelungenes Wandern: Lassen Sie sich die Schönheiten des Weges von Ihren Kindern zeigen. Hetzen Sie sie nicht, sondern planen Sie von vorneherein eine nicht zu lange Strecke, die auch Entdeckungspausen erlaubt.
- Weiterhin – und das ist Tipp Nr. 2 – ist es bei der Streckenplanung wichtig, dass Sie ein abwechslungsreiches Gelände aussuchen. Kinder mögen z. B. schmale Pfade durch hohe

Schluchten lieber als breite ausgelatschte Wanderwege.

- Drittens sollten Sie einen Höhepunkt in die Wanderung einbauen, welchen Sie am besten kurz vor dem Ende erreichen. Dies kann ein Wildgehege, eine Pferdekoppel, ein Wasserfall oder eine Burgruine sein. Oder auch ein Grillplatz, an dem Sie Mitgebrachtes zubereiten und dann gemütlich essen. In dem Fall sollten Sie für die Kinder auch einen Ball, ein Frisbee, Springseil oder ein anderes kleines Bewegungsspiel mitnehmen.
- Vierter Tipp: Suchen Sie immer einen Rundweg aus, oder eine Rückfahrmöglichkeit mit Bus oder Bahn. Denn kaum etwas ist langweiliger, als den gleichen Weg wieder zurücklaufen zu müssen.
- Fünfter und letzter Tipp: Kinder sind mit mehr Begeisterung dabei, wenn sie auch Verantwortung tragen. Tragen ist einmal ganz wörtlich zu sehen: Sie sollten ruhig auch einen kleinen Tagesrucksack bekommen, worin vielleicht die Spiele sind. Und außerdem sollten sie vorher bei der Planung des Ausflugszieles mitreden dürfen.

So gestaltet, kann ein Familienausflug zu einem schönen gemeinsamen Erlebnis werden. Die Erwachsenen werden zwar nicht ihre sportlichen Leistungsgrenzen unter Beweis stellen. Dafür aber lernen sie ihre Kinder besser kennen und sehen die Welt auch einmal mit den Augen der Kinder. Dies ist durchaus bereichernd und fördert die Familienbindung. Bei größeren Kindern und Jugendlichen gibt es natürlich noch viel mehr Möglichkeiten: z. B. Wandern in Verbindung mit Outdoor-Aktivitäten wie Kanufahren, Klettersteiggehen, Geocaching (mit GPS) u. ä. Warum nicht mit Karte und Kompass losziehen, und den Kindern beibringen, wie man damit umgeht?



Hanel G., Kanera S., Brückenstr. 36	92 24 99
Hoppe Heike, Sebastianustr. 14	9 21 93 98
Kadenbach Hans Jürgen, Bodewigstr. 20	18 94 91
Seeger, Lahneckstr. 9	6 35 84 04
Sonnet Udo, Frühmesserstr. 9	4 08 45
Tarrago Castello Ilona, Ostallee 63	57 56
Teitge u. Hoven, Bahnhofstr. 16	1 87 43 41
Topler Peter, Adolfstr. 165	4 07 00
Weichert Constantin, Hochstr. 1	9 67 05 91

Neuwied (0 26 31)

Reha Rhein-Wied
Andernacher Str. 70 **39 70 - 0**

Sankt Sebastian (02 61)

Rhein-Med, Hauptstr. 5 98 89 97 23
Söhn, Tannenstr. 11 89 01 49

Vallendar (02 61)

Heindrichs Andrea, Robert-Koch-Str. 9 9 83 03 13
Hepfer-Wagner Gabi, Goethestr. 4 6 44 45
Hienert, Physiotherapie Humboldthöhe 6 40 32 24
Kern Tobias, Düppelstr. 9a 5 79 48 35
Paschakarnis Herbert, Robert-Koch-Str. 9 6 48 47
Physio Reha, Rheinstr. 103 39 41 96 96
Schlembach Jürgen, Hellenstr. 35 6 58 45

Pilates

Koblenz (02 61)

Pilates-Studio Karin Klinko
Pilates-Kurse
Kurfürst-Schönborn-Straße 102 80 15 15
www.pilates-koblenz.de
siehe Anzeige Seite 47

Podologie (med. Fußpflege), Fußpflege

Koblenz (02 61)

Ackermann Monika, Keltenstr. 186 2 69 09
Baier Gudrun, Bismarckstr. 1 3 24 94
Christ Waltraud, Zeisigstr. 40 5 20 19
Esser Ursula, Aachener Str. 11 21 03 90
Falke Manuela, Löhrstr. 119 3 00 25 19
Faller, Im Kimmelberg 3 2 16 40
Joseph Jenny, Keltenstr. 35 9 88 37 27
Kamp M., Am Mühlbach 14 4 73 03
Keul Kerstin, Friedrich-Ebert-Ring 55 1 73 84
Kosch, Emil-Schüller-Str. 23 97 38 30 12
Krieg Helene, Zum Dohm 8 5 31
Lehmann Lydia, Schloßstr. 10 3 60 50

Rady Olga

Kosmetik & Fußpflege
■ **Moselweißer Str. 40 92 22 70 70**
Mobil 0176 - 42 90 11 35
siehe Anzeige Seite 41

Schneider Marita, An der Liebfrauenkirche 13 9 88 61 60
Schöne-Conrad Alexandra, Trierer Str. 271 4 03 06 86
Stoll-Dieblisch Andrea, Bächelstr. 2 5 74 20
Vogel Angela, Andernacher Str. 7 80 26 28
Wilberg Annelie, Pionierhöhe 39 5 68 35
Wirfs Barbara, Wolfskaulstr. 20 4 68 86

Bendorf (0 26 22)

Boczkowski Daniela, Friedrich-Ebert-Siedlung 12 16 77 81
Höp Thomas, Luisenstr. 21 88 99 97
Hamzei Soheila, Koblenz-Olper-Str. 15e 16 96 67
Schäfer Anna, Engersport 16c 90 22 20
Schmitz Hannelore, Remystr. 22 1 32 18

Lahnstein (0 26 21)

Buffi K., Friedenstr. 4 6 24 51
Dell Marina, Burgstr. 6 62 94 66
Heinemann, Sauergasse 7 0173 7 36 15 88
Herber Eija, Hochstr. 12 5 09 34
Offner Helmut, Hohenrhein 34 4 03 93
Reinelt D., Adolfstr. 39 21 67
Schütze Catherine, Goethestr. 29 70 62 93
Schwinden Sarah, Hintermauergasse 23 6 20 33 22
Topler Wlasta, Adolfstr. 165 5 08 09

Vallendar (02 61)

Berenz Michael, Burgplatz 1 6 98 12
Lehmann Elvira, Löhrstr. 32 0176 45 95 24 90
Raffauf Helga, Borngasse 1 6 67 80 35

Sanitätshäuser

Koblenz (02 61)

Burbach + Goetz GmbH, Stegemannstr. 5-7 13 38 80
Klapper GmbH, Friedrich-Ebert-Ring 38 1 81 05
MEDI-CENTER Mittelrhein GmbH,
David-Roentgen-Str. 2-4 4 60 91-0



MEDI-CENTER

beraten · betreuen · versorgen

...seit über 40 Jahren

Rollatoren · Treppenlifte · Rollstühle · Elektromobile

MEDI-CENTER-Haus
Industriestraße 31
56218 Mülheim-Kärlich

MEDI-CENTER Zentrale
David-Roentgen-Str. 2-4
56073 Koblenz

www.medi-center.de

Rosenbach GmbH, Josef-Görres-Platz 9 3 30 99
Thönnissen GmbH, Rübenacher Str. 33a 9 27 76-0

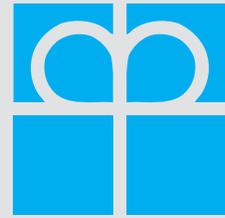
Bendorf (0 26 22)

Wittlich GmbH, Hauptstr. 186 8 89-0

Lahnstein (0 26 21)

Borchard Walter,
Orthopädie-Schuhtechnik-Sanitätshaus
Hochstr. 8, 56112 Lahnstein 24 90
www.borchard-orthopaedie.de
siehe auch Anzeige unter
„Orthopädietechnik, Orthopädie-Schuhtechnik“

Stiftung Bethesda- St. Martin



Dem Nächsten begegnen

Die Bethesda-St. Martin gGmbH bietet an vier Standorten Betreutes Wohnen/Service-Wohnen, Dauer- und Kurzzeit- sowie Tagespflege an. In unseren Häusern finden Sie Ihr neues Zuhause, wenn durch Pflegebedürftigkeit oder Krankheit Ihr Leben in der gewohnten Umgebung ganz oder zeitweise nicht mehr möglich ist. Gerne beraten wir Sie und unterstützen Sie bei Ihrer Entscheidung. Lernen Sie Ihr Haus bei einem Besuch kennen! **Wir freuen uns auf Sie!**

Heim in der Heimat – Haus Elisabeth

Antoniusstraße 17 | **56154 Boppard**
Einrichtungsleitung Armin Stelzig
Telefon 06742 / 80 53 - 00
haus.elisabeth@stiftung.bethesda.de

Mittendrin im Leben – Altenzentrum Ev. Marktkirchengemeinde

Kirchstraße 62 | **56564 Neuwied**
Einrichtungsleitung Michael Lobb
Telefon 02631 / 94 13 - 0
altenzentrum.marktkirche@stiftung-bethesda.de

Leben im Alter – das Betreuungs- und Begegnungszentrum Haus am Rebenhang

Krambachweg 8 | **56333 Winningen**
Einrichtungsleitung Frank Schirra
Telefon 02606 / 92 10 - 0
haus.rebenhang@stiftung-bethesda.de

Leben im Kannenbäckerland – Seniorenzentrum Bethesda

Rathausstraße 55 | **56203 Höhr-Grenzhausen**
Einrichtungsleitung Michael Lobb
Telefon 02624 / 94 70-0
seniorenzentrum.bethesda@stiftung-bethesda.de



56154 Boppard
Mainzer Straße 8

Telefon (06742) 87 47-0
stiftung@stiftung-bethesda.de



www.stiftung-bethesda.de

ALTEN- UND PFLEGEHEIME, WOHNEN
IM ALTER, BETREUTES WOHNEN

Alten- und Pflegeheime

St. Barbara, Waisenhausstr. 8	94 32-0
St. Josef, Emser Str. 392	70 02-0
Wohnstift St. Martin, Kurfürstenstr. 65-67	1 37-12 60
Theresiahaus GmbH, In der Weglänge 7.....	20 16 06 00

	Bendorf (0 26 22)
AWO Seniorenzentrum „Vierwindenhöhe“, Vierwindenhöhe 14-16.....	9460

Boppard - Neuwied - Winingen - Höhr-Grenzhausen

Stiftung Bethesda-St. Martin gGmbH

siehe Anzeige Seite 50

Seniorenzentrum Im Obstgarten**Im Obstgarten 1** 96 30 00

siehe Anzeige Seite 52

Dieblisch (0 26 07)

Kamp-Bornhofen (0 67 73)

Haus Marienberg gGmbH, Kirchplatz 6 9 14-0

siehe Anzeige Seite 53

Lahnstein (0 26 21)

Caritas-Altenzentrum St. Martin, Hochstr. 2

Pro Seniore Residenz Lahnstein, Kastanienstr. 2-4

Residenz Rosengarten, Wilhelm-Schröder-Str. 4

Vallendar (02 61)

Residenz Humboldthöhe,**Goethestr. 11a** 64 03-0

siehe Anzeige unten

St. Josef, Beulessweg 8

	Koblenz (02 61)
AWO Seniorenzentrum „Laubach“, Laubach 20-22	3 00 70
Herberge zur Heimat e.V., Bodelschwinghstr. 2	98 31-0
Caritashaus St. Elisabeth, Pfarrer-Kraus-Str. 150	65 07-0
ELTZERHOF, Kornfortstr. 14	3 04 58-0
Geschw. De Haye'sche Stiftung, Karl-Härle-Str. 1-5	5 01-0
Hildegard von Bingen, Emser Str. 242	29 35 13-0
siehe Anzeige Seite 52	



ISA DOMIZIL GmbH

ISA Seniorendomizil Asterstein**Herm-Dienz-Straße 2** 9 73 53-0

Telefax 9 73 53-440

www.ISA-DOMIZIL.de

ISA Seniorendomizil Laubenhof**Egon-Klepsch-Weg 2** 9639-0

Telefax 9639-111

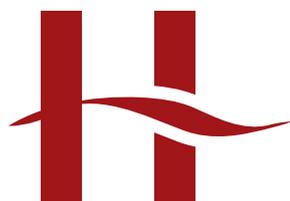
www.ISA-DOMIZIL.de

Maria vom Siege, Hochstr. 207

Seniorenresidenz Moseltal, Moselweißer Str. 123

Seniorenstz der Blindenhilfe

„Auf der Karthause“ Magdeburgerstr. 13-15



Residenz Humboldthöhe

Jeden Tag mit dem wunderschönen Blick auf den Rhein und die reizvolle Landschaft starten...

- Viele Inklusivleistungen
- Kleintierhaltung o. Aufpreis
- Ambulanter Pflegedienst
- Eigene Pflegestation
- Veranstaltungsprogramm
- Fahrten mit dem Hausbus

In der Residenz Humboldthöhe leben Sie unbeschwert, umgeben von freundlichen Menschen, die Ihnen das Leben so angenehm wie möglich machen. Jeden Tag. **Fordern Sie bitte ganz unverbindlich unsere Broschüre an...**

Goethestraße 11a · 56179 Vallendar
0800 / 091 40 28 (24 Stunden gebührenfrei)
www.humboldthoehe.de

**Einfach mal
zur Probe wohnen!**
Eine Woche für
nur 249,- €

Einfach gute Aussichten.



Herzlich willkommen im Hildegard von Bingen Senioren-Zentrum Koblenz

Wir sind ein familiäres Senioren-Zentrum und fest in unserem schönen Koblenz-Horchheim verwurzelt. Unsere Lage direkt am Rhein und unsere hellen, freundlichen Zimmer sind große Wohlfühlfaktoren. Gemeinsam genießen wir die schönen Seiten eines jeden Tages. Dank unseres freundlichen Pflegeteams und des abwechslungsreichen Freizeitprogramms werden Sie sich schnell bei uns zu Hause fühlen. Wir bieten auch Probewohnen oder Kurzzeitpflege (z. B. während des Urlaubs Ihrer Angehörigen) an. In unserer Cafeteria mit Rheinterrasse sind auch externe Besucher jederzeit herzlich willkommen. Genießen Sie die Kaffeespezialitäten und den leckeren Mittagstisch.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Emser Str. 242 | 56076 Koblenz | Tel. 0261/29 35 13-0 | Fax 0261/29 35 13-333
www.wodasherzwohnt.de | www.facebook.com/hvbseniorenzentren
koblenz@h-v-b.de | www.h-v-b.de/koblenz

Hildegard von Bingen
Senioren-Zentrum Koblenz



**Pflege
à la carte**

nach Ihren Wünschen

 **Tagespflege**

**Wohnen
bei uns** 

 **Ambulanter
Pflegedienst**

**Wir wachsen.
Ab Ende 2019
auch in Bendorf**

Leben im Alter

Wohnen Sie bei uns in den hübschen barrierefreien Appartements. Oder Sie verbringen nur den Tag bei uns, in unserer Tagespflege mit abwechslungsreichem Freizeitangebot, das fordert und fördert.

Alles ist möglich – sowohl ein ‚Komplettprogramm‘ wie in einem klassischen stationären Pflegeheim oder auch ein individuelles Pflegepaket, ganz nach Ihren Wünschen und Pflege-Bedürfnissen. „Pflege à la carte“.

Ihre Alternative zum Pflegeheim.
Für alle Pflegegrade bis 5.



**Seniorenzentrum
Im Obstgarten**

Haus Marienberg

Alten- und Pflegeheim

Eine sichere Adresse für Senioren und Pflegebedürftige



Unser Haus

- bietet viele Vorteile einer privat geführten, gemeinnützigen Einrichtung
- besticht durch seine außergewöhnliche Lage, unmittelbar am Rhein
- verfügt über jeglichen Komfort wie: Aufzüge, Schwestern-Notrufanlage, jedes Zimmer mit Selbstwahltelefon u.v.m.
- bietet Ihnen beste körperliche und seelische Versorgung
- hat einen stilvollen, senioren- und behindertengerechten Außenbereich und verfügt zusätzlich über einen großen Garten
- bietet Ihnen auf Wunsch, Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tages- und Nachtpflege
- bietet vielfältige Zusatz- und Betreuungsangebote
- verfügt über eine betreute Wohngruppe für dementiell erkrankte Menschen

Das Haus Marienberg, einst ein bekanntes Hotel mit dazugehörigem Weingut,

ist seit 55 Jahren ein Alten- und Pflegeheim, das als privatgemeinnützige Einrichtung geführt wird. Auf fünf Etagen stehen 78 Einzel- oder Doppelzimmer zur Verfügung, die bequem mit zwei Aufzügen zu erreichen sind. Unser Leistungsangebot umfasst in erster Linie die stationäre Vollzeitpflege in allen Pflegestufen. Selbstverständlich können Sie auch Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen.

Unser Ziel ist es, dass Sie sich bei uns sowohl körperlich, als auch seelisch bestens versorgt und umsorgt fühlen.

Wir bieten Ihnen rund um die Uhr eine individuelle, ganzheitliche Pflege. Unser qualifiziertes Pflegeteam ist darauf eingestellt selbst schwerstpflegebedürftige Menschen auf das Beste zu versorgen. Unser Leitbild und Heimphilosophie sind: SIE als Person stehen bei uns im Mittelpunkt aller unserer Bemühungen. Wir wertschätzen Sie als Mensch und Bewohner unseres Hauses.

Darum tun wir sehr viel, um Ihnen einen würdigen und lebenswerten Wohnen zu ermöglichen.

Unser Wochenprogramm, die hauseigenen Feste und Feiern, bei denen übrigens Angehörige, Freunde und Nachbarn gern gesehene Gäste sind, sind sehr beliebt in der Region und gehen weit über das Übliche hinaus. Beispielsweise gibt es bei uns eine jährliche 8-tägige vom Haus betreute Seniorenfreizeit in den Bergen oder an der See.

Höchste Auszeichnung und Anerkennung

Aufgrund der jahrzehntelangen uneigennütigen besonderen Leistungen erhielt **Heimleiter Thomas Morkramer** 2008 als höchste Auszeichnung des Landes die Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz.

Eine sichere Adresse für Senioren u. Pflegebedürftige



**Stationäre Pflege
Tages- und Nachtpflege
Kurzzeitpflege
Betreute Wohngruppe für dementiell erkrankte Menschen**



Haus Marienberg
gGmbH

Alten- und Pflegeheim

Kirchplatz 6 · 56341 Kamp-Bornhofen
Tel. 06773-914-0 · Fax 06773-914-922
info@haus-marienberg.de
www.haus-marienberg.de

Haus Marienberg gGmbH · Kirchplatz 6 · 56341 Kamp-Bornhofen
Tel. 06773 – 914-0 · Fax 06773 – 914-922
info@haus-marienberg.de · www.haus-marienberg.de



Wir sind da, wenn Menschen Hilfe benötigen.

Seit 20 Jahren leistet die ISA Unternehmensgruppe innovative soziale Arbeit und entwickelt schnelle und nachhaltige Lösungen für hilfebedürftige Personen. Über 750 qualifizierte und motivierte Mitarbeiter sorgen dafür, dass diese Menschen einen angemessenen Platz in unserer Gesellschaft finden.

Ob bei der Betreuung von Kindern und Jugendlichen, der Unterstützung von Eltern, bei der Pflege von kranken oder alten Personen: Wir geben Menschen Geborgenheit und mehr Lebensqualität. An unsere Seniorendomizile Koblenz-Asterstein, Laubenhof (Koblenz-Güls) und Sonnenhügel (Neuwied) sind nahezu 100 barrierefreie, mit einem Notruf versehene Wohnungen angegliedert, in denen unsere Senioren eigenständig wohnen können.

UNSER ANGEBOT IN KOBLENZ

ISA DOMIZIL

- Stationäre Vollzeitpflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Palliative Care
- Service-Wohnen in ansprechendem Ambiente

ISA AMBULANT

- Ambulante Gesundheits- und Krankenpflege
- Ambulante Kinderkrankenpflege
- Intensivpflege im häuslichen Umfeld
- Palliativpflege in Kooperation mit ISA DOMIZIL

Weitere Infos: www.isa-gruppe.de
oder unter: 0261 9639-200



ISA DOMIZIL GmbH
Seniorendomizil Laubenhof
Egon-Klepsch-Weg 2
56072 Koblenz
Telefon 0261 9639-0
info.lh@isa-domizil.de

ISA DOMIZIL GmbH
Seniorendomizil Asterstein
Herm-Dienz-Straße 2
56077 Koblenz
Telefon 0261 97353-0
info.as@isa-domizil.de

ISA DOMIZIL GmbH
Seniorendomizil Sonnenhügel
Wollendorfer Straße 88
56567 Neuwied
Telefon 02631 9561-0
info.sh@isa-domizil.de

ISA AMBULANT GmbH
Mobiler Pflegedienst
Herm-Dienz-Str. 8
56077 Koblenz
Telefon 0261 97353-450
info@isa-ambulant.de

AMBULANTE DIENSTE

Ambulante Pflegedienste

Koblenz (02 61)

Aaron Kranken- und Intensivpflege gGmbH,
Hofstr. 272 9 63 46 80

AWO Kreisverband Koblenz-Stadt e.V.
Mobiler Sozialer Dienst
Hohenzollernstr. 59 13 37 00
www.awo-koblenz.de

Caritasverband Koblenz e.V., Hohenzollernstr. 118 1 39 06-0

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein
Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz
Ansprechpartner: Frau Piro 97 38 24 - 19
info@drk-mittelrhein.de, www.drk-mittelrhein.de

Angebote:
Unser Angebotsspektrum reicht von der täglichen Körperpflege über
Behandlungspflege bis hin zur stundenweisen Verhinderungspflege.
Wir pflegen, betreuen und beraten Sie im Stadtgebiet Koblenz so-
wie in Lahnstein und Braubach. Beratungseinsätze führen wir nach
§ 37.3 SGB XI durch.

ELITAS Pflegedienst Koblenz GmbH
Blücherstr. 4
56073 Koblenz
Tel.: 0261/ 876 73 95
Fax.:0261/ 876 73 94
info@pflagedienst-elitas.de
www.pflagedienst-elitas.de

Fainberg GmbH, Koblenzer Str. 71 94 29 59 99
Fritz & Schneider, Mühlental 105 3 43 08

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Stiftmobil – Büro am Stift
Kurfürstenstraße 70-72, 56068 Koblenz
Tel.: (02 61) 1 37-22 22
www.stiftmobil.de

Stiftmobil – Büro am Kemperhof
Koblenzer Straße 115-155, 56073 Koblenz
Tel.: (02 61) 4 99-14 82
www.stiftmobil.de

Stiftmobil – Büro in Boppard
Rheinallee 46, 56154 Boppard
Tel.: (02 61) 1 01-49 40
www.stiftmobil.de
Siehe auch red. Bericht Seite 56

Hilfe Daheim, Waisenhausstr. 8 94 32-0



ISA AMBULANT GmbH
Herm-Dienz-Straße 8 9 73 53-450
Telefax 9 73 53-451
www.ISA-AMBULANT.de
Beratung, Krankenpflege, Kinderkrankenpflege, Intensivpflege,
Palliativpflege
siehe Anzeige Seite 54

Pflegedienst Orchidee GmbH
Hohenzollernstr. 19 9 21 79 60
Fax: 921 79 616
info@orchidee-pflegedienst.de
www.orchidee-pflegedienst.de

P+ Pflegeservice Helping GmbH, Schlachthofstr. 68 51 89-1
ResidenzMobil GmbH & Co. KG
Moselweißer Straße 123 9 42 84 84
Sozialstation Kirche unterwegs, Bogenstr. 53a 92 22 05-0
VitaMobil, Im Metternicher Feld 2 70 20 27-0
siehe Anzeige Seite 57

Bendorf (0 26 22)

Elvita GmbH, Untere Vallendarer Str. 26..... 9 07 26 38
Hahn Nicole, Engerser Str. 59..... 8 85 46 50
Thomys GmbH, Hauptstr. 154 28 01

Lahnstein (0 26 21)

Huth Brigitte, Mobiler Pflegedienst,
Wilhelm-Schröder-Str. 14 18 76 45
Väth Barbara, Mobiler Pflegedienst, Adolfstr. 9 5 06 02

Neuwied (0 26 31)

LISA MOBIL
Marienhause Klinikum
St. Elisabeth Neuwied
Friedrich-Ebert-Str. 59..... 82-1267

Tagespflege solitär

Koblenz (02 61)

ELITAS Tagespflege Koblenz GmbH
Blücherstr. 4
56073 Koblenz
Tel.: 0261/ 500 40 994
info@tagespflege-elitas.de
www.pflagedienst-elitas.de

ELITAS Tagespflege II Koblenz GmbH
Immendorfer Str. 8
56077 Koblenz
Tel.: 0261/ 963 88 720
info@tagespflege-elitas.de
www.pflagedienst-elitas.de



Stiftmobil – neu am Kemperhof und in Boppard

**Ambulanter Pflegedienst baut seine Reichweite erheblich aus
Stiftmobil hat sich in Koblenz stark vergrößert
und startet auch von Boppard aus.**

Seit 20 Jahren ist Stiftmobil mit seinen gelben Flitzern in der Koblenzer Südstadt und Umgebung unterwegs. Stiftmobil ist dadurch ein zuverlässiger und kompetenter, ambulanter Partner für ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben im gewohnten Umfeld – dem Zuhause! Das Konzept lautet: In individuellen Lebenssituationen bestmögliche Pflege, Beratung und Betreuung vermitteln und somit einen Teil zum persönlichen Wohlbefinden der Menschen zu Hause beitragen.

Stiftmobil ist 365 Tage im Jahr an 24 Stunden erreichbar. Wichtig ist Stiftmobil eine kooperative, konstruktive und fachliche Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten. So können gemeinsam hilfsbedürftige Menschen in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung beraten, unterstützt und begleitet werden.

Stiftmobil – Büro am Ev. Stift St. Martin

Ansprechpartnerin: Gülcan Düzce-Kacar

Telefon: 0261 137-2222

Von hier aus werden die Bewohner der Stadtteile Altstadt, Südliche Vorstadt, Karthause, Oberwerth, Stolzenfels, Horchheim, Horchheimer Höhe, Pfaffendorf, Pfaffendorfer Höhe, Ehrenbreitstein, Niederberg, Arzheim, Asterstein, Arenberg und Immendorf kompetent betreut und versorgt.

Stiftmobil – Büro am Kemperhof

Ansprechpartnerin: Christiane Caspari

Telefon: 0261 499-1482

Von hier aus werden die Bewohner der Stadtteile Goldgrube, Raental, Moselweiß, Lützel, Neuendorf, Wallersheim, Kesselheim, Bubenheim, Metternich, Rübenach, Güls und Lay kompetent betreut und versorgt.

Stiftmobil – Büro in Boppard

Ansprechpartnerin: Tina Günsch

Telefon: 06742 101-4940

Einzugsgebiet: Boppard, Bad Salzig, Buchholz, Oppenhause, Weiler, Emmelshausen, St. Goar, Spay und Rhens.

E-Mail: stiftmobil@gk.de



Ambulante Intensivpflege

Koblenz (02 61)

Aaron Kranken- und Intensivpflege gGmbH, Hofstr. 272 9 63 46 80
 AWI Ambulante Weaning und Intensivversorgung GmbH
 Hohenzollernstr. 162 97 34 91 30
BiPG vor Ort GmbH, Firmungstr. 5 89 94 48 74

Zu unserem Versorgungsspektrum gehören: Die Heimbeatmung, Schulung der Familienangehörigen, 24-Stunden-Versorgung, Begleitung zu Ärzten und Therapien, Beratung und Organisation bei der Hilfsmittelversorgung, Beratungseinsätze nach § 37.3 SGB XI

Stiftmobil Kinderkrankenpflege Zuhause

Kurfürstenstr. 71 1 37-12 19

Ambulante Rehabilitation

Koblenz (02 61)

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein

Rehafit - Ambulantes Rehadzentrum

Kurfürstenstraße 70-72, 56068 Koblenz

Tel.: (02 61) 1 37-30 51

www.rehafit-gk.de

Siehe auch Seite 56

Fahrdienste, Krankenfahrten

Charly's Citycar (02 61) 3 36 33

City Taxi 24 GmbH (02 61) 1 79 34

Taxi Koblenz eG (02 61) 33 05-5

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.,

Regionalverband Mittelrhein

Schlossstr. 37, 56068 Koblenz (02 61) 50 08 17-0

Fax (02 61) 50 08 17-55, www.johanniter.de/mittelrhein

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 30,

56073 Koblenz

www.malteser-Koblenz.de

Ambulante Kinderkrankenpflege

Koblenz (02 61)

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz

Ansprechpartner: Frau Michel 97 38 24 - 22

info@drk-mittelrhein.de, www.drk-mittelrhein.de

Angebote:

Wir betreuen und pflegen hilfebedürftige Säuglinge, Kinder und Jugendliche. Wir erbringen Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen nachgeprüften Qualitätsstandards.

Metternich Rübenach Bubenheim Lützel Kesselheim Neuendorf Wallersheim Moselweiß Goldgrube Raental Güls St. Sebastian Kaltenengers Urmitz Rhein Urmitz Bahnhof Mülheim-Kärlich Metternich Rübenach Bubenheim Lützel Kesselheim Neuendorf Wallersheim Moselweiß Goldgrube Raental Güls St. Sebastian Kaltenengers Urmitz Rhein Urmitz Bahnhof Mülheim-Kärlich



Ambulanter Pflegedienst

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Betreuung
- Hauswirtschaftliche Betreuung
- Pflegekontrolle nach § 37.3
- 24 Stunden Rufbereitschaft
- Intensiv-Pflege

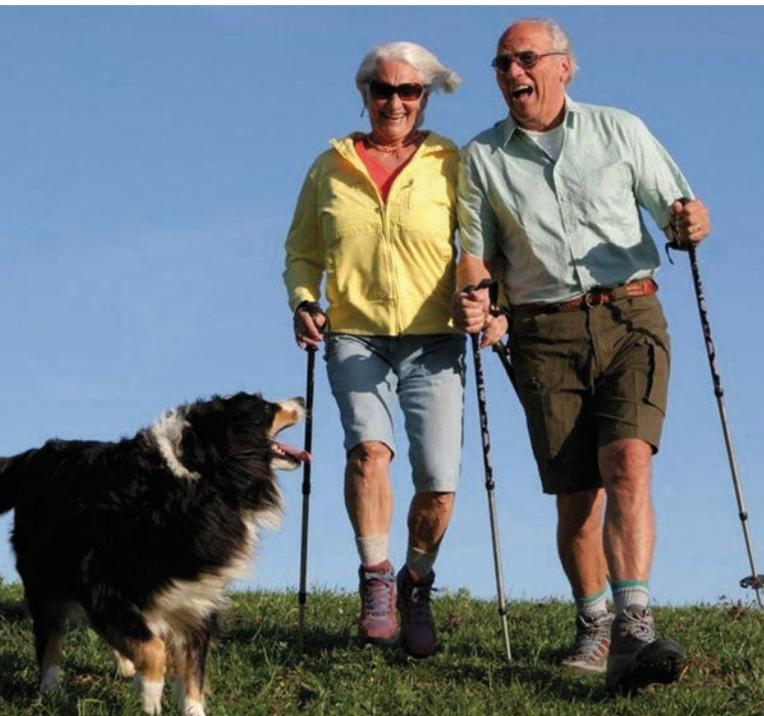


Im Metternicher Feld 2 | 56072 Koblenz | Telefon 0261 / 70 20 27-0 | www.vita-mobil.org

Rast ich, so rost ich:

Bewegung im Alter ist wichtig

„Ach, was soll ich denn in meinem Alter jetzt noch mit Sport anfangen. Das lohnt doch nicht und ist mir auch viel zu anstrengend.“ Egal ob Sie 50, 60 oder 80 Jahre alt sind: Es gibt viele gute Gründe, warum Sie sich mehr bewegen sollten. Körperliche Aktivität wirkt lebensverlängernd und gesundheitsfördernd. Studien zeigen, dass uns regelmäßige körperliche Aktivität statistisch etwa sieben zusätzliche und vor allem auch gesunde Lebensjahre beschert. Sport ist wichtig für das Herzkreislaufsystem, für die Knochen und Gelenke, für das Gehirn, das Immunsystem und die Organe. Weil wir uns nicht mehr ausreichend bewegen, wachsen die Arterien mit Ablagerungen zu, was der Durchblutung unter anderem von Herz und Hirn nicht bekommt. Herzinfarkt und Schlaganfall sind zwei der möglichen Folgen. Weil wir die meiste Zeit des Tages sitzend verbringen, versteifen die Gelenke und die Muskeln verkümmern. Daraus resultieren Haltungsschäden, Gelenkverschleiß und Osteoporose. Und weil wir durch die mangelnde Bewegung zu wenige Kalorien verbrauchen und zu viel Fett ansetzen, entwickeln sich Stoffwechselstörungen wie Diabetes und erhöhtes Blutfett. Diese Krankheiten führen oft zu Beschwerden, schränken die Lebensqualität ein und machen uns zu chronisch kranken Menschen.



Hier einige Informationen dazu, warum Sport in jedem Alter gut tut, sowie Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen:

- Schon kleine körperliche Mehrbelastungen bringen einen Nutzen. Gehen Sie öfter zu Fuß, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug und nutzen Sie den Gang zur Bank, zum Briefkasten oder zum Supermarkt für einen kurzen, flotten Spaziergang. Dreimal zehn Minuten

strammes Gehen bringen das gleiche wie ein flotter 30-Minuten-Marsch. Und in kleinen Häppchen ist die zusätzliche Bewegung oft einfacher in den Tagesablauf einzubauen.

- Wenn Sie anfangen wollen Sport zu treiben, beginnen Sie zunächst mit einem Krafttraining. Ausreichende Kraft ist wichtig für die Selbständigkeit im Alltag. Außerdem entlastet eine stärkere Muskulatur die Gelenke. Ein individuelles Trainingsprogramm mit Anleitung durch einen Trainer bekommt man in vielen Sportvereinen oder guten Fitnessstudios.
- Um die Gesundheit von Herz und Kreislauf weiter zu unterstützen, ist Ausdauertraining optimal. Joggen, Wandern, Walking, Nordic Walking, Schwimmen und Radfahren sind hier besonders geeignet. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt an mindestens fünf Tagen die Woche 30 bis 45 Minuten Sport auf einem mittleren Anstrengungsniveau für jeden Erwachsenen. Aber auch wenn Sie nur einmal pro Woche Sport treiben, bringt dies schon einen nachweisbaren Effekt. Der günstigste Einfluss kommt dann zustande, wenn Sie regelmäßig und langfristig trainieren. Pausen im Winter sind zwar verständlich, mindern aber den vorbeugenden Effekt. Winterspaziergänge auch bei Kälte und Schnee helfen zudem gegen depressive Verstimmungen und beugen Erkältungen vor.
- Sport ist nicht nur vorbeugend wirksam, sondern hilft auch konkret bei Krankheiten. Bei Diabetes etwa verbessert sich durch regelmäßige Bewegung die Fähigkeit der Muskelzellen, Zucker aus dem Blut aufzunehmen und ihn zu verwerten. Als Typ-2-Diabetiker können Sie also durch Sport Ihren Bedarf an Diabetesmedikamenten reduzieren. Auch für Bluthochdruck-Patienten hat Sport einen positiven Effekt: Der Blutdruck sinkt und die Menge der benötigten Tabletten ebenfalls. Bei Gelenkverschleiß stärkt Sport die Widerstandsfähigkeit des Gelenkknorpels, da mehr nährnde Gelenkschmiere gebildet wird.
- Für viele Sportarten gibt es Kurse, in denen die richtige Technik vermittelt wird und in denen man auf Gleichgesinnte trifft. Melden Sie sich an, denn feste Termine helfen bei Motivationsproblemen und oft macht Sport in der Gruppe auch mehr Spaß.
- Bevor Sie richtig mit Ihrem Bewegungsprogramm loslegen, sollten Sie Ihren Arzt informieren. Insbesondere dann, wenn Sie körperlich beeinträchtigt sind oder bereits eine chronische Krankheit haben.

Haushalts-Service

Koblenz (02 61)

AWO Kreisverband Koblenz Stadt e.V.,

Hohenzollernsstr. 59, 56068 Koblenz 1 33 70-0
 info@awo-koblenz.de, www.awo-koblenz.de

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz
 Ansprechpartner: Frau Scholten-Schwab 97 38 24-20
 info@drk-mittelrhein.de www.drk-mittelrhein.de

Angebote:

Wir kommen zu Ihnen nach Hause und unterstützen Sie im Haushalt, wie z.B. beim Staubsaugen, Wischen und Spülen. Wir helfen bei der Wäsche und übernehmen Einkäufe für Sie. Gerne begleiten wir Sie auch zum Arzt und übernehmen Hol- und Bringdienste.

Haus-Notruf-Service / Mobil-Notruf-Service

Koblenz (02 61)

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz
 Ansprechpartner:
 Herr Schüller 97 38 24-16
 info@drk-mittelrhein.de, www.drk-mittelrhein.de

Angebote:

Der DRK-HausNotruf hilft Ihnen dabei, sicher zu Hause wohnen zu können, ohne dass Sie Ihre Selbständigkeit oder Unabhängigkeit aufgeben müssen. Mit nur einem Knopfdruck bekommen Sie in einer Notfallsituation schnell kompetente Hilfe.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband Mittelrhein
 Schlossstr. 37, 56068 Koblenz 50 08 17-0
 Telefax: 50 08 17-55, www.johanniter.de/koblenz

Angebote:

Egal ob Hausnotruf für zu Hause oder Mobilnotruf für unterwegs: Auf Knopfdruck helfen wir rund um die Uhr - schnell und kompetent! siehe Anzeige Seite 63

Menüservice, Essen auf Rädern

Koblenz (02 61)

AWO Kreisverband Koblenz Stadt e.V.,

Laubach 1 9 14 63 03

Evangelische Kirchengemeinde Koblenz Lützel

Bodelschwinghstr. 8 86 98 31



Evangelische Kirchengemeinde Koblenz-Lützel

Bodelschwinghstraße 8
 56070 Koblenz

Tel.: 02 61 / 86 98 31
 (Ansprechpartnerin und weitere Informationen:
 Frau Marion Brost)

Versorgungsgebiete:

Alle Stadtteile links der Mosel und links des Rheines:
 Lützel, Metternich, Bubenheim, Rügenach, Güls,
 Neuendorf, Wallersheim, Kesselheim
 sowie die Orte Kaltenengers und St. Sebastiam

Caritasverband Koblenz e.V.,

Hohenzollernstr. 118 1 39 06 – 113

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz
 Ansprechpartner:
 Herr Schüller 97 38 24 - 16
 info@drk-mittelrhein.de, www.drk-mittelrhein.de

Angebote:

Noch nie war es so einfach, zu Hause abwechslungsreich zu genießen! Über 200 Menüs, Suppen und Desserts haben wir für Sie zusammengestellt. Wir versorgen das gesamte Stadtgebiet Koblenz sowie den Rhein-Lahn-Kreis wöchentlich mit tiefkühlfrischen Menüs. Bei Wunsch liefern wir auch Mikrowellen.

„Kaum zu glauben:
 Wir haben denselben Frisör.“



Älter, bunter, eigenständiger.
 Es gibt noch Trends, die Freude machen.

PflegeService.
Lange gut leben.



DRK-Mittelrhein · Ferdinand-Sauerbruch-Straße 12 · 56073 Koblenz
 Tel.: 0261 973824 - 0 · Fax: 0261 973824 - 12 · www.drk-mittelrhein.de

Elterninfo zum Thema Demenz:

Warum ist Oma so komisch?

Demenz ist eine Familienkrankheit. Sie umfasst alle Familienmitglieder und stellt insbesondere Eltern vor die nicht leichte Aufgabe, Ihren Kindern etwas zu erklären, was Sie selbst nur ungern realisieren: Ihre Mutter/Schwiegermutter/Vater/Schwiegervater ist nicht mehr derselbe Mensch wie früher, er ist an Demenz erkrankt. Statt die Kinder zu schonen und „um den heißen Brei herum“ zu reden, ist es auf jeden Fall wichtiger, sie behutsam mit der Wirklichkeit zu konfrontieren. Denn hier gilt wie so oft: Kinder verstehen mehr, als wir annehmen. Wie aber erklärt man kleinen Kindern, warum „Oma plötzlich so komisch“ ist? Diese Information soll Ihnen als Eltern Ihre Aufgabe einfacher machen.



Wie erkläre ich meinen Kindern die Krankheit Demenz?

Demenz ist keine Krankheit, die man sehen kann. Aber dass sich zum Beispiel Ihre Mutter/Schwiegermutter verändert, werden auch Ihre Kinder sehr schnell bemerken. Die Krankheit erkennen alle Beteiligten meistens zuerst an Gedächtnisstörungen und Verhaltensauffälligkeiten. Also zum Beispiel daran, dass der an Demenz erkrankte Mensch viele Dinge vergisst, die er früher immer wusste, viele Dinge nicht mehr kann, die er früher mühelos beherrschte, sich häufig apathisch zurückzieht oder aber aggressiv wird. Um Ihren Kindern diese Veränderungen zu erklären,

könnten Sie Ihnen zum Beispiel sagen: „Oma sieht aus wie immer. Aber wie ihr merkt, benimmt sie sich nicht mehr wie früher. Das liegt an ihrer Krankheit, daran, dass ihr Gehirn nicht mehr so gut funktioniert wie früher. Die Krankheit „radiert“ dort wie ein Radiergummi mit der Zeit immer mehr von dem einfach weg, was sie einmal gelernt hat.“



Wie verändern sich an Demenz erkrankte Menschen?

Demenz erkennen wir zunächst meist daran, dass der Mensch vergesslich wird. Anfangs nur manchmal, aber dann immer öfter. Es kommt auch häufig vor, dass er sich nicht mehr richtig orientieren kann, zum Beispiel den Weg zur Küche nicht mehr findet. Oder vergessen hat, wie man eine Bluse zuknöpfet oder einen Schuh zubindet. Erklären Sie Ihren Kindern, dass solche Dinge gerade zu Beginn der Krankheit für die Großmutter/den Großvater peinlich sind und dass sie deshalb vielleicht versuchen, sie zu „vertuschen“. Später, wenn die Krankheit schlimmer wird, kann es sein, dass der an Demenz erkrankte Mensch an manchen Tagen die eigene Tochter oder das Enkelkind gar nicht erkennt. Das ist besonders schmerzhaft für alle Familienangehörigen, weil sie das Gefühl haben, dass dieser liebgewonnene Mensch ihnen ganz fremd wird.

Was belastet Kinder an der Lebenssituation „Demenz“?

An Demenz erkrankt natürlich immer nur ein einzelner Mensch – aber die Krankheit verändert die ganze Familie. Denn alle müssen damit umgehen lernen – Eltern wie Kinder oder Enkel. Wenn Kinder mit ihren Fragen und Gefühlen allein bleiben, wird es schwierig und kann sogar Spätfolgen haben. Daher sollten Sie ihnen immer alles erklären und verständlich auf ihre Fragen antworten. Das Miterleben, wenn Eltern oft traurig, überfordert und gestresst sind, kann für sie schon eine große Belastung sein. Auch, wenn die Großmutter oder der Großvater aggressiv dem

Kind gegenüber wird, fühlt es sich leicht schuldig. Daher müssen sie dem Kind erklären, dass Großmutter/Großvater das nicht so meint, wenn sie mit ihnen schimpft. Leider endet die Krankheit Demenz immer mit dem Tod und Medikamente dagegen wurden bisher noch nicht entwickelt. Auch das sollten die Kinder erfahren, selbst wenn es schmerzhaft ist. Aber der Tod gehört eben zum Leben dazu.

Was können Kinder aus der Situation „mitnehmen“?

Für Erwachsene sind die Fragen von an Demenz erkrankten Menschen oft schwierig zu beantworten. Kinder sind da unbefangener und gehen spielerischer mit verwirrten Menschen um. Sie sind ihnen durch ihre naive Art zu fragen oft näher als Erwachsene. Lassen Sie Ihre Kinder daher ruhig viel Zeit mit dem an Demenz erkrankten Menschen verbringen, wenn sie das möchten. Kinder können ab einem bestimmten Alter die Pflege zum Beispiel ihrer Großmutter durchaus aktiv unterstützen – ihr vorlesen, ihr etwas erzählen oder auch nur zuhören. So lernen sie früh, Verantwortung zu übernehmen und geben ihrer Oma ein kleines bisschen von der Fürsorge zurück, die sie als Kind auch schon von ihr erfahren haben, ehe sie krank wurde.

Davon profitieren Ihre Kinder im späteren Leben. Sie sollten aber auf keinen Fall zu intensiv in die Pflege eingebunden werden – das überfordert sie.

Welches ist die wichtigste Botschaft an Ihre Kinder in einer solchen Situation?

Vielleicht ist dies der entscheidende Satz, wenn Sie Ihren Kindern die Situation erklären möchten: „Eure Oma bleibt eure Oma, auch wenn sie jetzt wegen ihrer Krankheit etwas komisch wird. Sie hat viel vergessen und wird mit der Zeit immer mehr vergessen. Ihre Gefühle aber bleiben da und daher hat sie euch auch immer noch genau so lieb wie früher, als sie noch ganz gesund war – sie kann es nur manchmal nicht mehr so zeigen.“

Zum Schluss noch einige Elterntipps

Erzählen Sie Ihren Kindern auf jeden Fall die Wahrheit über die an Demenz erkrankte Großmutter/Großvater, die können – richtig „verpackt“ – auch schon kleine Kinder verstehen

Versuchen Sie, auf alle Fragen der Kinder in Bezug auf die Demenz zu antworten, weichen Sie auch schmerzlichen Fragen wie denen nach dem Tod nicht aus

Erklären Sie Ihrem Kind, dass sich die Aggressivität ihrer Großmutter nicht an sie persönlich richtet, dass sie nichts Unrechtes getan haben, wenn die Oma sie anschreit, sondern dass es mit der Krankheit zu tun hat

Lassen Sie Ihre Kinder viel Zeit mit dem an Demenz erkrankten Menschen verbringen – wenn sie das möchten. Das ist für Alt und Jung eine wertvolle Erfahrung.



Pflegestützpunkte

Koblenz (02 61)

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflege
 Anlaufstelle für ältere, kranke und behinderte Menschen
 und deren Angehörige
 Information - Beratung - Vermittlung
 ambulante, teilstationäre und stationäre Hilfen
 vertraulich - neutral - kostenlos

Aufgaben der Pflegestützpunkte

- Wir sind Anlaufstelle für ältere, kranke und behinderte Menschen und deren Angehörige
- Wir richten uns nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen
- Wir helfen Ihnen herauszufinden, wie Sie unterstützt werden können
- Wir stellen Ihnen die Hilfsangebote unterschiedlicher Dienste und Einrichtungen vor (zum Beispiel Ambulante Pflegedienste, Essen auf Rädern, Hilfsmittel, Hausnotruf, Selbsthilfegruppen, Tages-, Nacht- und Kurzeitpflege, Betreutes Wohnen, Alten- und Pflegeheime)
- Auf Wunsch vermitteln wir geeignete ambulante, teilstationäre und stationäre Hilfen
- Wir informieren Sie über gesetzliche Hilfen und Finanzierungsmöglichkeiten im Vor- und Umfeld der Pflege
- Wir unterstützen Sie bei der Beantragung von Pflegeversicherungsleistungen
- Wir unterstützen Sie bei konkreten Beschwerden aus dem Bereich Pflege
- Wir beraten Sie persönlich, vertraulich, neutral und kostenfrei, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause. Damit Sie lange gut versorgt zu Hause leben können.

PFLEGESTÜTZPUNKT KOBLENZ-MITTE

Bogenstraße 53a, 56073 Koblenz

AnsprechpartnerInnen:

Anabell Lehnen, Sozialarbeiterin (B. A.)
 Telefon: 94 23 65 40
 E-Mail: anabell.lehnen@pflugestuetzpunkte.rlp.de
 Franz Josef Weber, Dipl.-Soz.Arb. (FH)
 Pflegeberater
 Telefon: 94 24 96 51
 E-Mail: franz-josef.weber@pflugestuetzpunkte.rlp.de
 Telefax: 0261-942496-53

PFLEGESTÜTZPUNKT KOBLENZ-NORD

Am Ufer 17b, 56072 Koblenz

AnsprechpartnerInnen:

Andreas Kunz, Diplom-Sozialarbeiter (FH), Systemischer Therapeut /
 Familientherapeut (DGFSF)
 Telefon:29 67 19-00
 E-Mail: andreas.kunz@pflugestuetzpunkte.rlp.de
 Heike Liedtke, Gesundheitswissenschaftlerin (B.Sc.),
 Sozialversicherungsfachangestellte,
 Zertifizierte Pflegeberaterin (PSP-RLP), Case Managerin (DGCC)
 Telefon:29 67 19-01
 E-Mail: heike.liedtke@pflugestuetzpunkte.rlp.de
 Telefax: 0261-20029998, Internet: www.pflugestuetzpunkte.rlp.de

PFLEGESTÜTZPUNKT KOBLENZ-OST

Bogenstraße 53a, 56073 Koblenz

AnsprechpartnerInnen:

Ingrid Lenz-Schmalenbach, Diplom-Sozialarbeiterin,
 Systemische Coaching- und Prozessberaterin
 und zertifizierte Pflegeberaterin (PSP-RLP)
 Telefon:94 24 96-52
 E-Mail: ingrid.lenz-schmalenbach@pflugestuetzpunkte.rlp.de
 Franz-Josef Weber, Diplom-Sozialarbeiter (FH)
 Telefon:94 24 96-51
 E-Mail: franz-josef.weber@pflugestuetzpunkte.rlp.de
 Telefax: 0261-942496-53, Internet: www.pflugestuetzpunkte.rlp.de

PFLEGESTÜTZPUNKT KOBLENZ-SÜD

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein
 In der Goldgrube 10, 56073 Koblenz

AnsprechpartnerInnen:

Anette Piwinger, Diplom-Sozialarbeiterin (FH)
 E-Mail: anette.piwinger@pflugestuetzpunkte.rlp.de
 Marion Schmidt, Diplom-Sozialarbeiterin (FH)
 E-Mail: marion.schmidt@pflugestuetzpunkte.rlp.de
 Karoline Hirsch, examinierte Krankenschwester
 E-Mail: karoline.hirsch@pflugestuetzpunkte.rlp.de
 Telefon: 94 23 01-86
 Telefax: 0261-942301-87, Internet: www.pflugestuetzpunkte.rlp.de

Sozialstationen

Koblenz (02 61)

AWO Kreisverband Koblenz Stadt e.V.

Hohenzollernstraße 59, 56068 Koblenz
 Tel. (02 61) 1 33 70-0
 Fax: (0261) 13370-29
 info@awo-koblenz.de · www.awo-koblenz.de
 siehe Anzeige Seite 5

DRK Mittelrhein ambulanter sozialer Dienst

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12 97 28 24-0
 siehe Anzeige Seite 2, 59, 63

Sozialstation Caritas e.V.

Hohenzollernstr. 118 1 39 06-2 27

Sozialstation Kirche unterwegs Koblenz gGmbH

Bogenstr. 53a 92 22 05-0
 www.sozialstation-kirche-unterwegs.de

Mobiler Sozialer Dienst – AWO Kreisverband Koblenz-Stadt e.V.

Hohenzollernstr. 59 13 37 00
 www.awo-koblenz.de

Bendorf (0 26 22)

Ökumenische Sozialstation Bendorf-Vallendar gGmbH

Entengasse 9 1 37 45

AWO Kreisverband Koblenz Stadt

Koblenz (02 61)

AWO Kreisverband Koblenz Stadt e.V.

Hohenzollernstraße 59, 56068 Koblenz
 Tel. (02 61) 1 33 70-0
 Fax: (0261) 13370-29
 info@awo-koblenz.de · www.awo-koblenz.de

Angebote:

Menüservice-Essen auf Rädern , Mobiler sozialer Dienst (Hilfe im Haushalt, Hilfe außer Haus, Hilfe zur Kontaktpflege, Beratungsdienste), Aktion „Blaue Hand“-Glück teilen, AWO-Betreuungsverein, „Merhaba“ (Guten Tag) Verein zur Förderung Deutsch-Türkischer Begegnung, Haus- und Garten gGmbH, Altkleidersammelcontainer, Haus der Kulturen in Lützel, Fort Asterstein, Flüchtlingshilfe etc.



Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein

Koblenz (02 61)

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz 97 38 24 - 0
Telefax 97 38 24 - 12
info@drk-mittelrhein.de, www.drk-mittelrhein.de

ANGEBOTE SOZIALER SERVICE:

• **Familienbande**

Ansprechpartner:
Frau Ditscheid 97 38 24 - 14

Die Familienbande ist ein kostenloses Angebot für Familien und deren Kinder bis zum Erreichen des ersten Lebensjahres. Es richtet sich insbesondere an Schwangere, Mütter, Väter und deren Kinder, welche gesundheitlichen, medizinisch-sozialen und/oder psychosozialen Belastungsfaktoren ausgesetzt sind. Das Angebot gilt für Familien, die in der Stadt Koblenz, im Kreis Mayen-Koblenz (ohne Andernach) oder im Rhein-Lahn-Kreis ihren Wohnsitz haben.

• **Haus der Begegnung**

An der Liebfrauenkirche 20, 56068 Koblenz
Ansprechpartner: Frau Kramann 3 75 23

Allgemeine Beratung - Kontakte - Unterhaltung Unser Angebot richtet sich im Besonderen an Senioren, die sich begegnen möchten. In unserer Begegnungsstätte finden Sie Kontakte, Unterhaltung, Freizeitangebote und, wenn Sie es wünschen, ein persönliches Gespräch und allgemeine Beratung. Wir bieten eine Vielzahl von Veranstaltungen im Laufe des Jahres an.

Unser Café ist geöffnet:
Mo., Di., Do. und Fr. von 12:30 - 17:00 Uhr.
Einmal im Monat mittwochs von 14:00 - 17:00 Uhr ist Tanztee mit Livemusik.

Demenzbetreuung

Zugehende Hilfen in Form von Einzelbetreuung für den demenzkranken Menschen in seiner häuslichen Umgebung.

Weiterhin bieten wir einmal im Monat einen offenen Gesprächskreis für Angehörige demenziell erkrankter Menschen an. Der Gesprächskreis ist dazu da, Erfahrungen und Informationen auszutauschen, aktuelle Probleme anzusprechen und mit schwierigen Verhaltensweisen besser umgehen zu können. Ebenso geht es darum, eigene Belastungsgrenzen zu erkennen, sowie Geselligkeit und Freude zu erfahren. Im Rahmen des Gesprächskreises haben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich mit sach- und fachkundigem Personal auszutauschen. Eine Teilnahme ist kostenlos.

Kurs-, Gruppen- und Freizeitangebote

Senioren-gymnastik • Fit im Alter - Rücken- und Dehngymnastik • Gedächtnistraining • Yoga • Handarbeitskreis • DRK Singkreis • Senioren Tanztee • DRK Salonorchester „Rondo Confluentia“ • Verein für Briefmarkenfreunde • Blutspende

Selbsthilfegruppen, die sich bei uns treffen:

ILCO (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) jeden 2. Dienstag im Monat ab 17:00 Uhr • Deutscher Psoriasis Bund e.V. jeden 3. Dienstag im Monat ab 17:00 Uhr

• **Wohnen mit Service**

Karl-Rusell-Str. 21 a, b, c, 56070 Koblenz
Ansprechpartner: Frau Muders 9 88 96 97

Dieses Angebot richtet sich an Menschen die auch im Alter selbstständig leben, ihren Tagesablauf selbstbestimmt gestalten möchten und bei Bedarf immer die Möglichkeit haben, sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Wir bieten Ihnen in 24 Apartments Sicherheit durch einen behindertengerechten Wohnraum mit Hausnotrufausstattung. Die Einrichtung der Apartments erfolgt mit Ihren eigenen mitgebrachten Möbeln, so dass Sie sich in den neuen Räumen auch zuhause fühlen können. An einigen Tagen in der Woche steht Ihnen ein Mitarbeiter des DRK als Ansprechpartner zur Seite.

• **Kleidershop**

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12, 56073 Koblenz 4 06 36 - 0
(Der Kleidershop ist im Souterrain der DRK-Hauptverwaltung direkt über eine separate Außentreppe zu erreichen)

Wir verkaufen Bekleidung zu niedrigen Preisen für Leute mit kleinem Geldbeutel.

Der Grundgedanke im DRK Kleidershop ist, gute Bekleidung anzubieten, die sich Menschen mit niedrigem Einkommen leisten können, aber auch für jeden, der sich und seine Familie mit gut erhaltener Ware einkleiden möchte. Wir haben für Sie immer Montag bis Donnerstag in der Zeit von 10:00 bis 14:00 Uhr geöffnet.

Wir freuen uns auch sehr über Spenden von gut erhaltener Kleidung, Wäsche und Schuhen. Sie können gerne zu unseren Öffnungszeiten persönlich vorbeikommen oder Sie nutzen einen unserer vielen Kleidercontainer.

Weitere Angebote des DRK Mittelrhein finden Sie in den anderen Fachrubriken dieses Heftes oder auf unserer Webseite.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. -
Regionalverband Mittelrhein

Koblenz (02 61)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband Mittelrhein
Christian Görg (Regionalvorstand)
Schlossstraße 37, 56068 Koblenz 50 08 17-0
Fax (02 61) 50 08 17-55, www.johanniter.de/mittelrhein

Angebote in Koblenz:

- Hausnotruf
- Mobilnotruf
- Rettungsdienst
- Krankentransport
- Kinder- und Jugendhilfe
- Betreutes Wohnen für Jugendliche
- Spendenprojekte für benachteiligte Kinder der Region
- Sanitätsdienst und Schulsanitätsdienst
- Ehrenamt

Immer für Sie da: Die Johanniter in Koblenz



Zur Sicherheit: Die Johanniter-Notrufsysteme

Egal ob Hausnotruf für Zuhause, Mobilnotruf für Unterwegs, Rettungsdienst und Krankentransport oder Kinder- und Jugendhilfe: Wir sind gerne für Sie da!

Unsere Leistungen aus der Region für die Region mit Sachverstand, Erfahrung und viel Liebe.

Sie wünschen weitere Informationen? Wir beraten Sie gerne!

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. - Regionalverband Mittelrhein
Schlossstr.37, 56068 Koblenz
Tel. 0261 500817-0
mittelrhein@johanniter.de, www.johanniter.de/mittelrhein

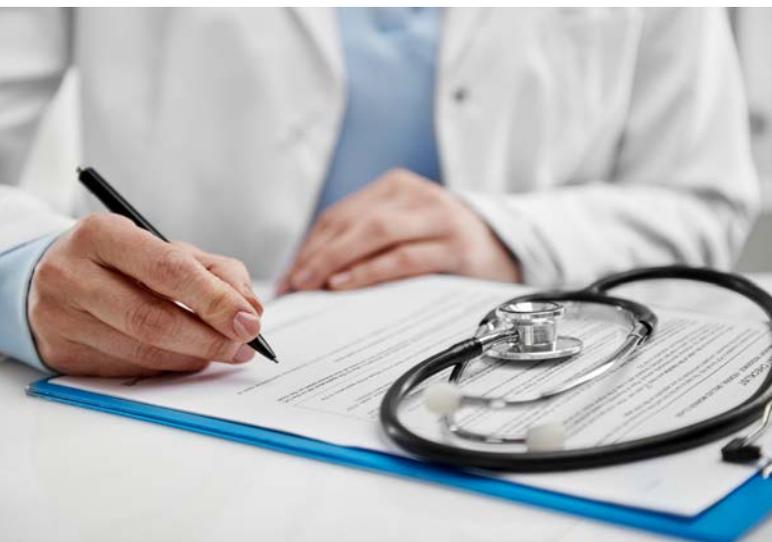


Sozialmedizin und Öffentliche Gesundheit

Sozialmedizin, d. h. die Bearbeitung von Themenbereichen im Schnittpunkt zwischen Medizin und Gesellschaft, darunter fällt auch die Erstellung von Gutachten zu vielfältigen Fragestellungen um soziale Leistungen der Gesellschaft zu erreichen, war schon immer eine wichtige Tätigkeit des Gesundheitsamtes und nimmt dort einen großen Raum in der täglichen Arbeit ein.

Die Gesundheitsämter sind Teil der Kommunalverwaltung und jedes Bundesland hat eine gesetzliche Regelung erlassen, die deren Aufgaben und Zuständigkeiten festlegen. Darin wird als Hauptaufgabe der Schutz der körperlichen und seelischen Gesundheit der gesamten Bevölkerung beschrieben. Unter anderem sind weitere Aufgaben bundesgesetzlich, wie z. B. im Infektionsschutzgesetz, und in Verordnungen, wie z. B. in der Trinkwasserverordnung, geregelt. Aber auch weitere Landesgesetze bestimmen wesentlich die Arbeit des Gesundheitsamtes.

Der Öffentliche Gesundheitsdienst, vertreten vor Ort durch das Gesundheitsamt, hat daneben auch Aufgaben im Bereich der Bevölkerungsmedizin mit den Schwerpunkten der Prävention und Gesundheitsförderung.



Die demographische Entwicklung und die dadurch resultierenden Veränderungen der medizinischen und psychotherapeutischen Versorgungssituation bedingen einen zunehmenden Wandel in der medizinischen Versorgungslandschaft.

In diesem weiten Feld sind Kooperationspartner von Gesundheitsämtern nicht nur Schulen, Kindertageseinrichtungen, Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Ordnungsämter, Polizei und Staatsanwaltschaft u. a. m., sondern auch die Organisationen der im Gesundheitswesen tätigen

Berufe wie Landesärztekammer, Kassenärztliche Vereinigung, Hebammenverbände, Verbände der ambulanten Pflege, Rettungsdienstorganisationen und Wohlfahrtsverbände wie auch die Einrichtungen zur Versorgung und Unterstützung von Behinderten.

Zunehmend werden beim Gesundheitsamt auch Fragen des medizinischen Katastrophenschutzes in Zusammenarbeit mit den Einrichtungen für die Gefahrenabwehr bearbeitet. Die Möglichkeit, jeden Winkel der Welt innerhalb von 24 Stunden zu erreichen und umgehend wieder zurück zu sein, erhöht die Gefahr der Übertragung einer ansteckenden Erkrankung für die Bevölkerung und bedingt daher eine erhöhte Wachsamkeit und eine enge Zusammenarbeit aller relevanten medizinischen Dienststellen.

Eine spezifische berufliche Qualifikation für eine Tätigkeit im Öffentlichen Gesundheitsdienst, die an der Akademie für Öffentliches Gesundheitswesen im Rahmen einer Aus- und/oder Weiterbildung erworben werden kann, ist

- die/der „Facharzt/Fachärztin für Öffentliches Gesundheitswesen“,
- die/der „Gesundheitsaufseher/in“ oder auch als „Hygienekontrolleur/in“ bezeichnet, und
- die/der „Sozialmedizinische/r Assistent/in“.

Die Inhalte der Aus- bzw. Weiterbildung sind auf die täglichen Anforderungen im Öffentlichen Gesundheitsdienst ausgerichtet und die erworbene Qualifikation wird durch den erfolgreichen Abschluss nach der einschlägigen Prüfungsordnung nachgewiesen.

Die Tätigkeit der Gesundheitsämter ergibt sich je nach landesrechtlichen Vorgaben als verpflichtende Selbstverwaltungsaufgabe bzw. als Pflichtaufgabe zur Erfüllung nach Weisung. Die Zusammenarbeit erfolgt überregional mit dem Medizinaldezernat des zuständigen Regierungspräsidiums oder mit der Abteilung Gesundheit des zuständigen Ministeriums in Rheinland-Pfalz.

Der Öffentliche Gesundheitsdienst (ÖGD) ist aufgrund seiner vielfältigen Aufgaben für seinen Patienten, d. h. die gesamte Bevölkerung bzw. die Gesellschaft ein unverzichtbarer Bestandteil in der Palette des medizinischen Versorgungssystems und stellt durch seine besondere Organisationsform im Rahmen der Kommunalverwaltung, aber auch der Landes- und Bundesverwaltung eine wichtige Schnittstelle zwischen den medizinischen Einrichtungen zur Sicherung der gesundheitlichen Versorgung und der staatlichen Verwaltung dar.

WEITERE EINRICHTUNGEN DES
GESUNDHEITSWESENS

Gesundheitsamt Koblenz

Koblenz (02 61)

Gesundheitsamt Koblenz, Neversstraße 4 – 6 91 48 07-0
 gesundheitsamt@kvmyk.de
 www.kvmyk.de

Krankenkassen

Koblenz (02 61)

AOK-Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse,
 Rizzastr. 11 39 04-0
 BARMER, Viktoriastr. 18 0800 3 33 10 10
 BKK ZF & Partner, Am Wöllershof 12 1 33 87-0
 DAK-Gesundheit, Löhrrstr. 87 A-B 70 20 29-0
 Debeka BKK, Im Metternicher Feld 40 94 14 30
 IKK Südwest, Wilhelm-Stöppler-Platz 2 80 810
 IKK Südwest, Altlöhrtor 13-15 13 38 19-0
 KKH Kaufmännische Krankenkasse, Schloßstr. 43-45 5 79 42 31-0
 Postbeamtenkrankenkasse, Am Wöllershof 12 01 80 - 2 34 65 29 96

Bezirksärztekammer

Körperschaft des öffentlichen Rechts,
 Emil-Schüller-Str. 45, 56068 Koblenz (02 61) 39 00 10

Bezirkszahnärztekammer

Körperschaft des öffentlichen Rechts,
 Bahnhofstr. 32, 56068 Koblenz (02 61) 3 66 81

Kassenärztliche Vereinigung Koblenz

Körperschaft des öffentlichen Rechts,
 Emil-Schüller-Str. 14-16, 56068 Koblenz (02 61) 3 90 02-0

Kassenzahnärztliche Vereinigung Koblenz

Körperschaft des öffentlichen Rechts,
 Bahnhofstr. 32, 56068 Koblenz (02 61) 91 20 - 0

Landesapothekerkammer

Körperschaft des öffentlichen Rechts,
 Am Gautor 15, 55131 Mainz (0 61 31) 27 01 20

Wohlfahrtsverbände, Hilfsorganisationen

Koblenz (02 61)

AWO Kreisverband Koblenz-Stadt e.V.,

Hohenzollernstr. 59 13 37 00
 info@awo-koblenz.de · www.awo-koblenz.de
 siehe Anzeige Seite 5

Caritas-Verband Koblenz e.V., Hohenzollernstraße 118 1 39 06-0

Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein

Ferdinand-Sauerbruch-Str. 12 97 38 24-0
 info@drk-mittelrhein.de · www.drk-mittelrhein.de
 siehe Anzeige Umschlagseite 2 + 59

Der Paritätische

Rheinland-Pfalz, Saarland,
 Schenkendorfstr. 24 3 00 25 84

Diakonisches Werk des Evangelischen Kirchenkreises Koblenz

Bodenschwinghstr. 36f 988 570-20

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband Mittelrhein
 Schloßstraße 37, 56068 Koblenz 50 08 17-0
 Fax (02 61) 50 08 17-55, www.johanniter.de/mittelrhein
 siehe Anzeige Seite 63

Jüdische Kultusgemeinde Koblenz

Schlachthofstr. 3 4 22 23

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung

Ortsvereinigung Koblenz e. V.
 Geschäftsstelle: Ernst-Sachs-Str. 12 96 35 53-0

Rhein-Mosel-Werkstatt (Mitgesellschafter):

Ernst-Sachs-Str. 10 8 08 03-0
 siehe Anzeige Seite 66 + 67 + 73

Malteser Hilfsdienst e.V. – Stadtgeschäftsstelle Koblenz

Ernst-Sachs-Str. 18 9 47 47 10
 info@malteser-koblenz.de · www.malteser-koblenz.de
 siehe Anzeige Seite 36

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.,

Kurfürstenstr. 87 3 04 24-0
 www.skf-koblenz.de

Familienhilfe, Schwangerenberatung, Adoption und familiäre Fremd-
 unterbringung, Gewaltschutz, Frauenhaus Koblenz, Betreuungen
 nach dem Betreuungsgesetz
 siehe Anzeige Seite 74

V. d. K. Rheinland-Pfalz - Sozialverband – Kreisverband Koblenz

Friedrich-Ebert-Ring 54 3 44 20



Es ist normal, verschieden zu sein. Behinderung ist nur eine unter vielen möglichen Daseinsformen eines Menschen. Behinderung allein prägt nicht das Wesen eines Menschen.

Die Lebenshilfe Koblenz ist eine Vereinigung aus und für Menschen mit Behinderung aller Altersgruppen, ihren Angehörigen, Freunden und Fachleuten. Seit fünf Jahrzehnten in Koblenz, als Träger von Diensten und Einrichtungen, bietet sie an:

Lebenshilfe Kindertagesstätten

Integrative und Heilpädagogische Kindertagesstätte Koblenz-Karthause

Gemeinsame Erziehung von Kindern mit und ohne besonderen Förderbedarf

Für Kinder im Alter ab drei Jahren bis zur Einschulung.

Ansprechpartnerin: Daniela Mayer

Telefon: 02 61 - 5 10 94

E-Mail: mayer@lebenshilfe-koblenz.de

KiTa-Kunterbunt

Mitten drin statt nur dabei

Die KiTa Kunterbunt ist eine Regelkindertagesstätte für die Stadtteile Rauental, Moselweiß, Goldgrube und Lay, die sich in besonderem Maße dem Inklusions-Konzept verpflichtet sieht.

Von Beginn an werden wir Kindern beispielsweise mit Beeinträchtigungen oder Migrationshintergrund offen und ohne Vorbehalte begegnen.

Ansprechpartnerin: Rebecca Graef

Telefon: 02 61 - 29 18 48 90

E-Mail: kunterbunt@lebenshilfe-koblenz.de

Tagesförderstätte für Erwachsene

Hier werden schwerst- und mehrfachbehinderte Erwachsene



ihren Fähigkeiten entsprechend pädagogisch gefördert und therapeutisch betreut.

Willkommen sind auch Menschen mit erworbener Behinderung (z.B. Schädel-Hirn-Trauma). Die räumliche Nähe zur Rhein-Mosel-Werkstatt ermöglicht Übergänge. Die Lebenshilfe ist Gesellschafter der Werkstatt für behinderte Menschen.

Ansprechpartnerin: Marianne Wolf

Telefon: 02 61 - 89 90 60

E-Mail: wolf@lebenshilfe-koblenz.de

Ambulante Hilfen

Die Ambulanten Hilfen richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung und ihre Familien.

Frühförderung

Frühe Hilfen sind wirksame Hilfen.

Mobile Frühförderung heißt regelmäßige, individuelle Förderung zu Hause, im vertrauten Umfeld des Kindes.

Ansprechpartnerin: Kerstin Gabriel

Telefon: 0176 - 14 89 76 03

E-Mail: gabriel@lebenshilfe-koblenz.de

Integrationspädagogischer Fachdienst – KITA

Vielfalt als Chance

Der Dienst ermöglicht die Begleitung beeinträchtigter Kinder. Das Kind kann die wohnortnahe Kindertagesstätte besuchen und wird innerhalb dieses Kita-Alltags individuell gefördert.

Ansprechpartnerin: Katja Liesenfeld

Telefon: 02 61 - 96 35 53-23

E-Mail: liesenfeld@lebenshilfe-koblenz.de

Integrationspädagogischer Fachdienst – Schule

Der IPFD unterstützt Eltern und Schulen bei Fragen rund um die Integrationshilfe. Einen eigenen Schwerpunkt bilden die Kinder und Jugendlichen mit Autismusspektrumstörung.

Ansprechpartnerin: Pamela Prieß

Telefon: 02 61 - 96 35 53-17

E-Mail: priess@lebenshilfe-koblenz.de

Familienunterstützender Dienst

Alltags- und bedarfsorientierte Angebote sollen Eltern entlasten. Für den behinderten Angehörigen bedeuten die Hilfs-



angebote eine schrittweise Verselbständigung und mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Es werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene betreut.

Ansprechpartnerin: Martina Stelzer-Konopka

Telefon: 02 61 - 96 35 53-21

E-Mail: stelzer-konopka@lebenshilfe-koblenz.de

Sozialpädagogische Familienhilfe

Richtet sich an Familien, in denen behinderte Familienmitglieder leben und die für Erziehungsaufgaben und Alltagsprobleme ein professionelles Hilfsangebot benötigen.

Ansprechpartnerin: Judith Küppers

Telefon: 02 61 - 96 35 53-14

E-Mail: kueppers@lebenshilfe-koblenz.de

Ambulant Unterstütztes Wohnen

Unser Angebot richtet sich an Erwachsene mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung, die in einer eigenen Wohnung leben möchten und dabei Hilfe benötigen.

Ansprechpartnerin: Judith Küppers (s.o.)

Wohnraum für Menschen mit Behinderung

Seit dem Jahr 2014 bietet die Lebenshilfe Koblenz insgesamt sechs Menschen mit geistiger Behinderung die Möglichkeit zusammen in zwei Wohngemeinschaften zu leben. Hierzu wurden zwei Wohnungen im Wohnquartier Sonnwiese auf der Niederberger Höhe angemietet, aus denen zwei 3er-WGs entstanden sind.

- Jeder Bewohner und jede Bewohnerin hat hier ihr eigenes Zimmer, das nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen gestaltet wurde.
- Die Gemeinschaftsräume Küche, Wohnzimmer, Bad und WC wurden von der Lebenshilfe Koblenz ausgestattet.
- Den Bewohnern steht eine Küchenzeile, Waschmaschine, Fernseher und vieles mehr zur gemeinsamen Nutzung zur Verfügung.

Durch die Wohngemeinschaften konnte bezahlbarer Wohnraum für Menschen mit Behinderung geschaffen werden.

Für die Bewohner bringt ein Leben in einer der Wohngemeinschaften Vorteile. Man ist selten allein, kann gemeinsame Freizeitaktivitäten planen und bei Problemen auf die Hilfe seiner Mitbewohner zurückgreifen. Durch das Zusammenleben lernt einer vom anderen, individuelle Defizite können ausgeglichen

werden. Nicht zu vergessen ist der Zugewinn an sozialen Kompetenzen.

Im Rahmen des sogenannten „Ambulant Unterstützten Wohnens“ helfen die Mitarbeiter der Lebenshilfe beispielsweise

- bei der Einteilung des Haushaltsgeldes,
- bei gesundheitlichen Fragen oder
- ganz allgemein bei der Gestaltung und der Organisation des WG-Lebens.

Jeder Bewohner wird seinem individuellen Hilfebedarf entsprechend unterstützt. Aktuell liegt der Unterstützungsbedarf für den einzelnen Bewohner zwischen vier und zwölf Stunden pro Woche, was bedeutet, dass nahezu an jedem Wochentag ein Mitarbeiter der Lebenshilfe vor Ort ist. Dies bedeutet aber auch, dass die Bewohner in der Lage sein müssen, die Nacht alleine zu verbringen und sich morgens eigenständig fertig zu machen, um sich mit dem Bus auf die Arbeit zu begeben. Die meisten Bewohner arbeiten in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung und können bequem, von der in unmittelbarer Nähe gelegenen Bushaltestelle, zur Arbeit und wieder zurück fahren.

Die Bewohner schätzen das Leben in den Wohngemeinschaften, auch wenn dies naturgemäß immer mal wieder zwischenmenschliche Herausforderungen birgt.

Zu groß sind die Vorteile, da die Wohngemeinschaft für den einzelnen Bewohner neben der notwendigen Unterstützung ein Höchstmaß

- an individueller Freiheit,
- Eigenständigkeit und
- Selbstverwirklichung bietet,

die in einer anderen Wohnform für den angesprochenen Personenkreis nur schwer realisierbar wäre.

Ansprechpartner: Holger Best

Telefon: 0176 - 14 89 76 15

E-Mail: best@lebenshilfe-koblenz.de

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung Ortsvereinigung Koblenz e.V. Geschäftsstelle:

Ernst-Sachs-Straße 12, 56070 Koblenz

Telefon 0261 – 96 35 53 -0

kontakt@lebenshilfe-koblenz.de

www.lebenshilfe-koblenz.de



Stiftung Scheuern

Mit uns starten Sie durch!

Die Stiftung Scheuern ist ein diakonisches Unternehmen der Behindertenhilfe für

- Menschen mit geistiger Behinderung
- Menschen mit psychischer Erkrankung
- Menschen mit erworbener Hirnschädigung

Ein selbstbestimmtes Leben in der Gemeinde ermöglichen wir durch vielfältige Dienstleistungen.

- Berufliche Bildung, Reha und Integration
- Arbeitsplätze in Werkstätten und in Unternehmen der regionalen Wirtschaft
- Individuelle Wohnformen und Assistenz
- Tagesförderung
- Gastbetreuung
- Schulbegleiter
- Therapien
- Freizeit und Sport
- Bildung und Kultur

Stiftung Scheuern

Am Burgberg 16 | 56377 Nassau
T. 02604 979-0 | F. 02604 979-109
info@stiftung-scheuern.de
www.stiftung-scheuern.de



GEMEINDEPSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

Beratung, Betreuung, Pflege, u.a.

Koblenz (02 61)

Bethesda-St. Martin gemeinnützige GmbH Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)

Bogenstr. 53a 9 21 66-0
Fax 9 21 66-20
Ansprechpartner: Dieter Mickartz
gpz.koblenz@stiftung-bethesda.de

Tagesstätte für psychisch behinderte Menschen

Bogenstr. 53 9 21 66-50
Fax 9 21 66-55,
Ansprechpartnerin: N. N.
tagesstaette.koblenz@stiftung-bethesda.de

Kontakt- und Informationsstelle für den psychosozialen Bereich (KIS)

Café Treff, Beratungsangebote, Freizeitgestaltung, Selbsthilfegruppen, Koblenzer Psychoseseminar
Bogenstr. 53a 9 21 66-31
Ansprechpartner: Melanie Schieberle
kontaktstelle.koblenz@stiftung-bethesda.de

Ambulante Dienste Koblenz

Betreutes Wohnen, ambulante Eingliederungshilfe, persönliches Budget, Soziotherapie nach § 37a SGB V
Bogenstr. 53 a 9 21 66-21
Fax 9 21 66-20
Ansprechpartner: Dieter Mickartz
ambulantedienste.koblenz@stiftung-bethesda.de

Ambulante Dienste Mayen-Koblenz

Betreutes Wohnen, ambulante Eingliederungshilfe, persönliches Budget, Soziotherapie nach § 37a SGB V
Bahnhofstr. 20a, 56337 Plaidt (0 26 32) 81 01 98
Fax (0 26 32) 71 06 46
Ansprechpartner: Dieter Mickartz, Yvonne Wüllner-Bader
ambulantedienste.plaidt@stiftung-bethesda.de

dimopac

Arbeits- und Beschäftigungsangebote zur Tagesstrukturierung für psychisch behinderte Menschen
Emser Str. 345 9 73 34 00
Fax 9 738 14 53
Ansprechpartner: Ralf Schulze, Albert Rosenzweig
christuskirche@stiftung-bethesda.de
dimopac@stiftung-bethesda.de

Tagesstrukturierende Maßnahmen (TSM)

Tagesstrukturierendes Angebot für psychisch behinderte Menschen
Heddesdorfstr. 2 9 73 34 00
Fax 97 38 14 53
Ansprechpartner: Ralf Schulze, Albert Rosenzweig
christuskirche@stiftung-bethesda.de
dimopac@stiftung-bethesda.de

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung

Ortsvereinigung Koblenz e. V.

Tagesförderstätte für geistig und schwer mehrfach behinderte Erwachsene

Ernst-Sachs-Str. 10 8 99 06-0
siehe Anzeige Seite 66 + 67

Betreute Wohnformen

Koblenz (02 61)

Bethesda-St. Martin gemeinnützige GmbH

Haus an der Christuskirche

Anna-Schulze-Haus
Reiffenbergstraße 3, 56076 Koblenz 8 99 69-600
Fax 8 99 69-610
Ansprechpartner: Ralf Schulze, Cornelia Hein-Klein
christuskirche@stiftung-bethesda.de

Bethesda-St. Martin gemeinnützige GmbH
Außenwohngruppe Moselweiß

Rehabilitatives stationäres Wohnangebot für psychisch behinderte Menschen (Außenwohngruppe des „Haus Bethesda“ in Boppard)
 Koblenzer Str. 116..... 4 41 08
 Fax 4 03 02 76
 Ansprechpartner: Benno Volk
 awg.moselweiss@stiftung-bethesda.de



Meine Gesundheit - Meine Umwelt

Was kann ich selbst tun?

Alte Medikamente gehören zum Schadstoffmobil oder zurück in die Apotheke!

- Nicht in den Ausguss
- Nicht in die Toilette
- Nicht in die Mülltonne

Schützen Sie damit unser Grundwasser, unser gutes Trinkwasser und Ihre Gesundheit.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass viele Arzneimittelwirkstoffe, die über die Toilette und den Ausguss in das Abwasser gelangen, in Kläranlagen nicht vollständig abgebaut werden. Hormone, Schmerzmittel und z.B. Antibiotika reichern sich an. Sie gelangen mit dem Abwasser in Bäche und Flüsse und über den Wasserkreislauf und die Nahrungskette zurück zum Menschen.

Eine Entsorgung der Altmedikamente über die Restmülltonne ist ebenfalls nicht zulässig, da der gesamte Restmüll nicht verbrannt sondern vorbehandelt und anschließend deponiert wird.

Deshalb sind Altmedikamente in der Apotheke oder in der Schadstoffsammelstelle, Schlachthofstraße 2-12, oder in der mobilen Schadstoffsammlung, in allen Stadtteilen zwei Mal jährlich, abzugeben. Öffnungszeiten bzw. Termine finden Sie in den aktuellen Abfallinformationen der Stadt. Die Tabletten sollten in der Kunststoff- oder Aluverpackung verbleiben und flüssige Arzneimittel in der Originalglasflasche zur Entsorgung abgegeben werden.

Durch einen verantwortungsbewussten und umweltgerechten Umgang mit Altmedikamenten wird sichergestellt, dass diese sicher (auch vor Kindern) und gefahrlos gelagert und später in einer Müllverbrennungsanlage entsorgt werden. So schützen Sie Ihre Gesundheit.



Der kritische Patient

Patientenrechte und Patientenschutz

Früher war es eindeutig: Der Doktor war der Halbgott in weiß. Als Patient begegnete man ihm mit Ehrfurcht. Was er sagte, war Gesetz. Denn das Wissen über Medizin war ausschließlich Ärzten vorbehalten. Heutzutage sieht die Situation anders aus. Denn seit über 40 Jahren gibt es im Fernsehen, in den Buchhandlungen und mittlerweile auch im Internet eine Fülle von laienverständlichen medizinischen Informationen. Die haben das Arzt-Patienten-Verhältnis geändert und das ist auch gut so, denn nur ein informierter Patient kann sich aktiv am Behandlungsprozess beteiligen und sich für seine Rechte engagieren. Doch wie weit haben Patienten ein Entscheidungsrecht bei ihrer Behandlung? Und was passiert z. B. rechtlich bei einem Behandlungsfehler?

Beispiel Entscheidungsrecht: So steht in der Berufsordnung der Ärzte, dass sie hinsichtlich ihrer ärztlichen Entscheidungen keine Weisungen von Nichtärzten – also von ihren Patienten – entgegennehmen dürfen. Allerdings kann man diesen Passus nicht so interpretieren, dass die Meinung des Patienten völlig missachtet werden darf. Im Gegenteil: Gegen den Willen des Patienten darf der Arzt gar nichts machen, auch wenn die Behandlung lebensrettend wäre. Eine Ausnahme ist die Notfallbehandlung, bei der schnell gehandelt werden muss. Aber abgesehen davon ist der Arzt an den Patientenwillen gebunden.

Er kann Sie nicht zu einer bestimmten Behandlungsmethode zwingen. Allerdings können Sie umgekehrt den Arzt auch nicht dazu zwingen, Ihnen ein spezielles Medikament zu verschreiben, wenn er der Meinung ist, dass ein anderes Medikament geeigneter sei. Denn ein Arzt ist rechtlich dazu verpflichtet, nicht die teuerste, sondern die vernünftigste Therapie durchzuführen.

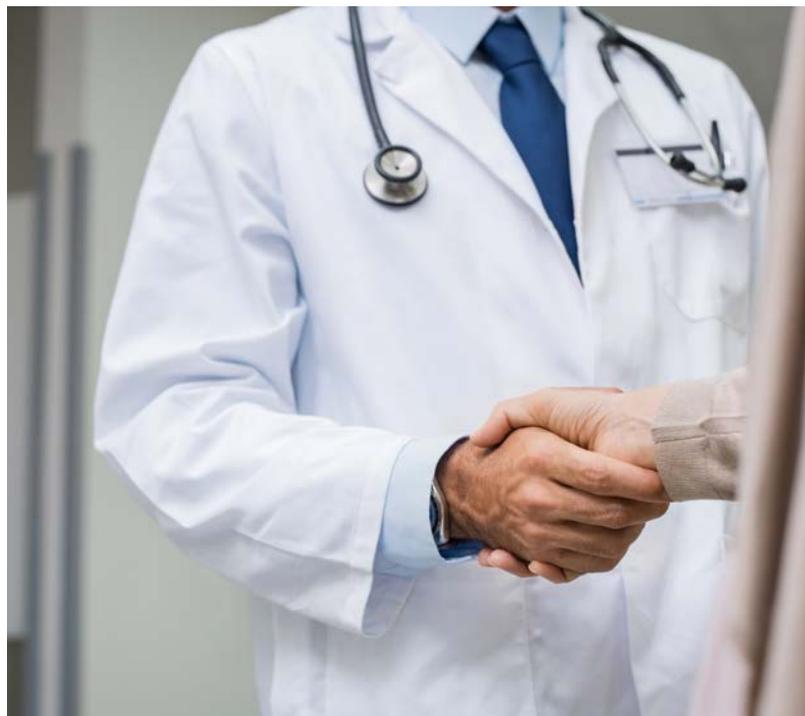
Um hier einen Weg im Labyrinth der Informationen zu finden, haben das Bundesgesundheitsministerium und das Bundesministerium der Justiz einen Leitfaden „Patientenrechte in Deutschland“ herausgegeben. Dort wird neben vielen anderen Aspekten auch die Frage nach der Qualität einer medizinischen Behandlung beantwortet.

Aber was tun, wenn Sie einer Ärztin oder einem Arzt nicht vertrauen und lieber noch eine Zweitmeinung hören möchten?

Auch hier ist der Arzt laut seiner eigenen Berufsordnung dazu angehalten, sich diesem Wunsch nicht zu widersetzen. Und falls er mit seinem Latein am Ende ist, muss er ohnehin andere Ärztinnen und Ärzte hinzuziehen, bzw. seine Patienten auch zu Fachärzten überweisen. Diesen anderen Ärzten, die mit- oder weiterbehandeln, muss er die

erforderlichen Patientenberichte zeitgerecht zustellen.

Übrigens haben Sie als Patient auch das Recht, die Sie betreffenden Behandlungsunterlagen einzusehen und diese zu kopieren oder auszudrucken – allerdings auf Ihre Kosten. Ebenfalls können Sie eine Person Ihres Vertrauens mit der Einsichtnahme beauftragen. Diese Einsichtnahme bezieht sich jedoch nicht auf die persönlichen Notizen, die sich ein Arzt gemacht hat.



Bei einem Verdacht auf einen Behandlungsfehler sollten Sie zuerst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt reden. Denn nicht jeder ausbleibende Behandlungserfolg ist automatisch ein Behandlungsfehler. Kann der Arzt den Verdacht nicht ausräumen, sollten Sie sich Kopien von der Behandlungsdokumentation machen. Damit können Sie sich dann an die Ärzte- bzw. Zahnärztekammern, Krankenkassen, Verbraucherschutzverbände oder Patienten- und Selbsthilfeorganisationen wenden. In Krankenhäusern gibt es bereits oft Patientenbeschwerdestellen. Kommen Sie nicht weiter, dann ist juristischer Rat Ihr gutes Recht. Dies muss nicht immer vor Gericht enden, mittlerweile gibt es auch Schlichtungsstellen und unabhängige Patientenberatungsstellen, um den langwierigen und kostenaufwändigen Weg der Justitia abzukürzen und trotzdem eine faire Lösung zu finden.

Weitere Informationen rund um das Thema Patientenrechte und Patientenschutz erhalten Sie auch über die Servicestellen der meisten Krankenkassen.

BERATUNG UND HILFEN

Ambulante Hilfen für psychisch- und suchterkrankte Menschen

Sozialpsychiatrische / Sozialpädagogische Fachpraxis

Martin Bues

Staatl. anerkannter Dipl.-Sozialarbeiter (FH)

Ambulante Hilfen für psychisch- und suchterkrankte Menschen

Neustadt 23 · 56068 Koblenz

Fon: (0261) 207395-1

Fax: (0261) 207395-2

Handy: (0175) 4 68 06 30

Martin.Bues@sozialpsychiatrische-fachpraxis.de

www.offene-hilfen-koblenz.de



Termine: Nach telefonischer Vereinbarung

Angebote:

Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung; Hilfen und Unterstützung im eigenen Wohnraum; Hilfen und Angebote zum Erhalt oder Aufnahme einer Beschäftigung; Unterstützung zur Tages- und Freizeitgestaltung; Hilfen im Bereich administrativer Angelegenheiten.

Behindertenhilfe, -beratung, -betreuung

Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung

Baedekerstraße 12-20 (02 61) 404 1-1

Bürger-Service-Büro (02 61) 404 1450 oder 404 1458

Fax (02 61) 404 14 07

Angebote:

Schwerbehindertenrecht, Feststellungsverfahren nach § 69 des Neunten Buches Sozialgesetzbuch, Integrationsamt/Schwerbehindertenhilfe, begleitende Hilfe im Arbeitsleben und Kündigungsschutz, Grundentscheidungen im Rahmen der Durchführung des Opferentschädigungsgesetzes, Prüfbehörde nach dem Landesgesetz über Wohnformen und Teilhabe, Kindertagesstättenaufsicht.

Behindertenbeauftragter der Stadt Koblenz

Joachim Seuling

Bahnhofstr. 47, 56068 Koblenz (02 61) 5 57 00

Mobil 01 79 - 5 91 98 70

behindertenbeauftragter@stadt.koblenz.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Städtische Ansprechpartnerin:

Rebecca Zimmermann (02 61) 129-2213

sozialamt@stadt.koblenz.de

Der Behindertenbeauftragte vertritt die Interessen der behinderten Einwohner der Stadt Koblenz

Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband

Rheinland-Pfalz e.V.

Parkstraße 7 (02 61) 97 38 78-0

Fax (02 61) 97 38 78-59, info@bsv-rlp.de · www.bsv-rlp.de

Angebote:

Sportliche Beratung und Betreuung behinderter und chronisch kranker Menschen. Insbesondere bei orthopädischen Beeinträchtigungen, bei Erkrankungen der inneren Organe, bei geistigen Behinderungen und Beeinträchtigungen im neurologischen Bereich u.v.m.

Beratung und Hilfen für Senioren



ISA AMBULANT GmbH

Herm-Dienz-Straße 8 (02 61) 9 73 53-4 50

Telefax (02 61) 9 73 53-451

www.ISA-AMBULANT.de

Netzwerk Demenz Koblenz

Informationen und Beratungsangebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Das Netzwerk Demenz Koblenz ist ein Zusammenschluss von Einrichtungen, Diensten, Organisationen und Interessierten in Koblenz.

Das Netzwerk Demenz Koblenz ...

- unterstützt Menschen, die von Demenz betroffen sind, sowie deren Angehörige
- bietet konkrete Hilfen, sowie eine vernetzte Beratung
- verbessert die Angebotsstruktur
- organisiert gemeinsame Veranstaltungen
- tauscht sich regelmäßig fachlich aus
- macht auf das Thema „Demenz“ aufmerksam

Wir unterstützen Sie ...

- im Umgang mit der Erkrankung
- durch eine individuelle, vertrauliche und kostenfreie Beratung

Sie finden bei uns ...

- Verständnis für ihre besondere Situation
- die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen
- Entlastung durch spezielle Angebote

Die Teilnahme am Netzwerk ist offen.

Weitere Interessenten sind herzlich willkommen.

Kontakt:

Uwe Baumann 01 76 - 54 27 80 11

mkbaumann@web.de

Seniorenbeirat der Stadt Koblenz

Büro: An der Liebfrauenkirche 18 (02 61) 1 00 50 26

Sprechzeiten nach Vereinbarung

info@sb-ko.de

Städtischer Ansprechpartnerin:

Rebecca Zimmermann (02 61) 1 29-22 13

Der Seniorenbeirat ist die Interessenvertretung aller Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Koblenz über 60 Jahren. Er ist parteipolitisch unabhängig und überkonfessionell. Die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich.

Der Seniorenbeirat der Stadt Koblenz wurde auf Beschluss des Stadtrates am 27. Oktober 1997 installiert. Die Amtszeit ist an die des Stadtrates gebunden. Ihm gehören 20 Mitglieder an. Diese wurden von Verbänden, politischen Parteien, der katholischen und evangelischen Kirche, dem DGB, der Volkshochschule den Altenbegegnungsstätten, dem Beirat für Migration und Integration und Heimbeiräten delegiert. Sie wurden vom Stadtrat bestätigt und vom Oberbürgermeister verpflichtet.

Der Stadtrat hat ihm durch die Satzung das Recht eingeräumt, in allen Belangen, die ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger betreffen, bei Rat und Verwaltung mitzureden, zu beraten und Anträge zu stellen. Durch Öffentlichkeitsarbeit will der Seniorenbeirat das Meinungsbild über ältere Menschen, das in den Medien, in der Wirtschaft und in der Politik vorherrscht, verändern. Die Kontakte zu Heimen und Einrichtungen der Altenhilfe sollen dazu beitragen, dass für alle Menschen, auch und gerade für ältere Bürgerinnen und Bürger, „Koblenz, die Stadt zum Bleiben“ ist.

Haus der Begegnung – Deutsches Rotes Kreuz

An der Liebfrauenkirche 20, 56068 Koblenz (02 61) 3 75 23

Ihre Ansprechpartnerin: Marion Kramann

Unser Angebot richtet sich im Besonderen an Senioren, die sich begegnen möchten. In unserer Begegnungsstätte finden Sie Kontakte, Unterhaltung, Freizeitangebote und wenn Sie es wünschen, ein persönliches Gespräch und allgemeine Beratung.

Wir bieten eine Vielzahl von Veranstaltungen im Laufe des Jahres an. Wenn Sie interessiert sind, besuchen Sie uns und nehmen Sie sich ein kostenloses Programm mit.

Unser Cafe, das täglich frischen Kuchen für Sie bereithält, ist geöffnet:



Würdevoll leben bis zuletzt

Der Koblenzer Hospizverein e.V. betreut und begleitet schwerst- kranke und sterbende Kinder, Jugendliche und Erwachsene und ihnen nahe stehende Menschen.

Der Koblenzer Hospizverein e.V. unterstützt den Wunsch, zu Hause zu sterben. Bei einem Erstkontakt besuchen die Hospiz- und Palliativpflegefachkräfte den schwerstkranken Menschen zu Hause. Gemeinsam mit dem Betroffenen und den Angehörigen klären sie, was gebraucht wird und wie die ganz individuelle Unterstützung des Betroffenen und der Familie umgesetzt werden kann. Sie beraten palliativpflegerisch und -medizinisch. Sie vernetzen Pflegedienste, Ärzte, Seelsorger und Angehörige, um dem Betroffenen eine würdevolles Leben und Sterben zu ermöglichen.



Ehrenamtliche Mitarbeitende sind die tragende Säule der Hospizarbeit. Sie unterstützen die Hospiz- und Palliativpflegefachkräfte bei der psychosozialen Begleitung der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Sie können durch Ihre

Zeit, Zuwendung und Offenheit Erleichterung und Entlastung in den Alltag der Familie bringen.

Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) kann durch fachpflegerische und fachärztliche Behandlung von schwerwiegenden Symptomen bei internistischen und neurologischen Erkrankungen sowie Krebserkrankungen die hospizliche Begleitung im häuslichen Umfeld ergänzen.

Das SAPV-Team steht Betroffenen und ihren Angehörigen nach Verordnung durch den Hausarzt in einer 24 Stunden-Rufbereitschaft zur Verfügung.

Erfahrene Palliativpflegefachkräfte, Palliativmediziner*innen und eine Sozialarbeiterin gehören zum Team und bilden in einer guten Vernetzung mit u.a. Haus- und Fachärzten, Pflegediensten und Krankenhäusern ein stabiles Umfeld für eine bestmögliche Versorgung der Betroffenen.

Ist eine Versorgung und Betreuung zu Hause nicht gewährleistet, so steht für die betroffenen Menschen das stationäre Hospiz St. Martin in Koblenz offen.

Der sterbende Mensch steht hier mit seinen körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnissen als Gast im Mittelpunkt der hospizlichen Begleitung. Er erfährt Sicherheit und Zuwendung durch ein Team, das rund um die Uhr für ihn da ist. Das stationäre Hospiz bietet Platz für 10 Gäste in Einzelzimmern mit wohnlichem Charakter. Die meisten Zimmer verfügen über eine Terrasse mit Zugang zum Garten.



Das seit 2006 zum Verein gehörende ambulante Kinder und Jugendhospiz möchte Kindern/Jugendlichen mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung ein lebenswertes Leben in ihrer vertrauten Umgebung ermöglichen.

Palliativfachkräfte aus den Bereichen Sozialpädagogik, (Kinder-) Krankenpflege und geschulte Ehrenamtliche begleiten die Familie von der Diagnose der Erkrankung bis über den Tod des Kindes/Jugendlichen hinaus.

Zu den Aufgaben der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden gehören die langfristige Begleitung im häuslichen Umfeld sowohl der erkrankten Kinder, als auch der Eltern und/oder Geschwister. Die Unterstützung wird individuell nach den Bedürfnissen der Familien gestaltet, um so Freiräume für die gesamte Familie zu schaffen.

Die Angebote der ambulanten Hospize sind unentgeltlich und bilden keine Konkurrenz zum Angebot anderer sozialer Dienste. Sie werden hauptsächlich mittels Spenden und Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Die Kosten eines Aufenthaltes im stationären Hospiz St. Martin werden zu 95 Prozent durch die Kranken- und die Pflegekassen aufgebracht. Die verbleibenden 5 Prozent dieser Kosten müssen über Spenden finanziert werden.

Hospiz in Koblenz

Der Koblenzer Hospizverein e.V. versteht sich als Ansprechpartner für schwerstkranken und sterbende Kinder, Jugendliche und Erwachsene und ihnen nahe stehende Menschen.

Zum Koblenzer Hospizverein e.V. gehören:

- ambulantes Hospiz (Erwachsene) Tel.:0261/579379-0
- spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) Tel.:0261/579379-8
- ambulantes Kinder-/Jugendhospiz Tel.:0261/579379-4
- stationäres Hospiz St. Martin Tel.:0261/1004900
- Trauerbegleitung Tel.:0261/579379-0



Koblenzer Hospizverein e.V.

Der Koblenzer Hospizverein e.V. ist erreichbar:
Montag - Donnerstag 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Freitag 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Koblenzer Hospizverein e.V.
Hohenzollernstr. 18
56068 Koblenz
Fax: 0261/579 379 9
info@hospizinkoblenz.de
www.hospizinkoblenz.de

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 12:30 bis 17:00 Uhr und einmal im Monat, mittwochs von 14:00 bis 17:00 Uhr, ist Tanztee mit Livemusik.

Haus-Notruf-Dienst Deutsches Rotes Kreuz Mittelrhein

Ansprechpartner: Herr Dominik Schüller
Ferdinand-Sauerbruch-Straße 12 (02 61) 97 38 24-16
info@drk-mittelrhein.de
www.drk-mittelrhein.de
siehe Anzeige Umschlagseite 2 + 59

Einrichtungen für Behinderte

Koblenz (02 61)

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung

**Ortsvereinigung Koblenz e. V. –
Geschäftsstelle: Ernst-Sachs-Str. 12 96 35 53-0**
Rhein-Mosel-Werkstatt (Mitgesellschafter):
Ernst-Sachs-Str. 10 8 08 03-0
www.lebenshilfe-koblenz.de
siehe Anzeige Seite 66 + 67

Montessori-Kinderhaus,

Integrativer Kindergarten, Austinst. 44 1 44 61

Rhein-Mosel-Werkstatt für behinderte Menschen gGmbH

Ernst-Sachs-Str. 10 8 08 03-0
siehe ausführliche Darstellung rechts

Tagesstätte Stiftung Bethesda, Im Rauental 22 4 12 17

Wohnheim für Behinderte „Eulenhorst“ –

Caritasverband Koblenz e. V.
Geisbachstraße 22 a 2 01 17 51 21

Wohnheim für Behinderte „Oberwerth“ –

Caritasverband Koblenz e. V.
Mozartstraße 4 3 68 17

Neuwied (0 26 31)

Heinrich-Haus gGmbH, Neuwieder Str. 21a (0 26 22) 8 92-0

Waldbreitbach (0 26 38)

Marienhaus Klinikum – Haus St. Antonius Waldbreitbach

Margaretha-Flesch-Str. 2 923-55 55
siehe Anzeige Seite 34

Fachdienst für Arbeit und Integration

BEST gGmbH, Mainzer Str. 8, 56154 Boppard 0 67 42 / 86 242

Fax: 0 67 42 / 86 244

Mail: info@best-boppard.de · www.best-boppard.de

Die BEST gemeinnützige Gesellschaft für Arbeit und Service mbH ist regionaler Anbieter im Handwerk, Handel und Dienstleistung. „Anders sein ist bei uns normal“ – unter diesem Leitgedanken beschäftigt die Tochtergesellschaft BEST gGmbH der Stiftung Bethesda- St. Martin Menschen mit und ohne Behinderungen oder gesundheitlichen Einschränkungen.

BEST hält Arbeitsplätze für Frauen und Männer bereit, die es in anderen Firmen aufgrund einer Behinderung oder eines besonderen Lebenslaufes schwer haben.

Das Unternehmen bietet seinen MitarbeiterInnen aber nicht nur vielfältige Arbeitsplätze im Dienstleistungs- und Handwerksbereich, sondern darüber hinaus auch berufliche Qualifizierung und Ausbildung. Diese werden durch arbeits- und sozialpädagogische Hilfen ergänzt. Beschäftigungsmaßnahmen nach dem II. und III. Sozialgesetzbuch erweitern das Angebot.

Rhein-Mosel-Werkstatt für

behinderte Menschen gGmbH

Polytec Integrative gemeinnützige GmbH

Ernst-Sachs-Str. 10, 56070 Koblenz

Telefon (02 61) 8 08 03-31

Fax (02 61) 8 08 03-50 • E-Mail info.kob@rmw-koblenz.de

1. Rhein-Mosel-Werkstatt - Ihr Partner für Arbeit, Bildung und Rehabilitation

Die Rhein-Mosel-Werkstatt bietet Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen die Möglichkeit, ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechend in die Arbeitswelt einzusteigen und Teilhabe am Arbeitsleben zu erfahren. Sowohl Schulabgänger als auch Quereinsteiger finden den Weg zu uns und können an einer beruflichen Rehabilitation teilnehmen.

Fast fünf Jahrzehnte Erfahrung

Seit nun mehr fast fünf Jahrzehnten bietet die Rhein-Mosel-Werkstatt Arbeitsplätze für Menschen mit den unterschiedlichsten Beeinträchtigungen an.

Berufliche Qualifizierung und Teilhabe am Arbeitsleben erfahren

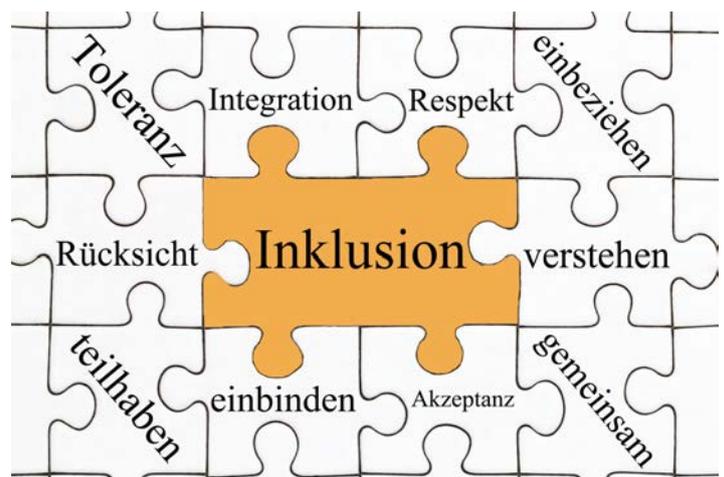
Mit speziellen Konzepten für die Phase der beruflichen Bildung und zusätzlichen berufsbegleitenden Maßnahmen wollen wir unseren Mitarbeitern und Teilnehmern bei der Erreichung ihrer individuellen Ziele unterstützen. Damit die berufliche und soziale Rehabilitation unserer Mitarbeiter optimal verläuft, steht ein interdisziplinäres Team von Fachleuten zur Verfügung, dass stets in Anspruch genommen werden kann.

Unsere Kernleistungen:

- Bildung und Qualifizierung
- Berufliche und soziale Rehabilitation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Inklusionsmanagement
- Soziale Absicherung
- Beratung und Netzwerkarbeit für beeinträchtigte Menschen

2. Polytec Integrative gemeinnützige GmbH (PI)

Die Aufgabe des Inklusionsbetriebes PI ist die Förderung und Beschäftigung von behinderten Menschen und schwer vermittelbaren Arbeitnehmern im Rahmen der Sozial- und Wirtschaftspolitik mit dem Ziel der Förderung von rehabilitativen Maßnahmen und des Abbaus von Arbeitslosigkeit durch die Schaffung von strukturellen Voraussetzungen und integrativen Beschäftigungsverhältnissen. Der Integrationsbetrieb bietet sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze für beeinträchtigte Menschen auf den ersten Arbeitsmarkt. Wir entwickeln neue Projekte in den Bereichen Gebäude-Management, Dienstleistungen und Systemverpackung. Wir beraten Sie und Arbeitgeber in allen Belangen zur persönlichen Qualifizierung und Förderung auf den allgemeinen Arbeitsmarkt.



Wir über uns

Der **Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)** ist ein Frauenverband in der katholischen Kirche, der sich der Hilfe für Kinder, Jugendliche, Frauen und ihren Familien in besonderen Lebenslagen widmet.

Der SkF setzt sich vor allem für Frauen am Rande der Gesellschaft ein, die benachteiligt sind und sich ausgegrenzt fühlen.

Der Sozialdienst katholischer Frauen ist **Frauen- und Fachverband**.

Der SkF arbeitet satzungsgemäß auf der Grundlage der Ehrenamtlichkeit. Das Zusammenwirken von Haupt- und Ehrenamt ist zentrales Gestaltungselement für unseren Ortsverband.

Führungs- und Leitungsaufgaben im Verein werden von ehrenamtlichen Vorständen, ausschließlich Frauen, wahrgenommen.

Diese bestimmen in Kooperation mit den Fachkräften die Grundzüge der fachlichen und der verbandlichen Arbeit.

Ziel unserer Beratung und aller anderen Hilfen ist es, Frauen und ihren Familien in Not- und Konfliktsituationen zu helfen und gemeinsam mit ihnen Wege zur Problemlösung zu finden.

Wir wollen das **eigenständige Handeln** stärken und **Eigenkräfte fördern**.

Die Beratung ist kostenlos und offen für Frauen und Männer, unabhängig von Religion und Nationalität.

Auf der Grundlage des Evangeliums verwirklicht der SkF durch seine caritative Tätigkeit einen zentralen Auftrag der Kirche. Aus der Tradition der Gründerin, Agnes Neuhaus, heraus, sind wir eingebunden in das Netzwerk tätiger Nächstenliebe.

Aufgaben des Sozialdienst katholischer Frauen Koblenz e.V.

Jugend und Familienhilfe

- allgemeine Sozialberatung
- Clearing und Vermittlung
- Vormundschaften für Kinder und Jugendliche
- Begleitung und Beratung von Jugendlichen und Familien
- Einzelberatung für Mädchen

Sozialpädagogische Familienhilfe

Beratung und Hilfe für Alleinerziehende

- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Gruppenangebot
- allgemeine Beratung
- Familienbegleitung/-Patenschaften

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

- allgemeine Beratung
- Präventionsarbeit (z.B. Angebote für Schulen)
- Internetberatung
- Projektarbeit
- Beratung bei Inanspruchnahme von PND
- Frühe Hilfen
- Gruppenangebote

Adoptions- und Pflegekinderdienst

- staatlich anerkannte Adoptionsvermittlungsstelle
- Pflegekinderdienst
- Beratung und Begleitung der abgebenden sowie der aufnehmenden Familien
- Beratung und Begleitung der betroffenen jungen Menschen

Sozialpädagogische Pflegestellen

- Beratung / Begleitung der sozialpädagogischen Pflegestellen, sowie der Kinder und Herkunftsfamilien
- Gruppenangebote
- Supervision für Pflegestellen

Betreuungen nach dem Betreuungsgesetz

- gesetzliche Betreuungen für geistig/psychisch behinderte oder ältere Menschen
- Unterstützung und Beratung der Angehörigen
- Schulung und Begleitung der Ehrenamtlichen

Verfahrensbeistandschaften für Kinder und Jugendliche

Frauenhaus Koblenz

- Zuflucht und Schutz für misshandelte Frauen und ihre Kinder
- Gruppenangebote

Beratungsladen für Frauen in der Moselweißer Straße 34a

- Präventionsangebot für Frauen in Krisensituationen
- Offene Treffs

Interventionsstelle für Frauen, Kinder und Jugendliche

- Fachberatung für Betroffene von körperlicher, psychischer oder sozialer Gewalt in engen sozialen Beziehungen nach Information durch die Polizei



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Ortsverein Koblenz

Kurfürstenstraße 87, 56068 Koblenz
Telefon: 0261/304240 • Telefax: 0261/30424-32
Mail: info@skf-koblenz.de • www.skf-koblenz.de

Geschäftsführung / Sekretariat

Telefon: 0261/304240

Beratung u. Hilfe f. Alleinerziehende & Trennungs- und Scheidungsberatung

Telefon: 0261/30424-15

Betreuungsvereine Sekretariat

Telefon: 0261/30424-26

Jugend- und Familienhilfe

Telefon: 0261/30424-22 /-25

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Telefon: 0261/30424-17 /-18 /-19

Betreuungsverein für die Stadt Koblenz

Telefon: 0261/30424-29 /-40

Sozialpädagogische Pflegestellen

Telefon: 0261/30424-20 /-23 /-24

Adoptions- und Pflegekinderdienst

Telefon: 0261/30424-21 /-23

Betreuungsverein für den Kreis Mayen-Koblenz

Telefon: 0261/30424-27 /-28

Beratungsladen für Frauen, Moselweißer Straße 34a, 56073 Koblenz-Raudental, Telefon: 0261/91489470

Familien, Ehe- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Diakonisches Werk

Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschaft- und Lebensfragen
Mainzer Str. 73, 56068 Koblenz (02 61) 9 15 61-25
eb@kirchenkreis-koblenz.de

Lebensberatung Koblenz Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Trier

Hohenzollernstraße 132, 56068 Koblenz (02 61) 3 75 31
Fax (02 61) 3 75 32 · lb.koblenz@bistum-trier.de · www.lebensberatung.info

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 9.00 – 17.30 Uhr,
Freitag 9.00 – 15.00 Uhr

Angebote: Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung.

Lichtzeichen e.V. – Hilfe für schwangere Frauen

Höhrer Str. 93, 56179 Vallendar (02 61) 9 83 03 30
Telefax 02 61 – 9 83 03 39

www.lichtzeichen.org · info@lichtzeichen.org

Wir geben ungeplant schwanger gewordenen Frauen und ihren Kindern wieder Halt im Leben.

pro familia Koblenz e.V.

Schenkendorfstr. 24, 56068 Koblenz (02 61) 3 48 12
www.profamilia.de

Angebote: Schwangerenberatung, Sexualpädagogik, Sexual- und Partnerschaftsberatung, Familienplanung.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Kurfürstenstr. 87, 56068 Koblenz (02 61) 3 04 24-0
www.skf-koblenz.de
siehe Anzeige Seite 74

Frühförderung und -vorsorge



ISA KOMPASS Rheinland-Pfalz

gemeinnützige GmbH
Gulisastraße 85 (02 61) 96 39-300
www.ISA-KOMPASS.de
siehe Anzeige Seite 54

Heilpädagogisch-Therapeutisches Zentrum GmbH

Beverwijker Ring 2, 56564 Neuwied (0 26 31) 96 56-0
www.htz-neuwied.de

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung

Ortsvereinigung Koblenz e. V. Frühförderung
Ernst-Sachs-Str. 12 (02 61) 96 35 53 0
www.lebenshilfe-koblenz.de
Siehe Anzeige Seite 66 + 67

Verein für Menschen mit Behinderung

Neuwied / Andernach e.V.
Lerchenweg 28, 56564 Neuwied (0 26 31) 9 65 64 50

Hilfe auf einen Klick (Online-Hilfen)

Arztuche im Internet www.jameda.de
Arztnavi AOK www.aok-arztnavi.de
Arztnavi Barmer-GEK www.arztnavi.barmer.de

Klinik- und Arztuche im Internet www.weisse-liste.de
Spezielle Klinikdatenbank der Bertelsmann Stiftung

Hilfe bei Stottern

Stotternde Menschen und Ihre Angehörigen

Kontakt:

Frank Grün (0 26 31) 89 36 33
Mobil 01 75 8 67 68 76
fg@stottern-rhein-pfalz-saar.de www.stottern-rhein-pfalz-saar.de

Angebote:

Unser Motto: Stottern behindert – aber nur beim Sprechen.

- Also, glücklich leben lernen mit dieser Behinderung!
- Zugleich immer besser sprechen lernen im Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, die bereits besser leben und leichter sprechen!
- Fachkundige Unterstützung durch die Schule für Logopädie!

► *Siehe auch unsere Website*

STOTTERN?

STOTTERN - auch Dein Problem ?!

Komm zu uns: Wir helfen einander in der
Sprechübungsgruppe / Selbst-Hilfegruppe:
Leichter sprechen, besser leben.

Wann: Jeden letzten Mittwoch und jeden 2. Donnerstag im Monat

Wo: **Mittwochstreffen:** In der Schule für Logopädie,
David-Röntgen-Str. 10, 56073 Koblenz

Donnerstagstreffen: Im „Schöppche“ der Caritas Neuwied
Heddesdorferstr. 5, 56564 Neuwied

Kontakt: Frank Grün, fg@stottern-rhein-pfalz-saar.de
Tel. 02631/893633 Mobil: 0175 86 76 876

Weitere Infos:



Hospize – Palliativpflege, -beratung

Palliativpflege durch



ISA AMBULANT GmbH

Herm-Dienz-Straße 8 (02 61) 9 73 53-450
Telefax (02 61) 9 73 53-451
www.ISA-AMBULANT.de



ISA DOMIZIL GmbH

ISA Seniorendomizil Asterstein

Herm-Dienz-Straße 2 (02 61) 9 73 53-0
Telefax (02 61) 9 73 53-440
www.ISA-DOMIZIL.de

ISA Seniorendomizil Laubenhof

Egon-Klepsch-Weg 2 (02 61) 9639-0
Telefax (02 61) 9639-111
www.ISA-DOMIZIL.de

Kath. Familienbildungsstätte Koblenz

Begegnen – Bilden – Stärken



Familie

„Jeder braucht einen Platz in der Welt,
einen Ort, an den er gehört, und
Menschen, in deren Mitte er Geborgen-
heit findet.“

aus: Mirjam Pressler „Nathan und seine Kinder“

In einer festen Beziehung leben, Kinder erziehen und Familie gestalten ist – gerade in unserer heutigen Zeit – eine besondere Herausforderung.

Die Familienbildungsstätte/Mehrgenerationenhaus Koblenz möchte mit ihren Angeboten Eltern in ihrer anspruchsvollen Erziehungsarbeit unterstützen und alle Mitglieder der Familie in ihrer jeweiligen Familiensituation begleiten.

Das Motto der Familienbildungsstätte Koblenz ist „Begegnen - Bilden - Stärken“. Im Programm findet sich eine Fülle von Bildungs- und Begegnungs- sowie Qualifizierungsmöglichkeiten.

Dabei richtet sich das Angebot an Frauen und Männer, mit oder ohne Kinder, an Menschen, die sich mit einer neuen Lebenssituation auseinandersetzen, die Kontakt und Begegnung suchen oder sich kritisch mit Glaubensfragen beschäftigen möchten.

Wir freuen uns über Menschen, die Gemeinschaft suchen, die neugierig und offen sind, Menschen mit Migrationshintergrund und alle Interessierten.

Vielleicht können wir als Familienbildungsstätte ein wenig dazu beitragen, dass Sie Ihren Platz in der Familie weiterhin wertschätzen und/oder neu gestalten können!

Wir freuen uns, wenn unser Angebot Ihr Interesse findet und wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken des Programms: www.fbs-koblenz.de

Ihr Mehrgenerationenhaus in
Koblenz – wir leben Zukunft
vor



Das Mehrgenerationenhaus ist ein Begegnungsort für Jung und Alt, in dem das Miteinander der Generationen aktiv

gelebt wird. Hier helfen Jüngere Älteren und Ältere Jüngeren. Alter, Herkunft und Geschlecht spielen keine Rolle. Die vielfältigen Angebote bieten manchen eine erste Orientierung, allen aber Austausch und Kontaktmöglichkeiten.

Diverse interkulturelle Treffs werden genauso wie Krabbel- und Spielgruppen für die ganz Kleinen, Hausaufgabenbetreuung für die Schulkinder, Kaffeekränzchen, Spielertreff sowie Handarbeiten angeboten. Ein Lerncafé, in dem sehr individuell gearbeitet wird, und das Internetcafé ergänzen das Angebot. Zudem öffnet einmal im Monat das Repair-Café seine Türen.

Fühlen Sie sich willkommen und angenommen wie Sie sind!



Unser Angebot ist getragen von einer ehrenamtlichen Kultur des Mitmachens. Hier engagieren sich Bürger für Bürger. Dank des ehrenamtlichen Engagements können wir zahlreiche Angebote kostengünstig oder sogar kostenfrei anbieten. Träger des Mehrgenerationenhauses ist die Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V., seit 2013 nach proCum Cert zertifiziert.

Gefördert wird das Mehrgenerationenhaus/Haus der Familie durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen Rheinland-Pfalz sowie der Stadt Koblenz.

Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V. . Mehrgenerationenhaus/Haus der Familie

Hohenfelder Straße 16 . 56068 Koblenz . Fon: 0261 /3 56 79 . Fax 0261/9 14 21 99 . www.fbs-koblenz.de

Koblenzer Hospizverein e.V., Hohenzollernstr. 18 (02 61) 57 93 79-0
www.hospizkoblenz.de

Der Koblenzer Hospizverein versteht sich als Ansprechpartner für schwerkranke und sterbende Erwachsene und Kinder und ihnen nahe stehender Menschen.
siehe Anzeige Seite 72

Ambulantes Hospiz Neuwied – Neuwieder Hospiz e.V.

Engenser Str. 55, 56564 Neuwied (0 26 31) 34 42 14
Telefax (026 31) 34 42 46
hospizNR@t-online.de, www.neuwieder-hospiz.de

Palliativ-Akademie Katharina Kasper

Südring 8, 56428 Dernbach (0 26 02) 6 84 - 299
www.katharina-kasper-akademie.de

Angebote: Weiterbildungskurse Palliativmedizin für Ärzte und Pflegekräfte und verschiedene Workshops. Die Palliativ-Akademie ist eine Einrichtung der Maria Hilf Gruppe.

Palliativnetz Koblenz e.V.

Oberweiher 4, 56072 Koblenz (0261) 96396666
www.palliativnetz-koblenz.de

Kinder und Jugendliche, Eltern

Amt für Jugend, Familie, Senioren und Soziales – Jugendamt

Rathauspassage 2 (02 61) 1 29-0
Fax (02 61) 129-2300
jugendamt@stadt.koblenz.de . www.koblenz.de

Arbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege für die Stadt Koblenz und den Landkreis Koblenz-Mayen (AGZ Koblenz-Mayen)

Geschäftsstelle: Rizzastraße 11, 56068 Koblenz (02 61) 39 04 - 2 91
Fax 3904 - 250, Email: service@rps.aok.de

Für Kindertagesstätten/Vorschulalter zuständig:
s. oben (Geschäftsstelle)

Für Schulzahnpflege zuständig: Gesundheitsamt Koblenz
Neversstraße 4 - 6, 56068 Koblenz 914807 - 27 und - 28
Fax: 91 48 07 - 50, Email: wibke.weber@kvmyk.de

Angebote:

Umsetzung des Konzeptes der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Rheinland-Pfalz (LAGZ) in der Stadt Koblenz und im Landkreis Mayen-Koblenz

Internet: www.lagz-rlp.de (Seite der LAGZ)

www.lagz-rlp.de/koblenz-mayen (Seite der lokalen Arbeitsgemeinschaft):

Neues Projekt „Gesunde Zähne von Anfang an“:

Kostenfreie Informationsveranstaltung (60-90 Minuten) für Eltern in Krabbelgruppen, Kitas und Hebammenpraxen, denn jedes Kind hat von Geburt an die Chance auf naturgesunde, kariesfreie Zähne.

Informationen zur Förderung der Zahngesundheit von Babys und Kleinkindern:

Wie pflege ich die Milchzähne richtig? Ab wann erster Zahnarztbesuch? Schnuller und Trinkflaschen? (Zahn-)Gesundes Essen und Trinken? Fluoride und ihre Wirkung?

Zahnärztliche Betreuung von Kindertagesstätten (Teilnahme des Zahnarztes an einem Kita-Teamgespräch, Kita-Besuch, Praxisbesuch, Elterninformation), Zahnärztliche Betreuung von Grundschulen (Prophylaxeunterricht, zahnärztliche Untersuchung der ersten Klassen, ggf. Erinnerungssystem und Verweisungssystem zur zahnärztlichen Untersuchung für die Klassenstufen 2 bis 4 in einigen Schulen) Zahnärztlicher Prophylaxeunterricht in den Klassenstufen 5 und 6, Zahnärztliche Betreuung von Förderschulen mit dem Förderschwerpunkt Lernen (Prophylaxeunterricht, Untersuchung der 1. bis 6. Klassen), Aktivprogramm Zahnvorsorge für ausgewählte Schulen (Prophylaxeunterricht, Untersuchung und Fluoridierung



ISA KOMPASS Rheinland-Pfalz gemeinnützige GmbH

Gulisastraße 85 (02 61) 96 39-300
www.ISA-KOMPASS.de

Familienwohngruppe, heilpädagogische Wohngruppe, Intensivwohngruppe, Mutter-Vater-Kind-Wohngruppe, heilpädagogische Tagesgruppe, betreutes Wohnen, begleiteter Umgang, Begleitung von Pflegefamilien, Erziehungsbeistand, Kindertagesstätte, intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung, sozialpädagogische Familienhilfe, Elterntelefon, Entlastungsangebot, Hilfen zur Erziehung an Schulen, tiergestützte Pädagogik.

Haus für Kinder - Kemperhof – Caritasverband Koblenz e. V.

Koblenzer Str. 157 (02 61) 4 27 30

Jugendhilfswerk Koblenz e. V., Löhrstr. 109 (02 61) 9 14 64-25

Jugend-Gefährdeten-Hilfe des Caritasverbandes Koblenz e. V.

Hohenzollernstraße 118 (02 61) 1 39 06-217

Jugendmigrationsdienst des Caritasverbandes e.V.

Hohenzollernstraße 118 (02 61) 1 39 06-513

Jugendreferat im Evangelischen Kirchenkreis Koblenz

Fachstelle für die Kinder- und Jugendarbeit

Mainzer Straße 73 (02 61) 9 15 61 30

Kinderschutzdienst, Mayer-Alberti Str. 11 (02 61) 3 88 99

Deutscher Kinderschutzbund

Kreisverband Koblenz e.V.

Mayer-Alberti-Str. 11 (02 61) 3 44 11

Juvenus – Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V.

Koblenz Rheinland-Pfalz

Brückenstraße 25, 56220 Urmitz (0 26 30) 98 97 16
info@juvenus.de www.juvenus.de

Schulpsychologisches Beratungszentrum Koblenz Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz

Luisenstr.1-3 (02 61) 3 78 50
www.pl.rlp.de, Beratungszentrum.Koblenz@pl.rlp.de



Selbsthilfegruppen in Koblenz und im Landkreis Mayen-Koblenz

„Hier wissen alle, wovon ich rede“

Menschen, die ihre schwierige gesundheitliche oder soziale Situation meistern wollen, finden in Selbsthilfegruppen Unterstützung durch die Erfahrungen und die Solidarität der in gleicher Weise Betroffenen. Bei der Bewältigung einer Krankheit oder Behinderung bieten die Gruppen eine wirkungsvolle Ergänzung der ärztlichen Behandlung und sind aus dem Gesundheitssystem nicht mehr wegzudenken.

In Koblenz und im Landkreis Mayen-Koblenz gibt es Selbsthilfegruppen zu zahlreichen Themen. Viele bestehen bereits über eine lange Zeit, andere sind in den letzten Jahren entstanden. Es ist sehr erfreulich, dass sich immer wieder Menschen finden, die eine Gruppe gründen und sie durch ihr Engagement mit Leben füllen.



Was können Selbsthilfegruppen bieten?

Die Motive, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, können von Mensch zu Mensch verschieden sein. Auch die Schwerpunkte der Gruppen sind nicht immer gleich.

Prinzipiell bieten Selbsthilfegruppen Menschen bei chronischen Krankheiten, Behinderungen, Sucht oder in schwierigen Lebenssituationen Orientierung und Unterstützung. Die Gruppenarbeit kann dem Einzelnen eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst bieten, befördert wechselseitiges Lernen, ermöglicht es, Lösungen zu finden und neue Wege zu gehen.

Der Erfahrungsaustausch bietet die Möglichkeit, zusätzliche Informationen zu erhalten. Sehr entlastend kann das besondere Verständnis der anderen Gruppenmitglieder wirken, die ganz genau wissen, wovon die Rede ist. Die Gespräche können helfen, aus Verunsicherung oder

Verzweiflung herauszufinden und wieder neuen Mut zu fassen. Viele Gruppen legen großen Wert auf das soziale Miteinander und organisieren gemeinsame Unternehmungen. Die Gruppe kann es auch als ihre Aufgabe sehen, Aufklärungsarbeit in der Öffentlichkeit zu leisten und Einfluss auf das medizinische oder soziale Versorgungssystem zu nehmen.

Arbeitsprinzipien von Selbsthilfegruppen

Die Grundidee der Selbsthilfegruppenarbeit ist, dass Menschen Experten in eigener Sache sind. Aus eigener Erfahrung wissen sie, welche Probleme mit ihrer Lebenssituation verbunden sind, welche Herausforderungen bewältigt werden müssen und auch, welche Angebote hilfreich waren und von welchen sie gar nicht profitieren konnten.

In Selbsthilfegruppen gibt es keine professionellen Leiterinnen und Leiter und auch keine nicht selbst betroffene ehrenamtliche Leitung. Alle Gruppenmitglieder sind in dieser Hinsicht gleich. Die gegenseitige Hilfe steht im Mittelpunkt. Jedes Mitglied bietet durch sein Einbringen Hilfe für die Anderen und erfährt durch das Einbringen der Anderen Hilfe für sich selbst. Nicht jeder Mensch kann sich in gleicher Weise einbringen. Wer von heute auf morgen mit einer neuen und sehr schwierigen Lebenssituation konfrontiert ist, benötigt zunächst einmal Informationen und Hilfe der anderen Mitglieder.



Selbsthilfegruppen entscheiden für sich, wann sie bei Unsicherheiten oder Informationsbedarf Expertinnen und Experten hinzuziehen. Das kann dann in Form von Beratung oder auch durch Vorträge erfolgen.

Die Gruppen treffen sich regelmäßig und sind für Neue offen. Sie sind unabhängig, politisch und weltanschaulich neutral und nicht gewerblich ausgerichtet. Manchmal wird ein Unkostenbeitrag für Raummiete oder Kaffee erhoben oder auch ein Mitgliedsbeitrag bei den Gruppen, die im Rahmen von gemeinnützigen Vereinen oder Verbänden organisiert sind. Ansonsten ist die Teilnahme kostenlos.

Ohne Verantwortung für die Gruppenarbeit geht es nicht

Möglichst alle in einer Gruppe sollen aktiv sein und sich an den anstehenden Aufgaben beteiligen. Da nicht jeder und jede die gleichen Fähigkeiten oder auch Möglichkeiten dazu hat, gibt es in den meisten Gruppen Personen, die sich ganz besonders für das Gelingen der Gruppe en-

gagieren und Ansprechpartner oder -partnerin auch für Außenstehende sind. Je nach Ausrichtung der Gruppe gibt es mehr oder weniger zu organisieren. Manche Gruppen beraten auch am Telefon oder bieten Besuche im Krankenhaus oder zu Hause für ihre kranken Mitglieder oder Neubetroffene an. Andere organisieren Vorträge und Unternehmungen oder Informationsstände, um für das gemeinsame Anliegen zu werben. In Gruppen, die sich als Verein organisieren, sind verschiedene Funktionen personell zu besetzen, bestimmte Versammlungen abzuhalten und Abrechnungen zu machen. All diese Arbeit erfolgt ehrenamtlich und hat einen wichtigen gesellschaftlichen Stellenwert. Ohne diese besonders engagierten Menschen gäbe es die Gruppen nicht.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen:

Im Landkreis Mayen-Koblenz und den angrenzenden Kommunen gibt es eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen. Hierzu hat die Kontakt- und Informationsstelle der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz einen Selbsthilfegruppenführer erarbeitet, der ständig aktualisiert wird. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfekontaktstelle folgende Leistungen an:

- Vermittlung von Selbsthilfegruppen für Ratsuchende
- Beratung bei der Öffentlichkeitsarbeit

- Unterstützung bei der Raumsuche
- Organisatorische Starthilfe
- Veranstaltungen mit Selbsthilfegruppen

Kontakt:

Karl-Heinz Abel

Telefon: 02 61 - 91 48 07-31

Fax: 02 61 - 10 88-7 10

E-Mail: karl-heinz.abel@kvmyk.de

Internet: www.kvmyk.de/kv-myk/Themen/Gesundheit/Selbsthilfegruppen/

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Stadtverwaltung Koblenz (Amt für Jugend, Familie, Senioren und Soziales) in Zusammenarbeit mit VBS-MEDIEN Verlagsbüro Jürgen Steigerwald, Verwaltungshochhaus Schängel Center, Rathauspassage 2, 56075 Koblenz

Verlag:



Verlagsbüro Jürgen Steigerwald
Fach- und Sonderpublikationen
Gesundheit und Pflege

Diezer Straße 4 • D-56368 Klingelbach

Tel. 0 64 86 / 90 34 40 • Fax 0 64 86 / 90 34 42

info@vbs-medien.de • www.vbs-medien.de

Redaktion:

VBS-Medien

Verlagsbüro Jürgen Steigerwald

Fach- und Sonderpublikationen

Gesundheit und Pflege

Diezer Straße 4

D-56368 Klingelbach

Tel. 0 64 86 / 90 34 40

Fax 0 64 86 / 90 34 42

info@vbs-medien.de

www.vbs-medien.de

Fotos:

VBS-Medien, fotolia, pixelio

Titelseite: Gisbert Morgenroth

Alle Rechte vorbehalten. Titel, Umschlaggestaltung, Aufbau, Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzungen und Reproduktion, gleich welcher Art, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Kein Anspruch auf Vollständigkeit der aufgeführten Adressen und Einrichtungen.

Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit der gemachten Angaben und Inhalte, da diese sich ständig ändern können. Irrtum vorbehalten.

Neueintragen für die nächste Ausgabe, Änderungswünsche, Ergänzungen und Anregungen richten Sie bitte an die Stadtverwaltung oder an VBS-MEDIEN.

Kaffee und Gesundheit

Der französische Dichter und Philosoph Voltaire soll täglich 50 Tassen Kaffee getrunken haben. Als ein Freund ihm vorhielt, er würde sich damit langsam, aber sicher vergiften, sagte er nur: „Ja, du hast Recht. Ich trinke ihn aber erst seit 65 Jahren.“

Bis heute ist es so geblieben: Die einen verteidigen vehement die guten Eigenschaften ihres Lieblingsgetränks, die anderen lasten ihm allerlei krankmachende Wirkungen an. Für viele Menschen ist Kaffee ein Genussmittel und eine Lebenshilfe, auf die sie nicht verzichten möchten. Man sieht es in den Jahrestatistiken am hohen Verbrauch: der betrug 1998 pro Kopf der Bevölkerung in der Bundesrepublik etwa 160 l; das sind über 1000 Tassen. Da interessiert schon die Frage: „Was ist wirklich dran am Für und Wider?“

Um dies zu beantworten, muss man sich aber zunächst mit einer anderen Frage befassen, nämlich „Was ist drin im Kaffee?“ Der bekannteste und beliebteste Bestandteil ist das Koffein. Je nach Kaffeesorte und Kaffeestärke enthält eine Tasse 50 – 150 mg Koffein. Hinzu kommen verschiedene Säuren und andere Stoffe, die beim Rösten entstehen, Eiweißstoffe und Mineralsalze, vor allem Kalium.



Das Gute am Kaffee: Koffein, aber auch ein Teil der Röststoffe, regen das Großhirn an und erleichtern die Gedankenarbeit. Beide Stoffgruppen erzeugen ein Gefühl größerer Leistungsfähigkeit und können bei manchen Menschen sogar dunkle Stimmungen aufhellen. Weil nicht nur das Koffein, sondern auch die Röststoffe des Kaffees anregend wirken, kann auch koffeinfreier Kaffee noch als Muntermacher wirken.

Die Verteidiger des Kaffees führen auch seinen Kaliumgehalt ins Feld. Kalium gilt bei der Blutdruckregulation als drucksenkender Gegenspieler des Hochdruck begünstigenden Kochsalzes. Doch müsste man etwa 5 Tassen mittelstarken Kaffee trinken, um so viel Kalium aufzunehmen wie mit einer großen Banane.

Eine angenehme Begleiterscheinung für manche Kaffeetrinkerin oder manchen Kaffeetrinker ist auch die abführende Wirkung des Kaffees, wohingegen seine harntreibende Wirkung

manchmal eher lästig sein kann. Auch geht dem Körper durch die vermehrte Urin-Ausscheidung Calcium verloren, das als Baustein stabiler Knochen und Zähne wichtig ist.

Auf der anderen Seite gibt es Kaffee-Eigenschaften, die zu Beschwerden führen können. Koffein wirkt nicht nur anregend auf das Großhirn, es steigert auch die Erregbarkeit des vegetativen Nervensystems und kann es - besonders bei labilen Personen - aus dem Gleichgewicht bringen. Manche Menschen spüren nach Kaffeegenuss eine unangenehme innere Unruhe oder leiden unter Rötungen des Gesichts; andere klagen über krampfartige Schmerzen im Magen, im Darm, in den Gallenwegen oder auch im Herzen.

Da Koffein die Pumpleistung des Herzens kurzfristig ankurbelt, kann Kaffee bei Patientinnen und Patienten mit Herzschwäche, mit beschleunigtem Herzschlag und Herzrhythmusstörungen das vorgeschädigte Organ überfordern. Immer wieder ist zu hören, dass Koffein eine blutdrucksteigernde Wirkung habe. Diese Aussage ist aber nur bedingt richtig, denn Koffein kann auf der anderen Seite auch blutdrucksenkend wirken. Das bedeutet: Auf eine kurzfristige Steigerung des Blutdrucks folgt meist ein Blutdruckabfall. Deshalb ist Kaffee für Menschen mit niedrigem Blutdruck kein ideales Kreislaufmittel.

Auch die Röststoffe haben eine unangenehme Seite. Sie steigern die Säureproduktion im Magen; manche Menschen reagieren darauf mit Sodbrennen, Völlegefühl oder Übelkeit.

In der Schwangerschaft verlängert sich die Halbwertszeit von Koffein im Blut der Mutter von 2 auf 20 Stunden. Unter Halbwertszeit versteht man die Zeit, in der die halbe Dosis einer Substanz abgebaut ist. Koffein gelangt leicht in das Gehirn des ungeborenen Kindes und erhöht dort die Erregbarkeit.

Wie andere Genussmittel wird auch der Muntermacher Kaffee nicht selten missbraucht, um Schlaf- und Erholungspausen zu überspielen. Es ist jedoch eine Binsenweisheit, dass man auf die Dauer aus dem Organismus nicht mehr Kräfte herausholen kann, als er selbst aufbringt. Ein ständig überzogenes Kräftekonto ist die Wurzel für manche psychosomatische Erkrankung. Dieser Aspekt darf beim Thema „Kaffee“ nicht unter den Tisch fallen. Ebenso wenig ist Kaffee geeignet, die Wirkung von Alkohol zu mildern oder gar aufzuheben.

Alles in allem gilt: Der tägliche Konsum von drei bis vier Tassen normal starken Bohnenkaffees wird von den meisten Menschen gut vertragen. Schwangere sollten versuchen, mit einer Tasse morgens und einer nachmittags auszukommen und auf andere Getränke ausweichen. Vegetativ labile Personen und Patienten mit Herzrhythmusstörungen, mit überaktiver Schilddrüse oder mit Magen- und Darmgeschwüren müssen ausprobieren, ob und in welcher Menge sie Kaffee - mit oder ohne Koffein - vertragen. Bei Beschwerden sollten sie jedoch darauf verzichten und vielleicht auf den koffeinärmeren Tee umsteigen, der, anders als Kaffee, auch keine Röststoffe enthält.



ISA DOMIZIL GmbH

ISA Seniorendomizil Asterstein

Herm-Dienz-Straße 2(02 61) 9 73 53-0
Telefax (02 61) 9 73 53-440
www.ISA-DOMIZIL.de

ISA Seniorendomizil Laubenhof

Egon-Klepsch-Weg 2..... (02 61) 9639-0
Telefax (02 61) 9639-111
www.ISA-DOMIZIL.de

Lebensberatung Koblenz – Erziehungs-, Ehe-, Familien- und
Lebensberatungsstelle des Bistums Trier,
Hohenzollernstraße 132 (02 61) 3 75 31
Fax (02 61) 3 75 32
b.koblenz@bistum-trier.de · www.lebensberatung.info
Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag 8.30– 12.30, und 13.30– 17.30,
Freitag 8.30 – 15.00

Angebote: Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Tren-
nungs- und Scheidungsberatung

Psycho-soziale Beratungsstelle des Studierendenwerkes
- an der Hochschule

Standort Konrad-Zuse-Str. 1,
Andrea Porz, Hu 17 (02 61) 95 28-547
porz@studierendenwerk-koblenz.de
Beate Bastian, Hu16(02 61) 9 52 85 43
bastian@studierendenwerk-koblenz.de

-an der Universität
Standort Universitätsstraße 1, D-104..... (02 61) 2 87-1116
steffens@studierendenwerk-koblenz.de
Emailberatung
studierendenwerk-koblenz.beranet.info/jindex.php?option=com_bera
net&Itemid=2&valid=8f7277fa5367b6dbcb67775f685ddc9

SoVD - Sozialverband Deutschland e.V. – Sozialberatungsstelle Koblenz
Kurfürstenstraße 54 3 44 75
Fax 3 43 70, sovd.rheinland@t-online.de
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag, 8.00 – 11.00 Uhr,
Freitag, 8.00 bis 10.15 Uhr

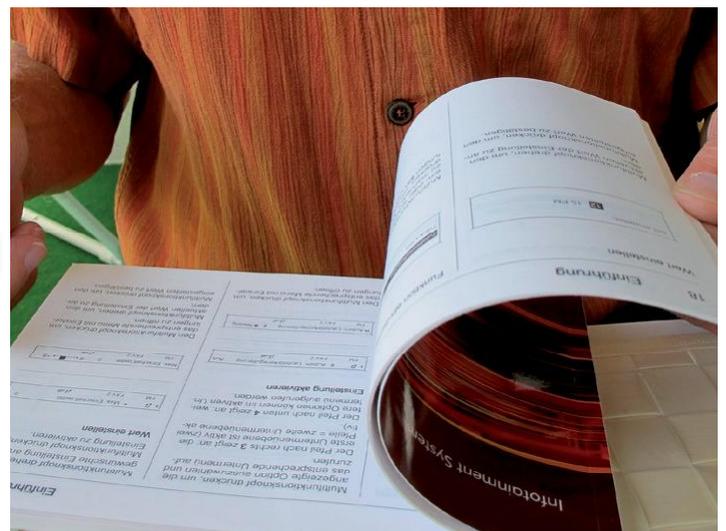
Ämter / Behörden für die Themenbereiche dieses Gesundheitswegweisers

Amt für Jugend, Familie, Senioren und Soziales
Rathauspassage 2
(Verwaltungshochhaus Schängel-Center) (02 61) 1 29 22 02
Fax (02 61) 1 29 22 00, sozialamt@stadt.koblenz.de · www.koblenz.de
Amt für soziale Angelegenheiten
Baedekerstraße 12 - 20 (02 61) 40 41-1 oder -4 00
Gesundheitsamt Koblenz
Neversstraße 4 – 6 91 48 07-0

Wichtige bundesweite Adressen

Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe
Carstennstraße 58, 12205 Berlin..... (0 30) 85 40 43 67
Fax: (0 30) 85 40 44 83, www.bageh.de
Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP)
Geschäftsstelle der BAGP
Waltherstraße 16 a, 80337 München(0 89) 76 75 51 31
Sozialverband VdK Deutschland e.V.
Wurzerstraße 4 a, 53175 Bonn,(02 28) 82 09 30
Fax: (02 28) 8 20 93 43, www.vdk.de

Bundesarbeitsgemeinschaft
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.
Heilbachstraße 13, 53123 Bonn,(02 28) 68 83 40
Fax: (02 28) 6 88 34 88, www.kindersicherheit.de
Allgemeiner Patienten-Verband e.V.
Bundespatientenstelle
Deutschhaus-Straße 28, 35037 Marburg.....(0 64 21) 6 47 35
www.patienten-verband.de, (Mo – Fr von 10 – 12 Uhr)
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstraße 28, 35392 Gießen(06 41) 9 94 56 12
Fax: (06 41) 9 94 56 19, www.dag-selbsthilfegruppen.de
Deutsches Grünes Kreuz e.V.
Im Kilian – Schuhmarkt 4, 35037 Marburg (0 64 21) 29 30
Fax: (0 64 21) 2 29 10, www.dgk.de
Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE e.V. (BAG Selbsthilfe)
Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf (02 11) 31 00 60
Fax: (02 11) 3 10 06 48, www.bagh.de
Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)
Stralauer Straße 63, 10179 Berlin(0 30) 7 26 22 20
Fax: (0 30) | 7 26 22 23 11, www.sovd-bv.de
Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)
Generalsekretariat Carstennstraße 58, 12205 Berlin (0 30) 85 40 40
Fax: (0 30) | 85 40 44 50, www.drk.de
Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e.V.
Hebelstraße 6, 60316 Frankfurt am Main(0 69) 9 44 37 10
Fax: (0 69) 49 48 17, www.zwst.org
AWO Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.
Heinrich-Albertz-Haus, Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin ..(0 30) 26 30 9 - 0
Telefax: (0 30) 26 30 9 - 32 59 9, www.awo.org
Diakonisches Werk der evangelischen Kirchen Deutschlands (EKD) e.V.
Dienststelle Berlin, Reichensteiner Weg 24, 14195 Berlin .. (0 30) 83 00 10
Fax: (0 30) 83 00 12 22, www.diakonie.de
Deutscher Caritasverband e.V.
Karlstraße 40, 79104 Freiburg(07 61) 20 00
Fax: (07 61) 20 05 72, www.caritas.de
Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Gesamtverband
Oranienburger Straße 13 –14, 10178 Berlin (0 30) 24 63 60
Fax: (0 30) 24 63 61 10, www.der-paritaetische.de
Deutscher Olympischer Sportbund
Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement
Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main(0 69) 6 70 00
Fax: (0 69) 67 49 06, Angebotsverzeichnis unter: www.sportprogesund-
heit.de



Index /Stichwortverzeichnis

(weitere Stichworte, Untergliederungen, Rubriken: siehe Inhaltsverzeichnis Seiten 4-5)

ADS / ADHS.....	78	Essen auf Rädern, Menüservice	59	Malteser Hilfsdienst	36, 57
Aids.....	78	Frauenhaus.....	7	Marienhaus Klinikum Neuwied	34, 35
Alkohol- und medikamentenabhängige Menschen.....	78	Frauennotruf.....	7	Marienhof, Katholisches Klinikum	35
Alleinstehende Mütter und Väter	78	Frühförderung.....	75	Mehrgenerationenhaus.....	76
Allergie- und Asthmabund	78	Frühvorsorge	75	Menüservice, Essen auf Rädern	59
Alten- und Pflegeheime	51	Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH.....	35,37, 84	Mobbingtelefon	7
Alzheimer Selbsthilfegruppe	78	Gesundheitsamt.....	65	Neurologische Klinik, BDH Vallendar	35, 36
Ambulante Pflegedienste	55	Gewalt gegen Frauen.....	7	Notrufe	7
Anonyme Esssüchtige.....	78	Giftnotruf	7	Online-Hilfen	75
Anonyme Spieler.....	78	Hausnotruf.....	59	Palliativpflege, Hospize	72, 75
Apothekennotdienst	7	Hausnotruf.....	59	Patientenrechte, Patientenschutz	70
Arbeiterwohlfahrt.....	62	Hebammen	41	Pflegestützpunkte.....	62
Ärztlicher Notdienst.....	7	Hilfsorganisationen, Wohlfahrtsverbände.....	65	Psychisch Behinderte, Tagesstätte für	68
Asthma.....	78	Hirn-Aneurysma, Hirn-Angiom	78	Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach.....	35
AWO	62	Hospize, Palliativpflege	75	Rhein-Mosel-Werkstatt.....	73
BDH-Klinik Vallendar	35, 36	Integration Behinderter	71, 73	Rotes Kreuz.....	63
Behinderte, Einrichtungen für	73	Johanniter-Unfall-Hilfe	63	Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung	75
Behindertenbeauftragter	71	Jugendamt Koblenz.....	77	Schwerbehindertenbetreuung	71
Behindertenhilfe	71	Jugendzahnpflege, Arbeitsgemeinschaft.....	77	Selbsthilfegruppen, Informationsstelle	79
Behinderten- und Seniorenfahrdienst	57	Juvenus.....	77	Seniorenbeirat der Stadt Koblenz	71
Beratung für Selbsthilfegruppen.....	78	Katholische Familienbildungsstätte	76	Senioren, Beratung und Hilfen	71
Beratung und Hilfen für Senioren	71	Katholisches Klinikum Marienhof.....	35	Seniorenwerk Koblenz.....	71
Bethesda.....	68, 69	Kemperhof, Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH.....	35	Sozialdienst katholischer Frauen	74
Betreutes Wohnen.....	68	Körperbehinderte, Selbsthilfe.....	78	Sozialstationen	62
Betreuung suizidgefährdeter Menschen.....	78	Krankentransport, Krankenfahrten	57	Sozialverband Deutschland, SoVD.....	81
Brüderkrankenhaus St. Josef	35	Kreuzbund	78	St. Elisabeth Neuwied.....	34, 35
Bundeswehrzentral Krankenhaus	8, 35	Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung.....	71	Stiftung Bethesda-St.Martin	50, 68
Caritasverband Koblenz	65	Landeskrankenhaus Andernach	35	Stotterer-Selbsthilfegruppe.....	75
Demenz	60, 63	Lebenshilfe.....	68, 73	Tageskliniken	35
Depressionen	78			Wohlfahrtsverbände, Hilfsorganisationen.....	65
Deutsches Rotes Kreuz	63				
Diakonisches Werk	65				





w w w . d e b e k a . d e

Eine große Gemeinschaft bietet Schutz

Sie suchen eine optimale Vorsorge für den Krankheitsfall? Kostengünstig, leistungsstark, individuell, zuverlässig? Dann werden auch Sie Mitglied bei Deutschlands größtem privaten Krankenversicherer.



Mehr als 2,2 Millionen Vollversicherte profitieren bereits von den hervorragenden Leistungen der Debeka.

Info
(0800) 888 00 82 00

anders als andere

Debeka

Gemeinsam. Besser. Vor Ort.



Den Start ins Leben meistern:

Mit rund 2.100 Geburten im Jahr bringen wir das meiste Leben in unsere Region.



Familien begleiten und beraten:

Unsere Kinder- und Jugendmedizin bietet nicht nur die bestmögliche medizinische Versorgung, sondern betreut Sie familiengerecht.



Gesund durch alle Lebensphasen:

Wir stehen Ihnen mit unseren umfassenden Angeboten in Medizin, Pflege und Rehabilitation ambulant und stationär zur Seite.



Gepflegt Wohnen und umsorgt alt werden:

In unseren Senioreneinrichtungen schaffen wir ein neues Zuhause in Geborgenheit.

www.gk.de

Kemperhof
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
Telefon: 0261 499-0

Ev. Stift St. Martin
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 137-0

St. Elisabeth Mayen
Siegfriedstraße 20+22
56727 Mayen
Telefon: 02651 83-0

Heilig Geist
Bahnhofstraße 7
56154 Boppard
Telefon: 06742 101-0

Paulinenstift
Borngasse 14
56355 Nastätten
Telefon: 06772 804-0

MVZ Mittelrhein
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 137-5840

Rehafit
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 137-1628

Seniocura
Rheinallee 46
56154 Boppard
Telefon: 06742 101-6139

BFI Mittelrhein
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
Telefon: 0261 499-1804

GZ Service
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 499-2904