Find us on: facebook

Der Ratgeber für Ihre Gesundheit zum Mitnehmen

www.report-gesundheit.de

MAGAZIN GESUNDHEITS REPORTAGE

- JAHRGANG 2015 -

GROSSER GESUNDHEITSRATGEBER FÜR SIE MIT PREISRÄTSEL

Gesundheit

Pflege - Wohnen

Beauty - Wellness

Erholen - Kuren

Fernab von Hektik und Stress -
sich wohlfühlen im
Landhotel Bad Dürrenberg

Auch mal entspannen ...
im Traumaraum der DRK-KiTa
„SüdstadtKnirpse"

Dr. med. C. Clewing
Saale Reha-Klinikum Bad Kösen, Klinik II
Rehabilitätsmöglichkeiten im Bereich Neurologie

Dr. med. J. Müller
ASKLEPIOS Klinik WEISSENFELS
Sanfte Krampfadertherapie mittels Radiowellen

Anzeige

Kranken- u. Altenpflege Christine Keller

Pflegedienst mit Qualitätssiegel

fachgerecht-bedürfnisorientiert-individuell

Das Pflegestärkungsgesetz

Die über 2 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland erhalten ab 01.01.2015 auf der Grundlage des Pflegestärkungsgesetzes deutlich verbesserte Leistungen. Das betrifft alle Bereiche der Pflegeversicherung, sowohl die Geld- als auch die Sachleistungen, die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege, die Tages- und Nachtpflege, die Maßnahmen für Wohnungsumbau, um hier nur die wichtigsten zu nennen. Im Durchschnitt wurden die von den Pflegekassen gewährten Leistungen um 4 % aufgestockt sowie flexibler und untereinander besser kombinierbar gestaltet.

Völlig neu ist, dass Pflegebedürftige die über eine Pflegestufe verfügen, einen Sachleistungsbetrag in Höhe von 104,00 Euro monatlich erhalten, unabhängig davon, ob sie Geld- oder Sachleistung beziehen. Dieser Betrag ist vorgesehen für Betreuungs- und Entlastungsleistungen, die ein zugelassener Dienst erbringt.

Zur Finanzierung all dieser Leistungen ist die Anhebung der Pflegeversicherungsbeiträge um 0,3 % auf 2,35 % notwendig. Mit dem mehr vereinnahmten Geld wird aber auch ein Fonds gespeist um die Kostenbelastung angesichts der steigenden Zahl der Pflegebedürftigen auf Grund der demografischen Entwicklung (ca. 2,9 Mio. Pflegebedürftige in 2020) in der Zukunft etwas abzufedern.

Die vielfältigen Leistungen der Pflegekassen sind sehr komplex und für den Anspruchsberechtigten sowie auch deren Angehörigen selbst selten zu überschauen. Oft werden Leistungen gar nicht in Anspruch genommen, weil sie unbekannt sind. Hier ist eine Beratung durch einen Pflegedienst unbedingt erforderlich. Wir verfügen über geschultes Personal, welches individuell und vertraulich über die bestehenden Möglichkeiten informiert, die Antragstellung bei der zuständigen Pflegekasse vornimmt und selbstverständlich die vereinbarten Leistungen auch erbringt.

Neben Krankenschwestern und Pflegern, welche die Grundpflege und die medizinische Behandlungspflege erbringen, verfügen wir über Seniorenbegleiterinnen, die die Betreuungs- und Entlastungsleistungen für Patienten bzw. deren Verwandten übernehmen. Das unterstützt nicht nur den Pflegebedürftigen sondern entlastet somit auch die pflegenden Angehörigen. So ist es möglich, dass die Pflegeperson selbst auch einmal eine kleine Auszeit nehmen kann, um z. B. wichtige Wege zu erledigen, selbst Arztbesuche wahrzunehmen oder Hausarbeiten zu bewältigen.

Das Leistungsangebot der Kranken- u. Altenpflege Christine Keller erstreckt sich dabei über Spaziergänge, Gedächtnisübungen, Biographiearbeit, Hilfe bei alltäglichen Verrichtungen, die wieder trainiert werden sollen, einkaufen gehen, Begleitung zu Ärzten oder kulturellen Veranstaltungen, sich „nur“ zu unterhalten oder einfach „da zu sein“.

Es ist auch möglich, die Betreuungszeit individuell nach den Bedürfnissen und Wünschen der Pflegebedürftigen und deren Angehörigen zu gestalten. So können nicht in Anspruch genommene Beträge in das folgende Kalenderhalbjahr übertragen werden. Zu bemerken ist, dass es sich bei diesen Betreuung- und Entlastungsleistungen um so genannte Erstattungsleistungen handelt, die der Pflegebedürftige von der Pflegekasse erstattet bekommt. Eine Auszahlung der Geldbeträge für nicht in Anspruch genommene Leistungen an den Versicherten ist nicht möglich.

Unseren Pflegebedürftigen und deren Angehörigen stehen jederzeit Beratungsmöglichkeiten durch unsere Fachkräfte und die Pflegedienstleitung zur Verfügung. Die Versorgung optimal zu gestalten und somit den Angehörigen zur Seite zu stehen, sichert oft den Verbleib im vertrauten Zuhause. Denn nicht in ein Pflegeheim zu müssen, ist für viele ältere Menschen der größte Wunsch und den gilt es gemeinsam zu ermöglichen. Schon jetzt wird an weiteren Verbesserungen der Pflegeversicherungsleistungen gearbeitet.

Mit dem zweiten Pflegestärkungsgesetz soll noch in dieser Wahlperiode der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff und ein neues Begutachtungsverfahren eingeführt werden.

Die bisherige Unterscheidung zwischen Pflegebedürftigen mit körperlichen Einschränkungen einerseits und mit kognitiven sowie psychischen Einschränkungen andererseits soll dadurch wegfallen. Im Zentrum steht dann der individuelle Unterstützungsbedarf.

Unsere Leistungsangebote

- umfassende individuelle Versorgung im häuslichen Bereich
- psychosoziale Betreuungs- und Beratungsangebote
- kostenlose Beratung und Schulung pflegender Angehöriger
- Organisation und Planung der täglichen Pflege
- allgemeine Versorgung nach dem Pflegeversicherungsgesetz
- Durchführung von Behandlungen auf ärztliche Anordnung
- ambulante Intensivpflege
- postoperative Versorgung & zertifizierte Wundversorgung
- spezialisierte ambulante Palliativversorgung

...durch ausgebildete, einsatzfreudige Fachkräfte bei Ihnen zu Hause.

Wir sind für Sie rund um die Uhr erreichbar!

Anschrift

Kranken- u. Altenpflege
Christine Keller

Gesundheitszentrum Weißenfels
Naumburger Straße 74
06667 Weißenfels
Telefon: 03443 / 80 11 83
Telefax: 03443 / 20 03 46

E-Mail: info@krankenpflege-keller.de
Web: www.krankenpflege-keller.de

Wir sind immer für Sie da!

EDITORIAL

DIE VORSORGE STEHT IM VORDERGRUND

Liebe Leserin, lieber Leser,

sind wir nicht alle daran interessiert, gesund zu sein? Aber was sind wir bereit, auf diesem Gebiet zu investieren?

Oft macht man sich ja erst Gedanken darüber, wenn es nicht mehr so läuft, wie man es gerne hätte.
Gehen wir nicht sehr leichtfertig mit unserer Gesundheit um?
Sparen wir nicht gerade an der falschen Stelle, wenn wir nichts für unsere Gesundheit tun, wenn wir uns immer wieder über die gestiegenen Kosten im Gesundheitswesen erregen und damit die Gleichgültigkeit unserem Körper gegenüber rechtfertigen?
Aber sein wir einmal ganz ehrlich mit uns selbst! Wann und wie oft gehen wir zu Vorsorgeuntersuchungen, in die Sauna, oder geben unserem Körper das, was er braucht nämlich Bewegung und eine gesunde Ernährung?

Rechtfertigen wir uns nicht immer mit den Worten ... „Heute habe ich keine Lust, hatte Stress auf der Arbeit, bin fix und fertig, morgen ist ja auch noch ein Tag ...“?
Wie lange hält das unser Körper aus? Das ist eine Frage, die nur schwer zu beantworten ist.
Alle derjenigen, die auf die Frage bereits eine negative Antwort erfahren mussten, werden die einleitenden Worte dieses Editorials nur zu gut verstehen.

Deshalb gilt auch hier die alte Weisheit:
„Vorbeugen ist besser als heilen“.

Sollte es aber doch so sein, dass Probleme mit der Gesundheit auftreten, ist es wichtig, darüber informiert zu sein, was getan werden kann, um diese wieder herstellen oder zumindest die Auswirkungen der Krankheit auf ein Minimum zu reduzieren.
Diese Informations- und Aufklärungsarbeit soll unter anderem das Ihnen vorliegende Magazin „GESUNDHEITS-REPORTAGE“ leisten, um eventuell die eine oder andere Denkweise zu bestimmten Gesundheitsthemen zu ändern, sowie Angebote in verschiedenen Gesundheitsbereichen der Einrichtungen und Unternehmen wahrzunehmen, die für die jeweiligen Probleme kompetent sind.

Da uns auf Grund der großen Resonanz von Lesern unserer Magazinreihe „GESUNDHEITS-REPORTAGE“ wieder Anfragen in punkto Gesundheit, per Telefon und E-Mail erreichten, hat sich unser Redaktionsteam entschlossen auf einige diese Themen einzugehen.
Auf alle der Anfragen einzugehen würde natürlich den Rahmen dieser Ausgabe sprengen, so dass wir über weitere Themen in den folgenden Ausgaben berichten werden.

Alt wollen sie werden,
gesund wollen sie bleiben
aber etwas dafür tun
wollen sie nicht.

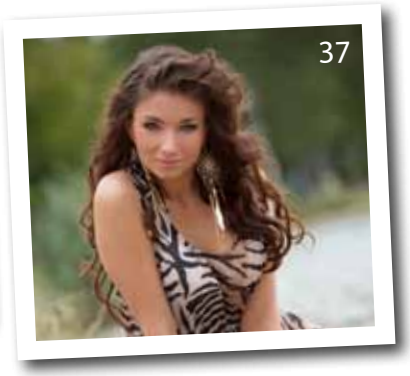
Sebastian Kneipp,
bayrischer Priester und Hydrotherapeut,
geb. 17. Mai 1821 in Ottobeuren,
gest. 17. Juni 1897 in Bad Wörishofen

Mit meinem Magazin „GESUNDHEITS-REPORTAGE möchte ich Ihnen, lieber Leser, „DAS MAGAZIN“ für Ihre Gesundheit in die Hand geben, welches Ihnen zeigt, was von kompetenten Medizinern, Pflegepersonal, Kliniken und Unternehmen des Gesundheitswesens für Ihre Gesundheit geleistet wird.

Und noch ein Tipp:
Nutzen Sie die Gesundheits-Vorsorgeuntersuchungen - Sie haben einen Anspruch darauf.
Am besten sprechen Sie darüber mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin.
Viele Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Krebs oder Diabetes können so früh erkannt und rechtzeitig behandelt werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, lieber Leser, eine interessante Lektüre.

Peter Prennig
Chefredakteur Magazin „Gesundheits-Reportage“



INHALT

GESUNDHEITS-REPORTAGE 2015

KLINIKEN - NEWS

Sanftes Operationsverfahren mittels Radiowellen (EVRF-Therapie) - ASKLEPIOS Klinik Weißenfels 06
Weißenfels zählt zu Deutschlands Top-Kliniken 07
Sanitätshaus Karl Fischer GmbH - Kompressionsstrümpfe - ja bitte! 08
Qualität der Versorgung bestätigt: Zwei Zertifikate für das Klinikum Burgenlandkreis 09
Qualitätsmanagement wird bei uns großgeschrieben - Saale Reha - Klinikum Bad Kösen 10
Optimale Rehabilitationsmöglichkeiten im Bereich Neurologie - Saale Reha - Klinikum Bad Kösen, Klinik II 11

APOTHEKEN – NEWS

Erhöhte Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper - Diabetiker sind anfälliger für Infekte 12
Häusliche Blutdruckmessung in der Apotheke demonstrieren lassen 13
Im Notfall erspart sie manchen Arztbesuch - Die Hausapotheke Fragen rund um den Arzneischrank 14
Erste Hilfe - Verbandskasten im Auto 15
Gesamtbild der Medikamente erstellen und mögliche Risiken erkennen - Geriatrische Pharmazie 16
Grünes-Rezept: Viele Krankenkassen erstatten auch rezeptfreie Arzneimittel 17

GESUNDHEIT – PRÄVENTION

Vorbeugen: Wer sich richtig vor Erkältung und Grippe schützt, kann den Winter in vollen Zügen genießen - Ihr Erkältungs - ABC 18
Normale Infektanfälligkeit oder Immundefekt? 19
Betriebliche gesundheitsorientierte Ausrichtung in Zusammenarbeit mit der AOK Sachsen-Anhalt 20
Generationswechsel im Vorstand - Mitteldeutsches Netzwerk für Gesundheit e.V. 20
„Südstadtknirpse“ - Gesundheit von Anfang an 21
Zu enge Schuhe - Nagelpilzrisiko erhöht 22
Füße von Menschen mit Diabetes benötigen besonderen Schutz 23
BGR 191 - Was ist das? Berufsgenossenschaftliche Regeln für Arbeitssicherheitsschuhe 24
Betrachten Sie die gesetzliche Krankenkasse mit der Leistungsbrille 25
Mitmachen und Gewinnen - Unser Preisrätsel 25
Welchen Stellenwert hat das Seepferdchen in Deutschland 26
Spielend schwimmen lernen 26
Reanimation: Hand aufs Herz, dass kann jeder 27

Fotos: VOLKSSOLIDARITÄT Spätsommer gGmbH | FL-Photo | Landhotel Bad Dürrenberg | ASKLEPIOS Klinik Weißenfels

PHYSIO-, LOGO- UND ERGOTHERAPIE

Husten, Räuspern, Stimme weg -
Der Hals zeigt sein wahres Gesicht! 28
Sprach-, Sprech-; Stimm- und Schluckstörungen -
Logopäd-/innen stellen sich vor 29
Wir stellen vor: Wohlfühl-Therapie-Praxis chakesti 30
Therapie zur Behandlung lymphostatischer Ödeme -
Die Manuelle Lymphdrainage 31
Ergotherapie für Kinder 32
Die Sensorische Integrationstherapie (SI-Therapie) 33
Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS besser verstehen 33

FITNESS - BEAUTY - ERNÄHRUNG

Lieblingsrezepte - Kasseler Braten mit Kräuterkruste 34
Ernährungstipps für lange Autofahrten 35
Wie bleibt man möglichst lange fit am Steuer? 35
Was ist besser: Facelift oder Filler? 36
Erneuerungsprozess der Haut anregen
- Fruchtsäurebehandlung 37
„Regeneration durch Naturkosmetik“ 38/39

ERHOLEN - ENTSPANNEN - KUREN

Kuren und Erholen im Solebad Bad Salzelmen 40
Fernab von Hektik und Stress - sich Wohlfühlen im
Landhotel Bad Dürrenberg 41

PFLEGE - VORSORGE - WOHNEN

Wie finde ich das richtige Pflegeheim für meinen Angehörigen? 42
Pflegestärkungsgesetz II - Neuer Pflegestärkungsbegriff 43
Unsere Buchempfehlung:
Demenz - Leben mit dem Vergessen 44
Demenz - unheilbar aber nicht ausweglos 45
Bei Demenz die Initiative ergreifen, durch häusliche
Ergotherapie das Heim vermeiden 46
Demenzerkrankte leben in einer anderen Zeitdimension -
Umgang mit Demenzerkrankten 47
Parfümeurkunst & Apothekentradition - Paris, seit 1882 48

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
© 2015
media & druck verlag
Am Haupttor, Gebäude 4614 - 06237 Leuna
Telefon: +49 (0) 3461 / 43 30 82
Telefax: +49 (0) 3461 / 43 41 45
E-Mail: info@verlag-mediaunddruck.de
Internet: www.verlag-mediaunddruck.de
Geschäftsführer: Elke Simon-Kuch
Geschäftsführer: Matthias Kuch

PROJEKTLEITUNG & KONZEPT
Regionalbüro Prennig
Rosa-Luxemburg-Str. 3 - 06679 Hohenmölsen
Telefon: +49 (0) 34441 / 2 01 53
E-Mail: prennig@verlag-mediaunddruck.de

REDAKTION & ANZEIGENBERATUNG
Regionalbüro Prennig

GESTALTUNG & LAYOUT
Regionalbüro Prennig, Kristin Franke

DRUCK & WEITERVERARBEITUNG
media & druck Service Leuna GmbH
Auflage: 10.000 Stück

Titelfotos U1 wurden bereitgestellt von: Tim Sundermann, DRK Kreisverband Weißenfels e.V., ASKLEPIOS Klinik Weißenfels und Saale Reha-Klinikum Bad Kösen
Titelfotos U2 mit freundlicher Unterstützung von ROGER & GALLET und der Schloß Apotheke Lützen.

Rechte
Urheberrechtlich geschützt. Nachdruck auch, auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Vom Verlag gestaltete Anzeigen, redaktionelle Seiten und Fotos sind Eigentum des Verlages und dürfen nur mit dessen Genehmigung wiederverwendet werden. Inhalt und Aussagen der veröffentlichten Beiträge entsprechen nicht immer der Meinung der Redaktion.
Information: Die präsentierten Texte dienen ausschließlich der persönlichen Information. Sie stellen keine Beratung in Gesundheitsfragen dar und können diese auch nicht ersetzen. Der Inhalt vom Magazin kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständige Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen. Suchen Sie daher bei Verdacht einer Erkrankung immer unverzüglich Ihren Arzt auf.
Nachbestellungen vom Magazin Gesundheits – Reportage sind auf dem Postweg unter Beilage von 2,80 € (Briefmarken) pro Exemplar oder im ABO möglich.

Fotoquellen: DRK Kreisverband Weißenfels e.V. | Christoph Rodeau | Alphega Apothekenpartner GmbH | Saale-Reha - Klinikum Bad Kösen

Anzeige

Neu im Programm: SANFTES OPERATIONSVERFAHREN MITTELS RADIOWELLEN *(EVRF-Therapie)*

Moderne Krampfadertherapie: Schonend, schnell und ohne Narben

Ein Beitrag von CA Dr. med. Jürgen Müller

Moderne Krampfadertherapie in der ASKLEPIOS Klinik Weißenfels

Fotos: ASKLEPIOS Klinik Weißenfels

In der Asklepios Klinik Weißenfels bietet die gefäßchirurgische Abteilung unter der Leitung von Chefarzt Dr. med. Jürgen Müller seit 2006 neben der konventionellen Krampfadertherapie nun auch ein noch sanfteres minimalinvasives Operationsverfahren an, das ohne große Schnitte und ohne längeren Klinikaufenthalt kranke Venen (Krampfandern) in nicht einmal einer Stunde dauerhaft und langfristig verschließt. Die Patienten gehen anschließend meist sofort nach Hause und können bereits nach wenigen Tagen wieder ihrer gewohnten Arbeit nachgehen.
Studien belegen ein ästhetisch anspruchsvolles und dauerhaftes Ergebnis.

Möglich macht es die innovative Technik der Radiowellen-Therapie.
Grundsätzlich eignet sich dieses moderne Therapieverfahren für insuffiziente Stammvenen, also für alle Venen, die nach der herkömmlichen Methode mühsam herausgezogen werden und schon einmal eine größere Narbe in der Leiste entstehen lassen oder unschöne Hauteinblutungen auftreten lassen, die zu großen Hämatomen nach der Operation führen können. „Die Radiowellentherapie kommt ohne diesen Leistenschnitt aus.

Über eine winzige Punktion einer Spritzennadel wird ein Zugang geschaffen. Durch diese Mikroöffnung führt der Chirurg nun eine dünne Sonde ein und verschließt anschließend mit einer sehr milden Temperatur von nur knapp 120 Grad die Krampfader dauerhaft. Die verschlossenen Venen brauchen nicht mehr herausoperiert zu werden, weil sie vom Körper selbst abgebaut werden." so der erfahrene Chefarzt der Gefäßchirurgischen Abteilung.
Weil die Hitzeeinwirkung nicht so hoch ist wie beim bisherigen endoluminalen Laserverfahren, sind Nebenwirkungen wie „Ziehen im Oberschenkel" oder auch „tastbare Verhärtungen durch Strangbildung" nach dem Eingriff nicht so häufig.
In seltenen Fällen muss man schon mal eine Schmerztablette nehmen - „Aber mehr um den Patienten die Angst vor postoperativen Schmerzen zu nehmen. Bei diesem modernen Verfahren wird nämlich die Vene mit etwas Tumeszenzlösung (auch Pufferlösung genannt) umhüllt, bevor die Radiowellen--wärme die Venenwand zerstört. Dadurch werden angrenzende Nerven und Gewebeanteile automatisch vor unnötiger Hitzeeinwirkung geschützt und vorübergehende Gefühlsstörungen der Haut können nahezu ausgeschlossen werden.

Dieses moderne Verfahren ist so schonend, das es sogar ohne Vollnarkose durchgeführt werden könnte, ohne das der Patient Schmerzen über sich ergehen lassen müsste. Allerdings eignet sich dieses Verfahren nicht für jeden Patienten.
Wenn die Venen- insuffizienz bereits zu sehr fortgeschritten ist, muss der Chirurg auf das herkömmliche operative Verfahren zurückgreifen. Deswegen sollte man eine Krampfaderproblematik nicht unnötig lange unbehandelt lassen.
„Müde, schwere, manchmal sogar schmerzhafte Beine kündigen oft ein Venenleiden an, aber es kann auch eine Venenerkrankung vorliegen, wenn man keines dieser Symptome hat.
Eine zu spät erkannte Veneninsuffizienz kann zu einer tiefen Beinvenenthrombose oder im schlimmsten Fall zu einem offenen Bein führen," weiß Dr. Müller aus seiner langjährigen Berufserfahrung zu berichten.

„Eine tiefe Beinvenenthrombose ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, da Teile der Blutgerinnsel bis in die Lunge abgeschwemmt werden und eine Lungenembolie verursachen können.

Während Frauen aus ästhetischen Gründen schon mal eher das Problem angehen, suchen Männer häufig erst den Facharzt auf, wenn „das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist".

Männern müssen wohl noch etwas die Schwellenängste genommen werden und ein Bewusstsein über die Brisanz von Venenerkrankungen geschaffen werden. Dabei muss in erster Linie an die Eigenverantwortung der Männer appelliert werden, sich mit dieser chronisch voranschreitenden Erkrankung eigenverantwortlich auseinander zu setzten."

Dr. med. Jürgen Müller

ASKLEPIOS
Klinik Weißenfels

ASKLEPIOS
Klinik Weißenfels
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Martin-Luther-Universität
Halle-Wittenberg

Naumburger Straße 76
06667 Weißenfels

Telefon: 03443 / 40-0
Telefax: 03443 / 40-13 98

E-Mail:
weissenfels@asklepios.com
Internet:
www.asklepios.com/weissenfels

Infokasten Venenthrombose:
Eine tiefe Venenthrombose (Phlebothrombose) behindert den Abfluss des Venenblutes im Bein. Das Venenblut staut sich und verursacht eine Schwellung des Beines. Sind die Venenklappen als Folge einer Venenthrombose irreparabel geschädigt, tritt die Beinschwellung dauerhaft auf. Der oder die Betroffene muss dann lebenslang einen Kompressionsstrumpf tragen.

Infokasten Lungenembolie:
Jährlich sterben in Deutschland ca. 500.000 Menschen an einer Lungenembolie. Die Ursache jeder Lungenembolie sind sogenannte venöse Thromboembolien, als Folge eines krankhaft veränderten Venensystems. Bei diesen krankhaften Veränderungen handelt es sich überwiegend um Krampfadern (Varikosis). In einer Studie der Universität Genf (Robert- Ebadi, H. et al. 2010) zeigte sich, dass genau so viele Männer wie Frauen an einer Lungenembolie sterben, obwohl fast doppelt so viele Frauen wie Männer von Krampfadern betroffen sind.

Weißenfels zählt zu Deutschlands Top-Kliniken

Erneut Spitzenplatz im Focus-Ranking für das Asklepios-Haus

Die Asklepios Klinik Weißenfels zählt zu den besten Kliniken Deutschlands. Dies hat ein unabhängiges Forschungsinstitut im Auftrag des Magazins FOCUS ermittelt. Besonders hervorragend hat sie dabei mit der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe abgeschnitten: Das Brustzentrum gehört zu den Top 100 in der gesamten Bundesrepublik.
Das Haus selbst belegt mit Rang 4 einen Spitzenplatz unter den Sachsen-Anhaltischen Kliniken.

Geschäftsführer Joachim Kröger zeigt sich über das hervorragende Abschneiden seiner Klinik erfreut: „Die Auszeichnung ehrt uns sehr. Ich gratuliere allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.
Sie sind damit für ihre harte Arbeit der letzten Jahre belohnt worden." „Ich bin sehr stolz dass dies schon die zweite Auszeichnung für unser Haus in diesem Bereich ist", sagt Kröger weiter.

Nach 2013 wurde Chefarzt Dr. Dieter Lampe vom FOCUS vor wenigen Wochen erneut zu einem von Deutschlands Top-Brustkrebsspezialisten ernannt.

So wurden Deutschlands beste Kliniken ermittelt:
Die Patientenzufriedenheit sowie die Erfolgs- und Komplikationsraten gehörten ebenso zu den Auswahlkriterien wie die Qualifikation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die technische Ausstattung sowie Erfahrung und Hygienestandards.
Auch Empfehlungen spielten eine Rolle: insgesamt rund 15.000 niedergelassene Haus- und Fachärzte sowie Chefärzte alle befragten Kliniken beziehungsweise Fachabteilungen wurden um ihre Einschätzung gebeten. Nur die Krankenhäuser und Abteilungen, die überdurchschnittlich häufig genannt wurden, hatten auch eine Chance einen der vorderen Plätze beim Ranking zu erzielen, denn die Bewertung der Experten floss zu 40 Prozent in das Ergebnis ein.
Insgesamt wurden bundesweit 1061 Krankenhäuser mit ihren 3022 Fachkliniken und Fachabteilungen in dem äußerst umfangreichen Qualitätsvergleich geprüft.

TOP REGIONALES KRANKENHAUS 2015 SACHSEN-ANHALT
FOCUS
DEUTSCHLANDS GRÖSSTER KRANKENHAUS-VERGLEICH

ASKLEPIOS
Gemeinsam für Gesundheit

Ansprechpartner:
ASKLEPIOS Klinik Weißenfels

Dr. med. Jürgen Müller
Chefarzt der Klinik für Gefäß- und Thoraxchirurgie

Naumburger Straße 76
06667 Weißenfels
Internet: www.asklepios.com/weissenfels

Kontakt:
Telefon: 03443 / 40-18 78
Telefax: 03443 / 40-11 83
E-Mail: juergen.mueller@asklepios.com

Kontakt & Auskunft:
Chefarzt Sekretariat
Telefon: 03443 / 40-18 78
E-Mail: u.qoermer@asklepios.com

Anzeige

Ihr zuverlässiger Partner in Sachen Gesundheit seit 1937

Sanitätshaus Karl Fischer GmbH
KOMPRESSIONSSTRÜMPFE - ja bitte!

Im Foto von l. n. r.:
Frau Basten und Frau Klose
Außendienstmitarbeiterinnen
vom Sanitätshaus Karl Fischer GmbH

Fotos und Text: Sanitätshaus Karl Fischer GmbH

Venenleiden haben sich zu einer echten Volkskrankheit entwickelt. Bereits jede zweite Frau und jeder vierte Mann in Deutschland ist betroffen. Sie klagen häufig über müde und schwere Beine, Besenreiser oder Krampfadern. Wenn am Abend die Füße schmerzen, die Knöchel geschwollen sind und sie nachts von Wadenkrämpfen geplagt werden, dann können Kompressionsstrümpfe Abhilfe schaffen.

Oft sind Krampfadern erste Zeichen einer Venenerkrankung.
Die meisten Betroffenen haben Eltern oder Großeltern mit Krampfadern. Doch auch wer erblich nicht vorbelastet ist, sollte auf Zeichen seines Körpers achten, um Venen-Fehlfunktionen frühzeitig zu erkennen. Z.B. viel Stehen oder Sitzen, Übergewicht, hormonelle Einflüsse (Pille, Schwangerschaft) oder schweres Heben und Tragen können das Risiko zur Entstehung eines Venenleidens erhöhen.

Wer schwere, müde oder aber geschwollene Beine hat, ein Hitzegefühl, Kribbeln oder Krämpfe in den Beinen, Wadenschmerzen oder Besenreiser bemerkt, der sollte seinen Hausarzt um Rat fragen oder einen Facharzt, einen sogenannten Phlebologen aufsuchen.
Wurde ein Venenleiden vom Arzt diagnostiziert, so ist das Tragen von Kompressionsstrümpfen die sinnvollste Therapie!

Juzo Attractice - Kompressionsstrümpfe

Diese können je nach Diagnose oder aber direkt nach operativen Eingriffen bis zu zweimal jährlich vom Arzt verordnet werden.
Anschließend beraten Sie die kompetenten und freundlichen Mitarbeiter des Sanitätshaus Karl Fischer, wenn nötig auch schon am Klinikbett. Sie kümmern sich um das Abmessen der Körpermaße, das korrekte Anpassen der Strümpfe und klären die Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse.
Eine frühzeitige Kompressionstherapie entlastet auch gesunde Beine.
Eine einmal erweiterte Vene bildet sich nicht mehr zurück und bedarf einer lebenslangen Behandlung.
Ein medizinischer Kompressionsstrumpf drückt von außen auf die erweiterten Venen. Dadurch verringert sich ihr Durchmesser und die Venenklappen schließen wieder. Das entlastet Ihre Beine und tut Ihnen gut!
Besuchen Sie darum eines unserer Fachgeschäfte , wir beraten Sie gern über die aktuelle Kompressionsstrumpf-Kollektion unseres Premiumpartners Juzo oder anderer führender Hersteller.
Wir haben genau die richtigen Kompressionsstrümpfe für Sie – in modischem, aktuellem Design und angesagten Trendfarben – sowohl zum Vorbeugen als auch bei schon vorhandenen Venenproblemen.

Denn Helfen ist unser Handwerk!

Ihr Team der Sanitätshaus Karl Fischer GmbH
(Vielen Dank an Juzo, für die freundliche Unterstützung!)

In unserem Hauptgeschäft bieten wir weiterhin folgende Leistungen für Sie an:

- ✓ Prothesen und Orthesen
- ✓ Brustepithesenversorgung
- ✓ Bandagen
  - ✓ Leibbinden und Stützkorsette
  - ✓ Bruchbänder
  - ✓ Einlagenversorgung
- ✓ Stoma / Inkontinenzversorgung
- ✓ Wundmanagement
- ✓ Computergesteuerte Maßanfertigung von Kompressionsstrümpfen
- ✓ Miederwaren und Bademode
- ✓ Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte
- ✓ Pflegebetten ✓ Badewannenlifter
- ✓ Toilettenstühle
- ✓ Elektro-Fahr- und Rollstühle
- ✓ Gehilfen und vieles mehr

Hausbesuche und Lieferservice auf Wunsch unseres Kunden.

Orthopädie - Technik

Das Sanitätshaus

Sanitätshaus Karl Fischer GmbH

❖ Hauptgeschäft Nikolaistraße

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8.00 - 18.00 Uhr

Nikolaistraße 46 · 06667 Weißenfels
Telefon: 03443 / 33 31 130
Telefax: 03443 / 33 31 144

❖ Filiale Beuditzstraße

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Freitag
8.00 - 12.30 Uhr
Dienstag
14.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag geschlossen

Beuditzstraße 4b - 06667 Weißenfels
Telefon: 03443 / 23 73 52

❖ Filiale Gesundheitszentrum Weißenfels

Öffnungszeiten:
Dienstag
9.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag
9.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr
Montag, Mittwoch, Freitag
geschlossen

Naumburger Straße 74
06667 Weißenfels

Telefon: 03443 / 3 41 36 55
Telefax: 03443 / 3 41 36 56

www.sanitaetshaus-karl-fischer.de
service@sanitaetshaus-karl-fischer.de

Anzeige

Qualität der Versorgung bestätigt:

Zwei Zertifikate für das KLINIKUM BURGENLANDKREIS

KLINIKUM BURGENLANDKREIS GmbH
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS JENA
UND DER UNIVERSITÄT LEIPZIG

2014 war für das Klinikum Burgenlandkreis das Jahr der Zertifizierungen – zuerst wurden die beiden Kliniken für Orthopädie und Unfallchirurgie in Naumburg und Zeitz als zertifiziertes EndoProthetikZentrum (EPZ) anerkannt und im November 2014 unterzog sich das Klinikum erfolgreich der Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001. Für den Geschäftsführer des Klinikums, Lars Frohn, sind dies entscheidende Schritte bei der zukünftigen Entwicklung des Klinikums.
Mit den Zertifizierungen wird das gute Renommee des Saale-Unstrut Klinikums und des Georgius-Agricola Klinikums weiter gestärkt. Die Zertifizierungen erforderten von allen Mitarbeitern und Beteiligten großes Engagement. Seit 2013 liefen dazu umfangreiche Vorbereitungen.

EndoProthetikZentrum (EPZ)
Für die Zertifizierung des EndoProthetikZentrums galt es, eine Vielzahl unterschiedlicher Qualitätsindikatoren zu erfüllen.
Im Mittelpunkt der Prüfungen standen dabei die Operationen, bei denen Hüft- und Kniegelenke durch künstliche Implantate ersetzt werden. Großes Augenmerk legte das Zertifizierungsverfahren neben den Operationen selbst auch auf die weiteren Abläufe im Haus – von der Patientenaufnahme über die Physiotherapie, die Patientenkoordination bis hin zur Betreuung nach dem stationären Aufenthalt. Die Qualifizierung und berufliche Erfahrung des klinischen Personals wurden ebenso geprüft wie die personelle Besetzung im ärztlichen und pflegerischen Bereich insgesamt. Für den Erhalt des Zertifikats muss jeder Arzt jährlich mindestens 50 endoprothetische Operationen durchführen. Unter Leitung der beiden Chefärzte Dr. med. Wolfram Marquardt und Dr. med. Andreas Pflug werden am Klinikum Burgenlandkreis jährlich rund 800 Patienten endoprothetisch versorgt. Beiden Chefärzten ist es wichtig, dass für jeden Patienten eine hohe Behandlungsqualität gewährleistet wird und die internen Abläufe regelmäßig geprüft werden. Dafür arbeiten verschiedene interne und externe Kooperationspartner sehr eng als Team zusammen.
Die im Sommer 2014 erfolgte Zertifizierung des EndoProthetikZentrums geht zurück auf eine bundesweite Qualitätsinitiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Sie soll für alle Kliniken zur Anwendung gebracht werden, die Gelenkersatz-Operationen durchführen. Die Kliniken in Naumburg und Zeitz sind eine der ersten in Mitteldeutschland, die diese Anerkennung erhalten haben.
Im September 2015 fand turnusmäßig ein Überwachungsaudit statt. Überprüft wurde, inwieweit die Zertifizierungsanforderungen weiterhin erfüllt sind. Das Zertifikat konnte auch in diesem Jahr erfolgreich bestätigt werden.

ISO 9001 – Zertifizierung
Das zweite Zertifizierungsverfahren nach DIN EN ISO 9001 konnte im November 2014 erfolgreich abgeschlossen werden. Dies war umfangreicher als das vorausgegangene Verfahren und betraf die internen Abläufe und das Qualitätsmanagement im gesamten Klinikum. Bereits vor sieben Jahren ließ sich das Klinikum erstmals zertifizieren, damals noch nach dem KTQ-Verfahren (Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen). Mit der neuen DIN-Zertifizierung geht das Klinikum nun einen Schritt weiter und unterzieht die internen Prozesse des Klinikums an beiden Standorten sowie die Zusammenarbeit mit den externen Kooperationspartnern einer strengen Kontrolle durch die zuständigen Auditoren.
Während einer dreitägigen Begehung der Auditoren vor Ort wurden unter anderem die Abläufe in der Patientenversorgung – sowohl im ärztlichen und pflegerischen Bereich als auch die fachliche Qualifizierung der Mitarbeiter – sowie das Qualitätsmanagement begutachtet. Dabei wurden Mitarbeiter befragt und Checklisten abgearbeitet. Erst dann hatte das Klinikum Burgenlandkreis die Zertifizierung bestanden.
„Mit der Zertifizierung wird dem Klinikum in allen medizinischen und zentralen administrativen Bereichen eine hohe Behandlungs-, Prozess- und Strukturqualität in der standortübergreifenden Patientenversorgung bestätigt", fassen es die beiden Ärztlichen Direktoren Dr. med. Bernd Lobenstein und Dr. med. Bekele Mekonnen zusammen.

Zukünftig wird das Klinikum jährlich ein Überwachungsaudit durchführen.
Das nächste Audit findet im November 2015 statt.

Anzeige

QUALITÄTSMANAGEMENT *wird bei uns* GROSSGESCHRIEBEN

Qualitätsmanagement heißt im Saale Reha – Klinikum Bad Kösen kontinuierliche Arbeit an den Prozessen, um die Abläufe so zu gestalten, dass die Anforderungen der verschiedensten Leistungsträger und die optimale Behandlung der Rehabilitanden gewährleistet werden. Dabei ist es uns wichtig, möglichst viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einzubeziehen.
Dies geschieht hauptsächlich durch die Arbeit in Qualitätszirkeln zu vielfältigen Themen, z.B. indikationsbezogene Qualitätszirkel (Kardiologie, Geriatrie, Neurologie, Psychosomatik).
Um dies auch nach außen zu kommunizieren, stellt sich das Saale Reha – Klinikum Bad Kösen unterschiedlichen Zertifizierungen: Zertifizierung nach IQMP – Reha, Qualitätssiegel Geriatrie, DGPR Kardiologie aber auch dem Audit „berufundfamilie".

Im Selbstbewertungsteam des Saale Reha – Klinikums Bad Kösen wird jährlich ein Maßnahmenplan zu den vielfältigen Anforderungen erarbeitet und abgestimmt, um die Umsetzung des kontinuierlichen Verbesserungsprozesses zu gewährleisten.

Im Juni 2015 haben wir uns zum wiederholten Male der Zertifizierung durch die Auditoren der LGA Intercert Nürnberg nach dem IQMP – Reha Manual Version 3.0 gestellt. Die Erstzertifizierung fand 2006 statt, so dass dies schon die 3. Rezertifizierung war.
Wir konnten diese Rezertifizierung mit 7,1 Punkten beenden und haben somit eine Steigerung im Vergleich zu 2012 (6,8 Punkte) erreicht. Das war für uns eine Bestätigung unserer Arbeit. Im Herbst werden die Hinweise der Auditoren im Selbstbewertungsteam diskutiert und die daraus folgenden Maßnahmen für die nächsten 3 Jahre abgestimmt.

Seit 2002 ist die Fachabteilung Kardiologie Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.
Die Fachabteilung hat sich regelmäßig alle 3 Jahre erfolgreich der Zertifizierung gestellt.
Die Fachabteilung Geriatrie ist seit 2009 Mitglied im Bundesverband Geriatrie.

Das Qualitätssiegel Geriatrie erhielt die Fachabteilung erstmals 2011.
Es erfolgte 2014 die Rezertifizierung und zur Zeit wird das Überwachungsaudit vorbereitet.

Im Qualitätszirkel Geriatrie werden die Abläufe in der Fachabteilung regelmäßig überprüft und angepasst.

Ein Schwerpunkt ist hier z. B. die Optimierung der Dokumentation.

2011 wurde das Saale Reha – Klinikum Bad Kösen das erste Mal mit dem Audit „berufundfamilie" ausgezeichnet.

2014 konnte die Rezertifizierung erfolgreich absolviert werden. Das Saale Reha – Klinikum Bad Kösen ist in Sachsen - Anhalt ein Unternehmen von 39 Unternehmen, die diese Auszeichnung tragen. Die Arbeitgeberattraktivität konnte dadurch gesteigert werden.

Im Rahmen dieses Audits werden Zielvereinbarungen abgestimmt, in denen Maßnahmen z. B. zu Themen Pflege von Angehörigen, Kinderbetreuung und Betriebliches Gesundheitsmanagement bearbeitet werden.

Autor: Cornelia Schumann,
Qualitätsmanagement-Beauftragte für den Standort Bad Kösen
Fotos: Alw Reha - Klinikum Bad Kösen

Klinik II - Blick vom hinteren Areal

Anzeige

Optimale Rehabilitationsmöglichkeiten im Bereich ***NEUROLOGIE***

Ein Beitrag von CA.Dr. med. Carsten Clewing

Wir möchten unseren seit 2012 implementierten Fachbereich Neurologie in der Saale Reha - Klinik II Bad Kösen vorstellen.
Die ärztliche Leitung des interdisziplinären Teams der Neurologie hat Chefarzt Dr. med. Carsten Clewing, Facharzt für Neurologie.

Stationäre neurologische Rehabilitation

Die Behandlung in unserer Abteilung soll ermöglichen, nach erlittener Schädigung des zentralen oder peripheren Nervensystems oder der Muskeln in möglichst umfangreichem Maß Ihre Einschränkungen in den Bereichen Motorik, Wahrnehmung, Kognition, Emotion und Kommunikation zu bewältigen und zu überwinden. Dabei nutzen wir modernste Erkenntnisse über die Effizienz individualisierter Übungsbehandlungen, um optimale Rehabilitationsmöglichkeiten zur Verfügung stellen zu können.

Unsere Behandlungsindikationen sind:
Schädigungen des Gehirns und/oder des Rückenmarks durch: Gefäßerkrankungen (v. a. Schlaganfall), Schädelverletzungen (Unfallfolgen), Entzündungen (z. B. Multiple Sklerose), Abbauprozesse (z. B. Parkinson-Syndrom), Krebserkrankungen, Schädigung des peripheren Nervensystems (z. B. Polyneuropathien), Neuromuskuläre Erkrankungen, (z. B. Myasthenia gravis), Myopathien

Aufmerksamkeitsgruppe (PC-Training)
Fotos: Saale Reha-Klinikum Bad Kösen

Ziele der Rehabilitation in unserer Klinik

- ❖ Weitgehende Wiedererlangung der gestörten Körper- und Geistesfunktionen
- ❖ Stärkung der Kompensation verbliebener körperlicher und geistiger Einschränkungen und Steigerung von Ausdauer und Stresstoleranz
- ❖ Aufbau von Selbstkompetenz zum Einsatz vorhandener eigener Fähigkeiten und zum Einhalten einer gesunden Lebensführung
- ❖ Vermeidung bzw. Verminderung der Abhängigkeit von Hilfspersonen
- ❖ Nachhaltige Sicherung erreichter Rehabilitationsergebnisse

Sitztanz

Diagnostikmöglichkeiten

- ❖ Gefäßsonographie (Doppler, Duplex)
- ❖ Schlaflabor
- ❖ Endoskopische Schluckdiagnostik
- ❖ Neuropsychologische Leistungsdiagnostik
- ❖ Kardiologische Funktionsdiagnostik
- ❖ Computertomographie und Magnetresonanztomographie in Kooperation mit radiologischer Praxis Nervenleitgeschwindigkeit und evozierte Potentiale
- ❖ Standard- und Langzeit-(Video-)EEG

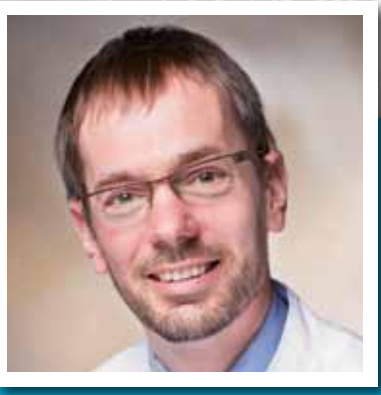
Zirkeltraining

Therapieangebote

- ✓ Interdisziplinäre, multiprofessionelle Behandlungskonzepte (therapeutische Pflege, Ergo- und Physiotherapie, Logopädie, Neuropsychologie, Musik- und Kreativtherapie)
- ✓ Neurophysiologisch-fundierte Behandlungsverfahren (Bobath, PNF, Kinästhetik)
- ✓ Entspannungsverfahren und psychologische Beratung
- ✓ Krankheitsaufklärung und -bewältigung
- ✓ Neuropsychologisches Aufmerksamkeitstraining
- ✓ Hilfsmittelversorgung
- ✓ Spezialisierte Schlucktherapie
- ✓ Selbsthilfe- und Angehörigeninformationsgruppen

Der Weg zur stationären neurologischen Rehabilitation Phase C und D sowie zur stationären Aphasietherapie:
Im Allgemeinen beantragen für Sie der Stationsarzt und der Sozialarbeiter des vorbehandelnden Akutkrankenhauses die stationäre neurologische Rehabilitation, entsprechend Ihrer funktionellen Einschränkungen in den Alltagsaktivitäten.

Ein weiterer Weg ist die Beantragung über den Hausarzt bzw. den niedergelassenen Facharzt für Neurologie, wenn die zu funktionellen Einschränkungen führende Schädigung bereits länger zurückliegt oder es sich um einen chronischen Krankheitsprozess handelt.



Ansprechpartner:
Saale Reha-Klinikum Bad Kösen, Klinik II
Dr. med. Carsten Clewing
Facharzt für Neurologie
Chefarzt Neurologie

Elly-Kutscher-Straße 14
06628 Bad Kösen
Internet: www.rehaklinik.de

Chefarztsekretariat:
Telefon: 034463 / 42-1 59
Telefax: 034463 / 42-7 77
E-Mail:
c.clewing@uglielje.de

Anzeige

Erhöhte Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper

DIABETIKER** sind anfälliger für **INFEKTE

Bei laufender Nase, krächzender Stimme oder schmerzhaft drückender Blase ist es den Betroffenen in erster Linie meist egal, ob ihr vermeintlicher Infekt parallel zu einer bestehenden Erkrankung mit Diabetes mellitus verläuft. Dennoch erfährt fast jeder Diabetiker schon in den Grundzügen der ärztlichen Gespräche davon, dass er sich auch bei scheinbar harmlosen Infektionen sorgsam verhalten soll.
Als wäre man also nicht schon leidgeplagt genug, sich mit seiner chronischen Erkrankung tagtäglich intensiv auseinanderzusetzen, soll nun auch noch die „Bazillen-Plage" drohen.
Doch ist man als Diabetiker überhaupt wirklich anfälliger für Infekte?

Die Zahlen sprechen klar für sich und gegen die Betroffenen: Patienten mit der Diagnose eines Diabetes mellitus haben deutlich häufiger Infekte. Insbesondere Harnwegsinfektionen führen die ungleiche Statistik an dieser Stelle an.
Und nicht allein diese bloße Tatsache, auch noch das Risiko von Komplikationen bis hin zur notwendigen Krankenhauseinweisung aufgrund dieser Infekte steigt parallel dazu nennenswert an. Hinzu kommt, dass derlei Infektionen wiederum ein typischer Grund für messbare Entgleisungen des zuvor eingestellten Zuckerstoffwechsels sein können – und sich damit „die Katze in den Schwanz beißt"...

Egal ob Typ I oder Typ II, erhöhte Achtsamkeit auf den eigenen Körper und den Zuckerhaushalt sind während echter Infektionen Pflicht! Empfehlenswert mit Blick auf die erwähnten Entgleisungen ist das häufigere Messen des Blutzuckers und ggf. auch der ***Ketonkörper****.

Und nicht immer sind die ersten eigenen Gedankengänge wie „Soll ich weniger oder mehr spritzen?" oder „Soll ich mal lieber eine Mahlzeit auslassen oder extra eine einlegen?" die richtigen Reaktionen auf die veränderte Situation.

Kleiner Lichtblick: Arzneimittel zur Bekämpfung von Infektionen und die Gabe von Diabetes-Medikamenten ergeben glücklicherweise in den seltensten Fällen zusammen ein Problem. Gesondert zu beachten ist jedoch die durch den Arzt gegebenenfalls notwendige, patientengerechte Anpassung der Dosierung des Infekt-Medikamentes aufgrund möglicher Nierenschädigungen.

Dies kann besonders bei langjähriger Erkrankung an Diabetes mellitus durchaus der Fall sein. Bemerkenswert ist noch ein interessanter Begleiteffekt der Anwendung bestimmter neuer Diabetes-Medikamente: Häufige Nebenwirkung ist hier in einigen Fällen das vermehrte Auftreten von Harnwegsinfektionen. Auch hier gilt es also die Augen offen zu halten.
Zumindest ein rückversichernder Blick in den – zugegebenermaßen nie heißgeliebten - Beipackzettel ist wohl angebracht. Nicht alles was hilft, hilft schließlich auch an der richtigen Stelle!

Bleibt mindestens die Aussage: Den Infekt zu verhindern ist ein schönes, aber aktuell nicht wirklich erreichbares Ziel, denn wenn es ein Zaubermittel hierfür gäbe, hätte jeder es längst daheim; im Falle dessen, dass der Infekt einen aber schon eingeholt und überrumpelt hat, ist frühzeitiges Wachsam-Sein jedoch das A und O als Diabetiker.

Vertrauensvolles Fragen nach Unterstützung lohnt sich - versprochen!

Autor und Fotos:
Apotheker Adam Wille e.K.
Inhaber der aesculap-apotheke

> ** **Ketonkörper***
> *Sammelbezeichnung für bestimmte chemische Verbindungen, die bei diversen Stoffwechselvorgängen vermehrt im Körper gebildet werden und diesem krankhaft schaden können; Nachweis erfolgt in Blut oder Urin, ggf. auch durch den Patienten selbst.*

aesculap apotheke

Inhaber: Apotheker Adam Wille e.K.

Ihr Partner rund ums Thema Arzneimittel

Kontakt:
Naumburger Straße 74
06667 Weißenfels
Telefon: 03443 / 3 38 73 50
Telfefax: 03443 / 3 38 73 51

Wir haben für Sie geöffnet:
Mo - Fr 8.00 - 18.30 Uhr
Sa 8.00 - 12.00 Uhr

HÄUSLICHE BLUTDRUCKMESSUNG

In der Apotheke demonstrieren lassen

Fotoquelle: ABDA - Bundesverband Deutscher Apothekerverbände / www.abda.de

Wer seinen erhöhten Blutdruck regelmäßig selbst kontrollieren will, kann sich die richtige Messmethode in der Apotheke demonstrieren lassen. "Wenn ein Gerät automatisch den Blutdruck misst, heißt das nicht unbedingt, dass die gemessenen Werte auch korrekt sind Die meiste Fehler lassen sich aber leicht vermeiden, wenn man weiß wie", sagt Gabriele Overwiening vom Geschäftsführenden Vorstand der Bundesapothekerkammer. Der Apotheke kann mit einer Kontrollmessung überprüfen, ob das Gerät für den Hausgebrauch zuverlässige Werte liefert.

Einer der häufigsten Fehler bei der Selbstmessung sind falsche Manschetten. Diese sollten beim Kauf eines Gerätes individuell passend gewählt werden. Werden die Manschetten zu locker angelegt oder sind sie zu schmal, werden zu hohe Werte angezeigt. Bei zu breiten Manschetten sind die gemessenen Werte niedriger als der tatsächliche Blutdruck. Wenn die Manschette über die Kleidung angelegt wird, sind die Messwerte unzuverlässig. Die Manschette sollte sich auf Höhe des Herzens befinden, bei Handgelenksgeräten muss der Arm also entsprechend angewinkelt werden. Ist das Handgelenk während der Messung tiefer als das Herz, sind die gemessenen Blutdruckwerte zu hoch. Weitere Fehler rund um die Messung lassen sich durch die richtige Vorbereitung leicht umgehen. Eine Stunde vor der Messung darf nicht geraucht und kein Kaffee, Tee oder Alkohol getrunken werden. Vor der Messung sollte man mindestens drei bis fünf Minuten lang ruhig sitzen. Gemessen wird grundsätzlich im Sitzen, der Arm sollte ruhig gehalten werden. Während der Messung darf man nicht sprechen.

Overwiening: "Blutwerte schwanken, deshalb hat der einzelne Messwert nur eine begrenzte Aussagekraft. Patienten können sich beim Apotheker darüber in formieren, wann eine Wiederholungsmessung sinnvoll ist und was dabei zu beachten ist. "Die Messungen sollten möglichst immer zu den gleichen Tageszeiten durchgeführt werden. Zu Beginn einer Therapie oder nach einer Umstellung sollten Patienten ihre Blutdruckwerte häufiger überprüfen.

Textquelle: ABDA-Bundesverband Deutscher Apothekerverbände, www.abda.de

Digitales Blutdruckmessgerät

Analoges Messgerät zum Blutdruckmessen am Oberarm - auch als digitales Messgerät erhältlich (siehe Foto oben rechts).

Digitale Messgeräte messen den arteriellen Blutdruck an der Innenseite des Handgelenkes mehr oder weniger automatisch.
Messgerät und Manschette bilden eine Einheit. Das Gerät wird auf der Innenseite des Handgelenks, an der Pulsader, angelegt und mit der Manschette befestigt. Hier hängt der gemessene Blutdruck stark von der relativen Messhöhe ab, besonders von der Lage der Manschette durch die Armhaltung.

Bei digitalen Oberarm-Messgeräten wird der Blutdruck auf einem integrierten Bildschirm angezeigt (siehe Foto oben rechts). Die Manschette kann vom Messgerät getrennt werden, um unterschiedliche Manschettengrößen zu ermöglichen. Bei dieser Art der Blutdruckmessung entstehen genauere Messergebnisse.

Text: Peter Prennig
Fotoquelle: pixabay.com

Normaler Blutdruck

Ein Blutdruck von 120 / 80 mm Hg ist normal. Niedrigere Werte sind optimal. Auch Werte zwischen 120 / 80 mm Hg und 129 / 84 mm Hg sind normal. Liegt der Blutdruckwert zwischen 130 / 85 mm Hg und 139 / 89 mm Hg, so gilt das als "hoch normal". Das heißt, er ist zwar ein wenig hoch, aber noch normal.

Hypertonie

Erst ab einen Wert zwischen 140 / 90 mm Hg und höher spricht der Arzt von Hypertonie. Blutdruckwerte zwischen 140 / 90 mm Hg und 159 / 99 mm Hg werden als leichte Hypertonie bezeichnet. Ein Blutdruck zwischen 160 / 100 mm Hg und 179 / 109 mm Hg ist mittelschwer. Noch höhere Werte werden als schwere Hypertonie eingeordnet.

Isolierte systolische Hypertonie

Andere Werte finden sich bei der so genannten isolierten systolischen Hypertonie. Bei dieser Form des Bluthochdrucks liegt der obere Blutdruck bei 140 mm Hg und höher, während der untere niedriger als 90 mm Hg ist.
Isolierte systolische Hypertonie kommt vor allem bei älteren Menschen vor.

Textquelle: Deutsche Hochdruckliga e.V. - DHL
www.hochdruckliga.de

Anzeige

Schloß-Apotheke
Apothekerin
Peggy Goblirsch
Immer für Sie da!

Die Schloß-Apotheke versorgt seit über 15 Jahren Patienten in und um Lützen mit Arzneimitteln. Unser Team zeichnet sich durch verschiedene Kenntnisse im Bereich der Gesundheitsberatung aus. Hervorragende Ausbildung und regelmäßige Schulungen aller Mitarbeiter garantieren ein Wissen auf aktuellem Stand. Das gewährleistet Ihnen eine ausführliche Beratung und Information. Das geschulte Fachpersonal berät Sie auch zu Fragen zu unserem apothekenexklusiven und hochwertigen Kosmetiksortiment.

Apothekerin Peggy Goblirsch, Inhaberin der Schloß-Apotheke Lützen

Unsere Dienstleistungen für Sie:

- Messungen von Blutzucker, Blutcholesterol und Blutdruck
- Anpassen von Kompressionsstrümpfen und Bandagen
- Verleih von elektronischen Milchpumpen und Babywaagen
- Kosmetikberatung (Produktempfehlung)
- Ernährungsberatung (Tipps zu Diäten bzw. neusten Präparaten)
- Reiseberatung (Reiseapotheke, Impfempfehlung etc.)
- Entsorgung von Altmedikamenten
- kostenloses Babywiegen

VIVA CON AGUA
alphega apotheken

Kc
Schloß-Apotheke
Markt 2 - 06686 Lützen
Telefon: 034444 / 2 33 50
Telefax: 034444 / 2 33 51
online-shop:
www.schlossapotheke-shop.de
Internet:
www.schlossapothekeluetzen.de
E-Mail: schloss.apotheke@t-online.de

Im Notfall erspart sie manchen Arztbesuch

DIE HAUSAPOTHEKE

Fragen rund um den Arzneischrank

Eine kleine, sinnvoll zusammengestellte Hausapotheke ist ein Muss in jedem Haushalt. Diese ermöglicht Ihnen leichte Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen selbst zu behandeln und im Notfall Erste Hilfe zu leisten.
Um so wichtiger ist es, dass Sie für Ihren nächsten Apothekenbesuch etwas mehr Zeit einplanen, um Ihre Hausapotheke einmal auf den neusten Stand bringen zu lassen.
Um Ihnen, liebe Leser, eine Antwort auf die häufigsten gestellten Leserfragen zum Thema Hausapotheke zu geben, führte die Redaktion vom Magazin Gesundheits-Reportage ein Gespräch mit der Apothekerin Peggy Goblirsch.

Magazin Gesundheits-Reportage:
Frau Goblirsch, wo ist der beste Ort für die Aufbewahrung der Hausapotheke?
Peggy Goblirsch:
Arzneimittel sollten an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort aufbewahrt werden. Trocken und kühl deshalb, weil Feuchtigkeit und Wärme zu erheblichen Veränderungen der Medikamente führen können. Auch sollten Medikamente keinesfalls direkt dem Sonnenlicht ausgesetzt werden - nicht zuletzt, weil treibgashaltige Spraydosen bei starker Erhitzung explodieren können. Ideal zur Aufbewahrung der Arzneimittel ist ein dafür vorgesehenes, abschließbares spezielles Schränkchen, welches im Flur oder im Schlafzimmer aufgehängt werden sollte. Kinder, aber auch verwirrte Personen dürfen darüber hinaus keinen Zugang zur Hausapotheke haben. Ungeeignet als Aufbewahrungsort sind Badezimmer und Küche.

Beratung in der Apotheke

Foto: abda.de

Magazin Gesundheits-Reportage:
Frau Goblirsch, worauf muss bei der Aufbewahrung von Medikamenten geachtet werden?
Peggy Goblirsch:
Medikamente sollten mit allen Beipackzetteln bzw. Packungsbeilagen aufbewahrt werden. So hat man im Notfall alle wichtigen Informationen griffbereit, und Verwechselungen sind ausgeschlossen. Behältnisse müssen immer wieder gut verschlossen werden, denn z.B. Brausetabletten werden in offenen Röhrchen schnell unbrauchbar. Alkohol verdunstet aus Tropfenflaschen, Arzneitees in Pulverform verklumpen unter dem Einfluss von Feuchtigkeit zu einer steinharten Masse.
Magazin Gesundheits-Reportage:
Frau Goblirsch, was gehört in die Hausapotheke und sollte nicht fehlen?
Peggy Goblirsch:
Neben den Medikamenten, die der Arzt verordnet hat und die regelmäßig eingenommen werden, sollten Verbandsmaterial und Arzneimittel gegen die häufigsten akuten Beschwerden vorhanden sein.
Magazin Gesundheits-Reportage:
Frau Goblirsch, wie oft sollte der Inhalt der Hausapotheke überprüft werden?
Peggy Goblirsch:
Mindestens einmal im Jahr sollte die Hausapotheke kontrolliert werden und verbrauchte oder abgelaufene Präparate sollten ersetzt werden. Arzneimittel, deren Verfallsdatum abgelaufen oder gar nicht angegeben ist, sind in der Apotheke zu entsorgen.
Aber Vorsicht! Das Verfallsdatum auf der Packung gilt nur für nicht angebrochene Medikamente.
Augentropfen zum Beispiel halten sich nach dem ersten Öffnen höchstens vier Wochen.
Notieren Sie sich deshalb auf der Packung oder dem Beipackzettel, wann, für wen und für welche Krankheit das Medikament verordnet worden ist. Das gleiche empfiehlt sich bei Säften und Salben.
Angebrochene Nasentropfen und Nasensprays sollten sofort nach Abklingen des Schnupfens entsorgt werden.
Sollte man sich nicht sicher sein, ob eine Arznei noch in Ordnung ist, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

Frau Goblirsch, ich bedanke mich für das Gespräch.

ERSTE HILFE

VERBANDSKASTEN IM AUTO

Seit Januar 2014 geänderte Normen für Kfz-Verbandskasten: BVMed weist auf neue Inhalsteile für Verbandskasten im Auto hin.

Foto links: Neue Normen für neue Inhaltsteile: Ein Pflasterset, zwei Hautreinigungstücher und ein Verbandspäckchen in Kindergröße (im Foto in der Mitte) gehört zu den vom Gesetzgeber seit 2014 ergänzend vorgeschriebenen Inhaltsteilen des Verbandkasten für Autos und Motorräder.

Fotos: BVMed 2014

Im Falle eines Unfalls ist er ein unverzichtbarer Helfer: Der Verbandkasten, den Autofahrer laut Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) in ihrem Fahrzeug mitführen müssen, enthält alle für die Ersthilfe am Unfallort nötigen Materialien.
Seit dem1. Januar 2014 gilt die geänderte Norm DIN 13164, die die Inhaltsteile im Verbandkasten den neuesten notfallmedizinischen Erkenntnissen anpasst.
Darauf weist der Bundesverband Medizintechnologie (BVMed) hin.

Neu aufgenommen wurden ein Pflasterset und Hautreinigungstücher. Das 14-teilige Pflasterset umfasst gebrauchsfertige, zugeschnittene Pflasterstreifen, Fingerstrips und Fingerkuppenverbände. Die zwei Hautreinigungstücher sind, einzeln verpackt, für die Reinigung unverletzter Hautpartien vorgesehen, womit die neue Norm dem gesteigerten Hygienebedürfnis der Bevölkerung Rechnung trägt. Auch ein Verbandpäckchen in Kindergröße wurde neu in die verbindliche Bestandteilliste des Verbandkastens mit aufgenommen.
Parallel zur Norm für Kfz-Verbandkästen wurde auch die Norm über das ebenso wichtige Erste-Hilfe-Material für Motorräder aktualisiert. Nicht nur im Hinblick auf die Normänderung sollte jeder Auto- und Motorradfahrer daher jetzt seinen Fahrzeug- Verbandkasten prüfen und entsprechend vervollständigen. Denn zahlreiche Inhaltsteile sind zudem mit einem Verfalldatum gekennzeichnet: Ist es überschritten, verfällt die Herstellergarantie für die Sterilität der Kompressen und Verbände. Alle abgelaufenen Produkte im Verbandkasten sollten deshalb umgehend durch „frische“ ersetzt werden. Durch die im Januar 2014 in Kraft getretene Normänderung kann der Neuerwerb eines aktuell bestückten Verbandkastens günstiger sein als die Ergänzung aller neuen oder abgelaufenen Materialien.
Wer den Aufwand nicht scheut, kann mit den abgelaufenen Produkten aus seinem Verbandkasten auch noch einen Beitrag zur Verbesserung der allgemeinen medizinischen Versorgung leisten: Beispielsweise nehmen einige Anbieter von Erste-Hilfe-Kursen für Aus- und Weiterbildungszwecke gerne abgelaufene Verbandsmaterialien an.
Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: www.bvmed.de (Versorgung/Verbandmittel).

Inhalt Kfz-Verbandkasten nach DIN 13164:2014

- 1 Heftpflaster DIN 13019, 5 m x 2,5 cm
- 14-teiliges Pflasterset bestehend aus:
  4 Wundschnellverbände DIN 13019, 10 cm x 6 cm
  2 Fingerkuppenverbände
  2 Fingerverbände, 12 cm x 2 cm
  2 Pflasterstrips, 1,9 cm x 7,2 cm
  4 Pflasterstrips, 2,5 cm x 7,2 cm
- 2 Hautreinigungstücher (nicht für offene Wunden)
- 1 Verbandpck. DIN 13151, 6 cm x 8 cm
- 2 Verbandpck. DIN 13151, 8 cm x 10 cm
- 1 Verbandpck. DIN 13151, 10 cm x 12 cm
- 1 Verbandtuch DIN 13152 (für Brandwunden), 40 cm x 60 cm
- 1 Verbandtuch DIN 13152, 60 cm x 80 cm
- 6 Wundkompressen, 10 cm x 10 cm
- 2 Fixierbinden DIN 61634, 6 cm x 4 m
- 3 Fixierbinden DIN 61634, 8 cm x 4 m
- 2 Dreiecktücher DIN 13168
- 1 Rettungsdecke, Mindestmaße 210 cm x 160 cm
- 1 Schere DIN 58279
- 4 Einmalhandschuhe DIN EN 455
- 1 Erste-Hilfe-Broschüre
- 1 Inhaltsverzeichnis

Textquelle: Bundesverband Medizintechnologie e.V. - BVMed

Verbandkasten für Auto und Motorrad regelmäßig überprüfen

Vor der Fahrt in den Urlaub, aber nicht nur vor solch einer, sollten Auto- und Motorradfahrer ihren Verbandkasten überprüfen.

Jeder Verbandkasten trägt ein Verfallsdatum, fehlt dieses, ist der Inhalt überaltert.
Je länger sich der Verbandkasten im Fahrzeug befindet, desto größer ist die Gefahr, dass extreme Temperaturen in den Sommer- und Wintermonaten oder unsachgemäße Lagerung die Materialien zermürbt haben. Zum Beispiel wird das Material von Einmalhandschuhen mit der Zeit spröde oder Pflaster kleben nicht mehr. Auch bei sterilen Kompressen bleibt die Verpakkung nur einige Jahre dicht. Ist das aufgedruckte Datum überschritten, verfällt die Herstellergarantie für die Sterilität der Kompressen und Verbände. Alle abgelaufenen Produkte im Verbandkasten sollten daher durch neue Produkte ersetzt werden.
Ein Blick auf die Inhaltsübersicht kann sich ggf. auch lohnen: Ist der Inhalt der laut DIN-Norm in den Kasten hineingehört vorhanden oder wurde nach dem kleinen Einsatz beim Hausunfall vergessen, das "verbrauchte" Material wieder nachzufüllen?
Lassen Sie sich von der Apotheke Ihres Vertrauens beraten.

Im Übrigen: *Nicht vorhandene, abgelaufene oder regelwidrige Verbandkästen führen zu einem Bußgeld von 15 Euro.*

Anzeige

Löwen-Apotheke
Naumburg

Die Löwen-Apotheke in Naumburg versorgt seit über 500 Jahren Patienten mit Arzneimitteln. Zu einer modernen Gesundheitsvorsorge gehören dabei aktuelles Fachwissen, moderne Methoden der Arzneimittelherstellung und -analyse sowie ein praktisch umgesetztes Qualitätsmanagement. Wir sind Mitglied in verschiedene Netzwerken, so z. B. im Netzwerk „hautapotheke.de“ und im „Mitteldeutschen Netzwerk für Gesundheit e.V.“.

Dr. rer. nat. Andreas Hünerbein, Fachapotheker für Pharmazeutische Analytik, Naturheilverfahren und Homöopathie , Geriatrische Pharmazie

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr
und Sa 8.00 - 12.00 Uhr

Kontakt:
Löwen-Apotheke Naumburg
Markt 2 - 06618 Naumburg
Telefon: 03445 / 2 41 10
Telefax: 03445 / 24 11 19
Internet:
www.loewen-apotheke-naumburg.de

Gesamtbild der Medikation erstellen und mögliche Risiken erkennen

GERIATRISCHE PHARMAZIE

Die demografische Entwicklung, das Älterwerden der Gesellschaft ist längst nicht nur in Fachkreisen ein Thema. Viele Bereiche des täglichen Lebens passen sich der zunehmend veränderten Altersstruktur unserer Gesellschaft an. Gewünscht ist das Erreichen eines hohen Lebensalters in relativer Gesundheit und Selbstständigkeit.

Auf der anderen Seite ist ein hohes Lebensalter oft auch mit häufigeren, chronischen Erkrankungen und möglichen Einschränkungen verbunden, die mit dem Alterungsprozess zusammenhängen. Die Geriatrie (Altersmedizin) beschäftigt sich speziell mit diesen Patienten.

Fotoquelle: pixabay.com

Nun ist nicht jeder alte Mensch unbedingt ein geriatrischer Patient. Fast jeder wird einen alten Menschen kennen, über den anerkennend gesagt wird: „Er/Sie ist aber noch fit.“ Damit ist nicht gemeint, dass man noch alles macht und kann wie vor dreißig oder vierzig Jahren, aber das Maß an Aktivität und Selbstständigkeit ist im Unterschied zu vielen Gleichaltrigen hoch. Diese Menschen sind keine geriatrischen Patienten. Wann und ob ein Mensch zum geriatrischen Patienten wird, hängt von vielen Faktoren ab. Er oder sie ist multimorbid, d.h. es bestehen mehrere chronische Erkrankungen. Oft betroffen ist das Herz-Kreislaufsystem, der Bewegungsapparat aber auch die Psyche. Außerdem spielen Stoffwechselerkrankungen (Stichwort Diabetes) oft eine Rolle.

Der Patient hat bereits die gewohnte Selbstständigkeit verloren, was bei vielen zu zusätzlichen Problemen führt. Ein wichtiger Teil der Behandlung geriatrischer Patienten ist es daher, die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten oder sogar wieder zu verbessern.

Es wäre falsch, alle Symptome die ein geriatrischer Patient zeigt als Alterserscheinungen abzutun. Durch verschiedenste Behandlungen kann die Lebensqualität der Menschen deutlich verbessert werden. Dazu gehören z.B. Ergo- und Physiotherapie und natürlich Medikamente.

Hier kommt die Pharmazie ins Spiel – wiederum angepasst an die besondere Situation des gealterten Organismus. Die geriatrische Pharmazie berücksichtigt besonders intensiv die verschiedenen Einflüsse auf die Medikation. Dazu gehört der veränderte Stoffwechsel alter Menschen. Neben geänderten Ess- und Trinkgewohnheiten, die allzu oft einen schlechten Beitrag zu der Gesamtsituation leisten, haben vor allem veränderte und eingeschränkte Organfunktionen großen Einfluss auf die Medikation. Wird z.B. eine eingeschränkte Nierenfunktion bei der Wahl der richtigen Dosis nicht berücksichtigt, kann es leicht zu evtl. toxischen Überdosierungen kommen. Was für ein Medikament noch überschaubar ist, wird für drei, vier oder fünf verschiedene Arzneimittel schon sehr komplex. Und oft sind bei geriatrischen Patienten noch weit mehr Wirkstoffe im Einsatz. Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Arzneistoffen sind hier nicht zu vermeiden. Zudem können mehrere der eingesetzten Wirkstoffe gleiche oder ähnliche Nebenwirkungen haben. Der Patient beklagt unter Umständen ein Symptom, das nur aus diesen Nebenwirkungen resultiert. In vielen Fällen kann eine Dosisanpassung helfen, manchmal muss aber auch nach einem alternativen

Anzeige

Wirkstoff gesucht werden. Außerdem muss die gesamte Medikation regelmäßig hinsichtlich des Nutzen-Risiko-Verhältnisses auf ihre Sinnhaftigkeit überprüft werden. Berücksichtigung finden sollte dabei die sogenannte PRISCUS-Liste, in der Arzneistoffe aufgeführt werden, deren Anwendung bei älteren Menschen mit Risiken verbunden ist. Nicht immer gibt es eine überzeugende Alternative, aber die Minimierung des Restrisikos ist die Aufgabe der an der Therapie Beteiligten.

Um die Risiken einer Medikation aufzudecken, empfiehlt sich eine Medikationsanalyse. Hier wird für die Gesamtmedikation eines Patienten inklusive Nahrungsergänzungsmitteln und evtl. spezieller Ernährungsgewohnheiten und unter Einbeziehung verfügbarer Laborparameter ein Gesamtbild der Medikation erstellt und mögliche Risiken erkannt. Idealerweise findet diese Analyse in enger Abstimmung zwischen Arzt und Apotheker statt. Die Gabe einer größeren Zahl verschiedener Arzneistoffe in der Therapie (sog. Polymedikation) stellt ähnlich wie eine Niereninsuffizienz einen eigenen Risikofaktor für ein unerwünschtes Ereignis dar und sollte daher nicht unterschätzt werden.

Weitere „Risiken" ergeben sich durch die Anwendung der Medikamente durch den Patienten selbst. Ähnlich aussehende Packungen von Medikamenten mit evtl. sehr kleiner Schrift sind nicht nur in der Apotheke eine mögliche Quelle für Verwechslungen. Hinzu kommt oft eine schlechtere Sehfähigkeit der Patienten. Die Entnahme aus Blistern oder die fast immer ungünstige Teilung von Tabletten können ebenfalls zu Problem führen, die Jüngere so nicht direkt erkennen. Komplexere Anwendungen wie z.B. die richtige Inhalation mit einem Dosieraerosol können viele geriatrische Patienten allein gar nicht mehr vollbringen. Außerdem kommen Schluckstörungen, vergessene oder falsche Einnahmezeitpunkte und eine eingeschränkte Motorik hinzu, die die Effizienz einer Arzneimitteltherapie weiter negativ beeinflussen. Alle diese sogenannten arzneimittelbezogenen Probleme sind nicht zu vernachlässigen. Im geriatrischen Bereich sind sie Ursache für etwa 30 % der Krankenhauseinweisungen.

Das Bemühen um eine hohe Arzneimitteltherapiesicherheit (AMTS) hört also nicht bei der Auswahl der richtigen Wirkstoffe auf. Ebenso wichtig ist die Sicherstellung, dass der Patient die Arzneimittel auch richtig anwenden kann. Hilfsmittel z.B. für die Applikation von Augentropfen oder die Entnahme von Tabletten aus Blistern sind verfügbar. Reicht das allein nicht, ist eine ambulante oder stationäre Pflege anzuraten, um die Gesundheit und Lebensqualität der Patienten bestmöglich zu erhalten.

Offizin der Löwen-Apotheke

Rezeptur (Apothekenmuseum)

Regale der Materialkammer (Apothekenmuseum)

Text und Fotos: Dr. rer. nat. Andreas Hünerbein
Fachapotheker für Pharmazeutische Analytik
Geriatrische Pharmazie, Naturheilverfahren und Homöopathie

Grünes Rezept: Viele Krankenkassen erstatten auch rezeptfreie Arzneimittel

Auf das Grüne Rezept wird ab sofort ein Hinweis aufgedruckt, dass viele gesetzliche Krankenkassen ihren Versicherten die Kosten für bestimmte rezeptfreie Arzneimittel freiwillig zurückerstatten. Das Grüne Rezept ist eine Empfehlung des Arztes, der die Anwendung eines nicht verschreibungspflichtigen Medikaments aus medizinischer Sicht für notwendig erachtet. Gleichzeitig dient es dem Patienten als Merkhilfe bezüglich Name, Wirkstoff und Darreichungsform. Der bisher geltende Satz „Dieses Rezept können Sie nicht zur Erstattung bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse einreichen." wird künftig ersetzt durch „Dieses Rezept können Sie bei vielen gesetzl. Krankenkassen zur Voll- oder Teilerstattung als Satzungsleistung einreichen." Darauf macht der Deutsche Apothekerverband (DAV) die 70 Millionen gesetzlich krankenversicherten Menschen in Deutschland aufmerksam.

Die Mehrheit der Krankenkassen - etwa 70 von 123 - machen derzeit davon Gebrauch, die Kosten für bestimmte rezeptfreie, jedoch apothekenpflichtige Arzneimittel als individuell festgelegte Satzungsleistung zu übernehmen. In erster Linie werden pflanzliche, homöopathische und anthroposophische Arzneimittel erstattet. Für die Kostenerstattung eines solchen Medikaments muss der Versicherte die Quittung aus der Apotheke zusammen mit dem Grünen Rezept bei seiner Krankenkasse einreichen. Oft quittiert die Apotheke den Kaufpreis auch direkt auf dem Grünen Rezept. Erstattet wird meist bis zu einer bestimmten jährlichen Summe, je nach Krankenkasse zwischen 50 und 400 Euro. Einzelheiten dazu sollten Verbraucher direkt bei ihrer Krankenkasse erfragen.

Gibt es keine Erstattung der Krankenkasse, kann das Grüne Rezept zusammen mit der Quittung aus der Apotheke auch bei der jährlichen Einkommensteuererklärung des Patienten als außergewöhnliche Belastung eingereicht werden.

Hintergrund: *Von den 481 Millionen apothekenpflichtigen Arzneimitteln, die im Jahr 2014 von Apotheken abgeben wurden, ist etwa jedes zehnte (48 Millionen) auf einem Grünen Rezept von einem Arzt empfohlen worden.*

Text und Foto: Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände – ABDA - www.abda.de

Vorbeugen: *Wer sich richtig vor Erkältung und Grippe schützt, kann den Winter in vollen Zügen genießen*

IHR ERKÄLTUNGS-ABC

Herbst und Winter sind die Jahreszeiten, in denen Erkältungen zum Alltag gehören. Warum das so ist und wie Husten und Schnupfen schnell wieder verschwinden, dazu ein paar Tipps von uns.

A wie ANTIBIOTIKA

Bei einer Erkältung handelt es sich vorwiegend um eine Virusinfektion, auch grippaler Infekt genannt. Antibiotika nützen da wenig. Gesellt sich zu dem viralen Infekt ein bakterieller hinzu, kann ein Antibiotikum bei letzterem helfen.

B wie BEWEGUNG

Bewegung oder Sport stärkt das Immunsystem. Wer sich auch im Winter an der frischen Luft bewegt oder Sport treibt, beugt einer Erkältung vor. Doch Vorsicht: Ziehen Sie feuchte Kleidung sofort nach dem Sport aus und trocknen Sie eventuell nass gewordene Haare. Wer durch die nassen Sachen auskühlt, schwächt seine Immunabwehr.

C wie VITAMIN C

Eine heiße Zitrone tut bei Erkältung gut. Ob Vitamin C allerdings vor Erkältung schützt, konnte wissenschaftlich noch nicht bestätigt werden.

Schaden kann es jedenfalls nicht. Um die Inhaltsstoffe der Zitrone wie Vitamin C zu erhalten, erhitzt man nur das Wasser auf 60 Grad Celsius und fügt danach den ausgepressten Saft einer Zitrone, auf ein Glas Wasser dazu. Zur Milderung des Säuregehalts kann gesüßt werden.

H wie HUSTEN

Husten ist eine lästige und manchmal auch schmerzhafte Begleiterscheinung einer Erkältung.

Ein Husten kann aber auch auf eine Erkrankung der Atemwege, wie Bronchitis oder gar eine Lungenentzündung hindeuten. Deshalb sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen – vor allem, wenn der Husten länger als eine Woche anhält.

I wie IMPFUNG

Eine Grippeschutzimpfung vor der großen Erkältungswelle gemacht und dennoch erkrankt - da hat die Impfung wohl nichts genützt. Hat sie womöglich doch, denn die Impfung schützt vor der Influenza, nicht vor einem grippalen Infekt, der als Erkältung bezeichnet wird.

Gegen eine Erkältung schützt die Impfung jedoch nicht. Darüber hinaus bietet eine einmalige Impfung laut Robert-Koch Institut (RKI) keinen dauerhaften Schutz, da die Influenzaviren eine hohe Variabilität aufweisen.

Die Zusammensetzung des Impfstoffes müsse jährlich an die aktuell zirkulierenden Varianten angepasst werden.

K wie KÄLTE

Erkältung kommt nicht durch Kälte. Erkältungsviren werden von einer zur anderen Person übertragen. Aber warum ist in der kalten Jahreszeit die Wahrscheinlichkeit höher, an einer Erkältung oder Grippe zu erkranken? Da wir uns verstärkt in trockenen, beheizten Räumen aufhalten, gehen Experten davon aus, dass die Schleimhäute der Atemwege bei trockener Luft anfälliger für Infektionen sind. Ein weiterer Grund der Infektion könnte sein, dass wir uns mit anderen Personen in unzureichend belüfteten Räumen aufhalten. Außerdem wird vermutet, dass unser Immunsystem im Winter schwächer ist.

M wie MENSCHEN

Wenn Menschen husten oder niesen, kommt es zur Tröpfchenbildung. Diese werden in der Luft verteilt und gelangen auf die Schleimhäute der Atemwege von anderen Personen – manchmal auch über die Hände.

Viren haften auch auf Gegenständen und wer diese berührt, hat die Viren demzufolge auch auf seinen Händen. Von hier aus ein kurzer Weg zu den Schleimhäuten der Atemwege. Zum Schutz vor Ansteckungen hilft hier, sich die Hände mit Seife zu waschen. Dabei werden die Viren zwar nicht abgetötet, aber abgespült.

Fotoquelle: pixabay.com

N wie NIESEN

Wer Schnupfen und einer triefenden Nase entgegenwirken will, kann zu einem alten Hausmittel z.B. zu einem Kamillen-Dampfbad greifen.

Dieses hilft besonders, wenn der Ausfluss aus der Nase eitrig ist. Eine Dampfinhalation wirkt auch bei Husten wohltuend.

S wie SAUNA

Wer regelmäßig sauniert ist seltener krank. Durch die heiße Luft wird die Durchblutung angekurbelt und ein immunologisch wirksamer Abwehrstoff, das Immunglobulin A, freigesetzt.

Ist man bereits krank, sollte man dagegen auf einen Saunagang verzichten. Dieser belastet den Körper zu sehr.

T wie TRINKEN

Ärzte und Apotheker raten bei Erkältungen dazu, viel zu trinken, aber auch schon zur Vorbeugung.

Wer viel Wasser und Tee trinkt, bewahrt seine Schleimhäute vor dem Austrocknen.

Schon wieder erkältet

Normale **INFEKTANFÄLLIGKEIT** *oder* **IMMUNDEFEKT?**

Wenn die Nase ständig läuft - stimmt etwas nicht mit dem Immunsystem?

Tränende Augen, laufende Nase, Schnupfen – eine Erkältung im Jahr können die meisten gut weg stecken, doch manchen trifft es auch mehrmals im Jahr, und die Frage taucht auf, ob das normal sei. Unter Laien ist die Vorstellung verbreitet, eine Infektion könne der Ausdruck einer Abwehrschwäche sein, insbesondere dann, wenn mehrere Infekte hintereinander auftreten. Wie viele Erkältungen im Jahr sind eigentlich normal? Wann steckt ein Immundefekt dahinter?

Erkältungen sind ganz normale Infektionen, die bei Erwachsenen ebenso in unregelmäßigen Abständen vorkommen wie bei Kindern. Duchschnittlich zwischen zwei bis fünf Erkältungen jährlich deuten bei erwachsenen Menschen auf keine außergewöhnliche Immunschwäche hin, bei Kindern gelten bis zu acht "kleine Infekte" (wie z. B. Erkältungen, Mandelentzündungen oder Magen-Darm-Infekte) als normal.
"Wenn die mütterliche Leihimmunität, der Nestschutz, nachlässt, sind Kleinkinder natürlicherweise anfälliger für Infekte.
Ihr Immunsystem muss sich nun selbstständig mit den Erregern auseinandersetzen und damit fertig werden", erklärt Dr. Ute Arndt, Immunologin beim Deutschen Grünen Kreuz e.V. Das ist ein Lern- und Reifeprozess. Mit zunehmendem Alter werden die Infekte laut Arndt dann seltener.

Verschiedene Parameter haben einen Einfluss darauf, wie häufig man sich tatsächlich mit kleinen Infekten rumschlagen muss.
Einer davon ist die körperliche Verfassung. So ist bekannt, dass Rauchen, Schlafmangel oder chronischer Stress die Infektanfälligkeit erhöhen. Aber auch die Ansteckungsfähigkeit der Erreger spielt eine Rolle: Zirkulieren gerade hochansteckende Keime in der Bevölkerung, ist die Wahrscheinlichkeit, dass man selbst erkrankt, ebenfalls erhöht.
Kleine Kinder stecken sich oft im Kindergarten an. Kein Wunder also, dass die Infekte bei den Kleinen mit Eintritt in den Kindergarten sprunghaft ansteigen und in den Weihnachtsferien regelmäßig deutlich zurückgehen.
Kinderärzte merken dies: In den Wochen um Weihnachten kommen spürbar weniger kleine Patienten wegen Atemwegsinfekten zu ihnen als in den übrigen Wintermonaten.
Wer häufig unter Erkältungen oder anderen Infektionen leidet ist schnell verunsichert: "Stimmt vielleicht etwas mit meinem Immunsystem nicht?"
Mit dieser Frage werden viele Ärzte konfrontiert. Natürlich kann es sein, dass eine Störung im Immunsystem (Immundefekt) die Ursache von häufigen Infekten ist.
Experten gehen jedoch davon aus, dass die große Mehrzahl der Patienten ein normales Abwehrsystem hat.

„Angeborene Immundefekte sind relativ selten. Amerikanische Studien legen nahe, dass unter 10.000 Neugeborenen eins bis fünf der Babys eine solche Störung aufweisen", weiß Arndt.

Hellhörig sollte man allerdings werden, wenn:

✓ sich beim Kleinkind mehr als acht, bei Erwachsenen mehr als fünf "kleine Infektionen" (s. o.) pro Jahr zeigen,
✓ diese Infektionen einen schweren Verlauf nehmen,
✓ die Infekte chronisch werden,
✓ Restsymptome nach der Genesung zurückbleiben,
✓ es Rückfälle mit dem gleichen Erreger gibt,
✓ ein eigentlich harmloser Keim die Ursache für eine Erkrankung ist.

In solchen Fällen sollte ein Arzt die Funktion des Immunsystems unter die Lupe nehmen, um die Ursache abzuklären.

Gibt es dann ärztlicherseits einen dringenden Verdacht, ist eine weitere Beratung zum Beispiel in einem der zehn Immundefektzentren in Deutschland sinnvoll.

„Steht die Diagnose fest, stehen durchaus Therapien zur Verfügung, auch Schutzimpfungen spielen dann eine überaus wichtige Rolle, um den Patienten bestmöglich zu versorgen", erläutert die Immunologin abschließend.

Autorin: Heike Stahlhut - dgk
Foto: Imagines-Fotolia.com

IMMUNDEFEKT

Immundefekt ist der Sammelbegriff für unterschiedliche Erkrankungen des Immunsystems, die gekennzeichnet sind durch eine vorübergehende oder dauerhafte Schwächung der Abwehrfunktion.

✓Angeborener Immundefekt

Besteht die Immunschwäche aufgrund eines Gendefektes oder einer Fehlbildung schon seit der Geburt, spricht man von einem angeborenen Immundefekt. Beispiel: Der Körper hat nicht die Fähigkeit, auf eingedrungene Keime mit einer ausreichenden Bildung von Antikörpern zu re agieren(Antikörpermangelsyndrom).

✓ Erworbener Immundefekt

Eine Immunschwäche kann sich auch im Laufe des Lebens entwickeln (erworbener Immundefekt).
Der weltweit häufigste erworbene Immundefekt ist AIDS, hervorgerufen durch das HI-Virus. Ein Immundefekt kann auch z. B. durch eine Leukämie, bestimmte Medikamente oder eine Mangelernährung entstehen.

✓ Nestschutz oder Leihimmunität

Neugeborene Kinder und Säuglinge sind durch Antikörper der Mutter vor vielen Keimen geschützt. Dies wird als "Nestschutz" oder Leihimmunität" bezeichnet. Die Antikörper der Mutter werden vor der Geburt über die Plazenta auf den Nachwuchs übertragen. Diese Abwehrstoffe werden im Verlauf der ersten Lebensmonate abgebaut, während gleichzeitig die eigene Immunabwehr des Kindes auf Touren kommt.

Anzeige

*Über **800 UNTERNEHMEN** setzen bei ihrer gesundheitsorientierten Ausrichtung auf eine **ZUSAMMENARBEIT MIT DER AOK SACHSEN-ANHALT***

Die AOK Sachsen-Anhalt verbindet mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) eine erfolgreiche Form der Zusammenarbeit mit Firmen in Sachsen-Anhalt. Hier seien nur einige genannt: BASF, Rossmann Logistik, Wepa Leuna, Organica Feinchemie, BG Kliniken Bergmannstrost oder die Lielje Gruppe.

Fotos: M.Schwarze, Regionalsprecher AOK-Sachsen-Anhalt

Gesunde Mitarbeiter sind nicht nur produktiver, sie sind auch zufriedener und können länger in ihrem Beruf tätig sein. Besonders vor dem Hintergrund des drohenden Fachkräftemangels ist für Unternehmen die Gesundheit ihrer Belegschaft eine große Herausforderung. Die AOK Sachsen-Anhalt bietet dafür betriebsspezifische Lösungen, wie Rene´ Bethke, Leiter Gesundheitsmanagement bei der AOK Sachsen-Anhalt, erklärt.

Die AOK Sachsen-Anhalt verbindet mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) seit Jahren eine erfolgreiche Form der Zusammenarbeit mit Firmen in unserem Bundesland. „Über 800 kleine und mittelständische Betriebe, aber auch große Unternehmen setzen bereits auf die fachliche Unterstützung durch den Marktführer AOK, darunter BASF, Rossmann Logistik, Wepa Leuna, Organica Feinchemie, BG Kliniken Bergmannstrost oder die Lielje-Gruppe", sagt Rene´ Bethke. Abseits vom „Tagesgeschäft Krankenkasse" wolle man gemeinsam mit den Betrieben den Gesundheitszustand der Mitarbeiter halten und verbessern. Zwei Handlungsschwerpunkte sind laut Bethke dabei von großer Bedeutung: Zum einen die Bedingungen am Arbeitsplatz, zum anderen aber auch das persönliche Gesundheitsverhalten jedes Mitarbeiters.

„Verbesserungspotenziale finden wir hauptsächlich durch betriebsspezifische Analysen, die wir gemeinsam mit verschiedenen Partnern durchführen. Beispiele dafür sind unter anderem die Analyse von Arbeitsunfähigkeitsdaten, Mitarbeiterbefragungen oder eine Bewegungsanalyse am Arbeitsplatz."

Sind spezifische gesundheitliche Ursachen in Unternehmen lokalisiert, erarbeiten AOK und Betrieb in regelmäßigen Qualitätszirkeln maßgeschneiderte Lösungen, die gezielt auf die analysierten Schwerpunkte wirken. Das können zum Beispiel neue Bürostühle sein. Aber auch Kurse zum Rückentraining am Arbeitsplatz, mit denen Mitarbeiter eigenständig ihre Gesundheit erhalten und verbessern können.

Falk Eis AOK Sachsen-Anhalt

Für Unternehmen, die an BGM interessiert sind, steht Falk Eis, Key Account Manager bei der AOK Sachsen-Anhalt, gerne zur Verfügung:

Tel. 0391 2878-41259 oder 01520 1563446;
mailto: falk.eis@san.aok.de

GENERATIONSWECHSEL IM VORSTAND

Roland Harlaux (63 Jahre) ist ein Vorbild für die nachhaltige Arbeit im Verein Mitteldeutsches Netzwerk für Gesundheit e.V.. Er war Vorsitzender über 3 Legislaturperioden einer jeweils 2-jährigen Wahlzeit gewesen. Zur Mitgliederversammlung am 18.06.2015, im Klinikum Burgenlandkreis, hat er sich -auf eigenem Wunsch- nicht mehr an die Spitze des Vereins gestellt.

Im Foto: Vorstandsmitglieder in einer Apfelplantage

Neuer Vorsitzender im Vorstand des Mitteldeutschen Netzwerkes für Gesundheit e.V. ist Lars Frohn, Geschäftsführer der Klinikum Burgenlandkreis GmbH. Als 1. stellv. Vorsitzender wurde Joachim Kröger, Geschäftsführer der Asklepios-Klinik Weißenfels und als 2. stellv. Vorsitzender Michael Schwarze, Regionalsprecher der AOK Sachsen-Anhalt gewählt. Die Wahl des Schatzmeisters fiel erneut auf Martin Lindert und die Wahl zur neuen Schriftführerin fiel auf Sandy Scheunpflug.

Wahl der Beisitzer:

✓ Roland Harlaux, Prokurist u. Mitglied der Geschäftsleitung Lielje-Gruppe, Standort Bad Kösen

✓ Sven Weise, Geschäftsführer Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

✓ Alexander Dathe, Schwanen-Apotheke Zeitz

✓ Sabine Marschel , Prokuristin DRK-Kreisverband Naumburg/Nebra e.V.

✓ Thomas Böhm, Wirtschaftsamtsleiter Burgenlandkreis

✓ Eveline Simon, Geschäftsführerin DRK Kreisverband Weißenfels e.V.

✓ Bernd Berger, Standortleiter Euro Akademie in Weißenfels

Die beiden vorherigen Kassenprüfer Herr Dr. Steffen Lorenz und Herr Peter Gießel wurden einstimmig für zwei weitere Jahre bestimmt. Zurzeit hat der Verein 69 Mitglieder: Von Krankenkassen/Versicherungen; Kliniken, Unis, Hochschulen; Altenpflege/Krankenpflege/ Betreuung; Praxen Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Fitnessstudios, Vereine, Verbände, Arztpraxen, Sonstige und natürliche Personen. Lars Frohn und Roland Harlaux laden alle Mitglieder und Interessierte ein: „In der Gemeinschaft ist Mühe teilbar" und damit ist der Wunsch verbunden, dass sich die Mitglieder mit ihrem Wissen, ihren Themen, Ideen und Anregungen aktiv in der Netzwerkarbeit engagiere

Kontakt:
Mitteldeutsches
Netzwerk für Gesundheit e.V. VITA lokal
Klosterstraße 8 - 06667 Weißenfels

Telefon: 03443 / 80 07 15
Telefax: 03443 / 80 07 17

info@gesundinmitteldeutschland.de
www.gesundinmitteldeutschland.de

„SÜDSTADTKNIRPSE“ - Gesundheit von Anfang an

Entspannen und ruhig werden im Traumraum der DRK-Kindereinrichtung

Fast alle Räume unserer Kindertagesstätte haben seit kurzem ein neues Gesicht und erfüllen einen besonderen Zweck. Zu den Favoriten gehören der **Traumraum** und die **Affenburg**. Schon allein optisch ist es beeindruckend, den Traumraum zu betreten. Weiße Liegemöbel (Wasserbett) Licht- und Toninstallationen laden ein. Man beginnt sofort abzutauchen in eine andere Welt, die Ruhe ausstrahlt. Das ist die erste Wahrnehmung eines Erwachsenen. Eine Bezeichnung dafür ist: **„Snoezelraum“**, ein Phantasiewort aus dem niederländischen. Es bedeutet schnuppern und dösen in einem gemütlichen, angenehm warmen Raum, in dem man bequem liegend oder sitzend, umgeben von leisen Klängen, Lichteffekte betrachten kann. Was macht ein solcher Raum mit den Kindern? Er weckt Erinnerungen, löst Emotionen aus und erzeugt Wohlbehagen und Freude. In diesem Schonraum kann man eine Auszeit nehmen, um in entspannter Atmosphäre die vielfältigen Lebenseindrücke in Ruhe verarbeiten zu können. Der Snoezelraum ist ein richtig gelungener Aspekt, der die Gesundheit der Kinder positiv beeinflußt.

Ganz anders stellt sich die **„Affenburg“** dar. Hier ist Bewegung angesagt. Die kräftigen Farben und die Auswahl an Spiel- und Klettergeräten regen zu körperlicher Aktivität an.

Die Mehrzahl der Kinder wird beim Anblick eines Klettergerüstes wohl sofort testen, was es sich zutrauen kann. Hier darf es auch mal laut sein, denn leise toben geht ja nicht.

Wollen Sie mehr wissen: Rufen Sie an
Telefon: 03443 33977-22

„FERIENLAGER Altenkirchen auf der Insel Rügen“

- ein Platz für aktive Erholung

Das DRK-Weißenfels unterhält seit 1995 ein Ferienobjekt an der Ostsee.

Nach umfangreichen Modernisierungsmaßnahmen steht es fast ganzjährig zur Verfügung. Natürlich ist der Andrang in den Sommermonaten am größten!

Inzwischen nutzen aber nicht nur Kinder und Jugendliche in den Sommerferien die vielseitigen Möglichkeiten, auch Familien und Vereine fragen an.

Es hat schon etwas, sich einmal ohne Hoteletikette ganz ungezwungen zu sporteln oder die Seele baumeln zu lassen.

Dafür ist alles vorhanden, viel Platz, Sportgeräte, Fahrräder, Liegestühle, Lagerfeuerplatz, Schwenkgrill, Badepool u.v.m.

Und natürlich die Ostsee in etwa 1,5 km!

In der näheren Umgebung von Altenkirchen gibt es einen Kletterwald, GOKART-Bahn und Reiterhöfe.

Viele unserer Gäste besuchen die nur 20 Fahrminuten entfernte Störtebeker-Festspiel-Arena in Ralswiek.

Wenn Sie neugierig geworden sind, dann rufen Sie uns:
Telefon: 03443 3937-50 oder
Telefon: 03443 3937-27 an.

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Weißenfels e.V.

Kontakt:

Leopold-Kell-Straße 27
06667 Weißenfels
Telefon: 03443 / 39 37-0
Telefax: 03443 / 39 37-26

E-Mail: drk@drkweissenfels.de
Internet: www.drkweissenfels.de

Nutzen Sie gern alle Möglichkeiten, um mit uns in Kontakt zu kommen.

Wir informieren Sie kompetent über alle Angebote in den Bereichen:

- **Pflege**
- **Beratung**
- **Kinderbetreuung**

u. v. m.

Anzeige

Zu enge Schuhe - **NAGELPILZRISIKO** *erhöht*

Nagelpilz bzw. Onychomykose entsteht durch Befall der Fuß- oder Fingernägel mit Fadenpilzen (Dermatophyten), Hefepilzen (Candida) oder seltener Schimmelpilzen. Für Fadenpilze sind Füße ein willkommener "Weideplatz": Sie ernähren sich von der Hornsubstanz der obersten Hautschicht sowie dem Nagel.
Täglich haben unsere Füße unbemerkt Kontakt mit diesen fiesen Sporen. Zu Infektion kommt es erst dann, wenn die körpereigene Schutzbarriere von Haut und Nägeln geschädigt ist.
Zu starker Druck auf die Zehen, z.B. durch das Tragen von zu engem Schuhwerk, führe zu kleinen Spalten und Hohlräumen zwischen Nagelplatte und Nagelbett. Hier haben die Pilze eine günstige Eintrittsstelle. Daher spielt die richtige Wahl des Schuhwerks eine bedeutende Rolle bei der Vorbeugung - auch von Fußpilz. Denn in den meisten Fällen geht eine Fußpilzinfektion, die vorwiegend in den Zehenzwischenräumen beginnt, dem Nagelpilz voraus.
Aber auch andere "Basisschäden" wie z.B. Durchblutungsstörungen, chronische Erkrankungen wie Diabetes, Störungen der Nerven, Wachstumsstörungen des Nagels oder eine herabgesetzte Immunabwehr.

... wenn der Schuh drückt ist das Nagelpilzrisiko erhöht! Fotoquelle: pixabay.com

Im Sommer ist es besser Sandalen zu tragen ...

Wie macht sich Nagelpilz bemerkbar?
Eine Infektion mit Fadenpilzen beginnt am vorderen und seitlichen Nagelrand und breitet sich immer weiter aus, bis der gesamte Nagel befallen ist. Es findet sich zu Beginn eine weißlich-krümelige Masse in den Ecken vom Nagel, der Nagel vertrübt sich und verfärbt sich gelblich. Des Weiteren wird der Nagel deutlich dicker, da sich die Nagelplatte vom Nagelbett abhebt. Die Pilze zerstören die Nagelplatte und lösen eine Entzündung aus. Infektionen mit Hefepilzen sehen ähnlich aus, beginnen allerdings an der Nagelmatrix am hinteren Nagelrand.

Diagnose Nagelpilz
Ein Arzt kann relativ schnell die Diagnose Nagelpilz stellen, weil er sie an den typischen Verfärbungen der Fußnägel und deren Verdickung erkennt. In der Anamnese wird er erklären, ob es den Nagelpilz begünstigende Risikofaktoren gibt.
Damit der Pilz richtig behandelt werden kann, lässt der Arzt im Labor ein Stück des Nagels und eine Hautprobe untersuchen. Wenn Pilze erkennbar sind, wird eine Kultur aus dem Material des Nagels gezüchtet, um festzustellen, um welchen Erreger es sich handelt.
Ein Nagelpilz muss immer behandelt werden, weil er nicht von allein wieder verschwindet. Wenn der Nagelpilz nicht behandelt wird, kann die Infektion sich immer weiter ausbreiten.

Lassen Sie es nicht so weit kommen - beugen Sie vor!
❖ Vermeiden Sie alles was den Fuß einengt, auf Ihn drückt, reibt oder ihn verletzt. Dazu zählen unbequeme und spitz verlaufende Frauenschuhe wie z.B. Pumps oft auch Sportschuhe oder Wanderstiefel. Schuhwerk sollte immer bequem sein, gut passen, den Zehen ausreichend Platz bieten und nicht reiben.
❖ Ständiges Schwitzen schwächt die Füße ebenfalls, denn das feucht-warme Klima lässt nicht nur die oberste Schicht der Haut und der Nägel aufquellen und stört so die natürliche Abwehrfunktion der Haut. Besonders in Schuhen und Strümpfen aus synthetischem Material und in Sportschuhen schwitzen die Füße verstärkt und geben den Pilzsporen eine gute "Nahrungsgrundlage".

❖ Kaufen Sie Lederschuhe oder Schuhe aus atmungsaktiven natürlichen Stoffen und tragen Sie Baumwollsocken, diese saugen Feuchtigkeit gut auf.

❖ Nach dem Sport sollte man die Sportschuhe ausreichend lüften und vollständig trocknen lassen.

❖ Eine sinnvolle Ergänzung für die Schuhpflege sind Desinfektionssprays. Aber Vorsicht: Desinfektionssprays haben nichts auf der Haut zu suchen, denn sie schwächen die natürliche Schutzbarriere der Füße. Meiden Sie Desinfektionsspender im Schwimmbad. Besser ist es, Sandalen zu tragen, um den Kontakt mit den Sporen zu umgehen. Selbiges gilt für Saunen und Sportduschen.

❖ Pilzsporen verbreiten sich sehr schnell und sind sehr ansteckend, deshalb sollte man Handtücher, Socken und Bademattten vorbeugend bei 65 Grad waschen. Benutzen Sie immer ein eigenes Handtuch und teilen Sie nicht Nagelschere und -feile mit anderen.

❖ Trocknen Sie die Füße nach dem Duschen gut ab, damit die Sporen nicht über die aufgeweichte Haut eindringen können.
Tipp: Nehmen Sie ein Fön zu Hilfe um die Zehenzwischenräume mit warmer Luft zuverlässig zu trocknen.

PODOLOGIE PRAXIS
MED. FUSSPFLEGE & KOSMETIKINSTITUT
GRÜN

UTE GRÜN staatl. gepr. Podologin

Unsere Leistungen:
- ✓ Podologische Komplexbehandlung
- ✓ Behandlung von eingewachsenen Nägeln
- ✓ Anfertigen von Nagelkorrekturspangen
- ✓ Abtragen von Hornhaut und Schwielen
- ✓ Entfernen von Hühneraugen
- ✓ Warzenbehandlung
- ✓ Druck- und Reibungsschutz zur Entlastung schmerzhafter Stellen

Podologiepraxis Grün
Ring 1 - 06686 Lützen/OT Michlitz
Telefon: 034444 / 4 27 77
Telefax: 034444 / 4 27 79
E-Mail: podologiepraxisgruen@gmail.com

Anzeige

*Orthopädie-Schuhtechnik Emmerich * seit 1990 für Sie da*

FÜSSE von MENSCHEN mit DIABETES benötigen besonderen SCHUTZ

Unsere Füße ... sie tragen uns nicht nur durch das Leben.
Sie lassen uns Bewegungsfreiheit uns Lebensfreude erleben. Machen uns mobil ... und gehören vermutlich trotzdem zu den vernachlässigten Köperteilen.

Insbesondere Füße von Menschen mit Diabetes benötigen besonderen Schutz. Im Laufe ihrer Zuckerkrankheit können sie das Gespür für das Wohlbefinden ihrer Füße verlieren. Eine ernst zu nehmende Gefahr geht dabei von zu engem Schuhwerk aus. Die harmlos wirkende Druckstelle kann sich unbemerkt zu einer nicht abheilenden Fußwunde entwickeln. Im schlimmsten Fall fürchtet der Betroffene, seinen Fuß ganz zu verlieren.
Vor allem das normale Schuhwerk in seiner Form sowie Funktion strapaziert den Fuß und verantwortet ursächlich viele Fußverletzungen.
Mit den Diabetiker-Schutzschuhe - Spezialschuhen der Firma Lucro können Menschen mit Diabetes etwas für ihre Mobilität tun. Das schützende Schuhwerk hilft ihnen, ihre Füße gesund zu halten, wenn es darum geht, das Auftreten von offenen Stellen einzugrenzen.

Modell GERHARD

Die LucRo-Schuhe besitzen einen wirkungsvollen, medizinischen Schutz, der sie zu therapeutischen Hilfsmitteln macht.
Die Ausstattungsmerkmale sind ein anatomisch geformter Leisten, weiches Obermaterial, eine verlängerte Hinterkappe mit optimalen Fersenbogen, eine weite

Modell MANUELA

Modell GISELA

Schaftöffnung, druckreduzierende, weiche Polsterung, nahtfreies Textilfutter und vier verschiedene Weiten.

Wenn der Fuß in seiner Form, Funktion und/ oder Belastungsfähigkeit so verändert ist, dass die Diabetiker-Schutzschuhe nicht ausreichen, um eine dem Krankheitsbild oder der Behinderung angemessene Gehfunktion aufrecht zu erhalten oder zu ermöglichen, empfehlen wir **Orthopädische Maßschuhe mit diabetes adaptierter Weichbettung.**

Infos über Diabetes

Was hat Diabetes mit den Füßen zu tun?
Bei allen Formen der Diabetes, können sich mit fortschreitendem Verlauf Sensibilitätsverlust an den Extremitäten einstellen. Besonders gravierend wirkt sich das an den Füßen aus. Da dies ein schleichender Vorgang ist, wird der Sensibilitätsverlust häufig nicht genügend beachtet.

Die Schäden haben dramatische Folgen
❖ Druckstellen oder Verletzungen im Schuh werden Übersehen oder unterschätzt da der Schmerz als Alarmsignal fehlt. Rötungen und Schwellungen entstehen die zu Entzündungen führen können. Es besteht die Gefahr einer Amputation.
- ❖ Eine Schrumpfung der Muskulatur ist die Folge einer Störung der Nerven. Dadurch entstehen Fußfehlstellungen und es kommt zu Druckstellen an der Fußsohle und im Zehenbereich.
- ❖ In Folge der ausgefallenen, vegetativen Nerven, ist die Regulierung der Nährstoffversorgung gestört. die Wundheilung wird erschwert.
- ❖ Die Haut wird spröde, trocken und rissig. Sie verliert an Geschmeidigkeit durch eingestellte Schweißproduktion.

Was wir für Sie tun
Wir fertigen ganz individuell für Sie Weichschaumeinlagen, diabetes-adaptierte Fußbettungen sowie orthopädische Maßschuhe. Wir verwenden dabei die neusten Erkenntnisse im Bereich der Schuhtechnik. Mit Hilfe computergestützter Messverfahren (elektronische Fußdruckmessung) kann nahezu jegliche Versorgung viel schneller und sicherer optimiert werden. Die Sensoren messen im Schuh die Lastverteilung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Text: Kristin Töpel, Orthopädie-Schutechnik Emmerich, Schein Orthopädie Service KG; Fotos: Schein Orthopädie Service KG

Orthopädie - Schuhtechnik
Emmerich
seit über 20 Jahren

Die Orthopädie-Schuhtechnik Emmerich wurde 1990 mit dem Ziel gegründet, eine qualitativ hochwertige orthopädieschuhtechnische Versorgung für die Region Merseburg, Halle und Leipzig zu gewährleisten.
Insgesamt 15 Mitarbeiter sind derzeit beschäftigt, davon 3 Meister und 2 Podologinnen.
Eine umfangreiche Servicepalette des Unternehmens umfasst orthopädische Maßschuhe, Einlagen nach Maß, das Zurichten von Konfektionsschuhen, Kompressionsstrümpfe und –hosen, fachkundige Diabetesversorgung, Fuß- und Kniebandagen, Bequemschuhe für Einlagen, Reparaturen, Haus- und Klinikbesuche sowie medizinische Fußpflege. Neben unserem Hauptsitz in Merseburg betreiben wir heute zwei Niederlassungen in Leipzig.

Firmenhauptsitz und Geschäftsstellen im Überblick:

Klobikauer Str. 8 – 06217 Merseburg
Telefon: 03461 / 20 03 62

Theresienstr. 23 – 04129 Leipzig
Telefon: 0341 / 9 11 57 96

Georg-Schwarz-Str. 31 – 04177 Leipzig
Telefon: 0341 / 4 41 95 03

E-Mail:
emmerich-merseburg@t-online.de“
Internet:
www.orthopaedie-schuhtechnik-emmerich.de

Anzeige

PRIWITZER
Gesunde Schuhe

Orthopädie Schuhtechnik

Unsere Leistungen für Sie:

- ✓ Orthopädische Maßschuhe
- ✓ Individuelle Schuhkorrekturen
- ✓ Aktiv- & Komfortschuhe
- ✓ Arbeitsschuhe nach BGR 191

- ✓ 2-D- Fußscan
- ✓ Elektronische Fußdruckmessung
- ✓ Fußproblemlösungsberatung

- ✓ Videogestütze Ganganalyse
- ✓ Kompressionsstrümpfe
- ✓ Bandagen

- ✓ Diabetiker Schuhe & Einlagen
- ✓ Einlagenfür Alltag und Beruf

Wir führen für Sie Arbeitssicherheitsschuhe der Firmen:

atlas the shoe company
ELTEN Take a walk on the safe side
OrthoTECH®

Kontakt:
Priwitzer Orthopädie-Schuhtechnik GmbH
Lerchenfeldstraße 22 - 06110 Halle
Telefon: 0345 / 2 02 48 23
Merseburger Straße 187 - 06112 Halle
Telefon: 0345 / 1 40 11 68
E-Mail:
info@priwitzer-ost.de
Internet:
www.priwitzer-ost.de

BGR 191 - WAS IST DAS?

Berufsgenossenschaftliche Regeln für Arbeitssicherheitsschuhe

Die berufsgenossenschaftliche Richtlinie BGR 191 umfasst die Regelung rund um die orthopädische Zurichtung von Sicherheitsschuhen. Demnach muss nach einer Veränderung des Schuhes dieser überprüft werden, ob er nach der Veränderung noch den Anforderungen der Norm für Sicherheitsschuhe, der Norm EN ISO 20345 - 20345 entspricht.

Die Zurichtung der Schuhe samt Einlagen müssen nach den Richtlinien einer Baumusterprüfung unterzogen werden. Konkret bedeutet dies, dass der Schuh weiterhin die Sicherheitsrelevanten Merkmale beibehält.
Hierbei muss sichergestellt werden, dass u. a. folgende Eigenschaften des Arbeitssicherheitsschuhs gegeben sind:

- ✓ **- Resthöhe der Zehenschutzkappe**
- ✓ **Antistatik**
- ✓ **Energieaufnahmevermögen**
- ✓ **Wasserdurchtritt**
- ✓ **Ergonomische Anforderungen wie z. B. Schuhform, Passform, Polsterung, Gewicht usw.**

ACHTUNG!
Die Verwendung von Einlagen Ihrer Freizeitschuhe ist für Arbeitssicherheitsschuhe nicht zulässig und kann den Verlust des Versicherungsschutzes bedeuten. Beachten Sie: Arbeitschuhe sind nicht zwangsläufig mit einer Schutzkappe versehen!

Wir bieten Ihnen aus diesem Grund zugelassene, geprüfte und aufeinander abgestimmte Komponenten im Bereich der Arbeitssicherheitsschuhe an, die auch in verschiedenen Weiten erhältlich sind.

Alle von uns angebotenen Modelle erfüllen die Erfordernisse der BGR 191 und der Schutz gemäß der Baumusterprüfung sowie der Versicherungsschutz bleibt erhalten.

Leitfaden für Sie bei Berufsschuhen mit Zurichtung beziehungsweise Einlagenversorgung

1. Suchen Sie sich ein Modell unseres Programms aus, das mit dem Zusatz BGR 191 gekennzeichnet ist.
2. Wir besprechen mit Ihnen Ihre Änderungswünsche oder die Notwendigkeit von orthopädischen Änderungen sowie eine Einlagenversorgung bei Ihrem Modell. Im Falle eines ärztlichen Rezeptes reichen Sie uns dieses mit Ihrer Bestellung bei uns ein.
3. Wir führen die Schuhzurichtung durch bzw. fertigen Ihre Maßeinlagen mit den speziellen baumustergeprüften und zugelassenen Komponenten.
4. Sollte eine weitere Anpassung nötig sein, führen wir diese durch.
5. Die Abrechnung erfolgt über die zuständigen Kostenträger wie z.B. Berufsgenossenschaften, Deutsche Rentenversicherung oder Agentur für Arbeit.
6. Sie können in unserem Geschäft die Zurichtung / Einlagen kostenfrei von uns überprüfen lassen.

Text-, Foto- und Quelle der Abbildungen: Priwitzer Orthopädie-Schuhtechnik GmbH

OrthoTECH®

ELTEN
Take a walk on the safe side

Anzeige

Die HUK-COBURG rät:

Betrachten Sie die gesetzliche Krankenversicherung mit der Leistungsbrille

Als gesetzlich Versicherter wird es wichtig, über eine private Zusatzversicherung nachzudenken. Denn immer mehr wird der Patient auch zur Mitfinanzierung der Krankheitskosten herangezogen. Dabei hinterlässt die gesetzliche Krankenversicherung große Lücken, die preiswert durch eine Kranken-Zusatz-Versicherung der HUK-COBURG geschlossen werden können.

So werden zum Beispiel ***Zuschüsse*** zu Sehhilfen grundsätzlich nur noch für Kinder und Jugendliche gewährt. Auch alternative Heilbehandlungen und Heilpraktiker müssen Sie grundsätzlich ***selbst bezahlen***. Der ambulante und Zahn-Tarif der HUK-COBURG erstattet Ihnen 80 % Ihrer Kosten für Sehhilfen bis 200 € innerhalb von 2 Kalenderjahren und für Heilpraktiker/Naturheilverfahren 80 % bis 750 € pro Jahr. Ihr Nutzen liegt eindeutig in der Wahl, ob und wann Sie Behandlungen durch Schulmediziner oder Heilpraktiker wünschen. Sie haben mehr ***Therapiemöglichkeiten*** und Anspruch auf ***„ganzheitliche Behandlungen"***. Bei ***Arznei,- Heil- und Hilfsmitteln*** müssen Sie zuzahlen. Nicht verschreibungspflichtige Medikamente werden nicht erstattet.

Durch einen Zusatztarif der HUK-COBURG werden ***Arznei,- Heil- und Hilfsmittel*** bis zu 500 € im Jahr erstattet. Dadurch haben Sie deutlich weniger finanzielle Belastungen im Krankheitsfall. Das Ärgernis diverser Zuzahlungen ist Vergangenheit.

Im Krankenhaus müssen Sie bis zu 28 Tage im Jahr 10 € pro Tag zuzahlen. Und dabei sind Sie noch ***eingeschränkt in der Wahl des Krankenhauses***, erhalten keine Chefarzt-Behandlung und haben nur Anspruch auf ein Mehrbettzimmer. Ein Stationärer-Zusatztarif der HUK-COBURG macht Sie zum Privatpatienten. Sie können entscheiden, ***wer*** Sie behandelt und ***wo*** Sie behandelt werden. Ideale Voraussetzungen für bessere und schnellere Erholung bei höherem Komfort. Beim ***Zahnersatz*** gewährt die gesetzliche Krankenversicherung ***nur noch Festzuschüsse***. Dadurch sind 50 % bis 60 % der zweckmäßigen Regelversorgung abgedeckt. Durch eine Zahnzusatz-Versicherung Premium der HUK-COBURG werden Ihnen ***bis 90 % für Inlays und bis 90 % für Zahnersatz*** erstattet. Dadurch sichern Sie sich eine Versorgung, die Ihren Vorstellungen entspricht. Sie haben deutlich geringere Zuzahlungen bei besserer Qualität.

Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich in unseren HUK-COBURG Kundendienstbüros:

Halle-Trotha
Trothaer Str. 64 - Tel.: 0345 / 5 22 2013
Halle-Neustadt
Neustädter Passage 6 - Tel.: 0345 / 8 05 22 08
Merseburg
Klobikauer Str. 1D - Tel.: 03461 / 20 08 64
Naumburg
Postring 7 - Tel.: 03445 / 20 36 92
Weißenfels
Nikolaistr. 48 - Tel.: 03443 / 23 43 86
Hohenmölsen
Lindenstr. 2 - Tel.: 034441 / 39 21 46
Zeitz
Altmarkt 4 - Tel.: 03441 / 71 15 83
Köthen
Dr.-Krause-Str. 61 - Tel.: 03496 / 21 84 20
Bernburg
Bahnhofstr. 10 - Tel.: 03471 / 31 40 59
Dessau
Kavalierstr. 17 - Tel.: 0340 / 2 20 33 88
Lutherstadt Wittenberg
Mauerstr. 23 - Tel.: 03491 / 40 29 06
Sangerhausen
Kylische Str. 15 - Tel.: 03464 / 2 79 49 18
Lutherstadt Eisleben
Lindenallee 9 – 10 – Tel.: 03475/603010
Wolfen
Jahnstraße 23 – Tel.: 03494/6999108
Bitterfeld
Bismarckstraße 35 – Tel.: 03493/9299232
Staßfurt
Hohenerxlebener Straße 7 –
Tel.: 03925/3788109
Hettstedt
Markt 13 – Tel.: 03476/5596347
Querfurt
Nebraer Straße 39 – Tel.: 034771/427332

Oder lassen Sie sich kostenloses Info-Material zuschicken unter:
Telefon: 0800 2 153 153*
(*kostenlos aus dem deutschen Telefonnetz)
Internet: www.HUK.de

bitte hier trennen

bitte hier trennen

bitte hier trennen

bitte hier trennen

MITMACHEN UND GEWINNEN.

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit unserem Gewinnspiel geben wir Ihnen einen Anreiz, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Wenn Sie unser Magazin „**GESUNDHEITS-REPORTAGE**" intensiv lesen, finden Sie die Antworten auf unsere Fragen!

1. **Was behindert eine tiefe Venenthrombose?**
❑ Starkes Nasenbluten
❑ Den Abfluss des Venenblutes im Bein

2. **Wie lange halten sich Augentropfen nach dem Öffnen?**
❑ Höchstens 4 Wochen
❑ Höchstens 12 Wochen
❑ Bei dunkler Lagerung in der Originalverpackung und mit Originalverschluss höchstens 48 Wochen

3. **Ist die bestandene Seepferdchen-Prüfung des Kindes ein Zeugnis für deren Eltern: Mein Kind kann ja richtig schwimmen?**
❑ ja
❑ nein

Den ausgefüllten Coupon senden Sie an:
Redaktion
Magazin „GESUNDHEITS-REPORTAGE"
Regionalbüro Prennig
Rosa-Luxemburg-Straße 3
06679 Hohenmölsen

Bitte beim Versenden den Absender nicht vergessen!!!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir:
1 Wohlfühl-Gutscheine für je eine Beauty- & Wellnessanwendung
2 x 2 Kinogutscheine

Einsendeschluss ist der **19.02.2016**
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)

Trauen Sie sich zu, Anzeigen wie in diesem Magazin oder in anderen Publikationen zu verkaufen? Dann sind Sie die richtige Frau / der Mann für uns.

Regionalbüro Prennig
des Verlages media & druck
Rosa-Luxemburg-Straße 3
06679 Hohenmölsen
Telefon: 034441 / 2 01 53
p.prennig@verlag-mediaunddruck.de

Schwimmen lernen und können - ein lebenslanger Prozess!!!

Welchen Stellenwert hat das Seepferdchen in Deutschland?

Foto: Schwimmschule Flipper Mitteldeutschland e.V.

Bereits seit 4 Jahrzehnten wird in breiten Teilen der Bevölkerung das Bestehen der Seepferdchen-Prüfung (25 Meter „fortbewegen" im Wasser, untertauchen und springen) als legitime Bestätigung für das sichere „Schwimmen können" anerkannt. Schulen, Verbände und private Anbieter haben in ihren Kursen mit dem Kursziel eine entsprechende Mitschuld an dieser Einstellung.

Die Folgen und der Druck für die Schwimmanfänger sind deshalb enorm, denn in kürzester Zeit, meist nach10 x 45 Min., soll ein Kind 25 Meter schwimmen, untertauchen und springen können. Folglich werden für die wichtigsten Dinge beim Schwimmen lernen, die sogenannte Wassergewöhnung (schweben, gleiten, unter Wasser ausatmen und springen) kaum Zeit investiert, weil ja das Kind nach 10 Lerneinheiten irgendwie die 25 Meter schaffen sollte. Dazu kommt noch die erschreckende Zahl von Kindern, die mit ihren motorischen Fähigkeiten (z.B. Einbeinstand oder Hampelmann) große Schwierigkeiten haben.

Leider gibt es noch unwissende und vor allem ehrgeizige Eltern, überfüllte Kurse mit 10 Kindern pro Schwimmlehrer, die leider keine Seltenheit sind, was zur Folge hat, dass der Schwimmlehrer wie auch das Schwimmkind heillos mit dieser Situation überfordert sind. Die angespannte Bädersituation in vielen Gebieten trägt zu dieser prekären Situation sicherlich auch bei. Von Spaß und Freude beim Schwimmen lernen kann hier wohl nicht die Rede sein. Der Deutsche Schwimm-Verband und einige private Anbieter versuchen hingegen seit Jahren, dieser Einstellung und Entwicklung entgegenzuwirken. Böse Zungen behaupten sogar, dass das Seepferdchen die „Lizenz zum Ertrinken" sei. Leider hat sich das in den letzten Jahren bewahrheitet und es sind mehrere Kinder mit Seepferdchen, vor allem außerhalb der Schwimmbäder, ertrunken, weil eben ihre Eltern in falschen Glauben waren: Mein Kind hat Seepferdchen und kann schwimmen!!! Die von der DSV Schwimmjugend zertifizierten Schwimmschulen in Deutschland unterstützen die Erklärung, dass eine Schwimmfähigkeit erst nach dem Erwerb des Jugendschwimmabzeichen Bronze (200 Meter schwimmen, 2 Meter tieftauchen, 3 verschiedene Sprünge) gegeben ist und das Schwimmen lernen, üben und trainieren ein lebenslanger Prozess sein sollte.

Aus diesem Gund gibt es in Deutschland keine vom DSV zertifizierte Schwimmschule, die im Anfängerschwimmen das Kursziel - Abnahme des Seepferdchens vorsieht. Es lohnt sich auch einmal über den Tellerrand zu blicken und zu unseren Nachbarn, den Schweizern zu schauen. Die zusammengeschlossenen Verbände kennen z.B. überhaupt kein Seepferdchen, sondern bauen das Konzept „Schwimmen lernen" in einzelnen Prozessstufen auf.

Text: Steffen Hoyer

Schwimmschule FLIPPER®

SPIELEND SCHWIMMEN LERNEN

DSV-Zertifikat Kursleiter(in)
Schwimmen lernen

Ihr Kind hat bei uns die Möglichkeit durch eine professionelle Anleitung das Schwimmen zu erlernen. Dabei stehen vor allem im Anfängerschwimmen keine Schwimmabzeichen im Vordergrund, sondern dass die Kinder eine entsprechende Wassersicherheit bekommen. Unsere qualifizierten Schwimmlehrer/Schwimmlehrerinnen bauen Ihren Unterricht nach spielpädagogischen Grundsätzen auf und besitzen alle das Zertifikat „Schwimmen lernen" der Deutschen Schwimmjugend.

Diplomsportlehrer Steffen Hoyer,
Leiter der Schwimmschule Flipper Mitteldeutschland sowie der Flipper Akademie

Unser Kursangebote für Sie:

- FLIPPER - Minis *(Babyschwimmen ab 3 Mon.)*
- FLIPPER - Bambinis *(Eltern-Kindschwimmen ab 18 Mon.)*
- FLIPPER - KIGA-Kids *(ab 3 Jahren)*
- FLIPPER - Kids *(ab 4 Jahren)*
- FLIPPER - Club *(Fortgeschritt. Schwimmen)*

Unsere Kurse finden an folgenden Standorten statt:

- Integra Kindertagesstätte Weißenfels
- Hallenbad Weißenfels
- Best Western Hotel Merseburg
- Basedow Klinikum Merseburg
- Saale Rehaklinik II Bad Kösen
- Saale Rehaklinik I Bad Kösen
- Kinderrehaklinik Bad Kösen

Foto: © shock@fotolia.com

Kontakt:
Schwimmschule Flipper Mitteldeutschland e.V.

Postring 10 - 06618 Naumburg

Telefon: 03445 / 65 88 18
Telefax: 03445 / 64 88 17

E-Mail: steffen.hoyer@schwimmschule-flipper.de
Internet: www.schwimmschule-flipper.de

Anzeige

REANIMATION: Hand aufs Herz, das kann jeder

Deutschland braucht mehr Ersthelfer, denn die aktuelle Bilanz ist beschämend: 5.000 Menschen jährlich könnten vor dem Tod durch Herzstillstand gerettet werden, wenn Laien sofort die richtigen Maßnahmen einleiten würden. Dies entspricht fast der jährlichen Zahl an Straßenverkehrstoten in Deutschland. Doch nur 15 Prozent der Bundesbürger helfen im Ernstfall.
Dass es auch anders geht, zeigen unsere Nachbarn in den Niederlanden und Skandinavien: Dort liegt die Rate bei bis zu 60 Prozent.

Ein Herzstillstand kann jeden treffen

Rund 40.000 - 64.000 Menschen pro Jahr erleiden hierzulande einen plötzlichen Herzstillstand. Die mit Abstand häufigste Ursache dafür ist eine koronare Herzkrankheit, bei der eine Verkalkung der Herzkranzgefäße vorliegt. Sie betrifft überwiegend Menschen im mittleren und höheren Lebensalter. Daneben kommen weitere angeborene oder erworbene Herzerkrankungen als Auslöser, vor allem auch bei Jüngeren, in Betracht. In 70 Prozent der Fälle geschieht der Kollaps zu Hause. Anwesend - und damit potentielle Helfer - sind oft Angehörige oder Freunde. Obwohl jeder helfen könnte, tun es die wenigsten.

Jede Sekunde zählt

Dabei ist es gerade bei einem Herzstillstand unerlässlich, schnell zu handeln: Bereits drei Minuten nach dem Herzstillstand wird das Gehirn nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt - es treten unwiderrufliche Schäden auf.
Allein mit einer einfachen Herzdruckmassage kann der Restsauerstoff im Blut zirkulieren und so bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes die Überlebenswahrscheinlichkeit entscheidend erhöhen.

Darum fehlt der Mut

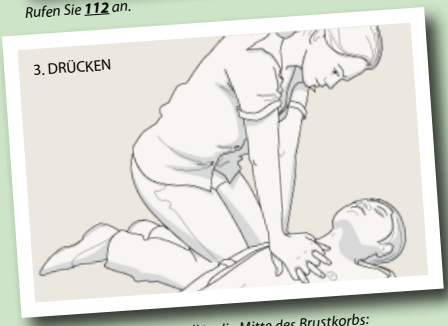
Der Grund für die Tatenlosigkeit ist Unwissenheit und Angst, etwas falsch zu machen. "Oftmals sind viele Menschen im Ernstfall überfordert, weil sie zuerst an die stabile Seitenlage oder den Wechsel zwischen Herzdruckmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung denken. Dass eine Herzdruckmassage ausreicht, wissen viele nicht.", erklärt Prof. Hugo van Aken, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin e.V. **Und: "Man kann nichts falsch machen!"**

Leben retten ist einfach – jeder kann es

Dabei sind die wichtigsten Maßnahmen viel leichter. ***Prüfen - Rufen – Drücken*** sind die drei leicht zu merkenden Schritte bei einem Herzstillstand: Reaktion und Atmung chekken, Notruf 112 wählen und die Herzdruckmassage sofort beginnen. So kann die Überlebenschance verdoppelt werden.
Eine Herzdruckmassage als wichtigste Maßnahme kann jeder durchführen.

Keine Reaktion? - Keine oder keine normale Atmung?

*Rufen Sie **112** an.*



*Drücken Sie fest und schnell in die Mitte des Brustkorbs: **mindestens 100x pro Minute.** Hören Sie nicht auf bis Hilfe eintrifft.*

Quelle der Abbildungen:
Initiative "Ein Leben retten" - www.einlebenretten.de

Das sorgt für Sicherheit: Antworten auf die 5 häufigsten Fragen

❖ ***Ist eine Mund-zu-Mund-Beatmung notwendig?***
Nein, das ist nicht die entscheidende Maßnahme bei Menschen mit Hertzstillstand! Lebensrettend ist die Herzdruckmassage. Nur wenn Sie in Mund-zu-Mund-Beatmung ausgebildet sind, dann tun Sie es. Wenn nicht, konzentrieren Sie sich auf die Herzdruckmassage. Damit ist schon viel gewonnen.

❖ **Ist bei einem Herzstillstand die stabile Seitenlage wichtig?**
Nein, denn der Betroffene kann auf dieser Weise weder beatmet werden, noch kann der Ersthelfer ihn wiederbeleben. Der Ersthelfer sollte bei einem Herzstillstand gleich mit der Herzdruckmassage beginnen.

❖ ***Kann ich Schaden anrichten, wenn ich etwas falsch mache?***
Die alte Begründung - Ich habe den Menschen nicht angefasst, weil ich nichts falsch machen wollte ... - ist überholt, denn man kann eigentlich nichts falsch machen! Bei einem Herzstillstand ist es immer richtig, zumindest die Herzdruckmassage durchzuführen.

❖ ***Kann ich rechtlich belangt werden, wenn ich etwas falsch mache?***
Diese Befürchtung ist grundlos! Der Gesetzgeber schützt den Ersthelfer: Auch wenn durch Erste-Hilfe-Leistungen gesundheitliche Beeinträchtigungen, beispielsweise bei einer Herz-Druck-Massage ein Rippenbruch, entstehen, drohen Ersthelfer keine rechtliche Konsequenzen.

❖ ***Wo und wie schnell muss ich bei der Herzdruckmassage drücken?***
Drücken Sie fest in der Mitte des Brustkorbs mindestens 100 Mal pro Minute, das entspricht einem Disco-Beat.
Denken Sie also an einen Song, wie z.B. "Stayin Alive" von den Bee Gees oder "Rock Your Body" von Justin Timberlake. Sie haben den Rhythmus einer Herzdruckmassage. Wechseln Sie sich mit anderen Ersthelfen ab.

Text:
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e.V., Heike Stahlhut

Anzeige

HUSTEN, RÄUSPERN, STIMME WEG -
der Hals zeigt sein wahres Gesicht!

Jeder von uns hatte schon einmal ein Kratzen, Zwicken oder Jucken im Hals. Die Ursachen dafür können sehr verschieden sein. In erster Linie denkt man „Oh je, ich werde krank." Aber das muss nicht sein!

In meiner logopädischen Praxis in Naumburg erlebe ich häufig Stimmpatienten, die ebenso diese Beschwerden vorbringen. Oft zeigen sich erste Anzeichen für eine gestresste und überanstrengte Stimme im Alltag oder Beruf. Wer stundenlang in der rauchigen Bar zu den neusten Helene Fischer Songs mitträllert, braucht sich in den nächsten Tagen nicht über eine kratzige Stimme wundern. Denn meist sind es Fehlbelastungen der Stimme, die sich negativ auf die Schleimhaut im Hals auswirken. Je mehr falscher Druck während des Sprechens oder des Singens im Hals aufgebaut wird (und das über längere Zeit hinweg), umso mehr Schädigung kann in diesem Bereich entstehen. Falscher Druck bedeutet auch eine falsche Atmung.

Nun fragen Sie sich: ***Was kann ich Gutes oder auch Schlechtes für meine Stimme tun? Wie hält Sie länger durch?***

Hierzu eine kleine Übersicht:

<u>Positive Beeinflussung:</u>

- ✓ Wenden Sie ein angemessenes Sprechtempo mit ausreichenden Pausen an.
- ✓ Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser (am besten stilles Wasser) oder Tee (besser Früchte- oder Kräutertee).
- ✓ Öffnen Sie beim Sprechen Ihren Mund, damit besser, leichter und verständlicher artikuliert werden kann.

<u>Negative Beeinflussung:</u>

- ✓ Vermeiden Sie ständiges Räuspern, auch wenn es schwer fällt. Durch das Räuspern werden die Stimmlippen noch gereizter, als sie eh schon sind.
- ✓ Rauchen ist tabu, denn es trocknet die Schleimhaut im Hals zusätzlich aus.
- ✓ Vermeiden Sie großen Konsum von Kaffee, Alkohol, kohlensäurehaltige Getränke, grünen und schwarzen Tee.

Hier noch ein Tipp, um mit einer entspannten Kehlkopfmuskulatur in den Tag zu starten: Setzen Sie sich früh morgens nach dem Aufstehen auf den Rand Ihres Bettes. Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung ohne Hohlkreuz. Provozieren Sie 3- mal bei weit geöffnetem Mund ein lautes Gähnen. Sie werden bemerken, dass sich dabei der Kehlkopf oft hebt bzw. senkt.

Ihr Praxisteam „Centrum für Logopädie"

Centrum für LOGOPÄDIE

Maria Giesler,
staatl. anerk. Logopädin

WIR BIETEN in unserer Praxis:

- ✓ ausführliche Diagnostik
- ✓ individuelle Therapie
- ✓ ggf. Ergänzung der logopädischen Therapie durch interdisziplinäre Zusammenarbeit
- ✓ behindertengerechte Einrichtung
- ✓ ärztlich verordnete Hausbesuche

Gern stehen wir Ihnen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung!

Inhaberin Maria Giesler
staatl. anerk. Logopädin

Kurzvita zur Inhaberin:

2006 - 2009
Ausbildung zur Logopädin mit staatlichem Abschluss an der Bernd - Blindow - Schule Leipzig

2012
Praxisinhaberin des „Centrum für Logopädie" im Wenzelsring 11 in Naumburg/ Saale

Kontakt:
Centrum für Logopädie
Maria Giesler
Wenzelsring 11 - 06618 Naumburg/Saale

Telefon: 03445 / 23 11 63
Telefax: 03445 / 23 11 64

E-Mail: centrumlogopaedie@web.de
Internet: www.logopaedie-naumburg.de

Sprechzeiten:
Mo. bis Fr. ab 8.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Sprach-, Sprech-, Stimm-
und Schluckstörung

LOGOPÄD-/INNEN stellen sich vor

Fotos:
dbl e.V. ®- Deutscher Bundesverband für Logopädie / J. Tepass

***Logopädie** (von altgrichisch lógos "Wort" sowie paideuein "erziehen"; wörtlich also "Sprecherziehung") ist der 1913 erstmals benutzte und 1924 durch den Wiener Mediziner Emil Fröschels eingeführter Begriff für die medizinische Sprachheilkunde. Heute bezeichnet der Begriff **Logopädie** die Fachdisziplin, die Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck- oder Hörbeeinträchtigung zum Gegenstand hat. Die Logopädie beschäftigt sich mit Prävention, Beratung, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation, Lehre und Forschung auf den Gebieten der Stimme, Stimmstörungen und Stimmtherapie, des Sprechens, Sprechstörung und Sprachtherapie sowie des Schluckens, Schluckstörung und Schlucktherapie.*
Textquelle: www.de.wikipedia.org

Wer braucht eine logopädische Behandlung?

Logopädinnen/Logopäden untersuchen und behandeln Menschen jeden Alters mit Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, die organisch oder funktionell verursacht werden.

Dies können sein:

✓ Säuglinge und Kleinkinder mit orofazialen Problemen, Ess- und Trinkschwierigkeiten, Morbus Down, LKGS, zentralmotorischen Körperbehinderungen, oder angeborenen Hörstörungen.
✓ Kleinkinder und Schulkinder mit Problemen des Spracherwerbs bzw. der Aussprache oder mit Lese-Rechtschreibschwierigkeiten.
✓ Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit z.B. Stottern.
✓ Jugendliche und Erwachsene mit Schädel oder Hirnverletzungen, z.B. nach Verkehrsunfällen.
✓ Erwachsene mit internistischen und neurologischen Erkrankungen, wie z.B. Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Amyotrope Lateralsklerose.
✓ Berufstätige mit hoher stimmlicher Belastung wie Erzieherinnen, Lehrerinnen, Schauspielerinnen und Sängerinnen.
✓ Erwachsene nach Kehlkopfoperationen.

Wie bekomme ich eine logopädische Behandlung?

Die Logopädie ist Teil der medizinischen Grundversorgung. Sie beinhaltet die Untersuchung und Behandlung krankheitsbedingter Kommunikationsstörungen, aber auch Maßnahmen zur Prävention. Die logopädische Behandlung muss von einem Arzt verordnet werden und erfolgt in Einzel- oder Gruppentherapie. Im Einzelfall ist auch die Verordnung von Hilfsmitteln, z.B. elektronischen Kommunikationsgeräten, möglich. In diesem Fall zählen zur logopädischen Behandlung auch die individuelle Anpassung des Gerätes sowie das Gebrauchstraining für Patienten und deren Angehörigen.

Welche Ziele hat eine logopädische Behandlung?

Der Patient/die Patientin soll eine individuell befriedigende Kommunikationsfähigkeit erreichen. Das kann die Schulfähigkeit eines Kindes oder die Wiedererlangung der Berufsfähigkeit eines Erwachsenen sein.

Was geschieht bei der Behandlung?

❖ Untersuchung

Zu Beginn werden Artikulation, Wortschatz, Grammatik, Verstehen von Sprache, Schreib- und Leseleistungen, aber auch die Atem-, Stimm- und Schluckfunktion getestet. Die Ergebnisse dieser Untersuchung bilden zusammen mit dem ärztlichen Befund die Grundlagen für die Auswahl der Behandlungsmethoden.

❖ Therapie

Jede logopädische Therapie enthält neben speziellen Übungen Gespräche über den Therapieverlauf und den zu erwartenden Erfolg sowie die Anleitung zum selbstständigen Üben. Sie berücksichtigt immer die individuellen Lebenssituation des Patienten. Besondere Beachtung findet die Einbeziehung der Angehörigen in die Therapie. Im familiären Alltag entstehen häufig Konfliktsituationen, die aus Missverständnissen durch eine unzureichende Kommunikation entstehen. Beide Seiten sind im Alltag häufig hilflos und überfordert.

❖ Beratung

Die logopädische Beratung beinhaltet daher die Aufklärung über Ursache und Auswirkungen der jeweiligen Kommunikationsstörung. Sie informiert über die Inhalte und den Verlauf der Behandlung und gibt gezielte Hinweise zum verbesserten Umgang im Alltag. Daraus kann auch die Vermittlung zu Selbsthilfevereinigungen oder zusätzlicher psychologischer Behandlung erwachsen. Bei Fragen zur Einschulung bzw. Wiedereingliederung in den Beruf ist häufig ein Logopädisches Gutachten gefordert.

❖ Wo arbeiten Logopäden/Logopädinnen?

Als Angestellte sind diese in Krankenhäusern, Fach- und Rehabilitationskliniken, ärztlichen und logopädischen Praxen und in Sondereinrichtungen für hör- und sprachbehinderte Kinder tätig. Als Selbständige arbeiten Sie in eigenen oder in Gemeinschaftspraxen. Immer häufiger schließen sich freiberuflich tätige Logopädinnen/Logopäden mit anderen Leistungserbringern des Gesundheitswesens wie Ärzten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten und Masseuren zu interdisziplinären Partnerschaftsgesellschaften zusammen.

Text:
Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. - dbl

Anzeige

Wir stellen vor: **WOHLFÜHL-THERAPIE-PRAXIS**

Die chakesti° Wohlfühl-Therapie-Praxis ist eine Privatpraxis für Physiotherapie, erweitert durch Behandlungs- und Beratungsschwerpunkte, welche die Ganzheitlichkeit menschlicher Gesundheit umfassen.

Frau Heilmann verfügt über eine langjährige Berufspraxis als Physiotherapeutin in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen und Physiotherapiepraxen. Sie hat in dieser Zeit das klassische physiotherapeutische Behandlungskonzept als Ausgangspunkt genommen, um es um Behandlungsschwerpunkte zu ergänzen, die nach ihrer Überzeugung dafür geeignet sind, einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis zu entsprechen, welches Gesundheit als körperliches und seelisches Wohlbefinden definiert.

Mit ihrem integrierten Behandlungsangebot aus klassischen und innovativen Methoden der Physiotherapie, der psychologischen Beratung, der Hypnose und der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt und befähigt Frau Heilmann ihre Klienten, Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

„ Gesundheit ist mehr als das Wegbleiben von Krankheit “

Kerstin Heilmann | staatl. anerk. Physiotherapeutin

Frau Heilmann (re.) bei der Klientenberatung

Schmerz ade ...

Wavebalance® Training exklusiv bei chakesti°:

Das ganzheitliche wavebalance® Training beginnt mit Übungen auf dem Balance-Floater®.

Je nach Bedarf lässt es sich als Rücken-, Herz-Kreislauf- oder Stressbewältigungs-Training ausgestalten.

Bei maximaler Gelenkentlastung und spürbarem Wasserwiderstand lösen sich Blockaden im natürlichen Bewegungsfluss auf.

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen
Kerstin Heilmann

Kurzvita der Praxisinhaberin Kerstin Heilmann:

- ✓ staatl. anerk. Physiotherapeutin
- ✓ Psychologische Beraterin
- ✓ Therapeutisch fundierte Fachausbildung zum Hypnotiseur (TMI)
- ✓ wavebalance® -Trainerin
- ✓ Heilpraktikerin für Physiotherapie
- ✓ Gesundheitsberaterin in Betrieben und Verwaltungen
- ✓ Mitglied in der internationalen Gesellschaft zur Förderung reflexmedizinischer Therapie (IGFRT)
- ✓ Mitglied im Mitteldeutschen Netzwerk für Gesundheit e.V.
- ✓ Mitarbeiterin in der Opferhilfsorganisation WEISSER RING

Kontakt:

chakesti° Wohlfühl-Therapie-Praxis
Inhaber: Kerstin Heilmann
staatl. anerk. Physiotherapeutin

Röntgenstraße 12
06712 Zeitz

Mobil: 0177 / 7 92 63 09

E-Mail: info@chakesti.de
Internet: www.chakesti.de

Anzeige

Therapie zur Behandlung lymphostatischer Ödeme

DIE MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die manuelle Lymphdrainage (ML) ist eine Form der physikalischen Therapien. Ihre Anwendungsgebiete sind breit gefächert. Sie dient vor allem als Ödem- und Endstauungstherapie ödametöser Körperregionen, wie Körperstamm und Extremitäten (Arme und Beine), welche nach Traumata oder Operation entstehen können. Besonders häufig wird diese Therapie nach einer Tumor- bzw. Lymphknotenentfernung verschrieben.

Lymphdrainage am Knie
Foto: Stefan Puchner, Bildjournalist - wikipedia.org

Die ML ist die geeignete Therapie zur Behandlung lymphostatischer Ödeme, die sich durch ungenügende Transportkapazität der Lymphgefäße bei normaler lymphpflichtiger Last (auch Niedrigvolumeninsuffizienz) kennzeichnen. Darunter fallen angeborene (primäre) sowie sekundäre Lymphödeme. Die klassische Indikation ist das sekundäre Lymphödem des Armes nach Brustkrebsoperationen.

Die vier Grundgriffe nach Emil Vodder, die in Zusammenarbeit mit Günther Wittlinger entwickelt wurden, sind: stehender Kreis, Pumpgriff, Schöpfgriff und Drehgriff, sie werden an die verschiedenen Körperregionen angepasst. Durch verschiedene Grifftechniken soll das Lymphsystem aktiviert werden, indem vor allem die Pumpleistung der Lymphgefäße, genauer der Lymphangione, verbessert wird. Die Frequenz der Lymphangione beträgt unter Ruhebedingungen ca. 10-12 Kontraktionen pro Minute, diese kann auf bis zu 20 gesteigert werden. Der Therapeut erzeugt durch die Griffe mit ihrem wechselnden Druck (Druckphase mit Quer- und Längsdehnung der Haut bzw. Nullphase - nur Hautkontakt wird gehalten) einen Reiz für das Gewebe. Die glatten (unwillkürlichen) Muskelzellen der Lymphangione beantworten diesen Reiz mit erhöhter Pumpfrequenz. Einer oftmaligen Wiederholung der Griffe folgt eine erhöhte Durchflussrate.

Weitere Wirkungen neben der entödematisierenden sind die sympathikolytische (Patienten werden ruhig, Anregung des Magen-Darm-Traktes), die schmerzlindernde (Mechanismus der Gate-Control-Theory) und die tonussenkende Wirkung auf die Skelettmuskulatur. Die Druckrichtung ergibt sich aus den von der manuellen Lymphdrainage erreichbaren Lymphgefäßen und muss immer in Richtung Extremitätenwurzel (Arm, Bein) bzw. allgemein zum Terminus (Endstation des Lymphgefäßsystems in der Vereinigung der Vena subclavia und der Vena jugularis interna im Bereich des Schlüsselbeines) zielen. Dadurch wird die Lymphe zu den zentralen großen Lymphstämmen geleitet. Außerdem kann der Therapeut eiweißreiche Ödemflüssigkeit durch das Lymphgefäßsystem, das den Körper wie ein Netz überzieht, über die sogenannten Wasserscheiden von einem gestauten Körperareal in ein gesundes Areal verschieben. Die manuelle Lymphdrainage bewirkt dabei keine Mehrdurchblutung wie in der klassischen Massage.

Weitere Indikationen sind sämtliche orthopädischen und traumatologischen Erkrankungen, die mit einer Schwellung einhergehen (z. B. Verrenkungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskelfaserrisse). Auch bei Verbrennungen, Schleudertrauma, Morbus Sudeck, Migräne und ähnlichen Krankheitsbildern wird die Manuelle Lymphdrainage angewendet.

In der Narbenbehandlung hat die ML das Ziel der besseren Verschieblichkeit der Narbe sowie die Lymphgefäßneubildung im durchtrennten Gewebe. Auch in der Schmerzbekämpfung, auch vor und nach Operationen (z.B. nach Knie- oder Hüfttotalendoprothesen), soll sie helfen, das Gewebe zu entstauen. Teilweise können Schmerzmittelgaben verringert werden und der Heilungsprozess verläuft schneller.

Bei ausgeprägten lymphatischen Erkrankungen (Stauungen) wird diese Therapie mit Kompressionsverbänden (Kompressionsbinden oder nach Maß gefertigte Kompressionsstrümpfe), Hautpflege und spezieller Bewegungstherapie kombiniert und unter dem Begriff Komplexe Physikalische Endstauungstherapie (KPE) zusammengefasst.

In den 1960er Jahren hat sich diese Therapie, welche von Emil Vodder maßgeblich entwickelt wurde, etabliert und wird seitdem an deutschen Massage- und Krankengymnastikschulen gelehrt. Die Therapeuten sind vornehmlich Masseure und Physiotherapeuten. (Seit dem Jahre 1994 werden Krankengymnasten als Physiotherapeuten bezeichnet.) Die Anwendung ist nur dem Fachpersonal mit der entsprechenden Zusatzausbildung in manueller Lymphdrainage an einem zugelassenen Lehrinstitut erlaubt. Die Zusatzausbildung dauert vier Wochen (etwa 180 Unterrichtseinheiten) und ist in den Richtlinien der IKK festgelegt. In Deutschland und Österreich ist Lymphdrainage weit verbreitet.

In den In den USA wird sie seltener angewendet.

Andere Therapiemöglichkeiten sind die AIK (Apparative intermittierende Kompression), das Gliedmaß wird hierbei mit einer Druckmanschette mechanisch entstaut, die Indikation dafür muss eng gestellt werden und soll oftmals nur zusätzlich zur ML verabreicht werden.

Textquelle: www.wikipedia.org

❖❖❖ KLEINES LEXIKON ❖❖❖

✓ **Lymphangion** - jener Teil eines Lymphgefäß der zwischen zwei Klappen liegt. Wird auch als "Lymphherz" bezeichnet.
✓ **Vena subclavia** (Schlüsselbeinvene) - diese liegt hinter dem Schlüsselbein.
✓ **Vena jugularis interna** ("innere Drosselvene") - eine Vene des Halses. Diese verläuft hinter dem Kopfnickmuskel parallel zur Halsschlagader und zur Luftröhre.

Physiotherapie „Am Markt“

Inhaber: Stefanie Taubert
staatl. anerk. Physiotherapeutin

Unsere Leistungen für Sie:

- Massagen
- Krankengymnastik
- Fangoanwendungen
- Elektroanwendungen
- Manuelle Lymphdrainage

Kontakt:
Physiotherapie "Am Markt"
Markt 21 - 06667 Weißenfels

Telefon: 03443 / 3 38 88 80
Telefax: 03443 / 3 38 88 81
E-Mail: PhysiotherapieAmMarkt@gmx.de

Unsere Physiotherapie ist für Sie geöffnet:

Montag u. Mittwoch	8.00 - 16.00 Uhr
Dienstag u. Donnerstag	8.00 - 18.30 Uhr
Freitag	8.00 - 13.00 Uhr

weitere Termine nach Vereinbarung

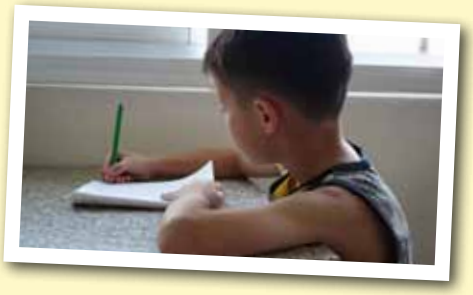
Anzeige

Praxis für Ergotherapie
Katharina Fechner
staatl. anerk. Ergotherapeutin

ERGOTHERAPIE FÜR KINDER

Ein Beitrag der staatl. anerk. Ergotherapeutin Katharina Fechner

Hat Ihr Kind auch keine Lust zu kritzeln und zu malen? Fällt es ihm schwer, Perlen aufzufädeln? Bastelt und konstruiert es nicht gerne? Haben Sie das Gefühl, dass es sich manchmal ganz schön ungeschickt anstellt? Braucht es immer soooo lange? Fällt es ihm schwer, Neues zu lernen? Kann es einfach nicht ruhig sitzen bleiben? Hat es Schwierigkeiten, sich etwas zu merken? Klappt das Anziehen einfach nicht? Tut die Hand weh beim Schreiben? Sind die alltäglichen Anforderungen, wie z. B. die Hausaufgabensituation, ein immer wiederkehrender Kampf? Kann es sich selbst nicht organisieren? Will keiner mit Ihrem Kind spielen? Spielt Ihr Kind immer allein? Mag es sich nicht kämmen lassen? Und unter die Dusche will es auch nicht? ...
Wenn Ihnen die eine oder andere Fragestellung bekannt vorkommt, dann kann Ihrem Kind die Ergotherapie helfen, sich geschickter, aufmerksamer und freudvoller mit den Anforderungen des täglichen Lebens auseinanderzusetzen, sich zu entwickeln, Neues zu lernen ...



Die Ergotherapie ist eine Behandlungsform, deren Grundlage der Alltag und die ganzheitliche Entwicklung des Kindes sind. Ziel ist es immer, dem Kind eigenständiges und situationsgerechtes Handeln im Alltag zu ermöglichen und sich selbstbewusster und ausgeglichener zu entwickeln. Im Vordergrund stehen dabei das Spiel als Tätigkeit, die Bewegungserfahrung auf der Basis der Sensorisch Integrativen Therapie nach Ayres, die handwerkliche, gestalterische Betätigung (Holzarbeit, Töpfern, Papp- und Papierarbeiten, textile Techniken …) sowie die Selbstständigkeit in der altersgerechten Versorgung (Anziehen, Waschen …).
Auch gezieltes Training zur Förderung von Konzen-tration, Merkfähigkeit, Fein- und Graphomotorik (Motorik des Schreibens) gehören zu den Therapiemöglichkeiten in der Ergotherapie. Des Weiteren führen wir in unserer Praxis standardisierte Entwicklungstests/Motoriktests, Tests zur Erfassung der verschiedenen Wahrnehmungsbereiche (auditiv, visuell), Testung der sensorischen Integration, Schuleingangstests, Konzentrationstests, Testung der Leseleistung im Grundschulalter, Rechtschreibtestung, Test zur Diagnose von Dyskalkulie und diverse Befunderfassungsbögen zur individuellen Erstellung des Behandlungsplanes, durch.

SENSORISCHE INTEGRATIONSTHERAPIE *(SI-Therapie)*

Sensorische Integration ist ein normaler neurologischer Prozess, bei dem das Gehirn eingehende Sinnesreize aus der Umwelt ordnet und dem Menschen ermöglicht, sich in seiner Umwelt angemessen zu verhalten. Die Sinnesreize werden organisiert und verarbeitet, verknüpft und interpretiert. Auf diese Art und Weise werden die Sinnesreize für den Menschen bedeutsam und nutzbar. Diese Nutzung kann in einer Wahrnehmung oder Erfassung des Körpers oder der Umwelt bestehen, aber auch in einem angepassten

DAS TEAM bestehend aus 8 Mitarbeiterinnen, erweitern die Qualifi-kationen (zertifiziert)

- ✓ Bobath-Therapie
- ✓ Si-Therapeutin
- ✓ Trainerin des Marburger Konzentrationsprogrammes
- ✓ LRS-Therapiemethoden bei Lese- und Rechtschreibschwäche
- ✓ Dyskalkulie-Therapiemethode bei rechenschwächlicher Kompetenz
- ✓ ADS / ADHS Coach
- ✓ PMR - Therapeutin (progressive Muskelrelaxtion)
- ✓ PNF - Therapeutin
- ✓ Handtherapeutin
- ✓ Linkshänderberatung nach B. Sattler
- ✓ Neurofeedback - Therapie

Wir können Ihnen an zwei Praxisstandorten eine 14-jährige Berufserfahrung in der ergotherapeutischen Behandlung anbieten. Zusätzlich zu den Behandlungen in der Praxis bieten wir ebenfalls ergotherapeutische Behandlungen im Hausbesuch und in verschiedenen Einrichtungen an.
Die Praxisausstattung befindet sich auf höchstem ergotherapeutischem Niveau und sichert Ihnen eine angenehme, qualitativ hochwertige, klientenfreundliche Atmosphäre.
Alle Therapeuten sind speziell in abgestimmten Therapiekonzepten zertifiziert ausgebildet und bieten fachliche Kompetenz.
Jeder Mitarbeiter verpflichtet sich einmal jährlich an zusätzlichen Qualifikationen teilzunehmen.

So finden Sie uns:
Willy-Brandt-Straße 44
(ehem. Philipp-Müller Straße)
06110 Halle (Saale)
Telefon: 0345 / 6 82 50 75
Telefax: 0345 / 6 82 51 31
Unsere Praxiszeiten:
Montag - Freitag von 8.00-17.00 Uhr

Delitzscher Straße 142
06116 Halle (Saale)
Telefon: 0345 / 5 75 41 07
Telefax: 0345 / 5 75 41 13
Unsere Praxiszeiten:
Montag - Freitag von 8.00-17.00 Uhr

E-Mail: ergotherapie-fechner@t-online.de
Internet: www.ergotherapie-fechner.de

Verhalten oder einem Lernprozess. Durch die Sensorische Integration wird erreicht, dass alle Abschnitte des Zentralennervensystems, die erforderlich sind, damit ein Mensch sich sinnvoll und emotional zufrieden mit seiner Umgebung auseinandersetzen kann, aufeinander abgestimmt werden.

„Nichts bereitet uns mehr
Unbehagen,
als ein Kind zu sehen,
das nicht spielt.
Ein solches Verhalten
ist für uns
ein sicheres Zeichen dafür,
dass das Kind
entweder körperlich oder
seelisch krank ist." *West 1888*

Durch die Sensorisch Integrative Ayres Therapie werden verschiedene Wahrnehmungsbereiche miteinander in Verbindung gebracht. Die Sensorische Integration spielt eine zentrale Rolle in der gesamten Entwicklung des Kindes von Anfang an, weil das Kind seine Erfahrungen nutzt, um Neues zu erlernen. Es entstehen neue Verknüpfungen im Nervengeflecht des Gehirns, das Gehirn vergrößert seinen Erfahrungsspeicher. Mit diesem macht das Kind wiederum neue Erfahrungen, und so entsteht eine sich ständig erweiternde Spirale der Lernentwicklung.
Dies betrifft sowohl das Lernen auf motorischer Ebene (daher der Begriff Sensomotorik) als auch die sprachliche, geistige und emotionale Entwicklung.
Das Kind nutzt sein Wissen und seine Erfahrungen, um darauf aufzubauen, so wie bei dem Bau eines neuen Hauses das Fundament eine stabile Grundlage für den weiteren Hausbau ein grundlegender und äußerst wichtiger Schritt ist.

Wenn nun das „Fundament" nicht stabil und nicht gut vorbereitet für die Belastungen des Alltags ist, wird auch der Aufbau brüchig sein. Dies ist der Fall bei sensorischen Integrationsstörungen.

ANZEICHEN FÜR EINE STÖRUNG DER SENSORISCHEN INTEGRATION:

In der Säuglings- und Kleinkindzeit:

- Zusätzlich zur Hyper- oder Hypoaktivität Motorische Entwicklungsverzögerung
- Asymmetrische Körperhaltung
- Abwehr auf Schmusen und Berührung
- Außergewöhnlich starke Schlafstörungen (Schreikinder)
- Saug-, Schluck-, Trink-, Essprobleme
- Atypische Reaktionen auf ungefährliche Reize

Im Vorschul- und Schulalter:

- Motorische Entwicklungsverzögerung
- Ungeschicklichkeit
- Lern- und Leistungsstörungen
- Schwache Haltung
- Konzentrationsschwäche
- Angstzustände
- Verhaltensauffälligkeiten wie z. B.
- Aggression, Regression
- Verzögerte Sprachentwicklung
- Nächtliches Einnässen
- Geringe Merkfähigkeit

Text: Katharina Fechner, staat. anerk. Ergotherapeutin
Fotos: pixabay.com, Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.

DEUTSCHER VERBAND DER **ERGOTHERAPEUTEN** E.V.

Kinder mit Verhaltensauffäälligkeiten wie ADHS besser verstehen

Eine Verhaltensauffälligkeit ist nicht immer ADHS. Es gibt eine Reihe anderer Störungen, die zum Teil ähnliche Symptome zeigen. Daher steht ein umfangreiches Spektrum an Maßnahmen zur Verfügung, um die Erkrankung sicher zu diagnostizieren.

ADS/ ADHS verwächst sich nicht und geht auch nicht von alleine weg. Eine zielgerichtete Behandlung hilft dem betroffenen Kind, mit seinen Beeinträchtigungen besser zu recht zu kommen. Und es kann so verhindert werden, dass sich möglicherweise weitere Störungen ausbilden. Ein Neuanfang, z. B. durch einen Klassen- oder Schulwechsel, ändert zwar das Umfeld des Kindes, verbessert aber nicht seine persönliche Situation. Eine begonnene Therapie muss auch dann immer konsequent fortgesetzt werden. Die Kommunikation mit den Lehrern hat nicht etwa zur Folge, dass das Kind „wieder in eine Schublade gesteckt wird", sondern sie ermöglicht einen vernünftigen Umgang mit dem Kind, gerade in kritischen Situationen. Ohne entsprechende Förderung bleiben diese Kinder hinter ihren Möglichkeiten zurück. Kinder mit ADS/ ADHS sind keineswegs weniger intelligent als andere Kinder. Dies wird nicht immer so wahrgenommen, denn sie können aufgrund ihrer Beeinträchtigungen z. B. im Unterricht oft nicht den exakten Anforderungen folgend reagieren, sind nicht schnell genug oder handeln unüberlegt. Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten wie ADS/ ADHS benötigen ebenso wie ihre Familie professionelle Unterstützung und Beratung, z. B. in der Ergotherapie, einer wichtigen Säule im Rahmen einer multimodalen Behandlung von ADS/ ADHS. Dort erlernen das Kind und seine Bezugspersonen individuell passende Maßnahmen und Strategien oder z. B. das Konzept der Plan- und Strukturarbeit.
Auch das Einrichten eines ergonomischen und aufmerksamkeitsfördernden Arbeitsplatzes zur effektiveren Bewältigung der Schulaufgaben hilft bei der Optimierung des Alltags von ADHS-Kindern.
Weitere Infos unter: www.dve.info

Text:
Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.

LIEBLINGSREZEPTE

Meine - Deine - Unsere liebsten Kräuterrezepte.

Kasseler Braten mit Kräuterkruste

Von Isolde Spiegelsberger eingereicht in der Adler-Apotheke, Rupolding.

Zutaten

- 1 kg ausgelöstes Kasseler (roh)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- ¼ TL Majoran oder frischer Majoran
- 1 TL grüner Pfeffer
- 1 TL Salz
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Öl

Nährwert pro Portion (ca.)	
kcal	463
kJ	1933
Kohlenhydrate, resorbierbare	1,63 g
Eiweiß	53,00 g
Fett	26,75 g
Ballaststoffe	1,25 g
Alkohol	0 g

Zubereitung

Von dem 1 kg ausgelösten Kasseler (roh) die Fettschicht entfernen. Die Kräuter fein hacken und mit 1/4 TL. Majoran oder frischem Majoran, 1 TL. Grünem Pfeffer, 1 TL. Salz, 2 EL. mittelscharfen Senf und 2 EL. Öl verrühren. Auf dem Kasseler verteilen und gut einstreichen. Den Backofen auf 250 Grad C vorheizen und das Fleisch auf einem Rost etwa 45 Min. garen lassen.

Danach auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Das Rezept ist auch mit gekochtem Kasseler möglich. Der gekochte Kasseler kann im Backofen in einer Auflaufform gebraten werden. Den eventuell austretenden Fleischsaft kann man gut als Soßengrundlage verwenden.

Guten Appetit

Grüner Pfeffer

Für grünen Pfeffer werden die noch unreifen Beerenfrüchte der Pfefferpflanze gepflückt und entweder direkt nach der Ernte in Essig- oder Salzlake eingelegt oder gefriergetrocknet. Grüner Pfeffer zeichnet sich durch eine milde Schärfe und ein harmonisches, volles Aroma aus. Die ätherischen Öle des Pfeffers gelten in der Naturheilkunde als appetitanregend. Grüner Pfeffer hilft auch gegen Blähungen und wirkt verdauungsfördernd.

Gartenfrischer Mesclun

Von Nicola Berghäuser eingereicht in der Vita-Apotheke, Üblingen.

Zubereitung

Blattgemüse und Kräuter waschen und in eine Salatschüssel geben. In einer kleineren Schüssel Essig, Schalotten, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl langsam dazugießen und verquirlen. Vinaigrette über den Salat und die Kräuter gießen und sanft vermengen. Mit den Blüten garnieren und sofort servieren.

Mit freundlicher Empfehlung der alphega apotheken.

Mit freundlicher Empfehlung der Schloß-Apotheke Lützen

alphega apotheken

Zutaten

- 6 Handvoll gemischten Salat, etwa Pflücksalat, junger Spinat, Rauke, Feldsalat, Radicchio, Sauerampfer
- 1 Handvoll gemischte Kräuter wie Petersilie, Kerbel, Minze und Basilikum

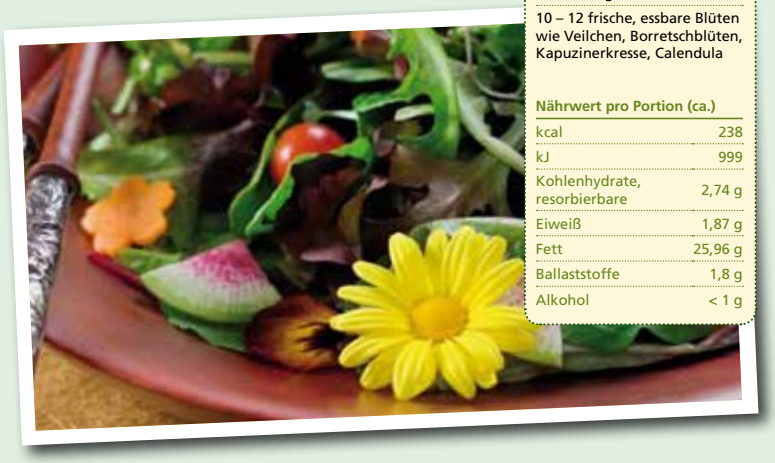
Schalotten-Vinaigrette:

- 4 EL Balsamico-Essig
- 1 mittelgroße Schalotte, fein gewürfelt
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 6 EL kalt gepresstes Olivenöl

Garnierung:

- 10 – 12 frische, essbare Blüten wie Veilchen, Borretschblüten, Kapuzinerkresse, Calendula

Nährwert pro Portion (ca.)	
kcal	238
kJ	999
Kohlenhydrate, resorbierbare	2,74 g
Eiweiß	1,87 g
Fett	25,96 g
Ballaststoffe	1,8 g
Alkohol	< 1 g



Rosmarin-Zitronen-Sorbet

Von Annegret Teetzen eingereicht in der Hohenlohe-Apotheke, Künzelsau.

Zubereitung

Wasser und Zucker kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann 3 Min. wallend kochen lassen. Zuckerlösung in 2 Portionen teilen: In der einen Hälfte der Flüssigkeit die Zitronenschalen ca. 10 Min. köcheln lassen und zum Schluss Zitronensaft zugeben. Im zweiten Teil den Rosmarin ca. 10 Min. ziehen lassen. Beide Portionen abseien und vermischen. Kalt stellen. In der Eismaschine fest werden lassen, alternativ in dünnwandiger Schüssel ins Eisfach stellen und alle 10 Min. mit dem Schneebesen umrühren.

Zutaten

- 1 ¼ Liter Wasser
- 250 g Zucker
- Saft und Schale von 2 Zitronen
- 15 g frischen Rosmarin

Nährwert pro Portion (ca.)	
kcal	263
kJ	1102
Kohlenhydrate, resorbierbare	63,75 g
Eiweiß	0,23 g
Fett	0,54 g
Ballaststoffe	0,11 g
Alkohol	0 g

ERNÄHRUNGSTIPPS *für lange* AUTOFAHRTEN

Wir wollen Ihnen im Folgenden zeigen, wie Sie lange Autofahrten gut und fit überstehen.

Vor Antritt einer längeren Fahrt z.B. in den Urlaub oder zu weit entfernten Verwandten sollten Sie Ihren Körper genügend mit Vitalstoffen das heißt mit Vitaminen, Mineralien und leicht verfügbarer Energie, sprich Kohlenhydraten versorgen. Von schwerverdaulichen großen Speisen, die Völlegefühl und Müdigkeit verursachen, ist abzuraten.

Richtig ist ein leichtes Frühstück
Obst, Obstsalat Müsli oder Brot mit Kräuteraufstrich. Bitte verwenden Sie keinen knoblauchhaltigen Aufstrich, denn Knoblauch senkt den Blutdruck und macht müde. Zur Pausenversorgung sollten Sie kalorienarme, vitalstoffreiche Nahrung wie Äpfel, Trauben, Karottenstreifen, Stangensellerie, Kohlrabistücke mitnehmen.

Zum Frühstück ein leckeres Müsli... *Fotos: pixabay.com*

Überschätzen Sie nicht den Kalorienbedarf beim Autofahren
Der Kalorienbedarf während einer einstündigen Autofahrt beträgt bei einer 70 kg schweren Person ca. 118 Kalorien/kcal, das entspricht einer unbelegten Scheibe Mischbrot (50 Gramm = 117 Kalorien/kcal.) oder ca. 1 1/2 Äpfeln (Apfelgewicht pro Apfel 160 Gramm = 80 Kalorien/kcal).

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist bei langen Autofahrten das Wichtigste
Als Vitaminspender eigen sich besonders Johannisbeer-, Karotten- und Orangensaft, oder als Durstlöscher stilles Mineralwasser. Aber auch Weißdorn-, Hibiskus-, Weißdorn-, Früchtetee mit etwas Johannisbeersaft gemischt wirken sehr erfrischend.

Auch auf bequeme Kleidung sollte geachtet werden
Die richtige Kleidung ist für das Wohlbefinden entscheidend. Sie muss locker, bequem, atmungsaktiv und schweißsaugend sein. Da ein enger Hosengürtel oder Hosenbund den Bauchinhalt zum Zwerchfell drängt und somit Atmung und Kreislauf einschränken, sollte man den Gürtel und den Hosenbund vor der Fahrt lockern, oder noch besser Hosenträger tragen.

Auf An- und Entspannungsübungen sollte man nicht verzichten
Folgende Übungen sollten zur Muskeldurchblutung und gegen steifen Nacken durchgeführt werden: Wenn man einen Muskel 10 Sekunden lang anspannt und anschließend locker lässt, wird er reflektorisch eine Zeit lang besser durchblutet, das heißt, selbst während der Fahrt können Sie kurz die Schultern zu den Ohren hochziehen oder den Rücken in den Sitz pressen. Bei einem längeren Halt die Arme gegen das Autodach und den ganzen Rücken strecken, dabei tief ausatmen, nach 10 Sekunden entspannt loslassen. Beine ausstrecken, alle Muskeln einschließlich Gesäß anspannen, durchatmen und wieder loslassen. Arme gegen das Lenkrad stemmen und den Rücken gestreckt in den Sitz pressen, durchatmen und das Lenkrad loslassen.

Müdigkeit = Unfallgefahr
Bei der Einkehr in ein Rasthaus sollten Sie keine schweren und fetten Speisen wie z.B. Schnitzel, Pommes, Schweinebraten u. a. zu sich nehmen, da diese nach ca. 20 Minuten müde machen. Das Symptom nennt man auch Verdauungsmüdigkeit. Größte Gefahr dabei ist das Absinken vom Blutdruck und der Sekundenschlaf. Jedes Jahr passieren in der Urlaubszeit aus diesem Grund zahlreiche Unfälle. *Daher: Nach dem Essen einen* Verdauungsspaziergang machen und nicht gleich in's Auto setzen!

Sicheres Fahren und besseres Ankommen
Auf das Rauchen sollte man im Auto verzichten - das Gehirn bekommt weniger Sauerstoff und die Konzentration lässt nach. Durchlüften Sie den Wagen öfters durch Herablassen der Seitenscheibe.

Ärztin und Fernsehmoderatorin Dr. med. Susanne Holst
Foto: Katja Zimmermann / H & S

Wie bleibt man möglichst LANGE FIT AM STEUER?

3 Tipps von Ärztin und Fernsehmoderatorin Dr. med. Susanne Holst:

Machen Sie sich das Fahren einfacher
„Werden die Augen schlechter oder ist der Hals beim Schulterblick nicht mehr so beweglich wie früher, kann man einiges tun, um fit fürs Steuer zu bleiben. Klarheit über den eigenen gesundheitlichen Zustand kann ein Arztbesuch schaffen. Aber auch körperliche Fitness zahlt sich aus - sie lässt sich z.B. durch den Besuch eines Gymnastikkurses steigern. Einfacher kann man sich das Fahren auch machen, indem man auf technische Helfer im Auto wie z.B. Lichtassistenzsysteme oder Notbremsassistenten setzt."

Verlassen Sie sich nicht nur auf sich selbst
„Ich weiß selbst am besten, wie sicher ich am Steuer bin' – das glauben viele Autofahrer. Oftmals sind es jedoch gerade Familienangehörige oder Freunde, die als Erste bemerken, wenn sich Probleme beim Fahren andeuten, wie z.B. Unsicherheiten beim Einfädeln in den Verkehr. Ein wichtiger Partner in Sachen sichere Mobilität ist auch Ihr Hausarzt. Er kennt Ihre medizinische Vorgeschichte und kann mit einigen wenigen Tests prüfen, ob es gesundheitliche Beeinträchtigungen gibt, die sich auf die Fahrfitness auswirken können."

Man lernt auch am Steuer nie aus
„Viele Autofahrer besitzen jahrelange Erfahrung und können Gefahrensituationen im Straßenverkehr gut einschätzen. Es empfiehlt sich dennoch, in regelmäßigen Abständen ein paar Fahrstunden zu nehmen oder ein Sicherheitstraining zu absolvieren. So sind Sie schnell wieder auf dem neuesten Stand in punkto Verkehrsregeln und können Fahrfehler vermeiden, die sich manchmal mit den Jahren einschleichen."

Text: DVReV.

WAS IST WANN BESSER: FACELIFT oder FILLER?

Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen

"Eine gesunde Ernährung, Sport, wenig Alkohol und Sonne sowie Verzicht auf Nikotin können den Alterungsprozess und damit auch die Faltenbildung im Gesicht nur verzögern, nicht aufhalten", betont Dr. Walther Jungwirt, Präsident der Östereichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie (ÖGPÄRC). "Die Haut wird dünner, das Unterhautfettgewebe schwindet, in der Folge bilden sich Falten in Gesicht und am Hals", konstatiert der Plastische Chirurg und freut sich, das mit Botulinumtoxin und Hyaluronsäurefillern sowie der Behandlung mit Eigenfett eine breite Palette an Produkten zur Verfügung stehen, mit denen man frühzeitig der Hautalterung begegnen könne.

Gealtertes Gesicht vor der Straffung

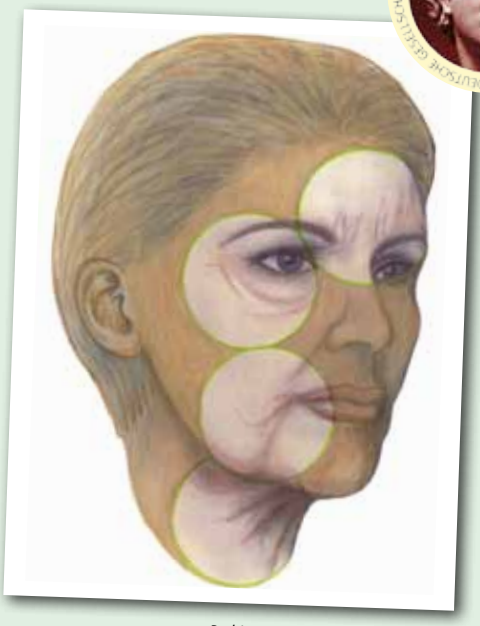
Eine Frage des Alters

"Insbesondere junge Patienten leiden häufig bereits unter ihren ersten Fältchen, in diesen Fällen wäre ein Facelift ein zu weit reichender Eingriff", betont Dr. Jungwirth. Mit modernen minimalinvasiven Verfahren lassen sich in diesen Fällen der Faltenbildung gezielt entgegenwirken, führt der Plastische und Ästhetische Chirurg weiter aus.

"Dabei ergänzen sich die Unterfütterung der Falten mit Hyaluronsäure oder auch Eigenfett häufig mit der Anwendung von Botulinumtoxin. So lässt sich eine weitere Vertiefung der Zornesfalte etwa mit regelmäßiger Botulinumtoxin-Injektion verhindern und bereits entstandene Falten mit Hyaluronsäure unterfüttern, was auch eine Regeneration der Haut anregt und zu einer Milderung führt, die erhalten bleibt, wenn sich die Wirkstoffe bereits abgebaut haben", berichtet Dr. Jungwirth aus der täglichen Praxis.

Mit derartigen Eingriffen lassen sich, so Dr. Jungwirth, ein operatives Facelift in jedem Fall um einige Zeit verzögern.

Mundpartie während der Faltenunterspritzung



Problemzonen des gealterten Gesichts

Dem Hautüberschuss begegnen

"Volumen alleine füllt zwar die Wangen auf, aber strafft nicht die Haut.

Nur ein Facelift kann nachhaltig Alterserscheinungen im Gesicht korrigieren – einfach deshalb, weil die erschlaffte Gesichtshaut gestrafft und entfernt wird. Studien an Zwillingen zeigten, dass der operierte Zwilling lebenslang besser aussieht als der nicht behandelte.

Wir sehen somit einen dauerhaften Effekt", stellt der Plastische und Ästhetische Chirurg klar und erläutert weiter, dass die Operationstechniken äußerst individuell zu wählen seien und umfassende Erfahrungen erforderten.

"Jeder Mensch altert anders, hier ist es Aufgabe des Plastischen und Ästhetischen Chirurgen, das Gesicht genau zu analysieren und im Dialog mit dem Patienten die optimale Behandlung zu wählen", erläutert Dr. Jungwirth und weißt darauf hin, dass man heutzutage stets auch das Unterhautfettgewebe mit ablöse und somit ein maskenhaftes Aussehen vermeide.

"Zur Verfügung stehen hier Methoden, die lediglich das Mittelgesicht oder den Hals straffen, oder auch das von mit "Fächer-Facelift", in dem ich unterschiedlichste Methoden kombiniert habe, um ideale Ergebnisse zu erreichen", berichtet Dr. Jungwirth und betont, dass es auch bei einem Facelift günstig sei, nicht zu warten, bis sich die Falten tiefer eingraben: "Generell erzielt ein Facelift die bessere Wirkung, wenn es durchgeführt wird, bevor sich tiefe Falten im Hautrelief eingegraben haben.

Gesicht nach der Straffung

Eine aktuelle Liste mit den Adressen der Plastischen Chirurgen in ihrer Nähe erhalten Sie von der Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen,

Luisenstraße 48 - 10117 Berlin
Telefon: 030 / 28 00 44 50
Telefax: 030 / 28 00 44 59
E-Mail: info@dgpraec

Textquelle:
Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC)

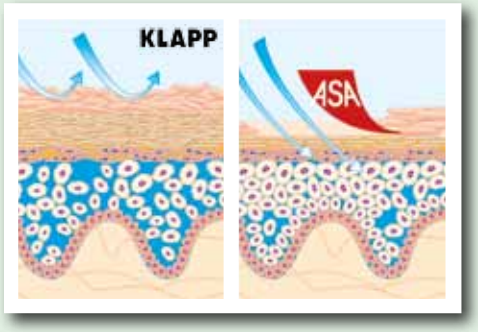
Quelle der Illustrationen
© 2011 Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC)

Beauty House

Alltag raus und hinein ins Beauty House

Erneuerungsprozess der Haut
Fruchtsäurebehandlung

Der Wunsch nach Schönheit und Verbesserung der Haut ist fast so alt wie die Menschheit selbst. Durch die Einwirkung von Sonnenstrahlen, Stress, Nikotinkonsum und dem biologischen Alterungsprozess, erscheint insbesondere die Gesichtshaut dünn, grau und erschlafft. Zusätzlich können Einlagerungen von Pigmenten dazu führen, dass Flecken entstehen und das Hautbild unregelmäßig erscheint.



Die Gesichtshaut selbst besitzt glücklicherweise ein hervorragendes Potenzial zur Regeneration. Die natürliche Regeneration wird allerdings mit zunehmendem Alter verlangsamt. Durch Abschälen der Hautoberfläche, wird der hauteigene Erneuerungsprozess aktiviert. Auf diese Weise werden effizient Hornschüppchen, Fältchen und Pigmenteinlagerungen entfernt. Hierdurch erscheint die Haut hinsichtlich Struktur, Farbe und Pigmenten wesentlich jugendlicher.
Durch Zellstimulation wird die Zellteilung beschleunigt. Die hierbei vermehrt produzierten Zelllagen verstärken die Epidermis.

Darüber hinaus nehmen die Bindegewebszellen zu, was folglich eine verbesserte Feuchtigkeitsspeicherung bedeutet. Da die Faltentiefe vermindert wird, erhält man somit ein ebenmäßigeres Hautbild.
Um eventuelle entgegenwirkende Faktoren auszuschließen, erfolgt im Vorfeld eine Hautanalyse, die Teil eines ausführlichen Beratungsgespräches ist. Die Behandlungsdauer beträgt 90 Minuten. Die Haut wird mit Fruchtsäure behandelt – entspannende Massagegriffe lockern währenddessen die Nackenmuskulatur.

Für eine tiefergehende Wirkung, sollte diese Behandlung als Kur angewendet werden.

Unser Angebot für Sie
Eine Anwendung 89,00 €
Kur mit 3 Anwendungen 250,00 €

Beauty House
Doreen Rauschenbach
Steinweg 8 - 06618 Naumburg
Tel.: 03445 / 26 18 70 - Fax: 03445 / 26 18 72
E-Mail: doreen-rauschenbach@t-online.de
Internet: www.beautyhouse-naumburg.com

Miss MGO Ostdeutschland 2012 (Foto: FL-Photo)

Foto: Bernd Scheu

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, schönes zu erkennen, wird nie alt werden.
Franz Kafka, deutschspra. Schriftsteller (03. Juli 1883 - 03. Juni 1924)

Foto: Bernd Scheu

2 |

1 |

Kneipp Naturkosmetik

"Regeneration durch Naturkraft"

Fältchen, Trockenheit und erhöhte Sensibilität – ab dem 40. Lebensjahr wird unsere Haut anspruchsvoller weil die hauteigenen Regenerationsprozesse mit zunehmendem Alter verzögert ablaufen.

„Regeneration durch Naturkraft", die Naturkosmetikserie von Kneipp, basiert auf einem einzigartigen Wirkprinzip, das die Regeneration der Hautbarriere aktiviert und unterstützt. Dadurch wird die Haut **nachweislich geglättet und intensiv mit Feuchtigkeit versorgt.** Kneipp hat das ganzheitliche Wirkprinzip der Serie in Kooperation mit international anerkannten Wissenschaftlern aus der Dermatologie und **Hautbarriereforschung** entwickelt und **zum Patent angemeldet.**

3 |

Die Wirkung und Verträglichkeit von *„Regeneration durch Naturkraft"* wurde in unabhängigen dermatologischen Verträglichkeitsprüfungen, hautphysiologischen Wirksamkeitsstudien und Anwendungsbeobachtungen umfassend überprüft und bestätigt.

Wie alle Naturkosmetikprodukte der Marke Kneipp ist die neue Naturkosmetikserie *„Regeneration durch Naturkraft"* durch das Naturkosmetik Siegel **„Natrue" zertifiziert.**

5 |

Die Pflegeprodukte der Naturkosmetikserie *Regeneration durch Naturkraft* aktivieren die hauteigenen Regenerationsprozesse durch **pH-Regulation**, versorgen die Haut optimal mit Feuchtigkeit und festigen sie. Kombinierte Antioxidantien schützen die sensible Gesichtshaut vor freien Radikalen und beugen so der lichtbedingten Hautalterung vor. Eine intensive und zugleich natürliche Pflege, die speziell auf die Bedürfnisse anspruchsvoller Haut abgestimmt ist.

4 |

1 » Kneipp® Naturkosmetik REGENERATION – Handcreme
Die natürliche Wirkstoffkombination mit Taublattextrakt schützt vor lichtbedingter Hautalterung und freien Radikalen.
Die gut einziehende Creme versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und führt zu einer hautphysiologisch nachweisbaren Hautglättung. Für spürbar glatte und geschmeidige Hände.
UVP: 4,29 Euro€ / 50ml, Bestell-Nr.: 912333

2 » Kneipp® Naturkosmetik REGENERATION – 24h Gesichtscreme
Die natürliche Wirkstoffkombination mit Taublattextrakt eignet sich als Tages- und auch als Nachtpflege. Sie schützt die Haut vor lichtbedingter Hautalterung und freien Radikalen. Die glättende Intensivpflege verwöhnt mit langanhaltender Feuchtigkeit und einem zarten Duft.
Anwendung: Morgens und abends nach der Reinigung und Tonisierung auf das Gesicht auftragen und sanft einmassieren.
Eignet sich auch sehr gut als Make-up Grundlage. Für besonders intensive Straffung vor der Creme das Intensiv Serum auftragen.
UVP: 11,99 €Euro / 50ml, Bestell-Nr.: 912330

6 |

3 » Kneipp® Naturkosmetik REGENERATION – Wirkmaske
Die aufbauende Intensivpflege mit Soforteffekt versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und glättet sie. Die Haut fühlt sich geschmeidig und vitalisiert an und ist sichtbar erholt. Anwendung: 1-2 Mal pro Woche auf die gereinigte Haut auftragen. Augen- und Lippenpartie aussparen. 10 Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser oder angefeuchtetem Wattepad abnehmen. UVP: 2,49 €Euro / 2x5ml, Bestell-Nr.: 912338

4 » Kneipp® Naturkosmetik REGENERATION – Intensiv Serum
Die natürliche Wirkstoffkombination mit Taublattextrakt strafft die Haut spürbar und spendet langanhaltend Feuchtigkeit. Das Konzentrat reduziert Fältchen hautphysiologisch nachweisbar.
Anwendung: Morgens und abends nach der Reinigung und Tonisierung auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Pur oder als ergänzendes Serum vor der 24 h Gesichtscreme. Eignet sich auch sehr gut als Make-up Grundlage.
UVP: 10,99 €Euro / 30ml, Bestell-Nr.: 912329

7 |

5 » Kneipp® Naturkosmetik REGENERATION – Reinigungsmilch
Die natürliche Wirkstoffkombination mit Taublattextrakt und pflegendem Mandelöl ermöglicht eine gründliche, aber schonende Reinigung der Haut mit 24h Feuchtigkeitseffekt. Sie belebt die Haut und sorgt für einen frisch-strahlenden Teint. Die Reinigungsmilch eignet sich auch als Augen-Make-Up Entferner. Anwendung: Morgens und abends mit einem Wattepad sanft massierend auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Anschließend die Haut mit lauwarmem Wasser abspülen.
UVP: 6,99 €Euro / 200ml, Bestell-Nr.: 912335

6 » Kneipp® Naturkosmetik REGENERATION – Enzympeeling Puder
Die natürliche Wirkstoffkombination mit Taublattextrakt verbessert das Hautbild ohne mechanische Reibung. Enzyme lösen sanft verhornte Hautzellen und hinterlassen ein seidig-weiches Hautgefühl. So sanft, dass das Produkt auch für sensible Haut geeignet ist. Bei regelmäßiger Anwendung sieht die Haut strahlender, frischer und ebenmäßiger aus.
Anwendung: Puder in der angefeuchteten Handinnenfläche aufschäumen, auf das Gesicht auftragen und leicht einmassieren. Augenpartie aussparen. Nach 5-10 Minuten mit lauwarmem Wasser sorgfältig abspülen. 1-2 Mal die Woche als zweiten Schritt der Reinigung anwenden.
UVP: 8,49 €Euro / 18g, Bestell-Nr.: 912337

7 » Kneipp® Naturkosmetik REGENERATION – Gesichtswasser
Die natürliche Wirkstoffkombination mit Taublattextrakt und Minze erfrischt und verfeinert das Hautbild. Mild adstringierende Pflanzenstoffe wirken porenverfeinernd.
Anwendung: Morgens und abends nach der Reinigung auf ein Wattepad geben und sanft über Gesicht, Hals und Dekolleté streichen. Augenpartie aussparen.
UVP: 5,99 €Euro / 200ml, Bestell-Nr.: 912336

8 |

8 » Kneipp® Naturkosmetik REGENERATION – Augencreme
Die natürliche Wirkstoffkombination mit Taublattextrakt mildert Fältchen und glättet die feine Haut um die Augen. Sie schützt sie vor schädigenden Umwelteinflüssen durch wertvolle, natürliche Antioxidantien und spendet intensive, langanhaltende Feuchtigkeit. Die Augenpflege ist sehr gut verträglich und auch für Kontaktlinsenträger geeignet. Anwendung: Morgens und abends eine perlengroße Menge mit leicht klopfenden Bewegungen von außen nach innen einmassieren.
UVP: 8,49 Euro€ / 15ml, Bestell-Nr. 912332

9 » Kneipp® Naturkosmetik REGENERATION – Nachtcreme
Die natürliche Wirkstoffkombination mit Taubblattextrakt strafft die Haut intensiv – hautphysiologisch nachweisbar reichhaltige Aufbaupflege festigt die Haut während der Nacht. Für ein straffes, geschmeidig-zartes Hautbild.
Anwendung: Abends nach der Reinigung und Tonisierung auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und sanft einmassieren.
UVP: 12,99 €Euro / 30 ml, Bestell-Nr.: 913003

9 |

Gradierwerk im Kurpark - Historisches Freiluft-Inhalatorium Springbrunnen vor dem Lindebad

Foto: R. Röhricht

Erlenquell-Garten mit Blick auf die Reha-Klinik

Kuren und Erholung im Solebad Bad Salzelmen

** Bad Salzelmen ist seit 1932 Ortsteil der Stadt Schönebeck (Elbe). Der Ortsteil beherbergt das älteste Solebad Deutschlands und blickt auf eine über 200-jährige Tradition des Kurwesens zurück. Infrastrukturell befindet sich die Stadt Schönebeck im Herzen Deutschlands an der Bundesautobahn 14 und in der direkten Nachbarschaft zur Landeshauptstadt Magdeburg. **

Foto: Friederichson / de.wikipedia.org

Kurmittelhaus Lindenhof

Bad Salzelmen kann auf eine mehr als 800-jährige Geschichte der Salzgewinnung zurückblicken. Bereits im 12. Jahrhundert wurde in Elmen Sole gefördert.
Zwischen 1756-1765 wurde das Gradierwerk mit einer Gesamtlänge von 1837 m erbaut, es ist damit das größte jemals erbaute. 1776 entstand der 32 m hohe Soleturm in der Nähe des Gradierwerks.
Er dient der Soleförderung mittels einer holländischen "Windkunst".
Die Geschichte des Kurstandortes Bad Salzelmen begann mit der Entdeckung der Heilwirkung von Sole durch Johann Wilhelm Tolberg. 1802 wurde hier das erste Soleheilbad Deutschlands eröffnet.

Historischer Soleturm
Foto: M.H.DE / www.de.wikipedia.org

Die Sole wurde unter Tag durch Ausspülung gewonnen. Die durch die Ausspülungen entstandenen künstlichen Holräume (Kavernen) im "Graf-Moltke-Schacht" dienten später als unterirdische Inhalationsräume und während der letzten Jahre des 2. Weltkrieges zur Lagerung u. a. von Museumsbeständen der Staatl. Museen Berlin.
1967 wurde die Gewinnung der Sole zum Zwecke der Salzerzeugung eingestellt.
Die Gewinnung der Sole ist aber immer noch die Grundlage für den Kurbetrieb.
Von dem einst 1837 m langen Gradierwerk sind heute noch zirka 320 m erhalten, die als Freiluft-Inhalatorium dienen. Für Erholungssuchende und Kurgäste ist der „Solepark“ mit dem Erholungsbad „Solequelle“, dem Kurmittelhaus „Lindenbad" und dem "Kunsthof“ (zum Teil im Soleturm) Anziehungspunkt.

Willkommen auf dem 52. Breitengrad

* Am Rande des mitteldeutschen Trockengebietes gelegen, verläuft direkt durch den Kurpark der 52. Breitengrad. In den Jahren 1865/1866 entstand hier entlang des "Salzangers“ ein Landschaftspark mit gartenbaulichen Zügen des bekannten Landschaftsarchitekten Lenné. Ab 1890 beschäftigten sich die Planer mit dem Areal entlang des Gradierwerks als "Freiluft-Inhalatorium".

Foto: R. Röhricht

Rosengarten - mit Blick auf den Soleturm

Bis heute gestaltet sich die Pflanzenwelt im Kurpark vielfältig: Zahlreiche Baumarten wie Stieleiche, Esche, Robinie, Linde und Kastanie wechseln sich mit Nadelhölzern wie Eibe, Schwarzkiefer und Fichte ab. Auch Flieder, Schwarzdorn und Schneebeere sind zu finden. Von Frühjahr bis Herbst runden bunte Schmuckbeete das Gesamtbild ab.
Der Kurpark ist am Gradierwerk und dem Schausiedehaus durch Handläufe und Tasterlebnisse behindertenfreundlich ausgestattet. Türen und Zuwege zu beiden Objekten sind verbreitert worden. Weite Teile des Kurparks können so per Hand- und Elektrorollstuhl passiert werden. Behinderten-WC´s sind vorhanden. Das Kurmittelhaus und die Stadtinformation im großen Kurhaus sind barrierefrei.

Heilquellen

Um den steigenden Bedarf an Sole abzudecken wurde 1996 ein neuer, 104 m tiefer Solebrunnen, die "Erlenquelle" erschlossen. Sie befindet sich gegenüber dem Eingang der Reha-Klinik und löst Schacht III, die sogenannte "Dr. Tolberg-Quelle" als Hauptbetriebsbrunnen ab. Die Dr. Tolberg-Quelle, unter dem Soleturm, wird weiterhin als Reservequelle und zur Berieselung des Gradierwerkes genutzt.

** Text: Kurmarketing*
SOLEPARK Schönebeck / Bad Salzelmen

Fernab von Hektik und Stress - sich wohlfühlen im Landhotel Bad Dürrenberg

Die Kleinstadt Bad Dürrenberg, staatlich anerkannter Erholungsort mit staatlich anerkannter Heilquelle, steht für Saale und Sole, für Natur und Industrie. Geprägt durch Gärten und Parks vermittelt diese einen ländlichen Charakter. Das 636 Meter lange Gradierwerk sowie der dahinterliegende Kurpark bestimmen das Stadtbild.

Das Landhotel Bad Dürrenberg wurde im April 2014 eröffnet. Genießen Sie Ihren Aufenthalt in einem unserer großzügig und modern eingerichteten Zimmer, fernab von Hektik und Stress.
Für Tagungen, Veranstaltungen oder Feiern stehen Ihnen mehrere Räumlichkeiten mit reichlich Tageslicht zur Verfügung.

Für Ihr Freizeitvergnügen steht Ihnen unser Gesundheitsbereich mit SOLE Bewegungsbad zur Verfügung. Wer will kann sich auch sportlich betätigen, wandern, radfahren, oder paddeln, sowie in eigener Sporthalle mit dazugehörendem Sportplatz oder auf unserem Pferdehof, mit dem Pferd die nähere Umgebung erkunden. Unsere kleinen Gäste können auf dem Kinderspielplatz toben und im gemütlich eingerichteten Spielzimmer mit Ihnen eine schöne Zeit verbringen

Unser Hotel im Überblick

Übernachtungsmöglichkeiten:
- ✓ 37 großzügig und modern eingerichtete Zimmer
- ✓ 13 Einzelzimmer mit Kingsitz Betten
- ✓ 17 Doppelzimmer
- ✓ 5 barrierefreie Appartements
- ✓ 1 Studio (mit Küchenzelle)
- ✓ 1 Hochzeitssuite
- ✓ Gästehauszimmer im „Haus am Perlebach“ (auf Anfrage)

Servicezeiten:
- ✓ Rezeption: 06:00 - 22:00 Uhr
- ✓ Anreise ab 14:00 Uhr
- ✓ Abreise bis 11:00 Uhr

Die Zeiten für die Abreise können nach Absprache individuell angepasst werden. Dies richtet sich je nach Belegung des Hotels.

Frühstück:
- ✓ täglich von 7:00 - 10:30 Uhr

Diese Zeiten können nach Absprache individuell angepasst werden.

Barrierefreiheit:
- ✓ Lobby & Eingangsbereich
- ✓ Toiletten
- ✓ SOLE Bewegungsbad ✓ Sonnenterasse
- ✓ 5 Appartements

Internet:
- ✓ kostenlose W-LAN Nutzung im Hotel

Tresor:
- ✓ Wertsachen können im Safe an der Rezeption aufbewahrt werden.

Raucher / Nichtraucher:
- ✓ alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer
- ✓ das Rauchen ist nur in gekennzeichneten Bereichen, sowie auf den Raucherinseln gestattet

Parkmöglichkeiten:
- ✓ kostenlose Parkplätze auf dem Hotelgelände
- ✓ separate Behindertenparkplätze neben dem SOLE Bewegungsbad

Shuttleservice
- ✓ vom Flughafen Halle-Leipzig oder den umliegenden Bahnhöfen gegen Gebühr möglich

Tagungs- & Veranstaltungsräume:
- ✓ „Bischoffs Saal“ – Größe ca. 235 m² (barrierefrei und klimatisiert)
- ✓ „Borlachsaal“ – Größe ca. 140 m², im Gebäude des SOLE Bewegungsbades
- ✓ „Kaminzimmer“ im Haus Elisabeth - Größe ca. 93 m² (barrierefrei)
- ✓ „Raum „Solezwerg“ - Größe ca. 35 m² unmittelbar neben dem „Bischoffs Saal“ (teilbar in 2 Räume mit Raumabtrennung, barrierefrei und klimatisiert)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Text und Fotos:
Landhotel Bad Dürrenberg

Kontakt:
Landhotel Bad Dürrenberg
Weinberg 6, 06231 Bad Dürrenberg
Telefon: 03462 542590
Telefax: 03462 542510
Mail:
info@landhotel-bad-duerrenberg.com
Internet:
www.landhotel-bad-duerrenberg.com

Anzeige

VOLKSSOLIDARITÄT *Spätsommer gGmbH*

Pflege- und Betreuungszentrum „Spätsommer" (Naumburg)

„MITEINANDER - FÜREINANDER"

Geschäftsführer Dr. paed. Wolfgang Hahn

Beruflicher Werdegang des Geschäftsführers:

1973 - 1977
Studium Germanistik / Anglistik / Pädagogische Psychologie an der Humbolt-Universität Berlin - Diplomlehrer Deutsch/ Englisch

1977 -1990
Lehrer im Hochschuldienst / Lehrgruppenleiter im Fremdspracheninstitut „J. Dieckmann" - Naumburg

1981 - 1985
außerplanmäßige Aspirantur und Promotion zum Dr. paed. an der Karl-Marx Universität Leipzig

1990 - 1995
Amtsleiter vom Sozialamt der Stadtverwaltung Naumburg

1996 - 1997
Fachreferent Jugendhilfe / amtierender Landesgeschäftsführer (Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen-Anhalt e.V.)

1997 - 1999
Prokurist / Leiter Marketing (Dienstleistungsverbund Sachsen / Sachsen-Anhalt / Thüringen)

1999 - zur Zeit
Geschäftsführer im Bereich stationäre Pflege

Wie finde ich das richtige Pflegeheim für meinen Angehörigen?

Es gibt Lebenssituationen, in denen man sich plötzlich mit der Aufgabe konfrontiert sieht, einen nahen Angehörigen in einer vollstationären Pflegeeinrichtung dauerhaft pflegen und betreuen zu lassen! Fragen über Fragen kommen auf: Wie entscheidet man sich richtig, was sollte man bei der Auswahl der Einrichtung beachten, was ist wichtig bei der Entscheidungsfindung?

Grundsätzlich sollte man davon ausgehen, dass es sinnvoll ist, vor einer Entscheidung für eine ganz bestimmte Einrichtung sowohl objektive als auch subjektive Faktoren einfließen zu lassen.
Die subjektiven Faktoren sind deshalb so wichtig, da pflegebedürftige Menschen bzw. deren Angehörige ganz unterschiedliche Erwartungen und Wünsche haben, die sie gern in der Einrichtung erfüllt sehen möchten – für den einen ist vielleicht die Lage im Stadtgebiet und die Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln ganz wichtig, für den anderen spielt die Verpflegung und Freizeitbeschäftigung eine wichtige Rolle und für den nächsten ist die Fachkompetenz des Pflegepersonals und deren Freundlichkeit besonders wichtig.

Ich möchte ihnen 2 Empfehlungen geben, die Sie bei der Pflegeheimsuche beachten sollten:

Meine erste Empfehlung wäre: Hören Sie auf Ihr subjektives „Bauchgefühl"!
Besuchen Sie möglichst frühzeitig allein oder mit Angehörigen/Freunden einige Pflegeeinrichtungen. Sehen Sie sich die Einrichtung an und suchen Sie das unverbindliche Gespräch mit einem leitenden Mitarbeiter des Hauses.
Beantworten Sie sich vor allem selbst die Frage, ob Sie sich in dieser Einrichtung wohlfühlen würden bzw. ob Sie das gute Gefühl hätten, sich selbst oder einen nahen Angehörigen hier in besten Händen zu wissen? Die Einrichtung kann noch so toll aussehen, die Möbel noch so modern sein – wenn Sie subjektiv kein gutes Gefühl haben, sollten Sie zunächst weiter suchen!

Meine zweite Empfehlung wäre, dass Sie sich zu folgenden 10 Kriterien einen Überblick verschaffen:

1. Pflegepersonal
✓ wie viele Pflegefach- und Pflegehilfskräfte arbeiten im Haus?
2. Medizinische Versorgung
✓ gibt es eine Spezialisierung, z.B. für demenziell erkrankte Menschen, für beatmungspflichtige, komatöse oder künstlich ernährte Menschen?
✓ wie ist die ärztliche Versorgung sichergestellt und gibt es das Hausarztprinzip?
3. bauliche Gestaltung
✓ gibt es Einzel- und Doppelzimmer?
✓ gibt es gemeinsame Aufenthaltsbereiche?
✓ gibt es einen geschützten Hofbereich mit Grünflächen und Sitzmöglichkeiten?
4. Verpflegung
✓ hat das Haus eine eigene Kochküche oder erfolgt eine Fremdanlieferung?
✓ gibt es Auswahlmöglichkeiten für das Essen?
✓ gibt es Angebote für Schonkost bzw. spezielle Diäten?
5. Sauberkeit und Ordnung
✓ wirkt das Haus in den Fluren und Zimmern gepflegt?
✓ wie oft und von wem wird das Haus gereinigt?
✓ gibt es frische Grünpflanzen bzw. Blumen in den Fluren?
✓ wie wirkt das Mobiliar auf mich?
6. Lage und Umgebung
✓ liegt das Haus im Innen- oder Außenbereich der Stadt?
✓ gibt es Bus, Bahn, Straßenbahn in der Nähe?
✓ gibt es Einkaufsmöglichkeiten in erreichbarer Nähe?
7. Ruf und Empfehlung
✓ welchen Ruf hat das Haus in der Öffentlichkeit?
✓ haben mir Freunde/Bekannte das Haus empfohlen?
✓ gab es Berichte über das Haus in der örtlichen Presse?
8. Trägerschaft
✓ handelt es sich um ein Haus in freier (z.B. DRK, AWO, VS) oder in privater oder kirchlicher Trägerschaft?
9. Qualitätsprüfungen
✓ wie sind die Qualitätsprüfungen des MDK im laufenden bzw. im vergangenen Jahr ausgefallen? (Ergebnisse sind im Internet abrufbar)
10. Kosten
✓ wie hoch sind die Gesamtkosten des Pflegeheimplatzes?
✓ wie hoch ist mein monatlicher Eigenanteil?
✓ was wird mir für mein Geld alles geboten?

Autor: Dr. paed. Wolfgang Hahn
Fotos: VOLKSSOLIDARIÄT Spätsommer gGmbH

NEWS ... NEWS ... NEWS ab 2017
Pflegestärkungsgesetz II
Neuer Pflegestärkungsbegriff

Das neue Pflegestärkungsgesetz I der BRD wurde zum 01.Januar 2015 in Kraft gesetzt und bringt seitdem ca. 2,6 Millionen pflegebedürftigen Menschen als auch ihren Angehörigen bestimmte Leistungsverbesserungen, insbesondere finanzieller Art.
Das neue Pflegestärkungsgesetz II widmet sich insbesondere der Problematik der Pflegestufen sowie des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und der damit verbundenen neuen Pflegegrade.

Wie ist es bisher und was soll sich ändern?
Bisher wird einem pflegebedürftigen Menschen nach einer medizinischen Begutachtung durch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) eine Pflegestufe 1,2 oder 3 zuerkannt, wenn er nachweislich in 4 Bereichen einen in Minuten errechneten Hilfebedarf hat:
❖ Körperpflege ❖ Ernährung ❖ Mobilität
❖ hauswirtschaftlichen Versorgung
Diese Begutachtung orientiert sich also ausschließlich an „Defiziten“ bzw. „Nicht-Können“ des Menschen:
❖ Pflegestufe 1 (erhebliche Pflegebedürftigkeit)
❖ Pflegestufe 2 (Schwerpflegebedürftigkeit)
❖ Pflegestufe 3 (Schwerstpflegebedürftigkeit)

Künftig soll es statt der 3 Pflegestufen dann 5 Pflegegrade geben, die sich nicht mehr an dem „Nicht-Können“ orientieren, sondern an dem noch vorhandenen „Können“ des pflegebedürftigen Menschen in 6 pflegerelevanten und 2 zusätzlichen Bereichen:
❖ Mobilität
❖ kognitive/kommunikative Fähigkeiten,
❖ Verhaltensweisen/psychische Problemlagen

Lesen Sie weiter auf Seite 44

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

„Miteinander - Füreinander“

VOLKS SOLIDARITÄT

**Wir pflegen -
wir betreuen -
wir helfen!**

Kontakt:
VOLKSSOLIDARITÄT
Spätsommer gGmbH
Pflege- und Betreuungszentrum
„Spätsommer“
Geschäftsführer: Herr Dr. Wolfgang Hahn

Jägerstraße 01 - 06618 Naumburg
Telefon: 03445 / 2 30 68 10
Telefax: 03445 / 2 30 68 40

E-Mail: leitung@spaetsommer.vs-habilis.de

Internet: www.vs-habilis.de

Anzeige

Fortsetzung von Seite 43

- ❖ Selbstversorgung
- ❖ Umgang mit krankheitsbedingten und therapiebedingten Anforderungen,
- ❖ Gestaltung des Alltagslebens und der sozialen Kontakte
- ❖ (außerhäusliche Aktivitäten)
- ❖ (Haushaltsführung)

Diese Begutachtung ist zwar nicht einfacher oder leichter vorzunehmen, aber sie orientiert sich ausschließlich am „ Können“ des Menschen und verzichtet ganz bewusst auf einen nach Minuten berechneten Bedarf; dafür wird ein Punktwertesystem zugrunde gelegt:

- ❖ Pflegegrad 1 (geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit)
- ❖ Pflegegrad 2 (erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit)
- ❖ Pflegegrad 3 (schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit)
- ❖ Pflegegrad 4 (schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit)
- ❖ Pflegegrad 5 (höchste Beeinträchtigung mit besonderer Bedarfskonstellation)

Die Erprobung dieses neuen Bewertungssystems erfolgt gegenwärtig in der Praxis bei einem ausgewählten Teilnehmerkreis und wird noch bis ins Jahr 2016 andauern.

Foto: Agentur Prennig

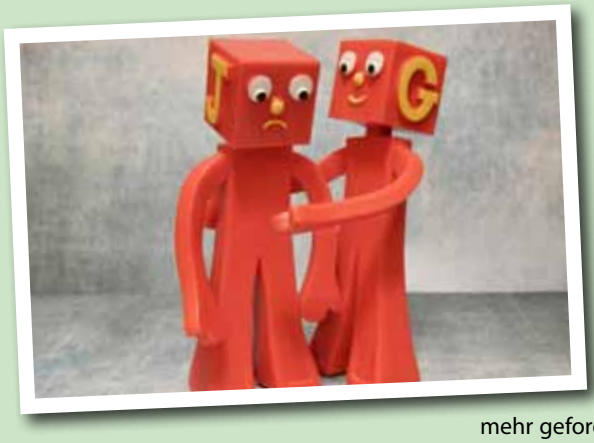
Unsere Buchempfehlung

Demenz – Leben mit dem Vergessen

Diagnose, Betreuung, Pflege - Ein Ratgeber für Angehörige und Betroffene

Die Diagnose Demenz ist meist ein Schock – für die Betroffenen ebenso wie für deren Angehörige. Wie soll es nun weitergehen? Wo gibt es Unterstützung?
Nur zwei von vielen Fragen, die es zu klären gilt. Zusätzlich zu den Problemen, die zu meistern sind und die im Zuge der Erkrankung stetig größer werden.

Zweifelsohne ist Demenz ein Schicksalsschlag und nach wie vor unheilbar.
Doch es gibt wirksame Strategien zur Verlangsamung des geistigen Abbaus, zum längeren Erhalt der Hirnleistung und zur positiven Gestaltung des Alltags.
Dabei sind Demenzpatienten und ihre Angehörigen nicht allein, sondern können auf umfassende Unterstützung bauen – nicht nur was Pflege und Betreuung angeht.



Swen Staack, der für sein Engagement für Demenzkranke 2011 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet wurde, macht Mut, das Schicksal Demenz zu akzeptieren, dabei jedoch nicht zu resignieren: Schritt für Schritt wird vorgestellt, was von der Diagnose über die tägliche Betreuung in der Häuslichkeit bis hin zum Aufenthalt im Heim zu beachten und zu tun ist. Dazu gibt es eine einfach umzusetzende To-Do-Liste - ein wertvoller Fahrplan für alle Betroffenen.

Das Buch zeigt detailliert die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Unterstützung und Förderung auf, gibt wirksame Hilfestellung in juristischen Belangen und steht bei den vielfältigen alltäglichen Schwierigkeiten zur Seite.

Selbstverständlich widmet es sich auch den Anzeichen und möglichen Ursachen einer Demenz, deren Formen sowie der Diagnose. Dabei hilft ein spezieller Test zur Überprüfung der Hirnleistung.

Im Fokus des praxisnahen Ratgebers stehen stets die Angehörigen und Betreuer der Demenzpatienten. Sie sind es schließlich, die mit dem Fortschreiten der Krankheit immer mehr gefordert sind und daher selbst unterstützt werden müssen. Ausführliche Informationen, unter anderem zu Ansprechpartnern, Beratungsstellen sowie Gedächtnissprechstunden, runden diesen wichtigen Begleiter im Leben mit Demenz ab.

„Das Schicksal Demenz ist schwer, aber es lässt sich erleichtern. Möglichkeiten dazu haben wir an der Hand – bereits jetzt und zukünftig noch mehr. Welche das sind, zeigt dieses Buch. Es ebnet die Wege, mit dem Vergessen (besser) zu leben: informiert, klärt auf, gibt Tipps und macht Mut – umfassend und positiv.“

Heike von Lützau-Hohlbein, 1. Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz, aus dem Vorwort zum Buch

„Das Buch ist ein Rundum-Paket für alle Angehörigen eines Demenz-Patienten. Für mich das Standard-Werk im Bereich Demenz.“

❖❖❖ Daten zum Buch ❖❖❖

Untertitel: Leben mit dem Vergessen
Autoren: Brigitte Frohn | Sven Staack
Erscheinungsjahr: 2012
Ausgabe: 1. Auflage
Erschienen bei: Mankau Verlag GmbH
ISBN: 978 - 3 - 86374 - 059 – 7
Format: Klappenbroschur
Seitenzahl: 238
Preis: 14,95 €

DEMENZ - unheilbar, aber nicht ausweglos

Blick aus der WG "Moritzburgblick 2.0" auf Halle
Foto: Michael Smolka

Demenz hat viele Gesichter. So sind chronische oder zunehmende Gedächtnisprobleme, zeitliche, örtliche oder situative Orientierungsschwierigkeiten, Hilflosigkeit und Stimmungsschwankungen bis hin zu Aggressionen typische Begleiterscheinungen einer demenziellen Erkrankung.
Bei fast allen Demenzerkrankungen liegt die Krankheitsursache im Gehirn. Von traumatischen Ereignissen bis hin zum Absterben des Zellgewebes im Gehirn durch krankhafte Einflüsse. Diese Demenzformen sind zumindest gegenwärtig, nicht heilbar. Aber durch eine richtige Medikamenteneinstellung, unter regelmäßiger Kontrolle durch den Facharzt, kann der Verlauf der Krankheit verlangsamt und die Symptome abgemildert werden.

Um den Betroffenen und ihren Angehörigen mehr Unterstützung zukommen zu lassen ist in den letzten Jahren das Pflegegesetz immer mehr angepasst worden und damit sind neue Möglichkeiten der Versorgung entstanden.

Laut dem Pflegeneuausrichtungsgesetz können Menschen mit Demenz, die eine Pflegestufe haben, statt Geld- auch Sachleistungen erhalten. Die neuen Entlastungsleistungen können zusätzlich genutzt werden. So ist es möglich, bei der Pflegekasse die Hilfe einer professionellen Pflegekraft zu beantragen. Die Pflegekraft kommt, je nach Bedarf ein- bis mehrmals am Tag in die Wohnung und hilft bei den Tätigkeiten, die gesunde Menschen ganz selbstverständlich erledigen, Demenzkranken aber schwer fallen. So sind zum Beispiel das Zubereiten des Frühstücks, die Hilfe beim Zubettgehen und das Erinnern auch immer mal wieder etwas zu trinken möglich.

Zu den menschlichen Grundbedürfnissen gehört es auch, sich zu beschäftigen und in Kontakt mit Menschen zu treten. Demenzkranke im frühen Stadium fürchten aber oft, wegen ihrer Krankheit zu scheitern und von anderen nicht ernst genommen zu werden. Durch speziell ausgebildete Betreuungskräfte kann das verhindert werden. Sie akzeptieren den dementen Menschen so wie er ist. Er darf sich jederzeit in seine Vergangenheit zurückziehen und seine Verhaltensweisen werden akzeptiert. Gefühle, die der Patient zeigt, werden nicht heruntergespielt, sondern ernst genommen.

Die Möglichkeiten der Förderung des Erkrankten sind inzwischen vielfältig, angefangen von einer Aktivierung während der Grundpflege, während der Hilfe im Alltag oder beim Spaziergang, bis hin zu Demenzwohngruppen.
Diese neue Wohnform für Demenzerkrankte bietet der AGNES -Gemeindepflegedienst.

In der Wohngruppe „Moritzburgblick 2.0" kann der an Demenz Erkrankte selbstbestimmt, mit Unterstützung durch den Pflegedienst und die Angehörige leben. Alle wesentlichen Entscheidungen werden in der Gruppe besprochen, mit Unterstützung durch einen Obmann oder Obfrau. Vom Einkauf bis hin zu gemeinsamen Ausflügen, oder aber auch einfach nur am Abend zusammensitzen und fernsehen, all das ist möglich und wirkt einer Vereinsamung, zum Beispiel nach dem Verlust des Ehegatten oder des Lebenspartners entgegen. In der Wohngruppe leben 5-6 Senioren zusammen. Voraussetzung für die Aufnahme ist, dass sie pflegebedürftig sind und eine Pflegestufe besitzen. Insgesamt umfasst die Wohnung 209 qm und ist nach den neuesten Standards, in unserem Auftrag, seniorengerecht umgebaut worden. Beide Bäder sind perfekt auf die Bedürfnisse älterer und pflegebedürftiger Menschen ausgerichtet.
Die Pflegestufen werden von allen Bewohnern der Wohngemeinschaft gemeinsam genutzt um für die Bewohner die notwendigen Leistungen im Pflege- und Hauswirtschaftsbereich zu erbringen. Der AGNES-Gemeindepflegedienst stellt dafür jeden Tag zwei Angestellte zur Verfügung, die den Alltag der WG-Bewohner koordinieren, begleiten und natürlich, bei Bedarf, auch unterstützen. Dabei reicht das Spektrum der Tätigkeiten von der Grundpflege, über gemeinsames Kochen und Essen bis zur Einkaufsplanung oder der gemeinsamen Tagesgestaltung, beispielsweise durch den Besuch kultureller Einrichtungen oder gemeinsamen Ausflügen.

Momentan sucht die Demenz-WG noch Mitbewohner. Anfragen dazu beantwortet der AGNES-Gemeindepflegedienst.

Text: Michael Smolka
Fotos: pixabay.com

AGNES
Gemeindepflegedienst

Unsere Leistungen für Sie:
- Leistungen der Pflege- u. Krankenkassen
- Behandlungspflege
- Medikamentengabe, Verbandswechsel
- Tracheotomieversorgung
- Katheterwechsel
- Nachsorgebetreuung nach Krankenhaus-aufenthalt uvm.

Kontakt:
AGNES Gemeindpflegedienst
Burgstraße 7 - 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 / 5 23 72 35
Telefax: 0345 / 5 23 72 34
www.gemeindepflegedienst.de
E-Mail: info@gemeindepflegedienst.de

Bei Demenz die Initiative ergreifen, durch häusliche Ergotherapie das Heim vermeiden

Menschen mit beginnender Gedächtnisschwäche zeigen oft ein ähnliches Verhalten: Sie verharmlosen ihre Erinnerungslücken und wollen sich selbst nicht eingestehen, dass sie geistig abbauen. Gerade im Anfangsstadium von Demenzerkrankungen kommt daher Angehörigen eine Schlüsselfunktion zu. „Sie können oftmals bewirken, dass Betroffene früh genug Hilfe erhalten, um sich ihre Fähigkeiten und die Selbstständigkeit länger zu bewahren. Und so deutlich länger im vertrauten Umfeld bleiben können.", verdeutlicht Corinna Sibold, Ergotherapeutin des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.), warum es sich unbedingt lohnt, schon bei ersten Anzeichen von nachlassender Hirnleistung aktiv zu werden.

Es ist nicht immer eine Demenz, wenn Gedächtnisstörungen auftreten. Ebenso können ein Vitamin B12-Mangel, eine Schilddrüsenfehlfunktion oder andere Erkrankungen Gedächtnisprobleme verursachen. „Mit diesem Wissen ist es für manchen einfacher, den Partner oder Angehörige, die vergesslich werden, anzusprechen. Denn ich kann schon mal sagen, was mir auffällt und den anderen damit beruhigen, dass auch andere Gründe als eine Demenz zu Gedächtnisproblemen führen.", bestärkt Corinna Sibold diejenigen, die solche Veränderungen an nahestehenden Personen wahrnehmen. Der Gang zum Arzt bringt Klarheit und es wird behandelt, was behandelbar ist. „Im Zweifelsfall" sagt sie, „können Angehörige auch gemeinsam mit dem Hausarzt überlegen, wie es sich gut verpacken lässt. Oder der Hausarzt nutzt die nächste Blutkontrolle oder Routineuntersuchung, um das Thema behutsam anzusprechen."

Aufgaben haben und gebraucht werden

Nach heutigem Stand der Wissenschaft gibt es keine Möglichkeiten, einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Bestimmte Faktoren können jedoch den Ausbruch verzögern oder den Verlauf positiv beeinflussen. Neben einer generell gesunden Lebensweise mit ausreichend Bewegung und dem Pflegen von Sozialkontakten scheint das Wesentliche zu sein, dass Menschen sich geistig fit halten. Insbesondere dadurch, dass sie Aufgaben haben und gebraucht werden. Aus der Hirnforschung lässt sich Ähnliches ableiten: Synapsen ändern sich, wenn sie genutzt werden, wenn Menschen „ihr Hirn anstrengen", um ihre Aufgaben zu bewältigen. Die Bedeutung von Aufgaben und die daraus resultierende Bestätigung ist einer der Kernpunkte der Ergotherapie. Ergotherapeuten stellen generell die Betätigung, also das Erfüllen von Aufgaben und Tätigkeiten, die für den Einzelnen bedeutsam sind, in den Mittelpunkt ihrer Therapie.

Kompetenz der betreuenden Angehörigen stärken

Die Ergotherapeutin Corinna Sibold hat zusammen mit ihrer Kollegin Wiebke Flotho das Konzept HED-I, ein Programm für häusliche Ergotherapie bei Demenz, entwickelt. Darin fließen alle Erkenntnisse zusammen, die Betroffenen und deren betreuenden Angehörigen das Zusammenleben in den eigenen vier Wänden ermöglichen – oft sogar so lange, dass sich eine Aufnahme ins Pflegeheim vermeiden oder deutlich hinauszögern lässt. Wie das Miteinander klappt, wenn ein Demenzkranker in der Familie lebt, liegt vor allem am Umfeld. „Es macht einen großen Unterschied, ob der Angehörige in der Lage ist, mit der für ihn oft anstrengenden Situation umzugehen oder nicht. Und wie fit und fähig sich ein Demenzkranker fühlt, hängt wesentlich davon ab, ob die betreuende Person ihm bestimmte Kompetenzen zugesteht oder ob sie ihm alles abnimmt, ob sie ihn respektiert, auch wenn Fehler passieren. Ebenso maßgeblich für ein funktionierendes Zusammenleben ist, dass wir die Aufgaben, die der Demenzkranke selbstständig ausführt, so übersichtlich gestalten, dass er nicht durcheinander kommt.", veranschaulicht die Ergotherapeutin Sibold den gekonnten Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen. Ergotherapeuten vermitteln daher mit viel Fingerspitzengefühl und Empathie den pflegenden Angehörigen und Betreuern Demenzkranker die nötigen kommunikativen Fähigkeiten.

Hilfe zur Selbsthilfe

Ebenso versetzen sie sie in die Lage, mit geschultem Blick die Alltagsroutinen zu beobachten. Sind es leicht zu erkennende Probleme, können Sie oftmals dank des vorangegangenen ergotherapeutischen Coachings Abläufe selbst ändern, sodass der Demenzkranke sie wieder alleine bewältigen kann. Die enge Zusammenarbeit im Haushalt der betroffenen Personen fördert das Vertrauensverhältnis zu den speziell für HED-I geschulten Ergotherapeuten in besonderem Maße. Die Klienten scheuen sich dann weniger, auch künftig um Unterstützung zu bitten, wenn es nötig ist. Und die Ergotherapeuten wiederum pflegen – sofern dies zuvor so verabredet und verordnet wurde – regelmäßigen Kontakt und erkundigen sich nach dem Stand der Dinge. Sie kümmern sich um das Wohl der Angehörigen, unterstützen sie bei der Suche nach Helfern, die je nach Bedarf stunden- oder tageweise ins Haus kommen. Oder besorgen eine Tagespflege, die mit den individuellen Besonderheiten zurechtkommt. Denn nur wenn die betreuenden Personen zwischendurch Kraft tanken, sich mit anderen Menschen beispielsweise in Selbsthilfegruppen treffen und austauschen können und dann noch Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse finden, ist die Betreuung Demenzkranker durch Angehörige ein Erfolgsmodell.

Text und Fotos:
Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE)

Beratung für Betroffene und Angehörige

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Kreisverband Naumburg/Nebra e.V.

Fotos und Text: DRK-Kreisverband Naumburg/Nebra e.V.

Demenzerkrankte leben in einer andere Zeitdimension

Umgang mit Demenzkranken

Ein an Demenz erkrankter Angehöriger ist für die gesamte Familie eine große Belastung:
Zum einen muss der Betroffene Selbst damit klarkommen , dass sein Gehirn ihn immer öfter im Stich lässt und scheinbar leichte Alltagsaufgaben auf einmal zum Problem werden.
Zum anderen muss die Familie, insbesondere die pflegenden Angehörigen, miterleben, wie eine geliebte Person zunehmend hilfloser wird und den Halt verliert.
Es ist also nur allzu verständlich , dass sowohl der Erkrankte als auch die Angehörigen oft verzweifelt, traurig und manchmal auch wütend reagieren . Welche Konflikte auftreten , wie man sie lösen bzw. verhindern kann, dies soll im Folgenden auf den Punkt gebracht werden.

- ❖ ***Verständigungsprobleme***
- ✓ Sprechen Sie deutlich und langsam
- ✓ Bilden Sie kurze , einfache Sätze
- ✓ Wiederholen Sie wichtige Aussagen
- ✓ Verwenden Sie Mimik und Körpersprache
- ✓ Bei Wortfindungsstörung nicht für den Demenzkranken einspringen

❖ ***Verleugnung der Krankheit***
- ✓ Übergehen Sie Fehlleistungen und Missgeschicke
- ✓ Helfen Sie ihm , eine gute Fassade vor Fremden aufrecht zu erhalten , um seine Würde zu bewahren

❖ ***Depressionen***
- ✓ Verschaffen Sie dem Patienten so viele bestätigende Erlebnisse wie nur möglich Sorgen Sie dafür , dass er Freude erleben kann.
- ✓ Versuchen Sie herauszufinden , was die Niedergeschlagenheit ausgelöst hat.

❖ ***Erinnerungen wach halten***
- ✓ Unterstützen Sie die Beschäftigung mit der Vergangenheit
- ✓ Begeben Sie sich in seine Welt und versuchen nicht , ihn „in die Realität" zu holen
- ✓ Lenken Sie ihn ab, wenn er z. B. zur Arbeit gehen oder längst verstorbene Personen besuchen will.

❖ ***Aggressives verhalten***
- ✓ Gießen Sie kein Öl ins Feuer , bewahren Sie die Ruhe und „gehen" Sie aus der problematischen Situation heraus.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt ... Er kann evtl. Medikamente verschreiben.

❖ ***Unpassendes Verhalten in der Öffentlichkeit***
- ✓ Bleiben Sie ruhig und vermeiden Sie heftige Reaktionen.
- ✓ Versuchen Sie , den Patienten zu beruhigen oder abzulenken
- ✓ Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Gefühle

❖ ***Orientierungslosigkeit***
- ✓ Deutlich lesbare Schilder an Türen
- ✓ Immer für ausreichend Beleuchtung sorgen, evtl. auch am Tag
- ✓ Informieren Sie Nachbarn und umliegende Geschäfte über die Krankheit . Betonen Sie dabei, dass er weder verrückt noch gefährlich ist, sondern nur verwirrt.
- ✓ Versehen Sie Kleidung oder Taschen mit eingenähten Schildern mit Name, Telefonnummer und Adresse. Evtl. auch eine Kette mit Angaben.

Eine Alternative für die Betreuung ist die Tagespflege. Falls Sie Probleme haben, wenden Sie Sich gern an uns.

Kontakt:
DRK-Tagespflege in Naumburg
Schönburger Straße 29
Ansprechpartner: Gundula Haubrich
Telefon: 03445 / 78 24 36

DRK-Tagespflege in Laucha
Hirschrodaer Straße 11
Ansprechpartner: Karin Ehrhardt
Telefon: 034462 / 69 85 77
Internet: www.drk-naumburg.de

ROGER & GALLET
PARIS
depuis 1862

PARFÜMEURKUNST & APOTHEKERTRADITION
PARIS, SEIT 1862

NEU

Rose imaginaire

EINE REISE FÜR DIE SINNE

WWW.ROGER-GALLET.DE

WWW.ROGER-GALLET.AT