

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN FÜR DIE STADT HENNEF (SIEG)

CARE

ERÖFFNUNG

19. & 20.09.
ZUM HENNEFER
STADTFEST



**AKTIVE
THERAPIE**



**MODERNSTE
AUSSTATTUNG**



**120 M² TRAININGS- &
THERAPIEFLÄCHE**

NEUE PHYSIOTHERAPIEPRAXIS

MITTEN IM HERZEN VON HENNEF

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!



augenoptik

neuber

contactlinsen

Augenoptik Neuber

Frankfurter Straße 98

53773 Hennef

Tel.: 02242-3880

www.optik-neuber.de



BESSER HÖREN – AUF DIE DEZENTE ART

Unsere Erfahrungen mit dem Silk Charge&Go IX

Hörsysteme sind heute diskret, komfortabel und technologisch auf höchstem Niveau. Doch was zählt im Alltag? Für viele Menschen ist es das gute Gefühl, wieder mit-tendrin zu sein – ohne ständig an das Hörgerät denken zu müssen. Bei Optik & Hörakustik Schmidt in Hennef begleitet man seit über einem Jahr die Anpassung des Silk Charge&Go IX von Signia – und kennt die kleinen Aha-Momente, die es auslösen kann.

Wie erleben Sie als Hörakustik-Profis das Silk Charge&Go IX in Ihrer täglichen Arbeit?

Christina Beindorf: „Wir haben es inzwischen bei vielen Kunden angepasst – und die Rückmeldungen sind durchweg positiv. Was auffällt: Es ist kaum sichtbar, sitzt angenehm und liefert einen natürlichen Klang. Gerade Menschen, die zum ersten Mal über ein Hörsystem nachdenken, fühlen sich damit wohl – weil es nicht nach ‚Hörgerät‘ aussieht.“

Was fällt den Menschen beim Probetragen dann auf?

Vanessa Schmitz: „Dass man es nicht sieht – und dass Gespräche plötzlich wieder leichter werden. Das Silk IX fügt sich unauffällig ins Ohr ein und ist sofort tragbar. Kein Abdruck nötig, keine Wartezeit. Viele Kund:innen probieren es direkt beim ersten Termin aus – und wollen es dann gar nicht mehr hergeben.“

Was macht das Gerät beim Sprachverstehen so stark?

Mark Eichenberg: „Das Silk IX erkennt automatisch, wer gerade spricht – selbst wenn es rundherum lebhaft zu-geht. Die Technik richtet den Fokus dorthin, wo es drauf ankommt. So werden Stimmen besser hervorgehoben und Hintergrundgeräusche angenehm gefiltert. Die Leute berichten, dass sie sich dadurch wieder sicherer und entspannter fühlen – gerade in Gruppen.“

Wie zeigt sich der Nutzen im Alltag?

Christina Beindorf: „Sehr deutlich. Ob beim Einkaufen, im Konzert oder beim Kaffeeklatsch: Unsere Kunden erzählen, wie sehr sie wieder teilhaben – an Sprache, an Stimmungen, an Begegnungen. Das ist oft sehr berührend.“

Und die Akkulösung?

Vanessa Schmitz: „Ein großer Vorteil. Der Akku hält bis zu 28 Stunden, das Ladeetui mit Powerbank ist kompakt und praktisch. Viele nehmen es mit wie andere ihre Lese-brille – ganz selbstverständlich.“

Was macht Ihre Beratung besonders?

Mark Eichenberg: „Unsere Erfahrung mit dem Gerät – und unsere Haltung. Wir hören zu, nehmen Menschen ernst und begleiten sie persönlich. Technik allein reicht nicht. Es geht darum, dass sich Hören wieder richtig anfühlt.“

Auch Sie möchten so ein modernes Hörsystem endlich einmal selbst testen? Dann vereinbaren Sie einen Termin zum Probetragen!

Vereinbaren
Sie jetzt
Ihren Termin!



Optik & Hörakustik Schmidt

Frankfurter Str. 67
53773 Hennef
T 0 22 42.79 25

Günther-Landsknecht-Str. 2
53773 Hennef-Uckerath
T 0 22 48.90 98 071

optik-hoerakustik.de

  [schmidthennef](https://www.instagram.com/schmidthennef)



Bastian Schmidt, Christina Beindorf,
Vanessa Schmitz und Mark Eichenberg:
Hörakustikmeister

Be
Brilliant™

Wenn aufladbar unsichtbar wird

Die kleinsten wiederaufladbaren Hörgeräte der Welt.



Silk Charge&Go IX



Maximal diskret, maximal leichte Handhabung

Gutes Hören muss man nicht sehen: Silk Charge&Go IX Hörgeräte sitzen so diskret im Ohr, dass sie so gut wie unsichtbar sind.

Mit bis zu **28 Stunden Akkulaufzeit** bringt Silk Sie ohne Unterbrechung durch den ganzen Tag. Filigrane Batteriewechsel? Gehören der Vergangenheit an.

- Mit Qi-kompatiblen mobilen Charger für 4 volle Ladungen
- Extrem schnell in der Anpassung durch bewährtes Sleeve-System
- Perfektes Sprachverstehen durch einzigartige One-Mic Richtmikrophonie
- Über die Signia App oder miniPocket steuerbar

GUTSCHEIN

**Silk Charge&Go IX
gratis probetragen.**

Einfach diesen
Gutschein mitbringen.

Optik & Hörakustik Schmidt
Hennef · T 0 22 42.79 25
Uckerath · T 0 22 48.90 98 071
optik-hoerakustik.de

02 | OPTIK UND HÖRAKUSTIK SCHMIDT

Besser hören – Auf die dezente Art
Unsere Erfahrungen mit dem Silk Charge&Go IX

06 | VORWORT

Willkommen bei CARE HENNEF 2026
Ein Grußwort für die Gesundheit

08 | OPTIK NEUBER

Sehen mit Präzision, Erfahrung und Leidenschaft

10 | KRONOS PHYSIO

Neue Physiotherapiepraxis in Hennef
Aktive Therapie im Mittelpunkt

12 | KRONOS FITNESS

Die 100-Jahre-Frage
Was können wir bereits heute tun, um morgen gesund, leistungsfähig und unabhängig zu bleiben?

16 | GESUNDHEITZENTRUM UCKERATH

15 Jahre Gesundheitszentrum
Jubiläum und Tag der offenen Tür

20 | MVZ HENNEF

Kompetent & barrierefrei im Herzen der Stadt
Häusliche Versorgung & Psychotherapie im MVZ Hennef



22 | MALTESER APOTHEKE

Mehr Sicherheit im Alltag durch individuelle Medikamentenversorgung
Wenn die Versorgung mit Medikamenten zu Hause zur Herausforderung wird

24 | KIEFERORTHOPÄDIE HAMADEH

Ein schönes Lächeln kennt kein Alter
Moderne Kieferorthopädie zwischen Alignern, Zahnkorrektur und früher Vorsorge

12 | KIEFERORTHOPÄDIE HAMADEH



28 | REFORMHAUS KNEIPS UND NATURKOSMETIKSTUDIO DIANA

Eine der ersten Adressen in Hennef für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden

30 | OTON – DIE HÖRAKUSTIKER

Innovativ und nah am Kunden

34 | KÖRPERFORMEN

EMS-Training

Warum 20 Minuten den Unterschied machen können

36 | SIBILLA HOSPIZ

Ein Ort des Lebens - Ein Hospiz mit Herz

38 | HEINZE DENTAL DESIGN

Moderne Zahntechnik aus Hennef - Präzision, Innovation und Leidenschaft

42 | TANZBREUER

Agilando – Agil im Alter

Tanzen hält Körper und Geist in Bewegung

44 | BURG APOTHEKE

Mit Herz, Nähe und modernen Ideen

Ramona Schäfer führt die Burg Apotheke mit Leidenschaft

46 | JUST BE HEALTHY

Mitten in Hennef, direkt am Bahnhof

Gesund genießen bei Just Be Healthy

48 | ZAHNZENTRUM UCKERATH

Moderne Zahnmedizin in Hennef



46 | JUST BE HEALTHY

52 | DLS – IHRE VOLLKORN-MÜHLENBÄCKEREI

Gutes Brot für ein gutes Leben

Warum man bei einer gesunden Ernährung nicht auf Brot verzichten muss

54 | SOUL & ORTHOPÄDIE DRS. MED. KUTTENKEULER

Ein Jahr erfolgreiche Verstärkung für das Ärzteteam in Hennef

Für Sie vor Ort!
Ambulante Pflege

Beratungsbesuche

Tagespflege

Hausnotruf

Altenzentrum Helenenstift

www.caritas-rheinsieg.de



**RHEIN
SIEG**
Caritasverband Rhein-Sieg e.V.

Caritas-Pflegestation Eitorf-Hennef
022 48 - 9098523

Tagespflege für Senioren Eitorf
022 43 - 8465620

Altenzentrum Helenenstift
022 42 - 8820

WILLKOMMEN bei CARE HENNEF 2026

*Da es sehr förderlich für die
Gesundheit ist, habe ich beschlos-
sen, glücklich zu sein.*

Voltaire

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

herzlich willkommen bei dieser neuen Ausgabe von Care, Ihrem Gesundheitsmagazin hier in Hennef. Auch in diesem Magazin stellen wir Ihnen wieder engagierte, örtliche Unternehmen aus der Gesundheitsbranche vor, die ihr ganzes Tun und Denken dem Gesundheitsgedanken widmen, Therapeuten, Apotheken, Pflege- und Reha-Angebote und vieles mehr bieten und fachkundig offerieren.

Doch wahre Gesundheit ist viel mehr als Anwendungen, Arzttermine und Medikation. Gesundheit entsteht auch durch Lachen, Zufriedenheit und tief empfundene Glücksgefühle.

Es ist so wichtig, mit lachenden Augen, offener Seele und weitem Atem durch das Leben zu gehen. Zugegebenermaßen ist das nicht immer so einfach, wenn sich die Ereignisse um uns herum zusammenballen, es vielerlei Ärgernisse gibt und man sich manchmal vor negativen Nachrichten kaum retten kann.

Umso wichtiger ist es, sich die schönen, kostbaren Momente, die Augenblicke der Dankbarkeit für ein freundliches

Wort, für das Lächeln unseres Gegenübers, ganz bewusst zu machen. Vielleicht ist es eine Krankheit, das Älterwerden, zu wenig Bewegung oder zu viel Stress im Alltag, was uns diese Momente rauben möchte.

Nicht lockerlassen: die Förderung der Gesundheit, so wie wir hier Voltaire zitieren, forcieren, indem wir glücklich sein *wollen*. Lachen *wollen*. Gute Laune haben *wollen*.

Ich habe eine Freundin, die manchmal in ganz normalen Augenblicken einfach loslacht, die Gruppe drumherum reagiert verwundert: Warum lacht sie denn jetzt so? Laut, herzlich und unvermittelt? Und wissen Sie, was dann passiert: Die anderen lachen einfach mit. Lachen ist ansteckend und dabei sehr gesund.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen dieser Care fröhliche und gesundheitsfördernde Augenblicke.

Herzliche Grüße

Ihre CARE

Siri Rautenberg-Otten



FÜR GESUNDE

AUGENBLICKE

SORGEN WIR MIT HERZ UND LEIDENSCHAFT SEIT ÜBER
50 JAHREN. IHR TEAM DER AUGENKLINIK ROTH. —

AugenlinikRoth

AugenlinikRoth am St. Josef-Hospital
Johann-Link-Straße 11
53225 Bonn-Beuel

Telefon 02 28 - 96 20 9 - 0
info@augenlinikroth.de
www.AugenlinikRoth.de



Wenn Sie mögen auch mit
FEMTO-Lasertechnik
für eine noch schonendere
Behandlung des grauen
Stares - ganz ohne Messer.

VIA Shuttle

Patienten- und Rollstuhlfahrdienst

SIE HABEN FRAGEN ZU KRANKENFAHRTEN?

Gerne informieren wir Sie unverbindlich. Ihre verordneten Fahrten sind bei der Krankenkasse genehmigungsfrei, wenn sie eine der Voraussetzungen erfüllen:

- Pflegegrad 3 (geheingeschränkt)
- Pflegegrad 4 oder 5
- Schwerbehindertenausweis mit den Kennzeichen AG, BI oder H
- Voll-/teilstationäre Behandlungen
- Vor-/nachstationäre Behandlungen (7 Tage vor und 14 Tage nach der Behandlung)

Bei allen anderen verordneten Fahrten kümmern wir uns gerne um das Antragsverfahren.



02248 / 95 99 943



SIE ERREICHEN UNS TELEFONISCH:

Montag bis Freitag: 07:30 - 17:00 Uhr
Samstag: 08:00 - 11:00 Uhr

Natürlich sind wir auch außerhalb der Telefonzeiten, für Ihre vorbestellten Krankenfahrten im Einsatz.

SIE HABEN DIE WAHL:

Mit welchem Partner der Krankenkasse Sie fahren möchten.

Wir sind auch Partner Ihrer Krankenkasse.



Via-Shuttle Alexander Weber • Auf dem Zepchen 15 • 53567 Buchholz
info@via-shuttle.de • www.via-shuttle.de

Sehen mit Präzision, Erfahrung und Leidenschaft



(Nole) Gutes Sehen bedeutet Lebensqualität. Ob beim Lesen, Autofahren, Arbeiten oder in der Freizeit - unsere Augen leisten jeden Tag Höchstleistung. Umso wichtiger ist eine Sehhilfe, die perfekt zu den individuellen Anforderungen passt. Bei **Optik Neuber** in Hennef stehen seit über fünf Jahrzehnten höchste Qualität, persönliche Beratung und modernes Augenoptiker-Handwerk im Mittelpunkt.

Tradition mit Weitblick

Optik Neuber blickt auf eine über 50-jährige Unternehmensgeschichte zurück. Das Familienunternehmen feierte 2019 sein 50-jähriges Bestehen und wird seit dem Jahr 2000 von Inhaber **Michael Neuber** geführt, der den Betrieb von seinem Vater übernommen hat.

„Ich bin praktisch von Kind an in den Beruf hineingewachsen“, erzählt Michael Neuber. Gemeinsam mit seinem fünfköpfigen Team verbindet er traditionelle Handwerkskunst mit modernster Technik und individueller Beratung.

Der Beruf des Augenoptikers ist heute vielseitiger denn je. Neben der Auswahl hochwertiger Brillenfassungen gehören präzise Sehanalysen, modernste Messtechnik und umfangreiche Beratungen zum Alltag. Mit speziellen Screenings können Auffälligkeiten am Auge frühzeitig erkannt werden - ein wichtiger Beitrag zur Vorsorge und Augengesundheit.

Individuelle Augenglasbestimmung

Der Weg zur perfekten Brille beginnt bei Optik Neuber mit einer ausführlichen Beratung. In einem persönlichen

Gespräch werden zunächst die individuellen Sehgewohnheiten analysiert. Beruf, Freizeit, Hobbys und persönliche Anforderungen fließen dabei ebenso in die Beratung ein wie die bisherigen Erfahrungen mit Brille oder Kontaktlinen. Anschließend erfolgt die Augenglasbestimmung. Mithilfe modernster Messgeräte wird zunächst eine objektive Refraktion durchgeführt. Darauf aufbauend folgt die subjektive Refraktion, bei der das persönliche Sehempfinden der Kundinnen und Kunden im Mittelpunkt steht. So entsteht eine exakt auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Sehstärke. Besonders angenehm: Termine für die Augenglasbestimmung können kurzfristig vereinbart werden - ohne lange Wartezeiten. Für jede Messung nimmt sich das Team die Zeit, die für eine optimale Versorgung erforderlich ist.

Eigene Werkstatt - Präzision direkt vor Ort

Ein besonderes Qualitätsmerkmal von Optik Neuber ist die hauseigene Werkstatt. Hier werden sämtliche Brillengläser direkt vor Ort bearbeitet und müssen nicht an externe Werkstätten geschickt werden.

Nach der Bestellung werden die Gläser mit modernster CNC-Technik exakt auf die ausgewählte Fassung angepasst. Hochpräzise Diamantschleifmaschinen sorgen dafür, dass jedes Glas millimetergenau eingeschliffen wird. Das ermöglicht nicht nur höchste Präzision, sondern häufig auch eine besonders schnelle Fertigstellung der Brille.

Auch Reparaturen gehören zum umfangreichen Serviceangebot. Ob eine verbogene Brille, beschädigte Sonnenbrille oder ein Missgeschick im Alltag - in der hauseigenen Werkstatt findet das Team für nahezu jedes Material die passende Lösung. Acetat, Holz, Horn, Titan, Edelstahl oder Gold können fachgerecht bearbeitet werden. Bei besonders anspruchsvollen Arbeiten arbeitet Optik Neuber seit vielen Jahren eng mit einem erfahrenen Goldschmied zusammen. Ziel ist es, dass Kundinnen und Kunden möglichst lange Freude an ihrer Brille haben.



Kontaktlinsen- und Augenglasbestimmung

Optik Neuber

Frankfurter Str. 98a
53773 Hennef (Sieg)

Telefon: 02242 3880

E-Mail: augenoptikneuber@arcor.de



Kontaktlinsen - Individuelle Lösungen für jedes Auge

Auch bei Kontaktlinsen setzt Optik Neuber auf persönliche Beratung und modernste Technik. Zahlreiche Kontaktlinsen können direkt vor Ort getestet werden, sodass Tragekomfort und Sehqualität unmittelbar beurteilt werden können.

Gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden werden die passenden Kontaktlinsen für die jeweiligen Wünsche und Sehbedürfnisse ausgewählt. Moderne Austauschsysteme ermöglichen heute die Korrektur nahezu aller Fehlsichtigkeiten - ob mit Tages-, Zweiwochen- oder Monatslinsen sowie Einstärken- oder Multifokallinsen. Auch für anspruchsvollere Augen bietet Optik Neuber individuelle Lösungen mit Halbjahres-, Jahres- oder formstabilen Kontaktlinsen.



Zahlreiche Kontaktlinsen für die Kunden zur richtigen Bestimmung



Passgenaues Einschleifen der Brillengläser in der haus-eigenen Werkstatt



Für die exakte Anpassung kommt ein moderner Keratograph zum Einsatz. Dieses hochpräzise Messgerät vermisst die Hornhaut bis ins kleinste Detail und ermöglicht eine besonders individuelle Anpassung der Kontaktlinsen. Gleichzeitig können Veränderungen oder Erkrankungen der Hornhaut frühzeitig sichtbar gemacht werden - ein wichtiger Baustein für gesundes und komfortables Sehen.

Zukunftsweisend: Scharf sehen mit der DreamLens

Eine besondere Spezialisierung von Optik Neuber ist die Orthokeratologie mit der sogenannten **DreamLens**.

Die formstabile Kontaktlinse wird ausschließlich nachts getragen. Während des Schlafens formt sie die Hornhaut sanft und reversibel. Am Morgen wird die Linse entfernt - und tagsüber ist scharfes Sehen ganz ohne Brille oder Kontaktlinsen möglich.

Für viele Menschen stellt die DreamLens eine interessante Alternative zu einer Lasik-Operation dar. Besonders für sportlich aktive Menschen oder Berufstätige bietet sie ein hohes Maß an Freiheit im Alltag. Dank modernster Messtechnik und individueller Anpassung begleitet das Team von Optik Neuber den gesamten Prozess kompetent und persönlich.

Persönliche Beratung und bester Service

Ob hochwertige Brillenfassungen, präzise angefertigte Brillengläser, individuelle Kontaktlinsenanpassung oder professionelle Reparaturen - bei Optik Neuber stehen Qualität, Präzision und persönlicher Service an erster Stelle. Die Kombination aus jahrzehntelanger Erfahrung, modernster Technik und einer eigenen Werkstatt macht das Familienunternehmen zu einem kompetenten Ansprechpartner für gutes Sehen.

Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gerne.

NEUE PHYSIO- THERAPIE- PRAXIS FÜR HENNEF



KRONOS

PHYSIO

THERAPIE | BEWEGUNG | REGENERATION

Hennef bekommt ein neues Zentrum für moderne Physiotherapie und aktive Gesundheit: Am 19. & 20. September eröffnet mitten im Herzen der Stadt die neue Physiotherapiepraxis „KRONOS PHYSIO“ ihre Türen – pünktlich zum Hennefer Stadtfest.

Seit dem Jahr 2000 steht der **KRONOS Aktivclub** für Fitness, Gesundheit und Wellness in Hennef. Mit der neuen Physiotherapiepraxis wird dieses Angebot konsequent erweitert: Therapie, medizinische Rehabilitation und gesundheitsorientierte Bewegung werden künftig noch enger miteinander verbunden.

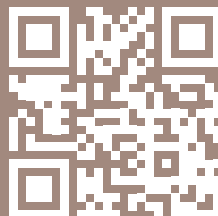
AKTIVE THERAPIE IM MITTELPUNKT

Bei KRONOS PHYSIO steht die aktive Therapie im Mittelpunkt. Ziel ist es, Beschwerden nicht nur kurzfristig zu lindern, sondern Patientinnen und Patienten nachhaltig zu mehr Beweglichkeit, Belastbarkeit und Lebensqualität zu verhelfen. Dabei stehen individuelle Betreuung und ein ganzheitlicher Therapieansatz im Fokus.

Neben klassischen physiotherapeutischen Behandlungen bietet die Praxis auch KGG und T-RENA an. Die Kombination aus individueller Therapie und therapeutisch begleitetem Training ermöglicht eine gezielte Rehabilitation und unterstützt den Weg zurück in Alltag, Beruf und Sport.



Hier finden Sie uns
ab 19. September:
Chronosplatz 1
53773 Hennef
T. 02242 9155752
info@kronos-physio.de
kronos-physio.de





MODERNE RÄUME, INNOVATIVE AUSSTATTUNG

Auf rund **120 Quadratmetern** entsteht eine großzügige Trainings- und Therapiefläche mit modernsten Trainingsgeräten. Hochwertig gestaltete Behandlungsräume schaffen eine angenehme Atmosphäre und optimale Voraussetzungen für individuelle Therapien und persönliche Betreuung.

Die Verbindung aus moderner Ausstattung, innovativen Therapiekonzepten und aktiver Bewegung macht KRONOS PHYSIO zu einem modernen physiotherapeutischen Angebot für Hennef und die Region. Dabei steht der Anspruch im Mittelpunkt, Therapie und Bewegung nachhaltig zu verbinden.

Durch die unmittelbare Nähe zum KRONOS Aktivclub entstehen besondere Möglichkeiten: Therapie, medizinisches Training und gesundheitsorientierte Bewegung können optimal miteinander verbunden werden. So entsteht ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das weit über klassische Physiotherapie hinausgeht.

ERÖFFNUNG ZUM HENNEFER STADTFEST



Zur offiziellen Eröffnung am

19. & 20. September 2026

sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Besucherinnen und Besucher können die neuen Räumlichkeiten kennenlernen, einen Blick hinter die Kulissen werfen und sich persönlich über das Therapiekonzept und die angebotenen Leistungen informieren.

Die Eröffnung findet bewusst parallel zum **Hennefer Stadtfest** statt – eine ideale Gelegenheit, KRONOS PHYSIO in entspannter Atmosphäre zu entdecken.

VERSTÄRKUNG GESUCHT



Mit der neuen Praxis wächst nicht nur das Gesundheitsangebot in Hennef, sondern auch das Team. Gesucht werden **engagierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie Mitarbeitende für Empfang und Frontoffice**.

Es erwartet sie eine modern ausgestattete Praxis, ein familiäres Team mit flachen Hierarchien, moderne Arbeitsprozesse, attraktive Vergütung sowie echte Entwicklungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Wer Physiotherapie aktiv mitgestalten und von Anfang an Teil eines modernen Gesundheitskonzepts werden möchte, kann sich bereits jetzt bei KRONOS PHYSIO melden.

DIE 100-JAHRE-FRAGE

Was können wir bereits heute tun, um morgen gesund, leistungsfähig und unabhängig zu bleiben? Denn biologische und kalendarische Lebensjahre sind oft zwei verschiedene Dinge, bei denen es viele Stellschrauben gibt, die wir selbst drehen können. Nicht nur dann, wenn alles perfekt passt, sondern jederzeit.

GESUND LANGE LEBEN IST KEIN ZUFALL - Die Wissenschaft der Longevity

Viele Menschen wünschen sich ein langes Leben. Doch die eigentliche Frage lautet heute nicht mehr, wie alt wir werden, sondern wie lange wir gesund, aktiv und selbstständig bleiben.

Genau damit beschäftigt sich das moderne Gesundheitskonzept der „Longevity“. Der Begriff beschreibt die Kunst und Wissenschaft, die Lebensjahre nicht nur zu verlängern, sondern vor allem die gesunden Lebensjahre zu maximieren. Die gute Nachricht: Die wichtigsten Faktoren dafür liegen größtenteils in unserer eigenen Hand.

TRAINING, ERNÄHRUNG UND REGENERATION - DIE DREI SÄULEN DER GESUNDEN LANGLEBIGKEIT

Um möglichst viel Zeit von unserem Leben selbstbestimmt genießen zu können, mit Wehwehchen oder Verletzungen, aber auch mentalen Rückschlägen möglichst gut umzugehen gilt es zu beachten: Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Bereits wenige Tage ohne ausreichende Aktivität führen zu messbaren Veränderungen der Muskulatur, des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems. Der Körper fällt sozusagen in einen Ruhezustand. Dieser ist durchaus auch mal wichtig. Im Urlaub, ob zuhause oder weiter weg, nach Erkältungen oder nach einem intensiven Tag. Jedoch kennt man auch die äußeren Einflussfaktoren, die uns beim aktiv sein schonmal bremsen: Sei es gutes Wetter, schlech-



tes Wetter, Hitze oder Kälte, familiäre Verpflichtungen oder Einladungen, „heute bin ich müde“, „der Tag war so anstrengend“, oder auch andere Projekte die dazu führen, dass „man erstmal wieder starten muss und gerade keine Zeit hat“.

Trotzdem ist es Fakt: regelmäßiges Kraft- und Gesundheitstraining hilft dabei, Muskelmasse zu erhalten, die Knochendichte zu stärken und den Stoffwechsel aktiv zu halten. Besonders mit zunehmendem Alter wird dieser Aspekt immer wichtiger.

Gute oder schlechte Nachricht? Training allein reicht nicht aus!

Ebenso entscheidend ist die Versorgung des Körpers mit hochwertigen Nährstoffen. Eiweiß unterstützt den Erhalt der Muskulatur, Vitamine und Mineralstoffe tragen zu zahlreichen Stoffwechselprozessen bei und eine ausgewogene Ernährung liefert die Bausteine für Regeneration und Leistungsfähigkeit. Ein ganz spannendes Thema ist dabei auch der Säure-Basen-Haushalt, der normal ausbalanciert

in unserem Körper für die optimale Funktion von Blut und Zellen sorgt. So werden Organe und Muskeln gut versorgt und die sogenannten „stillen Entzündungen“ reduziert, bevor sie zu Krankheiten oder Problemen führen.

REGENERATION - DER VERGESSENE ERFOLGSFAKTOR

Die oft unterschätzte dritte Säule ist die Erholung. Während des Schlafs und in Regenerationsphasen repariert der Körper Gewebe, reguliert Hormone und verarbeitet Trainingsreize. Wer dauerhaft auf Erholung verzichtet, bremst seine gesundheitliche Entwicklung.



Spannend ist die Frage, wie man Erholung definiert. Ist es die TV-Sendung oder Serie mit Snack auf dem Sofa? Sicherlich bietet dies uns eine kurzfristige einfache Ablenkung, die unser psychisches Belohnungssystem gerne annimmt und als „gut“ bewertet. Oder sollte uns echte Erholung danach klarer, wacher und energiegeladener fühlen lassen, statt nur passives Runterfahren?

GESUNDHEIT IST EINE INVESTITION

Longevity entsteht daher nicht durch eine einzelne Maßnahme, sondern durch das Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und Regeneration und das über einen langen Zeitraum, der am besten jetzt beginnt - egal wo man steht. Es gilt, die Maßnahmen anzupassen an die aktuelle Lebenssituation, ob viel Zeit oder wenig. Es geht am Ende nicht darum, ein perfektes Programm abzuspielen. Wer kann das schon? Vielmehr ist es ein Bau von eigenen Gesundheits- und Erholungsgewohnheiten, sodass sie ins Leben passen. Es lässt sich immer ein kleiner Platz dafür finden - dann ist es nicht die Stunde Sport, sondern 10 Minuten Bewegung. Oder statt dem Caramel-Latte Macchiato ein besonders leckerer Cappuccino. So wird Longevity ein Teil des Lebens, nicht etwas, das nur stattfindet, wenn alles perfekt passt.

EIN LANGES LEBEN BRAUCHT STARKE MUSKELN

Aktuelle Studien zeigen immer deutlicher: Muskelmasse zählt zu den wichtigsten Gesundheitsfaktoren überhaupt. Mal eine Kiste Wasser tragen, die Hecke schneiden, den Haushalt erledigen, Veranstaltungen besuchen, Gäste empfangen oder mit den Kindern und Enkeln spielen.

Menschen mit einer gut erhaltenen Muskulatur bleiben häufig länger mobil, bewältigen den Alltag selbstständiger und weisen ein geringeres Risiko für zahlreiche altersbedingte Erkrankungen auf.

Deshalb sprechen Gesundheitsexperten heute von Muskeltraining nicht mehr als Lifestyle-Thema, sondern als Gesundheitsvorsorge.

Im KRONOS Aktivclub beobachten wir täglich, wie Menschen durch gezieltes Training ihre Beweglichkeit verbessern, Beschwerden reduzieren und neues Vertrauen in ihren Körper gewinnen.



WIE ALT WOLLEN SIE SICH FÜHLEN?

Warum biologische und kalendarische Jahre oft zwei verschiedene Dinge sind

INTERESSANTE FAKTEN

- Bereits ab dem dritten Lebensjahrzehnt beginnt der natürliche Rückgang der Muskelmasse. Ohne regelmäßige Belastung kann dieser Prozess deutlich beschleunigt werden. In Zeiten von Karriere und Familiengründung gewinnt der Faktor Ausgleich besondere Bedeutung.
- Ab 40 Jahren entscheidet sich, wie der Körper sich verändert. Wer hier Zeit und Geld in seine Gesundheit investiert, legt die Basis für weitere fitte, belastbare und unabhängige Lebensjahre.
- Ab 50 Jahren sinkt die Fähigkeit zur Regeneration. Krafttraining und eine ausreichende Eiweißversorgung gewinnen zunehmend an Bedeutung. Gesunde Gewohnheiten sind essenziell.
- Ab 60 Jahren gilt es die Mobilität zu erhalten! Wer rastet, der rostet... Koordination, Gleichgewicht und Muskelkraft werden zu entscheidenden Faktoren für die Selbstständigkeit im Alltag.
- In den späteren Lebensdekaden ab 70 und älter gilt regelmäßige Bewegung als Schlüssel, aktiv im Leben zu stehen, Lebensqualität, Mobilität und soziale Teilhabe langfristig zu erhalten.



Neben Muskulatur und Erholung, ist die Ernährung ein wichtiger Aspekt, um die gesunde Lebensspanne zu verlängern:

NAHRUNG ALS BAUSTOFF DER GESUNDHEIT

Der menschliche Körper erneuert täglich Milliarden von Zellen, auch gerade jetzt! Für diese Prozesse benötigt er ausreichend Energie und hochwertige Nährstoffe. Besonders wichtig sind: Eiweiß für Muskeln und Gewebe, Omega-3-Fettsäuren für Herz und Gehirn, Vitamine und Mineralstoffe für Stoffwechsel und Immunsystem, sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr für Leistungsfähigkeit und Konzentration. Gesunde Ernährung bedeutet dabei nicht Verzicht, sondern Versorgung. Durch Lebensmittel oder auch Nahrungsergänzungspräparate. Hauptsache, der Körper ist versorgt.

LONGEVITY IST KEIN TREND für Leistungssportler oder Biohacker.

Es ist ein Gesundheitskonzept für jeden Menschen, der auch in Zukunft aktiv, belastbar und unabhängig leben

möchte. Jede Krankheit kostet Geld und Zeit - sind wir einmal krank, dann handeln wir. Gehen zum Arzt, zur Physio, in die Apotheke oder liegen abwartend auf dem Sofa, organisieren jemanden, der Kinder, Haus, Einkäufe, Tiere versorgt.

Wie fühlt sich das an? Hat man da die Zeit? Oder könnten wir uns Schöneres vorstellen? Einmal nachgedacht: Wäre es eine Idee wert, Zeit und Geld weniger mit dem Gefühl der Krankheit, sondern vorher mit dem Gefühl der Gesundheit zu investieren?

GESUNDHEIT BEGINNT VOR DER KRANKHEIT

Im KRONOS Aktivclub Hennef unterstützen wir Menschen jeden Alters dabei, die richtigen Grundlagen für ein langes und gesundes Leben zu schaffen - mit professioneller Trainingsbetreuung, individuellen Gesundheitskonzepten und einer Gemeinschaft, die Bewegung zu einem festen Bestandteil des Lebens macht.

Denn wahre Langlebigkeit bedeutet nicht nur mehr Jahre im Leben - sondern mehr Leben in den Jahren.

Fitness | Wellness | Gesundheit

KR25NOS
— AKTIVCLUB —

Rathausplatz 1

53773 Hennef

Telefon: 02242 / 91 71 71

E-Mail: info@kronos-aktivclub.de

Internet: www.kronos-aktivclub.de



NEUER KURS
Donnerstag,
16:00 Uhr -
FREIE PLÄTZE

Scan me



**BERATUNGS-
TERMIN**

QUALIFIZIERTE GESUNDHEITSKURSE

REHA-SPORT

Werden Sie aktiv – direkt hier bei uns!

- Vom Arzt verschrieben, von der Krankenkasse genehmigt.
- Rehasport macht aktiv und ist ärztlich empfohlen.
- 50 Kurseinheiten mit zertifizierten Übungsleitern.
- Reha-Sport im KRONOS Aktivclub stärkt Immunsystem und Ausdauer.
- Individuelles Ergänzungstraining für schnellen Erfolg.

NEU – Jetzt auch spezielle Kurse stehend & sitzend, ohne Bodenübungen!



Ihr Ansprechpartner:

Roland Schmitt
Dipl. Sportlehrer, Leitung Rehasport

Unsere Reha-Sprechzeiten:

Mo 16.-17.45 Uhr + 19-20 Uhr
Di 12.-14. Uhr und nach Vereinbarung

Fitness | Wellness | Gesundheit

KRONOS
— AKTIVCLUB —

Rathausplatz 1 | 53773 Hennef | Telefon 02242 - 917171 | info@kronos-aktivclub.de

www.kronos-aktivclub.de

15 Jahre Gesundheitszentrum Uckerath: Jubiläum und Tag der offenen Tür



(NoLe) Mit einem Tag der offenen Tür hat das Gesundheitszentrum Uckerath sein 15-jähriges Bestehen gefeiert. Die Partner des Gesundheitszentrums öffneten ihre Türen und stellten ihre Arbeit sowie verschiedene Angebote rund um die Themen Gesundheit, Vorsorge und Pflege vor.

Beteiligt waren die Caritas Rhein-Sieg, die Dreilinden Apotheke, Optik und Hörakustik Schmitz, die Gemeinschaftspraxis Uckerath, das Zahnzentrum Uckerath für Prophylaxe, Ästhetik und Vorsorge sowie Fürsorge Engel. Gemeinsam boten sie den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, die Einrichtungen kennenzulernen und mit den Fachkräften ins Gespräch zu kommen. Zum Programm gehörten verschiedene kostenlose Gesundheitschecks. So konnten Interessierte unter

anderem einen Zahn-Check-up wahrnehmen, ihren Blutdruck und Blutzucker messen lassen sowie Seh- und Hörtests durchführen. Die Gemeinschaftspraxis bot außerdem ein Reanimationstraining an, bei dem Grundlagen der Wiederbelebung vermittelt wurden.

Ergänzt wurde der Tag durch mehrere Fachvorträge. Themen waren die Arbeit des Sibilla-Hospizes, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Diabetes mit seinen Ursachen, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten, die Haushaltshilfe im Rahmen eines Pflegegrades sowie der richtige Sonnenschutz und die Bedeutung von Sonnen- und Arbeitsplatzbrillen.

Für den guten Zweck wurden Waffeln verkauft. Der Erlös kommt dem Sibilla-Hospiz zugute.

Mit dem Tag der offenen Tür blickte das Gesundheitszentrum Uckerath auf 15 Jahre gemeinsamer Arbeit verschiedener Gesundheitsdienstleister unter einem Dach zurück und bot zugleich Einblicke in die vielfältigen Angebote der beteiligten Einrichtungen.



Gesundheitszentrum Uckerath

Günther-Landsknecht-Straße 2
53773 Hennef (Sieg)
Telefon: 02248 / 90 97 70





DAS E-REZEPT – IHRE VOR-ORT APOTHEKE BLEIBT DIE BESTE WAHL

Mit dem E-Rezept beginnt ein neuer Abschnitt in der Arzneimittelversorgung – einfacher, digitaler und schneller. Doch trotz der digitalen Neuerung bleibt eines unverändert: Die persönliche Betreuung und der Service Ihrer Vor-Ort Apotheke sind durch nichts zu ersetzen.

Der große Vorteil für Sie: Ihre Apotheke vor Ort berät individuell, prüft Wechselwirkungen und sorgt für eine schnelle, sichere Versorgung – auch bei kurzfristigem Bedarf. Im Gegensatz zu anonymen Versandlösungen bietet sie kompetente Ansprechpartner, vertraulichen Austausch und bei Bedarf auch einen Botendienst direkt zu Ihnen nach Hause.

Mit der kostenlosen App **"Meine Apotheke"** wird der Prozess noch komfortabler: Sie sehen auf einen Blick, ob Ihr Arzt das E-Rezept bereits signiert hat und können Ihr Medikament direkt in Ihrer Dreilinden-Apotheke vorbestellen. Bestellen Sie bis **12:30 Uhr**, erfolgt die Lieferung auf Wunsch in der Regel **noch am selben Tag** – zuverlässig und wohnortnah.

JETZT AUSPROBIEREN UND DIE VORTEILE DIGITAL UND PERSÖNLICH VERBINDEN!





Ihre Praxis für hausärztliche Versorgung & Psychotherapie im Zentrum von Hennef

Sie wünschen eine Impfberatung, benötigen einen Gesundheits-Checkup
oder sind akut krank?

In unserer barrierefreien Praxis im Herzen Hennefs befindet sich unser **MVZ**
und bietet mit fachärztlicher Kompetenz ein breites Spektrum im Bereich
Innere Medizin, Palliativmedizin, hausärztliche Versorgung sowie Psychotherapie.
Unser herzlich kompetentes Team berät Sie gerne!

Sprechen Sie uns an oder vereinbaren Sie telefonisch einen Termin bei uns.

Weitere Informationen finden Sie unter www.mvz-hennef.de.



MVZ Hennef GbR

Humperdinckstraße 26

53773 Hennef

Telefon: 02242 / 96906-0

Fax: 02242 / 96906-29

Kompetent & barrierefrei im Herzen der Stadt

Hausärztliche Versorgung & Psychotherapie im MVZ Hennef



Sprechzeiten

Akutsprechstunde: Montag bis Freitag von 8 bis 9 Uhr

Sprechstunden nach vorheriger Terminvereinbarung:

Montag, Dienstag & Donnerstag von 8 bis 17 Uhr

Mittwoch & Freitag von 8 bis 12 Uhr

Kontaktinformationen

MVZ Hennef GbR
Humperdinckstraße 26, 2. Obergeschoss
53773 Hennef

Telefon: 02242 / 969060

Rezeptionhotline: 02242 / 9690611

Fax: 02242 / 9690929

eMail: service@mvz-hennef.de



(ul) Direkt am Hennefer Bahnhof liegt das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) Hennef. Bereits seit 2012 stehen hier in den Räumlichkeiten in der zweiten Etage im Generationenhaus die unterschiedlichsten Gesundheitsfragen im Vordergrund.

Ob im Bereich Innere Medizin, Palliativmedizin, hausärztliche Versorgung oder Psychotherapie, ist das medizinische Spektrum breit gefächert und kompetent besetzt - für die Patientinnen und Patienten hat das herzliche Team dabei stets ein offenes Ohr oder hilft gerne mit Informationen weiter.

„Wir haben das Medizinische Versorgungszentrum damals ins Leben gerufen, um eine kontinuierliche medizinische Versorgung in diesen Bereichen hier vor Ort sicherzustellen“, erklärt die stellvertretende Geschäftsführerin Nicole Kürten; denn während viele Praxen mittlerweile am Rande ihrer Kapazitäten sind, freut sich das Team des MVZ Hennef auch weiterhin über Neupatientinnen und -patienten.

Die zentrale Lage im Herzen Hennefs sowie die Barrierefreiheit dank Fahrstuhl sorgen dabei für einen unkomplizierten Arztbesuch, die durchgängigen Öffnungszeiten



und die personell sehr gute Besetzung mit vier Ärztinnen, einem Arzt und drei Psychotherapeutinnen sind zudem der Schlüssel für einen reibungslosen Ablauf.

Dabei gibt es bestimmte Sprechstunden bei Infekten oder für akute Notfälle.

Für ausführliche Impfberatungen sowie Gesundheits-Checkups gilt es im Vorfeld online oder telefonisch einen Termin zu vereinbaren. Wer nur ein Rezept benötigt, kann dies bequem über die Rezept hotline unter www.mvz-hennef.de erledigen.

Wir suchen SIE!

Für unser MVZ in Hennef suchen wir
eine engagierte
Medizinische Fachangestellte
(m/w/d)
in Voll- oder Teilzeit.

Es erwartet **SIE** ein tolles Team,
eine sinnvolle Arbeit mit flexiblen Arbeitszeiten,
die Förderung **IHRER** Entwicklung
durch Fort- & Weiterbildungen
sowie eine attraktive Vergütung.



Werden **SIE** Teil unseres Teams!
Wir freuen uns auf **IHRE** Bewerbung!



info@mvz-hennef.de Tel.: 02242 / 969060 www.mvz-hennef.de



Malteser Apotheke Hennef: Mehr Sicherheit im Alltag durch individuelle Medikamentenversorgung

Wenn die Versorgung mit Medikamenten zu Hause zur Herausforderung wird, übernimmt die Apotheke die Organisation

Rund 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden, meistens von ihren Angehörigen, zu Hause versorgt.

Besonders bei älteren Menschen ist der Wunsch groß, in der vertrauten Umgebung bleiben zu können. Gleichzeitig bleibt im Alltag oft wenig Zeit, um sich um alle Details der Arzneimittelversorgung zu kümmern. Genau hier setzt das Hausversorgungsmodell „medica@home“ der Malteser Apotheke an. Gerade bei einer dauerhaften Medikamenteneinnahme kann der Alltag schnell kompliziert werden: Verschiedene Präparate, unterschiedliche Einnahmezeiten und regelmäßige Rezeptanforderungen erfordern viel Organisation. Die Malteser Apotheke in Hennef bietet mit ihrem Konzept zur umfassenden Versorgung zu Hause eine professionelle Lösung, die Patienten und Angehörige entlastet und gleichzeitig mehr Sicherheit schafft. Das Medikationsmanagement, die Belieferung der Patienten und das Stellen der Tagesmedikation werden hier einfach und unkompliziert für den Patienten und seine Angehörigen übernommen.

Medikamente passend sortiert - sicher und unkompliziert

Bei der Verblisterung werden die Medikamente individuell für den jeweiligen Patienten zusammengestellt und nach

Einnahmezeit sortiert. Die Apotheke erhält dafür einen aktuellen Medikationsplan des Patienten. Dieser wird in der Regel vom Arzt erstellt und ausgedruckt. Der Auftrag zur Verblisterung erfolgt durch den Patienten.

Anschließend übernimmt die Malteser Apotheke die aufwendige Organisation: Arzneimittel werden für den Patienten verwaltet, angefordert und beliefert. Die einzelnen Medikamente werden kontrolliert, entsprechend den Einnahmezeiten zusammengestellt und in Wochenblistern verpackt. So ist auf einen Blick erkennbar, welches Medikament wann eingenommen werden muss. Verwechslungen werden vermieden, und auch Angehörige oder Pflegekräfte können leichter nachvollziehen, ob Medikamente eingenommen wurden.

„Die Patienten müssen sich nicht mehr darum kümmern, welche Tablette morgens, mittags oder abends genommen werden muss. Wir übernehmen diese Arbeit und sorgen dafür, dass die Medikamente zuverlässig vorbereitet und nach Hause geliefert werden“, erklärt Inhaber Tobias Muth.

Besonders hilfreich bei komplexen Therapien

Gerade bei Erkrankungen mit eng getakteten Einnahmezeiten zeigt sich der Vorteil der Verblisterung. Bei Parkinson beispielsweise müssen manche Medikamente nach einem



Mitarbeiterin Britta Loos PTA (links), Inhaber Tobias Muth



Verblisterung von Tabletten - Patienten können ihren Medikationsplan bei der Malteser Apotheke abgeben und erhalten ihre Medikamente sortiert nach Zeit und Tag.

40 JAHRE IN HENNEF

Die Malteser Apotheke besteht seit fast 40 Jahren. Gegründet wurde sie 1985, seit 2008 führt Tobias Muth das Unternehmen in zweiter Generation. Er übernahm die Apotheke von seinem Vater und entwickelt sie seitdem kontinuierlich weiter. Heute kümmern sich 15 Mitarbeitende um die Versorgung der Kundinnen und Kunden - mit einem ganzheitlichen Ansatz, bei dem der Mensch und seine Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.

sehr individuell gestalteten Einnahmeschema eingenommen werden. Eine herkömmliche Tablettendose kann solche Anforderungen oft nicht übersichtlich abbilden. Durch die individuelle Sortierung nach Uhrzeit oder Tagesabschnitten wird die Einnahme deutlich einfacher, sicherer und übersichtlicher.

Auch für unterwegs gibt es praktische Lösungen: kleinere Blister können mitgenommen werden und ermöglichen eine sichere Medikamenteneinnahme außerhalb der eigenen Wohnung.

Mehr Zeit für das Wesentliche

Die Malteser Apotheke Hennef verbindet in ihrem Konzept pharmazeutische Kompetenz mit moderner Arzneimittelversorgung und persönlicher Betreuung.

Ziel ist es, Menschen möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben zu Hause zu ermöglichen und ihnen sowie ihren Familien eine wichtige organisatorische Belastung abzunehmen und Zeit für das Wesentliche zu schaffen - das Miteinander.

medica@home

UNSER RUNDUM-SORGLOS-PAKET



Zuhause bestens versorgt. Mehr Zeit für Ihre Lieben. Weniger Stress für Sie.

Es gibt Situationen, in denen Sie nicht zu uns in die Apotheke kommen können oder müssen.

Zum Beispiel wenn alles nicht mehr so leicht von der Hand geht wie früher, oder Sie die Verantwortung für einen Angehörigen übernommen haben und nicht wissen, wie Sie im Alltag alles unter einen Hut kriegen sollen. Hier wollen wir Sie unterstützen und Ihnen helfen.

Aus diesem Grund versorgen wir Sie direkt zu Hause.



Und jetzt ganz neu:

Die Möglichkeit, die tägliche Medikamenteneinnahme für eine Woche zu verblistern, um Ihnen das zeitaufwändige Sortieren pro Tag und Bedarf abzunehmen.

Unser Ziel:

Sie zu entlasten und Ihnen Zeit für das Wesentliche zu schaffen.

Haben Sie Fragen?

Sprechen Sie uns gerne an, in einem persönlichen Gespräch finden wir die perfekte Lösung für Sie.



QR-Code scannen und mehr über unser Rundum-Sorglos-Paket erfahren.

Ein schönes Lächeln kennt kein Alter: Moderne Kieferorthopädie zwischen Alignern, Zahnkorrektur und früher Vorsorge



(Nole) Eine Zahnspange verbinden viele Menschen zunächst mit der Jugendzeit. Doch längst interessieren sich auch immer mehr Erwachsene für kieferorthopädische Behandlungen - sei es, weil sich Zahnstellungen im Laufe des Lebens verändert haben oder weil ein harmonisches Lächeln schon lange ein persönlicher Wunsch ist. Mit modernen Behandlungsmethoden wie transparenten Alignern eröffnen sich heute neue Möglichkeiten. Dr. Sinan Hamadeh erklärt, welche Möglichkeiten die moderne Kieferorthopädie bietet, wo ihre Grenzen liegen und warum regelmäßige Kontrollen bereits im Kindesalter wichtig sind.

Nora Lemmer: Herr Dr. Hamadeh, eine Zahnspange wird häufig mit Jugendlichen verbunden. Trotzdem entscheiden sich immer mehr Erwachsene für eine kieferorthopädische Behandlung. Was sind die Gründe dafür?

Dr. Sinan Hamadeh: Eine kieferorthopädische Behandlung ist grundsätzlich in jedem Alter möglich. Bei Erwach-

senen geht es häufig um Zahnstellungen, die sich im Laufe des Lebens verändert haben oder nie behandelt wurden. Manche Menschen wünschen sich eine Korrektur aus ästhetischen Gründen, andere möchten die Funktion verbessern oder langfristig die Zahngesundheit unterstützen.

Dabei können sowohl feste Apparaturen als auch Aligner eingesetzt werden. Welche Methode geeignet ist, hängt immer von der Ausgangssituation und dem gewünschten Behandlungsziel ab.

Nora Lemmer: Besonders Aligner, also transparente Zahnschienen, werden immer bekannter. Was macht diese Methode für viele Erwachsene interessant?

Dr. Sinan Hamadeh: Ein großer Vorteil dieser Methode ist die digitale Planung. Bereits vor Beginn der Behandlung können die einzelnen Schritte der Zahnbewegung geplant und visualisiert werden.



HAMADEH

KIEFERORTHOPÄDIE



Mein

Leben. Lächeln. Kieferorthopäde.

Vereinbaren Sie Ihren Erstberatungs-Termin jetzt online!



Sprechzeiten: Mo. - Do.: 08.15 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr | Fr.: 08.15 - 12.00 Uhr

Dr. med. dent.
Sinan Hamadeh, MAS L.O.

Fachzahnarzt für Kieferorthopädie
Master of Advanced Studies in Lingual Orthodontics

Bahnhofstr. 39 | 53773 Hennef
Tel.: 02242-9696185 | Fax: -9696186
Email: info@kfopraxis-hennef.de
www.kfopraxis-hennef.de





Dr. Sinan Hamadeh

Die Schienen sind transparent und herausnehmbar, wodurch sie im Alltag häufig als angenehm empfunden werden. Sie üben gezielt Druck auf bestimmte Zähne aus und bewegen diese schrittweise. Allerdings haben auch Aligner Grenzen. Nicht jede Fehlstellung kann ausschließlich damit behandelt werden. Bei komplexeren Fällen können zusätzliche Maßnahmen oder eine Kombination verschiedener Behandlungsmethoden notwendig sein.

Nora Lemmer: Wenn Aligner herausnehmbar sind, klingt das zunächst nach einer besonders komfortablen Lösung. Gibt es dabei auch Herausforderungen?

Dr. Sinan Hamadeh: Ja. Der Behandlungserfolg hängt stark von der Mitarbeit ab. Die Schienen müssen regelmäßig getragen

werden - in der Regel etwa 20 bis 22 Stunden am Tag. Wenn sie nicht konsequent getragen werden, kann sich die Behandlung verlängern oder das geplante Ergebnis wird nicht erreicht.

Nora Lemmer: Wenn wir über Zahnkorrekturen sprechen, denkt man oft erst an die Behandlung selbst. Aber wann beginnt eigentlich die Grundlage für eine gesunde Gebissentwicklung?

Dr. Sinan Hamadeh: Die Entwicklung des Gebisses und des Kieferwachstums beginnt bereits im Kindesalter und sollte frühzeitig begleitet werden. Manche Veränderungen sind von außen nicht sichtbar.

Beispielsweise können Zähne im Kiefer quer liegen oder Durchbruchstörungen auftreten, obwohl die Zähne zunächst unauffällig aussehen.

Regelmäßige Kontrollen helfen dabei, solche Entwicklungen früh zu erkennen und gegebenenfalls zum richtigen Zeitpunkt zu reagieren.

Nora Lemmer: Ab welchem Alter sollten Eltern mit ihrem Kind zur kieferorthopädischen Vorsorgeuntersuchung kommen?

Dr. Sinan Hamadeh: Eine erste kieferorthopädische Einschätzung ist bereits ab dem 7. Lebensjahr sinnvoll. Wichtig ist vor allem, die Entwicklung des Gebisses und des Kiefers regelmäßig zu begleiten. Je nach individueller Situation kann der richtige Zeitpunkt für eine genauere Untersuchung unterschiedlich sein.

Durch regelmäßige Kontrollen können wir erkennen, ob sich alles altersgerecht entwickelt oder ob es Hinweise auf mögliche Fehlentwicklungen gibt. Dabei gilt: Eine Kontrolle bedeutet nicht automatisch, dass eine Behandlung notwendig ist. Häufig geht es zunächst darum, die Entwicklung zu beobachten und den passenden Zeitpunkt für mögliche Maßnahmen nicht zu verpassen.

Wer die Entwicklung des Gebisses kontrollieren lassen möchte, kann eigenständig einen Termin zur kieferorthopädischen Untersuchung vereinbaren.





Dreidimensionale Darstellung von einem Eckzahn, der schräg im Kiefer liegt und in seinem Durchbruch gestört ist

pädischen Vorsorge vereinbaren. Die Terminvereinbarung ist unkompliziert über das Online-Portal möglich. Die kieferorthopädischen Vorsorgeuntersuchungen werden im Rahmen der gesetzlichen Regelungen von den Krankenkassen übernommen. So kann frühzeitig festgestellt werden, ob sich das Gebiss und der Kiefer altersgerecht entwickeln und ob gegebenenfalls eine weitere Begleitung sinnvoll ist.



Modell vom Unterkiefer



Reformhaus Knieps & Naturkosmetikstudio DIANA - eine der ersten Adressen in Hennef für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden



Seit 70 Jahren steht das Reformhaus Knieps in Hennef für Kompetenz, Vertrauen und ganzheitliche Gesundheitsberatung. Was einst als klassisches Reformhaus begann, ist heute eine moderne Adresse für alle, die ihre Gesundheit, Schönheit und ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise unterstützen möchten.

Inhaberin Diana Kraheck und ihr Team führen das Reformhaus Knieps mit großer Leidenschaft, fachlicher Erfahrung und einem feinen Gespür für die Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden. Als Reformhausfachverkäuferin, Gesundheitsexpertin, Ernährungsberaterin, Fitnesstrainerin und Naturkosmetikerin verbindet Diana Kraheck fundiertes Wissen mit persönlicher Beratung und echter Nähe zum Menschen.

Das Sortiment im Reformhaus Knieps umfasst hochwertige Naturkost, Nahrungsergänzungsmittel, Heilpflanzensäfte, Tees, natürliche Gesundheitsprodukte, Reformhaus-Spezialitäten, Produkte für Stoffwechsel, Darmgesundheit,

Säure-Basen-Balance, Wechseljahre, Immunsystem, Energie und Vitalität sowie ausgewählte Naturkosmetik. Dabei steht nicht nur der Verkauf im Mittelpunkt, sondern vor allem die individuelle Beratung: Welche Produkte passen wirklich zum Menschen? Welche Unterstützung ist im Alltag sinnvoll? Und wie lassen sich Ernährung, Bewegung, Pflege und Wohlbefinden ganzheitlich miteinander verbinden?

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Naturkosmetik. Im angeschlossenen Naturkosmetikstudio DIANA werden natürliche Hautpflege, professionelle Behandlungen, Hautanalysen und persönliche Pflegekonzepte angeboten. Kundinnen und Kunden erhalten hier nicht nur Produkte, sondern eine auf ihre Haut und Lebenssituation abgestimmte Beratung - von sensibler Haut über reife Haut bis hin zu besonderen Hautbedürfnissen.

Diese Kompetenz wurde 2026 besonders gewürdigt: Das Reformhaus Knieps wurde in der Kategorie Naturkosmetik als „Reformhaus des Jahres 2026“ ausgezeichnet.

*Reformhaus Knieps &
Naturkosmetikstudio DIANA
Natürlich. Persönlich. Kompetent.
Für mehr Gesundheit, Schönheit
und Wohlbefinden in Hennef.*

Reformhaus



zeichnet. Eine besondere Bestätigung für die langjährige Arbeit, die hohe Beratungsqualität und die liebevolle Verbindung von Reformhaus und Naturkosmetikstudio. Neben dem umfangreichen Sortiment bietet das Reformhaus Knieps regelmäßig Kurse, Seminare und Vorträge an. Themen wie gesunde Ernährung, Stoffwechsel, Darmgesundheit, Wechseljahre, natürliche Hautpflege, Fitness im Freien, Entlastungskuren und ganzheitliches Wohlbefinden stehen dabei im Mittelpunkt. Auch begleitete Challenges, persönliche Impulse, WhatsApp-Begleitung und praxisnahe Alltagstipps gehören zum Angebot.

Folgen Sie @dianavomreformhaus bei Instagram oder lassen Sie sich in den Reformhaus Knieps WhatsApp-Verteiler aufnehmen, um immer gut über Aktionen und Veranstaltungen informiert zu sein!

Das Reformhaus Knieps ist damit weit mehr als ein Fachgeschäft. Es ist ein Ort für Begegnung, Beratung, Inspiration und natürliche Gesundheit - mitten in Hennef. Wer Wert auf Qualität, Erfahrung, persönliche Betreuung und ganzheitliche Lösungen legt, findet hier eine der besten Adressen für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.



Knieps, ihr Haus in Hennef
für Gesundheit, Schönheit
und Wohlbefinden bis ins
hohe Alter mit der
Kraft der Natur!

**Natürlich
besser**
... für mich!



- Verkauf von Produkten für mehr Wohlbefinden & Gesundheit
- Gesundheitsberatung
- Ernährungsberatung
- Naturkosmetikberatung
- Naturkosmetikbehandlungen zum Wohlfühlen für Gesicht und Körper
- Gesundheitsvorträge
- Gesundheitskurse
- Fitnesskurs im Freien

*Wir beraten Sie gerne.
Ihre Diana und das gesamte
Reformhaus Knieps Team*

Reformhaus
NATÜRLICH BESSER FÜR MICH
Knieps
&

Naturkosmetikstudio DIANA

Inhaberin: Diana Kraheck

Frankfurter Str. 98c • 53773 Hennef

Telefon: 02242 2640

www.reformhaus-knieps.de

Hörakustikgeschäft OTON - Innovativ und nah am Kunden



Vor acht Jahren eröffnete Hörakustikmeister Thorsten Fuhr das Hörakustikgeschäft „OTON Die Hörakustiker“ in Hennef. Mittlerweile gehören neben Herrn Fuhr zwei Meisterin-

nen und eine Hörberaterin zum Team. Zusammen verfügen sie über mehr als 50 Jahre Meistererfahrung und sind täglich mit Fachkompetenz, viel Freude, Empathie und Hilfsbereitschaft für ihre Kundinnen und Kunden vor Ort.

Ihre wichtigste Aufgabe als Hörakustiker ist es, Menschen mithilfe modernster Technik zu einem Hörerlebnis zu verhelfen.

Dazu gehört neben dem professionellen Hörtest, der sorgfältigen Hörgeräteanpassung mit individuell gefertigten Ohrpasstücken auch ein Hörtraining, welches das Sprachverstehen besonders in Gesellschaft verbessert, indem das Gehirn wieder lernt, Sprache effizienter zu verarbeiten.

Ergänzend bieten sie maßgefertigten Gehörschutz, individuell angepasste In-Ear-Kopfhörer sowie verschiedene Lösungen an, die das Verstehen beim Fernsehen erleichtern - sowohl mit als auch ohne Hörgeräteversorgung. Seit Neuestem gehört auch ein Hörimplantat-Service zum Leistungsspektrum von OTON.

Seit Oktober 2025 gehört auch Caren Wollgast zum Team. Sie ist Hörakustikmeisterin mit über 35-jähriger Berufserfahrung. Im Interview erzählt sie davon, wie viel Freude ihr

Hörakustikgeschäft OTON

Adenauerplatz 4-5

53773 Hennef

Telefon: 02242 - 9692178

Öffnungszeiten sind:

Mo., Di., Do., Fr.

09:00 - 13:00 Uhr

14:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch

09:00 - 13:00 Uhr

der Beruf seit Jahren macht. Wenn ein Mensch nicht mehr richtig hören kann, verliert er ein Stück seiner Verbindung zum gesellschaftlichen Leben. Gutes Hören bedeutet Teilhabe, Sicherheit, Nähe und Selbständigkeit. „Ich schenke den Menschen Lebensqualität und freue mich jedes Mal über die Dankbarkeit, die zurückkommt“, so Wollgast. „Eine gute Hörgeräteversorgung ist ein Prozess - man braucht Geduld, Einfühlungsvermögen, technisches Wissen und eine klare, fachliche Linie. Ich glaube, genau diese Kombination sorgt dafür, dass am Ende eine wirklich passende Versorgung entsteht.“ Sie ist froh, dass sie ihren Kunden bei OTON mit modernsten, innovativen Anpassungsverfahren und Techniken bestmöglich zur Seite stehen kann. „Nach so vielen Jahren in der Hörakustik wusste ich sehr genau, was mir in der Versorgung wichtig ist: Ich wollte meinen Kundinnen und Kunden noch besser helfen können.“ Genau das ist hier möglich - vor allem durch das fortschrittliche Anpassungsverfahren mit Audiosus. Das Ergebnis ist ein natürliches, annähernd normales Klangbild, mit sehr gutem Sprachverstehen und einer sehr hohen Kundenakzeptanz - und zwar immer auf Basis der Leistungsfähigkeit des individuellen Hörvermögens.



Sind Sie unzufrieden mit Ihren Hörgeräten?

Viele Hörgeräte landen immer noch in der Schublade oder werden ungern getragen. Warum ist das so?

Viele Hörgeräteträger sind unzufrieden mit Ihren Hörgeräten. Das kann unterschiedliche Gründe haben. Oftmals sind es nicht die technischen Eigenschaften der Geräte sondern die individuelle Anpassung des Hörgerätes an das Ohr. Mit audiosus wurde eine Anpassmethode auf Basis des natürlichen Hörens entwickelt.

Denn der meistgenannte Anspruch an ein Hörgerät ist ein „Hören wie früher“. Doch kann man das mit einem technischen Gerät wie einem Hörgerät ausgleichen? Und was bedeutet „Hören wie früher“? Viele Menschen verlieren mit dem Hören oftmals auch die Möglichkeiten

in großen Gruppen oder schwierigen Umgebungen zu verstehen. In der Regel dauert es 7 Jahre vom erkennen einer Schwerhörigkeit bis zur Versorgung mit einem Hörgerät. In dieser Zeit ist neben dem eigentlichen Hören auch die Verarbeitung verkümmert.

All das wird bei der Anpassung von Hörsystemen mit audiosus berücksichtigt. Das Ziel ist eine Anpassung annähernd an das Hören eines gesunden Ohres.

audiosus ist eine zertifizierte Zusatzausbildung für Hörgeräteakustiker. Nur zertifiziertes Fachpersonal ist in der Lage dieses Verfahren anzuwenden und umzusetzen.

**Wir sind zertifizierte
audiosus-Partner!**

Für wen ist die Anpassung geeignet?

Haben Sie Einschränkungen beim verstehen und möchten wieder so natürlich wie möglich hören? Oder sind sie unzufrieden mit Ihren Hörgeräten? Dann wählen Sie 02242 - 969 2178. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

audiosus

OTON Die Hörakustiker Hennef

Inhaber Thorsten Fuhr
Adenauerplatz 4 - 5 | 53773 Hennef

☎ 02242 - 969 2178

✉ hennef@oton-hoerakustik.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr 09:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr
Mi 09:00 – 13:00 Uhr

www.oton-hoerakustik.de

oton 
DIE HÖRAKUSTIKER



Unzufrieden mit Ihren Hörgeräten?

- ✓ Sie empfinden viele Umweltgeräusche als störend?
- ✓ Sie verstehen Sprache nicht immer optimal?
- ✓ Ihre Hörgeräte liegen eigentlich nur in der Schublade?

Wir haben die Lösung!

audiosus

OTON Die Hörakustiker Hennef

Inhaber Thorsten Fuhr
Adenauerplatz 4 - 5 | 53773 Hennef

☎ 02242 - 969 21 78

✉ hennef@oton-hoerakustik.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr 09:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr
Mi 09:00 – 13:00 Uhr

www.oton-hoerakustik.de

oton ●●●●
DIE HÖRAKUSTIKER



„Ein weiterer Vorteil ist, dass wir damit auch Hörgeräte neu einstellen können, die Kundinnen und Kunden aus einer bestehenden Versorgung mitbringen. Oft lässt sich aus vorhandenen Geräten noch deutlich mehr herausholen - ohne dass sofort neue Hörsysteme nötig sind“, berichtet sie.

Im Alltag wird das Sprachverstehen oft schlechter, wenn es nicht trainiert wird. Deshalb empfiehlt OTON einen regelmäßigen Hörtest ab dem 60. Lebensjahr: Das bietet Thorsten Fuhr seinen Kunden kostenfrei an.

Auch die Kundinnen und Kunden sind seit vielen Jahren zufrieden: „Herr Fuhr hat sich unglaublich viel Zeit genommen, um die optimale Lösung zu finden“, sagt A. H. auf einer Bewertungsplattform. Die Kunden berichten von kompetenter, intensiver Beratung, toller Unterstützung im Umgang mit den Produkten und einem neuen Lebensgefühl. „Nicht nur das freundliche, nette Team hat mir imponiert, sondern auch die gelöste, stressfreie Beratung. Hier fühlte ich mich sehr willkommen“, so ein weiterer Kunde.

Wenn Sie also schon länger das Gefühl haben, dass Ihre Hörgeräte nicht das leisten, was Sie sich wünschen, bietet OTON eine Neueinstellung mit Zufriedenheitsgarantie. Einfach Termin machen, vorbeikommen und beraten lassen. Das Geschäft befindet sich mitten in Hennef am Marktplatz - zentral und gut zu erreichen. Kunden können 1,5 Stunden kostenlos in der Hit-Garage parken.





FREUNDLICHER SERVICE

RUND UM IHRE ZAHNGESUNDHEIT

Wir möchten, dass Sie rundum zufrieden mit uns sind. Engagierter Service rund um die Behandlung ist für uns selbstverständlich, insbesondere bei Patienten, die besonderes Einfühlungsvermögen erfordern. Wir sind eine Praxis für Zahnheilkunde mit einem breitem Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten. Das Konzept unserer Praxis basiert auf präventiver Zahnheilkunde, systematischer Prophylaxe bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.



**10 kostenfreie Parkplätze
für unsere Patienten
vor der Praxis.**

- Wir setzen auf kompromisslose Qualität
- Kurzfristige Termine für Schmerzpatienten
- Zahnmedizin, Kieferchirurgie, hochwertiger Zahnersatz „**Made in Hennef**“
- Eingehende zahnärztliche Betreuung während der Schwangerschaft
- Vor jeder Behandlung informieren wir Sie genau über mögliche Zuzahlungen. Hinsichtlich der Kostenabrechnung finden wir mit Ihnen gemeinsam stets eine gute Lösung.
- Krankenkasse – Alle Kassen & Privat
- Zahnzusatzversicherung
- Bequeme & flexible Ratenzahlung
- Hauseigenes Dentallabor

Wir freuen uns, Sie in unserer Zahnarzt-Praxis begrüßen zu dürfen!

Dr. Ali Navidy

ZAHNERSATZ AUS EIGENEM MEISTERLABOR IN UNSERER PRAXIS IN HENNEF!



EMS-Training – Warum 20 Minuten den Unterschied machen können

Viele Menschen wissen, dass Bewegung gesund ist. Dennoch scheitert regelmäßiges Training häufig an Zeitmangel, fehlender Motivation oder körperlichen Beschwerden. Genau hier setzt das moderne EMS-Training an, das im Körperformen Hennef zu erleben ist.

20 Minuten, die verändern – wie das?

Bei der elektrischen Muskelstimulation (EMS) werden die Muskeln während aktiver Übungen zusätzlich durch sanfte elektrische Impulse aktiviert. Dadurch können nahezu alle großen Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden. Das Ergebnis ist ein intensives, gelenkschonendes Krafttraining, das individuell auf die persönlichen Voraussetzungen abgestimmt wird.

Schnell da – schnell fertig – effektiv trainiert!

Zentral in Hennef gelegen – mit festem Termin. So passt das Training in dein Leben! Gerade ab dem 40. Lebensjahr gewinnt diese effektive Trainingsform an Bedeutung. Denn mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab, der Stoffwechsel verlangsamt sich und die Knochendichte kann sinken. Gleichzeitig steigt das Risiko für Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen und Osteoporose. Ein gezieltes Muskeltraining hilft, diesen natürlichen Veränderungen entgegenzuwirken und die körperliche Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Muskeltraining ohne schwere Gewichte?

Ein oft unterschätzter Vorteil: Kräftige Muskeln entlasten Gelenke und Wirbelsäule, verbessern die Körperhaltung und setzen wichtige Reize für den Erhalt der Knochen. Deshalb kann regelmäßiges Muskeltraining – auch mit EMS – ein sinnvoller Baustein zur Vorbeugung von Osteoporose sein.



Lisa, 4-fach Mutter
aus Hennef

**Jens
Gabriel**
Ihr Ansprechpartner
vor Ort
PGA-zertifizierter
Personal Trainer

Jetzt
testen!

Scannen oder anrufen
02242 917172



Voller Terminkalender? Das Training passt in jede Woche!

Besonders Menschen, die wenig Zeit haben oder nach einer längeren Trainingspause wieder aktiv werden möchten, schätzen die Möglichkeit, in nur 20 Minuten effektiv zu trainieren.

Trainiere smarter – nicht härter!

Im EMS-Studio Körperformen Hennef steht dabei nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die individuelle Gesundheit. Jede Trainingseinheit wird persönlich begleitet und auf die Ziele sowie die körperlichen Voraussetzungen der Mitglieder abgestimmt. Egal ob Sportler, Business Leute, viel beschäftigte Eltern oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen – EMS passt sich jedem an.

Das Team vom **KÖRPER
FORMEN**
Hennef, freut sich auf sie!





MAXIMAL EFFEKTIV!

Krafttraining in 20 Minuten!



ZEIT SPAREN & TRAINIEREN

Direkt vor Ort.
Weniger Aufwand.
Mehr erreichen.

Rathausplatz 1
53773 Hennef
koerperformen.com



Jetzt
kostenlos
testen! →



Das Sibilla Hospiz

Ein Ort des Lebens - Ein Hospiz mit Herz



(ul) Im April 2024 eröffnet, ist das Sibilla Hospiz in Hennef-Bödingen das dritte stationäre Hospiz im Rhein-Sieg-Kreis. Der Name eine Hommage an Sibilla Brombach sowie an die auch heute noch überwiegend weiblichen Pflegekräfte, verfügt das Sibilla Hospiz über 16 Zimmer für seine Gäste. Jedes Einzelne ist hell und freundlich eingerichtet, mit eigenem Bad & WC und besticht mit einem wunderschönen Ausblick in die Naturidylle, auf Pferdekoppeln oder auf die geschichtsträchtige Wallfahrtskirche Bödingen.

Lichthof & Cafeteria im Gartengeschoss laden zum Verweilen ein, im "Raum der Stille" lässt sich Ruhe finden. Im großzügigen Pflegebad können unsere Gäste ein wohltuendes Bad nehmen, im idyllischen Garten einen Spaziergang unternehmen und im Strandkorb oder auf der Schaukelbank die Seele baumeln lassen.

Nicht nur mit Liebe zum Detail und viel Herzblut eingerichtet, engagiert sich vor allem unser 34-köpfiges Pflege-Team

mit Herz und Leidenschaft, findet immer ein offenes Ohr für die Sorgen, Nöte und Wünsche unserer Gäste sowie deren Angehörigen und ist rund um die Uhr für ihr Wohlbefinden fürsorglich und kompetent im Einsatz.

Unterstützung erhält das hauptamtliche Team durch rund 90 Ehrenamtliche, die nicht minder engagiert in verschiedenen Bereichen das Leben & Arbeiten im Sibilla Hospiz bereichern. An der Rezeption, in der Küche, im Garten oder vom ambulanten Hospizdienst Lebenskreis ausgebildet als Sterbebegleiter tragen auch sie dazu bei, den Hospiz-Alltag so zu gestalten, dass es Gästen & Angehörigen an nichts fehlt - von Malen bis Morgengymnastik, von Waffelbacken bis Spazierengehen geht es dabei kreativ, sportlich und kulinarisch zu.

Für die medizinische Versorgung ist im Sibilla Hospiz ein Team von vier Palliativmediziner im Einsatz, spezialisiert auf die Linderung individueller Symptome und Schmerzen,





immer unter Berücksichtigung des seelischen Befindens des Gastes und in enger Absprache mit dem Pfltegeteam. Den Aufenthalt im Hospiz übernehmen zu 95 Prozent der anrechenbaren Kosten die Kranken- und Pflegekassen. Alles darüber hinaus wird durch Spenden finanziert, so dass der Aufenthalt für unsere Gäste kostenlos ist.

Haben Sie Fragen? Benötigen Sie einen Hospizplatz? Möchten Sie uns als Mitglied im Förderverein, ehrenamtlich oder mit einer Spende unterstützen? Oder interessieren Sie sich für unsere Stiftung Sibilla Hospiz? Sprechen Sie uns gerne an!

Wir freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Alles Weitere rund um das Sibilla Hospiz finden Sie auch unter www.sibilla-hospiz.de.

Kontaktinfos & Ansprechpartner

Sibilla Hospiz gGmbH
Dicke Hecke 35
53773 Hennef

Telefon: 02242 / 90903-0
Fax: 02242 / 90903-99
eMail: kontakt@sibilla-hospiz.de

Geschäftsführer: Hajo Noppeney
Pflegetdienstleitung: Thomas Schrewe
Stellvertretende Pflegedienstleitung: Monika Hubertus
Leitung Psychosozialer Dienst: Alexandra Dinspel

Förderverein

Sibilla Hospiz Bödingen e. V.
Dicke Hecke 35
53773 Hennef

Telefon: 02242 / 90903-40
eMail: info@sibilla-hospiz.de

Geschäftsführerin: Ulli Grünewald

Wir suchen Verstärkung!

Bewirb DICH jetzt für ein FSJ beim Sibilla Hospiz!

Du hast gerade Deinen Schulabschluss gemacht oder bist noch dabei? Und überlegst, was DU ab dem Herbst mit Deiner neu gewonnenen Freiheit & Zeit anfangen sollst?

Vielleicht planst DU aber auch schon als Übergang ein *Freiwilliges Soziales Jahr* zu machen, um zu sehen, wo es DICH beruflich langfristig hinzieht...

Wenn DU gerne mit Menschen zusammenarbeitest, DICH im sozialen Bereich wohlfühlst und offen und interessiert bist, wie der hospizliche Alltag aussieht, dann bist DU bei uns im *Hospiz mit Herz* genau richtig!

WIR – das ist ein Team aus 34 Mitarbeitenden & 90 Ehrenamtlichen – begleiten sterbenskranke Menschen würdevoll und mit Respekt auf ihrem letzten Lebensweg: wir lachen, singen und essen gemeinsam, lindern Schmerzen, trocknen Tränen und erfüllen letzte Wünsche.

Kannst DU DIR vorstellen, den Alltag bei uns im Sibilla Hospiz für ein spannendes Jahr mitzugestalten?

Wunderbar: Dann komm' vorbei und lern' uns kennen!

Bewirb' DICH jetzt per Mail an hajo.noppeney@sibilla-hospiz.de oder ruf' einfach an unter 0160 / 843 70 64 und vereinbare ein unverbindliches Gespräch mit uns.

Wir freuen uns auf DICH!



Sibilla Hospiz gGmbH

Dicke Hecke 35
53773 Hennef
Telefon: +49 2242 90 903 0
kontakt@sibilla-hospiz.de
www.sibilla-hospiz.de

Eingetragen beim Amtsgericht Siegburg
HRB 16773 und als gemeinnützig anerkannt

Ihr Dentallabor in Hennef



HEINZE

DENTAL DESIGN GMBH

ZAHNTECHNIK AUS LEIDENSCHAFT. ZUKUNFT AUS ÜBERZEUGUNG.

Wir investieren in die Zukunft
der Zahntechnik.

Die Ausbildung junger Menschen ist für uns mehr als eine Aufgabe – sie ist Teil unserer Verantwortung. Deshalb begleiten wir engagierte Nachwuchskräfte auf ihrem Weg in einen spannenden und zukunftssicheren Beruf.



**INTERESSE AN
AUSBILDUNG
ODER
MITARBEIT?**

**WIR FREUEN
UNS AUF IHRE
KONTAKT-
AUFNAHME!**



Ansprechpartner:
Waldemar und Alexander Heinze

Rotterstraße 1
53773 Hennef (Sieg)

Tel.: 02242 90114 50
info@heinze-zahntechnik.de

WWW.HEINZE-ZAHNTECHNIK.DE

HEINZE DENTAL DESIGN GmbH

Moderne Zahntechnik aus Hennef - Präzision, Innovation und Leidenschaft



Hochwertiger Zahnersatz entsteht dort, wo handwerkliches Können, modernste Technologie und persönliche Beratung zusammenkommen.

Die HEINZE DENTAL DESIGN GmbH in Hennef steht seit vielen Jahren für anspruchsvolle Zahntechnik und eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Zahnarztpraxen der Region. Dabei verbindet das familiengeführte Unternehmen traditionelle Handwerkskunst mit digitaler Fertigung auf höchstem Niveau.

Das Leistungsspektrum umfasst ästhetische Vollkeramikrestaurationen, Kronen- und Brückenversorgungen, hochwertige Implantatprothetik, Kombinationsprothetik sowie individuell gefertigte Schienen und Prothesen. Besonderen Wert legt das Team auf natürliche Ästhetik, Funktionalität und passgenaue Lösungen für jede Patientensituation.

Ein wichtiger Baustein des Erfolgs ist die hauseigene CAD/CAM-Fertigung. Moderne digitale Prozesse und eigene Frästechnologie ermöglichen eine präzise, effiziente und qualitativ hochwertige Herstellung zahntechnischer Arbeiten. Gleichzeitig bleibt die individuelle handwerkliche Veredelung ein wesentlicher Bestandteil jeder Versorgung.

Neben höchster Qualität steht bei Heinze Dental Design der Mensch im Mittelpunkt. Kurze Kommunikationswege, persönliche Ansprechpartner und zuverlässige Terminpla-

nung sorgen für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den behandelnden Praxen.

Auch die Zukunft der Branche wird aktiv mitgestaltet: Durch die Ausbildung junger Talente investiert das Unternehmen gezielt in den zahntechnischen Nachwuchs. Die Förderung von Fachkräften, moderne Arbeitsbedingungen und ein starker Teamgedanke prägen die Unternehmenskultur und machen das Labor zu einem attraktiven Arbeitgeber in der Region.

HEINZE DENTAL DESIGN GmbH - Zahntechnik aus Leidenschaft. Für Qualität, die man sieht. Für Lösungen, die man spürt. Für Menschen, denen ein gesundes Lächeln wichtig ist.

Heinze Dental Design

www.heinzedentaldesign.de

Instagram: @heinzedentaldesigngmbh

ZAHNTECHNIK AUS HENNEF-SÖVEN - PRÄZISION TRIFFT INNOVATION

Als familiengeführtes Dentallabor in Hennef-Söven stehen wir, Alexander Heinze und Waldemar Heinze, für hochwertige Zahntechnik, moderne digitale Prozesse und eine enge Zusammenarbeit mit Zahnarztpraxen in der Region und darüber hinaus. An unserem Standort in der Rotter Straße verbinden wir handwerkliche Präzision mit innovativer Technik - für individuelle und zuverlässige Lösungen.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Verbindung von digitaler und klassischer Zahntechnik: Während im CAD/CAM-Bereich präzise Konstruktionen am Bildschirm entstehen und modernste Fräsmaschinen zum Einsatz kommen, wird im keramischen Bereich z.B. weiterhin mit viel Erfahrung und Feingefühl in Handarbeit hergestellt. Diese Kombination aus Technologie und handwerklichem Können macht die Qualität unserer Arbeit aus.

Auch die Ausbildung junger Menschen ist fester Bestandteil unserer Philosophie. Aktuell begleiten wir mehrere Auszubildende mit unterschiedlichen Hintergründen auf ihrem Weg in den Beruf zum Zahntechniker:in. Besonders freuen wir uns über den erfolgreichen Abschluss unserer Auszubildenden Janina Zulauf, die unser Team weiterhin, neben ihrem Studium in der Zahnmedizin, als Fachkraft verstärkt.



Handwerkliche Perfektion: Individuelle Keramikarbeiten mit viel Feingefühl.

Die Einblicke in unseren Arbeitsalltag - von digitalem Design bis hin zur klassischen handwerklichen Zahntechnik - zeigen die Vielfalt und Zukunftsfähigkeit der Zahntechnik.

Folg uns auf Instagram



Mehr über uns unter:
www.heinze-zahntechnik.de



Moderne Fertigung: Blick in unser digitales Kompetenzzentrum in Hennef-Söven



Digitale Präzision: Konstruktion moderner Zahntechnik im CAD/CAM-Bereich

Unsere besondere Qualifikation ist Ihr Vorteil

Wir garantieren Beratungssicherheit
und sorgen für finanzielle Entlastung



Bestattungsvorsorge: Selbstbestimmt vorsorgen – Angehörige entlasten

Der Verlust eines geliebten Menschen gehört zu den schwersten Momenten im Leben. Für Hinterbliebene bedeutet er nicht nur tiefe Trauer, sondern oft auch eine Ausnahme-situation, in der innerhalb kürzester Zeit weitreichende Entscheidungen getroffen werden müssen – emotional belastend und nicht selten auch finanziell einschneidend.

Gerade in dieser Situation bleibt kaum Raum, um alle Optionen in Ruhe zu prüfen. Entscheidungen über Bestattungsart, Grabstätte oder Ablauf der Trauerfeier sind jedoch meist endgültig – und können im Nachhinein nicht mehr korrigiert werden.

„Wir erleben immer wieder, wie überfordernd diese Situation für Angehörige sein kann. Vorsorge bedeutet hier vor allem eines: Entlastung – emotional und organisatorisch. Wir beraten Sie gerne in allen Fragen rund um die Bestattungsvorsorge und stehen Ihnen einfühlsam zur Seite, sagt Dirk Busse, Inhaber des Bestattungshauses.“



Frühzeitig informieren – selbstbestimmt entscheiden

Bestattungsvorsorge bietet die Möglichkeit, eigene Wünsche frühzeitig festzulegen und offen mit Familie und Freunden darüber zu sprechen. Das schafft Klarheit – für sich selbst und für die Menschen, die einem nahestehen.

Im Rahmen einer persönlichen Beratung werden wichtige Fragen geklärt, etwa:

- Welche Bestattungsformen sind vor Ort möglich?
- Kann ich auch an einem anderen Ort beigesetzt werden?
- Mit welchen Kosten ist zu rechnen?
- Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie lässt sich eine individuelle Trauerfeier gestalten?
- Was gilt bei konfessionsloser Bestattung?



Transparenz und Sicherheit

Auf Wunsch werden alle Entscheidungen sowie die damit verbundenen Kosten schriftlich festgehalten. So behalten Vorsorgende jederzeit den Überblick und können sicher sein, dass ihre Vorstellungen später respektiert und umgesetzt werden. Dabei gilt: Jeder bestimmt selbst, wie verbindlich die Vorsorge ausgestaltet wird – von einem ersten Informationsgespräch bis hin zur vollständigen organisatorischen und finanziellen Regelung.

VORSORGE



Mehr als nur Bestattungsvorsorge

Ergänzend erhalten Vorsorgekunden auf Wunsch einen umfassenden Vorsorgeordner – mit wichtigen Informationen und Hilfestellungen zu Themen wie:

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Erbschaftsfragen

Ein wertvoller Begleiter, der hilft, wichtige Dinge rechtzeitig zu regeln.

FAZIT

Wer vorsorgt, schützt nicht nur sich selbst, sondern vor allem die eigenen Angehörigen vor zusätzlicher Belastung in einer ohnehin schwierigen Zeit.



KÖNIGSTR. 2A
53773 HENNEF
TEL. 02242 909150

”

Tanzen ist gelebte Prävention – mit jedem Schritt stärken wir nicht nur den Körper, sondern auch die Seele.

Dr. Julia F. Christensen,
Neurowissenschaftlerin und Autorin von
„Tanzen ist die beste Medizin“

Tanzen ist weit mehr als nur Bewegung zur Musik – es ist ein ganzheitliches Training für Gesundheit und Lebensfreude. Wer regelmäßig tanzt, aktiviert komplexe neuronale, motorische und emotionale Prozesse, die nachweislich zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit beitragen.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass Tanzen nicht nur Koordination und Gleichgewichtssinn schult, sondern auch Demenz vorbeugen, die Gehirnleistung steigern und die Ausschüttung von Glückshormonen fördern kann. Gleichzeitig wird durch die Bewegung das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Muskulatur gefestigt und die Beweglichkeit erhalten.

Besonders im Alter wirkt Tanzen wie ein natürliches Medikament – ganz ohne Nebenwirkungen. Studien der Universität Oldenburg und des University College London belegen: Tanzen reduzieren nachweislich das Stresshormon Cortisol, stärken das Immunsystem und fördern die soziale Interaktion.



Agilando – Agil im Alter Tanzen hält Körper & Geist in Bewegung



In den „Agilando“-Kursen der ADTV-Tanzschule Breuer tanzen Sie auch ohne Partner zu Musikstilen wie Walzer, Cha-Cha oder Line Dance – individuell, aber gemeinsam mit anderen.

Abwechslungsreiche Schrittfolgen fördern die Bildung neuronaler Verbindungen und unterstützen ganz nebenbei Konzentration und Merkfähigkeit.

Wenn auch Sie dieses besondere Gefühl und diese Lebensfreude spüren möchten, dann hat TanzBreuer genau das richtige Angebot für Sie.

Auf www.tanzbreuer.de finden Sie das gesamte aktuelle Kursprogramm und können auch Ihre **kostenlose Schnupperstunde** buchen.

Wenn Sie Fragen haben, beraten wir Sie natürlich auch gerne in einem persönlichen Gespräch.

TanzBreuer Hennef: 02242 85216
TanzBreuer Troisdorf: 02241 75361

Das Team der ADTV-Tanzschule Breuer freut sich auf Sie!



Yoga für ältere Menschen

Bewegt durchs Leben mit SenYoga

SenYoga ist ein besonderes Yoga-Programm, das sich speziell an Menschen ab 55 Jahre richtet, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun möchten.

Jetzt auf www.tanzbreuer.de zu einer **kostenlose** Probestunde anmelden.

Montag	11:30 - 12:30	TanzBreuer Troisdorf
Mittwoch	11:45 - 12:45	TanzBreuer Troisdorf

TanzBreuer[®]
SCHULE


SenYOGA[®]
Bewegt durchs Leben

Mit Herz, Nähe und modernen Ideen: Ramona Schiefer führt die Burg Apotheke mit Leidenschaft

(NoLe) Eine Apotheke ist mehr als ein Ort, an dem Medikamente ausgegeben werden. Sie ist ein Ort des Vertrauens, der Beratung und der persönlichen Begegnung. Genau diesen Anspruch verfolgt Ramona Schiefer, Inhaberin der Burg Apotheke. Seit drei Jahren führt die Apothekerin die Apotheke in Hennef - und hat dabei eines von Anfang an besonders geschätzt: die Menschen, die diesen Ort ausmachen.

„Ich habe lange nach einer Apotheke gesucht, die ich wirklich führen möchte. Es musste sich einfach gut anfühlen“, erzählt Ramona Schiefer. Bevor sie die Apotheke übernahm, schaute sie sich den Betrieb ganz genau an - sogar als Kundin bei Testkäufen. Ihr Eindruck bestätigte sich: Das Team passte, die Atmosphäre stimmte. Bis heute hat sich das gesamte Team nicht verändert. „Ich fühle mich hier eher als Teil des Teams und weniger als klassische Chefin. Wir haben ein sehr harmonisches Miteinander.“

Die Verbundenheit zur Burg Apotheke ist auch historisch gewachsen: Seit rund 60 Jahren gibt es die Apotheke bereits. Viele Abläufe und Regeln haben sich über Jahrzehnte entwickelt - und das aus gutem Grund. Gleichzeitig ist Ramona Schiefer überzeugt, dass sich manche Veränderungen Schritt für Schritt entwickeln dürfen. Besonders die Digitalisierung bietet dabei viele Chancen.

Ein Beispiel sind digitale Etiketten und die Reduzierung von Papierordnern. „Früher musste man für eine alte Rechnung erst Ordner aus dem Keller holen. Heute ist das mit wenigen Klicks erledigt“, erklärt sie. Die Digitalisierung erleichtert den Arbeitsalltag und schafft mehr Zeit für das, was im Mittelpunkt steht: die Menschen und ihre Beratung.

Apotheke mit persönlicher Nähe

Ramona Schiefer ist seit 14 Jahren Apothekerin. Nach ihrem Studium in Bonn hat sie an verschiedenen Orten gearbeitet



Lieferdienst für Patienten: Zweimal pro Tag liefert die Burg Apotheke Medikamente nach Hause.

und ist dem Rheinland immer verbunden geblieben. Sie lebt heute mit ihrer Jugendliebe in Bonn und ist Mutter von zwei Kindern.

Für ihren Beruf begeistert sie vor allem die Vielseitigkeit. „Ich habe im Studium mein Pflichtpraktikum gemacht und dabei gemerkt: Apotheke bedeutet viel mehr als Verkauf. Es geht darum, Menschen vor Ort zu beraten und ihnen wirklich weiterzuhelfen.“ Als Inhaberin schätzt sie zusätzlich die

organisatorischen Aufgaben im Hintergrund. Genau diese Mischung macht den Beruf für sie so spannend.

Besonders wichtig ist ihr der persönliche Kontakt - und genau darin sieht sie auch die große Stärke der Vor-Ort-Apotheke. „Vom Onlinehandel halte ich nicht viel, wenn es um die persönliche Gesundheitsversorgung geht. Menschen möchten gut beraten werden und jemanden haben, der sie kennt und ihnen zur Seite steht.“

Lieferung nach Hause: Hilfe, wenn sie gebraucht wird

Ein besonderer Service der Burg Apotheke ist der kostenlose Botendienst. Gerade wenn Menschen krank zu Hause liegen, ältere Personen Unterstützung benötigen oder Eltern mit kranken Kindern nicht einfach losfahren können, ist dieser Service eine wichtige Hilfe.

Die Apotheke liefert zweimal täglich direkt nach Hause - vormittags und am Abend. Auch eine Beratung am Telefon gehört selbstverständlich dazu. „**Wenn jemand krank im Bett liegt, soll er nicht zusätzlich den Weg zur Apotheke organisieren müssen**“, sagt Ramona Schiefer.

Auch bei e-Rezepten ist die Apotheke gut vorbereitet: Wenn ein Rezept direkt an die Apotheke übermittelt wird, kann das Team die Bestellung vorbereiten, sodass alles bereit ist, wenn man es abholen möchte. Wird die Ware nach Hause geliefert, bringt der Bote sogar ein EC-Gerät mit, sodass die Bezahlung unkompliziert möglich ist.

Verstärkung gesucht

Die Burg Apotheke sucht aktuell Unterstützung: Eine PTA in Teilzeit soll das Team ergänzen. Außerdem bietet die Apotheke Möglichkeiten für Schülerpraktika sowie Praktikumsplätze für angehende PTA und Pharmazie-Studierende.





Inhaberin Ramona Schiefer

Digitale Unterstützung mit der eigenen Apotheken-App

Moderne Technik und persönliche Beratung schließen sich für Ramona Schiefer nicht aus. Die Burg Apotheke bietet eine eigene App, über die Kundinnen und Kunden Medikamente bequem vorbestellen können. Über die App können benötigte Medikamente reserviert werden. Das Team bereitet alles vor, sodass die Bestellung anschließend schnell abgeholt werden kann. Besonders praktisch

ist das für Menschen, die Wartezeiten vermeiden möchten oder regelmäßig Medikamente benötigen. Wer Unterstützung bei der Einrichtung der App benötigt, bekommt natürlich Hilfe direkt in der Apotheke.

Blick in die Zukunft: Impfen in der Apotheke

Die Burg Apotheke entwickelt sich weiter und erweitert ihr Angebot. Ab dem kommenden Jahr wird das Team weitere Impfungen anbieten. Dafür werden speziell geschulte Mitarbeitende eingesetzt, die durch Ärztinnen und Ärzte ausgebildet wurden. Grippe- und Corona-Impfungen sind bereits heute möglich.

Parkplätze

Für Kundinnen und Kunden stehen zwei kostenlose Parkplätze direkt an der Apotheke zur Verfügung - einer neben dem Gebäude, ein weiterer hinter dem Haus. Mit ihrer Mischung aus Tradition, moderner Technik und echter persönlicher Nähe möchte Ramona Schiefer die Burg Apotheke noch stärker als vertrauensvollen Nachbarn bekannt machen - auch über Siegburg hinaus in der Region Hennef.



Zwei Kunden-Parkplätze der Apotheke (einmal neben der Apotheke und einmal dahinter)

Denn für sie bleibt der wichtigste Grundsatz:

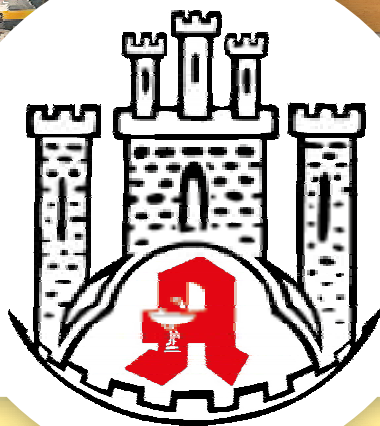
Eine gute Apotheke ist dort, wo Menschen nicht nur Medikamente bekommen, sondern sich verstanden und gut aufgehoben fühlen.



BURG- APOTHEKE

Ramona Schiefer

Kaiserstraße 1
53773 Hennef
Tel. 0 22 42 / 32 11
info@die-burg-apotheke.de
www.die-burg-apotheke.de



APOTHEKE AM EUROPAPLATZ

Ramona Schiefer

Europaplatz 6
53721 Siegburg
Tel. 0 22 41 / 6 13 33
info@apo-am-europaplatz.de
www.apo-am-europaplatz.de

Mitten in Hennef, direkt am Bahnhof: gesund genießen bei Just Be Healthy

(NoLe) Mitten in Hennef, direkt am Bahnhof, lädt **Just Be Healthy** dazu ein, gesunde Ernährung unkompliziert in den Alltag zu integrieren. Das Konzept verbindet frische Zutaten, eine große Auswahl und schnelle Zubereitung - ideal für alle, die bewusst essen möchten, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

Ob Bowl, Burger, Salat, Snack oder Drink - die Auswahl ist vielfältig. Viele Gerichte werden überwiegend in Bio-Qualität zubereitet, zahlreiche Angebote sind vegan und alle Speisen lassen sich individuell zusammenstellen. Wer wenig Zeit hat, nimmt sein Essen einfach mit. Wer eine Pause vom Alltag genießen möchte, kann in den modern eingerichteten Räumlichkeiten entspannt verweilen.

Gerade im hektischen Alltag fällt es vielen Menschen schwer, ausgewogen zu essen. Zwischen Beruf, Familie, Sport und Terminen bleibt oft kaum Zeit, frisch zu kochen oder Mahlzeiten vorzubereiten. Genau hier setzt Just Be Healthy an: Die Gerichte sind schnell verfügbar, schmecken frisch und machen es leicht, sich bewusst zu ernähren - ganz ohne komplizierte Regeln oder langen Aufwand.

Besonders praktisch ist dabei die Transparenz auf der Speisekarte. Viele Gerichte sind mit ihrem Eiweißgehalt gekennzeichnet. So erkennen Gäste auf einen Blick, welche Mahlzeit zu ihren persönlichen Ernährungszielen passt. Wer sich eiweißreich ernähren möchte, nach dem Sport eine sättigende Mahlzeit sucht oder einfach wissen möchte, was auf dem Teller landet, findet hier eine hilfreiche Orientierung. Auch bei den Bowls zeigt sich das flexible Konzept. Sie können mit oder ohne Kohlenhydrate bestellt werden und lassen sich individuell zusammenstellen. Dadurch entsteht ein Angebot, das sich an unterschiedliche Bedürfnisse anpasst - egal ob leichtes Mittagessen, ausgewogene Mahlzeit oder sättigende Stärkung nach dem Training.

Zu den beliebtesten Gerichten gehören unter anderem die Chicken Teriyaki Bowl mit 45 Gramm Eiweiß, die Hähnchen Bowl mit 50 Gramm Eiweiß, die Lachs Bowl mit



Inhaber von Just be Healthy: Matthias Nowak

45 Gramm Eiweiß sowie die Rainbow Bowl mit Falafel und 20 Gramm Eiweiß. Die sichtbaren Nährwertangaben erleichtern die Auswahl und machen eine bewusste Entscheidung besonders einfach.

Just Be Healthy richtet sich an Menschen, die Wert auf Bewegung, Gesundheit und ausgewogene Ernährung legen. Ob nach dem Besuch im Fitnessstudio, nach einer Physiotherapie, in der Mittagspause oder einfach als gesündere Alternative zum klassischen Fast Food - hier finden Gäste frische Gerichte, die satt machen und gleichzeitig leicht wirken.

Dabei steht nicht der Verzicht im Mittelpunkt, sondern der Genuss. Hinter dem Konzept von Gründer Matthias Nowak steht die Idee, gesunde Ernährung alltagstauglich zu machen. Statt komplizierter Diätvorgaben setzt Just Be Healthy auf Vielfalt, Transparenz und hochwertige Zutaten.

Neben Bowls und Salaten gehören deshalb auch Burger, Snacks, warme Gerichte und Getränke zum Angebot. So findet jeder etwas Passendes - unabhängig davon, ob der Fokus auf einer eiweiß-



Hähnchen-Bowl





Außenansicht von Just be Healthy, direkt am Hennefer Bahnhof



Neue Räumlichkeiten innen
(ein weiterer Raum)

reichen Ernährung liegt oder einfach auf einer frischen und leckeren Mahlzeit.

Ein weiterer Vorteil ist die Flexibilität. Gäste können spontan an der Theke bestellen, ihr Wunschgericht individuell zusammenstellen oder Speisen vorbestellen - beispielsweise für Mealprep oder wenn es besonders schnell gehen muss. Auch für Feiern, Meetings oder Veranstaltungen bietet Just

Be Healthy ein individuell abgestimmtes Catering an.

So zeigt Just Be Healthy, dass gesunde Ernährung weder kompliziert noch zeitaufwendig sein muss. Wer frisch, ausgewogen und lecker essen möchte, findet direkt am Hennefer Bahnhof eine Anlaufstelle, die Genuss, Qualität und Schnelligkeit miteinander verbindet - zum Mitnehmen oder zum entspannten Verweilen vor Ort.



Moderne Zahnmedizin mit Erfahrung, Präzision und Herz: Das Zahnarztzentrum in Uckerath



*Frau Patricia Linnartz,
Zahnmedizinische Fachan-
gestellte (ZFA) -
Rezeption und Assistenz*

(NoLe) Mit 14 Jahren Berufserfahrung als Zahnarzt und einem **Master of Science in Oralchirurgie und Implantologie** verbindet Herr Assad fundiertes Fachwissen mit moderner Behandlungstechnik. Seit neun Monaten führt er jetzt das Zahnarztzentrum im Gesundheitszentrum in Uckerath mit viel Engagement und persönlicher Nähe zu seinen Patientinnen und Patienten.

Die Begeisterung für die Zahnmedizin wurde ihm bereits in die Wiege gelegt: Seine Mutter ist selbst Zahnärztin. Heute ist es für Herrn Assad vor allem die Begegnung mit den Menschen, die seinen Beruf besonders macht. „Die Dankbarkeit der Patienten und die positive Energie, die durch glückliche Menschen zurückkommt, sind eine große Motivation“, beschreibt er seine tägliche Arbeit.

Unterstützt wird er von einem engagierten Team, darunter die beiden angestellten Zahnärzte **Frau Birgit Balensiefen** und **Herr Mustafa Chyad** sowie Fachkräfte aus den Bereichen Prophylaxe und Assistenz. Gemeinsam steht das Team für eine umfassende Betreuung mit den Schwerpunkten **Prophylaxe, Ästhetische Zahnmedizin und Implantologie**.

Ästhetik und Qualität - für ein natürliches Lächeln

Ein wichtiger Bereich der Praxis ist die ästhetische Zahnmedizin. Bei Zahnersatz spielen heute nicht nur Funktion und Haltbarkeit, sondern auch das natürliche Aussehen und die Verträglichkeit eine große Rolle.

Klassische Kronen bestehen häufig aus Metall, das mit einer Keramikschrift überzogen wird. Diese Versorgung ist weiterhin eine Kassenleistung, allerdings mit ästhetischen Einschränkungen: Im sichtbaren Bereich wird Keramik

verwendet, während im Inneren Metall enthalten ist. Der metallische Abschluss der Krone am Zahnfleisch oxidiert über die Zeit und wird dunkel. Zieht sich dann über die Jahre auch im natürlichen Verlauf das Zahnfleisch zurück, entsteht ein dunkler Rand am oberen Ende des Zahns. Eine Alternative sind vollständig keramische Kronen - also Zahnersatz ohne Metall im Körper.

Diese Lösung wird von vielen Patienten aufgrund der natürlichen Optik und der hohen Ästhetik geschätzt, die entstehenden Mehrkosten müssen jedoch selbst getragen werden.

Auch die Haltbarkeit spielt eine wichtige Rolle: Kronen können bei guter Pflege häufig 15 bis 20 Jahre und länger bestehen. Regelmäßige Kontrollen sind entscheidend, denn durch natürliche Veränderungen wie einen Rückgang des Zahnfleisches können im Laufe der Zeit neue Herausforderungen entstehen.

Herr Assad erklärt seinen Patienten außerdem, dass der richtige Zeitpunkt für bestimmte Versorgung eine Rolle spielt: Bei jungen Menschen sollte beispielsweise mit umfangreichen Implantat-Eingriffen am Zahn möglichst gewartet werden, bis das Kieferwachstum abgeschlossen ist - in der Regel etwa ab dem 22. Lebensjahr.

Implantologie mit modernster Technologie

Ein besonderer Schwerpunkt des Zahnarztzentrums liegt auf der Implantologie. Ein Implantat ersetzt die natürliche Zahnwurzel und kann eine stabile Grundlage für einen neuen Zahn schaffen. Dabei kommen je nach Situation Materialien wie Titan oder moderne Keramikimplantate zum Einsatz.



**ZAHNZENTRUM
UCKERATH**

PROPHYLAXE
ÄSTHETIK
IMPLANTOLOGIE

Schön, dass Sie da sind –

Zahnmedizin für die ganze Familie

**Von der Vorsorge bis zur hochwertigen Versorgung
begleiten wir Sie zuverlässig.**

Unter Leitung von Zahnarzt Ali Asaad bietet unser Team moderne Zahnmedizin: **Prophylaxe** für gesunde Zähne, ästhetische Zahnheilkunde für ein schönes Lächeln und **Implantologie** für langlebigen Zahnersatz.

Mit Fachkompetenz, moderner Technik und persönlicher Betreuung sorgen wir dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen – für gesunde Zähne und mehr Lebensqualität.



Zahnarzt Ali Asaad M.Sc.



PROPHYLAXE



ÄSTHETIK



IMPLANTOLOGIE

Wir empfangen Sie in unseren modernen, freundlich gestalteten Praxisräumen und möchten, dass Sie sich von der ersten Minute an gut aufgehoben fühlen. Mit viel Einfühlungsvermögen und Zeit gehen wir individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und bieten Ihnen Zahnmedizin auf höchstem Niveau.

- **Prophylaxe & Professionelle Zahnreinigung:** langfristig gesunde Zähne durch Vorsorge und Reinigung.
- **Füllungen und Wurzelbehandlungen:** Keramik, Kunststoff, Zement.
- **Ästhetische Zahnheilkunde:** Bleaching, Veneers und schonende Verfahren für ein strahlendes Lächeln.
- **Implantologie & Zahnersatz:** dauerhafte, hochwertige Lösungen bei Zahnverlust.
- **Parodontologie:** gesundes Zahnfleisch als Basis für stabile Zähne.
- **Kinderzahnheilkunde:** einfühlsame Betreuung und altersgerechte Prophylaxe.

**ONLINE
TERMINE**



*Jetzt scannen
und Termin
buchen!*

www.zahnzentrum-uckerath.de

ZAHNZENTRUM UCKERATH

Ihr Zahnarzt in Hennef-Uckerath

Zahnarzt Ali Asaad, M.Sc.
Master of Science Orale Chirurgie & Implantologie
und Kollegen

Günther-Landsknecht-Straße 2
53773 Hennef (OT Uckerath)

Telefon: 02248 4107

E-Mail: info@zahnzentrum-uckerath.de





Herr Ali Asaad, Praxisinhaber & Zahnarzt, Master of Science
Orale Chirurgie / Implantologie (MSc)

Voraussetzung für ein Implantat sind unter anderem ausreichend Knochenangebot und ein entzündungsfreier Zustand im Mund. Um genügend Knochenmasse für das Implantat zur Verfügung zu haben, ist es sinnvoll möglichst zeitnah nach dem Verlust des eigenen Zahns das Implantat zu planen. Denn umso länger der Zahn weg ist, umso wahrscheinlicher ist es dass sich der Knochen abgebaut hat, der zur Befestigung des Implantates dient. Aber auch bei länger fehlenden Zähnen findet das Team eine passende Lösung.

Eine sorgfältige Planung der Maßnahmen ist sehr wichtig. Das Zahnarztzentrum setzt dabei auf digitale Verfahren, die eine besonders präzise und schonende Behandlung ermöglichen. Mithilfe dreidimensionaler Aufnahmen wird der Eingriff bereits vorab geplant. Über digitale Bohrschablonen kann das Implantat anschließend exakt an der vorgesehenen Stelle eingesetzt werden.

„Früher musste man den Kiefer großflächig öffnen, um während der Operation zu sehen, wie viel Knochen vorhanden ist. Für mich war klar: Mit den heutigen Möglichkeiten muss es besser gehen“, erklärt Herr Asaad. Deshalb setzt er von Beginn an auf moderne Instrumente und digitale Planung. Die Vorteile dieser navigierten Implantologie liegen auf der Hand: kleinere Wunden, weniger Belastung für den Patienten, eine kürzere Operationszeit und ein geringeres

„Die Dankbarkeit der Patienten und die positive Energie, die durch glückliche Menschen zurückkommt, sind eine große Motivation.“

Mustafa Chyad

Risiko für Komplikationen. Besonders wichtig ist dabei die Sicherheit rund um empfindliche Strukturen wie Nerven, deren Lage durch die dreidimensionale Planung genau berücksichtigt werden kann.

Auch der klassische Abdruck gehört in vielen Fällen der Vergangenheit an: Digitale Abformungen ermöglichen eine angenehmere und präzisere Vorbereitung der Behandlung.

Vorsorge als Grundlage gesunder Zähne

Neben komplexen Behandlungen liegt dem Team vor allem die Vorbeugung am Herzen. Regelmäßige Check-ups und professionelle Zahnreinigungen helfen dabei, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und die eigenen Zähne möglichst lange gesund zu erhalten.

Für Herrn Asaad bedeutet moderne Zahnmedizin deshalb mehr als nur die Behandlung eines Problems: Es geht um Vertrauen, langfristige Gesundheit und darum, jedem Patienten die passende Lösung zu bieten. Die vielen positiven Rückmeldungen seiner Patientinnen und Patienten zeigen ihm täglich, dass dieser persönliche Ansatz geschätzt wird.



*Individuelle
Bohrschablone
für Patient nach
digitaler Planung*

Wenn es um **Immobilien** geht, **unterstützen wir Sie bei der Suche und Verkauf!**



Profi-Einwertung



Home Staging



Professionelle Immobilienfotos
& Bildbearbeitung



Drohnenflug



360° Rundgang &
Grundriss in 2D/3D



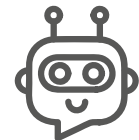
Exposé in digital
& print



alle gängigen
Immobilienportale



500.000 Interessenten
an 150 Standorten



automatisches
Anfragenmanagement



Finanzierungsberatung
durch FALC Finance



Vorqualifizierung
potenzieller Käufer



Mehrerlös durch das
digitale
Angebotsverfahren



Begleitung Notartermin



After-Sales Service

FALC Immobilien Hennef

- Humperdinckstraße 3
- 53773 Hennef (Sieg)
- hennef@falcimmo.de

- www.falc-hennef.de
- 02242 / 901 0 341



Jetzt QR Code
Scannen und
Kontakt
aufnehmen!



FALC
IMMOBILIEN

EINFACH MEHR.

Gutes Brot für ein gutes Leben

Warum man bei einer gesunden Ernährung nicht auf Brot verzichten muss

Immer wieder ist zu lesen, dass Brot der gesunden Ernährung im Weg steht. Low-Carb-Diäten propagieren den weitgehenden Verzicht auf Kohlenhydrate, es gibt zahllose Empfehlungen, was man besser essen solle - und was nicht. Besonders das klassische Brot gerät dabei häufig in den Verdacht, „Dickmacher“ oder gar ungesund zu sein.

Doch diese Sichtweise greift zu kurz.

Denn nicht Brot an sich ist das Problem - sondern die Art, wie es heute vielfach hergestellt wird. Industrielle Fertigung, Zusatzstoffe, beschleunigte Gärprozesse und stark ausgemahlene Mehle führen dazu, dass viele Brote heute kaum noch die Nährstoffe enthalten, die unser Körper braucht.

Der Trend, möglichst wenige Kohlenhydrate zu essen, basiert auf der Idee, dass Zucker und einfache Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben und schnell wieder abfallen lassen - mit Heißhunger und Gewichtszunahme als Folge. Das stimmt - bei stark verarbeiteten Produkten, wie Weißbrot oder Gebäck mit zugesetztem Zucker und Auszugsmehl. Aber: Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in echtem Vollkorn-Biobrot



enthalten sind, wirken ganz anders. Sie werden langsamer verdaut, halten länger satt und liefern konstant Energie - ideal für Menschen, die Sport treiben, viel unterwegs sind oder geistig gefordert werden. Zudem stecken sie voller Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind und die Darmgesundheit fördern. Auch Menschen mit besonderen Ernährungsbedürfnissen - etwa durch Unverträglichkeiten, chronische Erkrankungen oder im höheren Alter - finden im Biobrot eine gute Grundlage für ihre Ernährung.

Die DLS Vollkorn-Mühlenbäckerei in Hennef-Hossenberg backt seit über 30 Jahren gesundes Biobrot. Täglich wird dort das Getreide frisch vermahlen, das vollständig aus der Region stammt.

Rund 90 Prozent der Zutaten kommen aus dem direkten Umland, und auf Zusatzstoffe wird bewusst verzichtet. Das Motto „Aus der Region, in der Region“

ist hier kein Marketingversprechen, sondern gelebte Überzeugung.

Die Geschichte der Bäckerei beginnt in den 1980er-Jahren mit dem Wunsch, Brot anders zu machen: biologisch, regional, vollwertig. Daraus ist ein Unternehmen gewachsen, das heute bis zu 50 soziale Projekte im Jahr unterstützt - von der Hennefer Tafel bis zum Sibilla Hospiz. Der Anspruch war dabei stets derselbe: „Wir müssen der Region etwas zurückgeben“, sagt David Lee Schlenker, der Gründer.

Und so spürt man in jedem Laib nicht nur handwerkliches Können, sondern auch eine Haltung. Hier geht es nicht um Trends, sondern um Werte - um Verantwortung, Gesundheit und Genuss im besten Sinne.

Wer auf seine Ernährung achtet, muss nicht auf Brot verzichten - **sondern nur auf die richtigen Brote setzen.**

Biobrote wie die der DLS Bäckerei sind ein gutes Beispiel dafür, dass gesund, nachhaltig und lecker kein Widerspruch sein muss.

*Hier geht es nicht
um Trends,
sondern um Werte -
um Verantwortung,
Gesundheit und Genuss
im besten Sinne.*



DLS

Ihre Vollkorn-
Mühlenbäckerei

ihreDLS.de



Regionale Bio-Qualität. So schmeckt Heimat.

DLS Vollkorn-Mühlenbäckerei GmbH

Filiale Hennef
Conrad-Röntgen-Str. 3
53773 Hennef

Wochenmarkt Hennef
Montag + Donnerstag
53773 Hennef

Filiale Bonn
Breite Straße 53
53111 Bonn

... und in gut sortierten Bioläden!



Ein Jahr erfolgreiche Verstärkung für das Ärzteteam in Hennef



Die moderne Praxis Orthopädie & Soul in Hennef verbindet modernste Diagnostik mit persönlichen und ganzheitlichen Behandlungskonzepten.

Vor einem Jahr wurde das Ärzteteam der Privatpraxis **Orthopädie & Soul** in Hennef um **Dr. med. Sofia Kilgus**, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, erweitert. Inzwischen ist sie ein fester Bestandteil der Praxis und wird von vielen Patientinnen und Patienten für ihre fachliche Kompetenz, ihre empathische Art und ihren ganzheitlichen Behandlungsansatz geschätzt.

„Es ist schön zu sehen, wie sich medizinische Kompetenz, persönliche Betreuung und ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen Tag für Tag auszahlen.“

Dr. Kilgus

Gemeinsam mit **Dr. med. Frank Schmähling** und **Dr. med. Markus Kuttenkeuler** steht Frau Dr. Kilgus für moderne Orthopädie auf höchstem medizinischem Niveau und eine Betreuung, die den Menschen in seiner Gesamtheit in den Mittelpunkt stellt. Ihre langjährige klinische Erfahrung sowie ihr besonderes Verständnis für die individuellen Lebenssituationen ihrer Patientinnen und Patienten bereichern die Praxis in besonderem Maße.

„Mir ist es wichtig, Beschwerden nicht isoliert zu betrachten, sondern die Ursachen zu verstehen und gemeinsam mit den Menschen nachhaltige Lösungen zu entwickeln“, beschreibt Dr. Kilgus ihren Behandlungsansatz. Dabei setzt sie auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit, ausreichend Zeit für Gespräche und individuell abgestimmte Therapiekonzepte. In vielen Fällen können dadurch operative Eingriffe vermieden oder zumindest hinausgezögert werden.

Die positive Entwicklung des vergangenen Jahres zeigt, wie wertvoll die Erweiterung des Teams für die Praxis und ihre Patientinnen und Patienten ist. Gleichzeitig konnten die Kapazitäten am Standort Hennef weiter ausgebaut und die enge Zusammenarbeit mit dem **MVZ für Orthopädie**



*Dr. med. Sofia Kilgus,
Fachärztin für Orthopädie
und Unfallchirurgie*

und Unfallchirurgie im Facharztzentrum Sieburgmed weiter gestärkt werden.

Die Praxis **Orthopädie & Soul** verbindet modernste Diagnostik mit persönlichen und ganzheitlichen Behandlungskonzepten. Neben Ultraschall, digitalem Röntgen inklusive DVT und Knochendichtemessung (DXA) umfasst das Leistungsspektrum unter anderem Manuelle Medizin, Akupunktur, Stoßwellentherapie, verschiedene Injektionstechniken, Naturheilverfahren und sportmedizinische Behandlungen. Ziel ist es stets, Beschwerden nachhaltig zu lindern und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten spürbar zu verbessern.

„Wir möchten nicht nur Symptome behandeln, sondern die Ursachen erkennen und unsere Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensqualität begleiten“, erklärt Dr. Kutteneuler.

Dr. Schmähling ergänzt: **„Wir kümmern uns um Sie - nicht nur um Ihre Gelenke.“**

Und Frau Dr. Kilgus zieht nach ihrem ersten Jahr in Hennef ein positives Fazit: **„Ich freue mich sehr über das Vertrauen, das mir unsere Patientinnen und Patienten entgegenbringen. Es ist schön zu sehen, wie sich medizinische Kompetenz, persönliche Betreuung und ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen Tag für Tag auszahlen.“**



ORTHOPÄDIE & *Soul*

ORTHOPÄDISCHE PRIVATPRAXIS

Dr. med. M. Kuttenkeuler | Facharzt für Orthopädie

Dr. med. F. Schmähling | Facharzt für Chirurgie, Orthopädie & Unfallchirurgie

Dr. med. S. Kilgus | Fachärztin für Orthopädie & Unfallchirurgie



*Gemeinsam für Ihre Gesundheit –
drei Ärzte, eine Philosophie*

Orthopädie & Soul in Hennef wächst mit Kompetenz, Erfahrung und einem klaren Blick in die Zukunft.

Wer sich heute für eine orthopädische Praxis entscheidet, sucht nicht nur medizinische Kompetenz, sondern auch Vertrauen, Zeit und eine individuelle Begleitung. Genau dafür steht die Privatpraxis **Orthopädie & Soul** in Hennef.

Mit **Dr. med. Markus Kuttenkeuler**, **Dr. med. Frank Schmähling** und **Dr. med. Sofia Kilgus** vereint die Praxis drei erfahrene Fachärzte, die ihre unterschiedlichen Schwerpunkte zu einem gemeinsamen Behandlungskonzept verbinden. Die Erweiterung des Ärzteteams durch Frau Dr. med. Sofia Kilgus ist dabei weit mehr als eine personelle Ergänzung – sie ist Ausdruck einer konsequenten Weiterentwicklung der Praxis und ihres Anspruchs, Patienten auch langfristig eine hochwertige und umfassende orthopädische Versorgung zu bieten. Frau Dr. Kilgus wird die weitere Entwicklung von Orthopädie & Soul dauerhaft mitgestalten und steht den Patientinnen und Patienten langfristig als kompetente

Ansprechpartnerin zur Seite. Damit setzt die Praxis bewusst auf Kontinuität und Zukunftssicherheit für ihre Patienten.

Das Leistungsspektrum umfasst die gesamte konservative Orthopädie, Sportmedizin, Unfallchirurgie, Manuelle Medizin, Akupunktur sowie die Behandlung von Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden. Ergänzt wird das Angebot durch moderne diagnostische Verfahren und innovative Therapiekonzepte, die individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt werden.

Mit der dauerhaften Verstärkung des Ärzteteams entwickelt sich Orthopädie & Soul konsequent weiter – ohne die Werte aus den Augen zu verlieren, die die Praxis seit vielen Jahren auszeichnen: persönliche Betreuung, medizinische Qualität und der Anspruch, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Beweglichkeit und Lebensqualität langfristig zu erhalten.

**Orthopädie & Unfallchirurgie | Akupunktur | Physikalische Therapie
Manuelle Medizin | Naturheilverfahren | Osteopathie* | Sportmedizin**

* Besondere Leistungen nach eigenen Angaben

ORTHOPÄDIE & *Soul*

ORTHOPÄDISCHE PRIVATPRAXIS

53773 Hennef | Frankfurter Straße 72
(über der Malteser-Apotheke)

ES SIEGBURGMED
Facharztzentrum Rhein-Sieg

MVZ für Orthopädie und Unfallchirurgie Siegburg GmbH
53721 Siegburg | Wilhelmstraße 55-63 (gegenüber ICE-Bahnhof)

TERMINBUCHUNG

telefonisch (02242-9333865)
oder online unter
www.orthopaeden-hennef.de



TERMINBUCHUNG

telefonisch (02241-265420)
oder online unter
www.orthopaeden-siegburg.de

