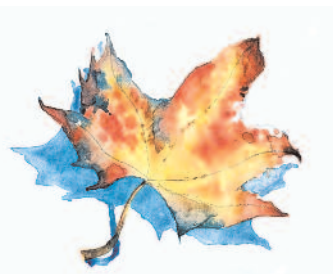


November: Zeit der Einkehr, Zeit des Sterbens

Viele Menschen sterben im November, wenn auch die Natur sich zurückzieht. Vor dem Sterben liegt oft eine zermürbende Zeit der Krankheit. Darum geht es in dieser Sonderseite des Durchblick.



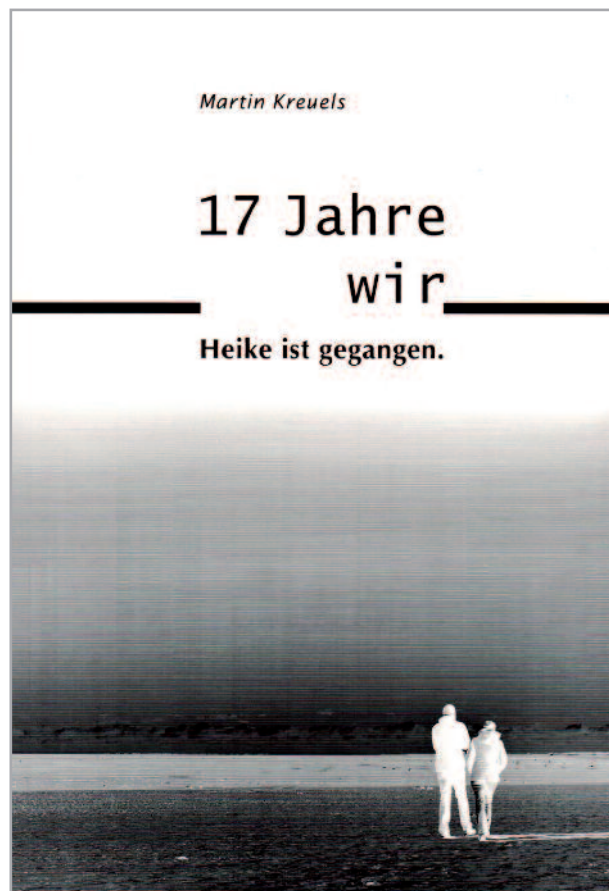
Lesetipp: 17 Jahre wir - Heike ist gegangen

Ein schonungslos offenes Buch von Dr. Martin Kreuels: der Biologe und Fotograf aus Norddeutschland, im Juni zu Gast bei den 1. Lautertaler Gesundheits & Wellnesstagen, hat im Alter von 40 Jahren seine Frau verloren. Wie er - wie Männer überhaupt - mit seiner Trauer umgeht, beschrieb er in diesem Buch. „Darf ich das alles aufschreiben? Bin ich jetzt ein Weichei, weil ich meine Gefühle aufschreibe, so daß es jeder lesen kann? fragt er. Über Trauer schreiben nur Frauen, Männer machen oft einfach weiter ohne Gefühle zuzulassen, wollen vor allem kein Mitleid. „Es hat mich, hat unsere vier Kinder, unsere Freunde getroffen. Es hat ein Loch gerissen. Wir tapen am Rand entlang, sehen immer mal wieder entsetzt in die Tiefe und versuchen doch weiter zu laufen, nicht hinterher zu fallen.“ Das alles mußte aus dem Kopf, im Schreibwahn ins Buch, ins externe Gehirn. Kreuels hat mehrere Männer-Trauergruppen ins Leben gerufen, möchte mehr darüber erfahren wie Männer trauern, möchte mit ihnen einen Bildband herausgeben. „Es geht darum, mit den Fotos Ausdrucksformen zu finden, die vielleicht auf andere Männer wirken. Damit sie merken: Wenn ich nicht über die Trauer reden kann, kann ich sie auf andere Art darstellen.“ Ich habe das Buch „17 Jahre wir“ in einem Stück gelesen, konnte es nicht weglegen. Es half beim inneren Aufräumen, ich kann es nur jedem sehr emp-

fehlen. Trauer ist überall, nicht nur wenn jemand stirbt. ISBN 978-3-8423-8282-4, Infos auf vielen Seiten mit Stichwort „Dr. Martin Kreuels“. Marieta Hiller

Links zu Dr. Martin Kreuels

- www.fotografie-kreuels.de
- <http://trauer.hna.de/Trauerhilfe/unsere-trauer-experten/dr-martin-kreuels-maennertrauer>
- <http://www.wn.de/Muenster/Stadtteile/Nienberge/2013/03/Ausdrucksformen-fuer-die-Trauer-Dr.-Martin-Kreuels-moechte-mit-hinterbliebenen-Maennern-einen-Bildband-erstellen>



9. November: Gedenken zur Reichspogromnacht

Aus Anlaß der 77. Wiederkehr der Reichspogromnacht lädt die Gemeinde Lautertal auch im Namen der örtlichen Kirchengemeinden für Montag, den 9. November um 19 Uhr zu einem Gedenkgottesdienst unter Mitwirkung der Schülerinnen und Schüler der Lautertaler Schulen in die Evangelische Kirche in Reichenbach ein mit anschließender Kranzniederlegung bei der ehemaligen Synagoge in der Bangertsgasse in Reichenbach. (red)

Wichtig: alles dransetzen, um dies für heute und die Zukunft zu verhindern - es ist leider brandaktuell! - Die Redaktion



Die Kriegsgräberstätte in Brandau, Foto Heinz Gengenbach
Infos:
http://www.modautal.de/?Bildung_und_Kultur:Kriegsgraeberstaette

Vortrag am 18.11.2015:

Ein Abend für die Sternenkinder

Der Begriff Sternenkinder ist mittlerweile ein fester Begriff für still geborene Kinder (tot Geborene ohne Schrei) geworden. Dieser Abend möchte Informationen geben, Aufklärungsarbeit leisten, Betroffenen eine Plattform für Kommunikation bieten, Hemmschwellen abbauen, Trost geben und vernetzen. Eine kleine Seele kommt auf diese Erde und nicht immer passiert das so unversehrt, wie wir uns das als Familie gewünscht haben. Manchmal sind Kinder so schnell in ihrer Entscheidung geboren zu werden, daß der Körper mit dem unversehrten Wachsen und Gedeihen nicht hinterher kommt. Oft ist die Geburt dann nicht der Weg ins Leben sondern der Weg in den Tod. „In meiner täglichen Arbeit mit betroffenen Familien erlebe ich es immer wieder, daß sie sich allein gelassen fühlen mit unendlich vielen offenen Fragen, die keine Antworten finden.“ so Referentin Helga Schmidtke. Trauerarbeit wird in Deutschland nicht durch Krankenkassen refinanziert, und doch ist genau diese achtsame Arbeit nötig, um den Betroffenen einen Weg wieder zurück ins Leben zu zeigen. Helga Schmidtke ist Vorsitzende im Verein „Sternenkinderzentrum Odenwald e.V., der Verein hat sich gegründet, um etwas zu bewegen, um diese hartnäckige Kruste aufzubrechen und betroffene Familien aus der Isolation zu holen, Krankenhäuser, Pflegepersonal aufzuklären und zu schulen. „Wir

begleiten vor, während und nach der Geburt, wir begleiten sterbende Kinder und schmerzverzerrte Eltern. Wir sind auch dann noch da, wenn der Schmerz und die Fassungslosigkeit ihr gesamtes Umfeld schon hat sprachlos werden lassen.“

Helga Schmidtke und der Vorstand des Sternenkinderzentrums

Odenwald e.V. freut sich auf den Vortragsabend am 18. November um 19.30 Uhr im Florian-Infozentrum in Gadernheim.

**walter
mink**
bestattungsdienst

Bestattungsvorsorge
Beratung im Trauerfall
Bestattungen aller Art
Überführungen

Wir erledigen für Sie alle
Formalitäten und Termine

Seit über 40 Jahren
auf allen Friedhöfen für Sie tätig

64686 Lautertal / Odw.
Tel.: 06254 38224
www.bestattungen-mink.de

SEIT ÜBER
80
JAHREN

**KINDINGER
GRABMALE**

Nibelungenstraße 150
64686 Lautertal-Elmshausen
Telefon 06251-3437
Fax 06251-675486

MEISTERBETRIEB

Individuelle Gestaltung
von Form, Schrift und Ornamentik
Reparaturen Grabschmuck Grabkies



<http://sternenkinder-ambulanz-od.jimdo.com>

Lichtquelle Reinheim: Bahnhofstraße
21, 64354 Reinheim

Tel 06162-9699808 und 0177-916 80 45



Hier werben heißt ...

... einmal für **140** Euro gesehen zu werden -
oder Monat für Monat für insgesamt 1428 Euro fürs ganze Jahr!

Mit Ihrem Inserat unterstützen Sie zudem die monatliche Information für die Bürger in Modautal und Lautertal: Berichte von Vereinen, aus Gesellschaft und Wirtschaft, Ausflugstipps und regionale Geschichten.



Tel. 06254-9403010 Mail mh@dblt.de

zuzügl. MwSt.

Werden wie die Kinder - Demenz im Alter

Demenz heißt wörtlich „abnehmender Verstand“, früher nannte man demente Menschen einfach „altersblöde“. Demenz ist eine degenerative Veränderung des Gehirns, beginnt meist mit Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und führt zum Verlust zwischenmenschlicher Empfindungs- und Äußerungsfähigkeit. Es trifft meist alte Menschen, und ihre Familien sind im Umgang mit ihnen oft völlig überfordert. Die Pflege eines dementen Menschen ist eine 24-Stunden-Aufgabe und kann ohne Hilfe von außerhalb meist nicht geleistet werden. Kraftquellen für pflegende Angehörige bieten Pflegedienste, zum Beispiel die Diakoniestation Südl. Odenwald in Fürth mit Außenstelle in Reichenbach.

Die viel zu seltene Zeit zum Ausspannen läßt sich so verlängern: aus kleinen Freuden im Alltag Kraft schöpfen, sich bewußt etwas gönnen, fünf Minuten auf dem Balkon stehen, ins frische Grüne schauen, dem Gesang der Amsel lauschen - Kraftquellen, die sich in den Pflegealltag integrieren lassen. Auch pflegende Angehörige, die mal eine längere Auszeit bräuchten, aber von schlechtem Gewissen geplagt werden, finden wertvolle Hinweise im Ratgeber "Zu Hause pflegen - gesund bleiben" Unfallkasse Hessen.

Tabuthema: wenn Pflegebedürftige aggressiv werden - für pflegende Angehörige ist es besonders demütigend und frustrierend, wenn sie von dem Menschen, dem sie helfen, gebissen, beschimpft oder anderweitig attackiert werden. Experten erklären im Ratgeber, wie sich Betroffene in solchen Fällen verhalten können und warum sie sich sehr schnell Hilfe von außen suchen sollten. Weitere Themen des Ratgebers sind "Hunde und Co. in der häuslichen Pflege" sowie Hin-

weise auf lohnende Internet-Seiten für pflegende Angehörige. Infos: www.ukh.de

Atempausen und Demenzcafé

Es gibt Entlastungsangebote, z.B. die Verhinderungspflege oder die Entlastungsbetreuung der Diakoniestation Südl. Odenwald, dort trifft sich auch die Alzheimer-Selbsthilfegruppe und die Betreuungsgruppe „Atempausen“. Informationen: www.dsso.de
In der Parkhöhe in Lindenfels gibt es einmal im Monat das Demenzcafé Confetti, einen Treffpunkt für Demenzkranke und ihre Angehörigen. Die Kosten übernimmt die Pflegekasse. In einer geschützten Umgebung bei Kaffee und Kuchen, Bastelangeboten oder Gesprächsrunden erhalten Betroffene Impulse, genießen soziale Kontakte. Pflegende Angehörige können teilnehmen oder die Zeit als Freiraum für sich selbst genießen.

Alle monatlichen Angebote sind im Veranstaltungskalender in der Mitte der Durchblick-Printausgabe zu finden.

Wenn die Pflege eines Dementen in den eigenen vier Wänden nicht mehr möglich ist, wird die Unterbringung in einem Seniorenheim erforderlich. Beides, Pflege zuhause oder im Heim, kostet jedoch viel Geld - oft mehr als dem Betroffenen zur Verfügung steht.

Diakonie

**Diakoniestation
Südlicher Odenwald**

Beraten Pflegen Begleiten

Wir pflegen und versorgen Sie in Ihrer häuslichen Umgebung in Fürth, Lautertal, Lindenfels, Rimbach und sind 24 Std. für Sie erreichbar.
Rufen Sie uns an!

Bahnhofstr. 11, 64658 Fürth
Tel. 06253/932183, Fax 06253/932185
Email info@dsso.de

STARK FÜR ANDERE

WOHNEN · LEBEN · SICHERHEIT

IN CURA

PARKHÖHE LINDENFELS

SENIOREN-RESIDENZ

Unser Service umfasst u. a.:

- Kurzzeit-/Langzeitpflege
- Beschütztes Wohnen
- Palliativpflege
- Friseur, Fußpflege und Fachärzte vor Ort
- Großes Angebot zur Tagesgestaltung

Seniorenheim Parkhöhe Lindenfels GmbH
Freiensehnerstraße 9
64678 Lindenfels
Telefon 06255/9605-0
info@parkhoehe.incura.de
www.incura.de

Das könnte Ihr Inserat sein...

Mit 45 Euro sind Sie dabei!

Mit Ihrem Inserat unterstützen Sie die monatliche Information für die Bürger in Modautal und Lautertal: Berichte von Vereinen, aus Gesellschaft und Wirtschaft, Ausflugstipps und regionale Geschichten.

Tel. 06254-9403010 Mail mh@dblt.de

Unterschätztes Risiko: Die Zeit der Pflege

Viele Menschen haben gut fürs Alter vorgesorgt, Lebensversicherungen, Depot, Immobilie - das Geld sollte reichen. Aber was passiert wenn man durch einen Unfall oder eine Krankheit zum Pflegefall wird? Die Leistungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung stellen nur eine Grundabsicherung dar. Zwischen deren Leistungen und den tatsächlichen Pflegekosten klafft eine enorme Lücke, die der Betroffene zu tragen hat. Als Faustregel gilt: fünf Jahre Pflege im Heim kosten ungefähr 100.000 Euro, und an die doppelte Haushaltsführung, wenn der andere Ehepartner noch daheim wohnt, wird oft nicht gedacht. Das eiserne angesparte Vermögen wird durch die Finanzierung der zum Teil hohen Kosten für die Pflege aufgezehrt. Das Amt geht in Vorleistung, macht dann einen sogenannten Überleitungsanspruch an die Unterhaltspflichtigen geltend. So kann es sein, daß im Ernstfall die

Kinder und indirekt die Enkelkinder für die anfallenden Pflegekosten aufkommen müssen. Vorsorge kann man treffen: es gibt verschiedene Formen der Pflegeabsicherung, darunter auch Tarife ohne Gesundheitsprüfung, es gibt einen staatlichen Zuschuß zur privaten Pflegeversicherung. Helfen kann dabei z.B. Frau Gerda Albrecht, Generalagentur der Ergo in Bensheim.

Nicht angenehm: krank sein in einer kranken Krankenhauslandschaft...

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Lindenfels hat am 08.10.2015 folgende Resolution zur Weiterexistenz des Luisenkrankenhauses in Lindenfels verabschiedet: „Stadtverordnetenversammlung fordert Lösungen für die Zukunft! Für die Menschen in Lindenfels und in der Region ist das Krankenhaus in Lindenfels ein unverzichtbarer Bestandteil der medizinischen Versorgung. Gleichzeitig bedeutet es ein Stück Lebensqualität und Sicherheit im Notfall. Die neuerliche Entwicklung ist mit Sorge zu betrachten. In der gegenwärtigen Situation werden Beschäftigte, Patienten und die Bevölkerung in Lindenfels und der Region verunsichert. Das Lindenfeler Krankenhaus ist elementarer Bestandteil auch der wirtschaftlichen Infrastruktur unserer

Stadt. Schon allein der Notarztstandort ist zwingend notwendig, um bei Notfällen für die 50.000 Menschen dieser Region gewappnet zu sein. Hierfür muß alles getan werden! Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Lindenfels fordert deshalb alle relevanten Akteure und Gruppen auf, sich für den Erhalt und ggf. Ausbau des Luisen Krankenhauses einzusetzen. Die Politik muß die materiellen Voraussetzungen dafür schaffen, daß der ländliche Raum nicht von der medizinischen Versorgung abgehängt wird. Die nötigen Mittel sind von Bund und Land bereit zu stellen. Die Stadtverordnetenversammlung bittet die Einwohnerschaft um rege Teilnahme an den nun beginnenden Demonstrationen jeweils Montags um 17 Uhr, beginnend am 12.10.2015. - Michael Helbig, Bürgermeister“

Mehrere hundert Menschen zeigten ihre Verbundenheit mit „Luise“ am 12. und 19. Oktober, Landrat Christian Engelhardt war sauer, weil er von den Schließungsabsichten nur indirekt erfuhr. Er habe erst beim Träger Universitätsmedizin Mannheim nachfragen müssen, um zu erfahren was dieser der Belegschaft der Krankenhäuser in Lindenfels und Bensheim (das Heilig-Geist-Hospital ist ebenfalls von Schließung bedroht) bei einer Versammlung mitgeteilt hatte, zu der die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerade eine Stunde vor Beginn eine Einladung erhielten.

Und so appelliert auch die Kirchengemeinde Winterkasten/Laudenau in einem eigenen Schreiben an den Oberbürgermeister der Stadt Mannheim Dr. Peter Kurz als Aufsichtsratsvorsitzender des



**Was uns auszeichnet,
ist die Nähe zu
unseren Kunden.**

Generalagentur
Gerda Albrecht
Lilienthalstr. 10-12, 64625 Bensheim
Tel. (06251) 984141
gerda.albrecht@ergo.de



**Die Adresse für Gesundheit
und Wellness im Lautertal**
<http://lautertaler-gesundheitstage.de>

Anbieter: jetzt anmelden! 2. Lautertaler Gesundheits & Wellnessstage am 18. + 19.6.16
Monatliche Vorträge und Stammtische, bieten Sie Ihren Workshop über unser Portal an!



Das könnte Ihr Inserat sein...
... schon für 300* Euro für das ganze Jahr!
Tel. 06254-9403010 Mail mh@dblt.de

Klinikums Mannheim sehr eindringlich über ihre Sorge um die medizinische Versorgung der Bevölkerung in ihrer Kirchengemeinde, in ihrem Teil des hessischen Odenwaldes. Aus den Medien und über dort beschäftigte Gemeindeglieder erfuhr man von der Schließungsabsicht. Diese Schließung des einzigen Krankenhauses in einem derart großen ländlichen Bereich wie dem hiesigen sei nicht mehr und nicht weniger als eine Katastrophe für die Bevölkerung. Die stationäre Grundversorgung von kranken Menschen im Luisenkrankenhaus mit seiner bekannt guten medizinischen und pflegerischen Versorgung, mit der großen Identifikation der Beschäftigten mit ihrem Arbeitsplatz und der Ortsbevölkerung mit „ihrem“ Krankenhaus müsse erhalten bleiben: „die LUISE wird gebraucht!“

Große Entfernungen bis ins nächstgelegene Krankenhaus seien insbesondere bei winterlichen Straßenverhältnissen, wie es sie hier tatsächlich noch gibt unzumutbar, dabei werden Menschenleben in Gefahr gebracht. Durch die Bevölkerungsentwicklung steigt das Durchschnittsalter in den Kommunen, Menschen werden unbeweglicher bei immer längeren Fahrtstrecken zur medizinischen Betreuung. Man könne sich auch den Neubau an einem

nahe gelegenen Standort vorstellen.

Der Vorsitzende des Lindenfelder Haupt- und Finanzausschusses, Ingo Thaidigsmann, wies auf einen weiteren Effekt hin: ein Krankenhaus bietet nicht nur Arbeitsplätze in der Region, es vergibt auch Aufträge an Handwerker, Dienstleister und Händler. Daraus erwachsen der Stadtkasse Steuereinnahmen, und auch die Wasser- und Abwassergebühren werden durch den Großverbraucher Krankenhaus für die Allgemeinheit auf niedrigerer Höhe gehalten.

Die Bundesärztekammer und die Ärzteverbände kritisieren den Regierungsentwurf zum Krankenhausstrukturgesetz vom 19. Juni 2015: die vorgeschlagenen Maßnahmen seien nicht ausreichend um die stationäre Versorgung in Deutschland nachhaltig zu verbessern.

Vor allem die Personalsituation und die Arbeitsbedingungen, aber auch Investitions- und Betriebskostenfinanzierung sowie das Fehlen der Planungshoheit der Länder und eines gemeinsamen Bundesausschusses werden kritisiert. Zudem entstehe eine deutliche Zunahme an Dokumentation und Bürokratie, anstatt Ressourcen im medizinischen und pflegerischen Bereich zu fördern.

Seniorenpflege

„Haus Elisabeth“

Elisabeth und Jürgen Machleid
Darmstädter Str. 20, 64686 Lautertal
Telefon 06254-93 03 0
www.haus-elisabeth.de




- Individuelle Pflege und Betreuung in familiärer Atmosphäre
- Vollstationäre Pflege (Dauerpflege) und Kurzzeitpflege
- tägliches Beschäftigungsangebot
- Arztvisiten, Therapien, Friseur, Fußpflege und Gottesdienste
- Essen auf Rädern für die umliegenden Ortschaften

Das könnte Ihr Inserat sein...

Mit 45 Euro sind Sie dabei!

Mit Ihrem Inserat unterstützen Sie die monatliche Information für die Bürger in Modautal und Lautertal: Berichte von Vereinen, aus Gesellschaft und Wirtschaft, Ausflugstipps und regionale Geschichten.

Tel. 06254-9403010 Mail mh@dblt.de



Kompetenz in Gesundheit *www.apothekeunger.de*

Florian
Gesundheitszentrum

Apotheke **Sanitätshaus**

Nibelungenstraße 707
64686 Lautertal-Gadernheim
Tel. 06254-942194

Wir stellen Ihre individuelle
homöopathische
Hausapotheke
mit 5, 12 oder 20 Präparaten
und Indikationsliste
zusammen

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9.00-12.30 Uhr + 14.30-18.00 Uhr
Sa 9.00-12.30 Uhr

Ist geistiger Abbau im Alter beeinflussbar?

Eine medizinische Untersuchung in Kanada mit Teilnehmern im Alter über 55 Jahren, die Herzerkrankungen oder ein erhöhtes Diabetesrisiko hatten, erfaßte deren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten und ergab, daß gesunde Ernährung einem geistigen Abbau im Alter entgegen wirken kann. Eine Kost mit viel Obst, Gemüse, Nüssen, Sojaeiweiß, Vollkorn und im Verhältnis mehr Fisch als Fleisch habe ein um 24 Prozent geringeres Risiko für geistigen Abbau im Vergleich zu Probanden mit einer ungesunden Ernährungsweise zur Folge. Als "ungesund" definierten die Wissenschaftler übermäßigen Konsum von frittierten Speisen und Alkohol. Ausgewertet wurden die Daten von knapp 28.000 Menschen aus 40 Ländern, die bereits für Untersuchungen zur Wirkung von blutdrucksenkenden Arzneimitteln vorlagen. Mit Hilfe des Mini-Mental-Status-Tests, eines verbreiteten Tests zur Diagnose von Demenz und Alzheimer bei älteren Menschen, konnte so in einem Zeitraum von knapp fünf Jahren in ca. 4700 Fällen eine Abnahme der geistigen Fähigkeiten festgestellt. Eine

ausgewogene Ernährung könne also das Risiko für Konzentrationsdefizite und Gedächtnisstörungen senken, so die Forscher. Dieses Ergebnis ließ Körpergewicht und Bewegung außen vor, ein Einfluß könne allerdings in einer insgesamt niedrigeren Kalorienzahl bei gesunder Ernährung liegen.

Ausgewogene Ernährung stellt dem Körper B- und C-Vitamine zur Regeneration der Nerven zur Verfügung, kaliumreiches Obst und Gemüse können Blutdruck und Schlaganfallrisiko senken.

Nüsse - worauf man achten sollte: Para-, Wal-, Hasel-, Cashew- oder Macadamianüsse sind im Handel erhältlich. Aufgrund ihres relativ hohen Fettanteils werden Nüsse jedoch leicht ranzig. Vor allem zerkleinerte Nüsse verderben rasch. Kaufen Sie daher am besten ganze ungeschälte Nüsse. Sie sollten in jedem Fall sauber und unverletzt sein und nicht muffig riechen oder verfärbt sein. Packungen mit einigen dunkler aussehenden oder beschädigten Exemplaren sollte man liegen lassen. Ist das Fleisch, also der Samen, weiß, ist die Nuß frisch. Je gelblicher das Innere aussieht, desto älter ist sie. Klappert bei Haselnüssen der Kern in der Schale, ist er eingetrocknet und alt. In Plastikverpackungen kann sich Feuchtigkeit und damit Schimmel bilden. Frische Nüsse in

der Schale sind am besten in einem Netz oder einer Holzkiste aufgehoben. So sind sie auch zu Hause länger haltbar. Bei gemahlener, gehackter oder gehobelter Ware lohnt sich der Blick auf das Etikett. Das Mindesthaltbarkeitsdatum verrät, bis wann das Produkt ungeöffnet seinen Geruch, Geschmack, Farbe und

Praxis für Physiotherapie und Krankengymnastik

Daniel Lukas

- Krankengymnastik und Massagen
- Natürliche Empfängnisregelung
- FDM
- Gesundheits- und Ernährungscoaching
- Lymphdrainage

Gutscheine und Hausbesuche »Mobile Massage«

Seifenwiesenweg 42a Reichenbach Tel. 06254/943099
e-mail: physiotherapie-daniel-lukas@t-online.de

Auerbach
Neuer Weg 2
06251-7770366

Jugenheim
Lindenstraße 1
06257- 904070

Seeheim
Raiffeisenstr. 21
06257- 9994457

weniger
ist
mehr

Hörgeräte Henning

Meisterbetrieb

www.hoersysteme-henning.de



Felsberg-Apotheke

Apotheker Harald Krauß e.K.

Nibelungenstr. 272

64686 Lautertal-Reichenbach

Tel. 062 54/12 10

Fax 062 54/94 22 96

- **Kostenloser Botendienst**
- **Homöopathie**
- **Biochemie**
- **Internationale Arzneimittel**
- **Rezepturen**



Mittwoch nachmittags geöffnet

Nährstoffe mindestens behalten soll. Danach ist es aber nicht zwangsläufig verdorben. Vertrauen Sie Ihren Sinnen. Sind Aussehen, Geruch und Geschmack einwandfrei, können Sie die Nüsse noch verwenden. Besonders hartnäckige Nuß-Exemplare, die sich nicht knacken lassen, einfach für etwa eine Stunde ins Gefrierfach legen: die Kälte verändert die Struktur der Schale, sodaß sie sich anschließend leicht knacken läßt.

Bitterstoffe in Obst und Gemüse sind wichtig:

etwas Bitteres vor dem Essen regt den Magen an, so daß alles besser verdaut werden kann. Viele vermeintliche Lebensmittelallergien rühren möglicherweise daher, daß die Speisen nicht mehr optimal verdaut werden können aufgrund fehlender Bitterstoffe. Diese wurden aus dem Obst und Gemüse weggezüchtet. Ein alter Küchenspruch aber besagt: was bitter im Mund ist im Magen gesund. Es ist recht einfach, es selbst einmal auszuprobieren: Bitterstoffe sind in allen Wildkräutern enthalten, und selbst im Dezember sind sie zu finden. Eine andere alte Volksweisheit sagt, daß immer genau das Kraut vor dem Haus wächst, das die Bewohner am nötigsten brauchen. Also als Vorspeise einfach mal einen Löwenzahnsalat, Kräuterquark, winterharten Thymian oder Salbei übers Essen streuen, mit Senf würzen oder auch einen Magenbitter trinken - wer weiß, vielleicht löst sich die „Allergie“ in Wohlgefallen auf...

Echtes Johanniskraut: Arzneipflanze 2015

Der "Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde" an der Universität Würzburg hat das Echte Johanniskraut als Arzneipflanze des Jahres 2015 gekürt. Extrakte der Pflanze werden zur Therapie von Alzheimer und Krebs getestet. Johanniskraut ist für seine stimmungsaufhellende Wirkung bekannt und wird bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen, Angst und nervöser Unruhe eingesetzt. Schon in der Antike wurden verschiedene Johanniskrautarten in der Heilkunde verwendet und vor allem bei Brandwunden, Ischias, Harnwegs- und Menstruationsbeschwerden eingesetzt. In der mittelalterlichen Klostermedizin wurde das Echte Johanniskraut im "Lorscher Arzneibuch" aus dem 8. Jahrhundert erstmals zur Behandlung von "Melancholie" genannt. Vollständig geklärt sind die Wirkungsmechanismen des Johanniskrauts jedoch noch nicht. Botenstoffe wie das Glückshormon Serotonin bleiben damit im Gehirn länger und in höherer Zahl verfügbar, zudem fördert es einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus fördern und verbessert die Lichtausnutzung. Johanniskraut kann jedoch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hervorrufen und ist daher in hoher Dosierung seit 2003 apothekenpflichtig. Infos: www.klostermedizin.de

Lesetipp: aid-Heft "Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten", Bestell-Nr. 1192, Preis: 3,00 Euro, www.aid.de/shop/shop_detail.php?bestellnr=1192

Zuverlässige nette Seniorenhilfe

mit Erfahrung und KFZ möchte Ihnen helfen
Tel. 06254-7548

Private Kleinanzeige

Vier Zeilen mit Ihrer Telefonnummer oder Mailadresse
farbig unterlegt 25,-, mit Chiffre 30,-
Einsenden an Durchblick, Waldstr. 2, 64686 Lautertal



Gutes Hören ist wichtig für unser Gehirn.

Besser Hören gegen Demenz¹⁾

Neueste Studien¹⁾ belegen: Wer aufgrund eines Hörverlustes nicht mehr aktiv am Leben teilnimmt, verliert eher seine geistigen Fähigkeiten als Menschen, die gut hören. Hörverlust ist demnach ein **Risikofaktor für Demenz**. Wer rechtzeitig etwas gegen Hörverlust unternimmt, senkt damit erheblich sein Risiko, an Demenz zu erkranken.

1.500 Testhörer gesucht!²⁾

¹⁾ Quelle: Lin et al.; Hearing Loss and Cognitive Decline in Older Adults (JAMA Intern Med. Feb. 2013).

oticon
PEOPLE FIRST

²⁾ Werden Sie einer von 1.500 Testhörern bei den HÖREX Meisterfachbetrieben! Jetzt informieren und bis zum 31.01.2016 anmelden!
Nähere Informationen rund um das Testhören erhalten Sie bei uns oder auch unter www.herbstkampagne.hoerex.de

Meisterbetrieb für Hörakustik

HÖRGERÄTE WIEDHÖFT



Staatsstr. 44a · 64668 Rimbach
Telefon 0 62 53 / 97 23 95

Friedrichstr. 25 · 64646 Heppenheim
Telefon 0 62 52 / 9 10 10 8

In der Gass 12 · 69483 Wald-Michelbach
Telefon 0 62 07 / 92 38 88

Bismarckstr. 13 · 64385 Reichelsheim
Telefon 0 61 64 / 5 16 33 44

Wir sind Mitglied der Leistungsgemeinschaft HÖREX über 500+ in Deutschland · www.hoerex.de

Neue Mitarbeiter und FSJler bei der bbb in Fürth

Zahlreiche Neuzugänge hat die Mitarbeiterschaft der Behindertenhilfe Bergstrasse gGmbH (bbb) in Fürth zu verzeichnen: insgesamt 13 neue Kollegen unterstützen die Fürther Werkstatt. Im Berufsbildungsbereich wurde zu Beginn das bestehende Leistungspotential erfaßt und den Menschen mit Behinderung die Möglichkeit gegeben, sich basierend auf ihren individuellen Neigungen und Fähigkeiten beruflich zu qualifizieren. Während der zweijährigen beruflichen Bildung werden die Teilnehmer soweit gefördert, daß anschließend eine geeignete Arbeitsmöglichkeit umgesetzt werden kann. Ob in der Schlosserei, dem Elektrobereich, der Montage, der Küche, der Garten- und Landschaftspflege oder auf einem Betriebsintegrierten Beschäftigungsplatz

außerhalb der Werkstatt – jeder findet den für ihn passenden Arbeitsplatz. Parallel dazu stehen 14 neue Freiwillige für ein Soziales Jahr (FSJler) in den Startlöchern, die sich innerhalb der nächsten Wochen und Monate einen Einblick in die Arbeitswelt von Menschen mit Behinderung verschaffen möchten. Gerade junge Leute, die noch nicht sicher sind, wohin sie sich beruflich orientieren wollen, nutzen gerne die Chance im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres verschiedene Arbeitsbereiche eines erfahrenen Sozialunternehmens kennenzulernen. Welche Bereiche zu den individuellen Interessen und Qualifikationen passen, gilt es während des Jahres herauszufinden. Die Werkstatt freut sich über den Nachwuchs, denn der soziale Freiwilligendienst ist

stets ein wichtiges Instrument, um Aufklärungsarbeit zu leisten, Barrieren abzubauen und Hemmungen gegenüber Menschen mit Behinderung entgegenzuwirken. Gemäß dem Inklusionsgedanken ist es wichtig, die Gesellschaft für unsere Menschen mit Behinderung zu öffnen und Berührungängste abzubauen.

Wenn die FSJler nach Ablauf ihrer vereinbarten Zeit die bbb wieder verlassen, sind sie oft erstaunt, wie schnell die Monate vorbei gezogen sind. So kommt es nicht selten vor, daß der Einsatz nochmal verlängert wird. Einige kehren auch wieder zurück, indem sie z. B. eine Ausbildung innerhalb der Einrichtung beginnen

bzw. sich für ein Studium entscheiden, welches sie für die Arbeit innerhalb der Behindertenhilfe qualifiziert. Übrigens: die bbb hat noch Plätze frei – sowohl in Bensheim als auch in Fürth. All diejenigen, die noch keinen Einsatzort für ein Freiwilliges Soziales Jahr gefunden haben, können sich gerne direkt bei der bbb melden (telefonisch unter 06251-700645 oder bewerbung@bh-b.de).

küchenmink



Küchen Mink GmbH & Co. KG Telefon (0 62 51) 77 0018 Fax (0 62 51) 77 00 19
Ampèrestraße 11 Mail: info@kuechenmink.de
64625 Bensheim www.kuechenmink.de

Montag – Freitag 10.00 – 19.00 Uhr Samstag 9.00 – 16.00 Uhr

Das könnte Ihr Inserat sein...

Mit 45 Euro sind Sie dabei!

Mit Ihrem Inserat unterstützen Sie die monatliche Information für die Bürger in Modautal und Lautertal: Berichte von Vereinen, aus Gesellschaft und Wirtschaft, Ausflugstipps und regionale Geschichten.

Tel. 06254-9403010 Mail mh@dblt.de



Seniorenweg auf Rollator-Tauglichkeit getestet

Rollator-geeignet ist der Senioren-Wanderweg von der Kuralpe bis zum Radlett-Platz (Elmshausen) zumindest auf dem ersten Teilstück Richtung Beedenkirchen. Ausprobiert hat das Karl-Heinz Schilling aus Altenstadt während des jährlichen Treffens des Schornsteinfeger-Rentnerbundes im Landesverband Hessen. Diese Vereinigung kommt alljährlich an verschiedenen Orten in Hessen zusammen um zu beraten, was Schornsteinfeger in Rente betrifft. Daß der ehemalige Bezirksschornsteinfegermeister Albrecht Kaffenberger bei einer Rundfahrt im letzten Jahr, bei der die Kuralpe entdeckt wurde, die Gelegenheit nutzte um „sein Kind“, den Seniorenwanderweg vorzustellen, war klar. Zwischen Mittagessen und Kaffeetrinken tat die Bewegung gut, auf dem schattigen Weg konnte bei herrlichem Wetter beobachtet werden, wie die an den Ruhebänken vom Nabu-Beedenkirchen angebrachten Nistkästen von Vögeln frequentiert wurden. Neben Karl-Heinz Schilling (r.) testeten Margarete Kaffenberger, Beate Thomas (Dieburg) und Gitti Stitz (Waldgirmes/ Lahn-Dill-Kreis) die verschiedenen Sitzgelegenheiten entlang des Weges.

koe/Foto: Albrecht Kaffenberger



Die Adresse für Gesundheit und Wellness im Lautertal
<http://lautertaler-gesundheitstage.de>

Anbieter: jetzt anmelden! 2. Lautertaler Gesundheits & Wellnessstage am 18. + 19.6.16
Monatliche Vorträge und Stammtische, bieten Sie Ihren Workshop über unser Portal an!

Infoabende: Verhütung mit natürlichen Methoden ohne Medikamente

Heute ist Empfängnisregelung mit natürlichen Methoden ohne Einsatz von Hormonen oder Fremdkörpern möglich: die Symptomthermale Methode von Prof. Dr. Josef Rötzer erzielt eine der Pille vergleichbare Verlässlichkeit. Beratung über die Methode gibt es bei Katja Lukas in der Physiotherapie-Praxis Daniel Lukas in Reichenbach, die Anwendung kann in einem Kurs erlernt werden. Im November gibt es zwei Infoabende zum Thema „Verhütung - Selbstbestimmt Nebenwirkungsfrei Sicher, von Pubertät bis Wechseljahre“ für Paare und Einzelpersonen. Die Infoabende finden am 19. und 24. November um 19 Uhr in der Praxis für Phyiotherapie im Seifenwiesenweg 42a in Reichenbach statt. Anm. unter lukas.katja@freenet.de, Tel 0152 - 01714693. (red)



Das könnte Ihr Inserat sein...
... schon für **300*** Euro für das ganze Jahr!
Tel. 06254-9403010 Mail mh@dblt.de



Auf unseren Sonderseiten im Internet
können Sie

gezielt
Ihr Publikum
ansprechen!

Fordern Sie unsere Preisliste für 2016 an.
Tel. 06254-9403010 Mail mh@dblt.de.