

# MAGAZIN **G**ESUNDHEITS REPORTAGE

- JAHRGANG 2014 -

SACHSEN - ANHALTS GROSSER GESUNDHEITSRATGEBER MIT PREISRÄTSEL

Gesundheit

Pflege - Wohnen

Beauty - Wellness

Erholen - Kuren

Spritzig bis sportlich ...

SOLE Bewegungsbad  
BAD DÜRRENBURG

Innovative 3D-HD-Technologie

ASKLEPIOS Klinik WEISSENFELS



Kompetenz in der Region

 **ASKLEPIOS**  
Klinik Weißenfels



# Kranken- u. Altenpflege

## Christine Keller

Pflegedienst mit Qualitätssiegel

fachgerecht-bedürfnisorientiert-individuell

### Diagnose Demenz

Demenz ist eine der häufigsten Gesundheitsprobleme im höheren Lebensalter. In Deutschland sind ca. 1,4 Millionen Menschen an Demenz erkrankt (Stand 2013). Bis zum Jahre 2030 soll die Zahl auf 2,2 Millionen steigen (Zahlenquelle: Bundesministerium für Gesundheit).

Die Demenz ist eine chronische Verwirrtheit (aus dem lateinischen „weg vom Geist“) und bezeichnet einen andauernden oder fortschreitenden Zustand, bei dem die Fähigkeiten des Gedächtnisses, des Denkens und/oder andere Leistungsbereiche (z. B. das Sprachzentrum) des Gehirns beeinträchtigt sind. Gemeint ist der Verlust erworbener intellektueller Fertigkeiten, besonders des Erinnerungsvermögens und Persönlichkeitsveränderungen als Folge einer hirnorganischen Erkrankung. Sie ist im Alter die häufigste Ursache für Pflegebedürftigkeit. Somit stellt die Demenz eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft dar.

#### Wer hat Anspruch auf zusätzliche Betreuungsleistungen der Pflegekassen?

Versicherte können zusätzliche Betreuungsleistungen erhalten, wenn sie in ihrer Alltagskompetenz erheblich eingeschränkt sind. Unter eingeschränkter Alltagskompetenz versteht man, dass ein Erwachsener die alltäglichen Aufgaben innerhalb seines Lebensbereiches nicht mehr selbstständig und unabhängig in einer eigenverantwortlichen Weise erfüllen kann. Betroffen sind Pflegebedürftige in häuslicher Pflege, bei denen neben dem Hilfebedarf im Bereich der Grundpflege und der hauswirtschaftlichen Versorgung ein erheblicher Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung gegeben ist.

Voraussetzung zum Erhalt der zusätzlichen Betreuungsleistungen ist die Feststellung des Bedarfes, der in der Regel im Rahmen der Begutachtung zur Pflegestufe durch den MDK erfolgt. Selbst wenn noch keine Pflegestufe für die Versicherten vorliegt, können Leistungen beantragt werden. Wenn keine Pflegestufe zugesprochen wurde, besteht trotzdem ein Anspruch auf Sach- und/oder Geldleistungen.

#### Welche Leistungen werden gewährt?

Mit Einführung des Pflege-Neuausrichtungsgesetzes zum 01.01.2013 sind die Leistungen wesentlich verbessert wurden.



Beispielsweise können für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz erheblich höhere Sachleistungen beantragt werden. Diese Leistungen können aber auch als Geld- oder als Kombinationsleistungen gewährt werden. Hierbei sind die Beträge, insbesondere bei der reinen Geldleistung deutlich niedriger, da diese nicht direkt als Bezahlung für die Pflegeperson, sondern vielmehr als Anerkennung oder Aufwandsentschädigung vom Gesetzgeber vorgesehen ist. Als zusätzliche Betreuungsleistungen werden je nach Schweregrad der eingeschränkten Alltagskompetenz 100,00 bzw. 200,00 EUR pro Monat als Sachleistungen, die aber durch einen zugelassenen Pflegedienst erbracht werden müssen, gewährt. Nicht in Anspruch genommene Beträge können dabei auch auf zukünftige Zeiträume übertragen werden. Somit ist es auch z. B. möglich dem pflegenden Angehörigen einen freien Nachmittag zu ermöglichen. Desweiteren haben auch Versicherte, selbst bei Vorliegen der Pflegestufe 0, Anspruch auf:

- Verhinderungspflege
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen
- Pflegeschulungen und Kurse
- Tages- und Nachtpflege sowie Kurzzeitpflege

Lesen Sie weiter auf Seite 9.

#### 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](mailto:info@krankenpflege-keller.de)  
Web: [www.krankenpflege-keller.de](http://www.krankenpflege-keller.de)



Wir sind immer für Sie da!

# EDITORIAL



DIE VORSORGE STEHT IM VORDERGRUND

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten heute mein neues Magazin „GESUNDHEITS-REPORTAGE“ in den Händen.

Ich möchte Ihnen ein neues Magazin präsentieren, in dem kompetente Partner Sie über verschiedene Aspekte und Angebote des regionalen Gesundheitswesens informieren.

In vielen Bereichen der Wirtschaft, so auch im Bereich der Gesundheitswirtschaft, stellen sich unserem Bundesland neue Herausforderungen. Vielleicht wird der demografische Wandel genannt, wenn auf künftige Problemstellungen eingegangen wird. Die Menschen werden immer älter, demzufolge werden sie auch öfter krank bzw. benötigen mehr Pflege als junge Menschen.

Gleichzeitig gibt es weniger junge Menschen. Das hat gravierende Auswirkungen auf das Gesundheitssystem. Gerade im ländlichen Raum muss die Politik Rahmenbedingungen schaffen, dass eine ärztliche Versorgung der Bevölkerung gesichert ist. Die Landesregierung kann hier allerdings nicht alleiniger Akteur sein. Soll künftig die medizinische Versorgung im ländlichen Raum verbessert werden, muss die Bundespolitik aktiver werden. Nur Geld in ein System zu pumpen führt zu keiner konkreten Lösung. Der Beruf des Landarztes muss für junge Mediziner einfach attraktiver gestaltet werden.

Ein erster Ansatz wäre zum Beispiel, den Zugang zum Medizinstudium für diejenigen zu erleichtern, die anschließend in der ländlichen Region praktizieren wollen. Des Weiteren brauchen wir aber auch eine noch bessere Verzahnung zwischen ambulanter und stationärer Versorgung. Der Schlüssel für die Absicherung der medizinischen Versorgung in der Zukunft liegt in einer engen Zusammenarbeit zwischen Kliniken und niedergelassenen Ärzten. Sachsen-Anhalt hat hervorragende qualifizierte Mediziner, die Kliniken genießen einen sehr guten Ruf.

Die medizinischen Fachberufe, das Pflege- und Servicepersonal leistet sehr gute Arbeit für die Patientinnen und Patienten. Man darf dabei allerdings nicht vergessen, dass die physische und psychische Belastung der Pflegekräfte immens hoch ist und sehr oft in keinem Verhältnis zur

*Grundsatz bei der Behandlung  
des Kranken, stets zweierlei  
im Auge behalten:  
helfen oder wenigstens nicht schaden.*

*Hippokrates von Kos  
(460 bis etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt*

Bezahlung steht. Für die Zukunft werden wir nur Fachkräfte für diesen Bereich gewinnen und halten können, wenn gute Löhne gezahlt werden und die Arbeitsbedingungen für Fachkräfte attraktiver werden.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Das gilt insbesondere auch für die Beschäftigten im Gesundheitswesen, wo Schichtarbeit nicht die Ausnahme, sondern die Regel ist. Nur wenn Arbeitgeber, aber auch Kindertagesstätten zur Flexibilität bereit sind und diese auch umsetzen, können Mütter und Väter im Gesundheitswesen in Vollzeit arbeiten.

Ich bin der Meinung, dass der Wachstumskurs der Gesundheitswirtschaft in Sachsen-Anhalt sich aller Voraussicht nach auch mittel- bis langfristig weiter fortsetzen wird.

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 Medizinerinnen, Pflegepersonal, Kliniken und Unternehmen des Gesundheitswesens für Ihre Gesundheit geleistet wird.

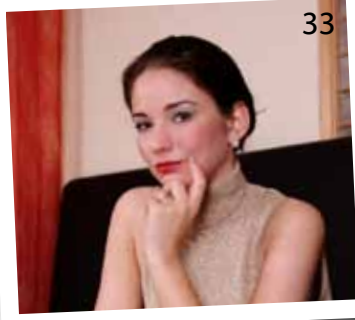
Trotz alledem denken Sie an die alte Weisheit „Vorbeugen ist besser als heilen“.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, lieber Leser, eine angenehme Lektüre sowie einen erholsamen und gesunden Herbst.

Peter Prennig  
Chefredakteur Magazin „Gesundheits-Reportage“



40



33



36

**KLINIKEN - NEWS**

Die Laparoskopie wird jetzt dreidimensional - ASKLEPIOS Klinik Weißenfels	06
Geriatrie ASKLEPIOS Klinik Weißenfels in Bundesverband Geriatrie aufgenommen	07
Ihr zuverlässiger Partner in Sachen Gesundheit seit 1973 - Sanitätshaus Fischer GmbH	08

**APOTHEKEN - NEWS**

Kehrseiten einer Chemotherapie	10
Medikamente für Kinder häufig falsch dosiert	11
Vorsicht Sonne - Medikamente machen Haut lichtempfindlicher	12
Pollen - Allergien nicht auf die leichte Schulter nehmen	13
Schützen Sie Ihr Kind vor Allergien	14
Gesundheitsrisiko Zeckenbiss	15
Hormontherapie während den Wechseljahren	20
Diabetes Medikamente - Apotheker informiert über Nebenwirkungen	20

**GESUNDHEIT - MEDIZIN**

Zucker ist nicht süß!	16
Diagnose Diabetes	17
Richtige Pflege für einen diabetischen Fuß	18
Heiße Tage mit Diabetes - 10 Tipps	19
Metabolisches Syndrom - Warnung vor „tödlichem Quartett“	21

**APOTHEKEN - NEWS**

Alles Logo (Pädie)?!	22
Logopädie verhilft zu mehr Lebensqualität bei Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen	23
Das Bobath Konzept	24
Gangstabilität - vorbereiten auf freies Treppensteigen	25
Mukovizidose - wenn das Atmen schwer fällt!	26
Verhaltenstherapie - Der Raumfahrer	27
Ergotherapie zur Verbesserung der Lebensqualität	27

**GESUNDHEIT - PRÄVENTION**

Betrachten Sie die gesetzliche Krankenkasse mit der Leistungsbrille	29
---	----



6



42



25



34

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

© 2014  
 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

### REDAKTION & ANZEIGENBERATUNG

Regionalbüro Prennig  
 GESTALTUNG & LAYOUT  
 Regionalbüro Prennig, Kristin Franke

### DRUCK & WEITERVERARBEITUNG

media & druck Service Leuna GmbH  
 Auflage: 10.000 Stück

**Titelfotos** wurden bereitgestellt vom Regionalbüro Prennig, von der ASKLEPIOS Klinik Weißfels und vom Verwaltungs- und Dienstleistungszentrum Bad Dürrenberg gGmbH.

**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.*

Elektronische Gesundheitskarte  
 Präventionsschwerpunkte der AOK Sachsen-Anhalt  
 Vorgestellt: Mitteldeutsches Netzwerk für Gesundheit e. V.  
 Im Alter fit bleiben - DRK Seniorengymnastik  
 Gymnastik: Jetzt und überall aber nicht erst im Alter

### BEAUTY - ERNÄHRUNG - ERHOLUNG

Wenn große Brüste zum Problem werden - Brustverkleinerung  
 Die LavaShell Massage eine kraftvolle, effiziente Massagetechnik mit der Venusmuschel - Entspannung pur  
 Lieblingsrezepte - Die leckersten Seiten der Orange  
 Gesundes Frühstück - die wichtigste Mahlzeit des Tages

### ERHOLEN - ENTSPANNEN - KUREN

... hier steckt Salz in der Luft - Bad Dürrenberg  
 Spritzig bis sportlich ... Neueröffnung SOLE Bewegungsbad Bad Dürrenberg  
 Kuren und Gesundheit in der „Toskana des Ostens“ Bad Kösen  
 Willkommen bei der Flipperakademie  
 Entspannung für Körper und Geist in Bad Schmiedeberg

### PFLEGE - VORSORGE - WOHNEN

VDAB verwarft sich gegen Skandalierung und Sippenhaft einer ganzen Branche  
 Schwer zu finden: Der wirklich gute Pflegedienst  
 Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung  
 Vorgestellt: Residenz am Wasserturm - Ihr Pflegeheim mit Herz  
 Pflegereform - Milliarden für Bedürftige  
 Alternative zum Seniorenheim  
 Diagnose Demenz  
 Alzheimer-Demenz wichtig ist die Früherkennung  
 Unsere Buchempfehlung: Und plötzlich hieß ich Marta  
 Sie suchen einen Pflegeplatz? Wir haben die clevere Alternative!



37

# DIE LAPAROSKOPIE WIRD JETZT DREIDIMENSIONAL

Ein Beitrag von Dr. med. Hans-Jörg Scholz

*Dreidimensionale Laparoskopie wurde erstmals schon vor über zehn Jahren ausprobiert. Durchgesetzt hat sich diese Technik auf Grund mangelnder Ausreifung allerdings zunächst nicht. Erst die Weiterentwicklung der 3D-Technik für Kino und Fernsehen, hat auch in der Medizin bei der Video-Endoskopie zu Innovationen geführt.*

Bereits mit der Laparoskopie verzeichnete man eine erhebliche Verbesserung im Bereich der Erkennung, Untersuchung und Behandlung von Krankheiten der Bauch- oder Beckenorgane im Vergleich zur Lapa-

rotomie. Operationen werden immer mehr durch die sogenannte Schlüssellochtechnik vorgenommen. Hierzu zählen unter anderem die Cholezystektomie, Appendektomie, Kolonresektion, Nieren- und Prostataoperationen sowie die Sterilisation der Frau.

Unter Vollnarkose wird durch einen etwa ein Zentimeter großen Schnitt im Nabel das Laparoskop mit Lichtquelle und Kamera am Ende in die Bauchhöhle geführt.

Zwei bis drei weitere Schnitte sind für chirurgische Werkzeuge notwendig. Die Bauchhöhle wird mit Kohlenstoffdioxid gefüllt, um die Bauchdecke von den Organen abzuheben, damit die notwendigen Platz- und Sichtverhältnisse gewährleistet sind.

Über einen Bildschirm werden Lage und Aussehen der Bauch- und Beckenorgane vergrößert dargestellt.



Operateure tragen bei diesem Eingriff Polarisationsbrillen



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

### **Mehr Sicherheit durch Laparoskopie**

Durch diese minimalinvasive Chirurgie wurden Operationen in den letzten zwei Jahrzehnten schonender gemacht. Statt großer Schnitte werden nur noch kleine Öffnungen benötigt. Dementsprechend kleiner sind die Wundflächen und Schmerzen werden verringert. Die durch das Fernsehen bekannte HD-Technik („High Definition“) ermöglicht die höhere Auflösung eine deutlich präzisere Wiedergabe. Die höhere Auflösung und bessere Kontrastierung lassen Strukturen und Details klarer erkennen. Die bessere Sicht für den Mediziner bedeutet gleichzeitig mehr Sicherheit für den Patienten.

### **3D-HD-Technologie ermöglicht noch präzisere Arbeit**

Durch die neuste Innovation der 3D-HD-Bildgebung kann die Präzision und Sicherheit nochmals gesteigert werden. Die Darstellung des Operationsgebiets wird durch die Tiefenorientierung optimiert, was exakteres Arbeiten ermöglicht. Das dreidimensionale Bild wird durch zwei in einem Laparoskop integrierte optische Systeme bestehend aus Optik, 3-Chip-Kamera je Kanal erzeugt und auf einen 3D-fähigen Monitor übertragen. Ähnlich wie im Kino tragen die Operateure Polarisationsbrillen, um das Monitorbild dreidimensional wahrzunehmen. Schwer greifbare Strukturen sind nun gezielt zu fassen und Nähte können präziser und schneller im Körperinneren verknüpft werden.



Die dreidimensionale Sicht erleichtert dem Operateur die Koordination der Instrumente und sorgt so für ein ermüdungsärmeres Arbeiten. Durch dieses noch zielgenauere Arbeiten wird auch das Komplikationsrisiko nochmals gemindert.

Besonders hilfreich ist das neue Verfahren auch für die Ausbildung des ärztlichen Nachwuchses. Denn mit der besseren Darstellung lässt sich die Laparoskopie leichter und schneller erlernen. Durch Anwendungsstudien wird nun geprüft, ob mit dem Verfahren der dreidimensionalen Laparoskopie weitere Vorteile verbunden sind, wie etwa die Verkürzung der Operationszeit, die Verminderung des Blutverlustes oder die Verringerung von sonstigen Komplikationen.

In der **Asklepios Klinik Weißenfels** wenden wir diese neue Technologie seit Anfang des Jahres in der Klinik für Urologie mit Erfolg an. Die ersten Erfahrungen bestätigen die hohen Erwartungen. Mit der 3D-HD-Technologie haben wir ein neues Kapitel in der Geschichte der Laparoskopie aufgeschlagen.

*Dr. med. Hans-Jörg Scholz*

## Die Geriatrie der Asklepios Klinik Weißenfels wurde in den Bundesverband der Geriatrie aufgenommen.

Anhand der baulichen und strukturellen Voraussetzungen, der fachlichen Qualifikation des interdisziplinären Teams sowie den Abläufen in der Klinik wurde die Geriatrie in der Asklepios Klinik Weißenfels in den Bundesverband Geriatrie aufgenommen.

Die Visitatoren bescheinigten dem gesamten Team der Geriatrie ein großes Engagement und eine hervorragende Versorgung der Patienten.

Der Bundesverband Geriatrie ist verbandspolitische Vertretung der auf die geriatrische Versorgung spezialisierten Einrichtungen und Fachabteilungen in Deutschland.

„Unser wichtigstes Ziel ist es, dass unsere Patienten ihre Fähigkeit zur Selbstversorgung wiederherstellen, um nach der Entlassung in ihrem gewohnten Umfeld möglichst unabhängig leben zu können.“ so Dr. med. Angelika Knispel, leitende Oberärztin der Geriatrie in der Asklepios Klinik Weißenfels.



Ein großer Teil der Patienten schafft dies auch.

„Gerade ältere Menschen, die erkranken, sind häufig davon betroffen, ihre Selbstständigkeit und Mobilität zu verlieren.“

Unser interdisziplinäres Team der Geriatrie hat es sich zur Aufgabe gemacht, in Ergänzung zur medizinischen Behandlung und Pflege dem Patienten zu ermöglichen, die eingeschränkten Fähigkeiten gezielt wieder zu erlernen, aufzubauen und zu stärken“ berichtet Oberärztin Dr. med. Angelika Knispel.

Die Aufnahme in den Bundesverband Geriatrie bestätigt die qualifizierte Arbeit der Geriatrie in der Asklepios Klinik Weißenfels.



Text:  
Madlen Redanz,  
Abteilung Öffentlichkeitsarbeit der  
Asklepios Klinik Weißenfels  
Fotos:  
Asklepios Klinik Weißenfels



**ASKLEPIOS**  
Gemeinsam für Gesundheit

**Ansprechpartner:**

ASKLEPIOS Klinik Weißenfels

**Dr. med. Hans-Jörg Scholz**

Chefarzt der Klinik Urologie

Naumburger Straße 76

06667 Weißenfels

Internet: [www.asklepios.com/weissenfels](http://www.asklepios.com/weissenfels)

**Kontakt:**

Telefon: 03443 / 40-11 06

E-Mail: [hans-joerg.scholz@asklepios.com](mailto:hans-joerg.scholz@asklepios.com)



**ASKLEPIOS**  
Gemeinsam für Gesundheit

**Ansprechpartner:**

ASKLEPIOS Klinik Weißenfels

Klinik für Innere Medizin

Abteilung:

Station 14 / Geriatrie

Leitende Oberärztin

**Dr. med. Angelika Knispel**

Naumburger Straße 76

06667 Weißenfels

Internet: [www.asklepios.com/weissenfels](http://www.asklepios.com/weissenfels)

**Kontakt:**

Telefon: 03443 / 40-18 16

Telefax: 03443 / 40-10 34

E-Mail: [a.knispel@asklepios.com](mailto:a.knispel@asklepios.com)

# Ihr zuverlässiger Partner in Sachen Gesundheit seit 1937 Sanitätshaus Karl Fischer GmbH

Durch sensomotorische Einlagenversorgungen die Körperstatik verbessern, Fußmuskeln stärken und Bewegung fördern.

Seit nunmehr 77 Jahren werden in der orthopädietechnischen Werkstatt des Sanitätshauses Karl Fischer GmbH neben Prothesen oder Orthesen auch Schuh-Einlagen gefertigt.

Diese wurden in der Regel nach Gipsabdruck aus Kork und Leder oder aus Metall hergestellt. Man versuchte also passiv mit Hilfe einer Kopie des Fußes, diesen zu stützen oder zu korrigieren.

Im Jahr 2006 beschritt man neue Wege, seither kommen auch sensomotorische bzw. propriozeptive Einlagen zum Einsatz.



Abbildung:  
Sensorische Einlage

Quelle:  
Springer Aktiv AG

Diese sind angezeigt, wenn primär die für die Fuß- und Beinfunction wichtigen Muskelgruppen in ihrem Funktionsablauf und ihrer Balance gestört sind oder disharmonisch arbeiten. Eine schlechte Körperhaltung, ein schlechtes Gangbild oder gar Schmerzen sind die Folge.

Die sensomotorische Einlage besitzt, anders als herkömmliche Einlagen, eine aktive Oberfläche, d. h. durch spezielle „Druck-

punkte“ sollen die Sensoren der Körper-eigenwahrnehmung (Propriorezeptoren) stimuliert werden. Damit wird die Muskulatur angeregt, zum richtigen Zeitpunkt mit der richtigen Intensität zu arbeiten. Man korrigiert also das gestörte Gleichgewicht bzw. die gestörte Funktion der muskulären Zusammenarbeit. Diese Einlage verhindert das Einknicken der Füße und fördert die gerade, natürliche Abrollbewegung. Die Kniegelenke werden weniger belastet, das Becken besser aufgerichtet und der Rücken entspannt.

In der zertifizierten Werkstatt des Sanitätshauses werden die Einlagen auf Basis eines Fußabdrucks oder auf Wunsch nach Fußdruckmessung am Computer, individuell konstruiert und per Hightech Computerfräsung angefertigt. Gute Therapieerfolge konnten in den letzten Jahren vor allem auf dem Gebiet der Kinder- aber auch der Sportversorgungen erzielt werden. Auch die Bundesliga-Basketballer des MBC vertrauen auf sensomotorische Einlagen aus dem Sanitätshaus Karl Fischer.

*Unsere Füße tragen uns durchs Leben.*

*– Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!*

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

- ✓ Prothesen und Orthesen
- ✓ Brustepithesenversorgung
- ✓ Bandagen
- ✓ Leibbinden und Stützkorsette
- ✓ Bruchbänder
- ✓ Einlagenversorgung
- ✓ Stoma / Inkontinenzversorgung
- ✓ Wundmanagement



Foto: v. l. n. r. Herr Nitschke (Orthopädietechniker im Sanitätshaus Karl Fischer GmbH), Herr Leutloff (Kapitän vom Mitteldeutschen Basketball Club), Herr Prall (Orthopädietechniker im Sanitätshaus Karl Fischer GmbH)

- ✓ 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

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.00 - 18.00 Uhr

Nicolaistraße 46 · 06667 Weißenfels

Telefon: 03443 / 30 23 71

Telefax: 03443 / 30 23 53

Filiale Gesundheitszentrum Weißenfels

Naumburger Straße 74

06667 Weißenfels

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 9.30 - 12.30 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag

14.30 - 17.00 Uhr

Mittwoch geschlossen

Telefon: 03443 / 3 41 36 55

Telefax: 03443 / 3 41 36 56

Internet:

[www.sanitaetshaus-karl-fischer.de](http://www.sanitaetshaus-karl-fischer.de)

E-Mail:

[service@sanitaetshaus-karl-fischer.de](mailto:service@sanitaetshaus-karl-fischer.de)



Fortsetzung von Seite 2

### Was leistet der Pflegedienst?

Die vielfältigen Leistungen der Pflegekassen sind sehr komplex und für den Anspruchsberechtigten sowie auch deren Angehörigen selten zu überschauen. Hier ist eine Beratung durch einen Pflegedienst unbedingt erforderlich.

Die Kranken- u. Altenpflege Christine Keller verfügt über 20 Jahre Erfahrung und geschultes Personal, welches individuell und vertraulich über die bestehenden Möglichkeiten informiert und auch die Antragstellung bei der zuständigen Pflegekasse vornimmt. Selbstverständlich erbringen wir dann auch die gewünschten und vereinbarten Leistungen.



Neben Krankenschwestern und Altenpflegern, welche Grundpflege, hauswirtschaftliche Versorgung sowie Behandlungspflege auf Basis einer ärztlichen Verordnung für häusliche Krankenpflege erbringen, verfügen wir über Seniorenbegleiterinnen, die speziell die Betreuung von an Demenz erkrankten Patienten übernehmen. Dies unterstützt nicht nur den Pflegebe-

dürftigen sondern entlastet auch die pflegenden Angehörigen. So ist es möglich, dass Angehörige eine kleine Auszeit nehmen können, wichtige Wege zu erledigen, selbst Arztbesuche wahrzunehmen oder Dinge im Haushalt zu bewältigen. Während dieser Zeit werden die Pflegebedürftigen von geschultem Fachpersonal unseres Pflegedienstes betreut.

Das Leistungsangebot der Kranken- u. Altenpflege Christine Keller erstreckt sich dabei über Spaziergänge, Gedächtnisübungen, Biographiearbeit, Hilfe bei alltäglichen Verrichtungen, die wieder trainiert werden sollen (z. B. das Bedienen von elektrischen Geräten), 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.

Außerdem stehen Pflegebedürftigen und Angehörigen jederzeit Beratungsmöglichkeiten durch unsere Fachkräfte und die Pflegedienstleitung zur Verfügung, denn die Betreuung von an Demenz erkrankten Patienten ist nicht nur körperlich, sondern auch psychisch eine Herausforderung. Die Versorgung optimal zu gestalten und somit den Angehörigen zur Seite zu stehen, sichert oft den Verbleib im vertrauten Zuhause.

Nicht in ein Pflegeheim zu müssen, ist für viele ältere Menschen der größte Wunsch und den gilt es gemeinsam zu ermöglichen.

**Kranken- u. Altenpflege**  
*Christine Keller*



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](mailto:info@krankenpflege-keller.de)  
Web: [www.krankenpflege-keller.de](http://www.krankenpflege-keller.de)

## ELEKTRONISCHE GESUNDHEITSKARTE AB 2015 PFLICHT

Endgültiges Aus für die alte Krankenkassenversicherungskarte! Ab dem 1. Januar 2015 gelten bundesweit ausschließlich elektronische Gesundheitskarten mit Versicherten-Foto – unabhängig vom aufgedruckten Gültigkeitsdatum auf der alten Karte. Auf diesen Stichtag einigten sich die Spitzenvertreter des Gesundheitswesens.

\* Das bedeutet für den Versicherten, dass die alte Versicherungskarte nicht mehr beim Arzt als Versicherungsnachweis genutzt werden kann. Ärzte und Zahnärzte können ab dann ihre Leistungen auch nicht mehr über die alte Karte abrechnen. Selbstverständlich haben Versicherte ab dem 1. Januar 2015 auch dann das Recht behandelt zu werden, wenn sie keine elektronische Gesundheitskarte (eGK) beim Arzt

vorlegen\*. In diesem Fall hat der Patient zehn Tage Zeit einen Nachweis zu erbringen, dass er versichert ist.

Aber Achtung! Wer es innerhalb der Frist von zehn Tagen nicht belegen kann, dass er versichert ist, bekommt eine Privatrechnung vom Arzt und muss dann selbst die Rechnung für die Behandlung bezahlen. Doch selbst in solch einem Falle gibt es eine



Foto: Lumu / [www.de.wikipedia.org](http://www.de.wikipedia.org)

Lösung: Bis zum Ende des jeweiligen Quartals kann sich der Patient die Kosten für die Behandlung zurückerstatten lassen, wenn er den notwendigen Versicherungsnachweis noch erbringt.

\* Textquelle: GKV Spitzenverband 9

# KEHRSEITEN einer CHEMOTHERAPIE

*Wird man als Patient mit einer bösartigen Erkrankung chemotherapeutisch behandelt, ist gelegentlicher Ärger vorprogrammiert. Ärger über langwierige Ungewissheit, Ärger über Misserfolge im Behandlungsergebnis, Ärger über komplexe Abläufe und verlorene Zeit, Ärger über Therapieverschiebungen, Ärger über unliebsame Begleiterscheinungen ... und wenn es sein muss eben auch nur mal Ärger darüber, dass man sich sonst über nix ärgern kann.*

Diese und auch weitere „Ärgernisse“ werden im Regelfall erst ersichtlich im Laufe der Therapie, so dass man sich im Vorfeld darüber in aller Regel keine unnötigen Gedanken macht.

Im Gegensatz dazu beeinflusst die Angst des Betroffenen über mögliche Nebenwirkungen der Chemo so manchen Gedankengang sehr wohl bereits vor dem eigentlichen Therapiebeginn.

Beinahe jeder Patient unter Chemotherapie erlebt derlei Nebenwirkungen auch, für den ärztlichen Behandler und dessen Team sind sie stets tägliche Erfahrung.



**aesculap**  
apotheker



Inhaber: Apotheker Adam Wille e.K.

**Ihr Partner rund ums Thema  
Arzneimittel**

**Kontakt:**

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

**Wir haben für Sie geöffnet:**

Mo - Fr 8.00 - 18.30 Uhr  
Sa 8.00 - 12.00 Uhr

Die Liste der Begleiterscheinungen scheint schier endlos, wenn man sich die Erfahrungsberichte Betroffener einmal durchliest.

Und ja, rechnen muss man mit vielen Facetten, schließlich ist in der Regel noch immer unser gesamter Körper Zielscheibe der eingesetzten Substanzen.

Auf den Tumor gerichtete Therapien und selektive Angriffe auf den Krebs nehmen zwar inzwischen zu, erlösen aber Betroffene immer noch nicht von Nebenwirkungen so vollständig, wie Wissenschaft und Patient es sich wünschen.

Neben dem praxiserprobten Behandlungsteam der Ambulanz oder Klinikstation bieten auch die Apotheken vor Ort Hilfsmittel beim Ringen mit den Nebenwirkungen. Sei es, dass unsere Haut sich in Form von Ausschlägen, Abschuppungen oder Juckreiz äußert, oder dass die Schleimhaut von Nase oder Mund verletzlicher denn je erscheint und beispielsweise Ernährung fast unmöglich macht:

Abhilfe kann hier manchmal schneller und zuverlässiger geschaffen sein, als man es zunächst vermutet.

Aber auch wenn das persönliche Empfinden auf Gefühlsebene leidet, Schlaflosigkeit während der Therapie den Betroffenen nicht zur Ruhe kommen lässt, oder panikartige Unruhe die Tage vor erneutem Therapiebeginn zur Qual werden lässt, kann man Linderung erzielen.

Hierbei stehen sowohl herkömmliche, als auch pflanzliche oder homöopathische Behandlungsmethoden zur Verfügung: Unterstützung kann oft maßgeschneidert angeboten werden.

Und auch wenn noch niemand glaubhaft durch die helfende Hand der Apotheke von seiner Erkrankung befreit werden konnte... allein das Ausmaß der persönlich als sehr unangenehm empfundenen Nebenwirkungen zu drosseln, ist in vielen Fällen gut möglich.

**Vertrauensvolles Fragen nach Unterstützung lohnt sich – versprochen!**

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

## Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

# Medikamente für Kinder häufig falsch dosiert

*Falsche Dosierungen sind der häufigste Fehler bei der medikamentösen Behandlung von Kindern.*

*„Fälschlicherweise wird oft angenommen, dass nur Überdosierungen gefährlich wären. Aber auch Unterdosierungen können schwerwiegende Folgen haben, etwa wenn eine Erkrankung nicht ausreichend behandelt wird oder sich bei Antibiotika Resistenzen bilden“, sagt Prof. Dr. Petra Högger beim pharmacon, eine im internationalen Fortbildungskongress der Bundesapothekerkammer. Die Apothekerin lehrt Klinische Pharmazie an der Universität Würzburg.*

**Kinder sind keine kleinen Erwachsenen.** Deshalb reicht es oft nicht aus, die Dosierung für Erwachsene als Basis zu nehmen und die entsprechende Dosis für Kinder nur anhand des Körpergewichts zu verringern. Hierzu kommt, dass Kinder in der Entwicklung vom Neugeborenen über das Kleinkind bis zum Kind unterschiedlich hohe Dosierungen, bezogen auf das Gewicht oder die Körperoberfläche, brauchen. Die Umrechnung auf eine altersgerechte

die Kinder brauchen, sind oft auch für den Arzt und Apotheker ungewohnt. Angaben wie Milliliter und Milligramm werden leicht verwechselt.

Daher sollten sie im therapeutischen Team nach dem Vier-Augen-Prinzip verifiziert werden.“

Die Eltern sollten immer in die Medikamentengabe einbezogen werden.

So sollten Arzneisäfte nicht mit einem Haushaltslöffel abgemessen werden, da dies zu ungenau ist. Eine verbale Beratung reicht oft nicht aus, um Eltern die konkrete Anwendung zu erläutern. „Am genauesten können Eltern einen Arzneisaft dosieren, wenn sie zusätzlich zu einer ausführlichen Beratung vom Apo-

theker Hilfsmittel erhalten und diese auch erklärt bekommen“, sagte Högger.

Die Apotheker können zum Beispiel das konkrete Abmessen mit der Einwegspritze demonstrieren.

Högerger: „Ein positiver Nebeneffekt: Viele Kinder finden es spannend, wenn ihre Eltern ihnen einen Arzneisaft mit einer Einwegspritze - natürlich ohne Nadel - in den Mund spritzen. Sie nehmen die Medizin dann leichter ein.“

Text- und Fotoquelle:  
ABDA - Bundesverband  
Deutscher Apothekerverbände  
www.abda.de



## VORSICHT SONNE - Medikamente machen Haut lichtempfindlicher

Einige wenige Medikamente können die Lichtempfindlichkeit der Haut steigern. Dadurch kann es zu Unverträglichkeiten (Fotosensibilisierungen) kommen, die unter anderem zu sonnenbrandartigen Rötungen, Blasen oder Pigmentstörungen führen können.

„Der Apotheker informiert darüber, ob sich die individuellen Medikamente mit einem ausgiebigen Sonnenbrand vertragen“, so Gabriele Overwiening, Vorstandsmitglied der Bundesapothekerkammer.

Wer Medikamente einnimmt und merkt, dass die Haut empfindlich auf Licht reagiert als gewohnt, sollte den Arzt oder Apotheker darüber informieren. Die Reaktion auf Licht kann sofort nach der Einnahme des Medikaments oder erst verzögert nach einem Tag auftreten. Vorbeugen können Patienten, wenn sie – nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker - ihre Medikamente im Hochsommer abends einnehmen.

Hilfreich ist auch, das Sonnenlicht in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr zu meiden und ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen UV-A-Schutz zu benutzen. Fensterscheiben schützen nicht immer vor der Hautreaktion.

Bei einer erforderlichen Langzeiteinnahme eines fotosensibilisierenden Arzneimittels können UV-undurchlässige Folien helfen.



*Apothekerin berät Mutter zur Medikamentendosierung*

Dosierung hängt auch vom Lebensalter des Kindes ab:

Bei einigen Wirkstoffen wie Theophyllin gegen Atembeschwerden oder Digoxin gegen Herzerkrankungen brauchen Kinder in einigen Altersstufen sogar höhere Dosierungen in Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht als Erwachsene.

Bei anderen Arzneistoffen, wie dem Beruhigungsmittel Diazepam, brauchen Kleinkinder, jeweils bezogen auf das individuelle Gewicht, hingegen viel geringere Dosierungen als größere Kinder oder Erwachsene. Prof. Dr. Petra Högger : „Die Dosierungen,

## 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



### Kontakt:

Schloß-Apotheke  
Markt 2 - 06686 Lützen  
**Telefon: 034444 / 2 33 50**  
**Telefax: 034444 / 2 33 51**

online-shop:  
www.schlossapotheke-shop.de

Internet:  
www.schlossapotheke.luetzen.de  
E-Mail: schloss.apotheke@t-online.de

## Pollen - Allergien nicht auf die leichte Schulter nehmen

Als Allergie bezeichnet man eine veränderte Reaktionslage des Organismus gegen bestimmte Substanzen (Allergene), d.h. der Organismus reagiert in veränderter Form auf diese Stoffe als bisher. Dabei kann es sich um eine verstärkte (Hyperergie), verminderte (Hypoergie) oder fehlende Reaktivität (Anergie) handeln. Meist wird der Begriff Allergie heute im Sinne von Hyperergie verwendet.

Die Symptome einer Allergie können verschieden stark ausgeprägt auftreten. Sie reichen von leicht bis schwerwiegend, in manchen Fällen sogar akut lebensbedrohlich. Allergien können an verschiedenen Orten des Organismus in Erscheinung treten, beispielsweise:

- ✓ an den Schleimhäuten:
    - allergische Rhinitis (Heuschnupfen)
    - Konjunktivitis (Bindehautentzündung)
  - ✓ an den Atemwegen:
    - Asthma bronchiale
  - ✓ an der Haut:
    - Neurodermitis
  - ✓ im Gastrointestinaltrakt:
    - Erbrechen, - Durchfall
  - ✓ als akuter Notfall:
    - anaphylaktischer Schock (z.B. auch auf Medikamente)
- Auslöser sind Allergene, Antigene, welche meist die chemische Struktur von Proteinen besitzen. Allergene werden nach verschiedenen Gesichtspunkten eingeteilt:
- ✓ nach der Allergenquelle (z.B. Tierhaar-, Pollen-, Hausstaubmilbenallergene)
  - ✓ nach Art des Kontaktes mit dem Allergen (z.B. Inhalations-, Nahrungsmittelallergene)
  - ✓ nach ihrer Aminosäure-Sequenz in bestimmte Allergengruppen oder Proteinfamilien.

Des Weiteren gibt es auch den Begriff Kreuzallergie, eine Allergieform, in der ein spezifischer Ige-Antikörper, welcher sich gegen ein bestimmtes Allergen richtet, auch andere Allergene als Allergenquellen erkennen kann. Eine häufig auftretende Kreuzallergie ist beispielsweise die allergische Reaktion eines Birkenpollenallergikers beim Verzehr von Äpfeln. Allergien lassen sich auf verschiedene Art im Körper nachweisen. Es gibt Hauttests, andere Provo-



Fotoquelle: www.aldiskoolman.de - Uwe Vogel

kationstests und Blutuntersuchungen. Allergiebegünstigende Faktoren können veränderte Lebensweisen, Stress, Rauchen, Umweltfaktoren, Schwangerschaft oder aber genetisch bedingte Erbanlagen sein. Eine der häufigsten und bekanntesten Allergie ist der Heuschnupfen. Die Allergene bei Heuschnupfenpatienten sind Blütenpollen. Beim Einatmen gelangen zur Heuschnupfen-Saison unzählige Pollen in die Nase. Das Pollenkorn setzt sich auf der Schleimhaut fest und setzt Boten- und Inhaltsstoffe frei. Auf der Oberfläche der Nasenschleimhaut sitzen spezielle Zellen, die Mastzellen. Sobald dort ein IgE ein Antigen bindet, platzen die Mastzellen auf und schütten Botenstoffe als Signal für den Organismus aus. Einer dieser Botenstoffe ist Histamin. Reaktionen des Körpers darauf sind Anschwellen der Schleimhaut und damit verbunden das Laufen oder Verstopfen der Nase, Niesanfälle, das Jucken und Tränen der Augen und häufig auch Verengung der Bronchien, so dass das Atmen schwerer wird. Am verbreitetsten sind Allergien gegen Gräserpollen, gefolgt von Baumpollen. Es gibt etwa 100 Pflanzenarten, deren Pol-

len Allergien wirken. So zum Beispiel zählen Kätzchenblüten, Hasel, Erle, Birke oder auch Binsen, Roggen und Süßgräser dazu. Verschiedene Arzneimittel können die Symptome auf ein erträgliches Maß lindern. Man unterscheidet schleimhautabschwellende Mittel wie Nasentropfen oder -sprays mit dem Wirkstoff Xylometazolin oder Naphazolin, welche allerdings nur kurzzeitig angewendet werden dürfen, da sonst die Nasenschleimhaut zerstört wird. Des Weiteren gibt es die Mastzellblocker wie Cromoglycinsäure, die die Freisetzung von Histamin verringern. Sie sind in der Regel gut verträglich und weisen nur geringe Nebenwirkungen auf. Breite Anwendung findet auch die Gruppe der Antihistaminika, wie z. B. Cetirizin oder Loratadin vorwiegend in Tablettenform.

In schwerwiegenden Fällen kommen auch Kortikoide, verabreicht als Tabletten oder Sprays, zum Einsatz, was allerdings nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgt. Ebenfalls mit gutem Erfolg in Hinsicht auf Heilung oder zumindest auf Linderung der Symp-

tome wird die Hyposensibilisierung angewandt. Die Behandlung beruht auf einer wiederholten Konfrontation mit dem Allergen. Als praktischer Hinweis zählt natürlich die Vermeidung des Kontaktes mit dem Allergen. Leider ist dies nicht immer möglich. Daher sollte man folgende Dinge beachten:

- ✓ nach dem Kontakt Duschen und Haare waschen
- ✓ Wäsche nicht im Freien trocknen
- ✓ Spaziergänge etc. am Besten nach einem Regenguss
- ✓ Räumlichkeiten je nach Wind- und Wetterlage belüften
- ✓ Nasenspüllösungen.

Heuschnupfen und andere Allergieformen sind in der heutigen Zeit gut therapierbar.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens beraten.

*Ihre Apothekerin Peggy Goblirsch*

*Textquellen: E. Mutschler „Arzneimittelwirkungen“ und Dr. A. Störko „Heuschnupfen“*



*Fotoquelle: www.oldschoolman.de - Uwe Vogel*

## SCHÜTZEN SIE IHR KIND VOR ALLERGIEN

*Hätten Sie das gewusst? - zuviel Hygiene kann ein Allergierisiko bei Kindern darstellen.*

Unsere Kinder brauchen gewissermaßen Schmutz, um ihr Immunsystem trainieren zu können: Spielen im Matsch und rumtollen im Park, Tiere streicheln und Dinge in den Mund nehmen.

Die zahllos, meist ungefährlichen Mikroorganismen unseres natürlichen Umfeldes sind sehr wichtige Reize für das Immunsystem des Kindes.

Fehlt ihm dieses Training, so richtet es seine Aktivitäten oft gegen Substanzen wie Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben aus und es kann eine Allergie entstehen.

### Muss mein Kind behandelt werden?

Hat Ihr Kind bereits seine Allergie entwickelt oder sind erste Anzeichen einer Allergie festzustellen, ist einer Weiterentwicklung entgegenzuwirken und es sind gezielte Behandlungen sehr wichtig.

Manche Eltern wissen überhaupt nicht, dass die Allergie sich sonst verschlimmern kann - zum Beispiel kann aus einem „einfachem“ Heuschnupfen ein allergisches Asthma entstehen.

In der Medizin wird dieses so genannte Herabwandern der allergischen Reaktionen von den oberen in die tieferen Atemwege als „Etagenwechsel“ bezeichnet.

*Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über schnell wirksame und verträgliche Behandlungsmöglichkeiten beraten – es gibt Arzneimittel, die bereits bei Kindern ab einem Jahr zur Therapie von Allergien eingesetzt werden können.*

## „Heuschnupfen-Tipps“ - die Pollen aussperren

*Wer an Heuschnupfen leidet, hat Schnupfen, tränende Augen und Juckreiz. Wir möchten Ihnen liebe Leserin und Leser Tipps geben, wie Sie Pollen meiden und die Symptome lindern können.*

- ✓ Informieren Sie sich durch Pollenflugwarndienste oder Pollenflugkalender über die aktuelle Pollenflug-Situation.
- ✓ Halten Sie sich in der Zeit, wo Ihre Pollen fliegen, möglichst wenig im Freien auf und vermeiden Sie dort anstrengende Tätigkeiten, wie z. B. Sport. Bei anstrengenden Tätigkeiten atmen Sie stärker ein und es gelangen mehr Pollen in die Luftwege. Meiden Sie Pollenquellen, wie blühende Wiesen oder Bäume.
- ✓ Legen Sie Ihren Urlaub in die Zeit, in der zu Hause die meisten Pollen fliegen. Reisen Sie in allergenarme Gebiete, z. B. auf Inseln, ans Meer oder ins Hochgebirge. In solchen Regionen ist die Luft meist pollenarmer.
- ✓ Tragen Sie im Freien eine Brille oder Sonnenbrille. Das hält die Pollen ein wenig von den Augen fern.
- ✓ Beim Autofahren die Fenster geschlossen lassen und die Lüftung ausschalten; spezielle Pollen-Luftfilter einbauen.
- Halten Sie auch im Zuge die Fenster geschlossen.
- ✓ Auf dem Lande sind morgens die Pollenkonzentrationen hoch, in der Stadt abends. Lüften Sie daher die Wohnung im ländlichen Gebiet abends zwischen 19.00 und 24.00 Uhr, in der Stadt morgens zwischen 6.00 und 8.00 Uhr.
- ✓ Verwenden Sie Staubsauger mit einem so genannten HEPA-Filter und saugen Sie täglich, um Pollen aus Teppichen, Vorhängen und Polstermöbeln zu entfernen. Bei Laminat- oder Parkettböden ist tägliches feuchtes Wischen sinnvoll. Haben Sie starke Beschwerden sollten Sie diese Arbeiten nicht selbst übernehmen und auch nicht im Raum anwesend sein – bitten Sie jemanden um Hilfe.
- ✓ Waschen und bürsten Sie kräftig Ihre Haare bevor Sie zu Bett gehen, damit Pollen nicht ins Bett gelangen. Legen Sie Ihre Straßenbekleidung vor dem Schlafzimmer ab, damit im Schlafzimmer selbst die Pollenbelastung möglichst gering ist.



## 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](http://www.loewen-apotheke-naumburg.de)



## Möglicher Beginn einer tödlichen Erkrankung Gesundheitsrisiko Zeckenbiss

*Der Biss – richtigerweise eigentlich Stich – einer Zecke ist gefürchtet als möglicher Beginn einer langen, leidvollen und eventuell sogar tödlichen Erkrankung. Dabei übertragen Zecken nicht nur eine, sondern möglicherweise mehrere Erreger von Krankheiten. Die häufigsten und bekanntesten sind die Lyme-Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Während es sich bei der Borreliose um eine bakterielle Infektion handelt, wird die FSME durch Viren ausgelöst.*

Bestimmte Bakterienstämme der Borrelien (Schraubenbakterien) können bei einem Zeckenstich übertragen werden und in der Folge alle Organe des Menschen infizieren. Ausmaß und Verlauf der Erkrankung hängen von der Abwehrstärke des Immunsystems des Infizierten ab. Wie bei anderen Infektionen auch, ist das Risiko für einen schwereren Krankheitsverlauf z.B. für Kinder, Ältere und immungeschwächte Patienten größer.

Die Symptome sind zahlreich und sehr verschieden. Sie reichen von Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, sowie Lymphknoten und Gelenkschwellungen bis zu Taubheit, Stimmungs- und Wesensänderungen. Treten derartige Symptome im zeitlichen Zusammenhang mit einem Zeckenstich auf, ist möglichst schnell ein Arzt aufzusuchen. Aber auch erst Jahre nach einem (unbemerkten) Zeckenstich können die Symptome auftreten. Dann ist die eindeutige Diagnose oft schwierig. Ein relativ sicheres aber nicht immer auftretendes Symptom ist die Wanderröte im Bereich des Zeckenstichs. Labortechnisch lassen sich sowohl Blutproben als auch die Zecke (**Nach dem Entfernen nicht wegwerfen!**) für den Erregernachweis nutzen. Allerdings geht ein positiver Antikörpertest nicht unbedingt mit Symptomen der Erkrankung einher und umgekehrt.

Therapiert wird die Lyme-Borreliose möglichst frühzeitig mit einer Kombination aus Antibiotika, die aufgrund des Entwicklungszyklus der Borrelien auch über einen längeren Zeitraum konsequent eingenommen werden müssen. Ergänzt wird die Therapie durch die symptomatische Behandlung der Beschwerden. Hier haben auch alternative Heilmethoden schon vielen Patienten geholfen.

Im Gegensatz zur Borreliose, für die sich ein Impfstoff noch in der Entwicklung befin-



Fotoquelle: www.oldckoolman.de



Die Mundwerkzeuge einer Zecke - gemeiner Holzbock  
Fotoquelle: www.wikipedia.org / Richard Barz

det, kann man sich mit einer Impfung gut gegen FSME schützen. Das ist umso wichtiger, da es für die FSME keine Behandlungsmöglichkeiten gibt. Wer also in einem Risikogebiet wohnt oder Urlaub macht, sollte geimpft sein. Auch diese Infektion geht zunächst mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen einher. Nachfolgend kann es zur Hirnhaut- oder Gehirnentzündung kommen, was mit Lähmungen, Bewusstseins-, Sprach- und Schluckstörungen einhergehen kann. Schwere Formen der Erkrankung können durchaus tödlich verlaufen.

Ob Lyme-Borreliose oder FSME: besser gar nicht erst stechen lassen. Dazu gehören geeignete Kleidung und gute Abwehrmittel (sog. Repellents).

Diese werden als äußerste „Schicht“ auf Haut oder Kleidung aufgetragen. Ganz wesentlich ist die Kontrolle nach dem Aufenthalt im Freien – nicht nur für uns Menschen, sondern ggf. auch für die Haustiere. Werden Zecken rechtzeitig am Körper entdeckt, ist der Biss und die mögliche Infektion oft noch nicht erfolgt. Dann kann die Zecke mit einer geeigneten Pinzette, Zeckenzange

oder -karte entfernt werden. Dabei gilt es, sie zügig und vollständig zu entfernen. Die Zecke sollte NICHT gequetscht, gedreht oder mit Öl, Lack etc. gequält werden.

Gehen Sie aufmerksam durch die Natur und im Zweifelsfall lieber einmal mehr zum Arzt, als später dauerhaft für die Behandlung von Spätfolgen.

## Hormonersatztherapie während der Wechseljahre

*Die Idee ist relativ einfach: Wird bei Frauen in den Wechseljahren zunehmend weniger Östrogen gebildet, ersetzt man es einfach und verhindert so die Folgen. Dazu gehören Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit oder depressive Verstimmungen, die die Lebensqualität stark beeinträchtigen können. Diese sogenannten postmenopausalen Beschwerden können mit einer Hormongabe tatsächlich behandelt werden. Als Arzneiformen stehen dafür Pflaster, Spritzen und Dragees oder für eine lokale Anwendung Gele, Ovula, Pessare oder Vaginalringe zur Verfügung.*

Schon seit den sechziger Jahren wurde die Hormonersatztherapie durchgeführt, zunächst nur mit Östrogen, später mit Kombinationen aus Östrogen und Gestagen, einem weiteren Geschlechtshormon.

In der Zwischenzeit sind genügend Studiendaten zusammengetragen worden, um die Hormonersatztherapie etwas differenzierter zu beleuchten.

Zu dem belegbaren Nutzen gesellten sich sehr ernst zu nehmende Risiken der Therapie. Die Hormonersatztherapie steht seither in der Kritik bestimmte Krebsarten zumindest zu begünstigen. Außerdem ist das Risiko für tiefe Beinvenenthrombosen erhöht. Ein zunächst angenommener positiver Effekt bei Störungen der Gedächtnisleistung (Demenz) hat sich eher in das Gegenteil verkehrt.

Wie bei anderen Medikamentengaben auch, ist das Nutzen-Risiko-Verhältnis vor Therapiebeginn gewissenhaft einzuschätzen.

Dazu führt der Arzt eine gynäkologische Untersuchung, eine Mammografie und eine detaillierte Anamnese durch.

Eine bestehende Brustkrebskrankung, eine höhergradige Herzinsuffizienz, thera-

piesistenter Bluthochdruck, tiefe Beinvenenthrombosen und eine Reihe weiterer Krankheitsbilder stehen einer Hormonersatztherapie entgegen.

Für die Dosis gilt wie sonst auch: so wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Die Therapie soll wirksam sein aber die Risiken der Nebenwirkungen möglichst gering gehalten werden.

Eine fortgesetzte Kontrolle möglicher Risiken während der Therapie sowie eine Abstimmung zwischen Arzt und Patientin über die Länge der Therapie sind gleichfalls erforderlich.

Alternativ zur Hormonersatztherapie kann mit pflanzlichen Wirkstoffen wie der Traubensilberkerze behandelt werden. Auch andere naturheilkundliche Therapien können Symptome lindern und die Lebensqualität der Patientinnen steigern.

Offizin der Löwen-Apotheke



Regale der Materialkammer



Rezeptur



Historischer Arbeitsplatz mit Laborarbeitsmitteln



Text und Fotos:

Dr. rer. nat. Andreas Hünerbein

Fachapotheker für Pharmazeutische Analytik  
Naturheilverfahren, Geriatriische Pharmazie

## Soja hilft nicht gegen Hitzewallungen

Nahrungsergänzungsmittel mit Soja helfen nach derzeitigen Kenntnissen nicht gegen Hitzewallungen in den Wechseljahren. Das gilt auch für andere hormonartig wirkende Naturstoffe aus Pflanzen, den so genannten Phytohormonen. Wenn diese Präparate helfen, dann liegt es meist am Placeboeffekt, also an den positiven Erwartungen der Frau“, sagte Prof. Dr. Helga Stopper von der Uni Würzburg auf der Pharmacon. Bei diesem internationalen Fortbildungskongress der Bundesapothekenkammer informierten sich Apotheker eine Woche lang über aktuelle Entwicklungen der Hormontherapie.

Auszug aus der Pressemitteilung vom 11. Februar 2011 der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände - ABDA - [www.abda.de](http://www.abda.de)



## Zucker ist nicht süß!



**Dr. med. Karsten Milek**

Hausarzt- und Diabetologische  
Schwerpunktpraxis &  
Diabeteschulungszentrum  
Hohenmölsen - Weißenfels

An der Pforte 5, Hohenmölsen  
Naumburger Straße 76, Weißenfels

Fon: 034441 - 990299  
Fax: 034441 - 990297

email: office@doc-milek.com  
Webseite: www.dr-milek.info

18.07.2015 - 01.08.2015



[www.kids-kurs.info](http://www.kids-kurs.info)

07.-18.09. & 09.11.-21.11.2015



[www.diabetesassistentin.info](http://www.diabetesassistentin.info)



Kennen Sie das? Einen süßen Kaffee und ein Glas Orangensaft zum Frühstück, eine Limonade zwischendurch, zum Mittag einen Smoothie, nachmittags einen Eiskaffee und zwei Glas Apfelsaft zum Abendessen.

Klingt doch harmlos? Ist es aber nicht, denn allein mit dieser Auswahl süßer Getränke verzehren Sie bereits 129 g Zucker (das sind 43 Stück Würfelzucker) und liegen damit weit über der von der WHO empfohlenen täglichen Obergrenze von 50 bis 60 g.

Dauerhafter übermäßiger Zuckerkonsum ist nicht nur schlecht für die Zähne, sondern bringt ernsthafte gesundheitliche Probleme mit sich, wie z. B. Fettleibigkeit, die zu Diabetes Typ 2 und seinen vielschichtigen Folgeerkrankungen wie Demenz, Erblindung, Nervenschäden, Schlaganfall, Herzinfarkt und Amputation führen kann.

Ganz schön bitter dieser Zucker, oder? Wenn Diabetes Typ 2 eine übertragbare Infektionskrankheit wäre, befänden wir uns inmitten einer Pandemie.

In Deutschland wurden bereits mehr als 7 Mio. Menschen mit Diabetes Typ 2 diagnostiziert, bei weiteren 5 Mio. schlummert der Diabetes unentdeckt. Weltweit wird die Zahl der Erwachsenen mit Diabetes von derzeit 308 Mio. auf 439 Mio. im Jahr 2030 steigen.

Durch eine gezielte schrittweise Veränderung Ihres persönlichen Lebensstils, tägliche körperliche Aktivität, eine ausgewogene gesunde Ernährung sowie Normalgewicht bzw. eine deutliche Reduzierung von Übergewicht kann das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, beeinflusst und gesenkt werden.

Um das Entstehen diabetischer Komplikationen zu vermeiden bzw. zu verzögern, ist es wichtig, den Diabetes so früh wie möglich zu erkennen.

Kommt Diabetes in Ihrer Familie vor? Wurden bei Ihnen bereits erhöhte Blutglukosewerte festgestellt? Hatten Sie einen Schwangerschaftsdiabetes? Leiden Sie an einer Fettstoffwechselstörung? Haben Sie hohen Blutdruck oder eine koronare Herzerkrankung? Sind Sie älter als 45 Jahre und haben einen BMI > 25kg/m<sup>2</sup>?

Konnten Sie eine dieser Fragen mit JA beantworten, dann gehören Sie zu den Personen mit einem erhöhten Risiko für Diabetes Typ 2.

Handeln Sie jetzt! Checken Sie Ihr Diabetesrisiko mit FINDRISK, dem Testfragebogen der Diabetesstiftung Deutschland. Bei mehr als 15 Punkten besteht ein erhöhtes Diabetesrisiko oder bereits der Verdacht auf Diabetes. Bitte veranlassen Sie dann einen Blutglukosetest bei Ihrem Hausarzt.

Bei Ihnen wurde bereits Diabetes diagnostiziert? Dann wenden Sie sich an eine Diabetologische Schwerpunktpraxis, die dort praktizierenden Diabetologen verfügen über eine spezielle Qualifizierung. Die nach einem Curriculum der Deutschen Diabetes Gesellschaft ausgebildeten und anerkannten Diabetesberaterinnen und Diabetesassistentinnen führen spezielle Schulungen und Trainingskurse durch und helfen Ihnen, besser mit Ihrem Diabetes im Alltag zu leben.

Als diabetologische Schwerpunktpraxis in Hohenmölsen-Weißenfels sind wir auf alle Typen des Diabetes mellitus spezialisiert, auf Typ 2 ebenso wie auf Typ 1 und Gestationsdiabetes. Unser Diabeteszentrum in Hohenmölsen führt kontinuierlich Studien mit den neuesten Diabetesmedikamenten durch.

Sollten Sie gerade im Anfangsstadium Ihrer Diabeteserkrankung sein, könnten Sie als möglicher Proband in Frage kommen.

Mit der steigenden Anzahl von an Diabetes erkrankten Menschen steigt auch der Bedarf an gut ausgebildetem und geschultem Personal. Sie sind selber im medizinischen Bereich tätig und sehen in der Schulung und Betreuung von an Diabetes erkrankten Menschen eine interessante erfüllende Aufgabe? Bitte sprechen Sie uns an, unser Diabetes-schulungszentrum bietet jährlich eine Qualifizierung „Weiterbildung zur Diabetesassistentin DDG“ an.

Wissen ist Macht, informieren Sie sich - in Büchern, im Internet oder persönlich! Bei unserem jährlich stattfindenden Diabetestag können Interessenten die neuesten Ergebnisse auf dem Gebiet der Diabetesforschung sowie einen Einblick in unsere Arbeit erhalten und sich mit anderen Betroffenen und Angehörigen austauschen. Der nächste Diabetestag wird am 25.04.2015 in Hohenmölsen stattfinden - Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Ihr Dr. Karsten Milek



# DIAGNOSE DIABETES

Immer mehr Menschen müssen mit Diabetes leben - wir haben uns auf die fachkundige Diabetesversorgung des Fußes spezialisiert.

Falsches Schuhwerk kann beim Diabetiker erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen und letzten Endes sogar zur Amputation des Fußes führen. Hierbei sind verschiedene Risikogruppen zu unterscheiden.

Je nach Befund sollte der Fuß versorgt werden, angefangen von normalen Konfektionsschuhen mit Zurichtung, über Diabetikerschutzschuhen mit geeigneter Einlage bis hin zu orthopädischen Maßschuhen mit diabetes adaptierten Fußbettungen.

Bei erheblichen Deformitäten des Fußes kann der Patient nicht mehr mit konfektionierten Schuhen versorgt werden. Hier ist ein perfekt sitzender orthopädischer Maßschuh von hoher Wichtigkeit.

Elektronische Fußdruckmessungen erfassen genaue Belastungsbilder des Fußes. Dabei können Druckpunkte ermittelt werden, die durch Fehlstellung der Füße oder unzureichendes Schuhwerk unbemerkt entstehen können. Darauf aufbauend ist es dem Orthopädie-Schuhtechniker möglich, individuelle Anpassungen vorzunehmen um so ein sicheres Gehen zu erreichen bzw. den Prozess der Wundheilung zu beschleunigen.

Eine enge Zusammenarbeit und ständigen Informationsfluss zwischen dem behandelnden Arzt, unseren Orthopädie-Schuhmacher-Meistern, unseren Fußpflegern und dem Patienten ist die Voraussetzung für eine fachkundige Versorgung mit bestmöglichen Zielen. Unser größtes Ziel ist, die Lebensqualität unserer Patienten wieder zu steigern und Amputationen zu vermeiden.

## Die stille Gefahr des Nichtbemerkens

Das Tückische ist die schleichende Entstehungsform: Durch die Nervenschädigungen, „Polyneuropathien“ in der Fachsprache, die bei etwa einem Drittel aller Menschen mit Diabetes langfristig auftreten, werden Druckstellen und kleine Wunden am Fuß nicht registriert. Wenn sich



Tägliche Fußkontrolle und das richtige Schuhwerk mindern das Risiko.

diese Wunden entzünden und Geschwüre entstehen, spricht man vom Diabetischen Fußsyndrom. Da die Wundheilung wegen der Diabetischen Stoffwechsellaage und aufgrund von Durchblutungsstörungen in den Beinen zusätzlich beeinträchtigt ist, ist das Diabetische Fußsyndrom schwer zu kontrollieren. Das Risiko für erneute Wunden steigt, die Therapie wird zunehmend schwieriger und komplizierter. In den schlimmsten Fällen hilft nur noch die

Amputation des betroffenen Fußareals. Nicht jeder Mensch mit Diabetes erkrankt an Folgekomplikationen wie dem Diabetischen Fußsyndrom. Prävention spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Auch der Betroffene selbst kann etwas tun, um der unerwünschten Begleiterkrankung entgegenzuwirken: Tägliche Fußkontrolle, bei der auch die Angehörigen helfen können und die Wahl

des richtigen Schuhwerks sind zwei der wichtigsten Maßnahmen zur Risikominderung. Tägliche Fußkontrolle und das richtige Schuhwerk mindern das Risiko.

Wir beraten Sie gern über geeignete Schuhe, die richtige Fußpflege und gegebenenfalls orthopädische Hilfsmittel.

Für eine Fußdruckmessung und die entsprechende Beratung melden Sie sich bitte in unserer Orthopädie-Schuhtechnik!

Autor: Kristin Töpel, Fotos: Orthopädie-Schuhtechnik Emmerich



Die Orthopädie-Schuhtechnik Emmerich wurde 1990 mit dem Ziel gegründet, eine qualitativ hochwertige orthopädie-schuhtechnische 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

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

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

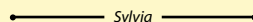
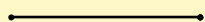
#### E-Mail:

emmerich-merseburg@t-online.de“

#### Internet:

www.orthopaedie-schuhtechnik-emmerich.de

SPEZIALSCHUHE FÜR DIABETIKER FÜR SIE UND IHN



Sylvia



Volker

# Richtige Pflege für einen DIABETISCHEN FUSS

Diabetes gehört zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland und kann schnell unerwünschte Folgeerkrankungen hervorrufen. Eine dieser Folgeerkrankungen ist das diabetische Fußsyndrom, dessen Beschwerden und Symptome jedoch mit einer guten und konsequenten Pflege im Vorfeld gemindert oder hinausgezögert werden können. Um Amputationen von Zehen oder des ganzen Fußes zu vermeiden, muss es jedem an Diabetes erkrankten Menschen wichtig sein, den diabetischen Fuß immer gut zu pflegen und in fachmännische Behandlung zu geben.

Wichtig sind vorbeugende Maßnahmen und gute Pflege der Füße. Dazu gehört das tägliche Waschen der Füße. Nach dem Fußbad müssen die Füße gut abgetrocknet werden, um Krankheiten und Infektionen zu vermeiden. Sobald die Füße gut getrocknet sind, werden sie mit speziellen Fußpflegecremes oder auch Hornhautsalben eingecremt.

Wichtig ist auch der regelmäßige Besuch beim Podologen. Die medizinische Fußpflege ist eine gute Ergänzung zur täglichen Fußpflege, die selbst zu Hause durchgeführt wird. Der Podologe untersucht während der Behandlung die Füße auch auf offene oder verletzte Stellen.

Diese müssen dann unbedingt sofort von einem Arzt behandelt werden. Denn über offene und verletzte Hautpartien können Keime eindringen, was für einen diabetischen Fuß problematisch ist.

**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
- ✓ Hausbesuche

**Podologiepraxis Grün**

Ring 1 - 06686 Lützen/OT Michlitz  
 Telefon: 034444 / 4 27 77  
 Telefax: 034444 / 4 27 79  
 E-Mail: kontakt@podologiepraxis-gruen.de



Nagelbehandlung in der Podologischen Praxis



Arbeitsplatz in der Podologischen Praxis Grün  
Fotos: Ute Grün

**Fazit ist:**

Je konsequenter der Fuß gepflegt wird, umso eher können Folgeschäden und weitere Erkrankungen vermieden werden.

Textquelle: Pressemitteilung vom 11. Juni 2014 von Beier Marketing, www.openpr.de

## Podologe/Podologin ist ein Medizinalfachberuf

Podologie ist die nichtärztliche Heilkunde am Fuß.

Seit 2002 ist die Berufsbezeichnung „Podologe / Podologin“ und seit 2003 die Berufsbezeichnung „Medizinischer Fußpfleger / Medizinische Fußpflegerin“ gesetzlich geschützt: Nur mit einer behördlichen Erlaubnisurkunde zur Führung der Berufsbezeichnung darf sich eine als Podologe praktizierende Person auch tatsächlich so nennen.

Podologen unterstützen Dermatologen und Orthopäden und arbeiten eng mit verwandten Berufsgruppen zusammen, z. B. mit Orthopädienschuhtechnikern oder Physiotherapeuten.

Tätigkeitsschwerpunkte sind neben der Behandlung von Hühneraugen, Verhornungen, allen Arten Nagelmissbildungen wie verdickten, eingewachsenen und verpilzten Nägeln, vor allem Nagelspangenbehandlungen, die Anfertigung von Orthesen, Nagelprothetik und die Behandlung des diabetischen Fußes, die fundierte Fachkenntnisse erfordert.

Fußgymnastik fördert die Durchblutung von Beinen und Füßen. Über sinnvolle Übungen kann der Podologe oder der Physiotherapeut Auskunft geben. Wichtig ist jedoch, die Übungen nicht zu übertreiben. Sobald Schmerzen auftreten, ist mit dem Üben sofort aufzuhören.

Gegen Druckstellen an den Füßen kann durch spezielle Diabetiker-Schuhe und Diabetiker-Strümpfe Abhilfe geschaffen werden.

Beim Schuhkauf sollte darauf geachtet werden, von speziell geschultem Personal bedient und beraten zu werden. Auf alle Fälle müssen die Schuhe rundherum bequem sein.

So gesund barfuß laufen für Nicht-Diabetiker ist, so gefährlich ist es für Diabetiker. Für Diabetiker gilt: Niemals ohne Schuhe. Denn auch beim Laufen ohne Schuhe können schnell unerwünschte und für einen Diabetiker gefährliche Verletzungen am Fuß entstehen.

# HEISSE TAGE mit DIABETES

## 10 Tipps für heiße Tage mit Diabetes

Ein Beitrag von Helga Uphoff, freie Journalistin.

Auch in Deutschland kann es im Hochsommer sehr warm werden. Fast jedes Jahr verzeichnen die Meteorologen eine Hitzewelle. Das Thermometer klettert dann auf 30 oder sogar über 40 Grad. Für gesunde Erwachsene sind diese Temperaturen unproblematisch, sofern sie ausreichend Flüssigkeiten und Mineralstoffe zu sich nehmen. Empfindlicher auf Hitze reagieren Senioren, Kinder und Menschen mit Diabetes.

Bitte beachten Sie die wichtigen Hinweise zu den Diabetes-Tipps

### Was ist für Diabetiker im Hochsommer wichtig?

Zur Vermeidung von Unterzuckerungen und anderen Schwierigkeiten, die Stoffwechsel und Herz des Diabetikers belasten können, haben wir zehn Tipps zusammengestellt.

**1. Trinken** - Drei, vier Tage ohne Essen können wir relativ gut überleben. Drei, vier Tage ohne Trinken – das geht nicht. Und auf das natürliche Durstgefühl ist – anders als beim Hunger, der sich vorbeugend meldet - kein Verlass. Deshalb sollten alle Menschen bei Hitze ganz bewusst viel trinken. Die Gefahr der Austrocknung (Dehydration) ist vor allem bei schlecht eingestellter Diabetes groß. Zum Wasserverlust durchs Schwitzen kommt dann die erhöhte Ausscheidung von Flüssigkeit über die Nieren hinzu.

**2. Mineralstoffe und Spurenelemente** - Durch das Schwitzen verliert der Körper neben Wasser auch wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Natrium und Kalium. Die meisten Salze lassen sich durch hochwertige Mineralwässer und mineralstoffreiche Lebensmittel gut ersetzen. Sogenannte isotonische Getränke sind zum Ersatz von Elektrolyten für Sportler und Gesunde geeignet, für Menschen mit Diabetes wegen des oft hohen Zuckergehalts jedoch nicht empfehlenswert. Es sei denn, sie haben keinen Appetit und essen wenig. Ansonsten gibt es Elektrolyt-Präparate in jeder gut sortierten Apotheke.

**3. Essen** - Jenseits der 30 oder gar 35 Grad schwindet der Hunger. Das kann für Diabetiker mit gewissen blutzuckersenkenden Tabletten oder einer Therapie mit Mischinsulin gefährlich werden. Eine Unterzuckerung droht, wenn sie ihren Ernährungsplan nicht einhalten. Trotzdem muss niemand in der Mittagshitze dampfenden Reis oder heiße Suppe essen. Die erforderlichen Kohlenhydrate können auch in Form von Pellkartoffeln mit Quark oder einer Fruchtkaltschale auf den Tisch kommen. Für Abkühlung und Genuss zwischendurch sorgen frische Salate oder ein Stück gut gekühlte Wassermelone.

**4. Unterzuckerung** - Nicht nur bei insulinpflichtigen Diabetikern kann der Blutzuckerspiegel sinken, auch verschiedene Tabletten können zu Hypoglykämie führen. Eines der häufigsten Symptome von Unterzuckerung wird bei hochsommerlichen Temperaturen oft nicht wahrgenommen: Das Schwitzen. Bei Hitze deshalb häufiger den Blutzucker messen.

**5. Der herzkranke Diabetiker** - Für herzkranken Menschen mit und ohne Diabetes kann es bei Hitze sinnvoll sein, Blutdruckmedikamente anders zu dosieren. Die genaue Dosisanpassung für z. B. Betablocker und Diuretika besprechen Patienten am besten mit ihrem behandelnden Arzt, rät die Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“ ([www.stiftung-dhd.de](http://www.stiftung-dhd.de)) in Bad Oeynhausen. Wer unter einer schweren Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche) leidet, sollte auch über die empfohlene tägliche Trinkmenge mit seinem Arzt sprechen, rät der Kardiologe Dr. med. Rolf Dörr, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Stiftung und Gesellschafter der Praxisklinik Herz und Gefäße in Dresden ([www.praxisklinik-dresden.de](http://www.praxisklinik-dresden.de)).

**6. Siesta** - Rentner, Urlauber und alle, die es sich sonst noch leisten können, sollten von den Südländern im Sommer nicht nur die gesunde Küche übernehmen. Viele Menschen sind bei Hitze strapaziert, weil sich der Körper nachts nicht ausreichend erholen kann. Dagegen hilft eine ausgiebige Ruhezeit am Nachmittag, wie sie in Mittelmeerländern üblich ist. Sie hebt die Stimmung und beugt somit Depressionen vor, für die Menschen mit Diabetes ein höheres Risiko haben.

**7. Abkühlung** - Für Abkühlung sorgt kaltes oder kühles Wasser, das man über die Innenseite der Handgelenke laufen lässt. Noch besser kühlt ein kaltes Unterarmbad oder eine



Helga Uphoff - Initiatorin und Cefredakteurin des  
Diabetes-Portals DiabSite  
Foto: Sandra Ritschel

### Kurzvita:

Helga Uphoff, geboren 1958 in Worpswede bei Bremen, selbst seit 1969 Typ-1-Diabetikerin, arbeitet seit 1979 als Pharmazeutisch-Technische-Assistentin (PTA) in verschiedenen Apotheken. In ihrem Lehramtstudium widmete sie sich besonders der Didaktik. 1984 nach Berlin gekommen, erlernte sie Mitte der 90er Jahre die Erstellung und Aktualisierung von Internetseiten. Auf dieser Basis entstand das unabhängige Diabetes-Portal [www.DiabSite.de](http://www.DiabSite.de).

Die Initiatorin der DiabSite weiß, wie wichtig die umfassende Information für eine optimale Diabetestherapie ist. Gleichzeitig kennt sie als Typ-1-Diabetikerin die alltäglichen Probleme von Menschen mit Diabetes. Immer wieder müssen sie sich selbst motivieren, um regelmäßig den Blutzucker zu messen, zum Arzt zu gehen oder den BE-Gehalt von Lebensmitteln zu berechnen. Ängste vor Spätkomplikationen sind ihr ebenso geläufig wie Diskriminierungsversuche unwissender Mitmenschen. Doch diese Herausforderungen sind eine Chance zum Lernen.

Helga Uphoff zeigt mit ihrem großen Engagement für das Diabetes-Portal DiabSite und in der Apotheke, dass man auch mit Diabetes ein aktives Leben führen kann. Denn damit die DiabSite in gewohnter Weise zeitnah und seriös über alles Wesentliche aus der Diabeteswelt berichten kann, ist eine Menge Arbeit hinter den Kulissen erforderlich. Schließlich möchten wir Ihnen so oft wie möglich Infos aus erster Hand liefern. Unser Ziel ist es, Gefahren des Diabetes mellitus und die Anliegen der Menschen mit Diabetes mehr ins Blickfeld der Öffentlichkeit zu rücken.

Lesen Sie weiter auf Seite 20

Dusche. Ein feuchtes Geschirr- oder Handtuch in den Nacken gelegt erfrischt ebenfalls. Kalte Fußbäder sind bei diabetischem Fußsyndrom nur nach Rücksprache mit dem Arzt zu empfehlen. Ein Kälteschock wie beim berühmten Sprung ins kalte Wasser kann für Diabetiker mit einer koronaren Herzerkrankung lebensgefährlich werden, da sich ihre ohnehin verengten Herzkranzgefäße durch den plötzlichen Kältereiz zusätzlich krampfartig verengen.

**8. Bewegung** – Zwar kann die Hitze das Herz-Kreislauf-System schwächen, dennoch ist gerade für Diabetiker Bewegung auch im Sommer wichtig. Sportliche Aktivitäten sollten allerdings auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegt werden. Schwimmen ist im Sommer besonders beliebt. Menschen mit Diabetes und Nervenschäden sollten sich jedoch bei Hitze nicht verleiten lassen, mal eben ohne Schuhe über den Rasen zu laufen. Neben der Gefahr von Verletzungen durch Äste, Scherben und anderen Gegenständen, die nicht bemerkt werden, lauert in Schwimmbädern der Fußpilz, für den Diabetiker besonders anfällig sind.

**9. Hygiene** – Eis und Salate mit Mayonnaise, Getränke mit Eiswürfeln: Hier lauern Bakterien, die sich bei hohen Temperaturen schnell vermehren und zu belastenden Magen-Darm-Infekten führen können. Dabei kann der Stoffwechsel entgleisen. Es empfiehlt sich daher, in den heißen Jahreszeiten noch mehr als sonst auf sorgfältige Hygiene bei der Nahrungsmittelzubereitung zu achten und zubereitete Speisen nicht zu lange aufzubewahren. Kalte Getränke wirken zunächst erfrischend. Aber bei Personen mit empfindlichem Magen kann durch den Kältereiz im Magen die Bildung von Salzsäure reduziert werden, die unter anderem zur Verdauung und Bakterienabwehr benötigt wird. Durch Bakterien bedingte Durchfälle können die Folge sein. Daher ist es gut, eiskalte Getränke und Speisen langsam und sparsam zu genießen.

**10. Medikamente** – Viele Medikamente sind bei Temperaturen unter 25 Grad zu lagern. Oft lohnt es sich, die Hinweise auf der Verpackung zu lesen. Badezimmer und Küche sind für die Lagerung von Medikamenten grundsätzlich eher ungeeignet. Zu oft sind Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit an diesen Orten viel zu hoch. Insulin, das nicht im aktuellen Gebrauch ist, gehört in den Kühlschrank.

Nur wenn es sehr heiß wird, kann auch der aktuell genutzte Insulinpen im Kühlschrank

liegen, sollte aber rechtzeitig vor der Anwendung wieder herausgeholt werden.

Pumpenträger mit sehr geringem Insulinbedarf können die letzte Einheit mit der Kartusche verwerfen oder diese nicht vollständig befüllen.

Autorin: Helga Uphoff

**Wichtige Hinweise zu den Diabetes-Tipps:**

Die Diabetes-Tipps auf der DiabSite ersetzen nicht den persönlichen Arztbesuch! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Diabetes-Team, bevor Sie einen Tipp umsetzen. Alle Tipps werden von Experten geprüft. Dennoch übernimmt die DiabSite Redaktion keine Haftung für die Richtigkeit der Empfehlungen.



Bei hochsommerlichen Temperaturen sollte man häufiger den Blutzuckerspiegel messen!  
Foto: Peter Prenning

# DIABETES-MEDIKAMENTE: Apotheker informieren über NEBENWIRKUNGEN

*Diabetiker sollten sich beim Apotheker darüber informieren, wie sie am besten mit möglichen Nebenwirkungen umgehen. „Einige Nebenwirkungen sind vermeidbar, aber treten nur bei fehlerhafter Einnahme auf und können ein Alarmsignal sein“, sagt Hiltrud von der Gathen beim Pharmacon, einem internationalen Fortbildungskongress der Bundesapothekerkammer. „Hier ist die Beratung des Apothekers gefragt. Er kann sein umfangreiches Wissen in die Sprache des jeweiligen Laien übersetzen.“ In Deutschland leben etwa 8 Mio. Diabetiker. Die meisten werden mit oralen Antidiabetika behandelt.*



Foto: Peter Prenning

Sinkt der Blutzuckerwert durch Medikamente zu stark ab, kann es zu Konzentrationsstörungen bis hin zur Ohnmacht kommen. Alarmsignale sind u.a. Herzrasen, Zittern oder Schweißausbrüche. Unter-

zuckerungen sind z.B. für Autofahrer gefährlich und sollten deshalb vermieden werden. Nimmt ein Diabetiker ein Medikament mit einem Wirkstoff aus der Gruppe der Sulfonylharnstoffe ein und lässt eine geplante Mahlzeit aus, ist das Risiko für Unterzuckerung groß. „Kann ein Patient nicht essen, beispielsweise wegen eines akuten Infekts, muss er wissen, wie er die Dosis seiner Medikamente anpasst“, sagt von der Gathen. Die erforderlichen Maßnahmen legt der Arzt fest. Der am häufigsten vorhandene Wirkstoff gegen Diabetes ist Metformin. Bei vielen Patienten treten zu

Beginn der Behandlung Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit, Magenbeschwerden oder Durchfälle auf. Wird Metformin hingegen zunächst über eine längere Zeit gut vertragen, können plötzlich auftretende Verdauungsbeschwerden Warnsignale für eine beginnende schwerwiegende Komplikation, die sogenannte Lactacidose, sein. Patienten sollten dann mit ihrem Arzt sprechen. Von der Gathen: „Im Beipackzettel sind Verdauungsbeschwerden als mögliche Nebenwirkung aufgeführt. Aber erst durch die Beratung in der Apotheke können viele Patienten diese Nebenwirkung richtig einordnen.“

Textquelle: Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände – ABDA – www.abda.de

# METABOLISCHES SYNDROM

## Warnung vor „tödlichem Quartett“

Ärzte-Umfrage zeigt: Immer mehr Menschen erkranken am Metabolischen Syndrom

85 Prozent der Hausärzte in Deutschland stellen eine Zunahme des Metabolischen Syndroms fest. Der Begriff bezeichnet die Kombination aus starkem Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und beginnendem Diabetes.

Am häufigsten tritt das so genannte tödliche Quartett in den Jahren zwischen 50 und 64 auf. Doch auch viele jüngere Menschen sind betroffen: 41 Prozent sind im Alter zwischen 35 und 49 Jahren. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Befragung\* von 100 Allgemeinmedizinern im Auftrag des Zukunftsgipfel Gesundheit e.V.

Problem: Die Krankheit wird immer noch unterschätzt, dabei ist sie ein wesentliche Auslöser für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bereits jeder vierte Deutsche leidet am Metabolischen Syndrom, schätzen die Experten. Die befragten Hausärzte geben an, dass jede der vier Zivilisationskrankheiten, die bei der Erkrankung in Kombination auftritt, in den letzten zehn Jahren zugenommen hat: 87 Prozent der Mediziner stellten einen Anstieg von Diabetes Typ-2, 86 Prozent von Übergewicht, 78 Prozent von Bluthochdruck und 64 Prozent von erhöhten Blutfettwerten fest. 85 Prozent beobachteten eine Zunahme aller vier Erkrankungen, mehr als jeder dritte Befragte (37 Prozent) sieht sogar einen starken Anstieg.

„Das ist eine alarmierende Bilanz“, kommentiert Eva Walzik, stellvertretende Vorsitzende des Zukunftsgipfels Gesundheit e.V. „Die Krankheit muss stärker ins Bewusstsein der Deutschen rücken, damit nicht noch mehr Menschen an den Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben.“ Mit dem Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. machen sich erstmals Wissenschaftler, Krankenkassen, Industrie, Verbände, Stiftungen und Leistungserbringer in einer gemeinsamen Initiative für Aufklärung stark.

### Schlanke Taille statt Rettungsringe

Sowohl bei Männern wie auch bei Frauen nimmt die Erkrankung zu. „Der Grund dafür ist der Lebenswandel“, erklärt Eva Walzik. „Zu viel Fett und zu viel Zucker sowie zu wenig Bewegung führen zu Übergewicht. Das begünstigt die Entwicklung von Diabetes, Bluthochdruck und schlechten Blutfettwerten.“

Vor allem ein Übermaß an Bauchfett schadet, deshalb ist eine schlanke Taille gesünder als ein Rettungsring oder ein Bierbauch. Mehr als 88 Zentimeter sollten Frauen um die Leibesmitte nicht messen; bei Männern liegt der Grenzwert bei 102 Zentimetern.

### Lebensstiländerung - die beste Therapie

94 Prozent ihrer erkrankten Patienten empfehlen die Hausärzte Medikamente, um Bluthochdruck, Blutzucker- und Cholesterinspiegel zu senken. Gleichzeitig raten sie ihnen aber auch dazu, mehr Sport zu treiben (98 Prozent) und die Ernährung umzustellen (94 Prozent). Etwa 65 Prozent der Ärzte weisen auf Programme der Krankenkassen und professionelle Ernährungsberatung hin.

„Es ist gut und richtig, wenn die Ärzte den betroffenen Patienten zu mehr Bewegung und gesünderer Ernährung raten. Denn eine konsequente Lebensstiländerung ist die wirkungsvollste Prävention und Therapie des Metabolischen Syndroms“, so Eva Walzik. Doch es fehlen Anreizstrukturen und häufig auch zielgruppenspezifische, qualifizierte Angebote für die Betroffenen.

Der Zukunftsgipfel Gesundheit hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, das Bewusstsein für die Erkrankung zu stärken. Außerdem appelliert der Verein an Politik und Gesellschaft, sich noch stärker und umfassender für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland einzusetzen.

\* Das Forsa-Institut führte im Auftrag des Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. im November 2013 eine bundesweit repräsentative Umfrage unter 100 Hausärzten durch.



ZUKUNFTSGIPFEL  
GESUNDHEIT

### Der Zukunftsgipfel Gesundheit (ZGG) e.V.

Der Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. ist ein Zusammenschluss aus Vertretern der Wissenschaft, Krankenkassen, Industrie, Verbänden, Stiftungen und Leistungserbringern im Gesundheitswesen.

Gründungsmitglieder sind die DAK-Gesundheit, die GVF Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung e.V., das Institut für Sozial- und Gesundheitsrecht der Ruhr Universität Bochum, die NOVEDA Apothekergenossenschaft, Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, der M.O.B.I.L.I.S. e.V. und für die Friedrich-Ebert-Stiftung René Bormann.

Ziel des Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. ist es, gesundheits- und versorgungspolitische relevante Probleme zu identifizieren, Lösungsansätze zu erarbeiten und diese in geeigneter Form zielgruppengerecht zu kommunizieren. Eine konkrete Realisierung von gesundheitsrelevanten Projekten mit entsprechenden Projektpartnern ist von Fall zu Fall möglich.

Textquelle:  
Pressemitteilung vom 30.12.2013  
vom Zukunftsgipfel Gesundheit (ZGG) e.V.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter:  
[www.zukunftsgipfel-gesundheit.de](http://www.zukunftsgipfel-gesundheit.de)  
[info@zukunftsgipfel-gesundheit.de](mailto:info@zukunftsgipfel-gesundheit.de)

# ALLES LOGO (PÄDIE)?!

Logopädie - ist heutzutage ein häufig genannter Begriff, den man vor allem im Zusammenhang mit Kindersprache, aber auch mit Schlaganfällen kennt.

Es sind jedoch nicht nur die typischen Stotterer die zur logopädischen Behandlung kommen. Vielmehr sind es auch Kinder im Vorschul- und Schulalter, die eine fehlerhafte Grammatik aufweisen, gewisse Laute vertauschen, nicht richtig bilden können, auch aufgrund von muskulärer Schwäche, und somit von ihrem Umfeld nur schwer zu verstehen sind.

Logopädischen Behandlungsbedarf gibt es natürlich auch bei Erwachsenen, z. B. nach Schlaganfällen, Stimmstörungen (z. B. nach Schilddrüsenoperationen oder durch Dauerfehlbelastung bei Lehrern oder Sängern) oder auch Schluckstörungen.

Stellt ein HNO-Arzt, Neurologe, Zahnarzt, Allgemeinmediziner oder Kinderarzt die Notwendigkeit der Therapie fest, kann man sich von diesem eine Heilmittelverordnung aushängen lassen. Diese benötigt der Logopäde, um eine individuelle Diagnostik durchführen zu können. Im Anschluss erstellt er einen spezifischen Behandlungsplan für den Patienten, damit sich mit gezielter logopädischer Therapie schnell Verbesserungen des Störungsbildes einstellen.

In den meisten Fällen findet die Therapie in den Praxisräumen beim Logopäden statt. Tritt jedoch der Fall ein, dass ein Patient aufgrund von Behinderung, Lähmung oder Ähnlichem nicht in der Lage ist zu uns zu kommen, kommen wir auch gern zu ihm nach Hause. Dies muss jedoch von dem verordnenden Arzt auf der Heilmittelverordnung gekennzeichnet sein.

Denn man darf nicht vergessen:

*„Die Sprache kommt uns so selbstverständlich vor, dass wir leicht vergessen, was für ein Wunder sie ist.“*

Steven Pinker, Der „Sprachinstinkt“



*Inhaberin Maria Giesler  
staatl. anerk. Logopädin*

**Kurzvita zur Inhaberin:**

**2006 - 2009**

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

**2009**

Abschluss zur staatlich anerk. Logopädin

**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](mailto:centrumlogopaedie@web.de)  
Internet: [www.logopaedie-naumburg.de](http://www.logopaedie-naumburg.de)

**Sprechzeiten:**

Mo. bis Fr. ab 8.00 Uhr  
und nach Vereinbarung



*Maria Giesler,  
staatl. anerk. Logopädie*

**WIR BIETEN  
in unserer Praxis:**

- ✓ ausführliche Diagnostik
- ✓ individuelle Therapie, Planung sowie Durchführung
- ✓ ggf. Ergänzung der logopädischen Therapie durch interdisziplinäre Zusammenarbeit
- ✓ behindertengerechte Einrichtung
- ✓ auf Wunsch Hausbesuche

Gern stehen wir Ihnen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung!

# LOGOPÄDIE verhilft zu mehr LEBENSQUALITÄT bei Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen

*Die Sprache ist das Tor zur Welt. Welche Bedeutung diese Erkenntnis hat, wird erst oft deutlich, wenn die Sprache und das Sprechen plötzlich eingeschränkt oder nicht mehr verfügbar sind. Eine häufige Ursache für den Verlust der Sprache sind Hirnschädigungen als Folge eines Schlaganfalls (Aphasie).*

In Deutschland sind bis zu 30 % der jährlich ca. 270.000 Schlaganfall-Patienten davon betroffen. Bei etwa einem Viertel der Menschen mit Aphasie ist gleichzeitig die Planung und Ausführung von Sprechbewegungen eingeschränkt (Sprechapraxie). Und etwa 90.000 Menschen in Deutschland leiden nach einem Schlaganfall an einer Sprechstörung (Dysarthrie). Darüber hinaus zeigt sich bei etwa 50 % der Schlaganfallpatienten in der Akutphase eine Schluckstörung. Etwa 25 % haben auch später noch Probleme mit dem Schlucken. Sie alle brauchen logopädische Therapie.

„Aphasien stellen sowohl für die Patienten als auch für deren Angehörige eine enorme Belastung dar, da sie die Kommunikation und das soziale Miteinander erheblich beeinträchtigen“, so die Präsidentin des Deutschen Bundesverbandes für Logopädie e.V. (dbl), Christiane Hoffschiltd. Dabei können Sprachstörungen verschiedene Bereiche betreffen: die Lautebene, den Wortschatz, die Grammatik, das Verstehen und auch das Lesen und Schreiben. Häufig treten Sprach- und Sprechstörungen gemeinsam auf. Dann sind auch die Stimmgebung, die Artikulation und/oder die Sprechplanung erschwert.

Schluckstörungen nach einem Schlaganfall können sekundär Komplikationen (Lungenentzündung) nach sich ziehen, die nicht nur die Lebensqualität der Patienten massiv beeinträchtigen, sondern bei schwerwiegenden Komplikationen auch lebensgefährlich sein.

„Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen als häufige Folge eines Schlaganfalls müssen schnell und professionell behandelt werden. Dies ist leider immer noch nicht in jedem Fall gewährleistet“, mahnt die dbl-Präsidentin. Insbesondere bei weiblichen Patienten höheren Alters, deren Angehörige nicht sehr gut über die Möglichkeiten informiert sind, die die logopädische Therapie hier bietet, ist die Versorgung bisher nicht optimal. Hier muss mehr Aufklärungsarbeit geleistet werden“, so Hoffschiltd. Wie erfolgreich die logopädische Therapie ist, hängt davon ab, wie groß die Beeinträchtigung im Einzelfall ist. Auch

## STOTTER ist bei Kindern nicht unmöglich

*Wenn das Sprechen bei Kleinkindern nicht flüssig ist und sie immer wieder Worte oder Satzteile wiederholen, ist dies erst einmal nichts Ungewöhnliches.*

Etwa 5 % aller Kinder erleben vor ihrem 12. Lebensjahr eine Phase des unflüssigen Sprechens. Meist tritt dies im Alter zwischen 2 und 6 Jahren erstmals auf. Etwa 75 % dieser Kinder überwinden ihr vermeintliches Stottern innerhalb von 1 bis 2 Jahren von selbst. Sobald sich die Unflüssigkeiten jedoch verfestigen - was schon zu Beginn des Stotterns sein kann -, wenn Blockierungen auftauchen, das Kind unter der unfreiwilligen Silben- und Lautwiederholung leidet und dies mit Dehnungen zu umgehen versucht, ist logopädische Hilfe nötig.



**dbl** Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V.

die Ursache einer Aphasie und die Frage, wie motiviert die Betroffenen selbst an der Rehabilitation mitarbeiten und dabei auch von ihrer Familie unterstützt werden, spielt eine Rolle. „In jedem Fall können Menschen mit Aphasie durch die Therapie lernen, ihre kommunikativen Möglichkeiten voll auszuschöpfen, um weiterhin am sozialen Leben teilzunehmen. Vielen Menschen mit Schluckstörungen kann eine logopädische Therapie dabei helfen, ihre Nahrung selbst zu sich zu nehmen, statt auf Sondernahrung auszuweichen. Die Patienten und ihre Angehörigen auf diesen Weg hilfreich zu begleiten, dazu sind Logopäden da“, so die dbl-Präsidentin.

Auch Begleitsymptome, beispielsweise das Mitbewegen von Körperteilen, Schweißausbrüchen, Erröten, das Vermeiden bestimmter Wörter, Schamgefühle oder Sprechangst, sind Anlass, mit dem behandelnden Kinderarzt über den Bedarf einer logopädischen Therapie zu sprechen.

Insgesamt 800.000 Menschen sind in Deutschland von Stottern betroffen.

Textquelle und Fotos:  
Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl) - Jan Tepass

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de) 23

# DAS BOBATH-KONZEPT

## ENTWICKLUNGSGESCHICHTE DES BOBATH-KONZEPTES!

Entwickelt wurde diese Form der Behandlung im Pflege sowie im Therapiebereich von der Krankengymnastin Berta Bobath und dem Arzt Dr. Karel Bobath. Die Entwicklung des Bobath-Konzeptes begann etwa um 1943. Frau Bobath entdeckte bei der Behandlung schwer spastischer Patienten, dass die Spastik des Patienten durch bestimmte Lagerungen, Stellungen und Bewegungen nachließ oder sogar verschwand. Karl Bobath hat den Überlegungen und Entdeckungen seiner Frau zunächst widersprochen, musste aber anhand seiner eigenen Studien feststellen, dass sie doch Recht hatte. Als Neurologe erarbeitete er die neurophysiologischen Grundlagen und wirkte mit ihr jahrzehntelang für die Verbreitung des Bobath-Konzepts. Das Ehepaar Bobath bezeichnete die von ihm entwickelte Arbeitsweise ausdrücklich als Konzept und nicht als Methode. Das Bobath-Konzept beinhaltet also keine vorgeschriebenen Techniken, Methoden oder Übungen, die mit allen Patienten in stets gleicher Weise zu absolvieren sind, sondern es berücksichtigt vielmehr die individuellen Möglichkeiten und Grenzen eines Patienten und bezieht diese unter Anwendung einiger Prinzipien in Pflege und Therapie ein. Über die vergangen 70 Jahre hat sich dieser ganzheitlich klinische Denkprozess für sensomotorisches Lernen in der neurologischen Rehabilitation ständig durch die aktuellen Erkenntnisse in der Neuro- und Bewegungswissenschaft, der medizinischen Fortschritte und der klinischen Erfahrungen weiterentwickelt.

### Was ist Bobath?

Das Bobath-Konzept ist ein problemlösender Ansatz in der Befundaufnahme und Behandlung von individuellen Störungen von Funktion, Bewegungen und Haltungskontrolle durch Läsionen im Zentralnervensystem (ZNS). Das Bobath-Konzept ist das weltweit erfolgreich angewandte Pflege- und Therapiekonzept zur Rehabilitation von Menschen mit Erkrankungen des ZNS, die mit Bewegungsstörungen, Lähmungserscheinungen und Spastik einhergehen.

Man bemüht sich gemeinsam mit der jeweiligen Familie, den Pflegenden und den Betroffenen selbst, die Einschränkung bezüglich der Partizipationsfähigkeit der Betroffenen zu erkennen. Mit dem Ziel, diese Einschränkung zu überwinden, findet eine Analyse der funktionellen Aktivitäten/Handlungen statt, die dazu notwendig sind.

### Allgemeine Behandlungsstrategie!

Eine Schädigung des ZNS hat in der Regel die Entwicklung von Kompensationsstrategien zur Folge. Einige dieser Strategien limitieren das zugrunde liegende Potenzial. Im Bobath-Konzept wird die Ansicht vertreten, dass das Ausführen von Handlungen nicht vermieden werden soll, um die Entwicklung von Kompensationsmechanismen zu unterbinden. Ziel ist, potentiell eingeschränkte Strategien zu erkennen und die aufgabenorientierte Leistung diesbezüglich zu modifizieren.

### Qualifikation!

In einer physiotherapeutischen Praxis kann Bobath nur nach absolvierter Weiterbildung und bestandener Prüfung am Patienten durchgeführt werden. Durchgeführt werden die Weiterbildungen von geprüften Instructoren der IBITA ( International Bobath Instructors Training Association) und mit einer schriftlich, mündlichen und praktischen Prüfung abgeschlossen und somit zertifiziert.

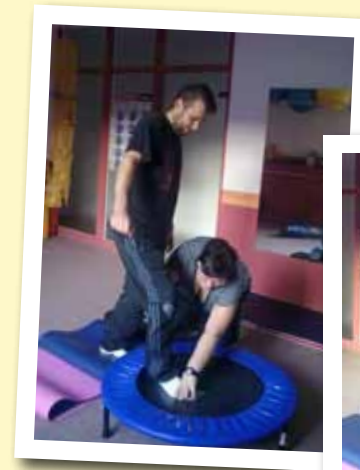
*Textquelle: Auszug aus Bobath-Kursskript 2013 von Heike Schiemat*



*Bobath in der Praxis - Patient mit inkompletten Querschnitt*

## Gangstabilität - vorbereiten auf freies Treppensteigen

Therapeutin Melanie Wenske ... Patient soll seinen Fuß unter Berücksichtigung der Körpermittellinie, des Gleichgewichtes, anwinkeln des Beines ohne den Oberkörper nach vorn abzuwinkeln, mit Hinzunahme des Fußes, der soll aktiv in Dorsalextension gebracht werden. Das Ganze wird auf wackeligem Untergrund geübt, das andere Bein sowie der Fuß muss verstärkt arbeiten um das Gleichgewicht zu halten. Dies fordert den Patienten sehr, aber er ist selber überrascht, das es nach relativ kurzer Übungszeit möglich ist.



Nachdem die Übungen von oben super klappten, wagte sich der Patient erstmals aufs Trampolin, hier wird der sichere Stand geübt, mit wiederholter verbaler und teilweise taktiler Anweisung die Corestabi aufzubauen, die Körpermitte zu halten. Weiterführend haben wir das Trampolin als Stufe benutzt und übten nochmal das rauf und runtersteigen vom Trampolin.

*Text und Fotos: Melanie Wenske  
staatl. anerK. Physiotherapeutin*

### Kontakt:

Praxis für Physiotherapie  
Melanie Wenske staatl. anerkannte Physiotherapeutin  
Fichtestraße 4 - 06667 Weißenfels  
Telefon: 03443 / 32 76 38



„Das Erste was zu lehren ist, der Atem“  
Buddha

## Mukoviszidose - wenn das Atmen schwer fällt!

Die Mukoviszidose (lateinisch mucus „Schleim“ und viscidus „zäh, klebrig“) oder zystische Fibrose (ZF), englisch cystic fibrosis, (CF) ist eine autosomal-rezessive vererbte Stoffwechselerkrankung. Bei Menschen mit dieser Erkrankung ist durch die Fehlfunktion von Chloridkanälen die Zusammensetzung aller Sekrete exokriner Drüsen verändert.

In der Bundesrepublik haben etwa 8.000 bis 10.000 Kinder und junge Erwachsene eine Mukoviszidose. Statistisch gesehen, trägt etwa jeder 25. Bundesbürger das kranke Gen in sich, das die Krankheit verursacht. Etwa 4 Millionen Bundesbürger können die Mukoviszidose weitervererben. Doch nur wenn beide Eltern Erbräger sind und den Gendefekt weitergeben, wird das Kind an Mukoviszidose leiden. Als Folge dieses Fehlers im „Bauplan“ der Zellen werden die körpereigenen Sekrete eingedickt produziert. Ein zäher Schleim verklebt so vor allem die Lungen und die Bauchspeicheldrüse. Die Organe verlieren somit schrittweise ihre Funktionstüchtigkeit. Am Ende fehlt den Betroffenen regelrecht die Kraft zum Atmen.

### Konsequente Therapie erforderlich

Dank Krankengymnastik, Inhalationen und Medikamenten, insbesondere durch ständig verbesserte Verdauungsenzyme und Antibiotika, die in den vergangenen Jahren auf den Markt gekommen sind, hat sich die Prognose der erkrankten Menschen in den letzten Jahren erheblich verbessert.



Physiotherapeut bei einer Anwendung der Dehntechnik an einem Baby.  
Fotos: Physiotherapie am Gotthardteich



Physiotherapeut bei einer Anwendung zur Vertiefung der Atmung an einem Baby

Die Behandlung wirkt jedoch nicht ursächlich heilend, sondern nur symptomatisch. Die Mukoviszidose ist ein Systemdefekt, der verschiedene Organe betrifft. Da eine ursächliche Behandlung nicht möglich ist, muss jede Störung der einzelnen Or-

gansysteme gesondert therapiert werden. Eine sinnvolle medizinische Behandlung schließt auch Rehabilitationsmaßnahmen („Kuren“) in speziellen Rehabilitationseinrichtungen, zumeist an der Nord- oder Ostsee bzw. den Bergen, ein.

Ihre Sandra Gühne

### PHYSIOTHERAPIE AM GOTTHARDTEICH

Inhaber  
Sandra Gühne  
staatl. anerk. Physiotherapeutin



**GESUNDHEITSKICK.de**  
Gesundheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene

Sandra Gühne ist seit 2007 staatlich anerkannte Physiotherapeutin.

In den darauf folgenden Jahren erfolgten Qualifizierungen zur Fitnesstrainerin in der B-Lizenz, sowie Aqua- und Yoga-Trainerin. 2009 absolvierte sie eine Ausbildung zur Manuellen Lymphdrainage. In verschiedenen Therapieeinrichtungen, u. a. auch in Ägypten, erlernte sie in mehr als 7 Jahren Berufserfahrung, den Umgang mit Patienten und durch ihre Zusatzqualifikationen ein effektiveres Arbeiten am Patienten. Im April 2014 übernahm sie die Physiotherapie am Gotthardteich in Merseburg von Mario Schmidt. In 2014 sind weitere Fortbildungen für Nordic Walking, Zumba, Pilates und Rückenschule in Planung. Sandra Gühne ist 28 Jahre alt und Mutter eines 3-jährigen Sohnes.

### DAS PRAXISTEAM:

Unsere Praxis ist spezialisiert auf neurologische und orthopädische Krankheitsbilder bei Kindern und Erwachsenen. Auf Wunsch führen wir die Therapie auch bei Ihnen zu Hause durch.

Ihr Team der Physiotherapie Sandra Gühne



### Kontakt:

**Physiotherapie am Gotthardteich**  
Inhaber Sandra Gühne

Teichstraße 15 - 06217 Merseburg

Telefon: 03461 / 37 01 92

Mobil: 0171 / 2 49 17 50

E-Mail: [physiomerseburg@web.de](mailto:physiomerseburg@web.de)

Internet: [www.gesundheitskick.de](http://www.gesundheitskick.de)

### Unsere Physiotherapie ist geöffnet:

Montag bis Freitag

7.00 - 20.00 Uhr

Samstag

10.00 - 12.00 Uhr



**Praxis für Ergotherapie**  
**Katharina Fechner**  
 staat. anerk. Ergotherapeutin

# VERHALTENSTHERAPIE DER RAUMFAHRER

Ein Beitrag der staatl. anerk. Ergotherapeutin Katharina Fechner

- DAS TEAM bestehend aus 8 Mitarbeiterinnen, erweitern die Qualifikationen (zertifiziert)
- ✓ Bobath-Therapie
  - ✓ Si-Therapeutin
  - ✓ Trainerin des Marburger Konzentrationsprogrammes
  - ✓ LRS-Therapiemethoden bei Lese- und Rechtschreibschwäche
  - ✓ Dyskalkulie-Therapiemethode bei rechenschwächerer Kompetenz
  - ✓ ADS / ADHS Coach
  - ✓ PMR - Therapeutin (progressive Muskelrelaxation)
  - ✓ 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

Robert ein agiler, sehr bewegungsfroher, kontaktfreudiger und beliebter Fünfjähriger. Er macht seiner Familie viel Freude und sein liebstes Hobby ist das Dirigieren vor dem Fernseher, denn sein erster Berufswunsch ist Dirigent. Dies ändert sich, als er den Fußball für sich entdeckt und ein ungeahntes Talent als Stürmer entwickelt.

Es kommt somit dazu, dass er in einen Verein eintritt, um natürlich der beste Stürmer aller Zeiten zu werden. Nur wie ist das mit dem Unterordnen in der Gruppe? Und reicht es denn nicht, besser als Pelé zu sein? Ja, nun zeigen sich doch ein paar Hürden auf. Verhaltensregulation ist nicht Roberts Stärke. Dazu kommt, das er eine geringe Frustrationstoleranz hat und es innerhalb der Familie zu einschneidenden Veränderungen gekommen ist. Es zeigt sich bald, dass Robert eine Teilleistungsstörung entwickelt. Er hat Probleme in der Konzentration und der Aufmerksamkeit. Nicht beim Fußball, aber in der Schule. Sein Zeugnis ist durchschnittlich 3.



Foto: Julien Bertrand / www.commons.wikimedia.org

Ab der Pubertät wird sein aufmüpfiges Verhalten mehr und mehr von den Lehren und Trainern registriert. Er fliegt aus dem Verein und steht in der Schule zwischen 4 und 5. Zu Hause hat er viel Freiraum.

Die alleinerziehende Mutter versucht, ihren Kindern alles zu ermöglichen. Dies scheitert, sie bekommt psychische Probleme und verliert die Erziehungsmöglichkeit über beide Geschwister. Robert findet einen neuen Verein, weil er wirklich ein guter Stürmer ist. Er wird allerdings nicht besser in der Schule, was schwierig für die Entwicklungslaufbahn ist. Was will ich mal werden, beruflich? Stürmer?! Leider nicht, es kommt zum Unglück eben immer noch Pech dazu. Schlechter Umgang, Grenzüberschreitungen, Mutproben usw. Es folgt die erste Straftat. Es fällt ihm schwer, pünktlich zu sein. Im Grunde nicht schlimm, aber Freunde, Lehrausbilder oder Chefs warten irgendwie nicht gern.

Der Ärger nimmt nicht ab und die persönliche Unzufriedenheit nimmt zu. Robert muss immer wieder von vorn beginnen. Neuer Job, neue Wohnung, neue Kollegen usw. Aber der Wunsch anzukommen, gefestigt zu sein und die innere Zufriedenheit wird nicht erfüllt.

--- Was hätte die Ergotherapie für Robert tun können? ---

**Zum Beispiel Gruppentherapie:**

Er hätte am ergotherapeutischen Sozialkompetenztraining teilgenommen und gelernt, anderen zuzuhören, auf andere Rücksicht zu nehmen, ein Stopp zu akzeptieren, Grenzen einzuhalten, seinen eigenen Motor zu regulieren, Gesprächsregeln als Hilfe zu sehen, generell Regeln einzuhalten und die Konsequenz einer Regelmisachtung wahrzunehmen. Des Weiteren erfolgen Elternteraining und Hausaufgaben, bei den sowohl Eltern als auch Kinder einbezogen werden. Im Anschluss wäre ein Konzentrationstraining gestartet, dass er Erfolgserlebnisse auch im schulischen Bereich verzeichnen kann.

Was glauben Sie was aus Robert heute geworden wäre?



## AMBULANTES REHA-CENTER GmbH Halle

# ERGOTHERAPIE ZUR VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT

Ein Beitrag von Michael Kanz

Der Begriff Ergotherapie setzt sich aus dem griechischen Wort „ergon“ – für Werk, Tat, Aktivität, Leistung sowie dem Wort „therapeia“ für Dienst, Behandlung zusammen. Er besagt so viel wie „Gesundung durch Handeln und Arbeiten“.

Die Ergotherapie, früher Beschäftigungs- und Arbeitstherapie genannt, existiert seit 1947 in Deutschland.

Die Ergotherapie ist eine vom Arzt verordnete Heilmaßnahme. Neben anderen therapeutischen Maßnahmen dient diese der Wiederherstellung oder erstmaligen Herstellung verloren gegangener oder noch nicht vorhandener körperlicher, geistiger und seelischer Funktionen. Das Ziel ist eine größtmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im täglichen Leben zu erreichen. Es wird Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsformen geholfen. In der Therapie kommen handwerklich technische Verfahren, gestalterische Verfahren sowie Aktivitäten des täglichen Lebens zum Tragen. Die Ergotherapie trägt durch verschiedene Maßnahmen dazu bei für die Kranken oder Behinderten den Weg in eine berufliche Eingliederung vorzubereiten.

Ein wichtiger Inhalt der Ergotherapie ist die psychisch funktionelle Behandlung. Dabei geht es hauptsächlich um die Verbesserung und den Erhalt der Alltagsbewältigung, des situationsgerechten Verhalten, zwischenmenschliche Interaktion und Kommunikation, um das Wiedererlangen von Selbstvertrauen und Handlungskompetenz sowie um die Wiedergewinnung des Realitätsbezugs und der realistischen Selbsteinschätzung. Dieses wird in Handwerkliche, gestalterische Methoden verbessert aber auch mit kognitiven Trainingsprogrammen sowie Training zur eigenen Tagesstruktur.

Hirnleistungstraining dient zur Verbesserung der Selbstversorgung. Der Alltagsbewältigung. Zur Entwicklung der Verbesserung des situationgerechten Verhaltens und der zwischenmenschlichen Beziehung sowie der Verbesserung der Handlungsplanung und das Erlangen der Grundarbeitsfertigkeiten. Das Hirnleistungstraining kommt zum Einsatz bei Störungen wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Ausdauer, Merkfähigkeit, Gedächtnis, der Selbstversorgung sowie der Alltagsbewältigung.



Fotos: Michael Kanz

Die Behandlung und das Training werden in der Therapie durch spezielle Therapiesoftware am PC, ( Programm Cogpack) Realitäts- und Biographiebezug in Zusammenarbeit mit Angehörigen. Durch gestalterische Methoden und handwerkliche Techniken (malen, Korb flechten, Holzarbeiten...) wird eine Handlungsplanung erreicht, die sich im Alltag widerspiegeln kann. Zum Beispiel bei haushaltnahen Tätigkeiten wie dem Essen kochen, Einkaufen gehen, tägliche Aufgaben beschreiben. Insbesondere bei Kindern im Vorschul- und Grundschulalter wird durch spielerische Therapie (Merkspiele wie Memory, Puzzel, Legespiele sowie spezielle Konzentration-übungen auch am PC) an der Verbesserung des Lern und Konzentrationsverhalten gearbeitet.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen 

**Kontakt:**  
**Praxis für Physiotherapie & Ergotherapie**  
**Prävention und Gesundheitstraining**

Südstadttring 90 (Kaufland - 3. OG)

06218 Halle (Saale)

Telefon: 0345 / 1 21 15 57

Telefax: 0345 / 1 21 15 58

Internet: [www.physio-kanz.de](http://www.physio-kanz.de)

E-Mail: [info@physio-kanz.de](mailto:info@physio-kanz.de)

Behandlung nach Vereinbarung



### --- Unsere Therapiangebote ---

#### ❖ Physiotherapie:

- Einzelkrankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Therapie nach Dr. Alois Brügger
- Krankengymnastik auf neurologischer Basis nach Bobath und PNF
- Sportphysiotherapie
- Therapie im Schlingentisch
- Heilmittelkombination D1
- gerätegestützte Krankengymnastik
- BG-liche Behandlung im Rahmen der EAP
- Kinderkrankengymnastik

#### ❖ Ergotherapie:

- Ergotherapeutische Funktionsanalyse
- Funktionstraining bei motorisch - funktionellen Störungen
- Ergonomische Arbeitsplatzberatung
- Behandlung neurologischer Funktionsstörungen (Therapie nach Bobath)
- gezielte ergotherapeutische Behandlungen für Kinder

#### ❖ Physikalische Therapie

- manuelle Lymphdrainage
- verschiedene Formen der Massage
- Unterwasser-Druckstrahlmassage
- Galvanische Bäder
- Elektrotherapie / Ultraschall / Mikrowelle
- Kälte- bzw. Wärmeanwendungen
- Schmerztherapie mit Opton-Laser

#### ❖ Medizinische Trainingstherapie

- Muskelaufbautraining nach Sport- und Freizeitverletzungen
- funktionelles Koordinationstraining
- Ausdauertraining
- berufsorientiertes Aufbautraining
- spezielles Rückentraining nach DAVID

#### ❖ Prävention

- Gesundheitstraining für Jedermann
- Präventive und orthopädische Rückenschule
- Rücken-Plus

#### ❖ Osteopathische Behandlungen

## VDAB verwarnt sich gegen Skandalisierung und Sippenhaft einer ganzen Branche.

Wie selten zuvor wird Pflege derzeit in der Öffentlichkeit diskutiert. Das ist grundsätzlich zu begrüßen, denn Deutschland braucht die Diskussion um die Besserstellung seiner Sozialsysteme – allen voran eine Optimierung der Rahmenbedingungen für gute Pflege. Doch derzeit mehren sich Berichterstattungen zu Missständen in Pflegeeinrichtungen und Pflegediensten. Dabei werden stets Einzelfälle verallgemeinert und damit eine ganze Branche an den Pranger gestellt – wie zuletzt zu sehen beim „Team Wallraff“ bei RTL. Die Skandalisierungs-Kampagne geht dabei gleichermaßen auf die Kosten der Pflegeeinrichtungen, der professionell Pflegenden als auch der Pflegebedürftigen.

Dazu Thomas Knieling, VDAB-Bundesgeschäftsführer: „Es ist klar, dass Einzelfällen nachgegangen werden muss. Wo es punktuell zu Missständen kommt, muss konsequent aufgeklärt werden. Was aber macht es für einen Sinn, eine ganze Branche in Sippenhaft zu nehmen und so die öffentliche Debatte zu skandalisieren und zu emotionalisieren? Damit vertut man eine wichtige Chance, die sich heute bei der hohen Sensibilisierung für das Thema Pflege bietet. Und zwar nüchtern zu hinterfragen, was gute professionelle Pflege braucht. Dazu gehört beispielsweise die Steigerung der Attraktivität des Pflegeberufes. Nur wo-

her soll diese Steigerung denn kommen, wenn alles schlecht geredet wird? Damit muss Schluss sein. Den Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen nutzt es wenig, die Pflege schlechter zu machen, als sie ist“. Die Negativ-Kampagne lassen zudem mehr Fragen offen, als dass sie Antworten gibt. Die Öffentlichkeit würde in dem Gefühl allein gelassen, das System Pflege funktioniert gänzlich nicht und in Einrichtungen und Diensten wäre schlechte Pflege sowie Betrug an der Tagesordnung. „Das ist bloße Verleumdung und Angstmacherei. Die lässt sich zwar leider gut verkaufen, einen Beitrag, die Pflege in Deutschland für alle zum



**PFLEGE MUSS GEFLEGT WERDEN!**

Besseren mit zu entwickeln, ist aber damit nicht geleistet. Die Pflegeeinrichtungen und Dienste verdienen sich für ihre tägliche verantwortungsvolle Arbeit mehr öffentlichen Respekt“, fordert Knieling. Weitere Infos unter: [www.vdab.de](http://www.vdab.de)

Foto und Text: Pressemitteilung vom 07.05. 2014, Verband Deutscher Alten- und Behindertenhilfe e.V. (VDAB)

# AGNES

Gemeindepflegedienst



**Unsere Leistungen für Sie:**

- Leistungen der Pflege- u. Krankenkassen
- Behandlungspflege
- Medikamentengabe, Verbandswechsel
- Tracheotomieversorgung
- Katheterwechsel
- Nachsorgebetreuung nach Krankenhausaufenthalt uvm.



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


## Schwer zu finden: Der wirklich gute Pflegedienst Was beim Abschluss eines Pflegevertrages zu beachten ist

Wer einen Pflegedienst sucht, weil zum Beispiel Mutter oder Vater auf Grund des Alters Pflege benötigen, hat die Qual der Wahl. Oft wird ihnen im Krankenhaus bereits ein Pflegedienst empfohlen. Trotz aller Versprechen, dass der Pflegedienst der beste wäre, sollten Sie immer beachten, dass viele Krankenhäuser Verträge mit Pflegediensten haben. Gehen Sie dann auf das Angebot des Krankenhauses ein, bekommen Sie demnach nicht immer den besten Pflegedienst. Einen Überblick über die Pflegedienste liefern Branchenverzeichnisse, wie die Gelben Seiten oder das Internet. Achten Sie darauf, wie viel Transparenz der Pflegedienst in der Werbung erkennen lässt. Gibt es eine Internetseite mit weiterführenden Informationen und haben vielleicht Besucher des Internetverzeichnisses positive Bewertungen hinterlassen? Danach rufen Sie 3 Pflegedienste der engeren Auswahl an und bitten um ein persönliches Gespräch. Dabei sollten Sie darauf achten, dass ihnen die wirklich notwendigen Leistungen ange-


boten werden. Sind Zusatzleistungen, wie das Holen von Verordnungen oder Rezepten aus Arztpraxen oder das Bringen von Medikamenten aus Apotheken kostenlos? Werden ihnen Zusatzleistungen angeboten, wie zum Beispiel Spaziergänge, Einkäufe und Arztfahrten? Außerdem sollten Sie darauf achten, dass ihnen auch alle Hintergründe zu eventuellen Kosten, die auf Sie zukommen werden, erläutert werden. Scheuen Sie sich nicht Fragen zu stellen. Ein gutes Aufnahmegespräch, vor Abschluss eines Pflegevertrages, dauert nicht selten ein bis zwei Stunden. Ein guter Ratgeber bei der Auswahl des Pflegedienstes ist ihr Hausarzt, fragen Sie ihn nach seiner Empfehlung. Erst wenn alle Fragen geklärt sind, sollten Sie auch ihre Unterschrift unter den Pflegevertrag setzen. Kündigen können Sie ihren Pflegevertrag übrigens innerhalb von 2 Wochen, wenn Sie mit ihrem Pflegedienst nicht zufrieden sind.

Text und Foto: Michael Smolka





## 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** gefüllt werden können.

So werden zum Beispiel Zuschüsse zu Sehhilfen grundsätzlich nur noch für Kinder und Jugendliche gewährt. Auch alternative

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



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.

### 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

Hohenerxebener 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**

## 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 ist unter der Lava Shell Massage zu verstehen?

- Massagetechnik mit der Venusmuschel
- Teilkörpermassage mit Hawaiiischen Massagegriffen

### 2. Ist die Mukoviszidose ein Systemdefekt, der verschiedene Organe betrifft?

- ja
- nein

### 3. Was bewirkt der Botenstoff Histamin und wie reagiert der Körper darauf?

- Anschwellen der Schleimhaut (Niesanfalle, tränende Augen, laufende Nase)
- Verengung der Bronchien (das Atmen kann schwerer werden)

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
- 1 Massagegutschein über eine Stunde

Einsendeschluss ist der **04.12.2014** (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

E-Mail: p.prennig@t-online.de

## PRÄVENTIONSSCHWERPUNKTE DER AOK-SACHSEN-ANHALT

Die Redaktion vom Magazin Gesundheits-Reportage führte ein Interview zum Thema „Präventionsschwerpunkte“ mit Michael Schwarze, Sprecher der AOK-Sachsen-Anhalt.

**Magazin Gesundheits-Reportage:** Herr Schwarze, die AOK-Sachsen-Anhalt investiert auch in diesem Jahr wieder kräftig in Prävention. Wo liegen die Schwerpunkte?

**Michael Schwarze:** 2014 liegen die Präventionsschwerpunkte in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung/Stressbewältigung. Hier arbeiten wir auf verschiedenen Ebenen der individuellen Prävention, vor allem aber in den Lebenswelten Kita, Schule und Betrieb. Gerade in Kitas und Schulen sind wir sehr aktiv. Die dort eingesetzten Projekte setzen nicht nur bei Kindern an, sondern beziehen auch das Umfeld ein. Eltern, Erzieher, Lehrer, Freunde werden genauso integriert wie die Schule oder die Kita selbst. Nur in dieser Ganzheit können Präventionsmaßnahmen ihre volle Wirkung erreichen.

**Magazin Gesundheits-Reportage:** Und im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement - was plant die Gesundheitskasse hierzu?

**Michael Schwarze:** Die AOK-Sachsen-Anhalt baut im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) ihre Präventionsangebote kräftig aus. 2013 setzten wir in rund 400 Betrieben Präventionsmaßnahmen um. Durch ein größeres Netzwerk sowie eine enge Verzahnung der AOK-Gesundheitscoaches mit den AOK-Firmenkundenbetreuern werden 2014 mindestens 800 Unternehmen von BGM profitieren. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei die Gesundheit der Schichtarbeiter sein.

**Magazin Gesundheits-Reportage:** Sie sagten, ein Fokus ist auf die Schichtarbeit gerichtet. Warum dieser Fokus?

**Michael Schwarze:** In 19 Prozent aller sachsen-anhaltinischen Betriebe gibt es Schichtarbeit. Beschäftigte, die nachts oder zu wechselnden Zeiten arbeiten, leben gegen ihren biologischen Rhythmus. Die innere Uhr gerät außer Takt. Das führt

bei den Beschäftigten zu einer hohen körperlichen Belastung. Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden können die Folge sein. Hier setzt die Gesundheitskasse gemeinsam mit den Arbeitgebern an, um die Belastung der Schichtarbeit zu verringern. Hierzu bieten wir Infos und Hinweise vor Ort, in den AOK-Kundencentern, an.

Im Internet [www.aok.de/sachsen-anhalt](http://www.aok.de/sachsen-anhalt) oder unter der kostenlosen Hotline 0800 226 5726 können sich Interessierte ebenfalls informieren.

Herr Schwarze, ich bedanke mich für das Gespräch.



Michael Schwarze, Sprecher der AOK-Sachsen-Anhalt

Foto: AOK-Sachsen-Anhalt

## MITTELDEUTSCHES NETZWERK FÜR GESUNDHEIT E.V. AUF GESUNDEM WEG

Roland Harlaux, Vorsitzender: Nach dem Motto „Gesundheit ist der Kompass des Lebens“ besteht der Verein, mit seinen über 70 Mitgliedern, seit 2009. Neu in den Vorstand gewählt wurden seit knapp einem Jahr Lars Frohn, Sven Weise und Alexander Dathe. Seit kurzem ist Thomas Kröger, Geschäftsführer der Asklepios-Klinik Weißenfels, als Nachfolger von Uwe Bauer, Vorstandsmitglied im Verein.

Workshops werden hier organisiert. Wichtige gesundheitliche Themen, einschließlich der inhaltlichen Ausrichtung der Vereinsarbeit sowie die Fortführung und Weiterentwicklung des Präventionskonzeptes APFEL-LATEIN. Roland Harlaux: „Das Pilotprojekt in der Grundschule Langendorf endete mit einer guten Bilanz und die Resonanz war groß. Wir konnten interessante Rückschlüsse ziehen, die zur weiteren Etablierung des Konzeptes in anderen Schulen von großem Nutzen sind. Ich möchte mich ausdrücklich bei allen Mitstreiterinnen und Mitstreitern bedanken, die sich in besonderer Weise

dabei eingebracht haben, Schule, Kinder, Eltern und Sponsoren. Dabei gilt mein besonderer Dank dem Vater des Projektes, Michael Schwarze von der AOK Sachsen-Anhalt.“ Die AG APFEL-LATEIN hat sich unter der Leitung von Sven Weise sehr engagiert mit der inhaltlichen und methodischen Verfeinerung des Konzeptes auseinandergesetzt und neue Ansätze erarbeitet. „Diese wollen wir, so Harlaux weiter, bei weiteren Schulen und dies in enger Abstimmung mit denen, in 2014/2015 zur Anwendung bringen. Dazu werden wir aber noch etwas Zeit brauchen.“ Es ist eine lohnende



Investition in eine gesunde Zukunft der Kinder in der Region. Denn Prävention (Vorsorge, Vorbeugung und Gesunderhaltung) sind elementar wichtig für praxisnahe Projekte. Neu in der Vereinsatzung sind

die Hauptziele des Netzwerkes mit den komplexen Fragestellungen der ambulanten und stationären, medizinischen und rehabilitativen Behandlung



in Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen sowie der Pflege und Betreuung in ihrer vielfältigen Form ergänzt worden.

Autor und Fotos: Michael Schwarze

**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](mailto:info@gesundinmitteldeutschland.de)  
[www.gesundinmitteldeutschland.de](http://www.gesundinmitteldeutschland.de)

## IM ALTER FIT BLEIBEN

Die DRK-Seniorengymnastik beim  
DRK-Kreisverband Weißenfels e. V.

In den Seniorengymnastik-Gruppen können sich Frauen und Männer im entsprechenden Alter gut aufgehoben fühlen. Bereits Ende der 1960er Jahre wurden diese Bewegungsangebote als Altengymnastik eingeführt.

Die Idee dazu hatte eine Sportlehrerin im DRK-Kreisverband Lörrach. Seit dem entwickelte sich diese Maßnahme zur Vorbeugung gegen Krankheiten prächtig. Praktizierte Übungen schulen die natürlichen Bewegungen, sie wirken gegen Haltungsschwächen und fördern die Koordination. So kommt eine stattliche Anzahl von Menschen zusammen, die regelmäßig etwas Vorbeugendes für ihre Gesundheit tun. Dabei haben sie jede Menge Spaß, Geselligkeit und Gemeinschaftsgefühl.

Einmal im Jahr heißt es:

### Auf zum Leistungsvergleich!

Dann wird zum Seniorensportfest aufgerufen, um altersgerechte sportliche Wettbewerbe zu absolvieren. Auch unsere Heimbewohner haben viel Freude daran. Das Angebot Seniorensportfest hat einen festen Platz innerhalb der vielfältigen Aktivitäten des DRK-Kreisverbandes Weißenfels. Hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen

für reibungslose Abläufe und nachhaltige Erfolge. Besonders hervorzuheben ist die Tatsache, dass die Leitung der Gruppen immer erfahrenen Übungsleiterinnen obliegt, die speziell ausge-



bildet sind und auch ständig fortgebildet werden. Durch die Mitarbeiterinnen unseres Kreisverbandes werden 10 Gruppen betreut. Zwei davon sind in den Pflegeheimen in unserer Trägerschaft angesiedelt, fünf Gruppen im Betreuten Wohnen. Die verbleibenden drei Gruppen werden von Senioren der Stadt Weißenfels besucht, die noch in der eigenen Häuslichkeit leben.

*Autor: Eveline Simon (Geschäftsführerin DRK)*

*Fotos (re.):Zelk-Seniorengymnastik;(m.):Citoler-Seniorengymnastik*



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](mailto:drk@drkweissenfels.de)  
Internet: [www.drkweissenfels.de](http://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.

## GYMNASTIK Jederzeit und überall ABER NICHT ERST IM ALTER

Auch in jüngeren Jahren sollte man etwas für sein körperliches Wohlergehen tun. Hier hilft Gymnastik - sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen.

Schon in jungen Jahren verkürzt sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur bald und verliert an Spannkraft. Häufig kommt es zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskeln.

Als Folge: Rückenschmerzen, Haltungsschäden und Gelenkprobleme. Im Alter verstärkt sich dann der Trend und die Muskeln machen zunehmend schlapp.

Wer sich dagegen fit hält, hat gut Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig

und mobil zu bleiben. Deshalb ist es auch in jungen Jahren wichtig Gymnastik zu betreiben. Rücken, Nacken, Arme, Beine, Knie: Ein gutes Gymnastikprogramm beansprucht natürlich alle Bereiche des Körpers. Man sollte sich hier seine eigenen Schwerpunkte setzen, die besonders wichtig sind.

Worauf es bei den Übungen ankommt, ist die Regelmäßigkeit. Anfänger sollten etwa 2-3mal pro Woche üben, Fortgeschrittene 4-5mal die Woche oder täglich. Für eine Trainingseinheit reichen etwa 15 Minuten.

Ein Tipp: Machen Sie die Übungen immer zu einem festen Zeitpunkt, zum Beispiel



*Foto: www.oldschoolman.de / Uwe Vogel*

vor dem Frühstück oder während Sie Nachrichten sehen. So fällt es leichter, sich dafür zu motivieren.

Gymnastik macht nur Sinn, wenn man über einen längeren Zeitraum dranbleibt. Kraft und Beweglichkeit können Sie überall und jederzeit trainieren. Ausreden wie schlechtes Wetter zählen nicht. Schließlich lässt sich Gymnastik bequem zu Hause durchführen.



**Prof. Dr. med. Jutta Liebau,**

ist seit 2013 Präsidentin der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC).

Sie ist seit 2006 Chefärztin der Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie im Florence-Nightingale-Krankenhaus der Kaiserwerther Diakonie Düsseldorf.

1996 erfolgte die Anerkennung der Europäischen Prüfung für Plastische Chirurgie (EBOPRAS). Seit 2005 lehrt sie als apl. Professorin an der Medizinischen Hochschule Hannover.

Prof. Dr. med. Jutta Liebau ist seit 2003 Vorsitzende des DGPRÄC-Landesverband Nordrhein-Westfalen. Schwerpunkte sind die wiederherstellende und ästhetische Brust- und Gesichtschirurgie.

**Mitgliedschaften\***

- ❖ Präsidentin der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgie (DGPRÄC)
- ❖ Ordentliches Mitglied des Berufsverbandes der deutschen Chirurgen (BDC)
- ❖ Ordentliches Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie (DGC) European of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery (EBOPRAS)
- ❖ Vorsitzende des DGPRÄC-Landesverband Nordrhein-Westfalen
- ❖ Stellvertretendes geschäftsführendes Kommissionsmitglied der Gutachterkommission für ärztliche Behandlungsfehler der Ärztekammer Nordrhein.

Eine aktuelle Liste mit den Adressen der Plastischen Chirurgen in ihrer Nähe erhalten Sie von der Geschäftsstelle der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen,  
 Luisenstraße 58-59 - 10117 Berlin  
 Telefon: 030 / 28 00 44 50  
 Telefax: 030 / 28 00 44 59  
 E-Mail: info@dgpraec.de



# WENN GROSSE BRÜSTE ZUM PROBLEM WERDEN - BRUSTVERKLEINERUNG

Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen

Viele Frauen träumen von großen Brüsten - doch für manche Frau wird die übergroße Brust zum schmerzhaften Problem.

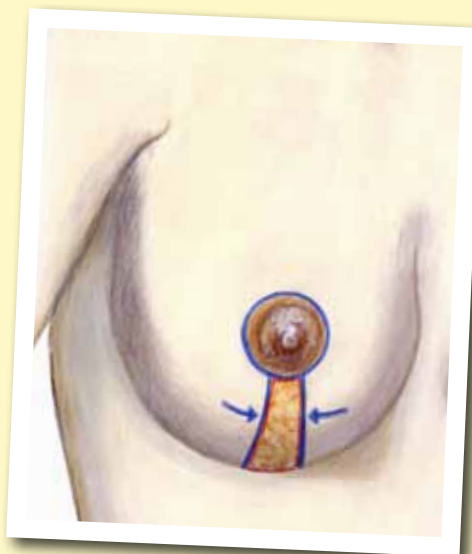
Neben ästhetischen Gründen sprechen daher oft Schmerzen an Nacken und Rücken für eine Brustverkleinerung. Nicht nur Kopfschmerzen, Haltungsschäden und Verspannungen können die Folge übergroßer Brüste sein, sondern auch psychische Probleme.

Wer sich in der Öffentlichkeit unangenehm beobachtet und auf die übergroße Brust reduziert fühlt, entwickelt oft einen hohen Leidensdruck. Physische Probleme und Störungen des Selbstwertgefühls können die Folge sein. Doch meist sind es gesundheitliche Beeinträchtigungen des Haltungsapparats, die zu einer operativen Verkleinerung der Brust führen. Mit Extremgewichten, von bis zu zwei Kilo pro Brust sind Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich, einschneidende BH-Träger oder Infektionen in der Brustfalte häufige Symptome. In besonders ernsten Fällen kann es sogar zu einem Bandscheibenvorfall kommen.



Hängende, übergroße Brüste können zu gesundheitlichen und psychischen Problemen führen.

Durch die Entfernung von überflüssiger Haut-, Drüsen- und Fettgewebe im unteren Brustbereich erreicht der Plastische Chirurg eine kleinere, leichtere und festere Brust. Die Schnittführungen variieren dabei je nach Größe der Brust. Mit dem verbleibenden Gewebe formt der Chirurg dann eine neue Brust und näht die Haut unter der Brust zusammen. Die Brustwarze mitsamt Warzenhof wird in der Regel nach oben versetzt und bei Bedarf verkleinert.



Zusammenbringen der Haut unter der Brustwarze



Schnitt kreisförmig um die Brustwarze

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

\* Florence-Nightingale Krankenhaus  
 Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Foto- und Illustrationsquelle:  
 Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC)





# Beauty House

*Alltag raus und hinein ins  
Beauty House*

## Die LavaShells Massage

eine kraftvolle, effiziente Massagetechnik  
mit der Venusmuschel - **Entspannung pur!**

Mit warmen Massagemuscheln werden auch tiefe Verspannungen gelöst und gelockert. Der Körper speichert die Wärme auch noch lange nach der Massage. Mit nur zwei LavaShells wird dieselbe Wärmeentwicklung erzielt wie durch eine Hot Stone Massage. Genießen Sie über eine Stunde lang wohlige tropische Wärme.

Schätzen Sie wohltuende Wärmemassagen - dann werden Sie die LavaShells Massage lieben.

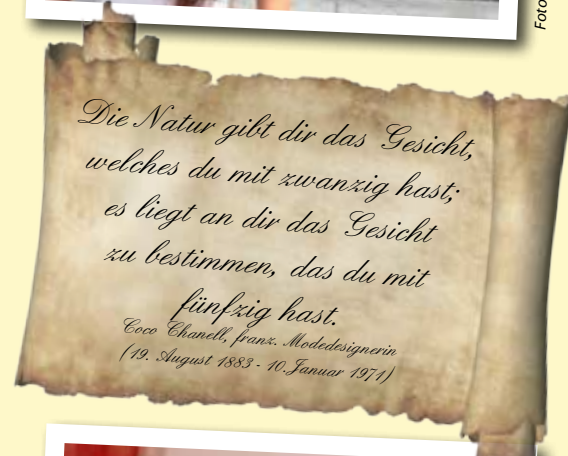
Eine Infusion von Salzwasser und ätherischen Ölen kombiniert mit einem Algen-Mi-



Foto: Tim Sundermann



Foto: Uwe Hahn



Eine Oase in der  
Domstadt Naumburg  
Das *Beauty House*

neralien-Mix erhitzt die Muskeln in nur zwei einfachen Schritten - selbstverständlich vollkommen natürlich.

Lassen Sie sich mit einzigartigen Massagemuscheln verwöhnen. Echte polierte Venusmuscheln nehmen Sie mit auf eine tropische Reise.

Schon seit vielen Jahrtausenden ernten die Einwohner des Südpazifiks die Venusmuscheln als tägliche Nahrung.

Heute werden die Schalen verwendet und eines der kraftvollsten Massagewerkzeuge erzeugt.

Genießen Sie diese einzigartige Massage  
und lassen Sie die Seele baumeln.

Unser Tipp: eine LavaShells Massage ist ein außergewöhnliches Geschenk.

*Ihre Doreen Rauschenbach*



Foto: Brain Borgwardt

### Unser Angebot für Sie

LavaShells

Ganzkörpermassage

70 Minuten - 69,00 €

„Venusmuschel Spezial“

Lavendelfußbad

Entspannungste

Teilkörperlavashells-Massage

60 Minuten - 50,00 €



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

# LIEBLINGSREZEPTE

Die leckersten Seiten der Orange -  
jetzt probieren und genießen!

## Ente in Orangensoße

Von Marie-Luise Wach eingereicht in der Brunnen Apotheke, Selters

### Zutaten (4 Port.)

- 1 küchenfertige Ente
- Orangenscheiben
- Rosenpaprika
- Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 2 große Zwiebeln
- 2 EL ÖL
- 30 g Butter
- 1 Tasse heißes Wasser
- 2 EL Sojasoße
- 1/8 L Orangensaft
- 2 TL + 3 EL Orangenmarmelade ohne Schalenanteil
- einige Tropfen Tabasco
- 1/2 TL Pfeilwurzelmehl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz

### Zubereitung

Ente waschen, trocknen, mit Salz und Rosenpaprika einreiben, außen mit Salz. Ente mit Karotten, Lauch, Zwiebeln, Sellerie (alles geschnitten) in einen Bräter legen.  
Öl und Butter zusammen erhitzen. Ente damit begießen. Anschließend bei 200 Grad in den Backofen schieben. Nach einer 3/4 Stunde heißes Wasser hinzugeießen. In der Folge immer wieder mit dem sich bildenden Bratensaft begießen. Sojasoße mit 1 TL Rosenpaprika und 2 TL Orangenmarmelade vermischen und kurz vor Ende der Bratenzeit die Ente damit bestreichen, damit sich eine schöne Kruste bildet. 3 EL Orangenmarmelade mit Saft und einigen Tropfen Tabasco verrühren. In den Bratensaft geben und eventuell mit Pfeilwurzelmehl etwas abbinden. Orangenscheiben in der Soße leicht erwärmen - anrichten.

### Nährwert pro Portion (ca.)

kcal	533
kJ	2213
BE	2,43
Kohlenhydrate, resorbierbare	22,65g
Eiweiß	27,63 g
Fett	35,67 g
Ballaststoffe	3,80 g
Alkohol	0 g



## Insalata di arance

Von Gerda Haußner eingereicht in der Bergham Apotheke, Nittenau

### Zubereitung

Die Orangen rundum dick abschälen, dabei die weiße Haut entfernen.  
Saft auffangen. Die Orangen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, Kerne entfernen. Die Scheiben auf einer Platte ausbreiten. Fenchelknollen putzen. Fenchelgrün bei Seite legen. Fenchelherzen in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Orangensaft mit Essig und Öl verquirlen, mit Gewürzen mischen. Fenchelwürfel gut in der Soße wenden und auf die Orangenscheiben verteilen. Zwiebeln darüberstreuen, die restliche Soße verteilen. Mit Fenchelgrün garnieren.

### Zutaten (2 Port.)

- 2 saftige Orangen
- 1 Fenchelknolle
- 2 kleine weiße Zwiebeln
- 1 TL frischer Rosmarin
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL bestes Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Nährwert pro Portion (ca.)

kcal	168
kJ	283
BE	1,4
Kohlenhydrate, resorbierbare	4,68 g
Eiweiß	2,80 g
Fett	3,98 g
Ballaststoffe	3,32 g
Alkohol	0 g



## Tequila Sunrise

Von Ina Buter eingereicht in der Bahnhof Apotheke, Höntrop.

### Zubereitung

Den Tequila in ein Longdrink-Glas geben und mit dem Orangensaft auffüllen. Die Eiswürfel in das Glas geben und über einen Teelöffel den Grenadine Sirup abseihen.  
Umrühren. Mit Orangenstücken bzw. Scheiben verzieren und mit Strohalm servieren.

Mit freundlicher Empfehlung von Ihrer  
vivesco Apotheke



### Zutaten (1 Glas)

- 4 cl Tequila Silver
- Orangensaft nach belieben
- 2-3 Eiswürfel
- 2 cl Grenadine

### Nährwert pro Glas (ca.)

kcal	68
kJ	298
BE	0,8
Kohlenhydrate, resorbierbare	9,4 g
Eiweiß	6,4 g
Fett	0 g
Ballaststoffe	0 g
Alkohol	5,3 g



## Gesundes Frühstück - die **WICHTIGSTE** **MAHLZEIT** des Tages

Das Frühstück dient nicht nur der reinen Nahrungsaufnahme. Nein, es ist auch der Start in einen neuen Tag. Um den ganzen Tag über voll konzentriert zu sein, braucht unser Körper ein gutes Frühstück. Da darf dies ruhig die Seele ein bisschen streicheln. Soll doch der Tagesstress noch warten, erst wird in aller Ruhe gefrühstückt! Viele unserer Mitmenschen wissen das auch, lassen das Frühstück trotzdem oft ganz wegfallen. Ein Fehlstart mit drastischen Folgen, denn bei einer Studie an der Harvard Medical School in Boston hat man festgestellt, dass man eher zu Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten neigt, wenn man häufig das Frühstück ausfallen lässt. Denn oft bekommt man dann Heißhungerattacken und isst sinnlos alles in sich hinein und nimmt so mehr Kalorien zu sich, als man braucht.

Um gut funktionieren zu können, braucht unser Körper eine Menge gesunde Energie. Die bekommt er zum Frühstück durch:

### ✓ Obst und Gemüse

Diese enthalten viel Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe fürs Immunsystem. Das ist gut für den Stoffwechsel. Es ist ausreichend, wenn Sie zum Beispiel eine Möhre oder einen Apfel essen.



### ✓ Milch und Milchprodukte

Milch liefert Energie, Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Calcium. Sie können einen Milchshake oder ein Müsli mit Milch essen. Hier empfehlen wir, das Müsli selbst zu mixen. Milchgetränke aus dem Supermarkt sind ebenfalls empfehlenswert.

Besonders reichhaltig vorhanden ist auch Calcium im Käse. So ist zum Beispiel Allgäuer Emmentaler ein wahres Calcium-Wunder, 100 Gramm enthält 1.000 Milligramm des wichtigen Mineralstoffs.

Auch in den mildereren Sorten wie Edamer, Deutscher Gouda und Butterkäse ist reichlich Calcium enthalten. Käse enthält außerdem viel Magnesium, welches wichtige Aufgaben beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln erfüllt.

Als wichtiger Vitaminspender, der den Körper unter anderem mit Vitaminen der B-Gruppe versorgt, welche zur Steuerung von Stoffwechselforgängen und für die Zellerneuerung benötigt werden kommt ein hoher Stellenwert zu.

### ✓ Getreide

Haferflocken zum Beispiel enthalten Koh-

lenhydrate, welche gut für die Muskeln und das Hirn sind. Wenn Sie ihr Müsli dann noch mit Milch und frischen Früchten kombinieren, ist das ein perfektes Frühstück.

Ernährungsexperten preisen diese Form des Frühstücks als die gesündeste. Die Flocken kann man vorher in Wasser oder Milch kurz aufkochen. Das macht sie bekömmlicher. Eine schnellere Lösung sind fertige Müslimischungen, allerdings ist hier auf die enthaltene Zuckermenge zu achten.

### ✓ Nüsse und Samen

Enthalten essentielle Fettsäuren, Zink und die Vitamine E und B.

Auch Eisen ist enthalten, was die Konzentration, das Reaktionsvermögen und die Denkfähigkeit erhöht. Geben Sie zum Beispiel ein bis zwei Esslöffel Nüsse oder Samen in ihren Joghurt oder ins Müsli.

### ✓ Vollkornbrot

Vollkorn- oder Knäckebrot ist zum Belegen am geeignetsten. Viele essen zum Frühstück gern Toastbrot, Marmelade oder süßes Müsli.

Diese Produkte sind aber gar nicht so gut, weil sie nicht lange sättigen.

### ✓ Getränke

Über Nacht verliert der Körper viel Flüssigkeit. Um schneller wach zu werden, helfen ein oder zwei Gläser Mineralwasser.

Hierbei wird durch die Kohlensäure das Nervensystem angeregt und der Kreislauf wird in Schwung gebracht.



Fotos: [www.oldschoolman.de](http://www.oldschoolman.de)

Unser Gesundheits-Tipp

## Keinen Orangensaft zum Frühstück

Sie sollten lieber auf das Glas Orangensaft zum Frühstück verzichten. Es gibt mindestens drei überzeugende Gründe dafür:

### ❖ Erstens:

Orangensaft ist zum Frühstück schlecht verträglich. Er enthält viel Säure, die den Magen belasten kann. Die Folgen stoßen übel auf: Sodbrennen, Übelkeit und ein Völlegefühl, das sehr lange anhalten kann.

### ❖ Zweitens:

Die Säure im Saft greift den Zahnschmelz an.

### ❖ Drittens:

Der Saft ist nicht nur selbst schwer bekömmlich – seine Säuren hemmen auch die Calciumaufnahme. Nach einem Glas Orangensaft können die wertvollen Nährstoffe aus der Milch, aus dem Joghurt und aus dem Käse nur noch teilweise verwertet werden. Daran können auch Säfte nichts ändern, bei denen die Hersteller extra Calcium beigemischt haben. Tests haben gezeigt, dass das Mineral nur sehr unzuverlässig vom Körper aufgenommen wird. Mal finden sich 50 Prozent des Calciums im Blutbild wieder, mal kommt fast gar nichts im menschlichen Körper an, stellten Ernährungswissenschaftler aus Omaha vor einiger Zeit in Versuchen fest. Um sich reichlich mit Calcium zu versorgen, sollte man lieber den natürlichen Quellen vertrauen wie zum Beispiel Käse, Milch, Brokkoli oder Kohl. Auch hier variiert der Grad der Resorption.

Ihre Redaktion

## ... hier steckt Salz in der Luft Bad Dürrenberg

Die Kleinstadt Bad Dürrenberg, staatlich anerkannter Erholungsort mit staatlich anerkannter Heilquelle, mit seinen 11.844 \* Einwohnern 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 dahinter liegende 10 ha große Kurpark bestimmen das Stadtbild. Das Gradierwerk ist für die Öffentlichkeit zugänglich und lädt in Verbindung mit dem Kurpark ganzjährig zu einem Spaziergang in gesunder salzhaltiger Luft ein. Quelle\*:statist. Landesamt Sachsen-Anhalt, Stand 31. Dez. 2012

Europas längstes zusammenhängendes Gradierwerk mit über 12 m Höhe und einer Länge von derzeit 638 m stellt unübersehbar das Zentrum des Erholungsbereiches im Kurpark von Bad Dürrenberg dar. Es ist die einzige Anlage in Deutschland, die von Besuchern von oben besichtigt werden kann.

1741 unternahm der kurfürstlich-sächsische Bergrat J. G. Borlach bei Keuschberg Bohrversuche. Die Bohrungen waren erst 1763 erfolgreich, wo Bergleute in 223 m Tiefe auf eine ergiebige Solequelle stießen.

Das Quellwasser flutete in kürzester Zeit den gesamten Schacht. Daraufhin ließ Borlach einen Schachtturm und ein Gradierwerk errichten. In diesem wird die Sole mit einem Salzgehalt von 10,63 % bis heute mehrfach über Wände aus Schwarzdornreisig geleitet. Mit jedem Durchlauf verdunstet ein Teil des Wassers, so dass sich der Salzgehalt der Sole erhöht, bis diese schließlich durch Sieden zu Salz weiterverarbeitet werden kann. Auf diese Weise worden bereits im Frühjahr 1765 erstes Salz in Dürrenberg hergestellt.

### Medizinische Anwendung der Sole in Bad Dürrenberg

Die medizinische Anwendung der Sole in Dürrenberg begann 1846. In kürzester Zeit erfreute sich die kleine Ortschaft größter Beliebtheit und zählte bis zu 400 Kurgäste im Monat. Heilerfolge wurden vor allem bei Entzündungen der Atemwege, Nervenleiden, Blutarmut und Hauterkrankungen verzeichnet. Ab 1935 durfte sich die Ortschaft daher Bad Dürrenberg nennen. Der Badebetrieb in Bad Dürrenberg wurde 1964 eingestellt. Ein neuer Solebrunnen wurde am 24. Januar 2000 in Betrieb genommen. 2003 sanierte man die ehemalige Trinkhalle, die anschließend wieder für Soleanwendungen geöffnet wurde. Der Stadt wurde 2008 das Prädikat „Staatlich anerkannter Erholungsort“ verliehen.



Der Solezweig an der Rückseite der früheren Zerstäuberhalle ist ein Sinnbild für den ehemaligen Kurbetrieb. Damals wurde auch Trinksole (1% Salzgehalt und mit Kohlesäure versetzt) an Kurgäste und Parkbesucher ausgedient. Der Solezweig trägt einen Gradiermantel, hält in der rechten Hand den Soletrinkbecher, er hebt den linken Zeigefinger und will uns sagen: Trink deine Sole, auch wenn du etwas anderes lieber trinken würdest, sie hilft dir und du willst und sollst ja gesund werden!



Eingang zum Kurpark mit Blick auf das Gradierwerk (hier eine Sensfsche Konstruktion).  
Fotos: Peter Prennig



Gastlichkeit im Herzen des Kurparks  
Die Kurpark Gaststätte Bad Dürrenberg  
Infos unter: [www.kurparkgaststaette.de](http://www.kurparkgaststaette.de)

Foto: VDZgGmbH

### Impulsgeber und Kraftquelle ... Therapie mit Pferden

In Bad Dürrenberg steckt nicht nur Salz in der Luft, nein auch eine Kraftquelle für die Entwicklung ungeahnter persönlicher Ressourcen.

Diese Kraftquelle findet man in Goddula, einem Stadtteil von Bad Dürrenberg.

Pferde sind hervorragende Partner in der Schule des Lebens. Ihre Resonanz spiegelt unsere Verhaltensweisen. Wir erfahren eine Menge über uns Selbst. Ihre Bewegungsfreude und ihr natürliches Dasein weisen uns auf unsere Daseinsverflechtung hin und lassen uns unser Lebendigkeit spüren.

Die vierbeinigen Partner werden Impulsgeber und Kraftquelle für die Entwicklung ungeahnter persönlicher Ressourcen.

Die Begegnung mit Pferden ist meist neu,



Foto: VDZgGmbH

weckt Neugier und Interesse in uns. In der Beziehung und Interaktion zwischen Mensch und Pferd entstehen individuelle Lern- und Entwicklungsprozesse.

Mehr Infos finden Sie unter: [www.vdz-bad-duerrenberg.de](http://www.vdz-bad-duerrenberg.de)

# Spritzig bis sportlich ... Neueröffnung SOLE Bewegungsbad Bad Dürrenberg

Am 1. April 2014 - mit der Eröffnung des Landhotels Bad Dürrenberg - erweiterte sich die Region um ein attraktives Sportangebot. An das Hotel angeschlossen ist ein 31 Grad Celsius warmes und 1,35 Meter tiefes SOLE Bewegungsbad, in dem fleißig gesportelt wird. Eine zwölf Meter lange und sechs Meter breite Wasserfläche, mit 0,5-prozentiger Sole angereichert, lockt mit vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten.

Bad und Hotel sind das neueste Projekt des Veranstaltungs- und Dienstleistungszentrums (VDZ) Bad Dürrenberg gGmbH. „Barrierefreiheit ist im SOLE Bewegungsbad natürlich eine Selbstverständlichkeit“, so Geschäftsführer Udo Kanzler. Großzügige Kabinen, behindertengerechte sanitäre Anlagen sowie bequemer Einstieg über Treppe oder Lift ermöglichen den unproblematischen Zugang zur Wasserfläche.



Das Sportteam des VDZ-Gesundheitssportzentrums bietet für das SOLE Bewegungsbad ein umfassendes Angebot.

Wer vorsorglich etwas für seine Gesundheit tun möchte, kann an krankenkassengeforderten Präventionskursen teilnehmen. In zehn Einheiten arbeiten die Diplomsportlehrer Caroline Schober und Cornell Kairies mit Bewegungswilligen an Kraft, Ausdauer und Koordination.

Mit Auftrieb und gegen Wasserwiderstand ein aufregendes Erlebnis.

Und wenn es zwickt und zwackt?

„Rehasportler mit orthopädischer Indikation haben über den Rehasportverein Bad Dürrenberg ebenfalls die Möglichkeit, sich im nassen Element zu betätigen“, sagt Kairies.

Für den sportlichen Nachwuchs ist natürlich ebenfalls gesorgt.

„Mit fachlich kompetenter Anleitung erreichen die kleinen Schwimmer in mehre-



ren Stufen die Schwimmfähigkeit“, wirbt Schober. Die ganz Kleinen würden mit dem Babyschwimmen beginnen und über das Kleinkinderschwimmen (1 bis 3 Jahre), Was-

sergewöhnung (3 bis 5 Jahre) bis zum Seepferdchenkurs wasserfest gemacht.

Familien, Firmen, Vereine etc. haben die Möglichkeit, das gesamte Bad exklusiv zu mieten.

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

Zu diesem Zweck und für alle anderen Angebote melden Sie sich bitte unter:

Büro Gesundheitszentrum

Telefon: 03462 9339093

Rezeption Bad

Telefon: 03462 541233028

Mobil: 0151 52601670

Autor:  
Caroline Schober, Diplomsportlehrerin im  
Gesundheitssportzentrum Bad Dürrenberg

Fotos:  
Verwaltungs- und Dienstleistungszentrum gGmbH

## Kontakt:

Verwaltungs- und Dienstleistungszentrum  
Bad Dürrenberg gGmbH



Oebleser Straße 5 c  
06231 Bad Dürrenberg

Telefon:  
03462 933145  
Mobil:  
0151 52601670



E-Mail:  
info@vdz-bad-duerrenberg.de  
Internet:  
www.vdz-bad-duerrenberg.de



Foto: Stadt Naumburg (Saale)

Bad Kösen verfügt über drei Mineralquellen. Die Bekannteste ist hier kurz beschrieben.

### -Borlachschant-

Der Borlachschant, benannt nach J. G. Borlach (gest. 1768), der 1730 die Erschließung der Salzgewinnung einleitete hat eine Tiefe von 174,6 m. Der Natriumgehalt der chloridhaltigen Sohle beträgt 4,8%.

#### Indikationen:

- ✓ Stütz- und Bewegungsapparat:  
Rheumatische Arthritis, Spondylarthritis
- ✓ Gynäkologie: neurovegetative und psychogene Störungen
- ✓ Hauterkrankungen: Neurodermitis
- ✓ Atemwegserkrankungen: chronische Bronchitis, Asthma

## Kuren und Gesundheit in der „Toskaner des Ostens“ Bad Kösen

In einer reizvollen Landschaft im Burgenlandkreis liegt der Ort Bad Kösen. Der Ort eingebettet in das schöne Saaletal ist Kurort und Solbad sowie Ortsteil der nahe gelegenen Stadt Naumburg. Schon seit dem 19. Jahrhundert ist Bad Kösen ein blühender Kurort. Liest man im historischen Badebuch so kurten hier außer Franz Liszt, Adolf von Menzel, Theodor Fontane weitere namhafte Persönlichkeiten aus Europa und Übersee.

Reichlich Sonnenschein, ein mildes Klima, natürliche Heilquellen und ein landschaftlich und historisch reizvolle Umgebung („Straße der Romanik“) laden Kurgäste, Touristen und gesundheitsbewusste Besucher in dieses nördlichst gelegene Qualitätsweinanbaugebiet ein. Die vielen gut ausgebauten Wander- und Radwege um Bad Kösen bieten den Urlaubern eine ideale Mischung aus Gesundheit, Kultur und Geschichte.

Besuchen Sie das Romanische Haus und die dazugehörige Kunsthalle. Diese erinnert mit ihrer Ausstellung „Käthe-Kruse-Puppen“ an die Weltberühmte Puppengestalterin Käthe Kruse, die von 1912-1950 in Bad Kösen lebte und wirkte.

Ihr Redaktionsteam vom Magazin „Gesundheits-Reportage“



Blick auf Bad Kösen mit Brücke über die Saale.

Foto: Mehlauge.de/wikipedia.org



## AUS- UND WEITERBILDUNG RUND UMS WASSER – WILLKOMMEN BEI DER FLIPPER AKADEMIE

Freude und Spaß am Umgang mit Menschen ist unser Leitbild und dafür stehen und arbeiten unsere ausgebildeten Dozenten und Referenten.

Steffen Hoyer, der Leiter der FLIPPER Akademie, und sein Team haben es sich zur Aufgabe gemacht, Aus- und Weiterbildung rund ums Wasser auf qualitativen höchstem Niveau anzubieten. Aus diesem Grund gilt der Leitsatz:

„ Je intensiver eine Aus- und Weiterbildung stattfindet, desto besser kann der Absolvent mit seinen zukünftigen Kursteilnehmern umgehen“.

### Aquafitness nach neuestem Trend

Aquafitness ist eine moderne Sportart. Durch unsere stetige Weiterbildung sind wir immer auf dem neuesten Stand. Daher können wir Ihnen in unserer Region Mitteldeutschland Kurse für Aquafitness bieten, die einzigartig sind. Unsere Kurse für Aquafitness werden mit modernsten Geräten und immer mit fetziger Musik gehalten.

Seit August 2013 besitzen wir das Qualitäts-siegel des Deutschen Aquafitnessverband.



Fotos: Schwimmschule Flipper Mitteldeutschland e.V.  
Text: Steffen Hoyer



#### 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



## Entspannung für Körper und Geist in Bad Schmiedeberg

Das grüne Herz Mitteldeutschlands ist der Naturpark Dübener Heide – ein idealer Ort für Erholung und Entspannung, zur Heilung und Genesung. Das Gebiet zwischen Elbe und Mulde ist geprägt von sanften Hügeln mit ausgedehnten Mischwäldern, idyllischer Moor- und Heidelandschaft sowie Seen und Auen, wie geschaffen zur Entspannung für Körper und Geist. In Mitten dieser herrlichen Natur, liegt die Kurstadt Bad Schmiedeberg, das staatlich anerkannte Moor-, Mineral- und Kneippheilbad.

In den letzten Jahren unterzog sich das rund 700 Jahre alte Bad Schmiedeberg gewissermaßen einer „Schönheitskur“, besonders die ältesten Zeitzeugen der Ge-



Heilbrunnen Bad Schmiedeberg  
Foto: Medien – gbr@de.wikipedia

schichte wurden auf Vordermann gebracht. Zahlreiche restaurierte Bürgerhäuser und das Renaissance Rathaus strahlen im alten neuen Glanz.

Schon seit der Einweihung des Kurhauses im Jahr 1907 avancierte dieses schnell zum Wahrzeichen von Bad Schmiedeberg - und das ist bis in die heutige Zeit so geblieben. Dieser Jugendstilbau, der nach den Plänen des Leipziger Architekten Arthur Hänisch entstand, strahlt reine Eleganz aus und dies umso mehr, nachdem eine umfangreiche Restauration Anfang der 90er Jahre den historisch wertvollen Bau liebevoll instand setzte.

Der historische Kurpark ist seit Jahrzehnten ein wichtiger Bestandteil des Kurlebens in Bad Schmiedeberg. Schon im 19. Jahrhundert, teilweise schon vor Beginn des Kurbetriebes, wurden die Flächen gestaltet.

Viele der noch heute den Park gestaltenden Bäume und Sträucher wurden schon damals gepflanzt.

Nach den Sanierungsarbeiten fast aller



Kurhaus Bad Schmiedeberg  
Foto: Medien – gbr@de.wikipedia

Kuranlagen im Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg wurde ab Herbst 2005 bis April 2007 der Park saniert. Diese Reparatur- und Umbauarbeiten standen im Zusammenhang mit der dritten Prädikatisierung der Stadt als Kneipp-Heilbad.

Die Parkbereiche Rosengarten und das Staudenband, die Moor- und Kräuterachse und der Magnolienhain sind sehr empfehlenswerte Parkbereiche. Die beiden Kneipp-Anlagen, Ruhergarten, Konzertgarten, Sonnenpark und Radfahrerdenkmal sind weitere Bestandteile des bereits 1874 angelegten Parks.

### Moor, Heilwasser und Radon - die natürlichen Heilmittel

Seit der Gründung der Bad Schmiedeberger Kureinrichtungen im Jahre 1878 wurde und wird mit großem Erfolg das ortsgebundene natürliche Heilmittel, ein mit eisen- und schwefesaurigen Salzen versetztes Moor, durch die beiden im tiefen Untergrund erbohrten mineralisierten Wässer ergänzt.

Für zahlreiche spezielle Anwendungen wird seit 1999 mit Inbetriebnahme des neuen Kurmittelhauses das zur Verfügung stehende Heilwasser des „Bad Schmiedeberger Kurfürstenbrunnen“ ein radonfüh-



Rathaus Bad Schmiedeberg  
Foto: Doris Antony / Medien – gbr@de.wikipedia

rendes Natrium Hydrogencarbonat-Sulfat-Wasser als ortsgebundenes natürliches Heilmittel angeboten. Zudem kann durch den zeitgleich in Betrieb genommenen „Bad Schmiedeberger Margarethenbrunnen“ das vorhandene fluoridhaltige Heilwasser balneologisch genutzt werden.

Die im Kurmittelhaus verabreichten Anwendungen und Wirkstoffe gehen auf den am Ort abgebauten Flachmoortorf und auf die beiden Heilwässer zurück. Diese ortsgebundenen Heilmittel sind in ihrer Kombinationsmöglichkeiten Sachsen-Anhalt einmalig.

Textquelle: Auszug aus [www.heilbad-bad-schmiedeberg.de](http://www.heilbad-bad-schmiedeberg.de)

### Kneipp-Kuren

Sebastian Kneipp (1821-1897) entwickelte eines der bekanntesten klassischen Naturheilverfahren – eine umfassende ganzheitliche Heil- und Lebensweise.

Die Kneippkur ist eine medizinische Maßnahme, die in der Regel über eine Zeitdauer von 3-4 Wochen an einem anerkannten Kneippkurort durchgeführt wird.

Sie beinhaltet die 5 Elemente der nach Sebastian Kneipp benannten Kneipp-Medizin und wird zur Vorbeugung oder Behandlung bestehender Erkrankungen eingesetzt. Indikationen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Erkrankungen, vegetative Störungen und Abwehrschwäche.



## 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 Humboldt-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

## Vollstationäre Pflege nach § 43 SGB XI - Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung

### Ab wann haben Pflegebedürftige Anspruch auf Pflege in einer vollstationären Einrichtung?

Pflege und Betreuung in einer vollstationären Pflegeeinrichtung kann durch die zuständige Pflegekasse bewilligt werden, wenn für den Pflegebedürftigen die häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist oder wegen der besonderen Umstände des Einzelfalls nicht in Betracht gezogen werden kann.

### Es gibt 3 unterschiedliche Aufnahmeformen:

#### 1. Kurzzeitpflege

(max. 28 Kalendertage pro Jahr) - kommt in Betracht, wenn der Pflegebedürftige

a. im Anschluss an eine stationäre Krankenhausbehandlung oder eine Rehabilitationsmaßnahme noch einer weiterführenden zeitlich begrenzten intensiven Pflege bedarf;

b. aufgrund seines aktuellen Gesundheitszustandes bei einer häuslichen oder teilstationären Pflege nicht mehr ausreichend versorgt sein würde, deshalb in eine vollstationäre Pflege übergeleitet werden soll, aber eine vollstationäre Pflegeeinstufung noch nicht erfolgt ist.

#### 2. Verhinderungspflege

(max. 28 Kalendertage pro Jahr) - kommen in Betracht, wenn der Pflegebedürftige

a. zunächst, mindestens 6 Monaten in der Häuslichkeit durch eine Pflegeperson (z.B. Familienangehöriger) gepflegt worden ist und diese Pflegeperson durch eine Krankheit, Urlaub oder aus anderen Gründen für eine bestimmte Zeit verhindert ist, die Pflege selbst durchzuführen;

b. zunächst eine Kurzzeitpflege absolviert hat, die direkte Entlassung in die Häuslich-



keit aber aufgrund seines gegenwärtigen Gesundheitszustandes noch nicht angeraten erscheint bzw. die vorgesehene Pflegeperson sich selbst noch nicht in der Lage sieht, die erforderlichen häuslichen Pflegemaßnahmen zu erbringen.

#### 3. vollstationäre Dauerpflege

(keine Zeitbegrenzung) - kommt in Betracht, wenn der Pflegebedürftige

a. direkt im Anschluss an eine stationäre Krankenhausbehandlung aufgrund seines aktuellen Gesundheitszustandes keines-





falls mehr in die Häuslichkeit oder teilstationäre Pflege entlassen werden kann und es keine Zweifel über die Zuerkennung einer stationären Pflegestufe gibt;

b. direkt nach einer stationären Kurzzeit- oder Verhinderungspflege aufgrund seines nach wie vor bestehenden aktuellen Gesundheitszustandes in einer vollstationären

Pflege und Betreuung verbleiben sollte und es keinen Zweifel über die Zuerkennung einer stationären Pflegestufe gibt.

### Was bedeutet „Heimbedürftigkeitsbescheinigung“ und von wem bekommt man eine solche Bescheinigung?

Eine sogenannte „Heimbedürftigkeitsbescheinigung“ ist die Bestätigung eines durch den medizinischen Dienst der Krankenkasse (MDK) beauftragten Arztes, den aktuellen Gesundheitszustand eines Menschen auf der Grundlage des § 14 SGB XI zu unterscheiden, zu begutachten und festzustellen, ob eine solche erhebliche Pflegebedürftigkeit vorliegt, die eine stationäre Pflegestufe sowie eine damit verbundene vollstationäre Pflege und Betreuung notwendig machen.

Seit dem Jahr 2013 können auch Menschen mit einer sogenannten „Pflegestufe 0“ bestimmte finanzielle Leistungen bzw. Angebote der vorübergehenden vollstationären Pflege und Betreuung in Anspruch nehmen - hierbei handelt es sich meist um Menschen, die einerseits in ihrer Alltagskompetenz deutlich beeinträchtigt sind (z.B. dementiell Erkrankte), aber andererseits nicht die Einstufungsvoraussetzungen für mindestens die stationäre Pflegestufe 1 erfüllen. Eine „Heimbedürftigkeitsbescheinigung“ ist somit in der Regel die Grundvoraussetzung für

die Aufnahme des Pflegebedürftigen in eine stationäre Einrichtung und für die garantierte Übernahme bestimmter Kostenbestandteile der vollstationären Pflege- und Betreuungsleistungen durch die Pflegekasse. Diese Bescheinigung ist auch zwingend notwendig, wenn die finanziellen Eigenmittel des Pflegebedürftigen oder seiner Angehörigen nicht ausreichen zur Bezahlung der Pflegekosten und deshalb beim zuständigen Sozialhilfeträger eine finanzielle Unterstützung zur Bezahlung der Heimkosten beantragt werden.

### Für welche Leistungen übernimmt die Pflegekasse die Kosten?

Wenn auch die anfallenden Heimkosten in jeder vollstationären Pflegeeinrichtung unterschiedlich sind und von vielen einzelnen Faktoren abhängig sind (z.B. wie hoch ist der Fachkräfteanteil, wird in der eigenen Einrichtung gekocht, welche Qualitätsstandards gibt es), so sind die Kostenbestandteile, die die Pflegekassen tragen, gesetzlich einheitlich in allen Einrichtungen der Bundesrepublik Deutschland geregelt.

Die Heimplatzkosten setzen sich aus den Kosten für den pflegebedingten Aufwand (einschließlich eventuelle anteilige Ausbildungskosten für Lehrlinge), die Unterkunft, die Verpflegung sowie die investiven Kosten zusammen. Die Kostenanteile richten sich nach den Pflegestufen und sind wie folgt als maximale Höchstbeträge gestaffelt:

- ❖ Pflegestufe 1 = 1.023 Euro
- ❖ Pflegestufe 2 = 1.279 Euro
- ❖ Pflegestufe 3 = 1.550 Euro
- ❖ Pflegestufe 3+ = 1.918 Euro (3+ Härtefallregelung)

Grundsätzlich gilt hierbei nach § 43 SGB XI, dass der Anteil der Pflegekassen an den Gesamtkosten eines Pflegeplatzes 75 % nicht übersteigen darf.

Die über diesem Anteil liegenden Heimplatzkosten stellen den sogenannten Eigenanteil dar und sind vom Pflegebedürftigen, seinen Angehörigen und/oder dem Sozialhilfeträger anteilig bzw. in vollem Umfang zu tragen.

Autor: Dr. paed. Wolfgang Hahn

Fotos: VOLKSSOLIDARIÄT Spätsommer gGmbH



„Miteinander – Füreinander“



Wir pflegen -  
wir betreuen -  
wir helfen!

#### Kontakt:

VOLKSSOLIDARIÄT  
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

## Wie die Geschichte des Hauses begann

*Frau Monika Reimann gründet 1994 den Pflegedienst der Mobilen Krankenpflegestation in Teuchern. Ihr Ziel war damals und ist es auch heute älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu ermöglichen und ihre Lebensqualität zu erhalten. Als Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen bietet Sie häusliche Behandlungspflege, pflegerische Leistungen und zusätzliche Betreuungsleistungen an.*

Im September 2010 entschied sich Frau Monika Reimann, zusammen mit Ihren Töchtern Frau Anja Zech Reimann und Frau Cornelia Reimann, das Leistungsspektrum zu erweitern.

Am 21.09.2010 wurde mit dem Ziel ein Pflegeheim zu betreiben zu dritt die Residenz am Wasserturm GmbH gegründet. Es entstand ein familiäres Pflegeheim im Herzen der Stadt Hohenmölsen mit 54 Einzelzimmern, mit einem Sanitärebereich, großzügigen Gemeinschaftsräumen, Therapiezimmern, Balkonen, Wintergärten und einem kleinen Gartenbereich.

Das Trio möchte hier gewährleisten, dass sich jeder Bewohner individuell entfalten kann.

### Das Pflegeheim: Residenz am Wasserturm

Mit der feierlichen Eröffnung am 02.04.2013 zeigte sich ein junges Unternehmen am Markt, welches individuelle Grundvoraussetzungen bietet, um Menschen im Alter ein qualitativ hochwertiges Leben zu ermöglichen.



*Ereignisbezogene Wintergärten laden zum entspannen und wohlfühlen ein.*

Für eine spezielle Wohlfühlatmosphäre sorgt eine farbliche Raumgestaltung, ereignisbezogene Wintergärten und altersgerecht eingerichtete Einzelzimmer mit intergrierten Sanitärebereich. Die aktivierende pflegerische Versorgung ist abgestimmt mit dem geschichtlichen Lebensweg jedes einzelnen Bewohners.

Die tägliche Betreuung und Pflege wird durch ein umfassendes Beschäftigungsangebot begleitet. Monatlich wiederkehrende und Jahreszeitlich orientierte Veranstaltungen, wie Grill-, Sommer- und Weinfeste führen zu einem familiären Zusammenleben der Bewohner und Mitarbeiter.



**Heimleiterin und Geschäftsführerin  
Frau Cornelia Reimann**

*Studium zum Dipl. Rechtswirt 2002  
Abschluss zum Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen 2012  
Ausbildung zur Heimleiterin 2011*



**Qualitätsbeauftragte und Gesellschafterin  
Frau Anja Zech Reimann**

*Ausbildung zum examinierten Krankenschwester 1988-1991  
Ausbildung zur Pflegedienstleiterin 1999  
Ausbildung zur Wundmanagerin 2004  
Ausbildung im Palliativmanagement 2010*



*Fotos: Cornelia Reimann, Geschäftsführerin  
Residenz am Wasserturm GmbH*

Die Mitarbeiter der Residenz am Wasserturm haben neben kompetenten und fachlichen Eigenschaften auch zu jeder Zeit ein offenes Ohr für die Bewohner und Angehörigen.

Es steht der Bewohner mit seinen Einschränkungen, Befindlichkeiten, Wünschen und Bedürfnissen im Mittelpunkt, denn der Leitspruch des Hauses ist:

*„Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein“*  
von Johann Wolfgang von Goethe.



Seniorengerechte Einzelzimmer mit integriertem Sanitärbereich



nen krankheitsgerechten Alltag. Aber auch mit dem diagnostiziertem Krankheitsbild „Demenz“ ist das Erleben schöner Stunden möglich.

Wichtig ist das richtige Kommunizieren mit den Betroffenen. Angehörige oder Pflegenden müssen sich in die Situation eines Demenzkranken hinein versetzen. So werden Wege geschaffen, um den Kontakt aufrecht zu erhalten. In der Versorgung von Betroffenen steht die Erhaltung der Fähigkeiten im Vordergrund „Hilfe zur Selbsthilfe“.

So bleibt der Erkrankte länger selbständig. Erhalten sie die Erinnerung ihrer Angehörigen aufrecht. Wecken sie gemeinsam erlebte Zeiten, sehen sie sich Fotos von Früher an oder unternehmen sie einen gemeinsamen Ausflug.

Wenn Papa die Namen seiner Enkel nicht mehr kennt.  
Wie konnte er das vergessen?  
Ist er nur kurzzeitig verwirrt?  
Geht die Situation schnell wieder vorüber?  
Oder ist es Demenz?

In Konfliktsituationen ist es wichtig Hilfe in Anspruch zu nehmen, um in schwierigen Situationen nicht überfordert zu sein. Trauen sie sich! Denken sie auch an sich. Es ist sicher wichtig füreinander da zu sein, aber niemand verlangt das sie sich selbst aufgeben!

Rat, Hilfe und Unterstützung finden Sie im ambulanten Pflegedienst oder in stationären Pflegeeinrichtungen.  
Mit freundlichen Grüßen

*Cornelia Reimann*

**Kontakt:**

**Residenz am Wasserturm GmbH**

Goethestraße 26 - 06679 Hohenmölsen

Telefon: 034441 / 99 07-0 - Telefax: 034441 / 99 07-59

E-Mail: [verwaltung@residenz-am-wasserturm.de](mailto:verwaltung@residenz-am-wasserturm.de)



Das Wort Demenz heißt übersetzt: „Ohne Geist“!

Einher geht dieses Krankheitsbild mit kognitiven Einschränkungen, vor allem ist das Kurzzeitgedächtnis betroffen. Es kommt zur Abnahme des Denkvermögens, der Sprache und der Motorik oder einer Veränderung der Persönlichkeit.

Was nun? Ratlosigkeit und ein Wechselbad der Gefühle übermannt die sorgsam Angehörigen. Viel Zeit und Kraft ist notwendig, um mit der Demenz umzugehen. Unterstützung ist notwendig für ei-



**Mobile Krankenpflagestation**  
*Monika Reimann*

Platz an der Mühlstraße 1 • 06682 Teuchern • Tel. 03 44 43 / 2 11 38

*Pflege ist Vertrauenssache!*

**Residenz am Wasserturm GmbH**  
*Ihr Pflegeheim mit Herz!*

Goethestraße 26 • 06679 Hohenmölsen • Tel. 03 44 41 / 99 07 - 0

**Wir bieten:**

- kompetente Krankenpflege
- qualitative Pflege
- zuverlässige Haushaltshilfe
- Wohnen mit Service

# PFLEGEREFORM - Bundesregierung beschließt bessere Leistungen und höhere Beiträge MILLIARDEN FÜR BEDÜRFTIGE

Am 28. Mai 2014 hat das Bundeskabinett den Entwurf des Fünften Gesetzes zur Änderung des Elften Buches Sozialgesetzbuches (1. Pflegestärkungsgesetz) beschlossen. Nach der Beratung durch Bundestag und Bundesrat soll das 1. Pflegestärkungsgesetz am 1. Januar 2015 in Kraft treten. Es bedarf nicht der Zustimmung des Bundesrates.

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe: "Die Menschlichkeit unserer Gesellschaft muss sich gerade darin zeigen, wie wir mit Pflegebedürftigen und Kranken umgehen. Das Kabinett hat am 28. Mai 2014 umfangreiche Leistungsverbesserungen in der Pflege bereits zum 1. Januar 2015 auf den Weg gebracht. Das ist eine gute Nachricht für Pflegebedürftige, ihre Angehörigen und die Pflegekräfte, die eine unverzichtbare Arbeit leisten."

Vor allem Familien, die Angehörige zu Hause pflegen möchten, sollen mehr Unterstützung bekommen zum Beispiel durch mehr Tages- und Kurzzeitpflege. Aber auch die Arbeit der Pflegeeinrichtungen soll leichter werden. Dazu soll die Zahl der Beschäftigungskräfte deutlich aufge-

stockt werden. Zudem wird ein Pflegevorsorgefonds eingerichtet. Um diese Verbesserungen zu erreichen werden die Beiträge zur Pflegeversicherung am 1. Januar 2015 um 0,3 Prozentpunkte und im Laufe der Wahlperiode um weitere 0,2 Prozentpunkte angehoben. Damit stehen insgesamt fünf Milliarden Euro mehr für Verbesserungen in der Pflege zur Verfügung. Die Leistungen der Pflegeversicherung können so um 20 Prozent ausgeweitet werden.

Minister Gröhe:  
„Gute Pflege muss etwas wert sein“.

Das Pflegestärkungsgesetz ist das erste von zwei Gesetzen, durch die die Pflege in Deutschland verbessert wird. Mit dem zweiten Pflegestärkungsgesetz soll noch in dieser Wahlperiode der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt werden.

## Die Verbesserungen des 1. Pflegestärkungsgesetzes im Einzelnen:

- ✓ Alle Leistungsbeträge der Pflegeversicherung werden um 4 Prozent (2,67 Prozent für die erst 2012 mit dem Pflege-Neuausrichtungsgesetz neu eingeführten Leistungen) erhöht.
- ✓ Unterstützungsleistungen, wie die Kurzzeit-, Verhinderungs- und Tages- und Nachtpflege, sollen ausgebaut werden und besser miteinander kombiniert werden können. Das entlastet Pflegebedürftige



Foto: Uwe Vogel / www.waldskoolman.de

und pflegende Angehörige gleichermaßen. Menschen in der Pflegestufe 0 (v.a. Demenzerkrankte) erhalten erstmals Anspruch auf Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege.



Foto: Robert Kneschke / www.de.fotolia.com

✓ Gestärkt werden auch die sogenannten niederschweligen Angebote. Es werden neue zusätzliche Betreu- und Entlastungsleistungen eingeführt, etwa für Hilfe im Haushalt oder Alltagsbegleiter und ehrenamtliche Helfer.

Dafür erhalten künftig alle Pflegebedürftige 104 Euro pro Monat. Demenzerkrankte erhalten 104 bzw. 208 Euro pro Monat. Niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote können künftig auch anstelle eines Teils der Pflegesachleistungen in Anspruch genommen werden.

✓ Der Zuschuss zu Umbaumaßnahmen (z.B. Einbau eines barrierefreien Badezimmers) steigt von bisher 2.557 auf bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. In einer Pflege-WG kann sogar ein Betrag von bis zu 16.000 Euro eingesetzt werden. Für Pflegehilfsmittel des täglichen Verbrauchs steigen die Zuschüsse von 31 auf 40 Euro pro Monat.

✓ Auch die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf wird verbessert. Wer kurzfristig die Pflege eines Angehörigen organisieren muss, etwa nach einem Schlaganfall, erhält künftig eine Lohnersatzleistung für eine zehntägige bezahlte Auszeit vom Beruf, vergleichbar dem Kinderkrankengeld.

**Ambulanter Krankenpflegedienst Kaminsky**  
Teuchern – Weißenfels – Zeitz  
Hohenmölsen – Osterfeld – Naumburg

Wir sind für Sie erreichbar unter  
Telefon: 034443 / 25 99 71

24 h Bereitschaft:  
0172 / 7 23 41 11

Wenn Sie uns brauchen,  
sind wir da!

[www.pflegedienst-kaminsky.de](http://www.pflegedienst-kaminsky.de)

Durch den Gesetzentwurf werden dafür bis zu 100 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Die Lohnersatzleistung wird in einem separaten Gesetz geregelt, das ebenfalls am 1. Januar 2015 in Kraft treten soll.

In Pflegeheimen werden die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass die Zahlen der Betreuungskräfte von bisher 25.000 auf bis zu 45.000 Betreuungskräften erhöht werden kann. Das verbessert den Pflegealltag und die Qualität der Versorgung in den Heimen. Und das ist für die Pflegekräfte eine Entlastung. Mit den Einnahmen aus 0,1 Beitragssatzpunkten (1,2 Mrd. Euro jährlich) wird ein Pflegevorsorgefonds aufgebaut. Er wird ab 2035 zur Stabilisierung des Beitragssatzes genutzt, wenn die geburtenstarken Jahrgänge (1959-1967) ins Pflegealter kommen.

Textquelle: Pressemitteilung Nr. 27 vom 28. Mai 2014 vom Bundesministerium für Gesundheit.



Fotos: Peter Prenning (oben), Heike Goryla (unten)

*Sich wohlfühlen in der  
Senioren Tagesbetreuung  
in Lützen.*

## Betreutes Wohnen - informieren Sie sich und treffen Sie dann die Auswahl

Das Deutsche Institut für Normung e.V. (DIN) ist die bedeutendste nationale Normungsorganisation in der Bundesrepublik Deutschland. Dieses veröffentlichte 09/2006 die DIN 77800 für Qualitätsanforderungen an Anbieter der Wohnform „Betreutes Wohnen für ältere Menschen“. Danach können sich Anbieter des „Betreuten Wohnen“ zertifizieren lassen

✓ Wenn Sie sich für eine Betreute Wohnung interessieren, geben Sie sich nicht mit den Infos des Vermieters zufrieden. Besichtigen Sie die Anlage mehrmals, erkunden Sie das Umfeld, sprechen Sie mit potentiellen Nachbarn, vergleichen Sie die Wohnung mit ähnlichen Angeboten. Wohnen Sie - wenn möglich - ein bis zwei Wochen auf Probe.

✓ Die Anlage sollte möglichst zentrumsnah, ruhig gelegen, barrierefrei und nicht zu groß sein und den Kontakt zwischen Bewohnern erleichtern. Zum Angebot sollten

Gemeinschaftseinrichtungen, wie ein Café, Räume für Freizeitaktivitäten mit Sitzgelegenheiten und Bänken im Hof oder Garten, die zum Verweilen einladen, gehören.

✓ Auch für eine Person ist eine altersgerechte, barrierefreie 2-Zimmerwohnung mit mindest 50 m<sup>2</sup> wünschenswert.

✓ Der Betreuungsvertrag sollte die Leistungen, die in der Grundpauschale enthalten sind, deren Dauer und Verfügbarkeit aufgelistet und genau beschrieben sein. Achten Sie darauf, dass die Wahlleistungen (wenn in Form von Dienstleistungspaketen angeboten) Ihren Bedürfnissen wirklich entsprechen.

✓ Klären Sie vor dem Einzug den größtmöglichen Umfang der Pflegeleistungen und deren Kosten ab. Der Betreuungs-service dient auch dazu, die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten oder wiederzuerlangen. Ihre Redaktion vom Magazin „Gesundheits-Reportage“

**Senioren**  
Tagesbetreuung Inhaberin Heike Goryla

### Alternative zum Seniorenheim

Senioren Tagesbetreuung Heike Goryla bietet umfassenden Service

Die Stadt Lützen, bekannt durch die Geschichte von Gustav Adolf und anderen Historischen Ereignissen, sie ist der ideale Standort, um eine Senioren Tagesbetreuung zu eröffnen. Diese hat Heike Goryla mit ihrem Team im März 2013 eröffnet.

Das Eckhaus aus gelben Klinkersteinen in der Ernst-Thälmann Straße 1 in Lützen ist nicht zu übersehen. Es verfügt im Erdgeschoss über viel Platz, um den Senioren ein umfangreiches Programm bieten zu können. Jeder Tag geht mit einem gemeinsamen Frühstück los, zu vor werden die Senioren vom Fahrdienst zu Hause abgeholt. Danach sorgt das Team für einen abwechslungsreichen Tagesablauf mit gemeinsamen Koch- oder Backstunden, kreativem Gestalten, Spaziergängen, unterhaltsamen Stunden, Ausflügen und viel mehr. Die Senioren müssen diese Angebote aber nicht nutzen. Wer lieber lesen, Musik hören oder erzählen möchte, kann dies in den gemütlich eingerichteten Räumen tun. Die Senioren Tagesbetreuung ist ein Service für ältere Menschen, die alleine oder bei Angehörigen leben und sich am Tag oft alleine fühlen, soziale Kontakte sowie Geselligkeit und das Gespräch suchen oder krankheitsbedingt eine Tagesstrukturierung brauchen. Auch pflegende Angehörige erfahren durch diesen Service eine Entlastung im Alltag. Die Senioren Tagesbetreuung kann jederzeit mit einem Schnuppertag ausprobiert werden, um zu schauen, ob diese das richtige Angebot ist. Eine Finanzierung ist über die Pflegekassen und als Privatleistung möglich. Jeden ersten Mittwoch im Monat bietet die Senioren Tagesbetreuung in der Zeit von 16.00-17.00 Uhr eine kostenfreie Information zur Nutzung der Senioren Tagesbetreuung an. Beratungs- und Besichtigungstermine sind jederzeit möglich und können mit vorheriger Terminvereinbarung durchgeführt werden.

Heike Goryla & ihr Team freut sich auf Ihren Besuch

#### Kontakt:

**Senioren Tagesbetreuung**  
Ernst-Thälmann Straße 1 – 06686 Lützen  
**Telefon: 034444 / 90 91 61**  
**Telefax: 034444 / 90 91 71**  
Internet:  
[www.senioren-tagesbetreuung.com](http://www.senioren-tagesbetreuung.com)

# ALZHEIMER-DEMENZ WICHTIG IST DIE FRÜHERKENNUNG

Verändert sich im Alter Gedächtnis und Verhalten, scheint das für viele Menschen ein ganz normales Phänomen zu sein. Doch bei diesen Symptomen handelt es sich meistens nicht um eine normale Alterserscheinung. Viel wahrscheinlicher ist es, dass sich dahinter die Krankheit Alzheimer-Demenz verbirgt. Die Veränderungen zeigen sich häufig schon zwei bis drei Jahre, bevor die Diagnose „Alzheimer-Demenz“ tatsächlich gestellt wird. Vertane Zeit! Je früher Alzheimer-Demenz erkannt wird, desto eher kann eine adäquate Therapie eingeleitet werden. Mit den richtigen Medikamenten ist es heute möglich, die Verschlimmerung der Krankheit um einige Jahre zumindest zu bremsen. So kann der Erkrankte wertvolle Zeit erhalten, um persönliche Dinge zu regeln und noch selbstständig am Alltag teilzunehmen. Der Erfolg einer Therapie ist umso größer, je früher mit der Behandlung begonnen wird.

## Tipps zum Umgang mit DEMENZ-ERKRANKTEN

Die Pflege eines Demenz-Patienten ist für die betreffenden Menschen, seien es Familienangehörige oder professionelle Pflegekräfte, mit erheblichen Belastungen verbunden.

Nicht selten schlägt sich dies in einer erhöhten Anfälligkeit für seelische und körperliche Erkrankungen bei den pflegenden Personen selbst nieder. Wir wollen daher im Folgenden ein paar Tipps geben, wie man Stress abbauen und krankmachende Verhaltensweisen bei der Pflege von Demenz-Patienten vermeiden kann. Nicht zuletzt hilft das wiederum auch dem Patienten selbst.

Denken Sie immer daran, dass alle auftretenden Verhaltensveränderungen vom Kranken nicht willentlich gesteuert werden, sondern immer Folge einer Störung im Gehirn sind. Der Patient will Sie also nicht absichtlich ärgern oder provozieren. Er kann einfach nicht anders.

Sie sollten nicht versuchen, alle Probleme bei der Pflege eines Demenz-Kranken selbst lösen zu wollen. Irgendwann werden Ihre Kräfte erschöpft sein. Nehmen Sie stattdessen lieber frühzeitig alle Hilfsangebote an, die Ihnen die Pflege erleichtern können. Professionelle Unterstützung finden Sie zum Beispiel bei Sozial- und Pflegediensten, Ärzten, Tagespflegestationen und Tageskliniken. Auch der Austausch von Erfahrungen mit anderen Betroffenen kann helfen. Informationen über Hilfsangebote oder Selbsthilfe- und Angehörigengruppen in der Nähe erhalten Sie über die Deutsche Alzheimer e.V. (u.a.).

Wichtig ist: Der Pflegende sollte immer auch seine eigene Gesundheit und sein Wohlbefinden im Auge behalten. Sorgen

Sie für regelmäßige Erholungspausen, in denen Sie sich um sich selbst kümmern. Denn nur ein gesunder und zufriedener Pfleger kann auf Dauer auch eine gute Pflege leisten.

- ❖ Vermeiden Sie plötzliche Veränderungen in der täglichen Routine.
- ❖ Verzichten Sie auf unnötige Machtkämpfe.
- ❖ Überfordern Sie den Patienten nicht.
- ❖ Versuchen Sie aber auch nicht, ihn übermäßig zu kontrollieren.
- ❖ Versuchen Sie ruhig und geduldig zu bleiben.
- ❖ Bewahren Sie Respekt vor dem Kranken.
- ❖ Behalten Sie Ihren Humor.

Wie Sie den Patienten helfen können:

- ❖ Haben Sie Verständnis dafür, dass der Kranke in seiner eigenen Welt lebt. Ermöglichen Sie es ihm, seine Gewohnheiten beizubehalten.
- ❖ Nehmen sie die Gefühle des Kranken ernst.
- ❖ Vermeiden Sie sinnlose Diskussionen und unnötigen Streit.
- ❖ Reagieren Sie möglichst gelassen auf Gefühlsausbrüche des Kranken und zeigen Sie Verständnis für seine Situation.



Foto: Agentur Preinig

Auch das Leben und Wohnen im Alter in einer Wohngemeinschaft hat Einfluss auf den Verlauf der Demenz.

### Alzheimer-Telefon

**030 / 2 59 37 95 14**  
oder  
**0180 / 17 10 17\***

Mo. bis Do. 9.00 - 18.00 Uhr  
Fr. 9.00 - 15.00 Uhr

Bundesweite Hilfe durch  
professionelle Beratung -  
für Angehörige, Betroffene aber  
auch professionelle Helfer!  
\* 9 Cent pro Min. aus dem Festnetz

- ❖ Behandeln Sie den Demenz-Kranken nicht wie ein unmündiges Kind, bewahren Sie Respekt vor seiner Person und zeigen Sie ihm das auch.
- ❖ Sorgen Sie für eine überschaubare und gleich bleibende Umgebung und einen beständigen Tagesablauf mit festen Regeln, an denen sich der Kranke orientieren kann.
- ❖ Sprechen Sie möglichst in kurzen, einfachen Sätzen mit dem Patienten und unterstreichen Sie das Gesagte mit Mimik, Gesten und Berührungen.
- ❖ Nutzen Sie die verbleibenden Fähigkeiten des Kranken und beschäftigen Sie ihn sinnvoll. Beziehen Sie den Kranken so weit wie möglich in den täglichen Ablauf mit ein, damit er ein Gefühl des Dazugehörens bekommt. Sprechen Sie ab und zu auch mal ein Lob aus. Aber überfordern Sie den Demenz-Patienten nicht, da dies zu Angst und Zorn führen könnte.
- ❖ Achten Sie auf das körperliche Wohlbefinden des Patienten. Dazu zählen die Körperpflege, eine gesunde Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr genauso wie regelmäßige Besuche beim Zahnarzt.



Wie Sie sich selbst das Leben erleichtern können:

- ❖ Informieren Sie sich so umfassend wie möglich über das Thema Demenz. Je mehr Sie wissen, umso sicherer werden Sie im Umgang mit den kranken Menschen.
- ❖ Arbeiten Sie mit Gedächtnisstützen, die dem Patienten und Ihnen selbst den Tagesablauf einfacher gestalten können:
  - ✓ Legen Sie eine Liste mit wichtigen Telefonnummern immer neben das Telefon.
  - ✓ Kennzeichnen Sie alle Türen des Hauses mit Namensschildern oder den entsprechenden Bezeichnungen wie Toilette, Badezimmer, Küche.
  - ✓ Befestigen Sie an der Ausgangstür eine Checkliste von Dingen, die vor dem Verlassen des Hauses zu erledigen sind.
  - ✓ Legen Sie dem Patienten die Kleidungs-

stücke zum Ankleiden morgens schon zu recht.

- ✓ Befestigen Sie die Brille des Patienten an einer Halskette.

Wie Sie sich selbst helfen können:

- ❖ Denken Sie auch an sich selbst! Sie brauchen Erholung und Ausgleich. Verschaffen Sie sich genügend Freiraum für Ihre eigenen Interessen und machen Sie sich deshalb kein schlechtes Gewissen. Nehmen Sie Hilfen von außen an, wo immer sie sich bieten.
- ❖ Sprechen Sie mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation wie Sie befinden. Tauschen Sie Erfahrungen aus und lernen Sie daraus, wie sich eventuelle Probleme bewältigen lassen.

Textquelle: Deutsches Grünes Kreuz

## Unsere Buchempfehlung

# Und plötzlich hieß ich Martha

Ein Buch mit wertvollen Tipps für betroffene Angehörige

*Wie ist das, wenn die eigene Mutter immer vergesslicher wird und schließlich die Diagnose „Demenz“ gestellt wird?*

*Ulrike Strätling erzählt in diesem Buch ihre eigene Geschichte und die ihrer demenzerkrankten Mutter. Als die Mutter nicht mehr allein leben kann, entscheidet sie zusammen mit ihrem Mann spontan: Wir nehmen die Mutter bei uns auf.*

*Welche Folgen dieser Schritt für ihr Familien-*

*und Berufsleben, für die Wohnungssituation und für die Kontakte nach außen hat, beschreibt sie offen und ehrlich, aber auch augenzwinkernd.*

*Ihre Schilderungen enthalten viele praktische und originelle Tipps für das Zusammenleben im Alltag mit desorientierten Angehörigen. Sie macht Mut, sich auf die Herausforderungen einzulassen, aber auch rechtzeitig professionelle Hilfe anzunehmen.*



.....Daten zum Buch.....

**Untertitel:** Zehn Jahre mit meiner demenzerkrankten Mutter

**Autor:** Ulrike Strätling  
Erscheinungsjahr: Juli 2013

**Ausgabe:** 1. Auflage

**Erschienen bei:** Brunnen-Verlag GmbH

**ISBN 10:** 3765542067

**ISBN 13:** 9783765542060

**Format:** Taschenbuch

**Maße:** 185x118x15 mm


**Seitenzahl:** 156

**Gewicht:** 155 g

**Sprache:** Deutsch

**Anmerkung der Redaktion:**


Ein sehr empfehlenswertes Taschenbuch.



# Dulka

Häusliche Krankenpflege  
und Seniorenbetreuung

Inhaberin: Ramona Dulka




Wir pflegen kranke, hilfe- und pflegebedürftige Menschen in ihrer häuslichen Umgebung und unterstützen sie bei den Aktivitäten des täglichen Lebens.

Im Vordergrund steht die aktivierende, ganzheitliche pflegerische Versorgung und Betreuung. Sie berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen und bezieht im besonderen Maße ihre häusliche Lebenssituation mit ein.

---

**Unsere Leistungsangebote für Sie: Sie erreichen uns:**

- ❖ Häusliche Kranken- und Seniorenpflege
- ❖ 24-Stunden Bereitschaft
- ❖ Individuelle Beratung, Betreuung und Hilfeleistungen
- ❖ Urlaubs- und Verhinderungspflege
- ❖ Betreutes Wohnen
- ❖ Beratungsbesuche nach SGB XI



**Kundenfreundlicher  
Pflegedienst 2014**

**Sie erreichen uns:**  
Leopold-Kell-Straße 12  
und Herderstraße 5  
06667 Weißenfels

**Telefon: 03443 / 80 00**  
**Telefax: 03443 / 80 02 11**

E-Mail: [kontakt@pflagedienst-dulka.de](mailto:kontakt@pflagedienst-dulka.de)  
Internet: [www.pflagedienst-dulka.de](http://www.pflagedienst-dulka.de)

# SIE SUCHEN EINEN PFLEGEPLATZ?

## WIR HABEN DIE CLEVERE ALTERNATIVE!

Wenn Sie auf der Suche nach einem Pflegeplatz für Ihren Angehörigen oder sich selbst sind, dann haben wir die Lösung. Wir bieten Ihnen das Wohnen und Leben in einer Senioren-Wohngemeinschaft, mit Menschen gleicher Interessen, ähnlichen Problemen und Handicaps. Sie treffen bei uns also gleichgesinnte Mitbewohner sowie eine Vielzahl sozialer Kontakte.

In den von uns betreuten Wohngemeinschaften leben zwischen 3 und maximal 6 Personen in einem Bereich zusammen und werden je nach individuellem Bedarf betreut, gepflegt und versorgt. Hierbei steht Ihnen das Pflegeteam rund um die Uhr zur Verfügung und sichert jedwede Betreuungsintensität, nach Ihren Wünschen. Bei uns stehen Ihnen große private Bereiche von bis zu 35 m<sup>2</sup> zur Verfügung, in denen Sie Ihre eigenen Möbel zur Einrichtung nutzen. Pflegerisch notwendige Hilfsmittel sind selbstverständlich vorhanden. Durch unser Konzept der kleineren Wohngemeinschaften haben Sie den Vorteil zeitlicher Zuwendung, der ein Garant für eine qualifizierte Dienstleistung ist. **Sie sind interessiert? Ich beantworte gern persönlich Ihre Fragen.** Herzlichst, Ihr Torsten Schneppe



### Ambulante Pflege rund um die Uhr!

- › Leistungen der Pflegeversicherung, Pflegeeinsätze nach § 37 SGB XI
- › Behandlungspflege nach ärztlicher Anordnung
- › Zusätzliche Betreuungsleistungen nach § 45 SGB XI
- › Hauswirtschaftlicher Service, 24-Stunden-Pflege im eigenen Haushalt
- › Hol- und Bringdienste, Essen auf Rädern, Nachtversorgung und Verhinderungspflege
- › Urlaubsbegleitung mit Pflege

### Senioren-Wohngemeinschaften – Betreuung rund um die Uhr!

- › ein sicheres und wohliges Umfeld, individuelle Dienstleistungen, bezahlbaren Service
- › helle, große und eigene Räume, Autonomie bis ins hohe Alter, familiäres Ambiente
- › Lebensfreude mit Gleichgesinnten, kulturelle Angebote, gesellige Tagesgestaltung
- › Hausarzt- und Therapeutenbesuche



WIR BERATEN SIE UND HELFEN IHNEN GERN.

RUFEN SIE UNS AN!

0345 68 15 19 5



# ACHATIUS

IHR FREUNDLICHER PFLEGEDIENST.

