

# VITRİN®

hayatı paylaş

SAYI: 119 Mart/März 2024  
www.vitrin-magazin.de

100★  
TÜRKİYE CUMHURİYETİNİN YÜZÜNCÜ YILI

KADINCA

Güzellik

Sağlık

MAGAZİN

TREND

KÜLTÜR  
sanat

SEDA  
METE





**BETTER TOGETHER.**  
Kommen Sie in unser Team.

Sie teilen unsere Begeisterung für Premiumfahrzeuge und haben Lust, in einem jungen und dynamischen Team zu arbeiten? Dann bewerben Sie sich mit nur 5 Klicks über unsere Website:

[karriere.kalkan-auto.de](https://karriere.kalkan-auto.de)



Als offizieller Vertragspartner brennen wir dafür, Sie von der Eleganz und außergewöhnlichen Performance der JAGUAR und LAND ROVER Modellpalette zu begeistern.

Unser qualifiziertes Team steht Ihnen mit jahrzehntelanger Markenkompetenz zur Seite und berät Sie ganz individuell. Unsere **JAGUAR und LAND ROVER Vertragswerkstatt** vor Ort garantiert Ihnen einen einwandfreien Service.

Lernen Sie uns kennen und erleben Sie die Neuinterpretation von modernem Luxus live in unserem Showroom in Aschaffenburg. **Wir freuen uns auf Sie.**



NEUBAU 2 MEHRFAMILIENWOHNHÄUSER MIT 61 WOHN EINHEITEN  
BS LIVING - OFFENBACH  
[www.roza-immobilien.de](http://www.roza-immobilien.de)

**ROZA**  
IMMOBILIEN



Mehmet Büttev

## Umudun ve Bolluğun Mevsimi Bahar Geldi

Yaz, kış derken tekrar bahar geldi. Açıkçası söylemek gerekirse kış nasıl bitti anlamadım. Güzel havalar geldiği gibi, umut dolacağımız günler de gelsin, hepimiz kaygı ile yaşamaktan yorulduk. İlkbaharın, insanı harekete geçirici özelliğinin olduğu çoğu araştırmalarda

yer alıyor. İnsanların ilkbahar aylarında; neşe, umut, coşku, canlılık, pozitif düşünce vb. gibi olumlu duygu ve düşüncelerinin daha çok ortaya çıktığını hepimiz biliyoruz. Umarız ki baharın enerjisi, hepimizi olumlu etkilesin...

## SOCIAL MEDIA CREATOR

clean. minimalistic. modern

Du weißt nicht was du auf Social Media posten sollst?

Dann bist du hier richtig!

Wir erstellen deine Posts, Fotos & Videoproduktion und managen den Account für dich.

✉ info@artgallery-ab.de

📷 artgallery.smm

I.F.

*Ramazan Bayramınız kutlu olsun! Herkes için sağlık, mutluluk ve huzur dolu bir bayram dilerim*



Mustafa Hoşadam



Darmstadt | Schwetzingen | Groß-Gerau | Hattersheim | Hanau | Wiesbaden

Nur Online

**10 GB LTE**

AY ALLNET FLAT **ay yıldız**

STATT 14,99€

**7.99€** mtl.

FLAT Allnet Deutschland

FLAT Festnetz Türkei

Highspeed Internet 50 Mbit/s

50 Min. TR mobil & in die EU

**25 GB LTE**

AY ALLNET PLUS **ay yıldız**

STATT 27,99€

**12.99€** mtl.

FLAT Allnet Deutschland

FLAT Festnetz Türkei

Highspeed Internet 50 Mbit/s

100 Min. TR mobil & in die EU

**SPECIAL DEAL**



**AKTION**  
Anschlusspreis  
**FREI!**



## Limon Grillhaus in Aschaffenburg - Ein Hauch von Bodrum in der Ägäis

Inmitten der bayerischen Stadt Aschaffenburg entführt das Limon Grillhaus seine Gäste auf eine kulinarische Reise in die sonnenverwöhnten Gefilde der Ägäis. Der Name "Limon" mag nach einer gewöhnlichen Zitrusfrucht klingen, aber hier steckt viel mehr dahinter.

Die Limon, die Zitrone, erinnert an die Wahlheimat Bodrum in der Türkei und symbolisiert die atemberaubende Schönheit der ägäischen Landschaft.

Das Limon Grillhaus bietet nicht nur eine reichhaltige Auswahl an traditionell zubereiteten Fleisch- und Fischgerichten, sondern auch das einzigartige "Limon Gefühl". Dieses Gefühl ist durchdrungen von der Wärme der türkischen Gastfreundschaft und dem unverwechselbaren Geschmack, der auf dem fantastischen Grill des Restaurants entsteht.

Ein besonderes Highlight ist das frische, selbst gebackene Brot, das den Gästen serviert wird und den Gaumen mit seinem authentischen Geschmack verwöhnt.

Bei schönem Wetter bietet der Biergarten des Limon Grillhauses die perfekte Gelegenheit, die Sonne zu genießen. Die beheizte Terrasse ermöglicht es den Gästen, auch in kühleren Monaten im Freien zu speisen und dabei den Blick auf den Zitronenbaum zu genießen.

Das Limon Grillhaus in Aschaffenburg lädt dazu ein, die Aromen der türkischen Küche in einem einladenden Ambiente zu erleben. Hier verschmelzen Tradition und Moderne zu einem unvergleichlichen Genussserlebnis. Tauchen Sie ein in die Welt des Limon Grillhauses und lassen Sie sich von der Magie der Ägäis verzaubern.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins neue Jahr 2024!

### Limon Grillhaus

Südbahnhofstr. 3  
63739 Aschaffenburg

Reservierungen unter der 06021 5858560

Öffnungszeiten: Mo.-So. 11:00-14:00 und 17:00-22:00



Südbahnhofstr. 3  
63739 Aschaffenburg

Reservierungen unter der 06021 5858560

Öffnungszeiten: Mo.-So. 11:00-14:00 und 17:00-22:00

**Liefer- und Abholservice!**



AVRUPADAN

## Almanya'da mart ayında neler değişecek?

Almanya'da mart ayında bazı değişiklikler olacak. İşte o gelişmeler...

### Yaz saati uygulamasına geçiliyor

31 Mart'ta saatler, gece yarısı 02.00'den 03.00'e alınarak yaz saati uygulamasına geçilecek. Bu değişiklik ile gün ışığından daha fazla yararlanılacak ve Türkiye ile aradaki saat farkı değişecek.

### Paskalya tatili

Öğrenci ve öğretmenler Paskalya tatiline giriyor. Tatil tarihleri eyaletlere göre değişiklik gösteriyor.

### Kulturpass

18 yaşında olan gençlere, kültür-sanat etkinliklerinde kullanılmak üzere 100 avro değerinde „Kulturpass“ verilecek. Bu kart, sinemalar, tiyatrolar, müzeler ve daha birçok yerde geçerli olacak. Bir önceki yıl Kulturpass 200 avroydu.

### Taşınma giderleri

Taşınma giderlerinde vergi indirimi tutarı artırılabilecek.

### Bahçe işlerinde sınırlama

1 Mart'tan itibaren bahçede çit ve ağaç kesimi üzerindeki kısıtlamalar başlayacak. İhlaller, yüksek para cezalarına yol açabilir.

### Organ ve doku bağıışı için çevrimiçi kayıt

18 Mart'tan itibaren organ ve doku bağıışı için çevrimiçi kayıt sistemi devreye girecek.

### Doğal gaz ve merkezi ısıtmada KDV artışı

Doğal gaz ve merkezi ısıtma üzerinden alınan KDV, 31 Mart'tan itibaren yüzde 19'a yükseltilecek.

### Mavi plaka

Scooter ve mopet kullanıcıları için yeni sigorta yılıyla birlikte mavi plaka zorunluluğu başlayacak.

### Emekliler için daha yüksek sağlık sigortası primi

Emekliler için sağlık sigortası primleri artacak, bu da emekli maaşlarının düşmesine neden olacak.

### Esrar yasası

Esrarın kontrollü olarak serbest bırakılmasına ilişkin yasa, Eyaletler Meclisi'nde görüşülecek. Yasa burada da onaylanırsa 1 Nisan'da yürürlüğe girecek.

### Ödeme Kartı uygulaması

Mültecilere nakit yerine ödeme kartı verilmesi genişleyecek, bazı eyaletler kendi modellerini uygulayacak.



# Kanzlei Elif Burcu-Karakoc

Rechtsanwältin und Notarin



Schwerpunkte als Rechtsanwältin

- Familienrecht
- Forderungsmanagement
- Allgemeines Zivilrecht
- Ausländerrecht
- Strafrecht

Schwerpunkte als Notarin

- Grundstücksrecht
- Erbrecht
- Gesellschaftsrecht
- Familienrecht
- Beglaubigungen
- Patientenverfügungen,  
Vorsorgevollmachten
- Schuldanerkenntnisse

www.elifburcu.de . mail: ElifBurcu@ElifBurcu.de

Borsigallee 18 . 60388 Frankfurt . Tel.: 069 133 847 - 0 . Fax: 069 133 847 - 27

Avukat-Noter

*Elif Burcu  
-Karakoç*



*Şeker tadında bir  
Ramazan Bayramı  
geçirmenizi diler, her şeyin  
gönlinüzce olmasını  
temenni ederiz iyi bayramlar..*



Reklamlarınız için  
bizi arayın..

Tel.: 015123003316

Mail: info@vitrin-magazin.de



Şeker tadında, mutlu, huzurlu, sevgi dolu bir bayram geçirmeniz dileğiyle HAYIRLI BAYRAMLAR..

Wir wünschen allen Muslimen ein gesegnetes und schönes Ramadanfest..



Aschaffenburg Str. 27A . 63762 Großostheim . Tel. 06026 999 85 75



## DÖRT DÖRTLÜK BİR MÜZİSYEN: SEDA METE

*İstanbul'un en şık mekanlarında ve özel gecelerde müthiş sahnesiyle fırtına gibi esen Seda Mete ikinci tekli 'Yanıla Yanıla' ile sevenlerinin karşısına çıkıyor. Seda Mete tanıtım fotoğraflarında şov dünyasının iki efsanesi Marilyn Monroe ve Madonna'ya selam çakıyor...*

*Seda Mete son yıllarda İstanbul'un renkli gece hayatı ve canlı müzik mekanlarının zirvedeki ismi. Peşinden sürüklediği hayran kitlesi Seda Mete neredeyse orada. Özel gecelerin de aranılan sanatçısı olan Seda Mete müthiş enerjisini stüdyoya taşıyarak 'Adalet' adlı bir tekli çıkarmıştı.*



*Gördüğü büyük ilginin ardından şimdi de yeni şarkısı 'Yanıla Yanıla'yı dinleyicisiyle buluşturuyor.*

*Söz, müzik ve aranjesi Tekir'e ait olan 'Yanıla Yanıla'nın klibini Safa Gülsoy yönetti. Seda Mete klipte güçlü ve kendi ayakları üzerinde duran bir kadını, yani kendisini oynadı! Şarkının tanıtımı için verdiği pozlar için ise popüler kültürün iki sarışın bombası, efsane isimler Marilyn Monroe ve Madonna'dan ilham aldı.*

*Seda Mete "Güçlü kadın deyince aklıma gelen ilk isimler onlar. Marilyn Monroe tüm kırılma ve değişimlerine rağmen Hollywood'un en güçlü kadınlarından biri olmayı başarırken Madonna da 40 yıldır müzik endüstrisinin zirvesindeki yerini koruyor. Onları örnek almam kadar doğal bir şey olamaz" dedi.*





**HOTELREPORT  
TURKEY**

**Sevdikleriniz Hep Sizinle Olsun,  
Bayramınız Kutlu Olsun..**

**TURKISH AIRLINES** **PEGASUS** **SunExpress** **corendon AIRLINES**

Hotelreport Travel 1 . Wermbachstrasse 10 . 63741 Aschaffenburg  
Hotelreport Travel 2 . Lindenstraße 12 . 63906 Erlenbach am Main



Hotelreport Ceo'su Davut Bölükbaş

## Almanya'nın ödüllü Reisebüro'su Aschaffenburg'dan sonra, Erlenbach'da

Hotelreport Travel kaç senedir var  
ve kimlere hizmet veriyor?

*Hotelreport Travel 2019'dan beri,  
Avrupa'da binlerce insanın ta-  
til hayallerine yardımcı oluyor ve  
gerçekleştiriyor.*

Almanya'nın en tanınmış Türkiye  
tatil uzmanı diye bahsediliyor sizin  
için, bu başarının nedenlerini saya-  
bilirmisiniz?

*Uzun yıllardan beri Türkiye'nin birçok  
bölgesine gidip 200'ün üzerinde otel*

ziyaretinde bulundum. Senelerdir Sosyal medya kanallarında, hem o otelleri anlattım hem deneyimlerimi paylaştım. İnsanların bize güveninin nedeni bilgi ve güven birikimi.

**Son senelerde, birçok ödül ve Avrupa çapında ses getiren işlere imza attınız, buna Aschaffenburg ve çevresinin ne kadar etkisi oldu?**

Müşteri Profiliğimizde, ne yazık ki Aschaffenburg ve çevresinden hiç denilecek kadar az Müşterimiz var.

Bu yüzden Aschaffenburg'dan sonra ikinci şubemizi Erlenbach'da açtık, vatandaşlarımıza daha yakın olmak için. Doğup büyüdüğüm bu şehrin İnsanlarına, oluşturduğumuz kaliteli hizmeti vermeyi çok istiyorum.

**Son olarak okuyucularımıza söylemek istediğiniz birşey varmı?**

Hem Gurbetçi hem Alman misafirlerimizin, ofislerimize gelerek, Tatil planlama esnasında bizimle birlikte yürümelirini tavsiye ediyorum.



**H**  
**HOTELREPORT**  
TURKEY

Hotelreport Travel 1: Wermbachstrasse 10 . 63739 Aschaffenburg  
Hotelreport Travel 2: Lindenstraße 12 . 63906 Erlenbach am Main  
Tel. 015781064272 / mail:info@hotelreport-turkey.de



**VİTRİN**

**Mutluluk: Aileyle olmanın keyfini çıkarmaktır.**

Mutluluğa Biletiniz.

Türkiye  
**79,99\***  
€'dan  
başlayan fiyatlarla

Uygun seçeneklerle biletinizi hemen satın alın!



**SunExpress**  
Hava Yolları

\* Tek yön, tüm vergi ve harçlar dahildir.  
SunExpress Güneş Ekspres Havaçılık A.Ş.,  
Yeniöğl Mah. Nergiz Sok. No: 84 PK,  
TR-07230 Muratpaşa, Antalya

# VITRİN TOP 10

1. Emrah Karaduman & Merve Özbey - "Bir İmkansız Var"
2. KÖFN X Simge - "Yakışıklı"
3. Sefo - "Kapalı Kapılar"
4. Derya Uluğ & Asil Gök - "Yansıma"
5. CanOzan - "Ağlama Ben Ağlarım"
6. M Lisa - "Araba"
7. Emre Fel - "Senden Güzeli Mi Var"
8. Ebru Yaşar & Siyam - "Yoksun"
9. Burak Bulut & Ebru Yaşar - "Kehribar"
10. Melis Kar - "Yatıya"



Beauty Palace



by Gülhan

Glattbacher Straße 2 · 63741 Aschaffenburg · ☎ 06021 438 49 08

[www.sahaara.eu](http://www.sahaara.eu)

📷 sahaara\_by\_gulhan 📘 Beauty Palace SaHaara By Gülhan

# Dermapen Nedir?

GÜZELLİK

Güzellik, sadelikte gizlidir ....

LECOIFFEUR | SEMRA.

SCHÜTZENSTR. 16  
63450 HANAU  
TEL: 0 61 81 - 25 82 02  
FAX: 0 61 81 - 25 82 01

MO.RUHETAG  
DI. - FR. 9.00 -18.00 UHR  
SA. 8.00 -14.00 UHR



*“Dermapen nedir?” sorusunun cevabı kısaca; cilt yenileme uygulamasıdır. Kolajen indüksiyon tedavisi olarak da bilinen dermapen ile cilt küçük iğnelerle delinerek cildin elastin ve kolajen üretmesi sağlanır. Böylelikle cildin daha genç ve iyi görünmesi hedeflenir.*

Gün geçtikçe teknolojiye yaşanan değişimler, sağlıkla ilgili yeni imkanlar tanıdı. Bunlardan biri de cilt sağlığı üzerinde yaşandı. Cilt uygulamaları çeşitlendi ve cilt ilgili en çok şikayet edilen sorunlara dair pek çok farklı uygulama gelişti. Dermapen (microneedling) de bu uygulamalardan biri olarak kabul edilebilir. İngilizce isminden de anlaşılacağı üzere küçük iğnelere sahip bir başlık yardımıyla yapılan bu işlem aslında bir dermo-kozmetik uygulamadır. Cildi iyileştirmeyi hedefler.

**Dermapen uygulaması cildi yenilemek amacıyla yapılır. Sadece cildi gençleştirmek için uygulanmaz. Yaralar, sivilceler nedeniyle kaybolan kolajen dermapen uygulaması ile üretilebilir. Dermapen bazı cilt sorunlarının yarattığı etkileri gidermeye yarar. Dermapen sonrası aşağıdaki cilt sorunları azalır.**

- İnce çizgiler ve kırışıklıklar,
- Ciltte oluşan koyu lekeler,
- Azalan cilt esnekliği,
- Yara izleri,
- Akne,
- Saçkıran (alopesi),
- Büyük gözenekler,
- Çatlaklar.



## "Dermapen Uygulamasının Faydaları"

Dermapen faydaları çeşitlidir. Ancak en temel fayda kolajen üretimini arttırmasıdır. Kolajen, cildin pürüzsüz ve genç görünmesini sağlamaya yardımcı olan temel bir proteindir. İleri yaşla birlikte azalan kolajen miktarının üretilmesi kırışıklıklara karşı önemlidir. Kolejenin artması her zaman genç bir cilt görünümü

anlamına gelir. Dermapen tedavisinin sivilce izleriyle ilgili de etkili olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Mikro iğneler sayesinde sertleşmiş yara dokusu parçalanır ve dokunun iyileşmesi sağlanır. Diğer yaralar üzerinde de dermapenin olumlu etkiler sağladığı çalışmalar yayınlanmıştır.

Dermapen sonuçları uzun vadede daha iyi görülür. Dermapen işlemi iyi sonuç almak için çoğunlukla 3-6 seans uygulanır ve seansların aralıkları 2-6 haftadır. Mikro iğneleme ile kolajen ve elastik cilt lifleri artırılabilir.





Goldbacher Straße 13 . 63739 Aschaffenburg . Tel: 06021 3262041

# Ramazan Bayramınız Mübarek Olsun



ONLINE BESTELLEN



[www.hatay-grillhaus.de](http://www.hatay-grillhaus.de)



VİTRİN



## Türk Mühendis ve Mimarlar Birliği Almanya'nın 18'inci Genel Kurulu

1991 yılında kurulan ve Avrupa'daki yurttaşlarımızın kurduğu ilk kayıtlı meslek birliği Türk Mühendis ve Mimarlar Birliği Almanya (TMMB) 18. Genel Kurul Toplantısını Türk Kültür Merkezinde gerçekleştirdi. Genel Kurul toplantısında Başkan Ahmet Demir Ceylan faaliyet raporunu sundu ve çalışmaların ötürü Yüksek Öğrenmeli Türk Göçmenler (YÖGT) çalışma grubuna teşekkür etti. Sayman ve Denetim raporları okunduktan sonra 17'inci yönetim kurulu ibraz edildi. Birliğin kurucularından ve 001 numarasıyla ilk üyesi Abdullah Eldeleklî'ye oy birliği ile onursal üyelik verildi.



"Mübarek Ramazan ayında, paylaşmanın ve yardımlaşmanın değerini bir kez daha anımsayalım. Sevdiklerinizle birlikte huzurlu ve bereketli bir ay geçirmenizi dilerim." "Bu kutsal ayda sevgi, barış ve anlayışla dolu günler geçirmenizi dilerim. Ramazan'ın bolluk, bereket ve sağlık getirmesini temenni ederim.

UNIQUE  
SHISHA | CAFÉ | LOUNGE



*"Mutlu Bayramlar"*



Inh. Barış Bileci  
Landingstraße 3 · 63739 Aschaffenburg  
Tel. 0 60 21 - 79 34 284 · Handy 0177 - 86 16 613  
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10–18 Uhr · Sa. 10–16 Uhr

[www.juwelier-ates.de](http://www.juwelier-ates.de)

VITRİN

# Rahat ve Şık

*Moda dünyasında sık sık popülerlik kazanıp kaybeden örgü elbise modelleri, son dönemlerde pratik ve şık kombinlerin vazgeçilmez parçaları arasında yer alıyor. Birçok renk ve materyal seçeneğiyle sonbahar sezonunda dikkatleri üzerine çeken örgü elbise modelleri, detaylı stilleri ve farklı kesimleri ile birçok markada ön plana çıkıyor. İşte, detaylar...*



KADINCA



İlkbahar ve Sonbahar mevsiminin klasik parçaları arasında yer alan örgü elbiseler, ilkbahar sezonunda ihtiyacımız olan modern ve minimalist yaklaşımı görünümlerde bir araya getirmeye başladı.

Farklı model seçenekleriyle kadınların tarzlarına göre değişkenlik gösteren örgü elbise modelleri, hem rahat kullanımı hem de şık görünümü sayesinde günümüzde birçok parçadan farklı bir değer kazandı.



En son sonbahar şovlarında kullanarak farklı tarzlarda görünümleri moda severler için bir araya getiren markalar, örgü elbise modelleri ile rahat, sıcak ve mevsimsel kıyafetleri güçlü bir anda bir araya getirdi. Spor, topuklu veya bot ve çizmeler ile kullanarak kombinleyebileceğiniz örgü elbise modellerini sizler için bir araya getirdik.

Klasiklerden kaşmir tasarımlara, kalın örgüler ve temel renklerden modern silüetlere kadar birçok tarzda bulabileceğiniz bu elbise modelleriyle dilediğiniz görünümü elde edebilirsiniz!



"Sevdiklerinizle birlikte,  
şeker tadında bir bayram  
geçirmeniz dileklerimizle.

RAMAZAN BAYRAMINIZ  
KUTLU OLSUN"



Robert-Koch-Straße 14 . 64747 Breuberg . Tel: 06163 9393662



Ramazan  
Bayramınız Mübarek Olsun

**HALI YIKAMA FABRİKASI**

**Medusa**

**ÜCRETSİZ SERVİS**

Tel: 0157 388 36 486  
Tel: 06181 - 61 025 77 - Fax: 06181 - 61 025 76  
Ehrichstr. 4a, 63450 Hanau Mail: info@teppichreinigung-medusa.de  
[www.teppichreinigung-medusa.de](http://www.teppichreinigung-medusa.de) [facebook](https://www.facebook.com/medusa)

**Hähnchen Grill**  
Keysan GmbH & Co.KG

Enver KEYSAN

Dusenbacher str. 70a - 64739 Höchst / Odw  
Tel: 06163 / 1769 - Mobil 0171 / 45 75 640  
email: enver.keysan@hotmail.de

**neska**  
TRAVEL-BUSINESS

NESKA Travel Business  
Goldbacher Str. 13 . 63739 Aschaffenburg  
Telefon: 06021 5848730

06022 652 15 10  
0152 099 19 19 6

Römerstr.55  
63785 Obernburg  
info@kse-travel.de  
www.kse-travel.de

**K.S.E**  
travel

**Gökhan Çalık**  
Managing Director

**Life**  
KÜCHEN

**Life & More GmbH** Mob.+49 160 166 96 16  
Weißburger Str. 52 Tel. +49 6021 628 20 60  
63739 Aschaffenburg Fax.+49 6021 628 77 48

GCalik@Kuechen.Life



**DUMAN**  
LOUNGE & BAR

Bahnhofstraße 27 . 63820 Elsenfeld . Tel: 015157955389  
Mo bis So : 19 -01:00 Uhr . Fr und Sa : 19 - 03:00 Uhr

[dumaan\\_lounge\\_bar](https://www.instagram.com/dumaan_lounge_bar)

**FRANKFURT FENERBAHÇELİLER DERNEĞİ**

# RAMAZAN BAYRAMINIZI EN İÇTEN DİLEKLERİMİZLE KUTLARIZ



Adam-Opel-Straße 5 . 60386 Frankfurt am Main

VİTRİN



T.C. Frankfurt Başkonsolosu Erdem Tunçer ve Frankfurt Fenerbahçe Derneği Yönetim Kurulu

## Zaferin Rengi Sinemada

Almanya'da vizyona giren Zaferin Rengi filminin Frankfurt galası Frankfurt Cinestar'da yapıldı. Frankfurt Fenerbahçe Derneği'nin evsahipliğinde gerçekleşen galaya Türkiye Cumhuriyeti Frankfurt Başkonsolosu Erdem Tunçer, Dernek üyeleri ve çok sayıda sinema severlerin katıldığı özel izlemede duygulu anlar yaşandı.

RHEINMAIN





# VITRIN

# CUP

# 2024



[www.vitrin-magazin.de](http://www.vitrin-magazin.de)

[info@vitrin-magazin.de](mailto:info@vitrin-magazin.de)

*Lasst Die Spiele Beginnen!*

## Ihr persönlicher Ansprechpartner vor Ort



DU UND  
DIE TELEKOM  
PASSEN NICHT  
ZUSAMMEN?

 Connecting your world.

CHECK DAS LIEBER NOCHMAL

PRO MONAT  
BIS ZU **25 €**  
**SPAREN**  
FÜR ALLE UNTER 28!

z. B. **40 GB** für  
**24,95 €<sup>2</sup> mtl.**  
im Tarif  
MagentaMobil M Young

1) Der monatliche Grundpreis reduziert sich für Neukunden bei Buchung bis 03.04.2024 für die Dauer der Mindestvertragslaufzeit um bis zu 25 €: z. B. MagentaMobil M Young für 24,95 €/Monat in den ersten 24 Monaten im Vergleich zu MagentaMobil M (49,95 €/Monat). Ab dem 25. Monat kostet MagentaMobil M Young 39,95 €/Monat. 2) Monatlicher Grundpreis beträgt für Neukunden aktionsweise bei Buchung bis 03.04.2024 in den ersten 24 Monaten 24,95 € (ohne Smartphone), 39,95 € (mit Smartphone), 49,95 € (mit Top-Smartphone) und 69,95 € (mit Premium-Smartphone) und 69,95 € (mit Premium-Plus-Smartphone), ab dem 25. Monat 39,95 € (ohne Smartphone), 49,95 € (mit Smartphone), 59,95 € (mit Top-Smartphone), 69,95 € (mit Premium-Smartphone) und 79,95 € (mit Premium-Plus-Smartphone). Mindestalter 18 Jahre, Höchstalter 27 Jahre. Ab dem Monat, der auf die Vollendung des 28. Lebensjahrs folgt, frühestens jedoch mit dem Ende der Mindestvertragslaufzeit, entfällt der Young Vorteil und MagentaMobil M Young wird zu den Konditionen des entsprechenden MagentaMobil Tarifs fortgeführt. Bereitstellungspreis 39,95 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Ab einem Datenvolumen von 40 GB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 KBit/s (Download) und 16 KBit/s (Upload) beschränkt. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

Kompetente Beratung · Bester Service · Umfassende Produktauswahl · Persönliche Ansprechpartner



CAT GmbH

In der Seehecke 7  
**63924 Kleinheubach**

Tel 09371 - 65 000 66

E-Mail [mobilfunk@acr-kleinheubach.de](mailto:mobilfunk@acr-kleinheubach.de)

Web [www.acr-kleinheubach.de](http://www.acr-kleinheubach.de)





TEKNOBİLİM

## ASTON MARTIN VANTAGE

Aston Martin'in en yeni ve güçlü modeli olan Vantage, Gaydon, İngiltere'deki etkileyici bir lansman etkinliğiyle tanıtıldı. Yeni Aston Martin Vantage, markanın 74 yıllık tarihindeki en hızlı ve sürücü odaklı modeli olarak lanse edildi ve Aston Martin'in etkileyici motorsporları mirasını yansıtıyor.

Yeni Vantage, performans ve lüksü yeniden tanımlıyor. Araç, 4.0 litrelik V8 Twin Turbo motoruyla dikkat çekiyor. Bu güçlü motor, 665 PS güç ve 800 Nm tork üreterek sınıfının zirvesinde yer alıyor. 3,4 saniyede 0'dan 100 km/s hıza ulaşabilen Vantage, maksimum 325 km/s hız sunuyor.

2024 yeni Aston Martin Vantage, mükemmel 50:50 ağırlık dağılımı ile dengeli ve dinamik bir sürüş deneyimi vaat ediyor. Şasi ve güç aktarma organları, sürücü etkileşimi ve heyecan verici bir sürüş için özel olarak tasarlandı. Vantage, Aktif Araç Dinamikleri, Bilstein DTX uyarlanabilir amortisörler, Elektronik Arka Diferansiyel ve 21 inç Michelin Pilot S 5 lastikler gibi sektör lideri teknik özelliklerle donatıldı.

## RAMAZAN BAYRAMINIZ MÜBAREK OLSUN

DEUTSCHES MAKLERFORUM

RUNDUM BESSER BERATEN



GÖKHAN SARI

HAUPTGESCHÄFTSSTELLENLEITER

+49 160 90789930

DEUTSCHES  
MAKLERFORUM



İç tasarım ve bilgi-eğlence sistemi de tamamen yenilendi. Yeni Vantage, kalite, stil ve teknoloji açısından yeni standartlar belirleyen bir iç mekan sunuyor. Aracın dış tasarımı, kaslı ve atletik bir duruş sergilerken, iç mekanda kullanılan yüksek kaliteli malzemeler ve son teknoloji ürünleri, lüks bir atmosfer yaratıyor.

Yeni Vantage GT3 aracı ile birlikte tanıtılan bu model, markanın yarış mirasını ve yüksek performanslı spor otomobillerdeki uzmanlığını temsil ediyor. 2024'ün ikinci çeyreğinde başlayacak teslimatlarla birlikte,

Yeni Vantage sürücülere unutulmaz bir deneyim sunmaya hazırlanıyor.



**Sevdiklerinizle birlikte,  
mutlu, huzurlu, sevgi  
dolmuş bir bayram  
geçirmeniz dileğiyle...  
Ramazan Bayramınız  
Kutlu Olsun.**







- Unterhaltsreinigung

- Fensterreinigung

- Bauendreinigung

- Reinigung med.Einrichtungen

- Parkhausreinigung

- KFZ Aufbereitung

# Tüm Müşterilerimizin ve Dostlarımızın Ramazan Bayramı Kutlu Olsun



BAYREUTHERSTRASSE 5 . 63743 ASCHAFFENBURG  
Mail: INFO@CT-DIENSTLEISTUNGEN.COM . Tel:06021 8622742



Rana Ayhan ( Moderatör, Öğretmen )

## Almanya'da Expat Olmanın Gerçekleri

*Bu makalemi hayata yeniden başlama cesareti gösteren, yeni bir ülkede kendilerine başka bir hayat inşa etmek için gereken kararlılık ve azmisergileyen, başta 60'larda ilk nesil göçmenlerin arasında olan ailem olmak üzere tüm yeni nesil göçmenlere armağan ediyorum...*

*Almanya, yeni bir yaşam için heyecan verici bir destinasyon olabilir; ancak, ülkeye taşındığımızda karşılaşılabileceğiniz duygusal zorluklar hiç de göz ardı edilemez. Yabancı bir kültüre uyum sağlamaya çalışmak,*

*tanıdık yüzlerden ve ortamlardan uzak olmak, duygusal olarak yorucu bir süreç olabilir. Ancak, bu zorlukların üstesinden gelmek de bir şekilde mümkündür.*

*Yeni Expatlar için duygusal zorluklar, çoğu zaman aileden ve yakın ilişkilerden uzakta olmanın getirdiği özlemle başlar. Özellikle ilk zamanlarda yalnızlık ve yabancılık hissi yoğunudur. Tanıdık sokakları, kokuları, sesleri aramak, kendini bir başka coğrafyada kaybolmuş hissetmeye neden olabilir. Ancak zamanla,*

bu duyguların yerini yeni dostluklar, anılar ve deneyimler alır. Ufukların genişlemesi, farklı kültürleri tanıma fırsatı ve özgüvenin artması da göçmenlerin duygusal deneyimlerini olumlu yönde etkiler.

Almanya'da yeni Expat olmak, bir yandan köklerinden uzaklaşmanın verdiği hüznü yaşarken, diğer yandan yeni bir başlangıca adım atmanın heyecanını taşıyor. Geçmişle

**Bütün bu duygusal faktörlere rağmen Almanya'da yeni bir hayata başlamanın avantajlarını tekrar açıklamak istiyorum:**

**1. Ekonomik Fırsatlar:** Almanya, Avrupa'nın en büyük ekonomisine sahip olup, iş olanakları ve yatırım imkanları bakımından oldukça zengin bir ülkedir. Expatlar genellikle Almanya'da iyi maaşlı işler bulma fırsatı bulabilir ve kariyerler yolunda büyük bir ivme kazanabilir.

**2. Yüksek Yaşam Kalitesi:** Almanya, sağlık hizmetleri, eğitim olanakları, kültürel etkinlikler ve ulaşım ağı gibi alanlarda yüksek standartlara sahip bir ülkedir. Böylece kaliteli bir yaşam standardına ulaşılması yüksek olasılık.

**3. Kültürel Deneyim:** Almanya, zengin bir tarihe ve kültürel mirasa sahip bir ülkedir. Almanya'nın farklı bölgelerindeki festivalleri, müzeleri, tiyatroları ve diğer kültürel etkinlikleri keşfederek benzersiz bir deneyim yaşanabilir.

gelecek arasında bir denge kurmak, duygusal açıdan dengeyi sağlamak önemli olduğu kadar da zor. Her zorluğun, her ayrılığın bir başlangıca dönüşebileceği bilinciyle, yeni nesil göçmenler Almanya'da yeni bir yaşam kurma sürecinde kendilerini farklı yönlerden keşfetme fırsatı buluyor. Bu deneyim, duygusal açıdan derin etkiler bıraksa da, içsel gücü ve kendilerine olan inançlarını da ortaya çıkaracağından zerre şüphem yok.

**4. Dil Öğrenme Fırsatı:** Almanya karşıladığı entegrasyon kurslarında B1 seviyesini kazanma fırsatı sağlıyor. Yeni bir dil öğrenmek, profesyonel ve özgüven gelişim sürecini hızlandırır. Almanca öğrenerek Avrupa da profesyonel hayatta söz sahibi olmanızı kolaylaştır.

**5. Avrupa'ya Erişim Kolaylığı:** Almanya, Avrupa Birliği'nin merkez ülkelerinden biridir ve Expatlar, diğer Avrupa ülkelerine kolayca seyahat edebilme imkanına sahiptirler. Avrupa'nın çeşitli kültürlerini ve manzaralarını keşfetmek, Almanya'da yaşayan Expatlar için büyük bir avantajdır.

Ekonomik güç, yaşam kalitesi, kültürel zenginlik ve Avrupa'ya erişim kolaylığı gibi etmenler, Almanya'yı Expatlar için çekici bir destinasyon kılar.

**Konumuzu özetleyecek olursak:**

Memleketi terk edip bilinmeze doğru adım atan, yeni başlangıçların ve zorlukların üstesinden gelme cesaretini gösteren başta 1960'larda Almanya'ya gelen ilk nesil çalışan işçi göçmen ailem olmak üzere tüm yeni nesil göçmenler itahtir ediyor önlerinde saygı ile eğiliyorum.

Yabancı bir toplumu keşfetmek, farklı kültürlerle etkileşime geçmek, dil bariyerlerini aşmak, dünya çapında tüm göçmenlerin yeni bir hayatı cesaretle karşılama iradesini gösterir.

El ele verip birbirimize samimiyetle destek olarak, zorlukların güzelliklerle üstesinden geleceğimize kalpten inanıyorum.

Nereden geldiğimizi ve Atalarımızın kim olduğunu asla unutmama ümidiyle...

Saygılarımla...

Sevgi ve Işık sarsın sizi...

Rana Ayhan

( Moderatör, Öğretmen )

**Reklamlarınız için bizi arayın..**

Tel.: **015123003316**

Mail: **info@vitrin-magazin.de**

**VİTRİN**



**Gemeinsam mit Ihnen schützen wir die Lebensräume bedrohter Tierarten weltweit.**

**Mehr Infos: [wwf.de](http://wwf.de)**

**Spendenkonto:**  
**DE06 5502 0500 0222 2222 22**

**Ihre Spende wirkt!**

Kredi'mi lazım?

Kolay Kredi

www.kolaykredi.de

Almanya'da yaşayan Türklerin finansman platformu



VİTRİN

# Stil Rehberi

2024  
Trend

ERKEKCE

*Hepimiz biliyoruz ki artık erkek modası sadece kadınlar için değil. Erkekler de giyimlerinde tarzlarını yansıtmak ve güncel kalmak istiyorlar. 2024 yılına girdiğimiz şu dönemde, erkek modası da büyük değişimler geçiyor.*

*Bu yazıda, 2024 erkek moda trendlerini ve gardırobunuzu nasıl güncelleyebileceğinizi keşfedeceğiz. Erkek kazak, kapüşonlu ürünler, montlar ve ceketler hakkında bilmeniz gereken her şeyi sunacağız. İşte 2024 erkek modası trendleri!*



**Erkek kazakları, her mevsimde giyebileceğiniz çok yönlü ve şık bir parça haline geldi. 2024'te erkek kazaklarında görmeyi bekleyebileceğiniz bazı trendler:**

**Oversize Kesimler:** Geniş kesimli kazaklar, rahat ve modern bir görünüm sağlar. Hem konfor hem de şıklık arıyorsanız, oversize kesimler sizin için idealdir.

**Yüksek Yakalar:** Yüksek yaka kazaklar, soğuk hava koşullarında sizi sıcak tutarken, şıklığınızdan ödün vermenizi engeller.

**Pastel Renkler:** Pastel renkler, 2024'te erkek kazaklarında popüler olacak. Özellikle pembe, lavanta ve mint gibi tonlar dikkat çekecek.

**Desenler ve Nakışlar:** Düz renkli kazaklar yerine desenli veya nakış detaylı kazaklar tercih edilecek. Bu, tarzınızı kişiselleştirmenin harika bir yoludur.



**Erkek ceketler, her erkeğin gardırobunda bulunması gereken temel parçalardan biridir. İşte 2024 erkek ceket trendleri:**

**Tek Düğmeli Ceketler:** Tek düğmeli ceketler, şık ve minimalist bir görünüm sunar. Özellikle iş toplantıları ve özel etkinlikler için idealdir.

**Kot Ceketler:** Kot ceketler, hem gündelik hem de rahat bir stil için mükemmeldir. 2024'te farklı kesimler ve renk seçenekleriyle karşımıza çıkacaklar.

**Dizayn Detayları:** Ceplerdeki fermuarlar, dikiş detayları ve farklı yüzey dokuları gibi dizayn detayları erkek ceketlerde dikkat çekecek.



**Kapüşonlu giysiler, rahatlık ve şıklığı bir araya getiren kurtarıcı parçalardır. İşte 2024 erkek kapüşonlu trendleri:**

**Şık Kapüşonlular:** Kapüşonlu sweatshirtler ve ceketler artık daha şık tasarımlarla geliyor. Ofise gitmekten, arkadaşlarınızla buluşmaya kadar her yerde giyebilirsiniz.

**Renk Bloklama:** Canlı renklerin ve renk bloklamanın kapüşonlu ürünlerde ön planda olduğu bir yıl olacak. Cesur renklerle dikkatinizi çekebilirsiniz.

**Sürdürülebilirlik:** Sürdürülebilir malzemelerden üretilen kapüşonlu ürünler, çevreye duyarlılığınızı yansıtmının harika bir yoludur.

**Yüksek Fonksiyonellik:** Cep detayları, fermuarlar ve cepler gibi işlevsel özellikler, 2024'te kapüşonlu giysilerde daha fazla yer alacak.



## Nihan Akın “Varsın Olsun”

Son yıllarda yayınlamış olduğu hit'lerin yanı sıra güçlü sesiyle ve samimi tavırlarıyla dönemin dikkat çeken isimlerinden biri olan Nihan Akın yeni projesi “Varsın Olsun” ile dinleyicisiyle buluştu.

Yorumcu, söz yazarı ve besteci kimliğiyle yeteneğini gözler önüne seren sanatçı; aynı zamanda müziği yaşamının bir parçası haline getiren ve Türk Müziği Devlet Konservatuvarı Müzikoloji bölümüne birincilikle giren sayılı müzikologlardan.



## Beste Açar “Sahte Hayatın”

Beste Açar, “Kim Seviyor” adlı beğeni toplayan çalışmasının hemen ardından “Sahte Hayatın” adlı yeni single çalışmasını Fann Records etiketiyle müzikseverlerin beğenisine sundu.

Sözü Yazgın Kaçak, müziği Elmira Qasimov imzası taşıyan şarkının düzenlemesi Mert Yıldız tarafından yapıldı. Şarkının klip yönetmenliğini ise Yazgın Kaçak üstlendi.



## Seksendört “Bir Aşk”



Seksendört'ün merakla beklenen EP'si “Bir Aşk” 14 Şubat Sevgililer Günü'nde Sony Music Türkiye etiketiyle müzikseverlerin beğenisine sunuldu! Çıkış şarkısı EP ile aynı adlı “Bir Aşk” olan çalışmada “Mutfak” ve geçtiğimiz yıl yayınlanan “Yara” ile beraber, ikisi yeni olmak üzere toplam üç şarkı yer alıyor.

Geçtiğimiz yıl Arif Erdem'in gruba dönüşüyle yeniden orijinal kadrosuna kavuşan Seksendört'ün kendine özgü yorumuyla harmanlanan EP'deki şarkılarda yine Arif Erdem'in imzası bulunuyor.

## Ömür Gedik “İs ve Duman”



Şarkıcı kimliğinin yanı sıra söz yazarlığı ile de adını duyuran Ömür Gedik, sözlerini kendi yazdığı “İs ve Duman” adlı şarkısını ve klbini sevenleriyle buluştu.

Sözü Ömür Gedik, beste ve aranjisi Cenk Kandıralı'ya ait olan şarkının klipi Üsküdar'da 360 derece boğaz manzaralı A11Bosphorus'da çekildi. Şarkının sözleriyle de orantılı olarak zamansız bir ayrılığın derinleştiği özlem ve hüznü dolu aşk hikayesini metaforlarla anlatıyor.



CEBİMDEKİ  
DÜNYA

Uzm. Klinik Psikolog Emine ÖZAN  
www.eskicir.blogspot.com , Oozan.Emine@gmail.com

## MÜSAADENİZLE HAYATIMDAN ÇIKIYORUM

İnsanın kendisini fark etmesi, keşfetmesi uzunca bir zaman, kimi zamansa derin bir mesele. Keşif, hiç bilinmeyen bir yolun neler getireceğini bilmeden yürüme belki de olup biten her şey için koşma vakti gibi de algılanabiliyor kimi zaman. Doğduğu ilk andan itibaren, anne ile sıkı sıkı bağ kurmaya başlayan o çocuk, gün geçtikçe “benim de sevdiğim yemekler, hatta giyinmek istediğim kıyafetler var” diyerek tercihlerini ve kimliğini oluşturmaya başlıyor. Anne ile kurulan ilişki bir çocuk için dünya yüzeyinde kurulan ilk ilişkinin temelini oluşturuyor. Çocuk önce orada olduğundan emin olmak istiyor annesinin, “orada mı, beni sakinleştirebiliyor

mu, yüzüme bakınca gülümsüyor mu?” soruları yerleşiyor çocuğun zihnine. İlk güvenli nesnenin anne olduğuna şahitlik eden çocuk, kendince artık ayrışabileceğinden ve hayatın da güvenli bir yer olduğuna inanıyor ve ilmiik ilmik işleyeceği kimliğini oluşturmaya başlıyor.

“Güvendeyim” diyen çocuk kendini keşfetmeye “ilk bakım veren kişinin gözünden” bakarak devam ediyor yaşamsal deneyimine. Ötekine göre ayarlamaktansa kendisini, kendi gözünden ayarlamaya başlıyor kendini güvende hisseden, ihtiyaçları karşılanan o çocuk. İlerleyen yıllarda hayatının

birinci kişisi olarak yaşamaya devam edeceği bilgisiyle, kendi ihtiyaçlarını görmeye başlıyor.

Kendini ikinci kişiye göre ayarlayan çocuk veya buna çocuk döneminde görülün ve değer biçilen bir kaftan olarak dersek, yetişkin olan çocuk fedaca bir tutum sergileyerek, hayatının rotasını ayarlarken “öteki ben” in ihtiyacına göre organize ediyor. Öteki ben, yine kendi hayatının ikinci kişisiyse ve bir başkası tarafından rotası belirleniyorsa sağlıklı ilişki ve var olma boyutu işte burada değişiyor, üstelik olumsuz bir haliyle. “Öteki ben” kendi ihtiyacını karşılamaktan yoksun, kaygı ve korku zeminine yapışan bir aile atmosferinde büyüdüyse ve oranın havası “her an bir şey olabilir” havası solunduğunda, zihin bu bilgiye yıllarca tutunuyor ve doğru olduğuna önce kendisini inandırıyor. Gündelik yaşamın içinde “benim için fark etmez” kelimesini sıklıkla kullanıyor mesela, mesela “sen ne yemek istersen bende onu yerim” cümlesi seyrediyor arkasını, bir de üzerine çaresizce kendine yetemediğinden ve yetemeyecek olanından bahsediyor.

Ne garip değil mi? Muz kabuğunun üzerinde, kaygan bir zeminde kendini bulmaya çalışırken çocuk, kayboluyor bir yetişkin olduğunda. Her an her şey

olabilir düşüncesi “güvenlik algısını tehdit ediyor, bu dünya güvenilir bir yer değil” diye de sitem ediyor kendi içinde. Haklı değil mi sizce de, o kaygan atmosferi soluyan çocuk nasıl olacak ki, kendi içinde bakabilsin, sakinleşebilsin ve en önemlisi de kendi ihtiyacını görebilsin?

Fark edilen yaralar, üzerine atılan genişçe bir yelpazede sorumluluklar, ihtiyacının gerçekten ihtiyaç olup olmadığını dahi bulmakta zorluk yaşayıp öz saygısını yitiren çocuk bir yetişkin olduğunda bu yoldan gitmeye devam ediyor, ta ki artık ona fazlaca geldiğinde, mutsuz ve hayattan keyif alamayacak duruma geldiğinde. Yaralarını fark edenler, en çok iyileştirenlerdir. Önce kendini iyileştirenler, yavaş ve sakince olup bitene karşı dışarıdan kendine bakanlar ve yorumlayanlardır.

“Çocuk siz”, “yetişkin siz” olduğunda bir şeyler söylemeli mutlaka, sesini daha kuvvetlice duyabilmesi için belki uzunca bir zamana ihtiyacı olacak ama fark edip kabullendikçe iyileşecek yaraları.

“Müsaadenizle, kendi hayatımdan çıkıyorum” diyerek, özgür ve güçlü bir sesle “yeniden” diyebilmeniz dileğiyle.

Reklamlarınız için bizi arayın..

Tel.: 015123003316

Mail: info@vitrin-magazin.de

ViTRiN



## VİZYON

Ünlü bir program sunucusuyken kariyeri düşüşe geçen Sevgi Ersoy, ülkenin önde gelen iş insanlarından Fikret Alabey'le ani bir şekilde evlenir. Bu beklenmedik evlilik herkeste bir şok etkisi yaratır. Daha önce Sevgi'nin de Fikret'in de başlarından mutsuz birer evlilik geçmiştir. Artık ikinci baharlarını yaşamak isteyen ikilinin bu hayallerine kavuşması hiç de kolay olmayacaktır. Çünkü ikisinin evlenmesi, birbirinden

çok farklı ailelerinin de bir araya gelmesi demektir. Birbirine taban tabana zıt bu iki ailenin aynı çatı altında yaşamaya başlaması, Sevgi ve Fikret'in beklediğinden daha büyük sorunlar yaratacak, başta bu evliliğe büyük tepki gösteren anneleri olmak üzere tüm aile fertlerinin hayatlarını değiştirecektir. En çok da birbirlerinin yan odalarında yaşamak zorunda kalan çocukları; Taylan ve Şelale'nin.

## Oyuncular:

Şevval Sam, Caner Cindoruk, Nazan Kesal, Melek Baykal, Onur Seyit Yaran, Derya Pınar Ak, Derya Karadaş, Nezaket Erden, Bülent Polat, Mehmet Bilge Aslan...

STAR TV



# Şah Damarı Tıkanıklığı

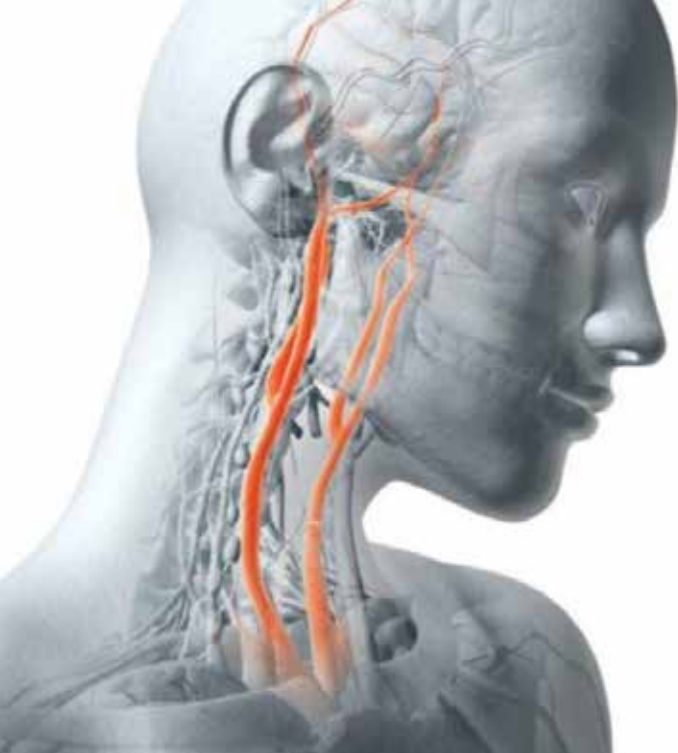
SAĞLIK

Dünya'da yaygın olarak görülen şah damarı tıkanıklığı bazen gözden kaçabilir. Tıkanıklık konuşma güçlüğü gibi belirtilerin yanı sıra vücutta hareket ve his kaybına neden olur.

**Şah damarı tıkanıklığı;** beynin bir bölgesine giden dolaşımın birkaç dakikadan daha fazla kesilmesiyle o bölgedeki beyin hücrelerinin tahrip olması sonrasında hastada gelişen görme, konuşma, vücudun belli bölgelerinde hareket ya da his kaybı durumudur. Altta yatan hastalık hali geçici ise yarattığı belirtiler de ge-

çici olabilir ki bu duruma “geçici felç atağı” denilir.

Boynun her iki yanından seyrederek kafatasına giren ve beynin her iki yarım kürelerini beslemekle yükümlü olan karotis atardamarlarındaki (şah damarı) tıkanıklık bazen muayene veya ultrason ile tesadüfen de tespit edilebilir.



**Şah damarı tıkanıklığı belirtileri şunlardır:**

- Görme kaybı,
- Konuşma bozukluğu,
- Kol ve bacakta ya da her ikisinde felç,
- Vücudun farklı bölgelerinde his kaybı,
- Söyleneni anlayamamaya.

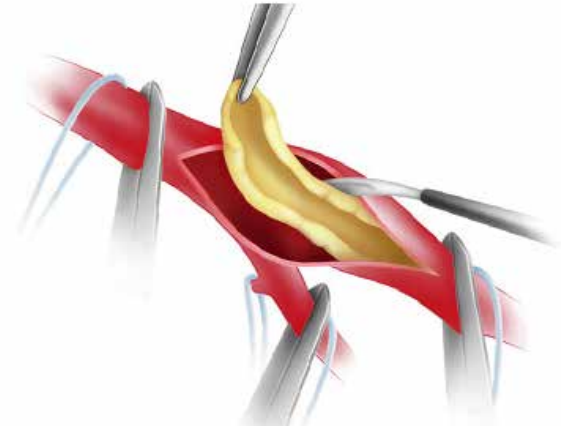
## Şah Damarı Tıkanıklığı Neden Olur?

Ülkemizde yaygın görülen bir hastalık olan şah damarı tıkanıklığına özellikle damar sertliği, şişmanlık, hipertansiyon, sigara, diyabet ve kan yağlarının yüksekliği yol açabilir. Genetik faktörler de önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar.

### Şah Damarı Tıkanıklığı Tedavisi ve Ameliyatı

Şah damarı tıkanıklığı tedavisinde medikal, cerrahi tedavi ve girişimsel radyolojik müdahaleler uygulanır. Şah damarı tıkanıklığı hastalığında medikal tedavide kan sulandırıcı ve damar genişletici ilaçlar kullanılır.

Cerrahi tedavi yüzde 2-5 gibi düşük komplikasyon oranı ile tüm dünyada “altın standart” olarak kabul edilir. Lokal anestezi ile yapılan operasyon sonrasında hasta ikinci gün taburcu edilebilir. Bu yöntemde hasta operasyon esnasında uyutulmadığı ve bilinci yerinde olduğu için o anda oluşabilecek problemlere de aynı hızla müdahale edilebilir.



### Şah Damarı Tıkanıklığı 40 Yaşından Önce de Görülebilir

Özellikle 40 yaşın üzerindeki kişileri tehdit eden şah damarı tıkanıklığı, yanlış beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam tarzı nedeniyle artık daha genç yaşlarda da görülebiliyor.





Necati Suözer  
AOK Hessen

## e -Rapor veya iş göremezlik belgesi

### e-Rapor veya iş göremezlik belgesi ile ilgili gelen bazı soruları sizler için özetledim.

- Elektronik iş göremezlik belgesi (eAU) 1 Ekim 2021'den beri doktorlar tarafından kullanılabilir.
- Doktorlar iş göremezlik belgesini dijital olarak sağlık sigortasına gönderir.
- 2023 yılının başından itibaren işverenler, sağlık sigortası şirketlerinden hastalık iznini elektronik olarak talep edebilmektedirler.
- eAU, örneğin hastalık ödeneğinin ödenmesi için önemli olan sağlık sigortalarında hastalık sürelerinin güvenilir ve eksiksiz bir şekilde belgelenmesini sağlar.

### Elektronik iş göremezlik belgesi (eAU) nedir?

Bir hastalığın, hastanın işini tam olarak yerine getirmesini engellemesi halinde, bir doktor tarafından iş göremezlik belgesi verilir. Şimdiye kadar hasta, iş göremezlik belgesini sağlık sigortası şirketine ve işverene - genellikle mektupla - bildirmek zorundaydı.

Sağlık verilerinin iletimi için güvenli dijital ağ (telematik altyapısı) ile, hastayla ilgili bu tür veriler artık hedeflerine çok daha hızlı ulaşabiliyor. Bu ağda doktorlar, eczaneler, klinikler ve sağlık sigortası şirketleri, hasta verilerinin iletimi için elektronik olarak birbirine bağlıdır.

Telematik altyapısının bir amacı, kağıt esaslı süreçleri dijitalleştirerek basitleştirmektir. Elektronik iş göremezlik belgesi (eAU) bunun bir örneğidir.

İşveren ile ilgili gelen genel sorular ve bunlara verdiğim cevaplar:

### İşverene raporlu olduğumu nasıl iletmeliyim?

Eskiden olduğu gibi hiç vakit kayıp etmeden işvereninizi hastalıktan ötürü bilgilendirmek zorunluluğu devam etmektedir. Bunun yanında çalışmış olduğunuz işletmenin öncelikli kurallarında göz önünde bulundurmalısınız!

Çalışanlar genellikle 4 günden itibaren raporlu olduklarını belirten bir belgeyi işverene sunmak zorundalar. İşveren ama 1. Günden itibaren rapor isteyebilir,

Raporlusunuz, işvereniniz hastalık sigortası kurumunuz üzerinden elektronik olarak raporluluk durumunuz ile ilgili bilgileri isteyebilir.

Hastalık sigortası aşağıdaki bilgileri elektronik ortamda işveren istenilmesi durumunda sunar:

- Raporlu kişinin ad ve soyadı
- Raporluluk sürelerinin başlangıç ve bitiş tarihleri
- Raporluluk durumu ile ilgili ilk mi yoksa devam eden işgöremezlik durumumu

İşverene raporu düzenleyen doktor bilgileri ve hangi hastalıktan raporlu olduğunuz durumu işverene kesinlikle bildirilmez.

Yukarıdaki bilgiler hastalık sigortasında intikal ettikten 1 gün sonra işveren içinde görüntülenebilir. İşverenin yukarıdaki bilgileri isteyebilmesi için teknik olarak bazı sorumlulukları yerine getirmiş olmalıdır.



## HAYATLA BARIŞ

*Hayatla Barış, küçükken geçirdiği kaza nedeniyle engelle olmasına rağmen bu durumun hayatını engellemesine izin vermeyen Barış Telli'nin hayatına odaklanıyor. Geçirdiği kaza sonucu sağ bacağını kaybeden Barış Telli, yıllar içinde tenisten atletizme, sporun birçok alanında Türkiye rekoru kırdı. Ampute Futbol Milli Takımı'nda sayısız şampiyonluklar, gol krallıkları kazanan Barış Telli, zamanla "Ampute Messi" olarak anılmaya başladı.*

**Yönetmen:** Ekin Pandır

**Tür:** Biyografik

**Oyuncular:** Taner Ölmez, Nazan Kesal, Gürkan Uygun, Bülent İnal, Biran Damla Yılmaz Sinan Tuzcu...



## MEŞRU GAYRİMEŞRU

*Meşru Gayrimeşru, telefon dolandırıcılarının eline düşen bir hukuk profesörünün hikayesini konu ediyor. Hukuk profesörü Erdem Kuş, telefon dolandırıcılarının eline düşer. Baktığı davalar nedeniyle baskı gören ve işini kaybeden Erdem Kuş, kendisini hakim, savcı, emniyet müdürü olarak tanıtarak dolandıran çetenin peşine düşer. Parasını almaya kararlı olan profesör, bu süreçte doğru bildiği şeyler hakkında kendi için tartışma yaşar. Erdem Kuş, dolandırıcılık çetesinin izini sürerken kendisini zorlu bir maceranın içinde bulur.*

**Yönetmen:** Ömer Kaydı

**Tür:** Komedi

**Oyuncular:** Erkan Can, Kemal Uçar, Şahin Sarsu, İbrahim Temizoğlu, Yusuf Uyar, Barış Akkoyun...

SİNEMA  
KOLİK

## ERDAL İLE ECE

*Erdal ile Ece, ilişkilerinde acı tatlı çatışmalar yaşayan ve bu nedenle kendilerini türlü komik durumların içerisinde bulan evli bir çiftin hikayesini konu ediyor. Erdal, kuzeni Oğuz ile birlikte oto sanayide araç kaplama, modifiye işleriyle uğraşan bir adamdır. Karısı Ece ise kurumsal bir firmada yönetici olarak çalışan bir kadındır. Uzun yıllardır evli olan Erdal ile Ece'nin yaşadığı acı tatlı çatışmalar, onları birbirinden komik olayların içine sürükler.*

**Yönetmen:** Togan Gökbakar

**Tür:** Komedi

**Oyuncular:** Şahan Gökbakar, Seda Türkmen...



## İKİ YÜZLÜ

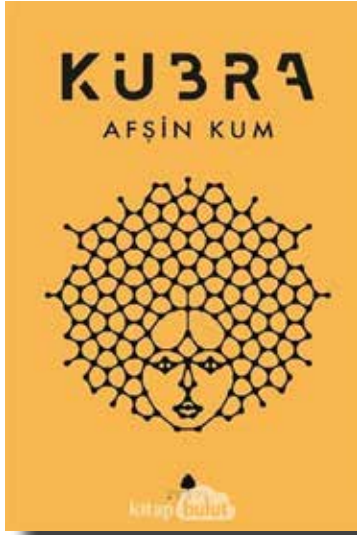
*İki Yüzlü, aileye dahil olan bir yabancının gizlediği kişiliğini ortaya çıkarmasıyla yaşananları konu ediyor. Melisa, bir süredir erkek arkadaşı olduğunu ailesine söylediğinde, ailesi onu tanımak ister ve evlerine davet eder. Melisa'nın davetini geri çevirmeyen Sarp, eve gittiğinde davranışları ve zekasıyla kısa sürede ailenin gözüne girmeyi başarır. Ancak Sarp çok geçmeden karakterinin altında gizlediği kişiliğini ortaya çıkarır ve aileye dehşet dolu anlar yaşatmaya başlar. Kendilerini büyük bir kabusun içerisinde bulan ailenin kurtulması için bir mucize gerekmektedir. O mucize de hasta olduğu için üst kattaki yatağında bulunan Toprak olur. Toprak, ailesini bu kabusta kurtarmayı başabilecek midir?*

**Yönetmen:** Bülent Terzioğlu

**Tür:** Gerilim

**Oyuncular:** Gökçe Özyol, Aslıhan Karalar, Levent Sülün, Betül Dinçer, Zeynep Urhan ...





## KÜBRA

"Bu vücudun, bu varlığın bir özelliği olmalı. Ben dediğim şeyin ben olmasının bir anlamı olmalı."

Gökhan Şahinoğlu bir imalat atölyesinde çalışıyor. Sıkı çalışıyor. Ustasının gözbebeği. Kalan zamanını halı saha maçları ile bir küsüp bir barıştığı kız arkadaşı arasında paylaşıyor. Mahallesinde saygılı, inançlı ve olgun bir genç olarak biliniyor.

Bir gün telefonuna bir süredir parçası olduğu sanal arkadaşlık grubundan Kübra adlı kullanıcının mesajı düşüyor.

"Sen farklısın." Gökhan başta anlam veremiyor. Pek de önemsemiyor. Ama mesajların sayısı arttıkça Gökhan'ın merakı da artıyor. Zira Kübra, Gökhan ve çevresindeki herkes hakkında haddinden fazla şey biliyor.

**Yazar:** Afşin Kum

**Yayınevi:** April Yayıncılık

## EVE DÖNÜŞ

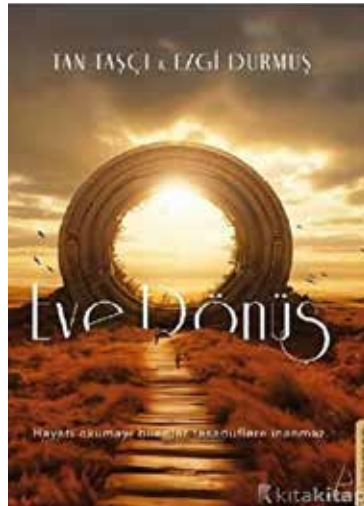
Çoktandır devam eden, ancak yeni fark edeceğin bir yolculuktan bahsedeceğim sana...

Öyle ki hepimizin ortak kaderidir bu yolculuk. Belki de bu yüzden yakınız birbirimize. Aynı yolcu otobüsünde yolculuk ettiği insanları mola noktasında görüp tuhaf bir yakınlık hissedersen, aynı adrese gittiğine emin olduğu için birbirine sıcak gelen insanlar gibiyiz.

Samimiyetimizin ve ortak umudumuzun asıl sebebi bu. Başını ve sonunu bilmediğimiz, kendimizi tam ortasında bulduğumuz bir yolculuktayız ve tek bildiğimiz şey, hızla bir yere döndüğümüz. Ben o yerin adını EV koydum.

**Yazar:** Tan Taşçı , Ezgi Durmuş

**Yayınevi:** Destek Yayınları



## SIRTIMDAKİ RUH İZİ



"Ben hayatın sırrıyım, hayatın sırrı insan."  
İnsanoğlu olarak bir yandan yüzyıllardır hayatın sırrını arıyorken diğer yandan bu yolculukta hep yalanlar söylemiş kendimize ve herkese. Bilmeden kaderimizin örgüsüne katkı olmuşuz ve bir ilmek daha atmışız sırrı saklayarak. Yalan ve sır aynıymış oysa, sırrın olduğu yerde yalan, yalanın olduğu yerde sır varmış, bu sırlar bizi hasta etmiş. Hayatın sırrı insanmış oysa, her şey bize bizi anlatmak için varmış, görmemişiz, duymamışız, bilmemişiz. İnsanın sırrı hayatını belirlerken hasta olmuşuz, biz kader sanmışız, hayat sanmışız, değişmez sanmışız. Kendi hayatının kıymetini bilmek ve HAYAT'ın kıymetini bilmek yolculuğundaysan çal kapıyı gir içeri. Yüzleş kendinle.

Çünkü hayatının sırrı da anahtarı da sende...

**Yazar:** Bülent Demircioğlu

**Yayınevi:** Destek Yayınları

OKUYAN  
NESİL

## KIRDIĞIN YERDEN KIRIL

Bazen gitmek gerek, hiç görmediğin yerleri görmek için...  
Bazen her şeyi unutmak gerek, en sevdiğin şarkıyı silip ilk defa duyuyormuş gibi dinlemek gerek. Sevmek gerek, sanki hiç o acuları tatmamış gibi yeniden tanışmak gerek. Yardım etmek gerek, bazen de yardım edilmesine izin vermek gerek. Yaraların derin de olsa dikiş atılmasına izin vermek gerek. İçindeki merhamet seni sen yapan şey olsa da, bazen merhameti bir kenara bırakman gerek.

**Yazar:** Zeus Kabadayı

**Yayınevi:** Hayyikitap



## ASTROLOJİ



### Boğa: (21 Nisan -20 Mayıs)

Eski sevginizle dostça görüşmeniz, partneriniz tarafından hoş karşılanmıyor. Her ne kadar onu kırmak istemiyorsanız da, bugünlerde küçük bir tartışma yaşayabilirsiniz. Özel sorunlarınız nedeniyle işteki veriminiz de düşüyor. Dağınık zihninizin altında, küçük iş problemlerinizin ötesinde çok daha başka sorunlar yatıyor olmalı. Şu günlerde paraya sıkışık olduğunuzdan, ödemesi gelen bir faturanız için yakınlarınızdan borç isteyebilirsiniz.



### Yengeç: (22 Haziran – 22 Temmuz)

Aşk yaşamınız bu günlerde çalkantılarla dolu. Sevdiğiniz kişiyle aranızda süregelen huzursuzluk bugün de sürecek. Kendinizi dinlemeye ve duygularınızı kontrol etmeye çalışın. İşyerindeki söylentilerden fazla etkileniyorsunuz. İş hayatınız yakında düzene girecek ve eski sıkıntıları çabucak unutacaksınız. Bir ödemeye ilgili evrak işlerini ihmal ediyorsunuz. Üzerinizde baskı hissetmenize neden olacak olaylardan uzaklaşmazsanız sağlığınız bozulabilir.



### Aslan: (23 Temmuz – 23 Ağustos)

Son günlerde sevdiğiniz insanla aranızda iletişim kopukluğu var. Geleceğe yönelik kaygılar taşımanız söz konusu olsa da, önümüzdeki günlerde kendinizi duygusal açıdan rahatlatmış hissedeceksiniz. İşinizle ilgili bir grup çalışması gündemde. Fikirlerinizi uygulamaya başlamadan önce yakınlarınızın bilgilerine başvurmanız daha iyi olur. Kuruntularınızı bir tarafa bırakın. Bu sağlığınıza olumsuz etkiliyor. Gereksiz yere üzüyor ve üzüyorsunuz.

### Koç: (21 Mart – 20 Nisan)

Gerilimsiz, sakin ve rahat günler sizi bekliyor. Amacınız ne olursa olsun ulaşmakta zorlanmayacağınızı bilerek hareket edin. Bugünlerde sezgileriniz de çok oldukça güçlü. Olacakları önceden tahmin edebilirsiniz. Bu da size artı puan kazandıracak. Ani kararlar vermek durumunda kalabilirsiniz. Yeni gelişmeleri dikkatli değerlendirmeniz, kariyerinizi de belirleyebilir. Sağlığa gelince, spor yaptığınız taktirde kendinizi bomba gibi hissetmemeniz için hiçbir neden yok



### İkizler: (21 Mayıs - 21 Haziran)

Yaşadığınız ilişkiden ne kadar istesenez de kurtulamıyorsunuz. Memnun değilsiniz, sürekli tartışma ve kavgaya dolu bu beraberliği bitirmeniz gerekebilir. Beraber çalıştığınız kişiler size gerekli olan güveni veremiyorlar. Kısa bir süre içinde gözükmemekle birlikte, olumsuzluklara hazır olmanızda yarar var. Maddi alandaki sorunlarınızı güvendiğiniz ve size destek vereceğinden emin olduğunuz bir dostunuzla paylaşmalısınız. Deliksiz bir uyku için kafein ve alkolden uzak durun.



### Başak: (24 Ağustos – 23 Eylül)

Özel hayatınızda küçük mutluluklar size yetiyor, fazla bir şey beklemiyorsunuz. Siz böyle sürdürmeye kararlı gözükseniz de, bir süre sonra size yetenler sevgiye yetmeyebilir. İşinizle ilgili düşündüğünüz değişiklikler doğrultusunda harekete geçin. Yeni oluşumlar ile bağlantılı çalışmaların hız kazanacağı veya tekliflerin geleceği bir dönem. Doğru değerlendirirseniz hedeflerinize erişebileceğiniz durumdasınız.



### Terazi: (24 Eylül – 23 Ekim)

Aşk hayatınızla ilgili rahatsız olduğunuz durumları değiştirmek için bir şeyler yapmanız gerekiyor. Son günlerde sevgiye duyduğunuz küskünlük, birtakım sorunlarınızın teslim olmanızla yol açabilir. İşiniz çok yorucu, fakat mutlu bir ortam içinde çalışmanız yorgunluğunuzu unutturuyor. Uzun zamandır devam eden bir para meselesi bugünlerde sonuçlanabilir.



### Yay: (23 Kasım – 21 Aralık)

Berber olduğunuz kişiyi çok sevmenize rağmen, kendinizi ifade etmekte başarısızsınız. Bu da aranızda zaman zaman gerginliklere sebep oluyor. Bu konuyla ilgili bir görüşme yapabilirsiniz. Önümüzdeki günlerde iş hayatınızda oluşacak hareketlenmelere ayak uydurmanız yeni fırsatların kapısını açacak. Bazı gelişmelerde, geleceğe dönük umutlar var. Uzun zamandır keyfinizi kaçıran maddi konulardaki sıkıntınız çözümleniyor.



### Balık: (20 Şubat – 20 Mart)

Tutum ve davranışlarındaki değişiklik zaman zaman birlikte olduğunuz kişiyi şaşırtıyor. Bu konularda aranızda sorun çıkmasını istemiyorsanız, ona bu konuda yardım etmeli, bir denge tutturmalısınız. Yoksa onun güvenini kaybetmeniz mümkün. İşinizde enerjik olun ve hızlı hareket edin. Riskleri göze alarak kaybetmekten korkmayın. Kaybedeceklerinizi daha sonra fazlasıyla geri alacaksınız.



### Akrep: (24 Ekim – 22 Kasım)

Sevginizin, sevmekten çok sevmeye ihtiyacı var. İlişkinin kafanızdaki yükümlülükleri biraz abartı olabilir. Aşk beraberliğinizi daha doyumlu değerlendirebilirsiniz. İş dünyasında herkesin sizin gibi iyi niyetli olduğunu düşünerek hata yapıyorsunuz. Çevrenizdekilere karşı biraz daha temkinli yaklaşın. Sizin kariyerinizle uğraşan kişilerin yapmak istedikleri, sizin hayrınıza değil gibi.



### Oğlak: (22 Aralık – 20 Ocak)

Sevginizle birlikte ilişkinize gereken önemi veriyor musunuz? Eğer vermiyorsanız, ilişkinizin önemini gösterecek adımlar atmaya başlayın. Yeteri kadar beslendiği takdirde, ilişkinizde ilerleme olasılığı var. İş değişikliklerini ve bu konuyla ilgili tüm olasılıkları ertelemenizde yarar olacak. Beklediğiniz fırsat daha ileride! Yatırım konusunda size destek olacak bir çevreniz var. Ama bu konuda acele etmezseniz zararlı çıkabilirsiniz.



### Kova: (21 Ocak – 19 Şubat)

Sizden hoşlanan kişiler var, fakat siz hiçbirinin farkında değilsiniz. İçlerinden bir tanesi duygularını sizinle paylaşmayı deneyebilir. Hazırlıklı olun! İş yaşamınızın geleceğinde birçok dengeyi değiştirebilecek gelişmeler var. Bu gelişmelerin size kazandıracaklarını mevcut koşullarımızda görmeniz biraz zor gibi. Tahmin etmediğiniz bir ödeme bütçenizi alt üst edebilir. Uykusuzluk ve aşırı yorgunluk enerjinizi düşürüyor.



# Apps auf Rezept werden populärer

**Die Nachfrage steigt weiter, allerdings auf überschaubarem Niveau: Bei der AOK Hessen gingen seit Start der „Apps auf Rezept“ insgesamt etwa 7.200 Anträge ein – der Löwenanteil davon im Jahr 2023. Höhepunkt war das dritte Quartal 2023 mit über 1.100 Anträgen. Bislang fielen Kosten in Höhe von rund 1,4 Millionen Euro für die hessische Gesundheitskasse an. Mit Abstand am teuersten sind die Apps „zanadio“ und „vivira“ zur Begleitung von Adipositas bzw. Rückenschmerzen. Insgesamt sind 2023 rund 91 Prozent der Anträge durch die AOK Hessen bewilligt und nur 9 Prozent abgelehnt worden. Abgelehnt wurden sie etwa dann, wenn eine beantragte DiGA nicht zugelassen oder der Antrag unvollständig war.**

Hintergrund: Mit dem Inkrafttreten des Digitale-Versorgung-Gesetzes (DVG) im Dezember 2019 wurden „Apps auf Rezept“ in die Gesundheitsversorgung eingeführt. Derzeit befinden sich 52 Anwendungen im so genannten DiGA-Verzeichnis, etwa zur begleitenden Behandlung psychischer Erkrankungen, von Adipositas oder Migräne. Insgesamt wurden seit dem Start des Portals jedoch 198 Anträge zur Aufnahme einer DiGA beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) gestellt (Stand: Anfang Januar 2024).

## Konkreter medizinischer Nutzen zu oft unklar

Manche Apps werfen aus Sicht der AOK Hessen ungeklärte Fragen auf, beispielsweise in Bezug auf die Verwendungshöchstdauer oder die Altersgrenze. „Einige Apps dürfen nur bis zum Alter von 65 Jahren verwendet werden, was inhaltlich nicht immer gut nachvollziehbar und gegenüber unserern Versicherten kaum begründbar ist. Auch fehlt bei den vorläufig in das DiGA-Verzeichnis aufgenommenen Anwendungen überwiegend eine überzeugende Studienlage und die Pflichten der Ärztinnen und Ärzte in Zusammenhang einer DiGA-Anwendung sind oftmals nicht genau beschrieben“, erläutert Bettina Schwarz, die für das Thema verantwortliche Hauptabteilungsleiterin bei der AOK Hessen. Insgesamt, so Schwarz, sei so der konkrete medizinische Nutzen vieler Apps noch nicht vollständig belegt.

## Intransparente Kosten

Kontinuierlich gestiegen seien die durchschnittlichen Herstellerpreise, nämlich von 407 Euro im ersten Jahr auf 557 Euro im zweiten und 593 Euro im dritten Jahr. Das entspricht einer Steigerung von knapp 46 Prozent. Die Preise können die Hersteller allerdings nur im ersten Jahr veranschlagen, danach greifen

Vergütungsbeträge, die sie mit den Krankenkassen aushandeln müssen.

„DiGAs haben grundsätzlich Potenzial, die Versorgung zu verbessern. Aber wie für alle anderen Therapieangebote sollte auch hier gelten, dass der Nutzen belegt sein sollte und die Versorgung wirtschaftlich ist.“

Beliebig hohe Preise in der Erprobungsphase einer DiGA sind weder für die Krankenkassen noch für deren Versicherte nachvollziehbar. Daher fordert die AOK Hessen eine Anpassung der gesetzlichen Rahmenbedingungen, damit die große Chance dieser innovativen Versorgungsform nicht vertan wird.“

## Immer mehr junge Erwachsene in Hessen haben „Altersdiabetes“

„Die starke Erhöhung bei jungen Erwachsenen zwischen 18 und 30 Jahren ist sehr besorgniserregend. Denn Diabetes Mellitus Typ 2 ist eine Erkrankung, die vor allem im höheren Lebensalter vorkommt – deshalb nennt man sie umgangssprachlich auch ‚Altersdiabetes‘. Kinder und Jugendliche mit ihrem gesunden Stoffwechsel sollten das eigentlich nicht bekommen.“ sagt Dr. Angela Smith, Leiterin des Medizinischen Kompetenz-Centers der AOK Hessen. Sie verweist in diesem Zusammenhang auf einen sich verändernden, bewegungsärmeren Lebensstil und einen Anstieg von Übergewicht in dieser Altersgruppe. „Hier sehen wir aus meiner Sicht einen klaren Zusammenhang. Denn insbesondere Adipositas, also sehr starkes Übergewicht, ist ein Hauptrisikofaktor für die Entwicklung von Typ 2 Diabetes.“ Auch der Anstieg bei Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren müsse vor diesem Hintergrund ernst ge-

nommen werden. Hier stieg die Zahl der Betroffenen in den letzten zehn Jahren von 63 (= 0,07 Prozent) auf 95 (= 0,1 Prozent).

Ein regionaler Hotspot von Diabetes Mellitus Typ 2 findet sich im Werra-Meißner-Kreis – hier leiden 14 Prozent aller AOK-Versicherten unter der tückischen Erkrankung. „Der Wert ist allerdings etwas verzerrt, weil in diesem Landkreis sehr viele ältere Menschen mit einem ohnehin viel höheren Risiko leben“, erklärt Angela Smith. Berücksichtigt man die Altersstruktur, liegen die Stadt Offenbach (13,6 Prozent), der Main-Kinzig-Kreis (13,5 Prozent) und der Kreis Groß-Gerau (13,4 Prozent) in Hessen vorne. AOK-Ärztin Angela Smith betont, dass Prävention das A und O in Sachen Diabetes sei. Wer starkes Übergewicht vermeide und sich regelmäßig bewege, habe ein signifikant niedrigeres Risiko, zu erkranken.

FRANKFURT BAŞKONSOLOSLUĞU  
Adres: KENNEDYALLEE 115-117, 60596  
FRANKFURT AM MAIN  
Telefon: 00 49 69 713 773  
Faks: 00 49 69 713 77 485  
konsulat.frankfurt@mfa.gov.tr  
http://www.frankfurt.bk.mfa.gov.tr  
Görev Bölgesi: Hessen Eyaleti



MAINZ BAŞKONSOLOSLUĞU  
Adres: AN DER KARLSSCHANZE 7, 55131  
MAINZ  
Telefon: 00 49-6131 98 26 00  
Faks: 00 49-6131 83 51 19  
konsulat.mainz@mfa.gov.tr  
http://mainz.bk.mfa.gov.tr  
Görev Bölgesi: Rheinland Pfalz ve Saarland  
Eyaletleri

NÜRNBERG BAŞKONSOLOSLUĞU  
Adres: REGENSBURGER STR.69 90478  
NÜRNBERG DEUTSCHLAND  
Telefon: Santral:00 49-911 946 76-0  
Faks: 00 49-911 46 89 62  
konsulat.nuernberg@mfa.gov.tr  
http://www.nurnberg.bk.mfa.gov.tr  
Görev Bölgesi: Kuzey Baviera ve Thuringen  
Eyaletleri

**tipWIN**

Goldbacher Str. 13 (Passage) - 63739 Aschaffenburg



**Yayıncı ve  
Yayın Direktörü**

Mehmet Bütev  
0151 - 23003316  
vitrin-magazin.de, info@vitrin-magazin.de  
vitrin magazin  
Mitglied des Presseverband: DVPJ

**Fotos**

Art Gallery  
VITRIN Magazin

**Haber Editörü**

Mehmet Bütev

**Titelseite**

Seda Mete

**Konular Editörü  
Avukat  
Moda ve Stil**

Hilal Bütev  
Elif Burcu-Karakoc  
Elif Er

Jeglicher Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet.  
Das Magazin ist nicht verantwortlich für die Anzeigentexte, Anzeigenbilder und Galeriebilder.  
Die von dem Verlag gestalteten Anzeigen unterliegen dem Urheberrecht.



**MIRACLE OF DENIM**

[WWW.MIRACLEOFDENIM.COM](http://WWW.MIRACLEOFDENIM.COM)  
 [MIRACLEOFDENIM](https://www.instagram.com/miracleofdenim)