



4 197818 . 02009

[www.gesund-leben-heute.de](http://www.gesund-leben-heute.de)



**Gesundheitsmesse mit Bestnoten in allen Bereichen**  
**Apotheken, die GesundLebenHeute ausgelegt haben**

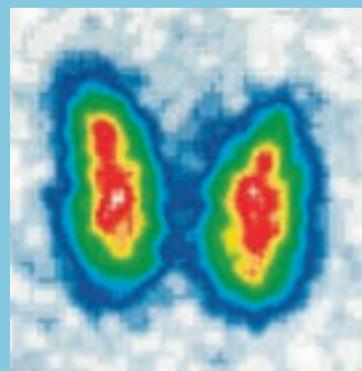
**Seiten 44-45**  
**Seite 47**



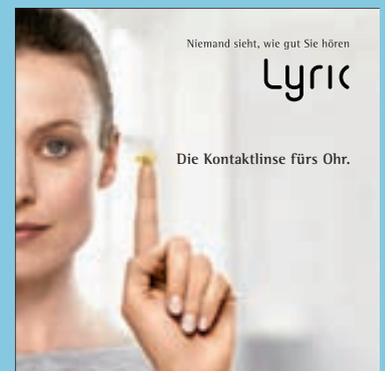
■ Seite 8  
 Gerätetraining im ambulanten Therapiezentrum



■ Seite 16 und 48  
 Angebote im Sanitätshaus Kattler



■ Seite 25  
 Schilddrüse: Das Gaspedal des Körpers



■ Seite 41  
 Niemand sieht, wie gut Sie hören

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

# Perfekter Schlaf dank ausgiebiger Fachberatung

Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf – im Optimalfall in wohltuendem, erfrischendem und kräftespendendem Schlaf



Maria und Dieter Kohlpaintner und Marion Gesting (von links).

„Sicher gibt es einige Menschen, die auf nahezu allem schlafen können“, erklärt Maria Kohlpaintner, Geschäftsführerin der Matratzenwelt in der Groß-Zimmerner Waldstraße, „die meisten aber schlafen viel besser auf einer Matratze und einem Lattenrost, die individuell auf die Person abgestimmt sind“. Auch aus gesundheitlichen Gründen ist dies ratsam. Mancher sollte gar nicht auf der erstbesten Matratze liegen – denn ernste gesundheitliche Probleme können die Folge sein.

„Wir haben viele Kunden, die orthopädische Schwierigkeiten haben“, so Kohlpaintner. Das reicht von Hüftproblemen bis hin zu Schmerzen infolge von Bandscheibenvorfällen. „Da kann das Leiden verschlimmert werden, wenn die

Personen auf dem falschen Bett liegen“, weiß die Geschäftsführerin aus etlichen Kundengesprächen und langjähriger Erfahrung. Maria Kohlpaintner und ihr Team können mit ihren passgenauen Produkten etliche Leiden lindern. Da werden etwa verspannte Körperpartien vom Druck entlastet und so entspannt, ohne dass das Zusammenspiel von Matratze und Lattenrost die nötige Stützkraft vermissen lassen würde.

Wobei eine solche vereinfachte Schilderung der Komplexität des Themas und dem Know-how des Personals kaum gerecht wird. „Manchmal beraten wir einen Kunden zwei Stunden lang“, sagt Kohlpaintner. „Wir haben ein echtes Interesse daran, dem Kunden weiterzuhelfen“, sagt sie. Unter-

stützung erhält sie von Ehemann Dieter und ihrem Sohn Jan. Im Familienunternehmen arbeitet mit Marion Gesting zudem eine ausgebildete Krankenpflegerin, die genau weiß, wer unter welchen Umständen auf welchem Produkt am besten schläft. Fast unbezahlbar, ohne dass sich das jedoch in den Preisen widerspiegelt. „Wir sind sogar in Vielem günstiger als die großen Wettbewerber“, sagt die Inhaberin des Zimmerer Fachgeschäfts.

Immer wichtig: Matratze und Rost müssen zueinander passen, egal welche Qualität der Kaltschaum in der Matratze besitzt, egal wer zukünftig im Bett liegen soll. Der richtige Unterbau kann im Schlaf nicht nur Hüfte, Rücken und Schulter verwöhnen, er hilft auch, den nächsten Tag frisch und entspannt anzugehen. Manchen Euro

KOHLPAINTNER'S  
**Betten-  
und  
Matratzenwelt**

Waldstraße 55  
64846 Gross-Zimmern  
Tel. 0 60 71 - 4 28 25

www.matratzenwelt.net  
info@matratzenwelt.net

für die Physiotherapie jedenfalls könnte man sich sparen, würde man beim Bettenkauf richtig beraten, ist Maria Kohlpaintner überzeugt.

In der Matratzenwelt in Groß-Zimmern finden sich trotz des Geschäftsnamens nicht nur Matratzen: Neben Lattenrosten runden

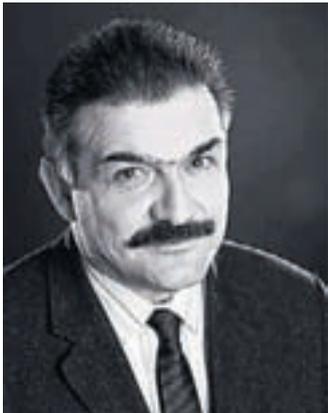
Bettgestelle, Kissen, Decken und Bettwäsche das bestens sortierte Sortiment ab. Inmitten von Top-Marken wie Metzeler oder Irisette (Sieger bei den Stiftungen Waren-test und Ökotest) behält die Belegschaft stets den Überblick im Sinne der perfekten Kaufentscheidung des Kunden.



Die Kundenberatung findet in angenehmem Ambiente statt.

## Selbsthilfe – ein möglicher Weg! – Was sonst?

Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit. Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen, die ein gemeinsames Thema verbindet, die unter der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konfliktsituation leiden. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen. Selbsthilfegruppen und -organisationen sind auch Foren, in denen sich Kranke, Patienten und Nutzer von gesundheitlichen Einrichtungen das Wissen und die Kompetenz aneignen, die sie brauchen, um ihre Krankheit besser bewältigen zu können, aber auch, um sich als „Verbraucher“ im Versorgungsmarkt „Gesund-



Jürgen Kammerl, Leiter der Selbsthilfegruppe „SHG-Darmstadt“ für junge und jung gebliebene Schädel-Hirnverletzte und deren Angehörige in Darmstadt.

heit“ besser behaupten zu können. Die Selbsthilfegruppen erbringen wichtige ergänzende Leistungen, bzw. sie tragen einen Teil der In-

formation, Hilfe, Betreuung und Gesundheitsförderung, den der institutionelle und professionelle Sektor nicht übernehmen will und kann. Die Selbsthilfe hat sich inzwischen als ergänzender Bereich der gesundheitlichen Versorgung – neben Leistungsanbietern und dem privaten Bereich familiärer Gesundheitsvorsorge – etabliert und ist als solche anerkannt. Denn niemand hat so viel Verständnis wie ein anderer Betroffener – nicht einmal die fürsorglichste Familie und die liebsten Freunde.

Es gibt Dinge im Leben, für die brauchen wir Unterstützung. Und es gibt Erfahrungen, die möchten wir gern mit anderen teilen. Unsere Selbsthilfegruppe bietet Raum und Gelegenheit dazu. Fachleute im Gesundheitswesen wissen – nach anfänglicher Skepsis – die Leistungen der engagierten Betroffenen immer mehr zu schät-

zen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass eine Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe zu verbesserter Passgenauigkeit medizinischer oder rehabilitativer Leistungen führen kann. Die Bedeutung der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen wird in den letzten Jahren auch von immer mehr Krankenhäusern und Reha-Kliniken erkannt und als komplementäre Unterstützung im Prozess der Genesung gefördert.

Selbsthilfegruppen und Organisationen suchen ihrerseits den Kontakt zu medizinischen Experten, um ihre Arbeit durch deren Wissen zu verbessern. Erfahrungen der Zusammenarbeit gibt es in den letzten Jahren zahlreiche. Sie sind in der Regel getragen und geprägt vom Engagement Einzelner. Damit die Selbsthilfe Teil einer übergreifenden Kooperation werden kann, unterstützen die Krankenkassen seit mehreren Jahren die



Selbsthilfegruppen. Wir wünschen uns aber auch, dass man mit uns und nicht nur über uns redet. Denn letztlich geht es um uns, die Betroffenen!

**Jürgen Kammerl**  
**SHG-Darmstadt**  
**Meißnerweg 52**  
**D-64289 Darmstadt**  
**e-mail: info@shg-darmstadt.de**  
**Internet:**  
**www.shg-darmstadt.de**