

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN  
**LOKALANZEIGER**

AUSGABE 02 | KOSTENFREI



## FITNESS-KICK FÜR DIE GELENKE

Wie Arthrosepatienten in Schwung kommen

## SAUERSTOFF IST DAS LEBEN

Sauerstofftherapie gewinnt an Relevanz

## TAGESPFLEGE

Wertvolle Ergänzung zur häuslichen und stationären Pflege

Über 40 Jahre Erfahrung in ganzheitlicher Gesundheit  
und individueller Betreuung durch ein erfahrenes Team!

Gezielte Betreuung und nachhaltige Lösungen mit Kompetenz und Herz.  
Begleitung auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.



Besuchen Sie  
uns auf unserer  
Internetseite



**ARMAND VOLARIK**  
Praxis für Physiotherapie,  
Osteopathie & Naturheilkunde



Ravenéstr. 51 · 56812 Cochem  
02671-8252 · info@praxis-volarik.de · www.praxis-volarik.de



## BESTES HÖREN AUS TRADITION

**Neues Hörsystem?** Bei uns automatisch zwei Jahre versichert!

**Kostenlos:** Erstellung Ihres individuellen Hörprofils.

**Jährlicher Service:** Überprüfung, Wartung und Reinigung Ihres Hörsystems.

**Pädakustik:** Spezialist für Hörgeräteanpassung bei Kindern.

**Hörtraining:** Sinnlichkeit und Hören neu erleben.

**Moderne Hörsysteme:** Innovative Lösungen für besseres Hören.



**Brillen Müller & Hörakustik**  
Markt 12  
56812 Cochem  
Telefon 02671 98750



**Brillen Müller & Hörakustik**  
Koblenzer Straße 58  
56759 Kaisersesch  
Telefon 02653 99080



brillen müller

## FITNESS

FITNESS-KICK FÜR DIE GELENKE |  
TIPPS FÜR ARTHROSEPATIENTEN 6

## GESUNDHEIT

HEILKRAFT DER WÄRME |  
GESUNDHEITSBOOSTER THERME UND SAUNA 4

SAUERSTOFF IST DAS LEBEN |  
SAUERSTOFFTHERAPIE GEWINNT AN RELEVANZ 12

## PFLEGE

MEHR GELD FÜR DIE PFLEGE |  
HÖHERE LEISTUNGEN 2025 8

HÄUSLICHE PFLEGE |  
MEHR LEBENSQUALITÄT ZUHAUSE 10

TAGESPFLEGE |  
EINE WERTVOLLE ERGÄNZUNG ZUR HÄUSLICHEN  
UND STATIONÄREN PFLEGE 18

## TIPPS

HILFE DURCH HÖRGERÄTE | TITAN-OTOPLASTIKEN 9

RECHTZEITIG VORSORGEN |  
VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG 14

WER ZAHLT WAS 15

SICHER UNTERWEGS IM ALTER |  
FAHRTAUGLICHKEIT VON SENIOREN 16

BARRIEREFREIE BÄDER |  
MEHR UNABHÄNGIGKEIT IM ALLTAG 17

## IMPRESSUM | CARE.

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG 22. FEBRUAR 2025

HERAUSGEBER | Verlag für Anzeigenblätter GmbH  
Mittelrheinstraße 2–4 | 56072 Koblenz | 0261 9281-0 | Fax 0261 9281-29  
info@der-lokalanzeiger.de | www.der-lokalanzeiger.de

GESCHÄFTSFÜHRERIN | Litsa Papalitsa  
VERLAGSLEITUNG | René Kuhmann | verantwortlich für Anzeigenteile  
SONDERAUFGABEN | Christian Thielen | Prokurist  
REDAKTION | Daniel Korzilius | verantwortlich im Sinne des Presserechts  
Alle unter der Anschrift des Verlages

SAZT | sapro GmbH | Koblenz  
VERTRIEB | Mittelrhein LastMile GmbH | Koblenz  
DRUCK | Druckerei Hachenburg · PMS GmbH | Hachenburg

## FOTONACHWEISE | CARE.

STOCK.ADOBE.COM | deagreez Titelseite | BillionPhotos.com Seite 3/5  
DJD/Arthrex/AdobeStock/Highway Starz Seite 3/6 | goodluz Seite 4  
Lumeez23/peopleimages.com Seite 3/10 | Evrymmnt Seite 11 |  
New Africa Seite 14

DJD | Toto Seite 17 | FIT-UP | Seite 12



fitness  
gesundheit  
pflege



# DIE HEILKRAFT DER WÄRME

## WARUM THERMEN UND SAUNEN WAHRE GESUNDHEITSBOOSTER SIND

**i**n einer Welt voller Stress und Hektik suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, Körper und Geist zu entspannen. Thermen und Saunen bieten eine ideale Auszeit, um das Wohlbefinden zu steigern und die Gesundheit zu fördern. Doch warum sind diese Orte so wohltuend?

### WARMES WASSER: REGENERATION FÜR DEN KÖRPER

Die heilende Wirkung von Thermalwasser ist seit Jahrhunderten bekannt. Es entspannt Muskeln, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Der Auftrieb im Wasser entlastet die Gelenke, was besonders bei Menschen mit Rheuma oder Rückenschmerzen vorteilhaft ist. Thermalwasser enthält zudem wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Schwefel, die entzündungshemmend wirken und die Hautgesundheit unterstützen.

Ein Bad in warmem Wasser hilft auch, den Blutdruck zu regulieren und Verspannungen zu lösen. Viele Menschen berichten von einer tiefen inneren Ruhe, die sich nach einem längeren Aufenthalt im warmen Wasser einstellt.

**SAUNA: IMMUNSYSTEM STÄRKEN UND ENTGIFTEN**  
Saunagänge sind ein echter Booster für die Gesundheit. Die steigende Körpertemperatur aktiviert das Immunsystem – ähnlich wie bei einem natürlichen Fieberprozess. Regelmäßige Saunabesuche können Erkältungen vorbeugen, die Durchblutung verbessern und Giftstoffe über die Haut ausscheiden. Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung stärkt das Herz-Kreislauf-System. Viele erleben nach einem Saunagang eine tiefe Entspannung, die noch Stunden anhält. Die Ausschüttung von Endorphinen sorgt für ein natürliches Wohlfühl.

**MENTALE ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU**  
Neben den körperlichen Vorteilen spielen auch die mentale Entspannung und der Stressabbau eine große Rolle. Die Kombination aus Wärme, Ruhe und entspannenden Ritualen kann helfen, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Regelmäßige Thermen- oder Saunabesuche können zudem die Schlafqualität positiv beeinflussen. Wer unter Schlafproblemen leidet, profitiert oft von der entspannenden Wirkung der Wärme.

## PRÄVENTION UND REGENERATION

Thermen und Saunen sind mehr als nur Orte der Entspannung – sie leisten einen wertvollen Beitrag zur Prävention. Die Stärkung des Immunsystems, die Förderung der Durchblutung und die Unterstützung der Entgiftung des Körpers machen sie zu einem wichtigen Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Auch in der Rehabilitation spielen sie eine bedeutende Rolle. Menschen, die sich von Verletzungen oder Operationen erholen, profitieren von der gelenkschonenden Bewegung im Wasser und der entspannenden Wirkung der Wärme.

## FAZIT: EIN GESCHENK FÜR KÖRPER UND GEIST

Thermen und Saunen bieten eine ganzheitliche Möglichkeit, Körper, Geist und Seele zu regenerieren. Wer regelmäßig die Heilkraft der Wärme nutzt, wird nicht nur entspannter, sondern auch widerstandsfähiger und gesünder durchs Leben gehen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit –  
für mehr Balance und Lebensqualität!



Ganz neu  
und schon auf 90°!



1/25 - www.lutzgestalter.de

Die Panoramasauna. Eine von sechs Erlebnissaunen in Deutschlands einziger Glaubersalztherme. Täglich offen von 9 bis 22 Uhr. In der ClaraViebig-Straße 3-7 in Bad Bertrich.  
[www.vulkaneifeltherme.de](http://www.vulkaneifeltherme.de)

vulkaneifel  
therme



Die Vitalquelle in Bad Bertrich

# FITNESS-RICK FÜR DIE GELENKE

WIE ARTHROSEPATIENTEN ZUR WARMEN  
JAHRESZEIT IN SCHWUNG KOMMEN

**W**er kennt es nicht: Kaum scheint die Sonne wieder öfter, steigt die Lust auf Unternehmungen im Freien. Typische Outdoor-Aktivitäten wie Laufen, Wandern, Walken, Radfahren oder Golf haben jetzt Hochsaison und locken hinaus an die frische Luft. Da ist es umso lästiger, wenn Arthrose den Spaß an der Bewegung ausbremst. Etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet darunter. Um die warme Jahreszeit dennoch aktiv genießen zu können, gilt es, die im Winterhalbjahr oft „eingersteteten“ Gelenke sanft in Schwung zu bringen. Dabei sollte man mit Bedacht vorgehen, denn bei zu viel Überschwang wächst auch die Gefahr für Verletzungen und Überlastungen.

## FRÜHES (BE)HANDELN ERHÖHT DIE ERFOLGSAUSSICHTEN

Im ersten Schritt holt man sich daher am besten fachlichen Rat durch den behandelnden Orthopäden oder die Orthopädin. Diese können einschätzen, wie der Fitnesszustand des Patienten ist, und geeignete Sportarten empfehlen sowie die richtige Behandlung veranlassen.

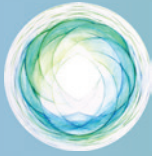
Denn je früher man gegensteuert, desto besser die Erfolgsaussichten. Neben konservativen Methoden wie Physiotherapie und herkömmlichen Schmerzmitteln hat sich inzwischen eine weitere gut verträgliche Option bewährt, die ACP-Therapie. Sie zeichnet sich besonders durch ihr einfaches, schnelles und keimfreies Handling aus. Mittels eines Trennungsvorgangs wird eine kleine Menge Eigenblut so aufbereitet, dass Plasma mit Blutplättchen in hochkonzentrierter Form übrig bleibt. Dies wird dann direkt ins betroffene Gelenk injiziert, wo es den körpereigenen Heilungsprozess anregt, die Knor-



pelbildung fördern und Entzündungen reduzieren kann. In mehreren Studien erzielte die Behandlung vielversprechende Erfolge, insbesondere im Knie, das bei vielen Sportarten beansprucht wird.

## BEI SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN MODERAT STARTEN

Wer nach längerer Pause wieder in sportliche Unternehmungen startet, sollte das körperliche Leistungsniveau behutsam wiederaufbauen. Am besten beginnt man erst einmal mit kürzeren Einheiten und niedriger Intensität – beispielsweise zweimal wöchentlich für 20 – 30 Minuten walken oder laufen – und steigert sich langsam. Beim Radeln und Wandern werden zunächst kurze Routen mit wenig Steigung gewählt, Golfer starten vielleicht mit einigen 9-Loch-Runden. Sinnvoll ist es auch, zwischendurch mit gezielter Gymnastik und moderatem Kraftsport die Muskeln und Bänder rund um die Gelenke zu unterstützen und zu stärken.



# ORTHO AKTIV

## FACHARZTPRAXIS FÜR ORTHOPÄDIE

# AKTIV LEBEN MIT ARTHROSE

Holen Sie sich Ihre Sportbegeisterung zurück!

Gelenkschmerzen? Sport zu machen, fällt Ihnen deshalb schwer?

Als Sportmediziner kennen wir die Probleme, die Arthrose hervorrufen kann.

Wir unterstützen Sie dabei, sich wieder richtig bewegen zu können.

**#1**

### Ernährung

Entdecken Sie die Bedeutung der richtigen Ernährung.

**#2**

### Therapie

Mit Stoßwellen-, Spritzen-therapie, Akupunktur & Co. gezielt zurück zum Sport.

**#3**

### Bewegung

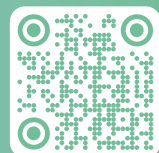
Gemeinsam finden wir die für Sie passende Sportart.



Privatpraxis Ortho Aktiv  
Alexander Gärtner

🏠 Löhstraße 8  
56745 Weibern

☎ 02655 700 98 48  
🌐 [www.ortho-aktiv-weibern.de](http://www.ortho-aktiv-weibern.de)



# MEHR GELD FÜR DIE PFLEGE

GUTE NACHRICHT FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE:  
HÖHERE LEISTUNGEN 2025

**K**ranks oder pflegebedürftig zu sein, wird seit Jahren immer teurer. Aber jetzt gibt es auch einmal gute Nachrichten: Pflegebedürftige erhalten ab 2025 mehr Geld: Während im vergangenen Jahr nur das Pflegegeld und die Pflegesachleistung angehoben wurden, sind diesmal alle Leistungen der Pflegekassen einheitlich um 4,5 Prozent heraufgesetzt worden. Das wurde schon 2023 im Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) so festgelegt. Die Erhöhung soll der erste Schritt einer turnusmäßigen Anpassung der Leistungen alle drei Jahre gemäß der Inflation sein.

## SO VIEL PFLEGEGELD GIBT ES JETZT

Und was bedeutet das in Zahlen? Zum Beispiel beträgt seit Jahresanfang die wichtigste Leistung, das Pflegegeld, 347 statt bisher 332 Euro für Pflegegrad 2, 599 statt 573 Euro für Pflegegrad 3, 800 statt 765 Euro für Pflegegrad 4 und 990 statt 947 Euro für Pflegegrad 5. Auch bei der Pflegesachleistung gibt es ein deutliches Plus: Für die Unterstützung eines Pflegedienstes können Pflegebedürftige jetzt zwischen 796 (bisher 761) Euro bei Pflegegrad 2 und 2.299 (bisher 2.200) Euro bei Pflegegrad 5 ausgeben. Die Leistungen beim Aufenthalt im Pflegeheim betragen nun zwischen 805 und 2.096 Euro, ab Pflegegrad 1 gibt es den Entlastungsbetrag, der von 125 auf 131 Euro angehoben wurde. Neben diesen bekanntesten Leistungen sind auch die Tages- und Nachtpflege, die Kurzzeit- und Verhinderungspflege, der Wohngruppenzuschlag, die Zuschüsse zu Pflegehilfs- und -verbrauchsmitteln und digitale Pflegeanwendungen sowie für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen entsprechend erhöht worden.

caritas

... weil es um Menschen Zuhause geht!



-  **Sozialstation Bernkastel-Wittlich**  
06571 956338-0
-  **Sozialstation Lutzerath**  
02677 9372-0
-  **Sozialstation Zell**  
06542 969778-0
-  **Sozialstation Treis-Karden**  
02672 9390-0

**Caritas Wohngemeinschaft**

Gemeinschaft erleben -  
Lebensfreude bewahren



Caritas-WG Am Römerkessel  
Am Römerkessel 1  
56864 Bad Bertrich

[www.caritas-mosel-eifel-hunsrueck.de](http://www.caritas-mosel-eifel-hunsrueck.de)



# DAMIT DAS HÖRGERÄT ZUR ECHTEN HILFE WIRD

MIT TITAN-OTOPLASTIKEN ZEIGT MODERNE HÖRGERÄTETECHNIK ERST IHRE STÄRKEN

**d**em Online-Portal Statista zufolge nutzen rund 3,7 Millionen Menschen in Deutschland ein Hörgerät. Mit den kleinen Helferlein im und am Ohr sollen Sprache für die Betroffenen wieder verständlich und lange vermisste Klänge hörbar werden.

Hörgeräte können also die Lebensqualität verbessern, Voraussetzung dafür aber ist, dass der durch moderne Hörgerätetechnik erzeugte Schall auch tatsächlich am Trommelfell ankommt. Maßangepasste Titan-Otoplastiken, das sind Verbindungs-

stücke zwischen dem menschlichen Ohr und der Hörtechnik, sind dabei die zeitgemäße und deutlich bessere Alternative zu den häufig verwendeten Standard-Schirmchen.

Vor allem wird der angenehme Tragekomfort ohne Druckgefühl hervorgehoben. Das leichte Material reizt den Gehörgang nicht, sodass es keine Probleme mit Entzündungen und Ekzemen gibt. Menschen mit Hörproblemen können den Hörakustiker oder die Hörakustikerin gezielt auf Titan-Otoplastiken ansprechen.

**Besser Hören – Mehr Erleben!**

**REINNARTH**  
Hörgeräte GmbH

Persönliche Beratung,  
so einzigartig wie Sie

- € Kostenloser Hörtest
- € 3 Jahre Garantie auf Hörgeräte
- € Hörgeräte neuester Technik
- € Gehörschutz zum Schlafen und Reisen
- € Lieferant aller Kassen und Versicherungen

**Direkt hier Ihren Termin buchen** ➔

Am Brückentor 15, 56727 Mayen, Tel. 02651 2822





# HÄUSLICHE PFLEGE

## UNTERSTÜTZUNG UND LEBENSQUALITÄT IM EIGENEN ZUHAUSE

**W**enn alltägliche Aufgaben zur Herausforderung werden, bietet die häusliche Pflege eine wertvolle Alternative zum Pflegeheim. Sie ermöglicht Menschen, in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben und individuell betreut zu werden.

### INDIVIDUELLE HILFE IM ALLTAG

Pflegedienste und Angehörige unterstützen bei Körperpflege, Ernährung und Haushaltsführung. Auch medizinische Leistungen wie Medikamentengabe oder Wundversorgung können übernommen werden. Zudem helfen soziale Kontakte und gemeinsame Aktivitäten, Einsamkeit vorzubeugen.

### ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Viele Angehörige übernehmen die Pflege selbst – oft neben Beruf und Familie. Hier können ambulante Pflegedienste oder Kurzzeitpflege-Angebote eine sinnvolle Entlastung sein.

### FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG

Die Pflegekasse bietet je nach Pflegegrad finanzielle Hilfe, etwa in Form von Pflegegeld oder Sachleistungen. Auch Zuschüsse für Hilfsmittel wie Treppenlifte oder Hausnotrufsysteme sind möglich.

### SELBSTBESTIMMTES LEBEN MIT WÜRDE

Mit der richtigen Unterstützung bleibt mehr Lebensqualität erhalten. Beratung durch Pflegeexperten hilft, die bestmögliche Versorgung zu finden – für ein würdevolles Leben in den eigenen vier Wänden.

hilfe  
zuhaus.



Zuhause,  
in den  
besten  
Händen.

**Stundenweise**  
Entlastung zuhause

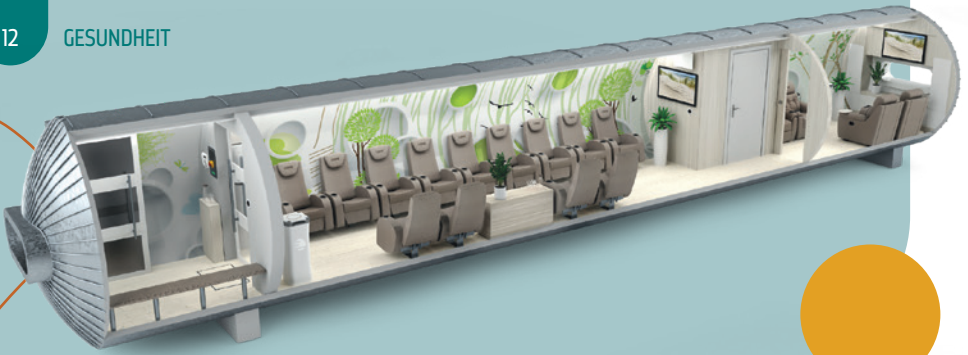
**24h-Betreuung**  
und Pflege zuhause

**Kosten-  
übernahme**  
durch alle  
Pflegekassen  
möglich!

**CUSTOR24/7**

Pflegehilfe und Betreuungsdienstleistungen  
Rhein • Mosel • Ahr • Eifel

Inh. Ralph Custor  
Marktstraße 39 • 56727 Mayen  
Tel.: +49 (0) 2651 / 49 16 11 • [info@custor24.de](mailto:info@custor24.de)



# SAUERSTOFF IST DAS LEBEN

## DIE BEDEUTUNG DER SAUERSTOFFTHERAPIE FÜR DEN MENSCHLICHEN KÖRPER GEWINNT AN RELEVANZ

**G**esundheit und Wohlbefinden sollten für uns alle an oberster Stelle stehen. Angesichts von stressigen Alltagssituationen, Umweltbelastungen und Krankheiten, die unser körperliches und geistiges Gleichgewicht herausfordern, wird es immer wichtiger, aktiv in unsere Gesundheit zu investieren.

### GESUNDHEIT, SCHÖNHEIT UND VITALITÄT IN EINER SITZUNG

Die Sauerstofftherapie fördert nicht nur die Genesung nach Verletzungen und Krankheiten, sondern kann auch bei chronischen Erkrankungen hilfreich sein, die Immunabwehr stärken und Entzündungen reduzieren. Im Bereich der Schönheit trägt diese Behandlung dazu bei, den Alterungsprozess zu verlangsamen, das Hautbild zu verbessern und die natürliche Kollagenproduktion anzukurbeln. Darüber hinaus unterstützt sie Sportler bei ihrer Leistungsfähigkeit und beschleunigt die Regeneration nach Trainingseinheiten oder Verletzungen.

### NATÜRLICHE THERAPIE FÜR LANGFRISTIGE GESUNDHEIT

Sauerstofftherapie bietet nicht nur kurzfristige Vorteile, sondern stellt auch eine effektive Methode dar,

um langfristig für die eigene Gesundheit zu sorgen. Durch die verbesserte Sauerstoffzufuhr und die gesteigerte Produktion von Stammzellen unterstützt diese Therapie den Körper bei der kontinuierlichen Regeneration und Selbstheilung.

Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige Anwendungen in einer normobaren Umgebung bei verschiedenen Gesundheitsproblemen helfen können, einschließlich Atemwegserkrankungen, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen. Sauerstofftherapie bietet somit eine natürliche Möglichkeit, gesund zu bleiben und den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

### REGENERATION AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Die Sauerstofftherapie in einer normobaren Kapsel schafft ein Umfeld, das die natürliche Regeneration und Leistungssteigerung des Körpers fördert.

Der Luftdruck wird auf bis zu 1,5 bar erhöht, während der Sauerstoffgehalt auf 34–40 % ansteigt. Kohlenstoffdioxid und Wasserstoff werden angepasst, sodass der Körper Sauerstoff effizienter aufnehmen kann. Diese kontrollierte Umgebung unterstützt die Zellregeneration und den Heilungsprozess.



# OxyPlanet



## Ein Atemzug zur Gesundheit. Sauerstoff, der Ihr Leben verändert!

Das OxyPlanet, auch normobare Kapsel genannt, ist ein **modernes, zertifiziertes** und absolut **sicheres** Gerät zur Durchführung von Sauerstoffsitzungen unter einem **erhöhten atmosphärischen Druck von bis zu 1500 hPa**, der einen optimalen Ablauf der Lebensprozesse gewährleistet.

Es ist ein Raum, in dem sich eine mit erhöhtem **Sauerstoff, Wasserstoff** und **Kohlendioxid** angereicherte Luft befindet. Während eines Aufenthaltes in der Kapsel wird dem Körper dieses besondere Luftgemisch unter partiell erhöhtem Druck zugeführt. Dadurch werden die Körperzellen maximal mit Sauerstoff versorgt und die Anzahl der körpereigenen **Stammzellen** erhöht sich auf das bis zu Achtfachen. In der Folge kann der Organismus effizienter arbeiten.

## Erleben Sie die Vorteile innovativer Sauerstofftherapie

- **Reduziert Entzündungen:**  
Lindern Sie Entzündungen und fördern Sie die schnellere Erholung bei Verletzungen und Erkrankungen.
- **Unterstützt die Wundheilung**
- **Fördert natürliche Regeneration:**  
Beschleunigen Sie den Heilungsprozess Ihres Körpers durch gezielte Sauerstoffzufuhr,
- **Lindert chronische Beschwerden:**  
Reduzieren Sie Schmerzen und Symptome bei langfristigen Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen.
- **Stärkt das Immunsystem:**  
Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte und bleiben Sie gesund
- **Unterstützt bei Atemwegs- und neurologischen Problemen:**  
Erleichtern Sie das Atmen und fördern Sie die Heilung des Nervensystems.
- **Aktiviert Anti-Aging und verbessert die Haut:**  
Verlangsamen Sie den Alterungsprozess, steigern Sie die Hautelastizität, aktivieren Sie die Fettverbrennung
- **Reduziert Stress und verbessert mentale Gesundheit**



## Sauerstoff ist Leben



# RECHTZEITIG VORSORGEN

## SELBSTBESTIMMT ENTSCHEIDEN

**j**eder weiß, wie wichtig Vorsorge für Krankheit oder Lebensende ist, doch viele schieben das Thema auf. Nur mit schriftlichen Vollmachten und Verfügungen kann man selbstbestimmt entscheiden. Ein erster Schritt ist die Vorsorgevollmacht, die festlegt, wer im Ernstfall für einen handelt. Wer über medizinische Maßnahmen bestimmen will, sollte zusätzlich eine Patientenverfügung verfassen – Beratung bieten Hausärzte oder Rechtsbeistände. Auch eine Betreuungsverfügung oder ein Testament können sinnvoll sein, besonders bei komplexem Nachlass. Alle Dokumente sollten sicher, aber leicht zugänglich aufbewahrt werden.



## Die Geschichten schreibt das Leben.

Wir begleiten Sie beim letzten Kapitel.



- ✓ Hauseigene Trauerredner
- ✓ Eigener Abschiedsraum
- ✓ Individuelle Gestaltung



Ihr Ansprechpartner in Mayen, Mendig, Polch und der VG Vordereifel

Habsburging 52 | 56727 Mayen  
[info@kreusch-bestattungen.de](mailto:info@kreusch-bestattungen.de)

24/7 erreichbar

[www.kreusch-bestattungen.de](http://www.kreusch-bestattungen.de)

Tel.: 02651-2907

# WER ZAHLT WAS?

## HILFSMITTEL ZUR ERLEICHTERUNG DES ALLTAGS

**h**ilfsmittel unterstützen Menschen mit Erkrankungen oder Behinderungen im Alltag.

Dazu zählen bewegliche Produkte wie Hörgeräte, Prothesen oder Rollstühle, nicht aber fest installierte Einrichtungen wie Rampen.

### KOSTENTRÄGER FINDEN

In der Regel übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten für ärztlich verschriebene Hilfsmittel. Weitere mögliche Kostenträger sind Rentenversicherung, Arbeits-

agentur oder Inklusionsamt. Falls der Antrag beim falschen Kostenträger gestellt wurde, muss dieser ihn weiterleiten.

### WAS ALS HILFSMITTEL ZÄHLT

Nur speziell für Menschen mit Behinderung hergestellte Produkte gelten als Hilfsmittel der Krankenkassen. Alltagsgegenstände, die behinderten Menschen helfen, werden nicht immer übernommen. Vor der Anschaffung sollte ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden.

### WAS SELBST GEZAHLT WERDEN MUSS

Zuzahlungen sind wie bei Medikamenten üblich: mindestens fünf und maximal zehn Euro. Bei Mehrkosten für höherwertige Hilfsmittel muss der Patient die Differenz selbst tragen. Dinge des täglichen Bedarfs, wie orthopädische Schuhe für den Alltag, sind privat zu zahlen.

- Pflegebetten
- Rollstühle
- Multifunktionsrollstühle
- E-Rollstühle
- E-Scooter
- Antriebshilfen
- Matratzen, Kissen für Wundlagerungen
- Patientenlifter
- Aktivlifter
- Pflegehilfsmittel
- Inkontinenzhilfsmittel
- Kompression
- Bandagen & Orthesen
- Reha-Hilfsmittel

## Mehr Unterstützung für die Pflege zuhause

Durch die DGP-Zertifizierung konnten wir unser Sortiment erweitern und bieten Ihnen ab sofort eine breite Produktpalette an Rehabilitationshilfsmittel an.



**SanService24**

Ihr Sanitätshaus

Inhaber: Ivonne Hilger  
56759 Kaisersesch, Postraße 8  
Tel.02653- 7179517  
E-Mail: info@sanservice24.de



Erfahren Sie mehr auf unserer Internetseite



Scan me

# SICHER UNTERWEGS IM ALTER

## FAHRTAUGLICHKEIT VON SENIOREN

Die Frage, ob Senioren ihre Fahrtauglichkeit regelmäßig nachweisen sollten, wird immer wieder diskutiert. Mit zunehmendem Alter nehmen Beweglichkeit, Sinneswahrnehmung und Reaktionsfähigkeit ab, was das Autofahren erschwert. Doch nicht jedes Alter führt zu einer verminderten Fahrtauglichkeit – entscheidend ist, wie fit man sich fühlt.

Viele Senioren fahren langsamer, um ihre Reaktionszeit auszugleichen, was jedoch den Verkehrsfluss stören und zu Unfällen führen kann. Zudem können Medikamente, die Müdigkeit oder eine veränderte Wahrnehmung verursachen, die Fahrtauglichkeit beeinträchtigen. Es ist wichtig, mit dem Arzt zu be-

sprechen, ob die Medikation angepasst werden sollte. Technische Assistenzsysteme in modernen Autos können Senioren überfordern. Wer Schwierigkeiten hat, sollte sich mit der Technik vertraut machen oder ein einfacheres Auto wählen.

Eine regelmäßige Kontrolle der eigenen Fahrtauglichkeit ist wichtig. Anzeichen wie Unsicherheit im Verkehr, verlangsamte Reaktionszeiten oder gesundheitliche Einschränkungen sollten ernst genommen werden. Um sicher zu fahren, bieten spezielle Fahrsicherheitstrainings für Senioren eine wertvolle Möglichkeit. Im Zweifel sollten Senioren freiwillig auf das Autofahren verzichten, um sich und andere zu schützen.

**NEU**

*Bleiben Sie sicher unterwegs –*  
**Testen Sie Ihr Fahrkönnen mit VR!**

**Sind Sie schon länger nicht mehr aktiv hinter dem Steuer gewesen? Oder möchten Sie einfach sicherstellen, dass Ihr Fahrstil noch den heutigen Anforderungen entspricht?**

Mit unseren virtuellen Fahrstunden erleben Sie realistische Verkehrssituationen in einem sicheren Umfeld – ganz ohne Risiko. Testen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit, Auffassungsgabe und Verkehrskompetenz in einer modernen, interaktiven Umgebung.

**Ihre Vorteile:** + Sicherer Check Ihres Fahrstils + Förderung von Sicherheit und Selbstvertrauen + Keine Konsequenzen bei kleinen Fehlern + Spaß und Lernen in einer innovativen Umgebung.



**MARIOS**  
 FAHRSCHULE  
 02671 - 9177111

### Filiale Cochem

Unterrichts- und Bürozeiten  
 Dienstags 18:30 – 20:30 Uhr  
 Bahnhofsvorplatz 3  
 56812 Cochem

### Filiale Traben-Trarbach

Unterrichts- und Bürozeiten  
 Dienstags und Donnerstags  
 18:00 – 18:30 Uhr Büro  
 18:30 – 20:00 Uhr Unterricht  
 Moselstraße 25  
 56841 Traben-Trarbach

### Filiale Treis-Karden

Unterrichts- und Bürozeiten  
 Donnerstags 18:30 – 20:00 Uhr  
 Brückenstraße 27  
 56253 Treis-Karden

### Filiale Zell

Unterrichts- und Bürozeiten  
 Montag 18:30 – 20:00 Uhr  
 Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr  
 Hauptstraße 69, 56856 Zell



# BARRIEREFREIE BÄDER

## MEHR UNABHÄNGIGKEIT IM ALLTAG

**W**eil Badezimmer lange und in der Regel von mehreren Generationen genutzt werden, sollte man rechtzeitig die Barrierefreiheit mit einplanen. Einen wichtigen Beitrag dazu können Dusch-WCs mit integrierter Intimreinigung leisten. Sie tragen dazu bei, dass bei älteren Menschen der Gang auf die Toilette ohne fremde Hilfe möglich bleibt. Zur Steigerung der Lebensqualität kommt das Gefühl von Frische und Sauberkeit bei der Intimreinigung mit warmem Wasser. Bei manchen Dusch-WCs erleichtert bereits das über einen Sensor gesteuerte, selbsttätige Öffnen des Deckels den Zugang. Alle Funktionen sind auch bei eingeschränkter Beweglichkeit einfach und bequem über eine Fernbedienung steuerbar.



Betzinger Landstr. 3  
56727 Mayen

## Badstudio Schmitt

Ihr Bad aus einer Hand **ZUM FESTPREIS**

**Oft kopiert doch nie erreicht**



Tel.: (0 26 51) 49 24 70  
[www.badstudio-schmitt.de](http://www.badstudio-schmitt.de)



**JETZT NEU!**  
**19.990,- €**

**bestehend aus:**

Dusche, Badmöbel, Wand-WC, UP-Kasten, Duscharmaturen mit Regendusche, inkl. aller Armaturen, inkl. aller Serviceleistungen

**Ihr Bad komplett aus einer Hand zum Festpreis!**

Unsere Serviceleistungen: Sanitärarbeiten, Trockenbau, Fliesenarbeiten, Entsorgung und vieles mehr...

**Barrierefreies +  
altersgerechtes  
Wohlfühl-Bad**



**DER BÄDER-KÖNIG**





# NOVARUS

Tagespflege  
Mayen

Ab August  
auch in Mendig  
Info unter:  
0151 51904227

Tagsüber gut betreut und am  
Abend wieder zuhause.



Rosengase 10 Mayen



02651 4924590



[www.novarus.de](http://www.novarus.de)

# #Auszeit

