

BÜRGER RETTEN LEBEN e.V.

HERZ IMPULS

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MARKT KLEINWALLSTADT

AUSGABE 2025

HAUPTTHEMEN



CardioDay

Seite 8



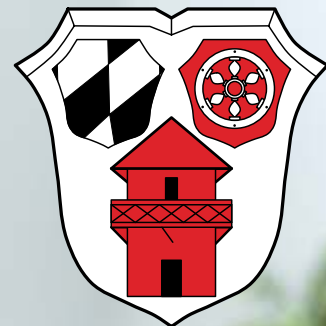
Gesundheit von A – Z

Seite 6



Die wichtigsten
Notrufnummern

Seite 13



Caritasverband für den
Landkreis Miltenberg e.V.



Sozialstation Kleinwallstadt

- häusliche Krankenpflege
- Hausnotruf
- Pflegeberatung
- vieles mehr

06022-5060250
caritas-mil.de/kleinwallstadt



Tagespflege Sulzbach

- alte Freunde wiedersehen
- Entlastung für die Angehörigen
- Betreuung
- Förderung der Selbstständigkeit
- Verpflegung (Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen)
- Montag bis Freitag von 7:45 Uhr - 17:00 Uhr

06028 / 977 88 66
caritas-mil.de/tagespflege-sulzbach

Hinein ins Vergnügen!



Im PlattenbergBad

- ★ Modernes Sportschwimmbecken mit vier 25 m-Bahnen, Startblöcken und Unterwasserbeleuchtung
- ★ Separates Nichtschwimmerbecken mit Nackenschwallduschen, Unterwassermassagedüsen, bequmem Treppeneinstieg und Unterwasserbeleuchtung
- ★ Mutter-Kind-Bereich mit Planschbecken, Kinderrutsche und Familiennachmittage
- ★ Ruhezonen mit Relaxliegen
- ★ Moderne Cafeteria für Badegäste
- ★ Aquajogging und Babyschwimmen



Grußwort

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Gesundheit ist das höchste Gut in unserem Leben, das es auch vor dem Hintergrund einer immer älter werdenden Bevölkerung zu schützen gilt.

Ein zentrales Thema stellt dabei der „plötzliche Herzstillstand“ dar, von dem jährlich etwa 100.000 Personen in Deutschland betroffen sind, 40 Prozent davon sind im erwerbsfähigen Alter.

Gerade deshalb haben wir in unserer Gemeinde ein Hauptaugenmerk auf die flächendeckende Ausstattung mit Defibrillatoren gelegt, die wir nun auch unter der Mithilfe der Aktion „Herzsicheres Kleinwallstadt“ nochmals optimieren konnten. Diese Geräte sind einfach zu bedienen und können im Notfall Leben retten. Eine Aufstellung über die einzelnen Standorte können Sie dieser Broschüre, aber auch unserer Homepage entnehmen.

Als der Verein „Bürger retten Leben e.V.“ mit dem Vorschlag auf uns zukam, ein Gesundheitsmagazin für den Markt Kleinwallstadt zu erstellen, waren wir von dieser Idee sehr angetan und gingen das Projekt an. Mit der Unterstützung vieler Beteiligten konnten wir die Ihnen nun

vorliegende Broschüre zusammenstellen. Unter dem Titel „Herz Impuls“ sind auf fast 30 Seiten viele wertvolle Informationen und Hilfsangebote rund um das Thema Gesundheit zu finden.

Ich möchte an dieser Stelle allen Ärztinnen und Ärzten, Hilfsorganisationen und Personen danken, die teils rund um die Uhr Hilfe im gesundheitlichen Bereich anbieten und dafür sorgen, dass unsere Mitmenschen gesund bleiben oder werden.

In mein aufrichtiges Dankeschön darf ich auch unsere Gewerbetreibenden und die vielfältig im Gesundheitsbereich tätigen Institutionen einbeziehen, die diese Aktion „Herzsicheres Kleinwallstadt“ unterstützt haben.

Bleiben Sie gesund!
Ihr

Thomas Köhler

Thomas Köhler
1. Bürgermeister

Für Deine Zukunft!



Wir bauen Fenster für Generationen.



LÖWE Fenster Löffler GmbH
Verkauf mit Ausstellung und Produktion
Siemensstraße 4 • 63839 Kleinwallstadt
Telefon: 06022-66300

www.loewe-fenster.de



LÖWE
Fenster & Türen
Qualität seit 1898
Direkt vom Hersteller



Inhaltsverzeichnis

Das Gesundheitsmagazin für Markt Kleinwallstadt	U1
Grußwort	3
Wissenswertes über Kleinwallstadt	5
Gesundheit A - Z	6
CardioDay in Kleinwallstadt überzeugt	8
Tipps für den Notfall	10
Erste Hilfe leisten und 112 wählen	10
Ärzteverzeichnis	11
Die wichtigsten Notrufnummern	13
Ortsplan	14
Straßenverzeichnis + Defi-Standorte	16
Unternehmen zeigen Herz fürs Herz	18
Regelmäßiges Laufen tut gut: Jogging ist eine der beliebtesten Sportarten in Deutschland	21
Herzsicherheit als Herzensangelegenheit	22
Wir wünschen guten Appetit – Gesunde Ernährung ist das A und O	23
Gesundheit bewahren – Senioren wollen weiter aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen	24
Sport & Freizeit	25
Impressum	26
Inserentenverzeichnis	U3

Textilwaschstraße

Neue Massstäbe der Fahrzeugreinigung

SB-Waschen & SB-Saugen

Öffnungszeiten
Montag - Samstag
8.00 bis 19.00 Uhr



24h / 6 Tage die Woche



An der Südbrücke 9
63839 Kleinwallstadt
www.h2o-waschpark.de

Quelle: Von-Commander-pix



Wissenswertes über Kleinwallstadt

Kleinwallstadt – am Untermain zwischen den waldreichen Mittelgebirgen Spessart und Odenwald in einer malerischen Flusslandschaft gelegen – ist eine alte und zugleich auch moderne und aufstrebende Gemeinde.

Von einer bewegten Geschichte geprägt, ist Kleinwallstadt heute eine lebendige Wohngemeinde mit kleinstädtischem Flair. Aus einem kompakten historischen Ortskern hat sie sich, vor allem in der Nachkriegszeit, gewaltig erweitert. Im Norden, Osten und auch Süden sind aufgelockerte Neubaugebiete entstanden, die flächenmäßig den alten Ort um ein Vielfaches übertreffen. Mit der Eingemeindung des Nachbarortes Hofstetten im Jahre 1971 stieg die Einwohnerzahl auf 5.539 (Stand: 31.12.2023).

Kleinwallstadt, einer der ältesten Orte des Landkreises, war schon sehr früh besiedelt. Bodenfunde (1975) aus der Hallstattzeit und ein Alemannengrab, das man 1980 am Südrand der Gemeinde freilegte, weisen neben den zahlreichen bronzezeitlichen Hügelgräbern im östlich gelegenen Gemeindeforst auf die vorgeschichtlichen Bewohner hin.

Schon im frühen 8. Jahrhundert wurde Kleinwallstadt von den Klöstern Lorsch und Amorbach missioniert und gelangte als Schenkung durch Kaiser Heinrich II. (1002-1024) an den Mainzer Bischofsstuhl, was der Gemeinde die Bezeichnung Wallstadt Episcopi (Bischofswallstadt) einbrachte. Bereits im Jahr 1023 errichtete der Mainzer Erzbischof daselbst eine Vogtei. Verbunden mit einem Zehntgericht verwalteten die Mainzer Herren somit von Kleinwallstadt aus einen Großteil des Spessarts. Schon sehr früh erhielt die Gemeinde das Marktrecht, das mit dem Befestigungsrecht verbunden war.

Zahlreiche begüterte Adelsfamilien ließen sich in Kleinwallstadt nieder, unter anderen die Vocke von Wallstadt und die begüterten Grafen von Ingelheim, deren Zehntscheune heute noch erhalten ist.

Der Dreißigjährige Krieg, vor allem die verheerenden Schwedenkriege, verbunden mit katastrophalen Pest-Epidemien, brachten viel Elend über den Marktflecken und dezimierten die Bevölkerung erheblich. Da in den Kriegswirren nahezu sämtliche Aufzeichnungen und Urkunden der Kommune verloren gingen, erließ der Mainzer Erzbischof für Kleinwallstadt und seine umliegenden Dorfschaften eine neue Zunftordnung. Daraus geht hervor, dass hier früher schon reges Gewerbetreiben herrschte. 17 Berufe wie Bender, Bierbrauer, Zimmermann, Maurer, Hafner, Färber, Glaser, Strumpfwerber und Leineweber werden aufgeführt.

Mit der Zerschlagung des Mainzer Kurstaates 1803 und nach einer kurzen Zugehörigkeit zum Fürstentum Aschaffenburg sowie dem Großherzogtum Frankfurt gelangte Kleinwallstadt 1814 schließlich zu Bayern.

Drei weitere Kriegsepochen – der Deutsch-Französische Krieg (1870/71), der Erste Weltkrieg (1914-18) und der Zweite Weltkrieg (1939-45) – brachten nicht nur wirtschaftliche Not, sondern kosteten wiederum viele Menschenopfer.

Bis in die 50-er Jahre des vergangenen Jahrhunderts dauerte es, ehe sich auch die Marktgemeinde Kleinwallstadt erholen hatte und im Zuge des deutschen Wirtschaftswunders aufblühte. Aus der ehemals bäuerlich-handwerklich strukturierten Gemeinde entwickelte sich durch den Einfluss der Industrialisierung sehr schnell ein höchst modernes Gemeinwesen mit einer umfassenden Infrastruktur, die nahezu allen Bedürfnissen seiner Bürger entgegenkommt.

FREUNDLICH · KOMPETENT · SERIÖS



Fährstraße 2 • 63839 Kleinwallstadt
Tel. 06022 21225 • Fax 06022 22270
www.Markt-Apotheke-Kleinwallstadt.de
Bestellungen auch über die Homepage

Unser Service für Sie:

- ☐ Kundenkarte
- ☐ Arzneimittelzustellung
- ☐ Überprüfung Ihrer Hausapotheke
- ☐ Vernichtung alter Medikamente
- ☐ Naturarzneimittel
- ☐ Anmessen von Stützstrümpfen
- ☐ Blutzuckerbestimmung
- ☐ Blutdruckkontrolle
- ☐ Cholesterinmessung
- ☐ und vieles mehr



Verleih von:

- ☐ Babywaagen
- ☐ Milchpumpen
- ☐ Inhalationsgeräten



Gesundheit A - Z

BLUTHOCHDRUCK ERKENNEN UND BEHANDELN

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) gilt unter Ärzten als „schleichen-der-Killer“, denn oft wird die Krankheit erst erkannt, wenn sie zu Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Nierenschädigungen geführt hat. Die Symptome im Vorfeld werden dabei oft übersehen oder falsch gedeutet: Kopfschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit oder Schlafstörungen könnten schließlich auch alle möglichen anderen Ursachen haben.

Bluthochdruck entsteht oft im Alter, die Weichen dazu werden aber teilweise schon in der Kindheit gestellt. Einflussreiche Faktoren sind genetische Veranlagung, Stress, falsche Ernährung (zu fett, zu süß, zu salzig) oder Übergewicht und Bewegungsmangel. Das Herzzentrum der Berliner Charité schätzt, dass in Deutschland circa 30 Millionen Bürger an Bluthochdruck leiden.

Fünf Prozent der Kinder in Deutschland haben laut einer Studie eine Hypertonie (lt. Apothekenumschau). Dabei weisen doppelt so viele Jungen wie Mädchen im Alter von 14 bis 17 Jahren erhöhte Blutdruckwerte auf.

Eine kleinere Gruppe von Bluthochdruckpatienten leidet an sekundärer Hypertonie. Hier verursacht eine andere Erkrankung (Schilddrüse, Nieren, Nebennieren, endokrines System) oder auch eine Schwangerschaft den Bluthochdruck.

BAUCHFETT – WIE HOCH IST IHR RISIKO FÜR BLUTHOCHDRUCK?

Bauchfett ist eines der größten Risiken für Bluthochdruck. Hinweise auf eine Gefährdung lassen sich durch eine einfache Messung feststellen. Mit einem Maßband messen Sie an der dicksten Stelle oberhalb des Bauchnabels. Ein Umfang von mehr als 88 Zentimeter (Frauen) und 102 Zentimeter (Männern) sollte mit dem Hausarzt besprochen werden. Bauchfett beeinflusst auch die Insulinaufnahme negativ, die sich wiederum auf den Blutdruck auswirken kann.

BLUTHOCHDRUCK – DIE RICHTIGE VORSORGE

Regelmäßige Überprüfungen des Blutdrucks Erwachsener sind bei jedem Arztbesuch ratsam, bei familiärer Belastung auch schon früher. Krankenkassen bieten kostenlose Herz-Kreislauf-Vorsorgeuntersuchungen alle zwei Jahre an (ab 35 Jahren). Auch ohne eigenes Messgerät kann in

Apotheken oder beim Hausarzt regelmäßig der Blutdruck überprüft werden. Bei erhöhten Werten können ein Langzeit-EKG sowie weitere Untersuchungen sinnvoll sein.

Von Bluthochdruck spricht man ab Werten von derzeit*: SBP bedeutet „Systolischer Blutdruck“ (Anspannung Herzmuskel), DBP „Diastolischer Blutdruck“ (Entspannungsphase Herzmuskel)

- Optimal – SBP <120 mmHg und DBP <80 mmHg
- Normal – SBP 120–129 mmHg und/oder DBP 80–84 mmHg
- Hoch normal – SBP 130–139 mmHg und/oder DBP 85–89 mmHg
- Grad 1 – SBP 140–159 mmHg und/oder DBP 90–99 mmHg
- Grad 2 – SBP 160–179 mmHg und/oder DBP 100–109 mmHg
- Grad 3 – SBP ≥180 mmHg und/oder DBP ≥110 mmHg
- Isolierte systemische Hypertonie – SBP ≥140 mmHg und DBP <90 mmHg

* Quelle European Society of Hypertension (ESH)/European Society of Cardiology (ESC) 2018

BLUTHOCHDRUCK RICHTIG BEHANDELN

Bei diagnostiziertem Bluthochdruck ist es ratsam, Risikofaktoren zu minimieren und die Lebensweise umzustellen:

- Cholesterinwerte beobachten
- Salzgehalt reduzieren
- Verzicht auf Alkohol
- Verzicht auf Nikotin
- Herzfreundliche Ernährung (mediterrane Küche)
- Mehr Bewegung/Sport
- Alltagsstress reduzieren
- Gewicht reduzieren
- gezielt Bauchfett abtrainieren
- Soziale Zufriedenheit (Partnerschaft, Freundschaften)

Häufig wird durch eine positive Veränderung der vorstehend genannten Punkte schon eine Besserung erreicht. Trotzdem sollte immer ärztlicher Rat eingeholt werden.



FÄRBER GmbH Lüftungs- und Klimatechnik

Ihr Partner für Lüftungs- und Klimatechnik - schnell und zuverlässig!

Wir beraten, planen und bauen individuell

Lüftungsanlagen aller Arten und Größenordnungen für Industrie, Handwerk, Gastronomie und Küchen

Wir produzieren selbst

Lüftungskanäle, Formteile und Zubehör aus dem lufttechnischen Bereich sowie Blechverarbeitung

Wir bieten umfangreichen Service

rund um Lüftungsanlagen sowie Wartung an Brandschutzelementen

Färber GmbH Lüftungs- & Klimatechnik
Grundtalring 16 • 63868 Großwallstadt
Fon: 06022/71094-0 • Fax: -20
eMail: info@faerbergmbh.de

MADE IN GERMANY



www.farbergmbh.de

HKM
Akkutechnik

Qualität die begeistert

Akkus
Werkzeuge
Gartengeräte
& Zubehör

Einhell

Ihr Einhell Stützpunkt am Bayrischen Untermain

Dieselstraße 8 63839 Kleinwallstadt

Tel: 06022 / 709 306 2 (werktags von 10:00 - 16:00 Uhr)





CardioDay in Kleinwallstadt überzeugt

Eine große Anzahl von Bürgerinnen und Bürgern nutzte beim Fachtag für Demenz vom LRA Miltenberg die Gelegenheit, sich kostenlos über Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie den Einsatz eines Defibrillators zu informieren. Doch was ist eigentlich der Hintergrund dieser „CardioDays“, die in den letzten Jahren immer öfter durch die Medien geistern?

Es ist ein ernster Hintergrund – und gleichzeitig ein Thema, das Hoffnung weckt, denn wir alle können durch einfache Maßnahmen hier Gutes

bewirken. In Deutschland gibt es jedes Jahr um die 65.000 Todesfälle durch den sogenannten „Plötzlichen Herztod“. Defibrillatoren – Geräte zur Wiederbelebung mittels starker Stromstöße – können die Sterberate bei unvermittelt auftretendem Herzkammerflimmern erheblich senken. Werden innerhalb von drei Minuten nach Erkennen eines Kollaps' Reanimationsmaßnahmen mit einem Defibrillator eingeleitet, steigt die Überlebenschance von fünf bis zehn Prozent auf 74 Prozent! Auch die Gefahr bleibender Schäden verringert sich signifikant. Doch dafür sind zwei Vorgehensweisen notwendig: 1. Die flächendeckende Versorgung



GEIS
METALLBAU

TRÄUME AUS METALL

GEIS Metallbau GmbH
 Industriering 6 | 63868 Großwallstadt | Tel. 0 60 22 . 26 47 0
www.geismetallbau.de

SCHÜCO
Partner



Herr Müller vom Bürger retten Leben e. V. präsentiert einen Defibrillator

Quelle: Bürger retten Leben e. V.

mit AEDs (Automatisierten Externen Defibrillatoren) und 2. Bürgerinnen und Bürger, die im Notfall auch wissen, wie sie diese einsetzen müssen und keine Scheu davor haben.

Für eine Verbesserung in Sachen flächendeckende Versorgung mit Defibrillatoren setzt sich der Verein „Bürger retten Leben e. V.“ ein. Gemeinsam mit Kommunen, Verbänden, Betrieben und Institutionen organisiert der Verein CardioDays vor Ort – auch in Kleinwallstadt. Bei diesen Veranstaltungen werden Teilnehmende über die Funktionsweise eines Defibrillators aufgeklärt und allgemein in Erster Hilfe bei einem Kollaps instruiert. Ziel der CardioDays ist es zudem, Hemmschwellen und Ängste von potenziellen Ersthelfern zu minimieren, denn ein flächendeckendes Netz von Defi-Standorten hilft nicht weiter, wenn Menschen zögern, die Lebensretter anzuwenden.

Gemeinsam mit dem Verein Bürger retten Leben e. V. und dem Gesundheitsverein Kleinwallstadt hat der Markt Kleinwallstadt inzwischen für eine flächendeckende Versorgung mit Defibrillatoren gesorgt und als flankierende Maßnahme den CardioDay veranstaltet. „Durch die Schulungen werden Hemmungen vor der Benutzung eines AED-Geräts abgebaut. Je mehr Menschen diese Geräte kennen und sich den Einsatz zutrauen, desto mehr Menschen können vor dem Herztod gerettet werden“, so Jochen Müller, Vorsitzender des Vereins.

Wertvolle Informationen und Tipps rund um den Kampf gegen den plötzlichen Herztod finden Interessierte im Internet unter www.buerger-retten-leben.de. Scheuen Sie sich nicht, den Umgang mit einem Defibrillator zu erlernen – Sie könnten Leben retten!



Shambala

Ihr Laden für wohltuende Heilsteine, erlesene Mineralien, edlen Schmuck und vieles mehr. Gerne fertigen wir Schmuck nach Ihren Wünschen und bieten Heilsteinberatung.

Stefanie Jung
Marktstraße 31
63839 Kleinwallstadt
Tel 06022/653824
Mobil 0162 9359757

Öffnungszeiten
Mittwochs 9.30 – 12 Uhr
und 14.30 – 19 Uhr
und nach Vereinbarung
info@shambala-wbbs.de



Fotolia_75908099_william87

Tipps für den Notfall

Erste Hilfe leisten und 112 wählen

Jeder, der in Deutschland seinen Führerschein gemacht hat, hat auf jeden Fall zuvor auch den obligatorischen Erste Hilfe-Kurs absolviert. Bei den meisten liegt das aber schon einige Zeit zurück und viele der wichtigen Fähigkeiten sind mittlerweile verlernt.

Die Vorstellung, als Ersthelfer an einen Unfallort zu kommen, sorgt daher bei vielen Menschen zunächst für große Unsicherheit. Per Gesetz ist aber jeder, der zuerst an einem Unfallort eintrifft, auch zur Hilfe verpflichtet. Dabei sollte man keine Angst haben, etwas falsch zu machen.

Der größte Fehler, den man begehen kann, ist nämlich, gar nichts zu tun. Zahlreiche Hilfsorganisationen bieten Kurse in Erster Hilfe an, die die Kenntnisse der Teilnehmer wieder auffrischen und ihnen durch praktische Übungen im Ernstfall auch wieder die nötige Sicherheit geben.

Vor allem sollte man sich die Notrufnummer 112 merken, damit man so schnell wie möglich professionelle Hilfe holen kann. Zunächst gilt es, die Unfallstelle zu sichern und sich um die Unfallopfer in akuter Lebensgefahr zu kümmern. Der Europäische Rat für Wiederbelebung empfiehlt, bei bewusstlosen Personen nicht mehr den Puls zu kontrollieren.

Das ist eine unzuverlässige Methode, die nur Zeit kostet. Stattdessen soll man nur bei fehlender Atmung mit der Wiederbelebung beginnen.

NUR „NICHTS TUN“ IST FALSCH

Bewusstlose Personen, die noch atmen, bringt man zunächst einmal in die „stabile Seitenlage“.

Helfen kann also jeder – auch Sie! Sprechen Sie mit den Verletzten in möglichst ruhigem Tonfall und vermitteln Sie ihnen auch dadurch das Gefühl, dass ihnen geholfen wird. Auch leichte Berührungen an der Hand oder an der Schulter werden von den Unfallopfern in den meisten Fällen als beruhigend empfunden. Selbst Bewusstlose spüren diese Art der Fürsorge. BrL

Gärtnerei Fuchs

Ihr Partner für alles GRÜNE & BUNTE

63839 Kleinwallstadt

Hofstetter Straße 25 • 06022 21325

www.fuchs-gaertnerei.de

www.hochzeitsmesse-kleinwallstadt.de

facebook: Gärtnerei Fuchs



KARL ZAHNLEITER
HOCH- UND TIEFBAU GMBH

Heinestraße 10
63839 Kleinwallstadt
www.zahnleiter.com

Tel.: 06022 65 800
Fax: 06022 65 80 15
buero@zahnleiter.com

Wohnungsbau ■ Bauen im Bestand ■ Industriebau
Bauwerksabdichtung ■ Brunnenbau



Ärzteverzeichnis

APOTHEKEN:

Markt-Apotheke

Fährstraße 2
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 0 60 22 / 2 12 25

ÄRZTE & THERAPEUTEN:

Aulbach Doris, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis

Quellenstr. 3, 63840 Hausen
Telefon: 0 60 22 / 26 58 31

Bezold Daniela, Heilpraktikerin

Mainstr. 5
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 0 60 22 / 2 56 03

Psychotherapeutische Praaxisgemeinschaft

Dipl. Psych. Gertrud Giegerich (Kinder- und Jugendpsych., Psychologische Psychotherapeutin) & **Dipl.-Psych. Katharina Ingelfinger**
Hauptstraße 8
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 0 60 22 / 2 28 20

Dr. Britta Bongard, Allgemeinärztin

Sickenthalstraße 8
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 0 60 22 / 65 44 00

Dr. Uwe Rohe, Zahnarzt

Hauptstraße 3
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 0 60 22 / 2 13 05

Allgemeinarztpraxis Dr. Rachor & Dr. Stegmann

Wallstr. 16
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 06022 66020
E-Mail: allgemeinarzt@rachor-stegmann.de
Internet: www.rachor-stegmann.de

Öffnungszeiten

Montag & Dienstag 08.00-11.30 Uhr, 15.00-18.00 Uhr,
Mittwoch 08.00-12.00 Uhr,
Donnerstag 08.00-11.30 Uhr, 15.00-18.30 Uhr,
Freitag 08.00- 12.00 Uhr

Imhof Hedwig, Physiotherapeutin

Hauptstr. 25, 63840 Hausen
Telefon: 0 60 22 / 65 40 82

Logopädie Steingräber Christina

Wallstraße 28-30
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 0 60 22 / 2 59 99

Marion Schwarzkopf

Ostring 18, 63839 Kleinwallstadt
Telefon: 0 60 22 / 2 03 84



**Ingenieurbüro
JUNG**

Stadtentwässerung
Abwasserreinigung
Wasserversorgung
Verkehrsanlagen
Vermessung
Wasserbau
SiGeKo

Kanal-Kataster-GIS
Kanal-Sanierungskonzepte
Inspektion & Unterhalt (EKVO / EÜV)

KommunalPlan GmbH
Büro Jung

Josef-Hepp-Str. 23 | 63801 Kleinostheim | Tel. 06027 4670-0



DS
LASERTECHNIK

KEINE GRENZEN BEI DER BLECHBEARBEITUNG

DS-Lasertechnik
Siemensstraße 2
63839 Kleinwallstadt

Dabanoglu Serkan
dabanoglu.s@ds-lasertechnik.de
0162 9331 344
www.ds-lasertechnik.de






Pietät Wegmann
Bestattungsinstitut

Erd- Feuer- See- und
Naturbestattung
Persönliche Begleitung
Individuelle Gestaltung
Eigener Abschiedsraum
Bestattungsvorsorge

Tel. 06021/23424
www.pietat-wegmann.de

Wir sind gerne für Sie da...
...wenn der Mensch den
Menschen braucht.



Ärzteverzeichnis

Praxis für Ergotherapie Judith Lübben
Wallstraße 1
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 06022 653332

Therapiezentrum Rubach und Maier
Wallstraße 28-30
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 06022 25999

PFLEGEEINRICHTUNGEN:

Behindertenwohnheim der Lebenshilfe
Miltenerger Str. 2
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 06022 655737;
Lebenshilfe: 06022 26402-13
Fax: 06022 26402-23 (Lebenshilfe)

BRK Servicecenter Kleinwallstadt
Wallstr. 30
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 06022 2089958
Fax: 06022 2088736
E-Mail: info@brk-mil.de

Caritas Sozialstation Kleinwallstadt
Wallstr. 17
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 06022 5060250
Fax: 06022 2655860
E-Mail: g-oesen@caritas-mil.de

Rohe'sche Altenheim-Stiftung
Miltenerger Str. 2
63839 Kleinwallstadt
Telefon: 06022 665-0
Fax: 06022 665-222
E-Mail: info@rohesche-stiftung.de



Für jeden Teich das richtige Produkt!

Die beste Pflegelinie für prachtvolles,
klares Wasser für Ihren Garten-,
Fisch- oder Schwimmteich, sowie für
Golftische, Badeseen und mehr.

Information & Beratung:

+49 (0) 6022 - 212 10
www.zeitz-wasserwelt.de

An der Miltenerger Str. 1, 63839 Kleinwallstadt
Öffnungszeiten: Mo.- Do. von 08:00 bis 17:00 Uhr
Freitag: von 8:00 bis 12:00 Uhr



WEITZWASSERWELT



die Maler

G+R Baudekoration GmbH
Piusstraße 21
63820 Eisenfeld-Rück
Telefon 06022 9128
Telefax 06022 1812
info@gr-baudekoration.de

- Maler-, Tapezierer- und Verputzarbeiten
- Trockenbauarbeiten
- Betonsanierung
- Fassadendämmung

Die wichtigsten Notrufnummern

Polizei	110
Feuerwehr und Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Krankentransport	19222
Auskunft über den Apothekennotdienst 0800 00 22 833 (kostenfrei aus dem deutschen Festnetz)	
Faxnotrufnummer für hör- oder sprachbehinderte Menschen 110 und 112	
Giftnotruf in Berlin	030 19240
Telefonseelsorge	0800 1110111 oder 0800 1110222
Weißer Ring, Unterstützung von Kriminalitätsoptionen	116 006
Elterntelefon	0800 111 0 550
Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 0333
AIDS-Beratung	0180 33 19411
ADAC Pannenhilfe	089 20 20 4000
ADAC Mobil	22 22 22
Auskunft	11833

Bankkartensperrung	+49 (0) 1805 021021
Sperrung elektronischer Medien	116 116

Eine Notlage trifft die meisten Menschen völlig unvorbereitet. Für den Fall der Fälle ist es wichtig, die Telefonnummer der jeweils zuständigen Stelle parat zu haben und nicht lange überlegen zu müssen, wer der richtige Ansprechpartner ist.

BEI JEDEM NOTRUF GILT:

Bewahren Sie Ruhe und lassen sich durch das Gespräch führen. Zur Vorbereitung auf den Notruf können Sie folgende Fragen für sich beantworten:

- Wer ruft an? (Name, Standort, Telefonnummer)
- Wo ist das passiert? (Ort des Ereignisses, Adresse)
- Was ist geschehen? (Beschreibung des Ereignisses, Verkehrsunfall, Brand, häuslicher Unfall etc.)
- Wie viele Verletzte / Betroffene gibt es? (Zahl der betroffenen Personen, ihre Lage und die Verletzungen)
- Warten Sie auf Rückfragen. Beenden Sie den Notruf bitte erst, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Bei Bedarf erhalten Sie am Ende des Notrufes noch Hinweise, wie Sie Erste Hilfe leisten können oder welches Verhalten empfehlenswert ist. Warten Sie bitte das Eintreffen der Rettungskräfte ab, weisen Sie diese bei Bedarf ein und teilen Sie ihnen eventuell wichtige Beobachtungen mit.



Giaquinta
ELEKTROTECHNIK

Wir elektrisieren Dich!

WATT VOLT IHR?

In allen elektrotechnischen Belangen stehen wir
Dir zur Seite, von der Planung bis zum Einzug!

Lust bei Uns zu arbeiten?
Dann komm zu Uns in die #elektroclique



Matthias Staab
Naturnahe Gartengestaltung

Ankergasse 13
63839 Kleinwallstadt
Tel. 06022 21692



Sedat DILCI
Inhaber

Daimlerring 12, 63839 Kleinwallstadt

www.sdt-transporte.de
info@sdt-transporte.de

Tel.: 06022/5099645
Fax: 06022/5099646
Mobil: 0160/3588234

SDT
Transporte



Zeichenerklärung



Defibrillatoren



Rathaus, Stadtverwaltung



Kirche - Kapelle



Turm - Feuerwehr



Museum - Gemeindebücherei



Postfiliale



Seniorenheim



Denkmal - Bildstock



Aussichtspunkt



Sendemast



Parkplatz



Tankstelle - E-Ladesäule



Bahnhof



Kindergarten - Spielplatz



Schule



Sporthalle



Sportplatz - Tennisplatz



Freibad - Hallenbad



Wohnmobilstellplatz



Acker, Wiese



Friedhof



Wald

Park, Grünanlage



Gewässer



Bebauung



Gewerbeflächen



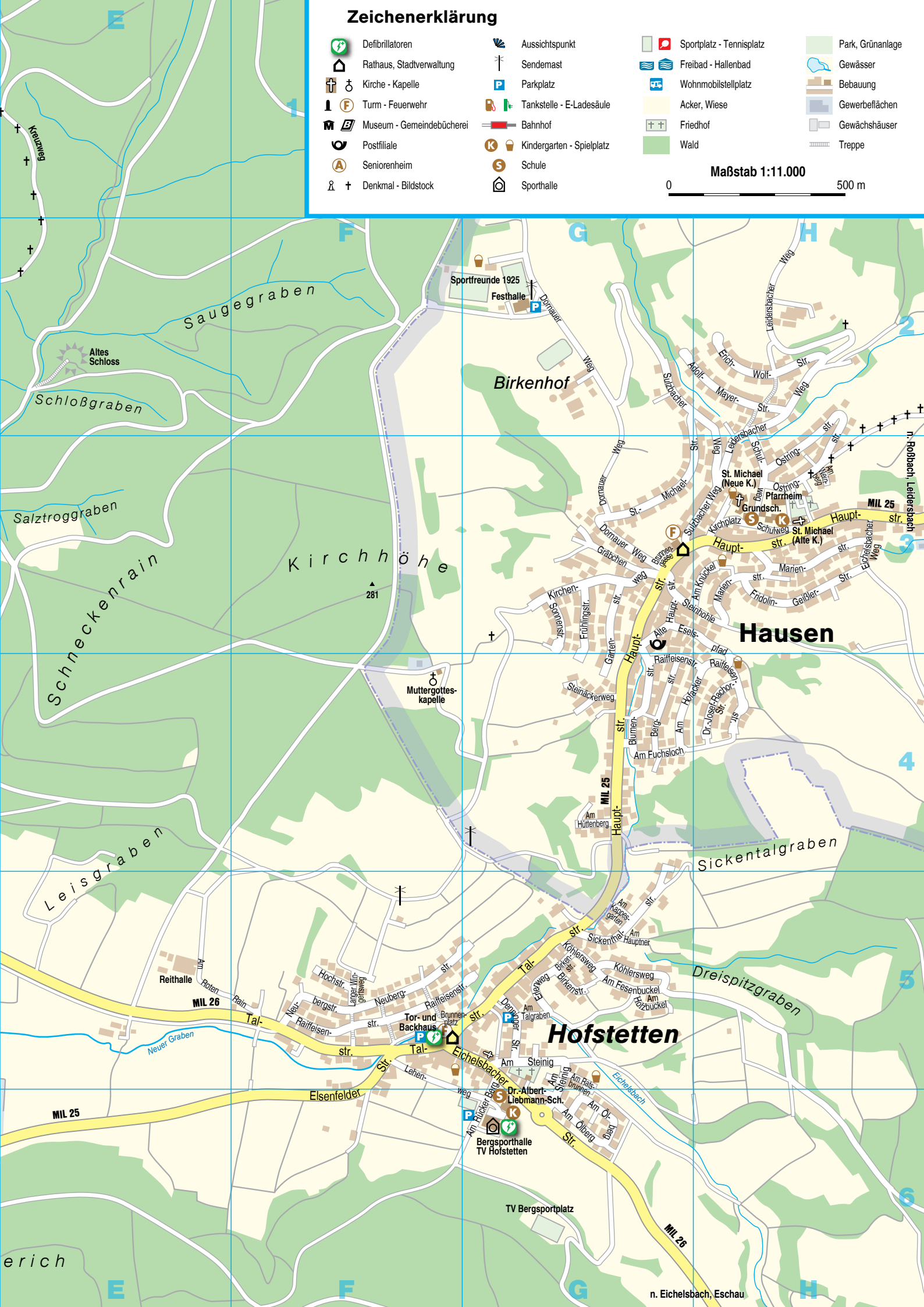
Gewächshäuser



Treppe

Maßstab 1:11.000

0 500 m





Quelle: AdobeStock_804449830_Lucas

DEFI-STANDORTE KLEINWALLSTADT

Firma, Name usw.	Straße, Hausnummer, PLZ, Ort	weitere Angaben z.B. genauer Standort	Zugänglichkeit	PQ
Bergsporthalle Hofstetten	Am Rücker Berg	Büro	Während der Öffnungszeiten	G6
Bootshaus der DJK	Rohestraße 15	Außenwand zur Rohestraße	Rund um die Uhr	A/B3
FC Sportgelände Kleinwallstadt	Jahnweg 42	Außenfassade		B4
HMS Holz GmbH	Siemensstr. 3, Kleinwallstadt			D6
LÖWE Fenster Löffler GmbH	Siemensstraße 4, 63839 Kleinwallstadt			D6
Mapei GmbH	Daimlerring 14, 63839 Kleinwallstadt			C6
Ortsmitte Hofstetten	Talstraße 54	Am Durchgang Torhaus	Rund um die Uhr	F5
PlattenbergBad und Schulturnhalle	Weibersweg 22	Flur	Während der Öffnungszeiten	C2/3
Rohe'sche Altenheimstiftung	Miltenerberger Str. 2	Foyer	Rund um die Uhr	B3
RV-Bank Kleinwallstadt	Wallstrasse 16	SB-Zone	Rund um die Uhr	B2
Tennisplätze Kleinwallstadt	Oberhauser Weg 4	Außenfassade	Rund um die Uhr	D3
TV-Turnhalle	Jahnweg 44		Während der Öffnungszeiten	B4
Wallstadthalle	Bayernstraße 14	Foyer	Während der Öffnungszeiten	C2/3
Weitz Betonbaustoff GmbH	An der Miltenerberger Str. 1, 63839 Kleinwallstadt			B5
Zehntscheune Offene Halle	Mittlere Torstraße 3	Vor den öffentlichen Toiletten	Rund um die Uhr	B3

Die Auflistung der Defistandorte dient nur zur allgemeinen Übersicht. Wichtig – erkundigen Sie sich vor Ort regelmäßig über Veränderungen. Es kann (über)lebenswichtig sein, den nächsten Standort im Ernstfall zu kennen. Bitte teilen Sie uns für die App „Citizens Save Lives“ weitere Defistandorte mit. Auf der Homepage gibt es auch die Möglichkeit, Defistandorte selbst einzutragen. www.citizenssavelives.com/de/standort-registrierung
Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



EIN WEITERES PLUS FÜR DIE SICHERHEIT: NEUE DEFIBRILLATOREN FÜR DEN MARKT KLEINWALLSTADT

Der Markt freut sich über zwei neue Defibrillatoren, die vom Verein Bürger retten Leben e.V. übergeben wurden.

Die lebensrettenden Geräte sind Teil einer Aktion, die aus der Gesundheitsbroschüre entstanden ist und bereits mehrere Standorte mit Defibrillatoren bereichert hat.

Ziel des Vereins ist es, die Notfallversorgung zu stärken und schnelle Hilfe bei Herzstillständen zu ermöglichen.

Der Markt kann selbst die besten Plätze für die Geräte wählen, um eine optimale Erreichbarkeit sicherzustellen.

Ein wichtiger Schritt für die Gesundheit und Sicherheit der Bürgerinnen und Bürger!

DEFIBRILLATOREN RETTEN LEBEN!

Jeder kann es! Jeder darf es!

Im Notfall Ruhe bewahren!

Opfer und sich selbst aus dem Gefahrenbereich bringen.

Wenn keine Reaktion und keine Atmung,
Notruf absetzen, nach Hilfe rufen und
Defibrillator holen lassen.

Oberkörper freimachen.

Sofort mit der **Herzdruckmassage** (HLW) beginnen!

30x drücken, 2x beatmen (falls geübt).

Ansonsten nur Herzdruckmassage 100-120/min.

Defibrillator einschalten.

Folgen Sie den Sprachanweisungen und
Piktogrammen.

Sie können nichts verkehrt machen!

Vorbereiten des Patienten.

Starke Brustbehaarung an den Klebestellen
rasieren. Nasse oder fettige Haut trocknen.

Bei Frauen Büstenhalter entfernen.

Zubehör ist in der Transporttasche.

Elektroden anbringen wie auf der Grafik
abgebildet.

Korrekte Elektrodenplatzierung bei
Erwachsenen und Kindern > 8 Jahren.

Nach Aufforderung die **leuchtende Schocktaste**
drücken.

**Während der Schockabgabe den Patienten
nicht berühren!**

Fahren Sie **im Wechsel** mit **Herzdruckmassage**,
Beatmen (falls geübt) und **Schocken** (falls
erforderlich) fort.

Fortsetzen bis der Notarzt eintrifft oder
der Patient wieder reagiert.

1



Prüfen

Person laut ansprechen,
an den Schultern rütteln,
Atmung kontrollieren.
Eigenschutz beachten!

Rufen



Drücken



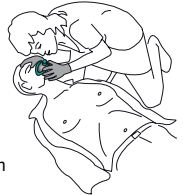
2



5 cm tief drücken



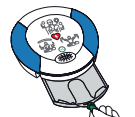
Beatmen nur, wenn
trainiert und mit
Beatmungshilfsmitteln



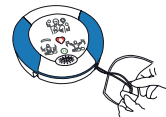
3



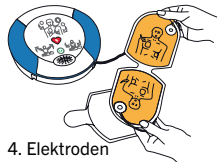
1. Einschalten



2. Grüne
Lasche ziehen



3. Schutzfolie
aufreißen

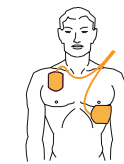


4. Elektroden
entnehmen

4



5



6

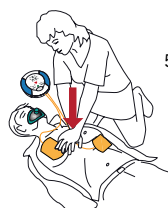


7



Bei vollautomatischen Defibrillatoren
wird der Schock nach Abzählen 3 - 2 - 1
automatisch ausgelöst!

8



5 cm tief drücken



Beatmen nur, wenn
trainiert und mit
Beatmungshilfsmitteln



Besuchen Sie unsere kostenfreie Online-Schulung: www.defi-schulung.de
Machen Sie Ihren herzsicheren Defi-Standort auf der kostenlosen CISALI-Notfall-App bekannt.

MedX5 GmbH & Co. KG, Humboldtstr. 9, 86316 Friedberg/Bay, www.medx5.com Copyright MedX5 2022



Android



iOS



CISALI



Unternehmen zeigen Herz fürs Herz

Kampf dem plötzlichen Herztod: Um ihre Kommune herzsicherer zu machen, ergreifen immer mehr Unternehmer die Chance, Gutes zu tun. Mit ihrer Initiative oder ihrer Unterstützung gelingt es mittlerweile immer mehr Kommunen, die Umgebung mit öffentlich zugänglichen Defibrillatoren auszustatten.

Kampf dem plötzlichen Herztod: Um ihre Kommune herzsicherer zu machen, ergreifen immer mehr Unternehmer die Chance, Gutes zu tun. Mit ihrer Initiative oder ihrer Unterstützung gelingt es mittlerweile immer mehr Kommunen, die Umgebung mit öffentlich zugänglichen Defibrillatoren auszustatten.

Unternehmer engagieren sich häufig im sozialen Bereich, sponsern Veranstaltungen und sammeln für den guten Zweck. Mittlerweile macht das Beispiel immer mehr Schule; durch Aufklärung über den plötzlichen Herztod organisieren sich die Unternehmer zu einer Gemeinschaft und lassen Defibrillatoren in Kommunen und ihren Firmen installieren.

Je mehr Defibrillatoren öffentlich zugänglich sind, desto höher sind die Überlebenschancen im Notfall. Defibrillatoren sollten innerhalb weniger Minuten erreichbar sein. Das heißt, je mehr Unternehmen sich entschließen, Defibrillatoren zu installieren, desto mehr Überlebende wird es künftig geben. Derzeit sterben mehr Menschen am plötzlichen Herztod als bei Verkehrsunfällen.

Aber nicht nur die Defibrillatoren zählen: Auch die Aufklärung und die Schulung über die Geräte ist eine wichtige Aufgabe, die der Verein „Bürger retten Leben“ unterstützt. Firmen können so ihre Mitarbeiter entsprechend schulen lassen. Grundsätzlich benötigt die Nutzung eines



Wild aus heimischen Revieren
www.wild-auf-wild-kleinwallstadt.de

Andrea Geis, Klaus-Peter Gerhart
 Hochstraße 8 • 63839 Kleinwallstadt/Hofstetten
 Tel. 06022-654349 • 0170-5895142 • 0171-3629905
 E-Mail: info@wild-auf-wild-kleinwallstadt.de

**Fleischereifachgeschäft
 Alexander Ostheimer GmbH**



Ostring 48
 63839 Kleinwallstadt
 Telefon 06022 21209
 Telefax 06022 21843
ostheimer.a@t-online.de



Ihr leistungsfähiger Partner für Schnittholz und Hobelware in Kiefer, Fichte, Lärche und Douglasie

HMS HOLZ

Mit Holz zum Erfolg!

www.hms-holz.com



CrossFit
IM GLASHAUS

WIR HOLEN DAS BESTE AUS DIR HERAUS!

- KLEINGRUPPENTRAINING (8-12 TEILNEHMER:INNEN)
- AUSGEBILDETE COACHES
- SPEZIELL AUF DEIN FITNESS-LEVEL ABGESTIMMT
- CROSSFIT KIDS (AB 4 JAHRE) & TEENS (BIS 15 JAHRE)

JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING VEREINBAREN

WWW.CROSSFIT-IM-GLASHAUS.DE | 016091059807

Defibrillatoren keine besondere Schulung, allerdings nimmt die Aufklärung über die Funktionsweise des Geräts erste Hemmungen, überhaupt Erste Hilfe zu leisten.

Als Unternehmer gibt es viele Möglichkeiten, die eigene Umgebung herzlicher zu machen. Ein Defibrillator in jeder Firma sollte Usus sein, am besten ein Defibrillator in jedem Stockwerk – je nach Größe der Firma.

Ein Defibrillator sollte außerdem innerhalb von ein bis zwei Minuten erreichbar sein.

Wird ein neuer Defibrillator installiert, ist es üblich, die Mitarbeiter darüber zu informieren. Auch regelmäßige Schulungen im Umgang mit dem Defibrillator oder auch allgemeine Erste-Hilfe-Schulungen helfen, die Umgebung herzlicher zu machen. Je mehr Menschen über die Ausübung der Ersthilfe Bescheid wissen, desto größer die Dichte in der Bevölkerung. Große Firmen verfügen bereits über First Responder, die regelmäßig an Schulungen zur Weiterbildung teilnehmen. Mit einer Sammelinitiative für den guten Zweck können Unternehmer außerdem Defibrillatoren an Kommunen stiften. Jeder Ort profitiert von einer herzlichen Umgebung. Unternehmer können in der Kommune anregen, neue Standorte für Defibrillatoren zu erschließen. Die Mitarbeiter werden es danken: In einer herzlichen Umgebung, einer Umgebung, in der der Arbeitgeber Verantwortung übernimmt, arbeiten die Menschen gerne und motiviert.

Erwin und Werner Braun GmbH
Omnibusunternehmen

BRAUN Reisen

Moderne Reisebusse für In- und Auslandsfahrten

Telefon 0 60 22 / 213 50
info@braunreisen.com
www.braunreisen.com

SCAN ME

Therapiezentrum KLEINWALLSTADT

Logopädie

Unsere Leistungen:

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Osteopathie
- Physikalische Therapie
- Logopädie
- alle Kassen -

Wallstraße 28-30 • 63839 Kleinwallstadt • Tel. 06022 25999 • Fax 06022 25900
www.tz-kleinwallstadt.de • info@tz-kleinwallstadt.de

Ihr Herz lässt grüßen

Informationen, Tipps und Hinweise rund um Ihr Herz.

Reha: Revitalisieren Sie Ihr Herzvermögen

Ihre Krankenkasse bzw. Versicherung wird Ihnen mit herzsicheren Programmen unter die Arme greifen. Diese Programme stabilisieren die Gesundheit, lindern Schmerzen und revitalisieren Ihr Herz. Sie suchen eine Reha-Sportgruppe oder ein Fitnessstudio? Auch dabei hilft man Ihnen gern weiter. Beratend ... und zum Teil auch finanziell.

Tipps: Sie erkundigen sich. Und dann schauen Sie ins Telefonbuch, recherchieren im Internet, fragen Freunde und Bekannte. Es gibt in unserem Landkreis Fitnessstudios wie Sand am Meer. Und in vielen von ihnen bringt Sie ein auf Reha geschulter Sportlehrer auf Vordermann. Auch etliche Vereine in unserem Landkreis bieten spezielle Präventions- und Reha-Programme und Kurse für die Herzgesundheit an.

Leistungssport nein. Herzleistungssport ja.

Egal wie jung oder alt Sie sind: Sie sollten Ihren Hausarzt bei der nächsten Untersuchung einmal explizit nach der Sportart befragen, die Ihrem Herzzustand gut tut. Er wird Ihnen unter Umständen die sanfteren Sportarten empfehlen, erst recht dann, wenn Sie zur Generation 50+ gehören. Zu den meistgenannten Empfehlungen zählen zum Beispiel: Drahtesel (E-Bike!!), Schwimmen, dosiertes Krafttraining, Nordic-Walking, Wandern, Langlauf, Schneeschuh wandern, Golfen, Spaziergehen.

Blutspenden senkt den Blutdruck

Wenn das Blut Druck macht, dann ist Ihr Herz in Gefahr. Ideal ist ein Druck von 120 (Systolisch) zu 80 (Diastolisch). Bis 140 zu 90 gilt als noch normal.

Eine aktuelle Studie der Berliner Charité hat frühere Untersuchungen bestätigt. Regelmäßiges Blutspenden senkt den Bluthochdruck und rettet das Leben anderer. Achten Sie also auf die Meldungen des Bayerischen Roten Kreuzes in den Tageszeitungen. Oder erkundigen Sie sich im Internet unter www.drk-blutspende.de

10,6 Millionen Deutsche sind Mitglied in einem Fitnessstudio. Darunter viele Senioren. Weil gezieltes Krafttraining ein Muss für die Generation 50+ ist. Und in etlichen Fitnessstudios sieht man auch die Herzpatienten, die unter Anleitung ihr Herz revitalisieren.

Kennen Sie Ihr Herz?

Ein Herz schlägt im Laufe des Lebens ca. 2,5 Milliarden mal und befördert dabei 200 Millionen Liter Blut. Umgerechnet auf den Tag heißt das: Es pumpt rund 700 Liter Blut durch den Körper und schlägt dabei 60 bis 80 mal in der Minute.

Frauenherzen schlagen anders

Herz-Kreislaferkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Und rund 55 % der Fälle von Herzversagen geht zu Lasten der Damenwelt. Partner, Job, Kinder, Haushalt. Oft diagnostizieren Mediziner den Infarkt bei Frauen später als bei Männern. Das kleine Fläschchen mit Herztropfen in der Handtasche mag zwar nützlich sein, wenn der Kreislauf verrückt spielt. Wirkungsvoller ist Balance. Weniger Aufregung, weniger Stress, Entspannung. Gesunde Ernährung. Und mehr Bewegung an der frischen Luft.

Regelmäßiges Laufen tut gut: Jogging ist eine der beliebtesten Sportarten in Deutschland

JOGGING IST GESUND UND MACHT JEDE MENGE SPASS.

Nicht jeder Sport ist auch immer gleich gesund, vor allem wenn dabei wesentliche Fehler begangen werden. Jogging zählt mit rund zehn Millionen Läufern zu den beliebtesten Sportarten der Deutschen. Und das aus gutem Grund: Es ist gesund, kräftigt Herz und Kreislauf, verhindert Übergewicht, bedarf keines großen Aufwands und macht obendrein auch noch richtig Spaß. Aber ganz so einfach ist es nun doch nicht, denn gerade Anfänger machen hier entscheidende Fehler. Hier sind einige Ratschläge für gesundes Jogging:

FÜNF GUTE TIPPS

1. Zu viel, zu oft, zu schnell. Anfänger sollten es nicht übertreiben. Lassen Sie es ruhig angehen – 20 bis 30 Minuten moderates Joggen reichen zunächst völlig. Geübte Jogger laufen ein bis zwei Stunden pro Woche, und das maximal in drei Einheiten. Solange Sie noch mehrere Sätze hintereinander sprechen können, laufen Sie auch im richtigen Tempo.

2. Aufwärmen vor dem Joggen ist kein Muss, aber starten Sie langsam, ein Anfangssprint ist sicherlich falsch und erhöht das Verletzungsrisiko, genauso wie ein Endspurt.

3. Das richtige Outfit ist schnell gefunden, ein funktioneller Sportdress aus Hose und Oberteil, passend zur Witterung. Schon größeren Wert sollten Sie auf gute Laufschuhe legen, um Bänder, Sehnen und Gelenke zu schützen. Gehen Sie in ein Fachgeschäft und lassen Sie sich beraten.

4. Laufen Sie regelmäßig im für Sie besten Rhythmus. Vermeiden Sie es, eine Woche intensiv zu trainieren und in der folgenden Woche zu „faulenzeln“.

5. Wer übergewichtig oder krank ist, sollte sich zunächst mit seinem Hausarzt in Verbindung setzen und diesen befragen, empfohlen ist das auch für Neueinsteiger ab etwa 35 Jahren.

Wenn Sie beim Joggen Schmerzen haben, hören Sie mit dem Laufen auf. Bei wiederkehrenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. **BRL**

Am Ölberg 13 u. Hauptstr. 60
63839 Kleinwallstadt

Telefax 060 22/2 51 75
Mail: sanikarli@googlemail.com
Telefon 060 22/2 29 43
Mobil 0171/99 69 392



EINFACHSCHÖN

T. 06022 / 29 21 Kleinwallstadt
M. 0151 185 462 70

E. info@einfachschoen-kleinwallstadt.de
W. einfachschoen-kleinwallstadt.de

Bahnstraße 12
63839 Kleinwallstadt



Herzsicherheit als Herzensangelegenheit: „Bürger retten Leben e. V.“ kämpft gegen Plötzlichen Herztod

Der Plötzliche Herztod kann jeden treffen: Er schlägt ohne Vorwarnung zu, als Folge eines Unfalls oder einer gesundheitlichen Komplikation. Deshalb ist es so wichtig, eine flächendeckende Versorgung mit leicht zugänglichen Defibrillatoren zu gewährleisten. Ebenfalls unverzichtbar ist eine Bevölkerung, die weiß, was zu tun ist, wenn der „Blitz“ im Herzen des Mitmenschen einschlägt. Viele Betroffene überleben bei schneller Erste Hilfe. Bis zum Eintreffen der Rettungskräfte abzuwarten, kann dagegen für sie den Tod bedeuten. Dagegen hilft nur, mehr Herzsicherheit in Deutschland herzustellen.

Diesem Anliegen hat sich der gemeinnützige Verein „Bürger retten Leben“ aus Nürnberg verschrieben. Zusammen mit etwa Freiwilligen Feuerwehren, Gemeindeverwaltungen, Unternehmen wird das Angebot an leicht zugänglichen Defibrillatoren ständig erweitert. In Sachen Herzsicherheit ist der Verein auch immer wieder unterwegs: Ob auf der Gesundheitsmesse „Intersana“ in Augsburg oder an den Gesundheitstagen in Garmisch-Partenkirchen – „Bürger retten Leben“ ist in Sachen Aufklärung über Herzsicherheit und Erster Hilfe mit eigenen Info-Ständen, beispielsweise auf dem Wanderkultevent „24 Stunden von Bayern“, präsent.

Sogenannte CardioDays anzuregen und zu begleiten, ist ein weiterer Baustein in der Arbeit des Vereins für mehr Herzsicherheit in Bayern. Hier steht die Gesundheit speziell des Herzens (lateinisch: cardia) im Mittelpunkt. Auch Schulen sind dabei geeignete Adressaten – denn die Gefahren des Plötzlichen Herztods betreffen alle Altersgruppen. So erhielten die Grund- und Mittelschule Lochham sowie die

Leonhard-Wagner-Mittelschule Schwabmünchen je eines dieser lebensrettenden Geräte. CardioDays wurden zudem in den Mittelschulen von Bobingen und Garmisch-Partenkirchen mit großem Erfolg initiiert.

Darüber hinaus wurden vom Verein zum Beispiel CardioDays in Aindling, Hirschaid, Aichach, Laufach, Mainaschaff, Haibach, Ebermannstadt, Treuchtlingen und Kleinwallstadt organisiert. Im laufenden Jahr kommen ständig neue Veranstaltungen hinzu.

BEI INTERESSE STEHT DER VEREIN GERNE MIT RAT UND TAT ZUR SEITE.

Kontakt:

Bürger retten Leben e. V. Herr Jochen Müller
Mathildenstraße 20, 90480 Nürnberg
Mobil: 0152 09465707
<http://www.buerger-retten-leben.de/>
E-Mail: vorsitz@brl.email



Android



iOS



CISALI



Quelle: AdobeStock_168728893_denisk999

Wir wünschen guten Appetit – Gesunde Ernährung ist das A und O

FRISCHE ZUTATEN MACHEN JEDE MAHLZEIT ZUM GENUSS.

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – mit dieser alten Weisheit hat der Volksmund vollkommen Recht, das belegt auch die moderne Ernährungsforschung. Wer sich ausgewogen ernährt, fördert nicht nur sein Wohlbefinden, sondern kann auch dazu beitragen, seine Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen.

Viele sogenannte Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus, Übergewicht oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen können mithilfe der Ernährung verbessert (oder manch-mal auch verhindert) werden.

Experten raten zu einer gesunden vielfältigen Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie beispielsweise Omega-3 oder Omega-6. Lebensmittel wie Leinöl oder Weizenkeimöl sind ideale Lieferanten für die gesunden Fettsäuren.

ABWECHSLUNG AUF DEN TISCH

Da kein Lebensmittel unseren gesamten Nährstoffbedarf allein abdecken kann, liefert nur eine abwechslungsreiche Kost all das, was wir für ein gesundes Leben benötigen.

Obst und Gemüse, Kohlenhydrate in Maßen sowie gesunde Fette schützen den Körper vor Erkrankungen – oder bessern bereits bestehende Krankheitssymptome.

Milchprodukte genießen bewusste Esserinnen und Esser moderat, dafür in guter Qualität: So steckt in Heumilch-Produkten beispielsweise viel Omega-3-Fettsäure drin, da die Kühe Gras und Heu – ihr natürliches Futter – erhalten. Ein guter Proteinlieferant mit wenig Kohlenhydraten und Zucker ist beispielsweise Sojamilch – gerade für Diabetiker eine Alternative zu normaler Milch im Kaffee.

Auch der maßvolle Verzehr von Eiern, früher als cholesterinfördernd verschrien, kommt dem Körper zugute. Eier sind Toplieferanten in Sachen gesunde Fettsäuren und Eiweiß.

Viel Protein liefern neben Fisch, Rindfleisch oder Lammfleisch beispielsweise Quinoa, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Brokkoli, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen), Tofu oder Eier, aber auch Frischkäse, griechischer Joghurt oder Hafer.

Unverzichtbar ist auf jeden Fall die Zufuhr von genügend Flüssigkeit: Eineinhalb Liter am Tag sollten es sein. Wer wann welche Nährstoffe in welchen Mengen benötigt, hängt immer auch von der jeweiligen Lebensphase ab. Ein aktiver Sportler zum Beispiel hat einen ganz anderen Bedarf als ein Kind oder ein älterer Mensch.

Bei vielen Lebensmitteln macht es Sinn, sich für Bio-Qualität zu entscheiden: Bei Fleisch beispielsweise oder bei Milchprodukten und Eiern. Hier ist der Einsatz von Antibiotikagaben beim Tier begrenzt, das Futter von guter Qualität und die Haltung besser als bei herkömmlichen Betrieben. Am besten sind regionale landwirtschaftliche Betriebe, mit dem Kauf dort wird die Infrastruktur vor Ort unterstützt.

Buchtipp:

„Ran an das Fett“ von Dr. med. Anne Fleck, Wunderlich Verlag

Wichtig: Eier von glücklichen freilaufenden Hühnern tragen manchmal gar kein Biosiegel, da sie nicht zertifiziert sind. Erkundigen Sie sich daher bei Ihrem Eierlieferanten vor Ort: Gerade in kleinen Gemeinden finden Sie häufig sogenannte „Eierautomaten“ mit Eiern von Hühnern mit Freilauf.



Quelle: Fotolia_133373054_Kzenon

Gesundheit bewahren – Senioren wollen weiter aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen

Die Menschen in den Industrienationen werden immer älter. Diese positive Erkenntnis stellt uns auch vor neue Herausforderungen. Alterstypische Krankheiten, das Erhalten der Lebensqualität und das soziale Umfeld werden wichtige Eckpfeiler in einer älter werdenden Gesellschaft. Dabei ist Altern längst nicht mehr gleich Altern, die individuellen Lebensentwürfe der Senioren unterscheiden sich bisweilen ganz erheblich. Das Klischee vom anspruchslosen Greis im Schaukelstuhl hat endgültig ausgedient. Die allermeisten Senioren wollen sich nicht aus dem wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben zurückziehen, sondern weiterhin aktiv daran teilhaben. Ein großer Erfahrungs- und Wissensschatz, der auch den jüngeren Generationen zur Verfügung steht, neue Interessen, Reisen oder auch Bildung in der zweiten Lebenshälfte bieten Aspekte für unser künftiges Leben. Völlig gesund zu bleiben ist im Alter ein Anspruch, der meist nicht aufrecht zu erhalten ist. Daher ist es Ziel der Medizin, nicht nur Krankheiten zu heilen, sondern Lebensqualität trotz Krankheit zu sichern. Viele Therapien bei chronischen Erkrankungen sollen daher in erster Linie Komplikationen vermeiden, um so die körperliche und geistige Funktionsfähigkeit zu erhalten. Schlechtes Sehen oder auch Hören – also Sinnesleistungen, die im Alter meist zuerst nachlassen – haben oft

auch negative soziale Folgen. Solche Störungen frühzeitig zu erkennen und selektive Gegenmaßnahmen zu ergreifen sind deshalb der erste Schritt, um im Alter die Gesundheit und die Möglichkeit der gesellschaftlichen Integration zu erhalten.



Quelle: Fotolia_119283191_Kzenon



Die Komplettlösung.

Aushub Abriss Container Recycling Transport



Abriss



Entsorgung

Geht nicht, gibt's nicht: Die Schuck-Gruppe ist Ihr professioneller Partner für Vorhaben von der kleinen Scheune bis hin zum großen Gewerbeobjekt. Als zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb garantieren wir Ihnen die ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Entsorgung. Seit über 50 Jahren.

Zwischen den Wegen 15 - 63820 Eisenfeld - Tel.: 06022 66 16 0 - www.schuck-gruppe.de

Seit 130 Jahren

liebevolle Pflege

in Kleinwallstadt!



**Wir freuen
uns auf
Verstärkung!**

In unserer stationären Einrichtung mit 100 Pflegeplätzen fühlen sich Senior*innen gut aufgehoben

Joseph Anton Rohe'sche Altenheim-Stiftung
 Miltenberger Str. 2
 63839 Kleinwallstadt
 Tel: 06022/665-0
info@rohesche-stiftung.de
www.rohesche-stiftung.de



ROHE'SCHE STIFTUNG
 ALTENHEIM KLEINWALLSTADT
Wo Menschen zur Gemeinschaft werden



Sport & Freizeit

WANDERN IN KLEINWALLSTADT

Kleinwallstadt, am Main an den Ausläufern von **Spessart** und **Odenwald** gelegen, eignet sich hervorragend als Ausgangs- oder Zielpunkt für ausgedehnte Wanderungen durch tiefe Wälder oder auch nur für einen Spaziergang durch weitgehendst unberührte Natur entlang des Maines oder auch auf den Plattenberg.

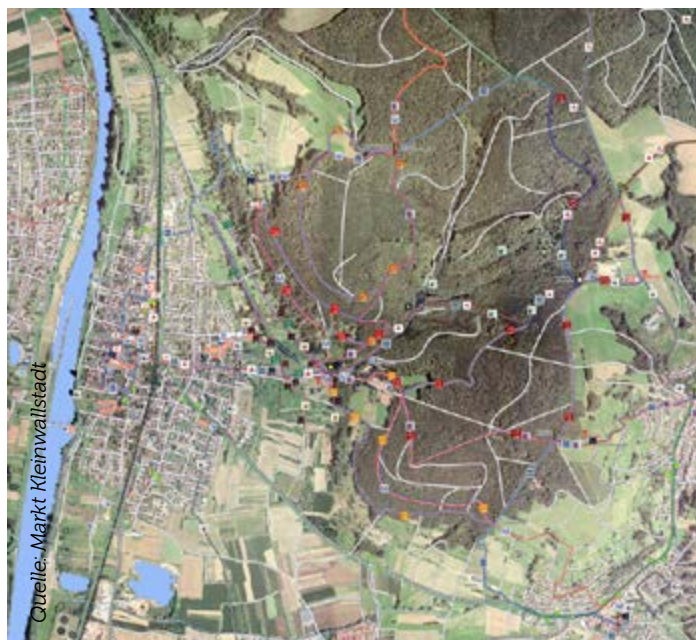
Eine Besonderheit, die Kleinwallstadt dem Wanderer bietet, sind die sogenannten „Herzwanderwege“.

Weitere Infos unter: <https://www.kleinwallstadt.de/vereine-freizeit-und-tourismus/wandern/herzwanderwege/>

RADELN IN KLEINWALLSTADT

Kleinwallstadt liegt am 545 km langen **Maintal-Radweg**, der von der Quelle bei Creußen (südlich von Bayreuth gelegen) bis zur Mündung in den Rhein bei Mainz führt.

Das Radwegenetz ist in der Kleinwallstadter Umgebung sehr gut ausgebaut. So ist der im Osten Kleinwallstadts gelegene **Ortsteil Hofstetten** (ebenso wie das Industriegebiet „Dommerich“, heute Industriegebiet Kleinwallstadt Ost) über eine vom Straßenverkehr getrennte „Radl-Piste“ erreichbar.



Quelle: Markt Kleinwallstadt

Im ca. 3 km südlich von Kleinwallstadt entfernten **Elsenfeld** bestehen Radwege-Anschlüsse in den **Spessart** (Richtung Rück/Eschau) und in den **Odenwald** (Richtung Mömlingen/Höchst i. Odw.).

Im ca. 4 km nördlich von Kleinwallstadt gelegenen **Sulzbach** führt ein Radweg in den „**Hutzelgrund**“ (**Leidersbach**).

Weitbrecht GmbH

Ihr Partner für Wasser & Wärme

Ostring 25
63839 Kleinwallstadt

Telefon 0 60 22 / 65 41 32
Telefax 0 60 22 / 2 65 99 46
info@weitbrecht-gmbh.de



Impressum

Kommunal Regional Emotional

WIKOMMEDIA

Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH

Herausgeber:

WIKOMmedia Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH
Blaumeisenstraße 9, 82140 Olching
Registergericht München HRB Nr. 216280
USt.IdNr.: DE 298734057

Geschäftsführung:

Peter F. Schneider
Telefon: +49 8142 4222954, Fax: +49 8142 4222955
E-Mail: info@wikom-media.de
Internet: www.wikom-media.de

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

WIKOMmedia Verlag für Kommunale- und
Wirtschaftsmedien GmbH, Peter F. Schneider

In Zusammenarbeit mit:

Markt Kleinwallstadt

Bildnachweise:

Rechte der Bilder in den Anzeigen liegen, wenn nicht anders vermerkt, bei den jeweiligen Institutionen. Alle anderen Rechte der Bilder liegen, wenn nicht anders vermerkt, bei dem Markt Kleinwallstadt oder stehen bei den jeweiligen Bildern. Sollten unwissentlich Urheberrechte Dritter verletzt worden sein, wird um Kontaktaufnahme mit dem Verlag gebeten.

Grafik & Satz:

Kaffee & Köpfe Mediendesign
Tatjana Scharrer & Jacqueline Uhl GbR
Schwabacher Straße 79
90763 Fürth

Druck:

Komplan GmbH | Druck und digitale Medien
Steinerne Furt 60
86167 Augsburg

Kartografie:

Kai Wendler, Ing.- Büro für Kartografie
Kellerbergstr. 7
91575 Windsbach
www.kw-kartografie.de



Herausgeber:

Bürger retten Leben e. V.
1. Vorstand: Jochen Müller (V.i.S.d.P.)
Mathildenstraße 20, 90480 Nürnberg
Handy: +49 152 09465707
E-Mail: vorsitz@BrL.email, www.buerger-retten-leben.de
Registergericht Augsburg, Registernummer: VR 201713
Als gemeinnützig anerkannt vom Finanzamt
Augsburg-Stadt unter Nummer 103/107/31612.

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen. Die in dieser Broschüre vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.

Dennoch übernimmt der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Inhalte ergeben. Firmen sind für ihre Anzeigen inhaltlich ausschließlich selbst verantwortlich.

Diese Broschüre verwendet das generische Maskulinum, ohne Frauen und Diverse mit ihren geschlechtsspezifischen Interessen auszuschließen oder abzuwerten. Sie sind immer gleichwertig gemeint und angesprochen.

Wir bedanken uns bei allen Inserenten und Spendern.

Inserentenverzeichnis

Branche	Firma	Seite
Akkutechnik	HKM Akkutechnik	7
Altenheim Stiftung	Joseph Anton Rohe'sche Altenheim-Stiftung	24
Apotheke	Markt Apotheke	5
Bestattungsinstitut	Pietät Wegmann GmbH	12
Busunternehmen	Braun Reisen GmbH	19
Elektrotechnik	Giaquinta Elektrotechnik	13
Entsorgungsunternehmen	Schuck Container-Recycling GmbH	24
Fenster u. Türen	LÖWE Fenster Löffler GmbH	3
Fitnessstudio	Fitnessstudio CrossFit im Glashaus	19
Fleischerei	Wild auf Wild	18
Fleischerei	Alexander Ostheimer GmbH	18
Friseursalon	Friseursalon Einfach schön	21
Gartengestaltung	Matthias Staab	13
Gärtnerei	Gärtnerei Fuchs	10
Hallenschwimmbad	Verwaltungsgemeinschaft Kleinwallstadt PlattenbergBad	U2
Heizung, Sanitär	Karlheinz Straub Sanitär- u. Wärmetechnik	21
Heizung, Sanitär	Weitbrecht GmbH	25
Hoch- und Tiefbau	Karl Zahnleiter Hoch u. Tiefbau GmbH	10
Holzbau	HMS Holz GmbH	19
Ingenieurbüro	Ingenieurbüro Jung GmbH	11
Lasertechnik	DS Lasertechnik GmbH	11
Lüftungs- & Klimatechnik	Färber GmbH	7
Malerfachbetrieb	G+R Baudekoration GmbH	12
Metallbau	Geis Metallbau GmbH	8
Pflegeeinrichtung	Caritas Verband für den Landkreis Miltenberg e. V.	U1
Schmuck	Shambala	9
Teichpflege, Wasserwelt	WEITZ Betonbaustoff GmbH WEITZ Wasserwelt	12
Therapiezentrum	Rubach & Maier Therapiezentrum Kleinwallstadt	19
Transportunternehmen	SDT Transporte	13
Waschpark, Textilwaschstraße	H2O Waschpark Inh. Manfred Bauer	4

U = Umschlagseite

ES KANN JEDEN, ZU JEDER ZEIT, AN JEDEM ORT TREFFEN DER PLÖTZLICHE HERZTOD IST KILLER NR. 1

Herzsicheres Bayern – wir machen mit!!

Über 150.000 Menschen erliegen jährlich dem plötzlichen Herztod. Aus diesem Grund ist es unser Ziel, nicht nur Arbeitsstätten herzsicher zu machen, sondern auch Schulen, Hotels, Restaurants, Kommunen etc. Hierzu erhält der Verein Unterstützung des Bayerischen Gemeinde und Städte- tag, des BRK und den Freiwilligen Feuerwehren. Mit sogenannten CardioDays informieren wir die Bevölkerung über mögliche Risiken, Vorzeichen und Gefahren, die zum plötzlichen Herztod führen können. Die Lösung im Notfall ist einfach: rasche Hilfe, Herzdruckmassage und der Einsatz eines Defibrillators. Mit dem „Bund der Selbständigen (BDS) – Gewerbeverband Bayern e.V.“ wollen wir Firmen / Betriebe und deren nähere Umgebung mit Defibrillatoren herzsicher machen. In Kooperation bieten wir zu Sonderkon- ditionen ein Defi-Standortpaket inkl. der Schulung an. In Zusammenarbeit mit dem Verein Bürger retten Leben e.V. und dem globalen Anbieter Citizens save lives Associa- tion (Bürger retten Leben, international), kurz CISALI, werden herzsichere Defibrillatoren-Standorte registriert und Ersthelfer zum Unfallort gelotst. Helfen Sie mit und laden Sie sich die APP von CISALI herunter und Registrieren Sie Standorte!

Weitere Informationen finden Sie unter
<https://www.citizenssavelives.com/de/> und www.buerger-retten-leben.de

Ansprechpartner: Jochen Müller, Vorsitzender Verein „Bürger retten Leben“,
E-Mail: vorsitz@brl.email – Tel.: 0152 09465707



DEFIBRILLATOREN RETTEN LEBEN! DIE BEDIENUNG IST KINDERLEICHT UND SICHER!

Wir schaffen herzsichere Orte, Firmen, Hotels ...



ANDROID



APPLE

**Globale Defibrillatoren-Standorte APP
mit Ersthelfer- und SOS Funktion**